

Sortilegi

di Vallecamonica

Numero Ventuno Anno duemilaventitre

skyMarathon
Sentiero 4 Luglio
the first ever

CRAZY SKY RUNNING ITALY CUP

SkyMarathon

Sentiero 4 Luglio

DOMENICA
2
LUGLIO
2023

the first ever

CORTENO GOLGI
VALLECAMONICA



FISKY

iTRA 2

CRAZY
THE ORIGINAL FAST & LIGHT MOUNTAIN CLOTHING
SINCE 1987

NAEF

COGET
Impianti S.r.l.

iTAIMPRESA
www.italimpresa.it

Coordinatori rivista

Gianluigi Bernardi
Matteo Martinotta
Francesca Taddei

Fotografie
Fotografie ufficiali: Maurizio Torri

Altri: da vedere negli articoli

Informazioni

Presidente Comitato Organizzatore:
Gianluigi Bernardi
Cell. 347.7427380

Direttore di percorso:
Omar Oprandi (guida alpina)
Cell. 339.8332422

Iscrizioni:
Matteo Martinotta
Cell. 340.0894424

Addetto Stampa:
Maurizio Torri
Cell. 329.5469483

Progetto grafico:
Francesca Taddei



Con il Patrocinio di:





Chiodi Pietro	pag.7
Allergie primaverili - rimedi naturali	pag.9
Le Valli di Sant'Antonio	pag.13
Picol... che magia!	pag. 15
La Vicinia di Doverio	pag.17
I saluti	pag.19
La salute vien mangiando	pag.21
Alimentazione e sport	pag.23
Preparare una Skymarathon	pag.25
La mia prima Skymarathon	pag.31
La Minisky	pag.33
Skymarathon 2023	pag.35
Programma	pag.37
Albo d'oro	pag.39
Percorsi Gara	pag.40
Montepremi	pag.43
Punti di interesse	pag.44
Calendario eventi Corteno Golgi	pag.49
50 anni di CAI	pag.54
Calendario eventi CAI Santicolo	pag.57

S O M M A R I O



Sede legale: Via Patrioti 102 - 25014 Castenedolo Brescia
Sede Amministrativa: Via Nicolina 34/36 - 25048 Edolo Brescia

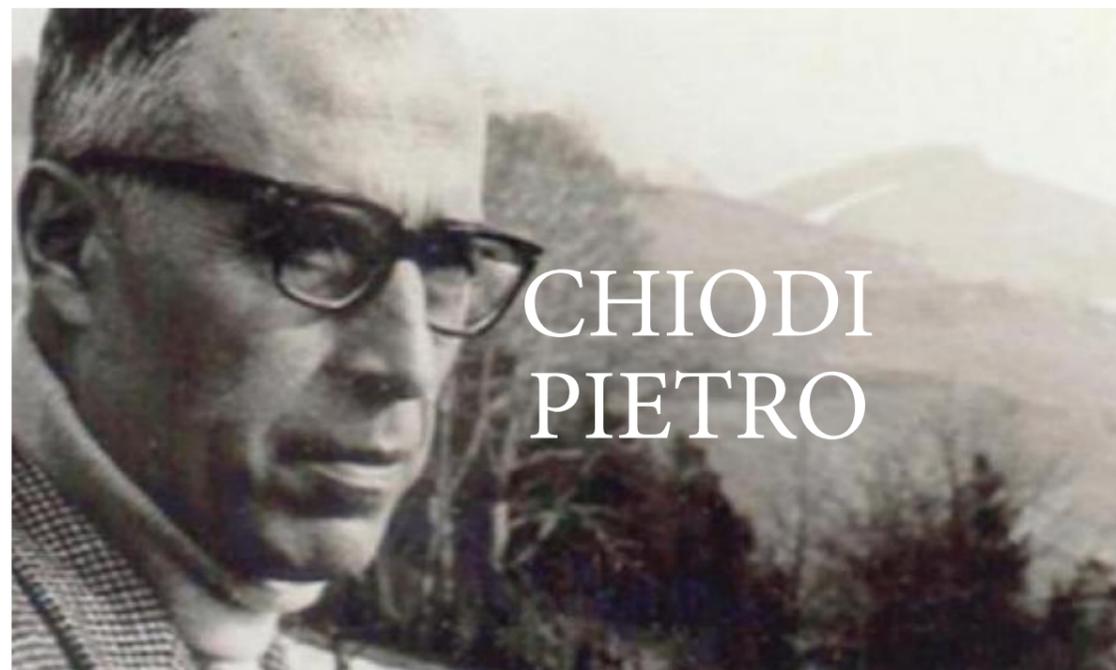
Anno 2023
Numero 21



CO.GE.T. Srl



Progettazione, costruzione e mantenimento
in esercizio di impianti per il trasporto
e la distribuzione di energia elettrica



In occasione delle celebrazioni della Festa della Liberazione, ricorriamo a uno scritto del filosofo Pietro Chiodi tratto da un articolo uscito sul periodico "La Voce" di Cuneo nel 1952.

L'orgoglio non è una virtù. Non si dovrebbe mai essere orgogliosi. Tanto meno poi di aver fatto qualcosa, come il partigiano, che mirava proprio a ricostituire l'uguaglianza morale fra gli uomini, fra i cittadini, come membri di una collettività priva di discriminazioni e di «meriti» e di «orgoglio» patriottici. Ma, alle volte, dentro di me, mi succede di sentirmi pieno di un infinito orgoglio e sempre solo per una sola cosa: d'aver fatto il partigiano. Sono orgoglioso d'aver fatto il partigiano quando vedo gli uomini e le donne, i democristiani e i comunisti, i forti e i deboli, che vanno a votare: perché so che un popolo degno di questo nome non può ubbidire che a coloro che egli stesso si è scelto con libere e genuine elezioni. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando dico quello che penso, senza preoccuparmi di chi mi possa sentire, ma soprattutto quando qualcuno sostiene liberamente il contrario di ciò che io penso e dico: perché so che la libertà di pensiero è la sostanza stessa dell'uomo. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando vedo un democristiano che legge l'Unità o un comunista che legge il Popolo Nuovo: perché so che la libertà di stampa è la condizione fondamentale per l'educazione d'un popolo civile. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando i lavoratori scendono in sciopero per

difendere il pane dei loro figli e la loro dignità di uomini: perché so che l'educazione alla tutela dei propri diritti ed il riconoscimento di quelli altrui si ottiene solo attraverso la libertà. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando incontro l'Ebreo senza triangolo giallo ed il negro a braccetto con una bianca: perché so che gli uomini, a differenza dei cavalli, non si dividono in razze. Sono orgoglioso d'aver fatto il partigiano quando vedo le fotografie dei campi di Dachau e di Buchenwald: perché so di aver contribuito a cancellarli dalla faccia della terra. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando tocco con mano che i nemici della nostra causa coincidono coi nemici della libertà umana, dell'elevazione degli umili e dei poveri, con gli esaltatori della violenza e dell'oppressione. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando penso che coloro che ci vilipendono hanno avuto anche da noi la possibilità di stampare liberamente i loro giornali e di scegliersi non più obbligatoriamente i loro padroni. Sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando mi accorgo che alcuni partigiani hanno compiuto azioni indegne della causa per cui combattevano: perché so che questo non tocca né la validità della causa né la gloria dei 70.000 che si immolarono per essa. Ma soprattutto sono orgoglioso di aver fatto il partigiano quando qualcuno mi dice che non dovrei esserne orgoglioso: perché penso che sono io che, combattendo per la libertà, gli ho conferito il diritto di dirmelo.

La libertà di vivere
sistemi di accesso
affidabili ed evoluti
che aprono a una nuova
qualità della vita.

iseo.com

ISEO[®]
ULTIMATE ACCESS TECHNOLOGIES

Libra LE60
Cilindro elettronico
modulare



La libertà è fare a meno delle chiavi.
Libra LE60 è un cilindro modulare che si adatta a tutti i tipi e spessori di porte, e si installa in 60" senza cablaggio (funziona con batteria standard CR123). Compatibile con i sistemi di controllo accessi Argo e V364, dialoga con diversi dispositivi per aprire un varco anche da remoto.

ALLERGIE PRIMAVERILI

La primavera è quella stagione in cui una bella giornata di sole e una passeggiata al parco possono trasformarsi in un incubo. Questo è il periodo critico per chi soffre delle allergie di stagione. L'allergia è una risposta eccessiva da parte del sistema immunitario al contatto con una sostanza esterna considerata dannosa (allergene), come per esempio i pollini o il pelo di alcuni animali. Esistono alcuni rimedi naturali che, seppur non sostituiscono i farmaci nei casi più complessi, aiutano comunque a contenere il rilascio di istamina da parte del nostro corpo. L'istamina è una proteina che si comporta da mediatore chimico dell'infiammazione, il nostro organismo la produce nel momento in cui si trova a contatto con un allergene scatenando fastidiosi sintomi come prurito a naso, gola, occhi e pelle; naso chiuso; starnuti; lacrimazione; asma e tosse. Sono queste le reazioni corporee più diffuse alla penetrazione per via aerea di pollini e polveri nelle persone allergiche.

Cosa possiamo fare per non farci trovare impreparati quando alberi e piante cominciano a fiorire?

Una buona prevenzione nei mesi che precedono la primavera può essere di aiuto. I rimedi omeopatici più diffusi, soprattutto in presenza di allergia da polline, sono Allium cepa 5 CH, in caso di starnuti e naso che cola; Ipeca 5

CH, in caso di tosse profonda e secca; Euphrasia 5 CH nel caso in cui lacrimino gli occhi. Se ne assumono pochi granuli una o più volte al giorno fino al miglioramento del sintomo sotto la guida personalizzata di un omeopata. Ma è importante anche agire bene a livello alimentare evitando o limitando nei periodi critici e in quelli appena precedenti l'arrivo dell'allergia i cibi che liberano istamina. Giovando d'anticipo possiamo prepararci alla primavera con un organismo "pulito" e disintossicato, pronto a reagire al meglio all'allergia stagionale. Tra gli alimenti che liberano istamina, troviamo latte e formaggi, glutine, salumi, pesce, pomodori, fragole e cioccolato.

Ok invece ai cibi che inibiscono il rilascio di istamina, come mele, carote, uva, alimenti ricchi di omega 3 e cereali senza glutine. Gli acidi grassi omega 3 sono contenuti, ad esempio, nel salmone e nelle noci, due alimenti che possono spesso però risultare essi stessi causa di allergie. Da questo punto di vista, possono essere considerati come fonti di omega 3 più sicure i semi di canapa, l'olio di semi di lino o un buon integratore di Omega 3, che presenta un'ottima funzione antinfiammatoria.

Il mondo della natura mette a nostra disposizione i cosiddetti adattogeni, sostanze così chiamate perché consentono in generale di

Via Nazioni Unite, 06 - Costa di Mezzate - 24060 (BG)



Nostro mezzo modello N51-I



Nostro mezzo modello NC70



Nostro mezzo modello N100

La ditta **N.A.E.F. s.r.l.**, fondata nel 2005, è un officina meccanica che si occupa della progettazione, costruzione, manutenzione e riparazione di mezzi d'opera ed attrezzature nel settore ferroviario (*motoscale, ponti di tesatura, locomotori e carrelli ferroviari ecc.*) ma anche edile/meccanico. (*Generatori, gruppi elettrogeni, perforatrici, argani ed attrezzature per cantieristica edile generale*). La nostra ditta si occupa inoltre del noleggio di macchinari ed attrezzature edili, ad uso ferroviario ed industriale.

La società **N.A.E.F. s.r.l.**, acronimo di Noleggio Attrezzature Edili e Ferroviarie, ha sede nel comune di Costa di Mezzate (BG), e occupa un'area nella sede principale di 2500m² di cui ~1500m² coperti ed adibiti ad officina e magazzino ed un'area di 10000 m² nella sede distaccata

N.A.E.F. S.r.l. è facilmente raggiungibile in quanto è situata in una posizione strategica, in prossimità dei maggiori aeroporti ed autostrade del nord Italia.

Il sistema di gestione della qualità di **N.A.E.F. S.r.l.** è conforme alla norma **ISO 9001:2008** per le seguenti attività:

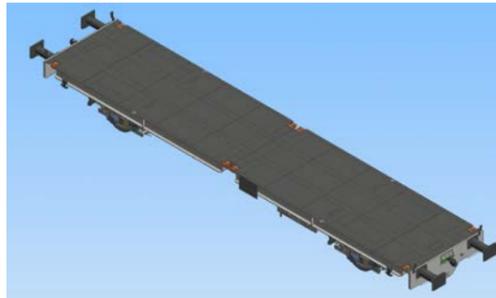
- Progettazione, costruzione, manutenzione e riparazione di mezzi d'opera ed equipaggiamenti per il settore del materiale rotabile;
- Noleggio mezzi d'opera per l'edilizia ed automezzi

N.A.E.F. S.r.l. è qualificata presso RFI per i servizi di manutenzione (MO 1-2-3-5-7-8-9-10 e MS 1-2-7-8) dei mezzi d'opera e presso istituti autorizzati è anche certificata come officina **ECM funzione 4** per i mezzi ferroviari

Inoltre **N.A.E.F. S.r.l.** è qualificata e certificata per i processi di saldatura secondo gli standard delle norme **EN15085-2:2020** e **EN3834 Part2:2021** e per la gestione per la salute e sicurezza sul lavoro secondo la norma **ISO45001:2018**



Foto interno nostro capannone a Costa di Mezzate (BG)



3D Nostro mezzo modello NC35



Nostro mezzo modello SM55

aumentare la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo agli agenti stressanti e alle condizioni sfavorevoli agendo così non sui sintomi ma sulle cause che possono dare origine a squilibri. Tra gli adattogeni più efficaci troviamo ginkgo, rodiola, guaranà, eleuterococco.

Alcuni alimenti poi, vengono considerati degli antistaminici naturali utili a combattere le allergie primaverili, come per esempio: Ribes nero (o nigrum): è una pianta dalle mille proprietà benefiche, tra cui quella di contrastare il rilascio di istamina. Ha un'azione antinfiammatoria, è ricco di vitamina C e rafforza il sistema immunitario. Si può assumere diluendo in acqua alcune gocce di estratto in tintura madre o tramite infusione.

Tè verde: riduce l'impatto dell'istamina grazie al suo contenuto di quercitina e di catechina, due flavonoidi che contrastano l'insorgere delle infiammazioni. Sono buone fonti di quercitina anche gli agrumi, le mele, il prezzemolo, le cipolle, i legumi, i pomodori, la lattuga e i broccoli.

Vitamina C: dalla frutta e dalla verdura arriva il contributo più importante in caso di al-

lergie. In particolare è buona abitudini preferire gli alimenti ricchi di vitamina C come arance, limoni, pompelmo, carote, kiwi e così via che in primavera sono dei buoni antistaminici naturali e aiutano a rinforzare l'organismo debilitato da rinite, asma, tosse.

Zenzero, basilico e spezie: tra le piante utili in caso di allergia troviamo lo zenzero, la camomilla, l'echinacea, il basilico, il finocchio, l'aglio, la radice di liquirizia, il ginkgo biloba e l'alga spirulina. Si utilizzano foglie di basilico essiccate da lasciare in immersione in acqua bollente fino a quando non si saranno raffreddate (30 grammi di foglie di basilico essiccate per ogni litro d'acqua). Il preparato può essere bevuto o anche utilizzato sulle eventuali eruzioni cutanee.

Ortica: che contiene quercitina, perciò anche l'ortica è considerata un antistaminico naturale in grado di agire molto rapidamente.

Si può assumere come decotto oppure in capsule. Questi alimenti possono essere assunti anche tramite pool d'integratori naturali che aiutano ad abbassare la reazione dell'organismo all'istamina, che crea appunto la crisi allergica.



FARDELLI ERNESTO & C.

IDROTERMOSANITARI - ARREDO BAGNO

CERAMICHE - PARQUET

Rogno (Bg) – Sonico (Bs) – Gianico (Bs)

fardelli.it  

CONTATTI



Autotrasporti Caldinelli Srl



25040 Malonno (BS) - Viale dell'industria, 30/A
 Tel. 036474633 - Cell. 3470630561
 logistica@corrierecaldinelli.it
 amministrazione@corrierecaldinelli.it



Le Valli di S. Antonio, situate nelle Alpi Orobi-
 che tra le provincie di Brescia e Sondrio, costi-
 tuiscono il corpo della omonima Riserva Comu-
 nale Naturale orientata nel Comune di Corteno
 Golgi.

Questa riserva è una delle prime nate in Lom-
 bardia in armonia con la L.R. 5 del 22/1/1976,
 creata nel 1983 su iniziativa del Comune di Cor-
 teno Golgi con il supporto determinante dell'as-
 senso espresso dai proprietari di beni all'interno
 della riserva, con l'intento di salvaguardare e
 promuovere la crescita delle condizioni di vita in
 montagna e salvaguardare il patrimonio natura-
 le della riserva medesima.

Negli ultimi anni l'Unione europea ha ricono-
 sciuto alla riserva il titolo di "Sito di importanza
 comunitaria".

Partendo dal paese di S. Antonio si diramano le
 due spettacolari Valli, Brandet e Campovecchio,
 che hanno come punto di riferimento e di par-
 tenza per numerose escursioni, i due omonimi
 rifugi. Sono valli di grande interesse storico per
 la presenza in passato di numerose miniere di
 minerali ferrosi, calcopirite e steatite che per
 molti anni sono state fonte di sussistenza per la
 gente locale.

Nei pressi del rifugio Brandet in discreto stato
 di conservazione è presente una fornace, detta
 legrana, che per dimensioni è la più grande co-
 nosciuta in val Camonica. Veniva alimentata con
 il minerale estratto dalle varie miniere presenti
 in val Brandet (Casazza, Barbiù Torsolaz) e servi-
 va per una prima riduzione del materiale stesso.



RIFUGIO NANI TAGLIAFERRI

Altitudine: m. 2.328

Località: Passo di Venano - Alta Valle di Vò, Comune di
 Schilpario (BG)

Tel. rifugio: 0346-55355



Periodo apertura: Continua-
 tiva da metà giugno a metà
 settembre; nei fine settimana
 da maggio a ottobre, secondo
 le condizioni neve e meteo
 (telefonare).

Accesso:

• Dalla Val Belviso, segnavia
 n. 312 e per M.ga Demignone

(segnavia n. 311), poi n. 301 Gran Via delle Orobie.

• Dal Veneròcolo, segnavia n. 416 - Sentiero naturalisti-
 co Antonio Curò.

• Dalla Valle di Vò, segnavia n. 413 e dalla Val di Gleno
 (segnavia n. 410). • Dal Rif. Curò, segnavia n. 321.

Gestore: Francesco Tagliaferri
 (Tel. ab. 0346-51219 / 51143).

Note: Recentemente ristrutturato ed ampliato, è un mo-
 derno ed attrezzato rifugio, che offre la possibilità di gu-
 stare degli eccellenti piatti della cucina tipica locale. Vi
 passa il Sentiero Italia, tratto Lombardia Sud.



F.lli Trentini srl | Via Artigiani, 25 | 25040 Corteno Golgi (BS)

T. 036474238 | F. 036474700 | info@fratellitrentini.com | P.E.C. fratellitrentini@legalmail.it



Ci troviamo in provincia di Brescia, più precisamente nel comune di Corteno Golgi. Sul fondo valle ci troviamo all'interno della riserva naturale orientata delle valli di S. Antonio, mentre il rimanente territorio fa parte integrante dell'azienda faunistica Val Belviso Barbellino.

La nostra gita parte dal piccolo borgo di Sant'Antonio, quota 1127, si segue il corso del torrente che scende sulla sinistra dell'abitato, subito una salita ripida ci accoglie fino al bivio per Campovecchio, noi seguiamo sempre il torrente e siamo in val Brandet.

Qui la strada si fa più dolce e dopo poco raggiungiamo le baite Brandet Francesconi, siamo a quota 1300 poco prima del rifugio Brandet. Si prosegue sempre su strada fino al fondovalle, più precisamente malga Casazza, q.1474, dove attraversato un ponte troviamo il cartello sulla destra che ci indica la salita per il lago di Piccolo (ore 1,10 da S. Antonio).

Ci troviamo sul versante solivo e in estate il sole non da tregua già al mattino presto, la salita si fa ripida e bisogna attraversare il corso d'acqua che scende dal lago per 2 volte, prima dei ruderi della malga di Piccolo q. 1897 e poi poco più in alto.

La salita sembra essere infinita, si seguono canali, si aggirano grandi rocce levigate dai ghiacci ed a quota 2378 si raggiunge il lago di Piccolo (a 4 ore da S. Antonio).

Non è raro, data l'altezza trovare ammassi di neve che galleggiano nelle sue acque.

Volendo, aggiungendo un'ora circa si può raggiungere il bivacco Davide quota 2645 metri dove un panorama fantastico vi attende. Il ritorno avviene per la stessa via.

Il percorso è pianeggiante o in lieve salita, eccetto i primi 300 metri, fino alla malga Casazza. Da qui in poi si sale gradualmente in modo pressoché continuo. Il tragitto non presenta difficoltà ed è completamente segnalato. La Val Brandet fa parte, come la parallela Campovecchio, della Riserva Naturale Orientata delle valli di S. Antonio istituita nel 1983.

Parte del suo territorio è quindi soggetto a tutela ambientale. Al turista offre, oltre alle bellezze naturali, aree attrezzate per la sosta e un rifugio aperto quasi tutto l'anno.

Partenza: Sant' Antonio quota 1127

Arrivo:

lago di Piccolo quota 2378

Bivacco Davide quota 2645

Dislivello: metri 1251 o 1518

Lunghezza: km 11 circa

Tempo di percorrenza:

Ore 4 per il lago

Ore 5 per il Bivacco Davide



STUDIO
Interior Design
& ARCHITECTURE

PROGETTAZIONE D'INTERNI
CHIAVI IN MANO
RENDER 3D
PRATICHE EDILIZIE

348 07 20 706
ft.7@libero.it
ft.interiordesigner

Ortofrutta delle Valli S.A.S.

SEDE : Edolo

MAGAZZINO Via Panoramica n. 69
25040 Megno - Corteno Golgi

di Taddei Marco & C. 

Telefono : 345 210 1972
Mail : taddei1980@gmail.com

SI EFFETTUANO CONSEGNE A DOMICILIO

CI TROVATE NEI SEGUENTI MERCATI:

Martedì - TEGLIO
Mercoledì - SONDRIO
Giovedì - TIRANO
Venerdì - GROSIO
Sabato - SONDRIO



Arroccata sul versante sinistro della Val di Corteno, a poco più di 1100 m di quota, sorge la piccola frazione di Corteno Golgi Doverio, poco più di 90 abitanti che, oltre a condividere il luogo in cui vivono, sono tutti membri di un'antichissima associazione che affonda le sue radici ancor prima del 1580, come testimoniano i verbali della visita pastorale di San Carlo Borromeo.

Lo scopo di questa associazione era la gestione dei beni comuni, principalmente i terreni, che in quegli anni rappresentavano l'unica fonte di sostentamento per la popolazione, e gli immobili ecclesiastici, quali la chiesa e la residenza parrocchiale. In particolare si impegnava contrattualmente con il parroco, dietro un compenso mensile, per la celebrazione delle messe.

Ma la Vicinia non era solo questo, fondamentale fu il suo ruolo nell'assicurare un'educazione religiosa e non solo ai più piccoli (scuola e catechismo) e nell'assistenza ai Vicini bisognosi della piccola comunità. Infatti fin dall'antichità è ben descritta l'attività sociale che svolgeva la Vicinia; tutto ciò molto prima che nascessero le istituzioni pubbliche come le conosciamo oggi.

La Vicinia era amministrata da un Consiglio eletto dai Vicini, che potevano essere rappresentati solamente dai Capi Famiglia Originari, cioè un solo membro per famiglia, maschio e il più anziano, rigorosamente nato e cresciuto a Doverio; il Consiglio eletto dai Vicini eleggeva poi a sua volta un suo rappresentante, il quale nel corso dei secoli ha assunto diverse denominazioni, come del resto la Vicinia stessa, inizialmente chiamata "Ecclesia Santorum Fabiani et Sebastiani Viciniae Doverii" (come da verbali della visita di San Carlo Borromeo), poi "Fabbriceria di Doverio", "Cappellania San Sebastiano", "Cappellania di Doverio", "Legato", "Congregazione" ed infine dal 2011 Vicinia di Doverio in Corteno Golgi.

Durante lo scorso secolo la Vicinia si è resa protagonista di opere che ancora oggi caratterizzano il

piccolo abitato di Doverio e che sono state pensate volute e realizzate con fatica proprio dai Vicini per i Vicini, come l'acquedotto, costruito nel 1946, quando molti giovani tornati a casa dopo il conflitto mondiale, hanno deciso di donare il proprio tempo e le proprie forze per la realizzazione di un'opera per il bene comune, e chi impossibilitato per anzianità o altro ha contribuito economicamente; o come il mulino, tutt'oggi funzionante, anch'esso costruito nel 1946 per necessità di tutte le famiglie, che vivevano di sola agricoltura, in particolare coltivando segale, grano saraceno e il zibèrio, per il proprio sostentamento, e che si trovavano a dover trasportare il proprio raccolto fino al mulino di Corteno. E poi, come non citare la storia della strada che proprio da Doverio parte e sale verso il Monte Padrio? Salendo ripida attraversa tutti i vari gruppi di baite, dove un tempo le famiglie di Doverio portavano al pascolo i gregge e le mandrie e soprattutto dove coltivavano e raccoglievano il foraggio per i propri animali. Questa strada è stata fortemente voluta proprio dai membri della Vicinia, in particolare da Giovanni Cantì (1909 – 1984) che, seppur senza l'unanimità dei vicini, si fece principale promotore dell'opera, che infine venne realizzata nei primi anni '70. Sempre in quegli anni, per venire incontro alle necessità delle famiglie che vivevano di agricoltura e allevamento, è stato realizzato un caseificio turnario, ancora oggi attivo e funzionante.

Ma la storia della Vicinia è lunga e travagliata; infatti nel 1986, aveva addirittura rischiato, per decreto del Vescovo di Brescia, reso poi efficace anche civilmente dal Ministro dell'Intero, di essere, insieme ad altre 44 vicinie camune, definitivamente soppressa. Dopo le tante e forti rimostranze dei membri della Vicinia, che si opposero totalmente e fermamente a tali decreti, il 19 luglio 1987 il Vescovo rettificò il decreto, cancellandone la Vicinia di Doverio, che venne poi il 09 ottobre 1987 ufficialmente riconosciuta ente, con un proprio codice fiscale, tutt'ora attivo presso l'Agenzia delle Entrate.



Al resto pensiamo Noi



Sintesi

..... **Divisione Case**

Costruzioni in legno

Sintesi Divisione Case offre soluzioni chiavi in mano per la tua nuova casa in legno.

Sintesi mette a disposizione dei tuoi progetti la sua lunga esperienza nelle costruzioni in legno: versatilità progettuale, alta qualità produttiva delle componenti, sistemi costruttivi affidabili ed ecologici, soluzioni e personalizzazioni di prestigio che esaltano le peculiarità intrinseche del materiale da costruzione **naturale per eccellenza: IL LEGNO**

Sintesi s.r.l.

Via dell'Industria, 20
25040 Malonno (BS)

Tel. 0364 635266

sintesi@legnosintesi.com

www.legnosintesi.com



Mentre scrivo questo breve saluto penso alle 26 edizioni della Skymarathon Sentiero 4 luglio; 26 edizioni sono davvero tante, come sono tanti i ricordi che mi passano per la mente, ricordi impressi nella memoria che mai potrò dimenticare. Quanto lavoro è stato fatto in questi anni sui nostri bellissimi sentieri grazie alla Skymarathon e a tutta la comunità di Corteno Golgi che mette anima e corpo per questa straordinaria manifestazione. Quest'anno il direttivo

si è rinnovato con l'entrata in squadra di nuove forze giovani, volenterose e capaci, ed è proprio per la loro voglia di fare che la gara si è rianimata. Domenica 2 luglio 2023 è la data da segnare sul calendario per poter assistere allo spettacolo che stiamo organizzando. Che voi siate sulla cima Sellero, al bivacco Davide, al Piz Tri oppure al traguardo di Santicolo non potete mancare, gli atleti che parteciperanno alla gara si meritano tutto il vostro caloroso tifo.

Presidente Comitato SKY MARATHON

Gianluigi Tom Bernardi

È per me un immenso piacere ed un onore poter portare il saluto dell'amministrazione comunale, ad un appuntamento ormai irrinunciabile nel panorama delle nostre manifestazioni estive come la "Skymarathon sentiero 4 luglio" che, giunto alla 26 edizione, assume a pieno titolo il valore evento tradizionale. Il ringraziamento va al Comitato Organizzatore che, con la consueta passione, energia e impegno ne ha curato gli aspetti organizzativi e promozionali per una giornata di grande sport che richiama a Corteno Golgi molti sportivi, appassionati e curiosi. Ho affermato che la nostra SkyMarathon ha assunto un valore di evento tradizionale; parlare di tradizione non è fatto statico. La Tradizione è trasmissione attraverso il tempo di un patrimonio culturale; è il complesso dei valori e modelli che si tramandano. La corsa in montagna, di cui la nostra Skymarathon è regina, trasmette i nostri forti valori tradizionali: Integrazione e Appartenenza, Impegno e Sacrificio, Collaborazione e anche una sana Competizione. La Skymarathon ci fornisce nuovamente l'occasione per porre l'accento ancora una volta sull'importanza dello sport nella vita

di ognuno di noi, con particolare riferimento ai giovani, che hanno l'occasione di vivere un'esperienza capace di trasmettere l'importanza di valori quali quelli della nostra tradizione. Il nostro impegno è quello di continuare in quella direzione, favorendo lo sport come diritto di tutti, anche attraverso la possibilità di vivere la nostra montagna e percorrere i nostri sentieri che, grazie alla SkyMarathon, vengono mantenuti con passione dai nostri preziosi volontari, vera anima di questa giornata. Un ringraziamento va allora a tutti i collaboratori volontari del Comitato Organizzatore, agli Sponsor che con il loro contributo sostengono l'evento insieme all'Amministrazione Comunale e agli Enti Sovracomunali.

Infine, il nostro augurio perché questa possa essere una felice esperienza per quanti si cimenteranno nel leale confronto sulle cime delle nostre montagne, in cerca di un primato da battere, di un traguardo da tagliare per primi, ma soprattutto nel toccare il cielo. Viva la Maratona del Cielo!

Il Sindaco
Ilario Sabbadini



Cell. 347 8562018
radici.alberto@tiscali.it

Vicolo Monte Padrio, 7
25040 Corteno Golgi (BS)

**OPERE EDILI,
SCAVI, DEMOLIZIONI,
REALIZZAZIONE DI
STRADE, BAITE, CASE,
RIFACIMENTO TETTI,
SGOMBRO NEVE.**




Si sente parlare sempre più spesso di dieta e di alimentazione sana, ma c'è ancora molta confusione soprattutto se non ci si affida a fonti attendibili. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di uno stile di vita sano ed è uno dei punti fondamentali quando si tratta di prevenzione. Infatti, molte patologie non trasmissibili (come diabete, ipertensione e patologie cardiovascolari) sono fortemente correlate all'alimentazione. La dieta mediterranea, riconosciuta come patrimonio dell'umanità dal 2010, risulta al momento quella da preferire sia per il controllo del peso sia per avere un miglior stato di salute. La piramide alimentare (vedi immagine) è la rappresentazione grafica di questo modello alimentare e ci aiuta visivamente a capire come gestire al meglio la nostra alimentazione. Per avere uno stile di vita sano bastano davvero poche e semplici regole:

- Consumare ogni giorno almeno 4-5 porzioni di frutta e verdura, scegliendola di stagione e di colori diversi;
- Preferire i cereali in forma integrale;
- Preferire i legumi rispetto alle fonti proteiche animali (rispettando le frequenze di consumo);
- Limitare il consumo di alimenti processati;
- Cercare di consumare pasti completi di tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali);
- Idratarsi nel modo corretto;
- Mantenersi attivi;
- Limitare il consumo di alcolici e bevande zuccherate;
- Mangiare lentamente e ascoltare le proprie sensazioni di fame e sazietà;

È importante poi ricordare che la dieta va sempre intesa come un cambiamento dello stile di vita e

non come uno schema rigido e restrittivo. Infatti, per funzionare e garantire il mantenimento dei risultati ottenuti (sia in termini di peso sia no), l'alimentazione che seguiamo deve risultare sostenibile nel lungo termine. La dieta mediterranea ci aiuta anche in questo: essendo varia e non prevedendo l'eliminazione di alcun cibo risulta facile da seguire.

PANCAKE ALLA BANANA

Una colazione sana per variare e non cadere nella monotonia. Ci sono davvero molte ricette per i pancake, in questo caso sono ottimi per inserire anche un po' di frutta fresca in questo pasto.

Ingredienti:
2 banane ben mature
1 uovo
1 bicchiere di latte
1 cucchiaino di lievito per dolci
10 cucchiari di farina (circa 200g)
Miele o crema di frutta secca
Granella di noci q.b.
Gocce di cioccolato q.b.

Per realizzare questi pancake partite dalle banane, sbucciandole e schiacciandole con una forchetta in una ciotola. Unite l'uovo, il latte e mescolate il composto con una frusta. Unite poco alla volta la farina e il lievito continuando a mescolare, cercando di togliere eventuali grumi. Prendete una padella antiaderente e mettetela a scaldare sul fuoco. Ungete leggermente con olio o burro e aiutatevi con della carta da cucina per spargerlo in tutta la padella. Quando sarà ben calda, versate un mestolo di impasto e fate cuocere per circa 2-3 minuti per lato, fino a quando sarà ben dorato. Fate lo stesso per tutti i pancake. Impilate su un piattino il numero di pancake che desiderate e guarniteli a piacere con cioccolato, granella di noci e miele (o crema di frutta secca).



Ristorante
Pizzeria - Bar
"TORRE"

1902
2022

Tel. 0364 740055

Via Garibaldi, 77 Santicolo
25040 Corteno Golgi (BS)
e-mail: torre@albertoni.it
www.albertoni.it



**Impianti e opere edili
di Pellegrini Emanuela**

- Opere edili
- Impianti elettrici
- Impianti meccanici - idrici - termici

Via Nazionale n.16
25040 Berzo Demo (BS)

Tel. 0364/61161

E-mail : emanuela.pellegrini@virgilio.it

PEC: pellegriniemanuela@pro-pec.it

C.Fisc. PLLMNL64E65D064X P.IVA 04200980987

Codice univoco: USAL8PV



Emme Service di Marazzani Luca

CORTENO GOLGI (Bs) - via Pradella, 28 - Tel. 349.4481103

OTTICA GAZZOLI



EDOLO

**esame della vista
occhiali
lenti a contatto**

OCCHIO NON VEDE, GAZZOLI PROVVEDE!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

@dietista.alessiarodondi



ALIMENTAZIONE E SPORT

Lo sport è fondamentale per garantire il raggiungimento e il mantenimento di uno stato di salute ottimale. Durante l'attività fisica l'alimentazione gioca un ruolo importantissimo, perché interviene su diversi fattori nel breve e nel lungo termine. Un'alimentazione non corretta e squilibrata può compromettere le possibilità di successo e di svolgere l'attività al massimo delle proprie capacità. Nonostante la dieta sia da personalizzare in base al tipo di sport e al soggetto, anche in questo caso le indicazioni della dieta mediterranea spesso prevalgono sulle altre. Infatti, la maggior parte dell'apporto energetico dell'atleta dovrebbe essere rappresentato dai carboidrati. Le proteine sono il nutriente che viene quasi sempre messo al centro dell'attenzione quando si parla di sport, ma va fatta molta attenzione: è vero che nell'atleta aumenta il loro fabbisogno, ma non in modo esponenziale, e un eccesso può portare a danni all'organismo da non sottovalutare. L'alimentazione è quindi importante nel breve termine per ottimizzare la prestazione, per il recupero delle perdite avvenute durante l'attività e per favorire e accelerare la riparazione dei tessuti. Nel medio termine aiuta a rinforzare le difese immunitarie e prevenire le carenze, mentre nel lungo termine favorisce il mantenimento del peso corporeo e di un corretto stato di salute.

UN'ALIMENTAZIONE PIÙ GREEN

È uno degli argomenti che spesso viene tralasciato, ma che merita sicuramente un'attenzione maggiore. Al giorno d'oggi sappiamo con certezza che le scelte a tavola influiscono in modo significativo sul nostro ambiente. Un'alimentazione senza prodotti di origine animale è senza dubbio quella che ha un minor impatto ambientale, ma anche la dieta mediterranea permette di migliorare questo aspetto. Controllare il consumo di prodotti come carne, pesce, uova e latticini ci permette quindi non solo di migliorare la nostra salute, ma anche il futuro del nostro pianeta. Inoltre, anche nello sport una dieta priva di alimenti di origine animale, se organizzata nel modo corretto, può essere un'ottima scelta. Atleti come le sorelle Williams, Carl Lewis, Djokovic hanno abbracciato la scelta vegana e, nonostante questo, hanno raccolto grandi successi. Questo non deve automaticamente tradursi in scelte radicali per tutti, ma è importante essere consapevoli che qualsiasi cambiamento in ottica "green" nelle nostre abitudini alimentari, seppur piccolo, può avere un grande impatto positivo a livello globale.



SALFER SRL

CARPENTERIA METALLICA - MONTAGGI SALDATURE

www.salfersonico.it • info@salfersonico.it

Via Nazionale, 19 • 25048 SONICO (BS) • Tel. 0364 75378 Fax 0364 75084



PREPARARE UNA SKYMARATHON

a cura di Andrea Sorteni

COME E QUANTO CI SI PREPARA AD UNO SFORZO DI QUESTE PROPORZIONI

L'aspetto principale da considerare è racchiuso nella parola "gradualità".

Ci vogliono mesi/anni per preparare una Sky Marathon. La Sentiero 4 Luglio prevede 2 tipologie differenti di gare:

La 23 km, distanza più consona per chi si è avvicinato da poco al mondo dello Sky Running, e la gara "Regina" di 42km, competizione di endurance con tempi e programmazioni distribuite in più mesi. Quest'ultima richiede un progressivo aumento del volume di carico dell'allenamento in termini di tempo, chilometri e dislivello. L'obiettivo primario inerente alla metodologia dell'allenamento è lo sviluppo e incremento della capacità aerobica, parametro predominante nelle prove di endurance. Sottolineiamo inoltre l'importanza dell'inserimento di uscite (il cosiddetto "lungo") dove il volume viene concentrato preferibilmente su tracciati simil-gara ricreando le condizioni della gara stessa (alimentazione, uso bastoncini, tratti tecnici, scarpe, abbigliamento, zainetto...).

Timeline di allenamento: 3 blocchi di lavoro.

Periodo preparatorio: periodo nel quale viene svolta la maggior parte del lavoro in termini di volume. Varietà di mezzi e metodi utilizzati. Prevale il lavoro quantitativo rispetto a quello qualitativo.

Periodo speciale: periodo specifico nel quale va ricercato il massimo livello prestativo. Diminuzione del volume e aumento dell'intensità.

Tapering: periodo di scarico (7-10 gg) precedente alla competizione con particolare attenzione al riposo e ad una corretta alimentazione.

PREVENZIONE: RIDURRE AL MINIMO IL RISCHIO INFORTUNI

Adeguata preparazione fisica a livello centrale (cardio-polmonare) ma soprattutto periferico (muscolo-tendineo)

Abituare con un aumento graduale del carico, nei mesi precedenti la gara, la propria muscolatura a sopportare un elevato e prolungato sforzo di corsa/camminata che una gara come questa richiede (contrazioni muscolari continue per ore/Km/dislivello).

Eseguire degli allenamenti in ambiente simile a quello della gara per abituare il proprio fisico e la propria muscolatura alle condizioni di percorso di gara.

Integrare le sedute di allenamento outdoor con delle sedute indoor di potenziamento/propriocezione e quindi prevenzione degli infortuni, lavorando soprattutto sui punti deboli dell'atleta (caviglie Instabili, problemi a ginocchia/anche, deficit di forza muscolare, ecc).

Calzature e abbigliamento adeguato provati prima in allenamenti o in gare simili.

Prestare sempre massima attenzione in gara cercando di rimanere lucidi e concentrati, adeguando il passo alle condizioni del percorso e alla propria preparazione.



DA OLTRE 30 ANNI

VENDIAMO
E
COMPRIAMO
AUTO

VIENI A TROVARCI
IN SALONE

WWW.AUTOMARNIGA.IT
Via Schivardi 42, Corteno Golgi (Bs)

Valutato
★★★★★
dagli utenti di

Auto
Scout24

SUPERMERCATI



COSÌ BUONI, COSÌ VICINI.

APRICA

Via Nazionale 582 - San Pietro di Corteno Golgi - BS
Tel. 0342-746075 - Cell. 338-2731437 - info@cormarket.it

LAVA PIU

LA LAVANDERIA SELF-SERVICE **Miele**

Miele
PROFESSIONAL



VIA MARCONI 199 - EDOLO (BS)

Delbono



Solo
Amministrazioni

..SERVIZI IMMOBILIARI A 360°..

Via Nazionale 578 S.Pietro di Corteno Golgi (BS)

Viale Derna 8 - Edolo (BS)

www.delbono.com - info@delbono.com

www.soloamministrazioni.it - info@soloamministrazioni.it



IMPRESA ALBERTANI

SGOMBERO NEVE - MOVIMENTO TERRA - COSTRUZIONI EDILI STRADALI

Via Dosso, 71 - 25040 Corteno Golgi (Bs) - 347 7357584 - 347 6465615

CQOP SOA
COSTRUTTORI QUALIFICATI OPERE PUBBLICHE



PROSSIMA APERTURA



Agriturismo "La Fopa"

ALIMENTARI 2000

DI FIOLETTI ROSANNA

RESIDENZA E DOMICILIO FISCALE: VIA DOSSO, 71

UBICAZIONE ESERCIZIO:

VIA C. GOLGI N. 81 - TELEFONO 0364.74557

25040 CORTENO GOLGI (BRESCIA)

CODICE FISCALE: FLT RNN 66D69 B149N

PARTITA IVA: 02 108 810 983

AZ AGRICOLA IL SOGNO
DI ALBERTANI JESSICA



via Dosso 71 - Tel. 0364 74736
CORTENO GOLGI (Brescia)



ARESU CARNI S.R.L.

**INGROSSO CARNI
SPACCIO AL MINUTO
CENTRO LAVORAZIONE SELVAGGINA**

Via Gen. Treboldi, 184/F **EDOLO** (BS)

Tel. 036473229

e-mail: aresu.f@libero.it



BOARIO



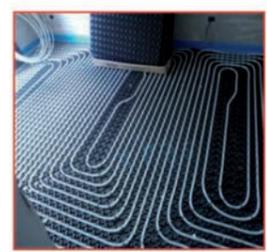
CARBURANTI ALBERTANI BAR WASH

LAVAGGIO AUTO
ESTERNO
CON LAVASCOCCA
PULIZIA INTERNA E
SANIFICAZIONE

Via Nazionale, 50 - Sonico (BS) - Tel. 0364.45125



Impianti di Riscaldamento e Sanitari
Pannelli solari
Arredo Bagno - Esposizione



Via Campagnola, 44 - 25040 Corteno Golgi (BS)
Tel. 0364.74812 - Fax 0364.74830
www.idraulicabianchi.it - E-mail: info@idraulicabianchi.it





RISTORO del PESCATORE

Via Molino, loc. Laghetto - Corteno Golgi - Cell 347-0903905



BAR – EDICOLA – TABACCHI – ARTICOLI REGALO

FRATELLI PLONA

Tel. e Fax 0342-746894 - Via Nazionale 556, San Pietro di Corteno Golgi BS



LA MIA PRIMA SKYMARATHON

a cura di Jessica Albertani

Lo scorso anno ho corso per la prima volta il sentiero quattro luglio, gara sulle montagne di casa, posti già conosciuti, visti e rivisti. Correre nei luoghi dove sono nata ha un sapore diverso, sempre accompagnato da emozioni uniche e impagabili. Ogni passo, ogni respiro, ogni pensiero è fondamentale per raggiungere il punto più alto, come a toccare il cielo con un dito, Cima Sellero.

Prima e unica garanzia della gara, superare il cancelletto orario; da qui l'emozione più grande, terminare la gara tra cielo e terra, tra le più belle balconate naturali sulle vallate dell'alta Vallecamosca.

Discesa impegnativa quindi verso il passo e successiva salita al Bivacco Davide, accompagnata dalla fondamentale presenza di amici e parenti che sostengono questo grande sogno divenuto realtà con una vista indimenticabile sul lago di Picol. Una gara veramente unica nel suo genere, tra passaggi tecnici e viste mozzafiato... Una gara, come già detto, che regalata tante emozioni a chi ha la fortuna di correrla.. Una gara faticosa che richiede una lunga e impegnativa preparazione, dove la fatica prende il sopravvento una volta superato il traguardo a Santicolo.

Che dire, un ringraziamento speciale a tutti i volontari presenti sul percorso, al soccorso alpino e agli organizzatori che ci permettono di vivere una gara così.

Infine, non per importanza, un ringraziamento alla mia famiglia che non mi ha mai fatto mancare la vicinanza e il sostegno in queste scelte davvero uniche, dove il sogno di qualche anno fa è divenuto realtà.

RIFUGIO TORSOLETO B. BONALI e G. DUCOLI

Altitudine: m. 2.390

Località: Testata della Val Largone, Comune di Paisco Lovenò (BS).

Tel. rifugio: 347.8601478



Periodo apertura: Continuato dal 1° luglio a fine agosto; il finesettimana da 15 giugno e fino 15 settembre, secondo le condizioni meteo (telefonare).

Accessi:

- Da Lovenò (1.300 m.) segnavia n. 160 (h. 3,30).
- Da Grumello (1.300 m.) si risale la Val di Scala (segnavia 165, 161, 160/A).
- Dal Veneròcolo, dalle Valli Brandet e Campovecchio, dal Piz Tri.

Gestore: Francesco e Silvia, tel. 0364.530293 (Ass. Amici del Rif. Torsoleto B. Bonali - G. Ducoli).

Note: Il rifugio, ricostruito su antichi ruderi, è opera di volontariato: centinaia di giovani hanno effettuato a spalla i trasporti di tutti i materiali necessari, nel ricordo di Battistino e Giandomenico. Le finalità dell'associazione si rifanno allo stesso motto ispiratore della Spedizione Huascaràn '93 "Salire in alto per aiutare chi sta in basso". I proventi della gestione sostengono le numerose iniziative delle missioni dell'Operazione Mato Grosso nella Cordillera Blanca del Perù, fra le quali - in particolare - la scuola di andinismo e di alta montagna, rivolta ai giovani del posto.



bianchifanculli.com

NOMELLI

dal nostro forno a casa tua

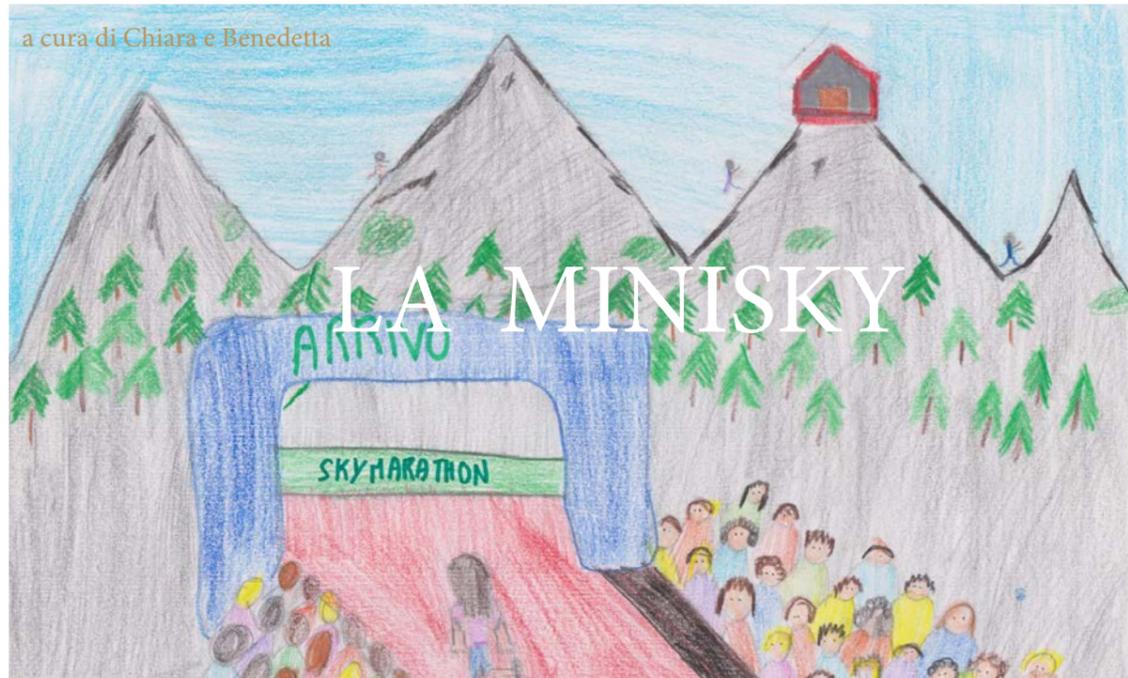
Bakery Cafè

Via Palabione, 14
Aprica (SO)

La Bottega

Via Panoramica 53
Megno (BS)

www.nomelli.it



a cura di Chiara e Benedetta

Domenica 3 luglio 2022 si è svolta a Santicolo la seconda edizione della mini Skymarathon. Per noi non è stata la prima volta perché avevamo già partecipato alla mini Skymarathon del 2019. La mattina del 3 luglio ci siamo trovate, insieme agli altri bambini, al capannone a Santicolo per iscriverci alla gara. Ramona ci ha consegnato il pettorale e alcuni gadget: un cappellino blu con la scritta Skymarathon e uno scaldacollo. Poi ci hanno detto da dove partiva la nostra corsa: infatti c'erano diversi punti di partenza in base alla fascia d'età di noi bambini. Il nostro gruppo è partito dal negozio di Osvalda. Lungo il percorso c'erano tante persone che facevano il tifo e aspettavano l'arrivo dei primi atleti della maratona. È stato emozionante correre sul tappeto rosso che era stato messo sull'ultimo pezzo di strada per indicare ai vari atleti che ormai erano arrivati alla fine della gara. Una volta arrivati al traguardo, ogni bambino ha ricevuto dagli organizzatori una medaglia in legno come ricordo della manifestazione. Poi tanti di noi sono andati in cucina a prepararsi per servire il pranzo agli atleti della gara e alle persone che erano sparse per il percorso a fare i vari controlli. E' stata una giornata veramente bella!

Benedetta e Chiara

MINISKY 2023

Iscrizioni

Domenica 2 Luglio

dalle 8.30 alle 9.15

GARA h 9.30

Plona Marcello

- VERNICIATURA IMBIANCATURA
- RIVESTIMENTI TERMICI A CAPPOTTO
- STUCCHI VENEZIANI
- CONTROSOFFITI E PARETI IN CARTON GESSO

Via Ospitale, 1 - APRICA (SO)
Tel. 0342 747582 - Cell. 0338 4557922

La Corte
Azienda Agricola
PRODUZIONE PROPRIA
Spaccio formaggi

Via Valeriana, 80
S. Pietro di Corteno G.
Aprica (SO)
Angela 338.6066305

BAR - PANINOTECA
Casablanca
di Franetti D. e Pietrobboni D.

Via C. Golgi, 79
Corteno Golgi (BS)

Tel. 347.9557748

CI SONO COSE
NELLA VITA
CHE RESTANO ... E RESTANO
PER SEMPRE

L'IMPEGNO E
LA PROFESSIONALITA'

PAC
spa



IMPRESA
DI COSTRUZIONI
www.pacspa.it

SkyMarathon
Sentiero 4 Luglio
the first ever



INFO
UTILI

FALEGNAMERIA MILESI E TALMELLI S.N.C.



di Milesi Germano e Talmelli Enzo

Sede legale-att. Icdif

VIA G. LEOPARDI 134 SANTICOLO
25040 CORTENO GOLGI (BS)

E-Mail: falegnameriamilesi@alice.it



Tel. Fax. 0364 74150

Cell. Germano 335 324018

Enzo 335 7019076



CANTI



STIHL®

ATTREZZATURE EDILI, AGRICOLE E FORESTALI – UTENSILERIA – COLORIFICIO – FERRAMENTA – CASALINGHI – ANTINFORTUNISTICA
– MATERIALE IDRAULICO, ELETTRICO E PER L'EDILIZIA – CENTRO ASSISTENZA, RIPARAZIONI E NOLEGGIO
Telefono 036474303 www.canticommerciale.it info@canticommerciale.it
VIA NAZIONALE 108, 25040 CORTENO GOLGI - BRESCIA



**DIMENSIONE
SPORT**

Via Nazionale, 168/A
25052 PIAMBORNO (BS)
Telefono e Fax 0364.361260
www.sportinmontagna.com
dimensionesport@sportinmontagna.com

SEGUICI SU



SABATO 1 LUGLIO 2023

14:00/18:00

Ritrovo c/o tensostruttura di Santicolo (zona arrivo) per conferma iscrizioni e consegna materiali gara. I bastoncini sono ammessi, ma devono essere gestiti in modo autonomo dall'inizio al termine della gara.

18:30

Briefing tra Organizzatori, Atleti, Stampa, TV e altri media c/o la tensostruttura.

DOMENICA 2 LUGLIO 2023

06:15

Ritrovo in Piazza Giovanni Venturini (Municipio di Corteno Golgi).
Consegna effetti personali per trasporto a Santicolo e controllo materiali gara.

06:45

Partenza gare categoria femminile.

07:00

Partenza gare categoria maschile.

08:45

Arrivo previsto prima Atleta mezza maratona a Santicolo.

09:30

Partenza Mini Sky Marathon (0- 15 anni).

11:10

Chiusura cancelletto orario Cima Sellero.

11:10

Arrivo previsto primo Atleta maratona a Santicolo.

12:30

Da quest'ora, pranzo c/o tensostruttura in zona traguardo.

14:30

Cerimonia di premiazione c/o tensostruttura zona arrivo.

15:30

Tempo massimo al traguardo per entrare nelle classifiche ufficiali.

16:00

Santa Messa nella chiesa di San Giacomo, attigua al traguardo.

BUS NAVETTA CORTENO / SANTICOLO

PRANZO APERTO A TUTTI : QUOTA A PERSONA EURO 10

(Per gli iscritti alle gare il buono pasto è compreso nel costo d'iscrizione)

PROGRAMMA

Piazzale Funivia 2
www.hotelclubfunivia
Tel. 0342 746230

- Cucina Tipica
- Ristorante
- Bar
- Paninoteca

Hotel Club Funivia

CHALET "DAL BRUSCA" CENE CON IL GATTO DELLE NEVI...
 BARADELLO - 1980 MT. www.dalbrusca.it - Tel. 0342 747391

MEZZA MARATONA

ALBO D'ORO FEMMINILE

2000	Jana Heczková	(SLK)	2h 41' 03"
2001	Giovanna Cavalli	(LC)	2h 36' 24"
2002	M. Giovanna Cerutti	(VB)	2h 29' 19"
2003	Gisella Bendotti	(VC)	2h 28' 10"
	Emanuela Brizio	(VC)	ex equo
2004	Gloriana Pellissier	(AO)	2h 30' 38"
2005	Daniela Gilardi	(LC)	2h 28' 17"
2006	Daniela Gilardi	(LC)	2h 29' 31"
2007	Gloriana Pellissier	(AO)	2h 26' 25"
2008	Gloriana Pellissier	(AO)	2h 30' 21"
2009	Cinzia Bertasa	(BG)	2h 38' 27"
	Lisa Buzzoni	(BG)	ex equo
2011	Lisa Buzzoni	(BG)	2h 53' 39"
2012	Lorenza Combi	(LC)	3h 16' 31"
2013	Chiara Gianola	(LC)	2h 48' 32"
2014	Debora Benedetti	(LC)	2h 39' 02"
2015	Elisa Desco	(SO)	2h 24' 19"
2016	Compagnoni Giulia	(SO)	2h 44' 14"
2017	Compagnoni Giulia	(SO)	2h 32' 25"
2018	Compagnoni Elisa	(SO)	2h 28' 34"
2019	Schmitz Emily	(COL)	2h 23' 39" (record)
2022	Somà Maddalena		2h 30' 25"

ALBO D'ORO MASCHILE

2000	Tiziano Ambrosi	(BS)	2h 03' 14"
2001	Fabio Bonfanti	(BG)	2h 01' 03"
2002	Andrea Agostini	(BS)	2h 02' 16"
2003	Michele Semperboni	(BG)	1h 59' 34"
2004	Lucio Fregona	(TV)	1h 58' 44"
2005	Lucio Fregona	(TV)	1h 57' 41"
2006	Lucio Fregona	(TV)	1h 59' 53"
2007	Lucio Fregona	(TV)	2h 00' 00"
2008	Emanuele Manzi	(CO)	2h 00' 05"
2009	Emanuele Manzi	(CO)	2h 05' 34"
2011	Stefano Butti	(LC)	2h 13' 57"
2012	Davide Pilatti	(BS)	2h 25' 05"
2013	Davide Pierantoni	(BS)	2h 17' 02"
2014	Gianfranco Danesi	(BS)	2h 02' 34"
2015	Karani Samuel Njeru	(KEN)	2h 02' 08"
2016	Njoroge Francis Maina	(KEN)	2h 06' 19"
2017	Magnini Davide	(TN)	1h 59' 13"
2018	Cavallar Alex	(TN)	2h 05' 32"
(record) 2019	Surum Robert Panin	(KEN)	1h 56' 06"
2022	Ndungu Geoffrey Gikuni	(KEN)	1h 59' 25"

SKY MARATHON

ALBO D'ORO FEMMINILE

1996	Gisella Bendotti	(VC)	5h 20' 10"
1997	Morena Paieri	(SO)	5h 19' 04"
1998	Morena Paieri	(SO)	4h 47' 32"
1999	Morena Paieri	(SO)	5h 52' 50"
	Gloriana Pellissier	(AO)	ex equo
2000	Gloriana Pellissier	(AO)	5h 52' 50"
2001	Michela Benzoni	(BG)	5h 39' 57"
2002	Corinne Favre	(FRA)	5h 24' 30"
2003	Corinne Favre	(FRA)	5h 28' 03"
2004	Emanuela Brizio	(VC)	5h 29' 44"
2005	Emanuela Brizio	(VC)	5h 10' 43" (record)
2006	Gloriana Pellissier	(AO)	5h 11' 05"
2007	Corinne Favre	(FRA)	5h 18' 21"
2008	Pierangela Baronchelli	(BG)	5h 29' 09"
	Corinne Favre	(FRA)	ex equo
2009	Emanuela Brizio	(VC)	5h 12' 37"
2011	Emanuela Brizio	(VC)	5h 14' 19"
2012	Emanuela Brizio	(VC)	5h 40' 50"
2013	Silvia Serafini	(UD)	5h 10' 10"
2014	Emanuela Brizio	(VC)	5h 25' 00"
2015	Emanuela Brizio	(VC)	5h 24' 07"
2016	Dragomir Denisa Iolena	(RO)	5h 27' 13"
2017	Dragomir Denisa Iolena	(RO)	5h 15' 55"
2018	Dragomir Denisa Iolena	(RO)	5h 14' 03"
2019	Dragomir Denisa Iolena	(RO)	5h 25' 15"
2022	Conti Fabiola	(AO)	5h 31' 30"

ALBO D'ORO MASCHILE

1994	Adriano Salvadori	(BS)	4h 27' 59"
1996	Fabio Meraldi	(SO)	3h 58' 59"
1996	Mauro Gatta	(BS)	3h 43' 17"
1997	Mauro Gatta	(BS)	3h 45' 08"
1998	Mauro Gatta	(BS)	3h 41' 29"
1999	Mauro Gatta	(BS)	4h 32' 29"
2000	Fabio Meraldi	(SO)	4h 22' 43"
2001	Bruno Brunod	(AO)	4h 11' 39"
2002	Dennis Brunod	(AO)	4h 17' 02"
(record) 2003	Mario Poletti	(BG)	4h 08' 24"
2004	Fabio Bonfanti	(BG)	4h 16' 36"
2005	Fabio Bonfanti	(BG)	4h 14' 38"
2006	Ettore Girardi	(TN)	4h 21' 58"
2007	Andrew Symonds	(GBR)	4h 15' 11"
2008	Paolo Gotti	(BG)	4h 25' 06"
2009	Jessed Hernandez	(ESP)	4h 20' 48"
2011	Titta Scalet	(VC)	4h 21' 56"
2012	Tadei Pivk	(UD)	4h 40' 21"
	Paolo Gotti	(BG)	ex equo
2013	Tadei Pivk	(UD)	4h 10' 17"
2014	Tadei Pivk	(UD)	4h 14' 46"
2015	Tadei Pivk	(UD)	4h 21' 19"
2016	Tadei Pivk	(UD)	4h 15' 09"
2017	De Gasperi Marco	(SO)	4h 16' 46"
2018	Minoggio Cristian	(NO)	4h 13' 55"
2019	Antonoli Daniel		4h 11' 38"
2022	Minoggio Cristian	(NO)	4h 14' 47"

Saint Jane
HOTELS & SUITES

I nostri Hotel nelle più belle località di mare e di montagna

Puglia . Calabria . Sicilia . Sardegna
Lombardia . Trentino

Per Info e Prenotazioni
Tel. +39.0342.705111 . booking@saintjane.it
www.saintjane.it

PERCORSI GARA

Officina Meccanica Eredi Canti Gregorio di Canti Davide & C. S.n.c.

Autoriparazioni
Agenzia pratiche auto
Centro revisioni
Soccorso stradale

Sede legale:
Via Artigiani, 58/64
Corteno Golgi 25040
Brescia

Tel.: 0364/74772
Fax: 0364/740922
Celli: 347/5595556
E-mail: officinacanti@libero.it

PUNTO SPORT

Via Nazionale, 46 - SONICO (BS)

Tel./Fax 0364 75214

BattiCuore
l'emozione dello shopping

*Il tuo corpo non è sbagliato, il vestito sì!
Trova quello giusto.*

Viale Derna, 48 - Edolo (BS)

D.T.R. IMBIANCATURE di ROMELLI DENIS

VIA G. FIOLETTI 20
DOVERIO CORTENO GOLGI
25040 BRESCIA

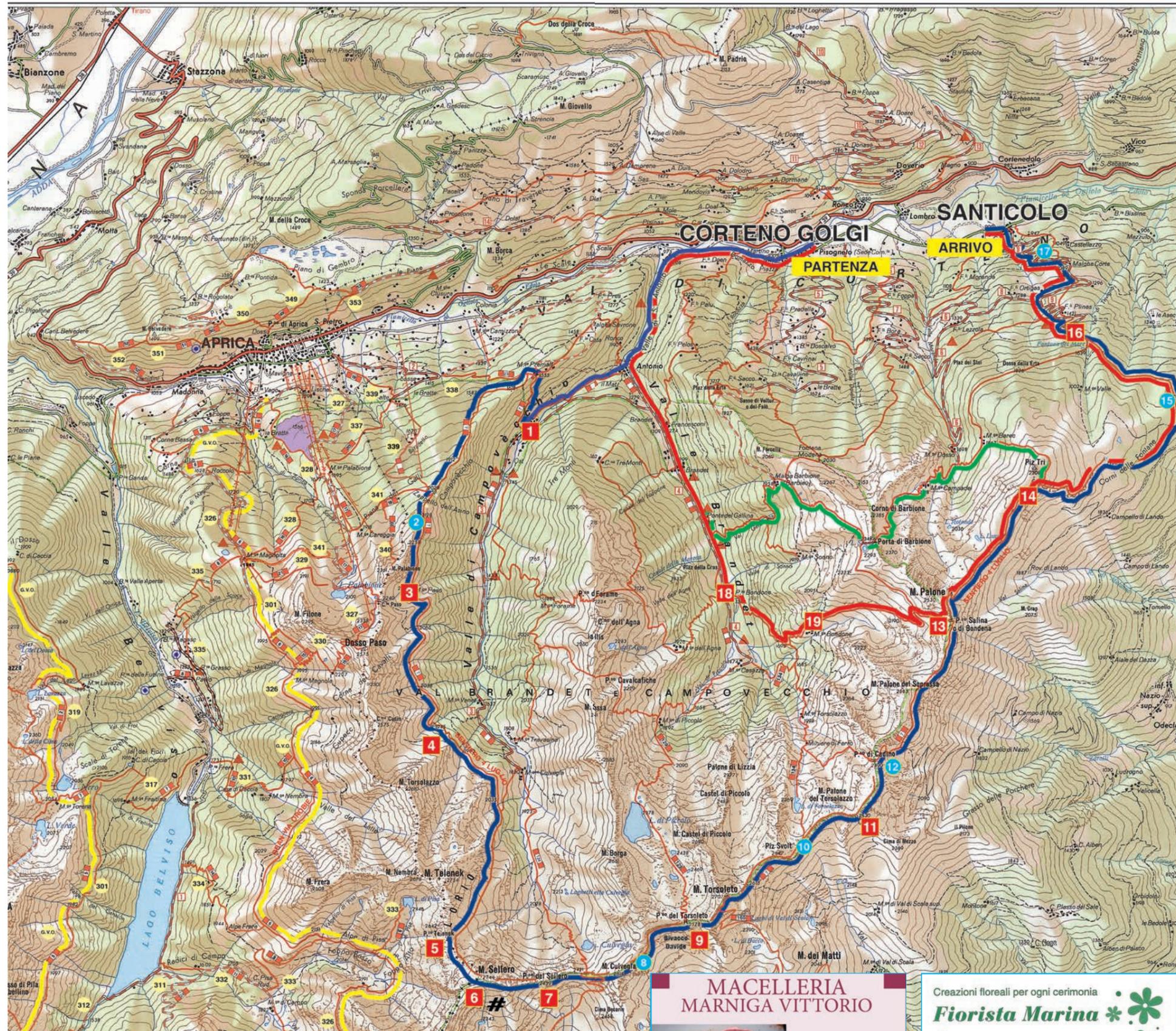
3346002634
dtrimbiancature@gmail.com

ANTONIO SABBADINI
Artigiano

Posa parquet
Rivestimenti in legno
interno ed esterno
Mobili su misura
Ristrutturazioni
varie (piccole opere
murarie)

Tel. +39 338 6057447

Albergo Ristorante
PARCO
di Marniga Mario e C. s.n.c.
Via Nazionale, Corteno Golgi (BS) • Tel. 0364.74346



- PERCORSO MARATONA
- PERCORSO MEZZA MARATONA
- PERCORSO EMERGENZA MARATONA
- PUNTO RIFORNIMENTO E CONTROLLO
- PUNTO CONTROLLO
- # CANCELLETTO ORARIO

MACELLERIA MARNIGA VITTORIO

Via Cavour, 8
Corteno Golgi

Tel. 0364.74106

Creazioni floreali per ogni cerimonia

Fiorista Marina

Via Aldo Moro, 1
BERZO DEMO (Bs)
Cell. 328.8959713

CON SERVIZIO A DOMICILIO

F.lli PEDRAZZI
costruzioni e lavori edili in genere

Via Garibaldi n.108 - 25040 - Corteno Golgi (BS)
Tel 0364 74173 - Fax 0364 740742
www.fratellipedrazzi.it - info@fratellipedrazzi.it

LUCA BIANCHI

Tinteggiature - Verniciatura
Isolamenti termici
Pavimenti in Legno - cartongessi

Via Fontanella, 69
25040 Corteno Golgi (BS)
Tel. 347.4768835

TELEVIDEO
di Moia Fausto
Telefono 0364 72040

**PANNELLI SOLARI
ELETTRODOMESTICI
T.V.C. - HI-FI - DVD**

PARBOLE SAT
25048 EDOLO (BS) - Via Treboldi, 53 (zona caserma carabinieri)

Idrocenter
IMPIANTI IDRAULICI

EDOLO (Bs) - via G. Treboldi, 134
Tel. 0364.73140
www.idrocenterfiolletti.it

EdilImpianti
di Talmelli Valerio

EDOLO (Bs) - via Monte Colmo, 35
Cell. 347.7980165
valeriotalmelli84@gmail.com



CORTENO GOLGI BS
 VIA ARTIGIANI N.44
 TEL. 0364 74313 FAX 0364740749
 www.societataddei.com

DI TADDEI GIANLUCA, NICOLA & C. SNC E-MAIL: magazzino@societataddei.it

COMMERCIO MATERIALI EDILI E CERAMICHE
 LAVORAZIONE FERRO
 (CENTRO DI TRASFORMAZIONE N.950/10)
COLORIFICIO



CATEGORIA MASCHILE ASSOLUTA

MARATONA

1° B.V.	eur 2.000,00
2° B.V.	eur 1.500,00
3° B.V.	eur 800,00
4° B.V.	eur 400,00
5° B.V.	eur 300,00
6° B.V.	eur 200,00
7° B.V.	eur 150,00
8° B.V.	eur 130,00
9° B.V.	eur 120,00
10° B.V.	eur 100,00
11°- 15° B.V.	eur 80,00

MEZZA MARATONA

1° B.V.	eur 700,00
2° B.V.	eur 350,00
3° B.V.	eur 250,00
4° B.V.	eur 180,00
5° B.V.	eur 120,00
6° B.V.	eur 100,00
7° B.V.	eur 90,00
8° B.V.	eur 70,00
9° B.V.	eur 60,00
10° B.V.	eur 50,00

Abbass. record (1h 57' 41") B.V. eur 200,00

1° Atleta a Cima Sellero B.V. eur 200,00
 Abbass. record (4h 08' 24") B.V. eur 1500,00

+ 1000 eur offerti dal Comitato Organizzatore
 + 500 eur offerti da Poletti Mario

CATEGORIA FEMMINILE ASSOLUTA

MARATONA

1° B.V.	eur 2.000,00
2° B.V.	eur 1.500,00
3° B.V.	eur 800,00
4° B.V.	eur 400,00
5° B.V.	eur 200,00
6°-10° B.V.	eur 50,00

MEZZA MARATONA

1° B.V.	eur 700,00
2° B.V.	eur 350,00
3° B.V.	eur 250,00
4° B.V.	eur 150,00
5° B.V.	eur 80,00
6°-10° B.V.	eur 50,00

Abbass. record (1h 57' 41") B.V. eur 200,00

1° Atleta a Cima Sellero B.V. eur 200,00
 Abbass. record (5h 10' 43") B.V. eur 500,00



ITAS*

Agenzia Mutualistica

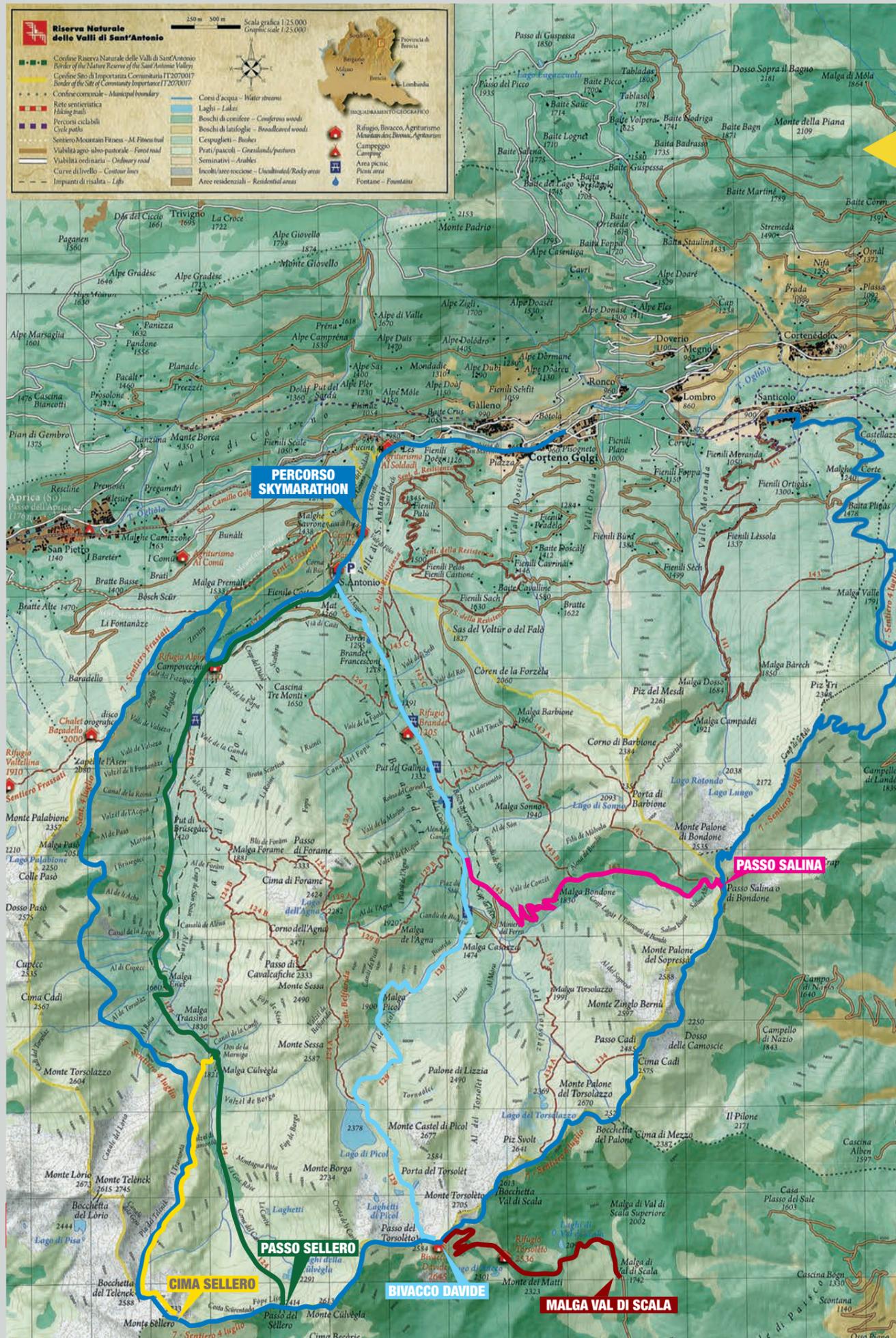
Agenzia di EDOLO (BS)

Sub agenzia di Malonno (BS)

Sub agenzia di Darfo (BS)

Sub agenzia di Vezza d'oglio (BS)

MONTEPREMI



Passaggio primo atleta:
 Mezza Maratona: ore 8:15
 SkyMarathon: ore 10:31

PASSO SALINA: 2433 m
 TEMPO: 4h
 SENTIERO: n° 129- n° 143
 DIFFICOLTÀ: Media
 DISLIVELLO D+: 1230 m

Passaggio primo atleta:
 SkyMarathon: ore 9:47

BIVACCO DAVIDE: 2645 m
 TEMPO: 4:45 h
 SENTIERO: n° 129
 DIFFICOLTÀ: Media
 DISLIVELLO D+: 1524 m

Passaggio primo atleta:
 SkyMarathon: ore 9:10

CIMA SELLERO: 2744 m
 TEMPO: 5:30 h
 SENTIERO: n° 124- n° 7
 DIFFICOLTÀ: Difficile
 DISLIVELLO D+: 1616 m

Passaggio primo atleta:
 SkyMarathon: ore 9:23

PASSO SELLERO: 2414 m
 TEMPO: 5:30 h
 SENTIERO: n° 124
 DIFFICOLTÀ: Media
 DISLIVELLO D+: 1293 m

MALGA VAL DI SCALA: 1742 m
 TEMPO: 2:30 h
 SENTIERO: n° 160
 DIFFICOLTÀ: Facile
 DISLIVELLO D+: 903 m





CI.MA. S.r.l.

Installazione Impianti Elettrici
Automazioni - Antenne TV SAT
Allarmi
Impianti innevamento e funiviari

Sede Legale: 23031 APRICA (So) - Via Orobia, 1 - Tel. 0342.74.62.84



di **TADDEI MARGO & C. s.n.c.**

CORRIERE GIORNALIERO

EDOLO-BRESCIA-MILANO
TRASPORTI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

RIVENDITORE AUTORIZZATO: **SIAD** S.P.A. BERGAMO GAS TECNICI COMPRESSI

25048 EDOLO (Bs) - Via Gen. G. Treboldi, 71 -Tel. e Fax 0364.71479
Tel. 335.7066105 e-mail: gelmi.romelli@hotmail.it

FALEGNAMERIA SAVARDI



Serramenti in legno, legno-alluminio
e mobili su misura

Via Garibaldi, 40 Tel. e fax 0364.74196
Frazione Santicolo 25040 Corteno Golgi (Bs)
e-mail: falegnameria@savardif.191.it

CLINICA VETERINARIA

CITTA' DI DARFO

Via Pesezata, 20 - Darfo Boario Terme (BS)
tel. 0364.217554
clinicavet.cittadidarfo@gmail.com



MATERIALI EDILI - CERAMICHE
FERRAMENTA - COMMERCIO FIERO

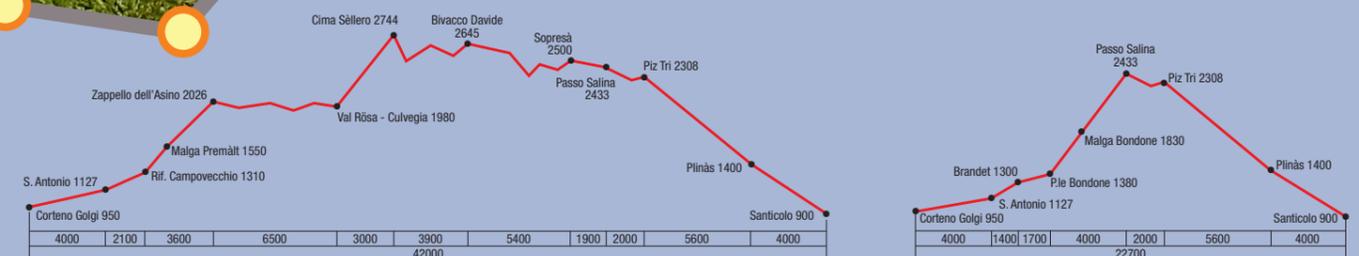
Via Brescia, 62 - 25040 Corteno Golgi (Bs)
Tel. e Fax 0364 74893 - E-mail: tamatad@libero.it



PROFILU ALTIMETRICI

FISKY

attenzione
chiusura iscrizioni al raggiungimento
dei 400 iscritti complessivi



MARATONA

MEZZA MARATONA

... fino a te

Ciao Amico!



RODONDI MIRKO

- ➔ **Lattoneria varia**
Lavorazione lamiera in rame, alluminio e lamiera preverniciata
- ➔ **Carpenteria metallica**
Cancellate e ringhiere in ferro battuto
- ➔ **Impermeabilizzazioni**
- ➔ **Lavori in quota con piattaforma aerea**

Via Pradella n° 19 - 25040 - Corteno Golgi (BS) - mirko.rodondi@gmail.com
Mirko R. 335 6653640 - Bortolo R. 335 5483534

GIUGNO

16 e 17 **TRIBUTE BAND FESTIVAL**
Santicolo
Musica dal vivo
Prodotti tipici
Animazione

SABATO 24 **FESTA DEL CALCIATORE**
Centro Sportivo San Martino
dalle 14.30
Torneo di calcio
Spiedo e Animazione

DOM 25 **GRAN FONDO GAVIA MORTIROLO**
Evento Sportivo
Passaggio Corridori

LUGLIO

DOMENICA 2 **SKYMARATHON**
Evento Sportivo
Partenza Corteno Golgi
Arrivo Santicolo

LUNEDI 10 **TORNEO NOTTURNO DI CALCIO**
Centro Sportivo San Martino
Torneo notturno di calcio
Dal 10 luglio al 12 Agosto

DOMENICA 16 **CONCERTO ALL'ALBA**
Colle di San Martino
Ore 05.30
Si consigliano plaid e
abbigliamento sportivo

MERCOLEDI 19 **ESTATE in FORMA**
Corteno- Santicolo
Ore 20.00
Passeggiate enogastronomiche
alla scoperta del territorio
Facile percorso a piedi

SABATO 22 **I TEP DI UNA VOLTA**
Contrada Santa Maria
Aprica
Ore 20.00

SABATO 29 **AL CHIARO DI LUNA**
Les parcheggio
Ore 21.00
Escursione semplice notturna accompa-
gnati da musiche e poesie dedicate alla
luna. Con il GAE Roberto Ciri Emozione
Natura. Si consiglia abbigliamento sporti-
vo, plaid e frontalina

SABATO 29 **FESTA DEL PLINAS**
Loc. Plinas
Commemorazione della Madonna
Pranzo conviviale
Animazione

AGOSTO SETTEMBRE

VEN 4 **FESTA DEL LUPPOLO**
Aprica
Centro di Aprica

SABATO 5 **BARADELLO BY NIGHT**
San Pietro- Piazzale Funivia
ore 19.00
Street food- Musica dal vivo

GIOVEDI 10 **ASSAPORANDO CORTENO**
Centro storico Corteno
Mercatini di prodotti artigianali
Spettacoli folk
Laboratori

DOM 13 **FESTA DEL FALO'**
Doverio
Animazione
Prodotti tipici

LUNEDI 14 **STRACORTENO**
Corteno
Corsa non competitiva tra le
frazioni di Corteno Golgi

14 e 15 **FERRAGOSTO CORTENESE**
Piazza Venturini
Prodotti Tipici Musica
Animazione
Spettacolo pirotecnico

MER 16 **SAGRA DI SAN ROCCO**
Ronco
Prodotti Tipici
Musica e Animazione

MER 16 **SAGRA DI SAN ROCCO**
Santicolo
Prodotti Tipici
Musica e Animazione

SABATO 19 **TRIBUTO AI MITI DELLA MUSICA**
Piazza Venturini
Spettacolo Musicale
Street Food

DOM 20 **CORI SOTTO LE STELLE**
Colle San Martino
Serata musicale dedicata agli
Aplini e alla montagna

MERCOLEDI 23 **ESTATE in FORMA**
Corteno- Piazza- Pescatore
Ore 20.00
passeggiate enogastronomiche
alla scoperta del territorio
Facile percorso a piedi

DOMENICA 27 **FESTA DELLA SOLIDARIETA'**
Rifugio Alpini Campovecchio
Gruppo ANA Corteno Golgi
Pranzo conviviale
Pomeriggio in allegria

SABATO 9 **MINIERE IN VALdiCORTENO**
Centro visite Sant'Antonio
Convegno con escursione alle
miniere in Val Brandet

DOMENICA 17 **GIORNATA DELLO SPORT**
Centro Sportivo San Martino
Ore 14.00
Pomeriggio all'insegna dello
sport con prove gratuite di
svariate discipline

DOMENICA 24 **FESTA DEGLI ALPINI**
Corteno Golgi
Festa del gruppo Alpini
Corteno
Rancio alpino
Animazione

29-30-01 **GEMELLAGGIO**
Corteno Golgi
Gemellaggio: Corteno- Petilla
D'Aragon- Luarda
Firma dell'atto di gemellaggio,
visite guidate, spettacoli e
animazione

OTTOBRE

OTTOBRE **PASSACULTURA**
Sala Chiodi
Ore 21.00
Bergamo Brescia capitale della
cultura - Il viaggio dei cannoni
di Guspessa rivive 400 anni
dopo, grazie alla rivisitazione
che ne fa la Cooperativa So-
ciale Il Cardò con la sua Rivista
Zeus!

SEGUCI SUL SOCIAL
FB @prolococorteno
IG: prolococorteno
PER INFO:
prolococortenogolgi@libero.it



Costruzione nuova Cabina Primaria e-distribuzione passo d'Eira
Opera per le Olimpiadi Invernali 2026



**IMPRESA
RIGAMONTI**

Costruiamo nuovi traguardi
L'Impresa con la passione per lo sport, da sempre

 **RIFUGIO ALPINI CAMPOVECCHIO**

Altitudine: m 1.310

Località: Valle di Campovecchio, Corteno Golgi (BS).

Tel. rifugio: 0364.74108

E-mail: giusisabbadini45@gmail.com



Periodo apertura: Dal 1° maggio
gral 15 giugno solo weekend. Dal
15 giugno al 15 settembre tutti
i giorni. Dal 15 settembre a fine
1 ottobre solo weekend.

Accessi:

- Dal paesino di S. Antonio (am-
pio parcheggio) in ore 0,40 se-
guendo il segnavia CAI n. 134.
Dislivello 183 m. ▲

- Dall'Aprica, in ore 1,40 percorrendo la normale car-
rareccia che dalla località Abete porta ai fienili Savrone
e quindi a Premàlt, poi per il sentiero n. 7 (Sentiero "4
Luglio") fino al rifugio. Dislivello 355 m. ▲ 245 m. ▼

Gestori: Sabbadini Giusi (340 6425459).

Note: Caratteristica struttura che rispecchia fedelmente
la tipologia delle baite locali, all'imbocco della Val Cam-
povecchio, paradiso naturalistico tutelato dalla Riserva
Naturale Regionale Valli di S. Antonio. Vendita permessi
Riserva di Pesca e raccolta funghi.



dierredi
selezione bevande perle

Via Martiri della Libertà 26 - BRENO Tel: 0364.1920012
info: 335.8457717 - 393.8016526
e-mail: dr_d.srl@libero.it

ideal wood

CASE IN LEGNO

CHIAVI IN MANO!



www.idealwood.it

tel. 0364 – 19 41 305



Idealwood.case

Via Nazionale, 23 - Loc. Saletto
25048 Berzo Demo (BS)



**AUTOTRASPORTI IN GENERE CONTO TERZI
SERVIZIO GRU**

Via Brescia, 60 - 25040 Corteno Golgi (BS)
Tel. e Fax 0364 74893 - Cell. 348 2473523



**Iniziative
Bresciane**

**COSTRUIAMO
L'INNOVAZIONE**

EDILIZIA INDUSTRIALIZZATA IN C.A.

Qualità affidabilità ed innovazione.
Da anni operiamo nel mondo della prefabbricazione in calcestruzzo,
progettando e realizzando l'eccellenza
attraverso l'impiego di sistemi costruttivi industrializzati.



CAMUNA PREFABBRICATI
SOLIDA INNOVAZIONE



PREFABBRICATI GUERRINI
INNOVATORI PER TRADIZIONE

www.camunaprefabbricati.it | www.prefabbricatiguerrini.it

**BIG MARKET
RISCIO CRAI**

Via Nazionale, 564
23031 Aprica (SO)
Tel. 0342 746238



Autotrasporti SOROSINA s.r.l.

PIANICO (Bg) - via Fiume, 25
Tel. 035.982868 - Fax 035.4341391
www.sorosina.it - info@sorosina.it



CAI SANTICOLO

A CURA DI ALESSANDRO OLINI

Montagna, sport, valorizzazione del territorio, e ovviamente Santicolo. Sono i tre concetti e il luogo che accomunano la SkyMarathon Sentiero 4 Luglio, la “Maratona del Cielo”, e il nostro gruppo CAI.

Un gruppo di volontari che quest’anno celebra una ricorrenza molto importante.

Fondato nel 1973, infatti, la Sottosezione di Santicolo del CAI Club Alpino Italiano di Brescia compie 50 anni di attività. 50 anni di impegno costante per il nostro piccolo ma attivo paese che fin dai suoi primi passi ha promosso la tutela e la valorizzazione dell’ambiente montano e ha lavorato per lo sviluppo delle attività sportive, sia di quelle alpine che di altre.

Raccontare 50 anni in una pagina è forse troppo impegnativo, ma cerchiamo di farlo per sommi capi, per punti salienti, ricordando le attività più radicate e note della nostra storia, che parlano sempre e comunque, spesso intrecciandosi, di montagna, sport e folklore.

Elemento fondante del CAI Santicolo fin dal suo statuto è ovviamente la montagna.

In questi lunghi 50 anni il gruppo si è sempre impegnato sui fronti più diversi per quanto riguarda la tutela dell’ambiente montano, e la sua frequentazione consapevole. In contatto e in coordinamento con la locale Commissione Sentieri, i nostri volontari si sono sempre impegnati nella manutenzione, nella segnatura, nella pulizia e nel miglioramento dei tracciati e dei percorsi montani. Negli anni si segnalano anche molte altre azioni di pulizia e di salvaguardia in genere della montagna, direttamente come CAI oppure in sinergia con il comitato di manutenzione delle strade agrosilvopastorali, a cui si aggiungono i percorsi di mountain-bike creati per frequentare al meglio la montagna anche in bicicletta.

È sulle nostre montagne, inoltre, che si snoda il Sentiero 4 Luglio, terreno di competizione della SkyMarathon. Infine, parlando di montagna e CAI Santicolo citiamo i nostri “gioielli”, la chiesetta del Plinas dedicata alla Madonna d’Albania e il Bivacco Davide, due punti di riferimento assoluti, ben noti a quanti hanno almeno una volta percorso il Sentiero 4 Luglio.

Anche lo sport è da sempre nel dna del

CAI Santicolo. In particolare, la corsa in montagna ha radici lontane, già presente nei primi anni ’70 con la gara organizzata in occasione della Festa del Plinas che vedeva gli atleti partire dall’abitato di Santicolo per arrivare per l’appunto in quota alla località dove sorge la chiesetta omonima.

Un tracciato che dopo molti anni di podismo verrà utilizzato dalle mountain-bike, con una delle prime competizioni di questo tipo organizzate in Valcamonica. La passione per i pedali si trasforma poi in un vero gruppo MTB all’interno del CAI Santicolo, che ha saputo distinguersi non solo per l’attività sportiva ma anche per il bike-park dedicato ai bambini.

Alla categoria “prima assoluta” valle appartengono anche la prima palestra per arrampicata sportiva e il torneo di beach volley, entrambi allestiti in occasione della Sagra di San Rocco, così come “pioneristica” in zona fu la squadra di pallacanestro del CAI Santicolo.

Molto più tradizione ha la squadra di calcio, i ben noti “arancioni” di Santicolo, che in tutti questi anni ha saputo portare alto in tutta la valle il nome del nostro paese. Un cenno merita anche la piastra polivalente per tennis e calcetto, e lo storico campo sportivo a fianco della chiesa parrocchiale, altro luogo ben noto a tutti gli amici della SkyMarathon.

Chiudiamo con gli sport di montagna, innanzitutto lo scialpinismo, oggi magari meno praticato ma che ha avuto il suo apice nelle numerose edizioni del raduno scialpinistico Valdicorteno, ideato e promosso proprio da volontari del CAI Santicolo e dell’US Corteno Golgi. Ultima in elenco – ma era doveroso – la SkyMarathon Sentiero 4 Luglio, la com-

petizione che tanto ha contribuito a far conoscere il nome di Santicolo e di Corteno Golgi, una iniziativa che da sempre ci vede presenti, infaticabili ed entusiasti a fianco del comitato organizzatore.

Tradizione e cultura alpina, folklore montano sono il terzo grande campo d’azione del CAI Santicolo. Negli anni sono state tante le attività riconducibili a questo ambito, ma sicuramente le più note sono la Festa del Plinas, già citata per la chiesetta costruita dai volontari del paese e per le competizioni sportive, i Live Tribute Band (magari non molto alpino, ma molto... folkloristico!) e la Sagra di San Rocco del 16 agosto che ha saputo conquistarsi una fama di tutto rilievo in valle.

Feste che fanno parte della tradizione locale, che ripropongono piatti e alimenti tipici della zona – la polenta, lo strinù, il cuz-, in cui si organizzavano i giochi tipici- il tiro alla fune, il palo della cuccagna-, che rappresentano anno dopo anno il momento distintivo e il carattere distintivo di un’intera comunità. Episodici ma indimenticabili poi i musical, non organizzati direttamente ma ideati e animati da ragazzi che del gruppo CAI Santicolo erano parte integrante (e molti lo sono ancora).

E voglio chiudere proprio con questo aspetto, le persone, le donne e gli uomini del CAI Santicolo, centinaia di persone che in questi 50 anni hanno scelto il volontariato per offrire qualcosa al territorio che dal punto di vista naturalistico tanto ci dà in cambio.

Quanti hanno già partecipato alla Maratona del Cielo ci conoscono bene; per chi invece arriverà a Santicolo per la prima volta quest’anno... ci vediamo al campo sportivo!

DISAPPAIR

COMISA
QUALITY COMES FIRST

BY **VME ITALIA**

Ventilazione
Meccanica
Controllata

TROVAMI!
Il nuovo sistema di ventilazione invisibile

Comisa S.p.A. - Pisogne (BS)
per informazioni 0364.896863

www.comisa.it

f i l y

UG23/2035

VAL Wash GROUP

Lavanderia industriale
Una prestigiosa realtà valtellinese di **qualità**,
partner di hotel e ristoranti
che garantisce una **sicura sanificazione** della biancheria
con un'**attenzione particolare all'ambiente**
e all'**eco-sostenibilità**.

Temù (Bs) - via Val d'Avio, 34
Tel. +39.0364.948004 - Fax +39.0364.948500
www.valwash.it



C.A.I. SANTICOLO

GIUGNO

04 GIUGNO	MTB CEVO - PIZ OLDA (difficoltà tecnica: media - dislivello + 1400 mt)
11 GIUGNO	GIORNATA GIOCO/ARRAMPICATA CON GUIDA ALPINA (bambini e famiglia)
16/17 GIUGNO	12° LIVE TRIBUTE BAND FESTIVAL
25 GIUGNO	GIORNATA MANUTENZIONE SENTIERI

LUGLIO

02 LUGLIO	SKYMARATHON
09 LUGLIO	MTB VAL MALENCO - P.SSO SCERSCEN mslm 3006 (difficoltà tecnica: medio/buona - dislivello + 1500 mt)
16 LUGLIO	ESCURSIONE PIZZO TRESERO CON GUIDA ALPINA (escursionismo esperti/difficile)
29 LUGLIO	FESTA DEL PLINAS 50° ANNIVERSARIO DI FONDAZIONE DEL C.A.I. SANTICOLO E DELLA COSTRUZIONE DELLA CHIESETTA DEL PLINAS

AGOSTO

06 AGOSTO	ESCURSIONE AL BIVACCO DAVIDE - SS. Messa (escursionismo/facile)
12 AGOSTO	MTB FAMIGLIE CICLABILE ALTA VALLECAMONICA - INCUDINE VEZZA D'OGLIO (difficoltà tecnica: facile - dislivello + 150 mt)
16 AGOSTO	FESTA DI SAN ROCCO
27 AGOSTO	MTB VAL DI SOLE - TOUR MALGA CAMPO (diff. tecnica: media - dislivello + mt 1357)

DICEMBRE

DA DEFINIRE CENA SOCIALE

IL PROGRAMMA DETTAGLIATO DI OGNI ATTIVITA' SARA' ESPOSTO 10 GIORNI PRIMA DELLA STESSA.



Seguici su:
facebook



TEC.IT.COM

Programma DuemilaventiTre

BERTONI
sportwear

SCARPA®

YARPOS

ELIMAST
HELICOPTER SERVICE

TROMBINI
GRUPPO



La **Elimast** opera con personale di grande esperienza, pronto a soddisfare qualsiasi richiesta di intervento, mettendo a disposizione attrezzature specifiche per ogni tipologia di lavoro. La flotta costituita da elicotteri mirati a svolgere al meglio ogni esigenza di lavoro aereo e di trasporto passeggeri e voli turistici.

Elimast s.r.l. è una società aeronautica che offre servizi di lavoro aereo (voli, osservazioni, riprese cinematografiche e televisive aeree, trasporto carichi esterni e spargimento sostanze, rilievi per la tutela dell'ambiente e del territorio), di servizi di trasporto pubblico passeggeri, tutto ciò con commesse di rilievo che, negli anni, anche

grazie ad uno staff altamente specializzato, hanno consolidato la preparazione e la professionalità nel campo elicotteristico, rendendo la **Elimast s.r.l.** altamente competitiva a livello nazionale. Obiettivo della società è di fornire a tutti i propri clienti un servizio impeccabile e professionale a costi competitivi, nella massima sicurezza.

Per il trasporto di materiale o lavoro aereo effettuiamo i seguenti servizi:

- Antincendio e protezione civile
- Getti in calcestruzzo,
- Costruzione di paravalanghe e paramassi,
- Costruzione di acquedotti,
- Montaggio di tralicci per linee elettriche, funivie, seggiovie, ski-lift,
- Trasporto di legna in fase di disboscamento,
- Rifornimenti ai rifugi,
- Trasporto acqua per spegnimento di incendi boschivi,
- Trasporto carichi esterni
- Tesatura cavi per linee elettriche,
- Riprese Cinematografiche,
- Orditura di tetti

Per l'esecuzione dei suddetti lavori vengono impiegati piloti di grande esperienza coadiuvati da personale tecnico e coadiutori altamente qualificati. Per tali lavori vengono utilizzati aeromobili adatti allo scopo, oltre alle specifiche attrezzature certificate e omologate.



STORE

Via Cesare Battisti, 73
Costa Volpino, BG
Tel. 333.9910727

ORARI

LUN 15-19
MAR - SAB 9-12 | 15-19
DOM chiuso

info@bertonisportwear.it
www.bertonisportwear.it



ELIMAST s.r.l. Helicopter Service - Darfo Boario Terme (Bs) - Via Bontempi, 16
Tel. 0364.598881 - Fax 0364.537221 - Maffeo Comensoli cell. 335.6408566
elimast@gruppotrombini.it • www.elimast.it

CRAZY

THE ORIGINAL FAST & LIGHT MOUNTAIN CLOTHING
SINCE 1989

