

SORTILEGI

DI VALLE CAMONICA

Arte Cultura Natura Sport Turismo sul versante soleggiato delle Alpi Centrali

Anno 2019 - N. 19



24° Sentiero 4 Luglio

SkyMarathon
Sentiero 4 Luglio



Campionato Italiano SkyMarathon FISKY
Certeno Golgi - Domenica 7 Luglio 2019
XXIV Edizione SKYMARATHON Sentiero 4 Luglio

la maratona del cielo



COGET

Impianti S.p.A.

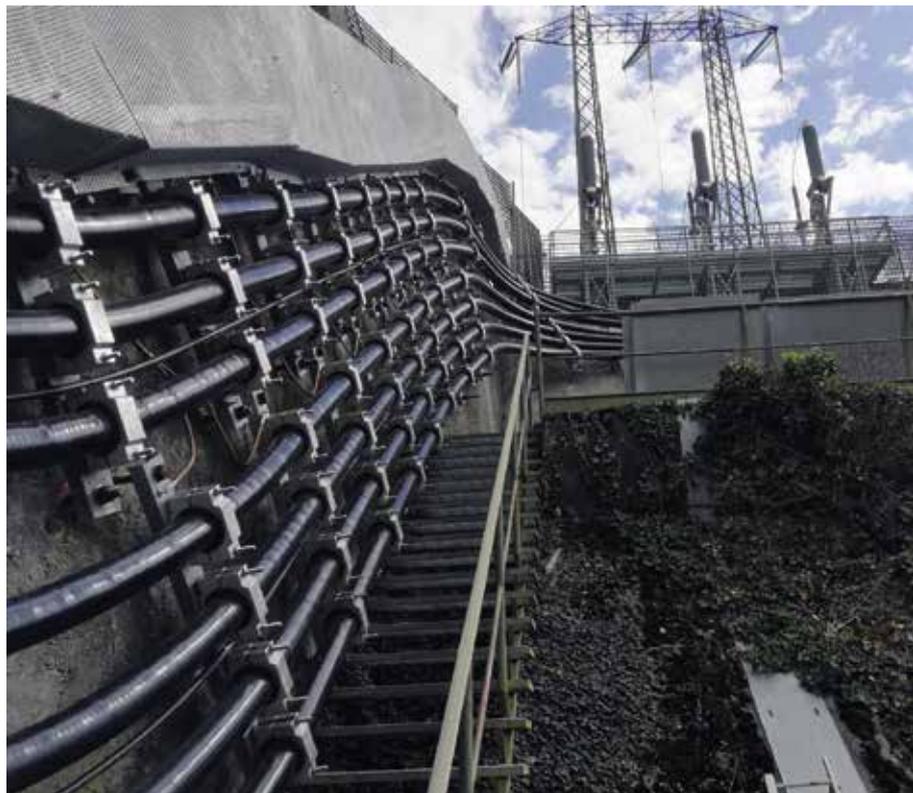
Linee di distribuzione e di contatto dal 1983



Associato AIB
associazione
industriale
bresciana



Progettazione e realizzazione Linee ad Alta Tensione per il trasporto dell'energia e Linee per la Trazione Elettrica (Catenaria)





- **Realizzazione Fondazioni Trivellate di Grande Diametro**
- **Costruzione Linee Ferroviarie – Catenaria**
- **Costruzione Elettrodotti Alta Tensione**
- **Costruzione Elettrodotti Alta Tensione (Variante Alta Velocità)**
- **Costruzione Cavidotti Alta e Media Tensione**
- **Costruzione Linee Aeree (Conduttori Nudi e Elicord) Media Tensione**



COGET Impianti S.p.A.

Via Schivardi 221 - 25040 CORTENO GOLGI (BS) Italy

Tel. ++39.0364.74768 - Fax ++39.0364.740042

e-mail: coget@coget.it – www.coget.it

Magazzino/Deposito:

Via Passo Gavia, 29 - 25038 ROVATO (BS) Italy

Tel. ++39.030.2035028 – Fax ++39.030.2035029



Sede di Corteno Golgi



Magazzino di Rovato





Italgas, Desenzano

La Società Italimpresa S.r.l. fondata nel 2001 come azienda destinata nel settore dei lavori edili e stradali, inizialmente ha assunto ordini per conto delle immobiliari e dei privati per la costruzione di edifici residenziali e lavori in subappalto per quanto riguarda gli scavi e la posa condotte.

Nell'arco di pochi anni ha ottenuto la Certificazione SOA e successivamente ISO 9001, così iniziando l'iter per il conseguimento di varie qualificazioni.

Nel 2003 con l'inserimento nell'albo fornitori di Enel Rete Gas, ora 2I Rete Gas S.p.a., la società ha raggiunto un traguardo importante, che ha incentivato la sua crescita fino alla conquista della certificazione OHSAS 18001:2007 per la sicurezza e la ISO 14001:2004 per



Termoutilizzatore A2A, Brescia

Italimpresa s.r.l.

Sede legale: Via Patrioti 102 - 25014 Castenedolo (BS)
Sede amministrativa: Via Nicolina 34/36 - 25048 Edolo (BS)

Altre sedi secondarie:

Via S. Antonio snc - Corteno Golgi 25040 (BS)
Via Valeriana 58 - 25048 Edolo (BS)
Via Dorsale snc - 54100 Massa (MS)
Via Arzarini 4 - 35040 Villa Estense (PD)

la gestione ambientale. Nel 2018 inoltre ha ottenuto la certificazione SA 8000:2014 e l'adozione del modello organizzativo gestione e controllo e il codice etico aziendale ai sensi del d.lgs 231/01.

Con il tempo, ponendosi sul mercato nazionale, l'azienda ha acquisito notevoli commesse sia nel campo stradale che edile. Ha realizzato imponenti strutture sportive come la piscina San Filippo in Brescia, Scuole per la prima infanzia, parcheggi e impianti per trasporto del gas metano.

Ha avuto un ampliamento nel 2009 con la realizzazione della sede legale a Malonno (BS), composta da un deposito coperto di 3.000 mq e dalla palazzina uffici sviluppata su due piani. Lo sviluppo ha consentito all'azienda di effettuare corsi di formazione ad ogni singolo lavoratore, per competere maggiormente sul mercato, con una crescita amministrativa e tecnica.

Da marzo 2019 la sede legale è presso il magazzino / deposito di Castenedolo (Bs) via patrioti 102 mentre gli uffici amministrativi nella sede di Edolo (Bs) via nicolina 34/36.

L'investimento nel progresso del proprio personale e l'acquisizione di attrezzature specialistiche hanno portato la società al raggiungimento di obiettivi di rilevante importanza. Essa si è infatti qualificata per enti come: 2I Rete Gas S.p.a., Italgas S.p.a., A2A S.p.a., Ministero della Difesa Aeronautica Militare, Blu Reti gas S.r.l., Amministrazioni Pubbliche, Consorzi Pubblici e Cooperative come Manutencoop Bologna, Acque Bresciane S.r.l., Tea S.p.a., Linea Distribuzione S.r.l., Gruppo Brescia mobilità S.p.a., Ascopiave S.p.a., Ags S.p.a. e Garda Uno S.p.a., Cap Holding, Società Acqua Lodigiana S.r.l., Infrastrutture Distribuzione Gas S.p.a., Eni S.p.a.

Tramite l'acquisizione del ramo d'azienda della Ditta Gilioli S.p.a., nel 2012 l'azienda è subentrata con un insieme di consistenti opere pubbliche, così aumentando il suo organico.

Ad oggi la società è presente su tutto il territorio nazionale come settore Edile, con la realizzazione della piscina nel comune di Seriate, i lavori di realizzazione di nuove opere presso gli impianti di produzione di Brescia e Bergamo presso l'impianto di Ecolombardia4 di Filago e la partecipazione ai lavori di realizzazione delle



Piscina, Seriate

terme di Ponte di Legno (BS). È partecipe sul territorio italiano come settore stradale-impiantistico manutenzione ed estendimenti reti gas metano per conto 2i Rete Gas S.p.a. nella zona di Massa (MS), Cecina (LI), Mira (VE), Seriate (BG), con la realizzazione di nuovi impianti per conto A2A Brescia, manutenzione per conto di Blu Reti Gas S.p.a. di Darfo Boario Terme (BS), manutenzione di reti e impianti gas nel territorio di Desenzano, posa di reti di teleriscaldamento in Brescia e Provincia, manutenzione ordinaria e straordinaria di reti d'acqua, di gas e fogna in Valtrompia, manutenzione ordinaria e straordinaria di gasdotti Linea distribuzione a Rovato (BS), l'estensione e il rifacimento di reti acquedotto e fognatura lotto 1 per Acque Bresciane S.r.l., la manutenzione di reti e impianti gas nel territorio di Roma, la realizzazione di collettori fognari per acque Bianche e nere in via Vigole Comune di Toscolano Maderno, la realizzazione del sistema di collettamento del Comune di San Paolo BS, realizzazione rete di distribuzione gas e relative opere accessorie nel bacino 10 della regione Sardegna per Italgas Reti S.p.a., costruzione di nuove reti distribuzione gas Lotto n°4 Lombardia per Infrastrutture Distribuzione Gas S.p.a., lavori di ampliamento rete gas nei comuni di Volpago del Montello (TV) e di bonifica reti e allacci gas in comune di Rovigo (RO) per AP Reti Gas S.p.a., ed altri lavori acquisiti e in corso di svolgimento.

Attualmente l'organico dell'azienda è di 100 persone suddivise tra impiegati amministrativi, impiegati tecnici, preposti, operai specializzati, operatori e saldatori cer-

tificati. Al passo con evoluzione normativa per la sicurezza sui luoghi di lavoro il personale, prima di essere adibito alla mansione viene informato, formato ed addestrato con le qualifiche che andrà ad effettuare negli appalti Italimpresa S.r.l., e questa prassi ci permette di trovarci pronti con il personale adeguato per gestire l'attività lavorativa.

Col fine di offrire un servizio più completo e di gestire unitariamente la promozione dell'immagine, dall'aprile 2016 l'azienda è membro di un Consorzio Stabile Italiano Multiservizi S.c.a.r.l.

La presentazione completa dell'azienda è disponibile sul sito www.italimpresa.it.

Sede di Edolo



Sede di Catenedolo

Italimpresa s.r.l.

Via Patrioti, 102 - 25014 Castenedolo (BS)
Tel. 0342 74 56 12 - Fax 0364 19 40 949



www.italimpresa.it

THE LEGEND

Fabio Meraldi

"THE LEGEND" E 20 GUERRIERI AL TUO FIANCO NEI TRAIL.

SCOPRI L'INGREDIENTE SEGRETO DEL PROGETTO DI FABIO MERALDI

Ogni sport ha le proprie leggende. La leggenda nel Trail è italiana e si chiama **Fabio Meraldi**. Fabio è stato il primo ad infrangere record e tradizioni, lui è stato il primo a farci sognare. **Fabio, vanta vittorie e record come pochi altri.** Vittorie alla Everest marathon, al Trofeo Kima e la Dolomity sky race. Record allo Shisha Pangma, Monte Kenya, Monte Rosa da Alagna e il mitico da Courmayeur M.te Bianco e ritorno, imbattuto per oltre 20 anni.

"The Legend", questo è il nome scelto per la sua collezione di abbigliamento; **la troverai solo in 20 selezionati negozi tecnici, i 20 guerrieri che saranno al tuo fianco nei trail!** Studiata a quattro mani con Valeria Colturi, titolare e stilista di Crazy Idea. Lei che per prima, nel 1995 ha inventato una collezione apposta per lo Sky e il Trail. **L'obiettivo del progetto "The Legend" è quello di sensibilizzare la sicurezza e puntare al comfort.** La collezione perfetta, un connubio di scelte tecniche di altissimo livello, partendo dai tessuti, passando attraverso le più dettagliate soluzioni tecniche.

Powered by  **CRAZY**
THE ORIGINAL SKI TOURING CLOTHING

Fabio Meraldi 11 vittorie alla Pierra Menta - Sky running legend



L'INGREDIENTE SEGRETO:

Lo slip, internamente è diviso in due per separare e sostenere lo scroto. Le alte temperature, e le vibrazioni, sono tra le cause che possono provocare il Varicocele, salute e comfort.



I NOSTRI GUERRIERI OFFICIAL DEALER

VALLE D'AOSTA

Vertical no Limits Sport, Quart (AO)
Ulisse sport, Courmayeur (AO)

PIEMONTE

Cuore da sportivo, Torino
Trailmarket.com, Busano (TO)
Mosoni sport, Domodossola (VB)
Sportway, Gravellona (VB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Vertical Bike & Climb,
Pietramurata (TN)
Crazy Store, Arco (TN)

LOMBARDIA

DF Sport Specialist, Bevera (LC),
Lissone (MB), Milano, Orio (BG)
Faletti mountainstore,
Darfo Boario terme (BS)
Galdini sport, Brescia (BS)
Kappaemme sport, Parre (BG)
Crazy Store, Tirano (SO),
Morbegno (SO), Livigno (SO)
Castione Andevenno (SO)

LIGURIA

Ride and run, Finale ligure (SV)

Scopri la collezione su crazyidea.it

■ Patriarchi verdi	pag.	8
■ Canyoning	pag.	14
■ Cosa e come mangiare...	pag.	20
■ Biomedical	pag.	26
■ Classificazione gare	pag.	34
■ Puntare in alto	pag.	38
■ 24 ^a SkyMarathon Sentiero 4 Luglio	pag.	43
■ 25 anni di Sentiero 4 Luglio	pag.	66
■ Lac Rodont e Lac Long	pag.	74
■ Voci di sottile silenzio	pag.	78
■ Calendario Eventi Corteno	pag.	84
■ Ricette tipiche	pag.	88
■ Calendario Eventi Aprica	pag.	92
■ Le due Primavere	pag.	94
■ Badalisc	pag.	100
■ Paisco - Don Mario	pag.	104

Coordinatori rivista
Gianluigi Bernardi,
Francesco Eco Fanetti

Collaboratori
Amministrazione Comunale di Corteno Golgi
In collaborazione con
Giovanni Bosio; Marco Torri;
Nazzaro, Giulio, Roberto, Giacomo, Fausto,
Ugo, Gianbortolo, Sergio, Pierluigi, Mario,
Battista e Ignazio; Ivano Saletti;
Stefano Plona; dott. Giulio Sergio Roi;
dott.ssa Bianca Balzarini; dott. Luca Corvi;
Albertoni Dario (Cocco); Silvia Cisani;
Bruno Corvi; Adriano Salvadori;
Gian Claudio Sgabussi

Fotografie
Fotografie ufficiali: G. Meneghello,
F. Osler, T. Martini, L. Zampatti, C. Asticher
Altri: da vedere negli articoli

Informazioni
Presidente C.O.:
Gianluigi Bernardi, Cell. 340.8373094
Direttore Gara:
Adriano Greco (guida alpina),
Cell. 347.9021545
Iscrizioni:
Ramona Teddei, Cell. 349.7537793 (sera)
Addetto Stampa:
Maurizio Torri, Cell. 329.5469483

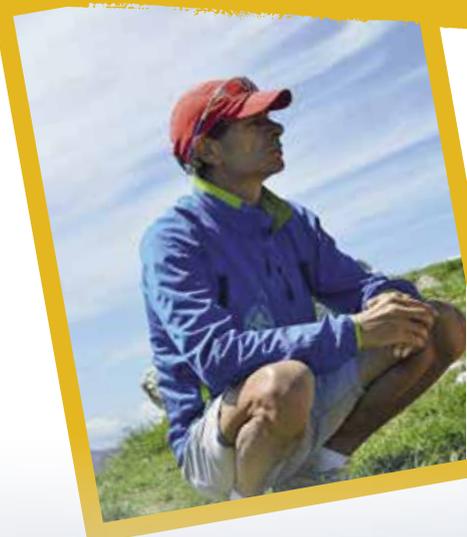
In copertina:
Mattinata Lago dell'Agna
Fotografia di Elio della Ferrera

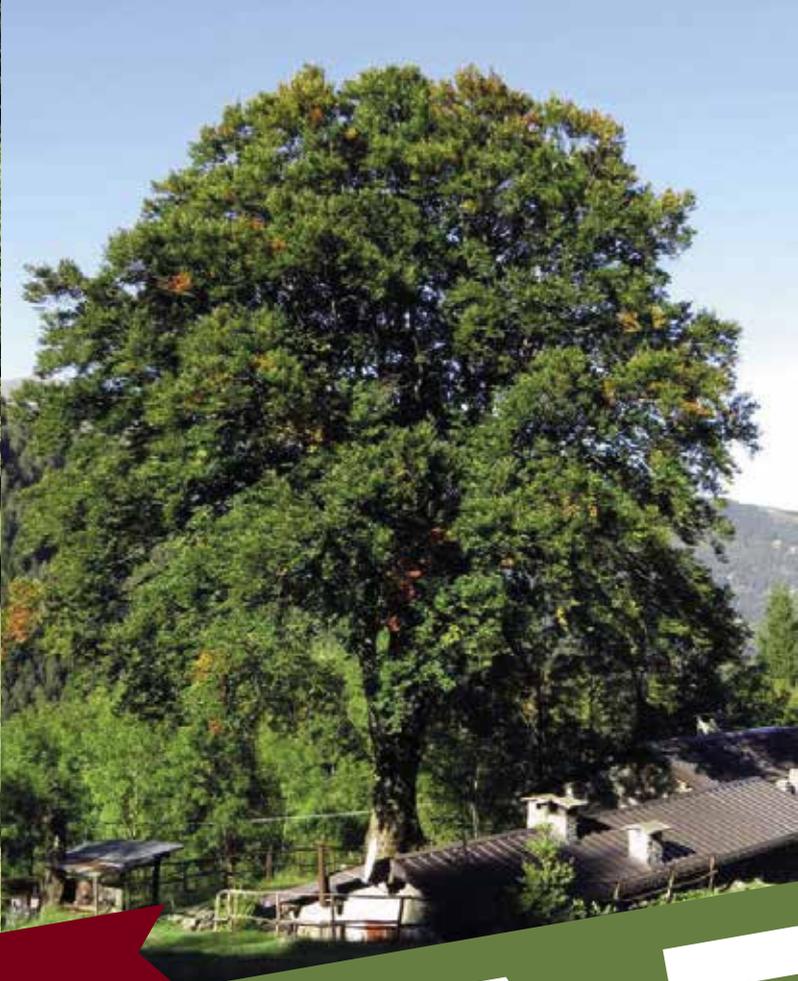
Progetto grafico e stampa:
Litos, Gianico (BS)
Impaginazione: Andrea Righetti



Ricordo a Tullio

*Se vuoi vedere le Valli,
sali in vetta ad una Montagna;
se vuoi vedere la Vetta
di una Montagna,
sali su una Nuvola;
se invece aspiri
a comprendere la Nuvola,
chiudi gli occhi e pensa.”
Un pensiero fino a lassù,
a quella Nuvola
sulle Nostre Montagne
Ciao Tullio*





PATRIAE

❖ Acero e faggio
(foto di Enzo Bona)

VERDI

Il grande poeta romano Publio Virgilio Marone nella Prima Egloga così cantava: “O Tityro, tu sdraiato al riparo di un grande faggio moduli una canzone boschereccia sulla umile zampogna, placido all’ombra fai risuonare i boschi del nome della bella Amarilli ...” (Tityre, tu patulae recubans sub tegmine fagi silvestrem tenui Musam meditaris avena).

Un albero è un meraviglioso organismo vivente, che dona riparo, nutrimento, calore

” Un modo per fermare il ritmo frenetico della vita moderna e provare a meditare e pensare ai valori della vita lasciandosi condurre dalla NATURA e dai propri pensieri con cui decidiamo la nostra azione ”

e protezione ad ogni forma di vita naturale, animale e umana.

Nella civiltà contadina a fianco di stalle, fienili, case coloniche vi era sempre un al-

bero che nel corso degli anni raggiungeva dimensioni notevoli tali da ospitare sotto le sue chiome i contadini nelle ore di riposo anche senza la musica del poetico Tìtiro. L'ambiente naturale poi ci ha lasciato una grande quantità di alberi giganteschi frutto anche dell'opera dell'uomo coltivatore.

Nel corso dei secoli alcuni di questi alberi hanno raggiunto dimensioni tali da essere chiamati alberi monumentali per la loro ragguardevole età e dimensione. Vi è qualche cosa d'imponente e maestoso nell'aspetto dei vecchi alberi, alberi che raccontano storie di eroi, tesori della natura, monumenti viventi o

RACCHI

alberi nascosti, protetti nei boschi, altre volte solitari, relitti di grandi foreste del passato, eremiti e combattenti contro la furia degli eventi naturali e la follia dell'uomo.

Gli alberi monumentali sono espressione dell'ambiente e delle sue caratteristiche climatiche e geografiche, sono opere d'arte naturale e per la loro età sono testimoni della storia. Essi sono eroi del passato, guerrieri del presente, avamposti della vita, protagonisti della storia e della leggenda; sono punti di riferimento per uccelli, pastori, soldati, alpinisti e camminatori nell'ambiente naturale.

I signori verdi del tempo, come grandi giganti silenziosi e gentili, se ne stanno là ad osservare immobili il tanto affannarsi umano. La chioma possente o affusolata, il tronco più o meno piegato dai venti, alcuni di loro sono stati testimoni senza parola di decenni e decenni di storia e nella loro rassicurante fissità longeva sono un po' un'ancora alla frenesia

dei tempi moderni, persino quelli più caotici metropolitani. Peraltro nella letteratura storica e religiosa la simbologia legata all'albero e la sacralità ad esso attribuita sono presenti fin dalla notte dei tempi in tutte le civiltà con interpretazioni che differiscono in relazione alle credenze religiose e ai dogmi che ogni singola cultura ha adottato nel corso dei millenni. Sono molteplici gli archetipi legati all'albero: dall'immagine biblica dell'*Albero della Vita* o *della Conoscenza del bene e del male*, alla *Cabala ebraica*, all'*Albero Cosmico dell'induismo*, all'Albero sacro dei nativi americani. Mentre in epoche più recenti, nelle tradizioni nordiche, romane e greche, la terra, da cui si erige il tronco, rappresentava il mondo dei mortali, al sottosuolo veniva associato il mondo degli inferi (radici) mentre il cielo era considerato la dimora degli dèi (chioma). Quindi l'albero ha sempre rappresentato il mezzo di collegamento tra terra e cielo, tra uomo, figlio della terra, e gli dèi, signori del cielo.

Cerchiamo ora di calare questi patriarchi nel mondo contemporaneo e, tornando a Tìtiro di Virgilio, sediamoci vicino al tronco di uno di questi signori del tempo, facciamo il vuoto mentale e pensiamo o meglio meditiamo. La qual cosa oggi non è facile e né scontata. La nostra società ha prodotto una gran quantità di oggetti tecnologici destinati a farci guadagnare tempo; mai prima d'ora tali mezzi avevano raggiunto un simile livello di sviluppo. Tuttavia abbiamo l'impressione di essere sempre a corto di tempo al punto di dover andare sempre più veloci, di dover correre ed agitarci semplicemente per continuare ad essere in grado di svolgere il nostro ruolo professionale e sociale. L'accelerazione della vita è sempre più spesso accompagnata da fatica, senso di inadeguatezza e spersonalizzazione, in altre parole è diventata una fonte di disumanizzazione. Fare sempre più cose e vivere sempre più



❖ **Maestoso castagno in valgrigna (foto di Stefano Plona)**

A questo scopo l'APAV ha selezionate 17 piante madri sicuramente autoctone (plurisecolari) dalle quali preleva ogni anno le marze da portare al laboratorio specializzato che provvederà alla loro micropropagazione. Le varietà interessate sono: marrone (Berzo Inferiore e Artogne), bilina (Berzo Inferiore e Gianico), soerba (Gianico), rossera, rossa e agostana (Artogne). È possibile avere queste piantine facendo richiesta all'APAV con e-mail info@assoapav.it o presenziando alle molte serate organizzate dall'associazione stessa in tema di agricoltura. Nella foto qui a fianco una piantina micropropagata pronta per il trapianto. (foto di Stefano Plona)

esperienze rende l'accelerazione una forza che domina in modo totalitario la società moderna. A proposito Benedetto XVI scrisse che "Là dove i messaggi e l'informazione sono abbondanti, il silenzio diventa essenziale per discernere ciò che è importante da ciò che è inutile o accessorio". È quindi necessario fermare o rallentare questa macchina e tornare a coltivare l'otium (ozio) inteso come atteggiamento spirituale con cui si contemplano le cose e si decide la propria azione. Per celebrare e salvaguardare la bellezza di questi monumenti naturali l'Italia con la legge 10/2013 ha voluto iniziare un percorso volto alla tutela e alla salvaguardia degli alberi monumentali. Per effetto di questa

legge le regioni, le province, i grandi parchi hanno fatto il censimento di questi monumenti verdi. Il Parco Adamello-Brenta ha censito ben 85 monumenti verdi: non ci resta che cercarli, trasformarci in Titiro, non per pigrizia ma per fermare il nostro correre e riflettere sul mondo, su noi stessi, sulla natura e sulle sue leggi immutabili ed eterne. Anche Titiro riconobbe di "essere sciocco quando credetti che la città che chiamano ROMA fosse simile alla nostra, dove noi pastori siamo soliti menare gli agnelli appena nati...". Cito volentieri un proverbio amerindo: "Gli alberi sono le colonne del mondo. Quando tutti gli alberi saranno tagliati il cielo cadrà sopra di noi".

E IL CASTAGNO?

Una iniziativa per salvare, recuperare e propagare le varietà autoctone di castagno

“Non vi è valligiano che non conosca questo albero, anche se a nord, oltre Edolo, la sua presenza diviene rarissima, per poi scomparire del tutto nei pressi di Incudine. Molti discutono se questa specie sia davvero spontanea sul territorio del bacino superiore del fiume Oglio, ma anche se non lo fosse la sua presenza è documentata anticamente. L'ipotesi più verosimile considera che il castagno sia stato presente in Europa già nell'Era terziaria e che durante l'ultima glaciazione il suo areale si sia ristretto alla regione pontica (Asia Minore). Si concorda inoltre sulla sua reintroduzione in Europa, ad opera prima dei greci e successivamente dei Romani ... I castagni sono quindi testimoni della storia (e della fame) camuna e ancora oggi, anche se provati da innumerevoli patologie, sono la componente principale dei nostri boschi”. (da I SIGNORI DEL TEMPO E LA FLORA ERBACEA DEI BOSCHI di Enzo Bona e aa.vv.).

L'ALBERO DEL PANE

Fin dall'alba dei tempi l'uomo ha incontrato il Castagno basando su di esso la propria esistenza creando così una vera e propria simbiosi tra uomo e albero quale elemento indispensabile di vita. Il Castagno, compagno fedele in anni difficili vicino ad ogni borgo montano, si è meritato a pieno titolo il nome di ALBERO DEL PANE.

RECUPERARE LE VARIETÀ AUTOCTONE DELLA VALLE CAMONICA

I nostri avi nel corso dei secoli hanno selezionato e trasmesso a noi decine e decine di varietà di Castagno promuovendo e diffondendo una coltura che forniva loro un alimento preziosissimo. Nel corso degli ultimi decenni questo tesoro è stato trascurato se non abbandonato a volte in favore di varietà (es. Ibridi eurogiapponesi) che forniscono sì una buona pezzatura ma lasciano piuttosto a desiderare in tema di gusto.

La grande industrializzazione del secondo dopoguerra ha cancellato molte attività agricole e ha praticamente abbandonato la coltivazione

del castagno ridotta, con poche eccezioni, ad un puro e semplice raccolto per autoconsumo. Sono peraltro lodevoli alcuni recuperi di castagneti ma di questo passo rischiamo di perdere varietà di altissimo valore per il loro gusto e per la tutela ambientale.

L'APAV (Associazione per i produttori agricoli di vallecamonica (www.assoapav.it)) da alcuni anni sta lavorando al recupero delle varietà autoctone di Castagno sia con incontri e dimostrazioni pratiche di potatura che con la selezione e la propagazione delle varietà autoctone stesse. Questa scelta e questo programma vogliono riconoscere il valore del patrimonio delle nostre selve castanili e nello stesso tempo promuovere la propagazione di queste nobili piante.

Tutti sappiamo che il Castagno soffre di una malattia funginea che si chiama Cancro della corteccia; essa entra nella pianta attraverso piccole ferite sulla sua corteccia. Nel caso della moltiplicazione per innesto poi il taglio effettuato per tale pratica è proprio una porta di ingresso per tale avversità cosicché molti innesti fanno poi morire la pianta stessa ancora nei primi anni.

LA MICROPROPAGAZIONE

Per ovviare a tale problema l'APAV ricorre alla moltiplicazione delle piante autoctone attraverso la tecnica della micropropagazione. La micropropagazione è una tecnica di propagazione di una pianta che permette di ottenere un clone della pianta stessa, ovvero un insieme di individui dotati dello stesso patrimonio genetico, tramite l'utilizzo dei metodi moderni di coltura in vitro di cellule e tessuti vegetali. La micropropagazione (effettuata in laboratori altamente specializzati) si differenzia dagli altri sistemi di moltiplicazione vegetale (innesti vari, talea, propaggine, margotta, ecc.) per la sofisticata tecnica operativa, che permette la riproduzione di cloni esenti da infezioni batteriche e virali compreso naturalmente il cancro della corteccia così nocivo nelle piantine di Castagno innestate tradizionalmente.

Stefano Plona

coordinatore dell'A.P.A.V. (Associazione per i produttori agricoli di vallecamonica) che conta circa trecento produttori agricoli in Vallecamonica.



Ristorante
Pizzeria - Bar

"TORRE"

1911
2011

Tel. 0364 740055

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

RESIDENZA
BORGO ALPINO
le belle case di montagna



www.borgoalpino.it





Progettazione, Costruzione, Manutenzione
Revisione, Montaggio C/O terzi e Noleggio
di Attrezzature Edili Ferroviarie ed Industriali



Via Nazioni Unite 10 - 24060 Costa di Mezzate (BG) Italy
Tel. 035.683248 Fax 035.6669787 - e-mail: info@naefsr.com - www.naefsr.com



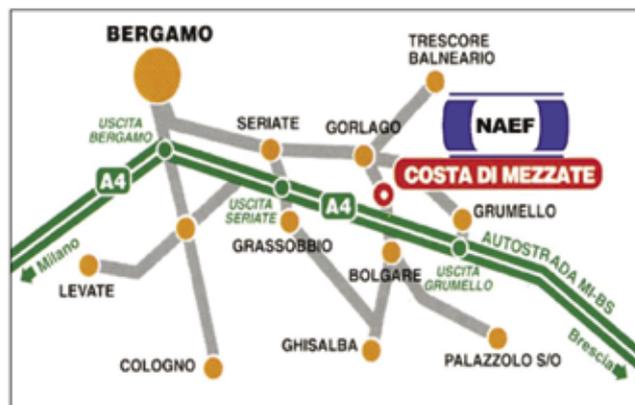
La ditta **N.A.E.F. s.r.l.**, fondata nel 2005, è un'officina meccanica che si occupa della progettazione, costruzione, manutenzione e riparazione di mezzi d'opera ed attrezzature nel settore ferroviario (*motoscale, ponti di tesatura, locomotori e carrelli ferroviari ecc. ecc.*) ma anche edile/meccanico. (*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 di 2500m² di cui ~1500m² coperti ed adibiti ad officina e magazzino.

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.

Inoltre N.A.E.F. S.r.l. si 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.



Vista la vicinanza ai principali aeroporti e autostrade del nord Italia, **N.A.E.F. S.r.l.** si colloca in una posizione strategica e facilmente raggiungibile.

CANYON

UN'AVVENTURA FRA LE RU

Il torrentismo ,o se vogliamo canyoning, chiamatelo pure come volete, (l'importante è che non lo confondiate col rafting!!!) consiste nella discesa di gole, forre, torrenti, con un cocktail di attrezzature sub-alpinistiche.

Si potrebbe tradurre in un connubio fra l'alpinismo la speleologia e il nuoto.

Provate a pensare di unire questi tre sport, e porterete a casa sensazioni ed emozioni uniche, sommate a momenti di adrenali-

na pura! La sua bellezza, il suo interesse e l'aspetto ludico, sono e devono essere in modo imprescindibile seguite da esperienza e tecnica.

Sia chiaro che come ogni attività outdoor, comporta dei rischi, molti annullabili come sopracitato con l'acquisizione di specifiche tecniche, altri con l'esperienza, altri ancora impossibili da annullare.

Starà a noi avere la capacità di non espor-



CANYONING

TECNICHE DELLA MONTAGNA

ci ed evitare il più possibile di trovarci in situazioni critiche.

Per questa serie di motivi, è tassativo non avventurarsi in questo tipo di ambienti (che all'apparenza possono sembrare "facili"), senza prima aver ricevuto una formazione specifica, che solo istruttori competenti e guide qualificate possono fornire (C.A.I. - A.I.C- A.I.G.C- Guide alpine abilitate).

La Valle Camonica sta vivendo in questi anni uno "sviluppo torrentistico" notevole, soprattutto grazie alla determinazione e alla preparazione del gruppo KAWAKO CANYONING, dal quale negli ultimi anni sono stati formati gli Istruttori di Torrentismo (I.T.), mentre altri stanno percorrendo l'iter formativo per raggiungere la qualifica.

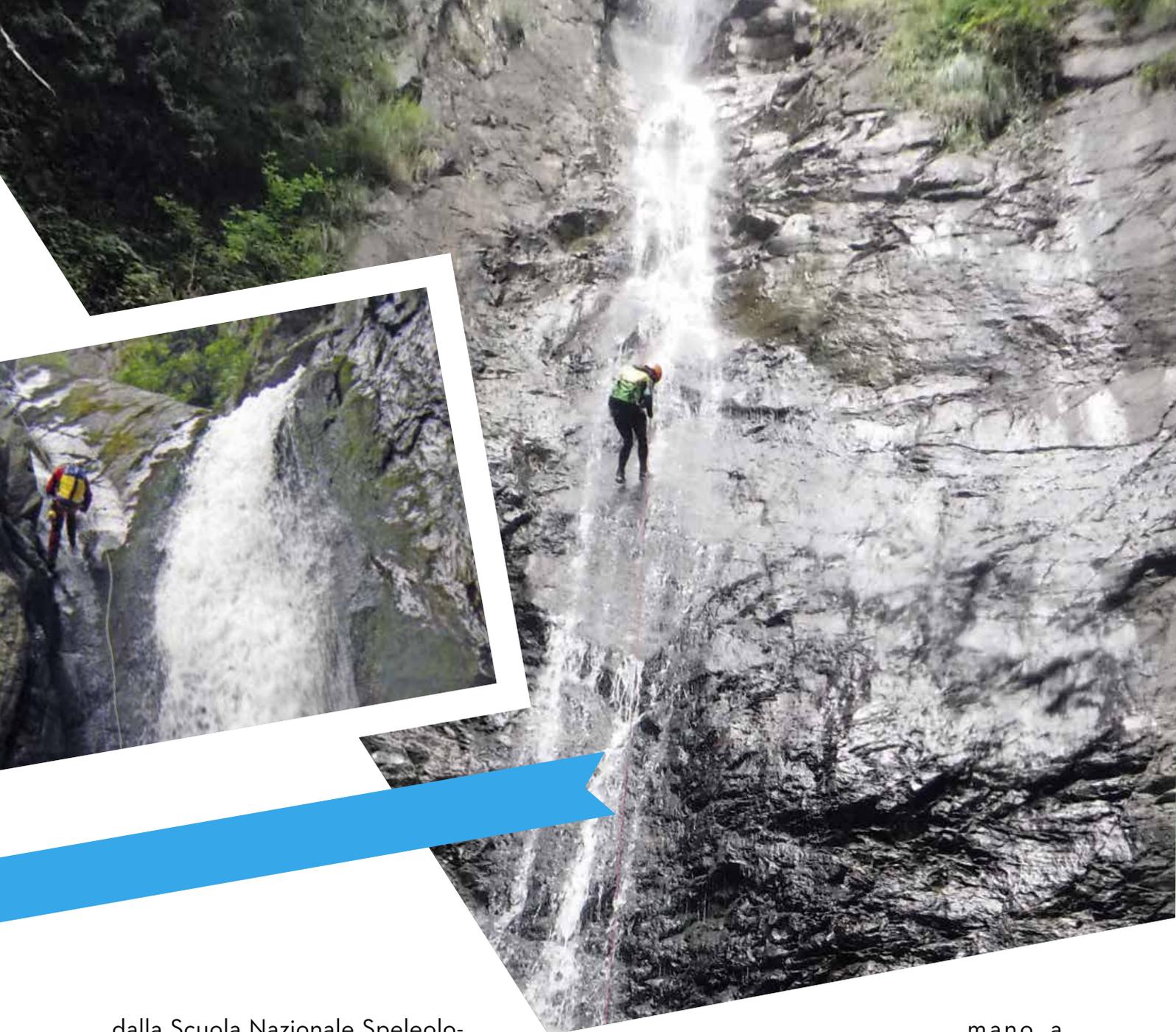
Grazie a questo intraprendente gruppo, sono stati chiodati parecchi torrenti, mentre altri sono in fase di studio e di progetto per una loro futura (ma non lontana) chiodatura.

Probabilmente, passando nel fondovalle, non li noterete; potrebbero sembrare delle semplici insenature della montagna.

Ma questo non per l'occhio del torrentista, che riesce a immaginare in queste gole una possibile discesa torrentistica.

È come per un alpinista trovare la sua linea sulla parete di una montagna; e magari avere la bellissima sorpresa di essere il primo a salirla.

Da un paio di anni in Valle Camonica si sta cercando di divulgare questo sport (che in valle ha fatto la sua comparsa già nei primi anni 80) anche attraverso il CAI (avendo il CAI stesso al suo interno una commissione che si occupa di torrentismo dipendendo



dalla Scuola Nazionale Speleologica).

La Sezione di Cedegolo, in primis su tutto il territorio provinciale bresciano, si è dimostrata disponibile a “investire” in questa direzione, dando fiducia a chi si sta facendo carico di promuovere questo sport.

L'intenzione è di poter effettuare già nel 2019 un corso di introduzione al torrentismo, atto a insegnare le tecniche basilari per poter percorrere una forra in sicurezza.

La strada è lunga, non sarà facile, ma ci stiamo mettendo anima e corpo... e soldi (un po' di ironia ci vuole), per riuscire nel nostro progetto.

Ho sempre sostenuto che il canyoning tanto è divertente, tanto è pericoloso.

lo ho iniziato per curiosità, per dare una

mano a chi si trova i difficoltà (attraverso il CNSAS) in questi luoghi “abbastanza ostili e difficili da percorrere; la mia curiosità mi ha poi portato a rendere curiose altre persone, e altre ancora.

Non solo nel torrentismo, ma in ogni sport che facciamo, non dimentichiamo mai queste tre parole basilari:

**SICUREZZA +
AVVENTURA +
DIVERTIMENTO =
CANYONING**

La matematica non è un'opinione... è una scelta!!!

*Istruttore di torrentismo
Marco Torri*



CANYONING

19
16

bendotti

OTTICA GAZZOLI



EDOLO

**esame della vista
occhiali
lenti a contatto**

OCCHIO NON VEDE, GAZZOLI PROVVEDE!



*Tutta la bontà
della tradizione*

PUNTI VENDITA:

MALONNO (BS)
VIA NAZIONALE, 93

VEZZA D'OGGIO (BS)
VIA NAZIONALE, 83

TEMÙ (BS)
VIA ROMA, 81/A

ESINE (BS)
VIA FAEDE, 36

CEDEGOLO (BS)
VIA ROMA, 30



SalvettiBakery



MARNIGA AUTO

CORTENO G. (BS) - TEL. 0364.74392

Cell.: 348 2262892 - e-mail: marniga@libero.it

Il porridge si può fare così:

- 50 g fiocchi di avena
- 200 ml acqua/latte/bevanda vegetale
- 1 cucchiaio mix di semi (lino, girasole, zucca, sesamo)
- 1 cucchiaio di uva sultanina
- 1 banana piccola non troppo matura
- 4 cucchiari di yogurt bianco naturale senza zuccheri
- 1 pizzico di cannella
- 1 cucchiaino di burro di mandorle 100% o di mandorle spezzettate

COSSA E COME MANGIARE PRIMA DI UNA GARA

Sempre più evidenze dimostrano come una corretta alimentazione sia di fondamentale importanza per raggiungere gli obiettivi sportivi di ciascuno di noi, oltre che essere d'aiuto nella prevenzione di infortuni.

Cosa mangiare in vista di una competizione? Prima di rispondere a questa domanda, meglio rimarcare l'importanza della prima colazione per tutti, anche per i non sportivi. La prima colazione infatti è il pasto più importante della giornata, ed è quello che deve darci l'energia necessaria per affrontare tutte le attività che abbiamo in programma. Non bisogna dimenticare che quando ci svegliamo al mattino siamo digiuni orma da diverse ore, quindi la colazione serve per ripristinare le scorte energetiche che si sono consumate durante il riposo notturno. Inoltre, al mattino siamo pure disidratati, quindi è di fondamentale importanza l'assunzione di liquidi appena ci alziamo.

Fatta questa premessa, vediamo nello specifico come dovrebbe essere composta la prima colazione. Va subito detto che l'obiettivo principale del pasto che precede un'attività sportiva è quello di farci arrivare al momento della competizione con tutte le riserve energetiche del nostro organismo al completo, ma senza appesantirci e incorrere così nel rischio di avere problemi gastrointestinali durante la gara. Questo pasto andrebbe consumato almeno 3 ore prima della competizione. Più ci si avvicina al momento dello start, più il pasto deve essere leggero e povero di grassi, poiché il nostro organismo ci impiega parecchio tempo a digerirli (appunto almeno 3 ore). Va anche detto però che dopo il pasto principale si possono consumare piccoli snack ricchi di carboidrati, e comunque assumere liquidi, fino a 30 minuti prima dell'inizio dell'attività fisica.

Una buona colazione deve contenere una quantità equilibrata di tutti i principali macronutrienti, ovvero carboidrati, lipidi e proteine. Fare una colazione a base di soli carboidrati potrebbe essere un errore, per via dell'impatto sulla nostra glicemia, ovvero il livello di zuccheri nel sangue. Infatti una colazione troppo ricca di zuccheri farebbe aumentare bruscamente il livello della glicemia stessa. Aggiungendo invece una fonte proteica e una di lipidi al pasto, si contrasta questo fenomeno, grazie a un assorbimento più lento degli zuccheri.

Per fare un esempio pratico, una buona scelta per la prima colazione è sicuramente il porridge, una preparazione a base di fiocchi d'avena o di altri cereali, che può essere consumato sia a temperatura ambiente



che caldo, accompagnato da una bevanda (acqua, tè caffè, caffè d'orzo, etc.). Il porridge è molto nutriente e saziante, e partendo da una base standard, può essere personalizzato in base ai propri gusti, aggiungendo per esempio frutta fresca, frutta secca, yogurt, miele, cacao, cannella, semi oleosi ecc.

Versate i fiocchi d'avena in un pentolino aggiungendo circa il doppio del loro volume di acqua o di un altro liquido, unite il mix di semi, l'uva sultanina e cuocete a fuoco basso finché non si ottiene una consistenza cremosa, mescolando di tanto in tanto. In alternativa si può preparare il porridge la sera prima, lasciando in ammollo tutti gli ingredienti nell'acqua o nel liquido prescelto, ed eventualmente riscaldarlo nel microonde prima di consumarlo.

Una volta pronto aggiungete lo yogurt, la banana a pezzetti, la cannella e il burro di mandorle.

Spesso però capita che le gare inizino al mattino presto: in questo caso diventa difficile riuscire a consumare il pasto 3 ore prima della partenza, anche perché questo significherebbe rinunciare a ore preziose di riposo. Ecco quindi che l'ultimo pasto importante prima della competizione diventa la cena del giorno precedente. Anche in questo caso dovranno essere presenti tutti i principali macronutrienti, dai carboidrati

(riso, pasta, patate), alle proteine (parmigiano reggiano, petto di pollo o tacchino ai ferri, affettati magri tipo bresaola, uova), ai lipidi (olio extra vergine di oliva per condire).

Ecco un esempio di cena pre-gara:

Riso bianco bollito condito con un po' di olio e parmigiano (più è stagionato e più sarà digeribile), petto di pollo ai ferri e qualche verdura cotta al vapore.

Buona attività sportiva e buona nutrizione a tutti.

dott.ssa Bianca Balzarini





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.



DISTRIBUZIONE BEVANDE



Associato San Geminiano



Associato
VINARIUS



DARFO BOARIO TERME (Bs) - Via Del Progresso, 9 - Tel. 0364.531335 - fillifoppoli@virgilio.it
SONICO (Bs) - Via Mu, 5 - Tel. 0364.75402

Saint Jane

HOTELS & SUITES

Il bello di rimanere in famiglia ...anche al mare.

				
				
VILLAGGIO EDEN Residence & Hotel	LE DUNE RESORT Resort	LIMONE BEACH RESORT Villaggio	ALMA RESORT Villaggio	NICOTERA BEACH VILLAGE Villaggio
★★★ Torre Ovo (Ta) PUGLIA	★★★★ Porto Palo di Menfi (Ag) SICILIA	★★★★ Costa Rei (Ca) SARDEGNA	★★★★ Costa Rei (Ca) SARDEGNA	★★★★ Nicotera Marina (Vv) CALABRIA

Presenti anche: **Aprica . Bormio . Tirano . Folgarida . Passo del Tonale . Como**

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



IDROTERMOSANITARI ARREDO BAGNO CERAMICHE PARQUETS

ROGNO (BG)
Tel. 035.977122

SONICO (BS)
Tel. 0364.755057

GIANICO (BS)
Tel. 0364.534004

www.fardelli.it

LAVA PIU

LA LAVANDERIA SELF-SERVICE **Miele**

Miele
PROFESSIONAL



VIA MARCONI 199 - EDOLO (BS)

LAVA E ASCIUGA I TUOI CAPI
RISPARMI TEMPO E DENARO
APERTO TUTTI I GIORNI DALLE 7 ALLE 22



Solo
Amministrazioni

www.soloamministrazioni.it - info@soloamministrazioni.it
..Amministrazioni condominiali e tanti altri servizi..

Delbono



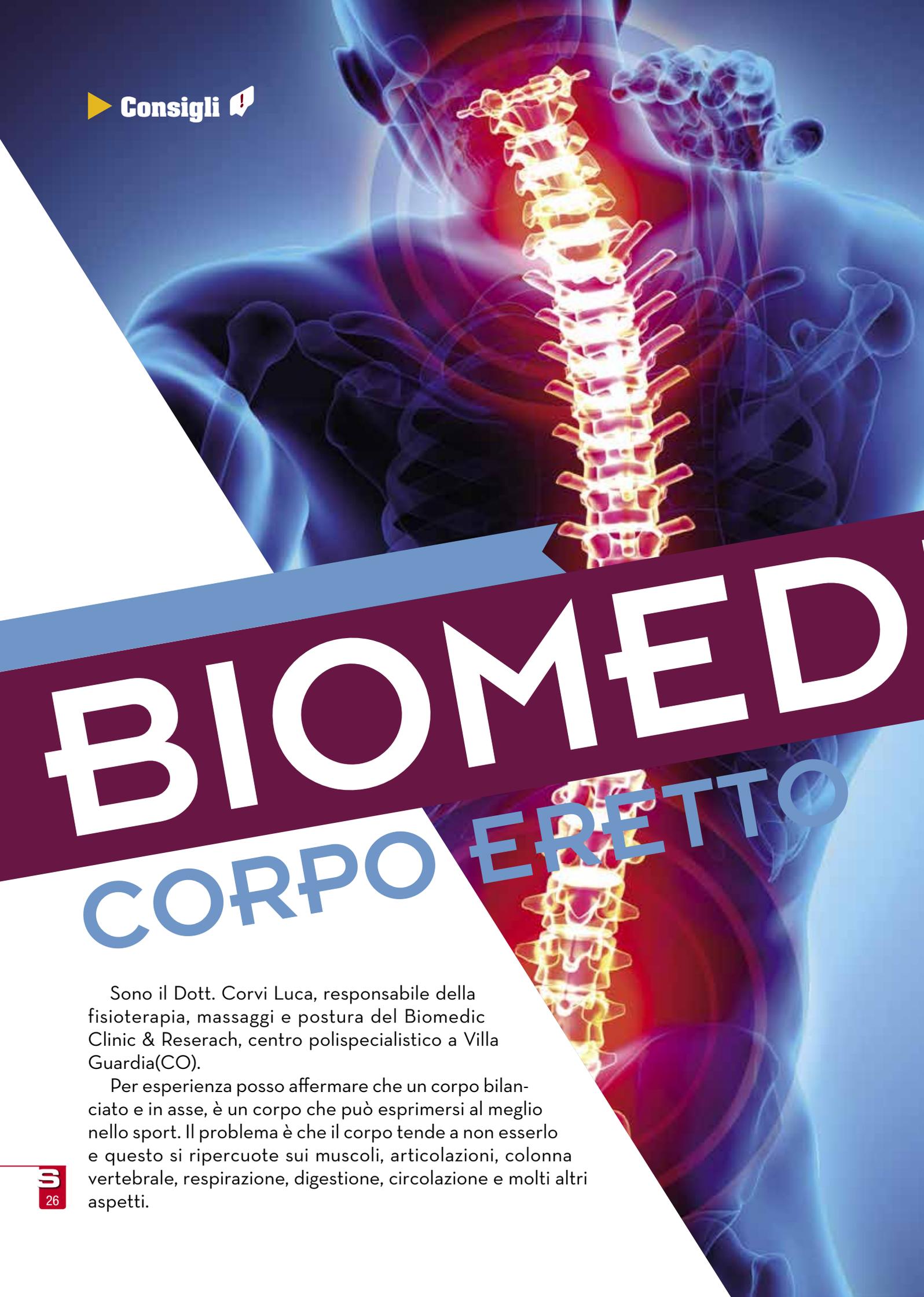
immobiliare



LE CASE COSTRUITE CON PASSIONE

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

Tel/Fax 0342.745561 www.delbono.com - info@delbono.com



BIO MED

CORPO ERETTO

Sono il Dott. Corvi Luca, responsabile della fisioterapia, massaggi e postura del Biomedic Clinic & Reserach, centro polispecialistico a Villa Guardia(CO).

Per esperienza posso affermare che un corpo bilanciato e in asse, è un corpo che può esprimersi al meglio nello sport. Il problema è che il corpo tende a non esserlo e questo si ripercuote sui muscoli, articolazioni, colonna vertebrale, respirazione, digestione, circolazione e molti altri aspetti.

Preparare una Sky Marathon, implica allenarsi in pianura, salita, discesa su terreno disconnesso, a vari ritmi e sollecitare il corpo notevolmente.

Pensate a quello che succede al corpo nel momento in cui appoggiate il piede a terra in modo non bilanciato, ogni volta che caricate su quel piede, la caviglia, il ginocchio, l'anca, la colonna vertebrale, le spalle, la cervicale e la testa, subiscono dei traumi più o meno importanti, ad ogni appoggio su entrambi i piedi. Quale sarà il risultato sullo scheletro e la muscolatura?

ICCAL

Sovraccarico e usura, tendiniti, lesioni muscolari, meniscopatie, lesioni legamentose, borsiti, fasciti plantari, talloniti, lombalgie, sciatiche, ernie, cervicali, mal di testa, sono solo alcune delle più comuni conseguenze di una postura scorretta durante la corsa e nella vita.

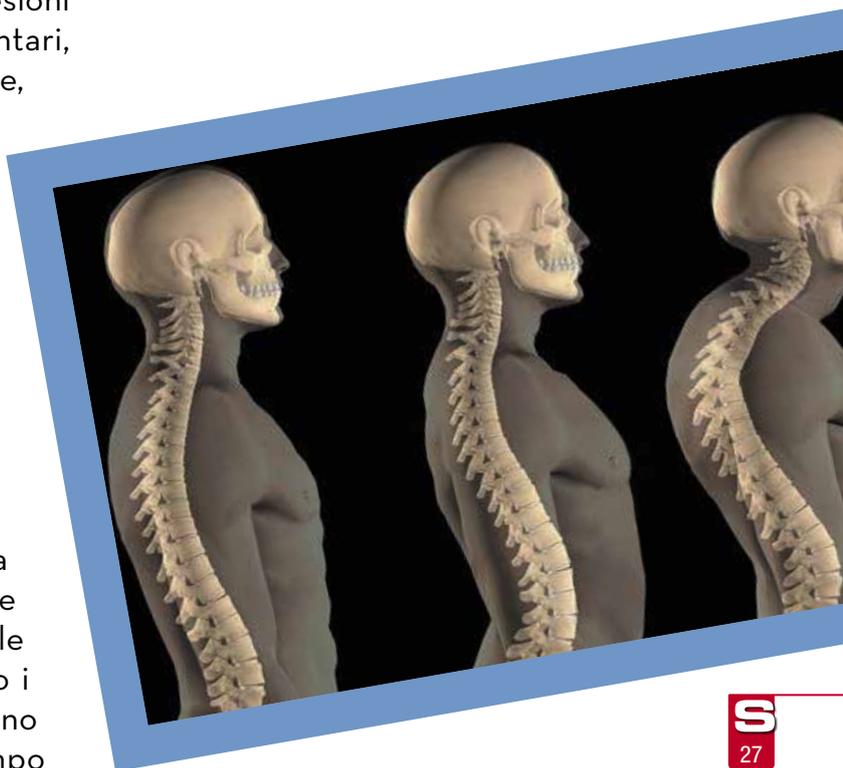
Immaginate di essere alla guida della vostra macchina, con una gomma sgonfia e lo sterzo che tende a destra, che conseguenze avrà sulle parti meccaniche? La loro usura o rottura.

In una Sky Marathon il corpo, a causa di salite e discese, subisce sovraccarichi diversi per via delle inclinazioni del tronco, quindi o i vostri ammortizzatori naturali sono bilanciati e resistenti, o nel tempo

ci sarà una predisposizione ad avere problemi.

Non sarete giovani, atletici, con muscoli funzionali per sempre, per cui è importante osservare anche la prevenzione. Il corpo tende a non essere in asse, sia sul piano frontale che laterale, il bacino tende ad essere inclinato e ruotato, difficilmente la colonna vertebrale è allineata e sia nella corsa, che nella camminata o ancor più da seduti, il corpo tende a inchinarsi in avanti, le spalle e il torace tendono a chiudersi, causando un difetto sul respiro e la digestione.

Se avessimo una postura corretta, nella vita e nello sport, con le spalle aperte, il busto diritto e la corretta curvatura lombare, sia in piedi che nella corsa (su terreno piano non inclinato) non ci sarebbero tensioni sul collo, spalle e schiena; inoltre avremmo una capacità respiratoria molto superiore, per via di una maggiore apertura del torace e conseguente maggiore ampiezza dei polmoni.





Nella corsa in salita, il tronco si inclina in avanti, le spalle si chiudono, i polmoni si comprimono, le gambe non hanno mai riposo.

Nella corsa in discesa il carico sulle articolazioni e la muscolatura è ancora superiore ed è indispensabile avere un corpo bilanciato che ammortizza gli impatti a terra.

Pensate ad una macchina di Formula 1, bilanciata perfettamente, equilibrata, con la densità corretta delle gomme....così deve essere il vostro corpo nella corsa e nella vita.

Per fare questo è necessario avere un appoggio del piede corretto e, per esperienza, lo si ottiene solo con un plantare costruito su misura (non utilizzate scarpe da running anti-pronazione o supinazione), che successivamente deve essere controllato da un esperto di postura (molti tecnici ortopedici non hanno questa competenza) che verifica se il corpo

con
quel plantare
è perfettamente bilanciato e se così non fosse va modificato il plantare su indicazione e controllato nuovamente.

Per esperienza ogni 6 mesi è necessario fare un controllo della postura perché il plantare potrebbe necessitare di modifiche.

Inoltre è indispensabile fare un lavoro sulla cifosi (curva dorsale) e la lordosi (curva lombare) perché questi sono altri 2 fattori che il corpo tende a non avere in equilibrio, causando nel tempo e nello sport rigidità muscolari e schiacciamenti vertebrali. Purtroppo, attività di palestra, yoga, pilates o il nuoto non agiscono sulla correzione dei difetti posturali e sulla riduzione della cifosi o aumento della lordosi.

È indispensabile fare un trattamento mirato sulla colonna, la muscolatura cervicale-dorsale-lombare-ileo-ipoas e muscolatura posteriore della coscia, cassa toracica, il diaframma e il bacino. Un altro aspetto importante è che tramite la corsa, il nuoto o la bici NON è possibile allenare la muscolatura respiratoria e non si può aumentare la capacità polmonare...perché?

Perché qualsiasi muscolo per essere allenato necessita di una resistenza e quando ispiri ed espiri, l'aria non ne incontra, di conseguenza tutti i muscoli respiratori sono FERMI, IN DISUSO!! Non hanno mai ricevuto un allenamento!!

Inoltre se la cassa toracica non è libera nel movimento e il diaframma non è elastico, i polmoni non vengono utilizzati al 100 %. L'allenamento con SpiroTiger fornisce una resistenza in entrata ed uscita d'aria senza causare iperventilazione, allenando veramente e intensamente la muscolatura respiratoria, tanto da aumentare così tanto la capacità polmonare da ridurre notevolmente l'affaticamento e permette a chiunque di spingersi ben oltre i propri limiti, raggiungendo notevoli miglioramenti sulle prestazioni. Il mio consiglio professionale è quello di avere una postura



che sia la migliore possibile per poter rendere al meglio nello sport e nella vita quotidiana.

In questi anni abbiamo voluto creare una tecnica in grado di aiutare a raggiungere questi risultati.

Dott. Corvi Luca
www.biomediccenter.com

Per qualsiasi domanda su una vostra problematica, chiarimento o spiegazione, contattatemi allo 031928764 oppure scrivetemi a fisioterapia@biomediccenter.com



- ESTINTORI
MANUTENZIONE
- SEGNALETICA
- CARTELLONISTICA
- IMP. RILEVAZIONE
INCENDI

SONDRIO (So) - v.le Milano, 34/36
 Tel. 0342.219677 - Fax 0342.519848

Albergo Ristorante

* PARCO *

di Marniga Mario e C. s.n.c.
 Via Nazionale, Córteno Golgi (BS) • Tel. 0364.74346

ALTA VALLE CAMONICA OFFROAD RUNNING EXPERIENCE 2019

**7 LUGLIO | CORTENO
GOLGI**

skyMarathon
La Maratona del Cielo

MARATONA 42 km 2700 m d+
MEZZA 21 km 1500 m d+

**3-4
AGOSTO | MALONNO**

Fletta**TRAIL**
PizTri**VERTICAL**

VERTICAL 3,5 km 1000 m d+
TRAIL 21 km 1100 m d+

**20-21-22 | VEZZA
SETTEMBRE | D'OGGIO**

**adamello
ultra-trail**

ULTRA-TRAIL 165 km 11.400 d+
TRAIL 84 km 5.900 d+
30 TRAIL 29 km 700 d+



Per maggiori informazioni:

www.maratonadelcielo.it

www.flettatrail.it

www.adamelloultratrail.it



Skymarathon Sentiero 4 Luglio
@sentiero4luglio

FlettaTrail Malonno
@FlettaTRAIL

Adamello Ultra Trail
@adamelloultratrail

**PER TUTTI E TRE GLI EVENTI SARÀ
ORGANIZZATA ANCHE
LA GARA PER I BAMBINI**

MINI RACE:

MINISKYMARATHON - 7 LUGLIO

MINIFLETTATRIL - 4 AGOSTO

ADAMELLO TRAIL JUNIOR - 7 SETTEMBRE

24^a Sentiero 4 Luglio SKY Marathon Sentiero 4 Luglio

CAMPIONATO ITALIANO SKYMARATHON FISKY
UNDER 23 e MASTER

FISKY

LOMBARDIA



salomon

TIME TO PLAY



UBI Banca



la maratona del cielo

CON IL PATROCINIO DI
Regione Lombardia



PROVINCIA DI BRESCIA
ASSOCIATO SPORT E TEMPO LIBERO



Comunità Montana di Valle Camonica



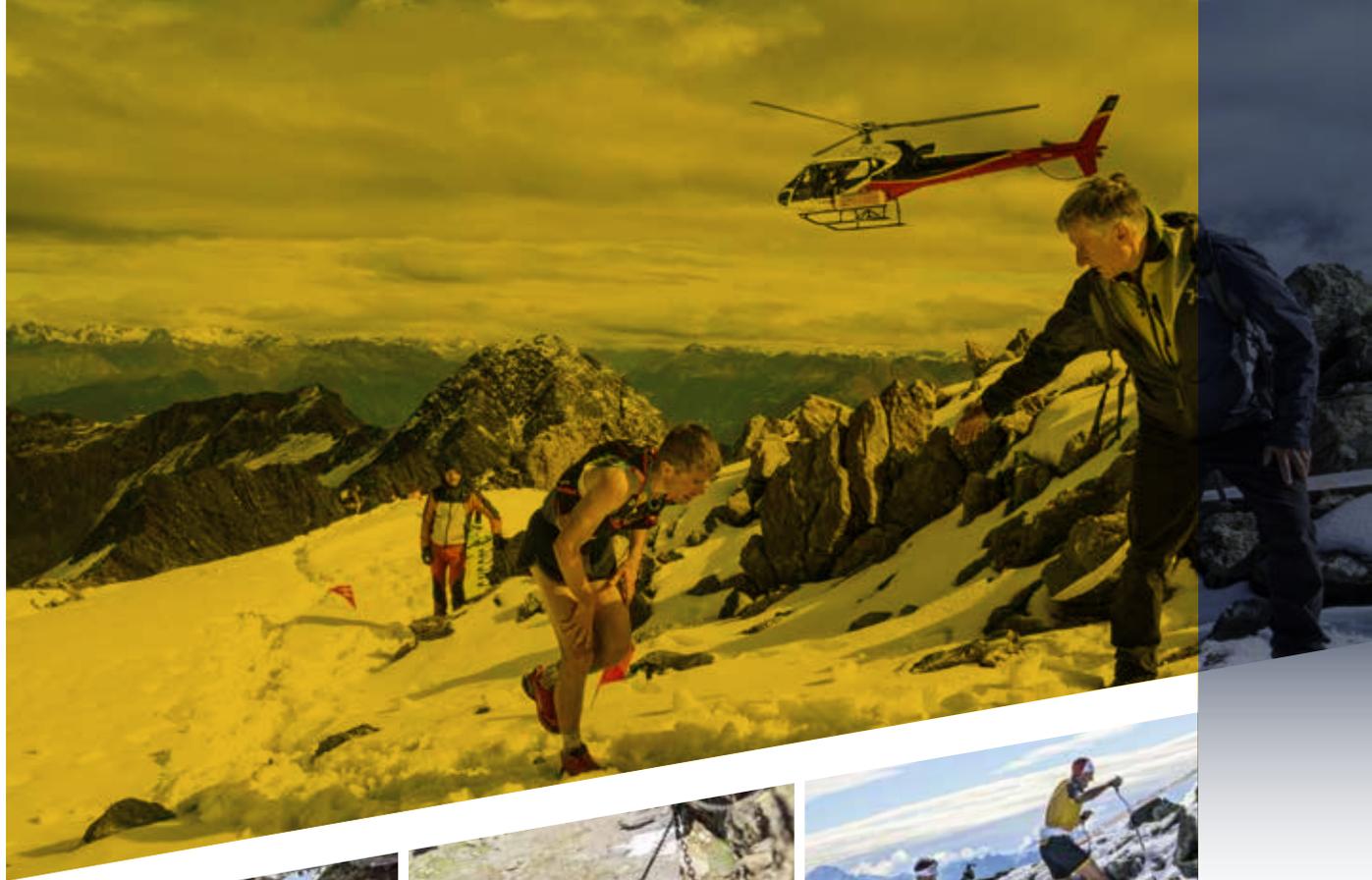
Consorzio Comuni E.M. di Valle Camonica



COMUNE DI CORTENO GOLGI

**DOMENICA
7
LUGLIO
2019**

CORTENO GOLGI - VALLECAMONICA



24^a Sentiero 4 Luglio

SkyMarathon

Sentiero 4 Luglio



Impianti e opere edili

IM.E.E. srl

Gnani Giovanni

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

Gnani Giovanni - Cell. 338.5672646

Parolari Ivano - Cell. 380.2127272

Calzoni Luigi - Cell. 348.1376818

Via Forno d'Allione n. 23
25040 Malonno (Bs)

e-mail: imeesrl@virgilio.it

Tel. 0364/61161
Fax 0364/622661

EST.



1958

MIRAMONTI

CORTENO GOLGI

Albergo Miramonti di EGM Management S.r.l.
Via Libertà 11 - 25040 Corteno Golgi (BS)
P. IVA 03858860988 - Tel: +39 0364 187 3043
info@miramonticorteno.com



APRICA

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

Nell'ampio panorama delle corse in ambiente montano, compaiono denominazioni a volte fantasiose, che evocano nel pubblico, non solo degli addetti ai lavori, immagini o idee che possono avere ben poco a che fare con le caratteristiche e le difficoltà del percorso. Ciò può dipendere dal fatto che diversi organizzatori di gare operano al di fuori delle Istituzioni sportive ufficiali, delle quali ignorano le norme ed i regolamenti.

Recentemente abbiamo pubblicato (1) una classificazione che può aiutare sia gli organizzatori a predisporre al meglio la loro manifestazione, sia gli atleti che così possono approcciare la competizione con maggiore cognizione di causa.

Una volta chiarita la tipologia dei percorsi, che storicamente si distinguono in percorsi asfaltati (road running) e percorsi non asfaltati (trail running), si può passare a classificare le competizioni sulla base di due criteri:

La classificazione è illustrata nella Figura 1. In questa classificazione si devono tener presenti alcune considerazioni che derivano dalle conoscenze scientifiche consolidate:

1. Nella durata si distingue la Lunga durata dalla lunghissima durata, che è stata denominata Ultra.
2. La distinzione tra Lunga e Ultra è stata fatta considerando la possibilità di deprivazione di sonno, ed assumendo che mediamente in una persona normale la durata del sonno è di circa 7-8 ore, per cui la durata massima della veglia deve essere di 16 ore, per non incorrere nelle conseguenze della deprivazione di sonno. Questo limite di 8 ore è proposto per classificare una gara come Ultra, adottando un criterio fisiologico, superando così il criterio che classifica come Ultra una distanza superiore a quella della maratona (che in montagna non ha significato).

POSSIAMO

CLASSIFICAZIONE

LE ATTIVITÀ SPORTIVE DI CORSA IN

1. il criterio fisiologico, che considera la via metabolica principalmente utilizzata per fornire l'energia necessaria a percorrere la distanza di gara e che, di conseguenza, influisce sulla durata media della gara;

2. il criterio che considera la difficoltà del percorso, in base alla ben nota classificazione UIAA (Union International des Associations d'Alpinisme) delle difficoltà alpinistiche proposta da Welzenbach nel 1925 e successivamente modificata, integrata con la classificazione adottata dalla Commissione Centrale Escursionismo del Club Alpino Italiano (CAI).

3. L'intensità metabolica è considerata sulla base della transizione aerobica anaerobica, adottando il concetto di soglia aerobica ed anaerobica. Questo criterio considera il diverso utilizzo delle fonti energetiche glucidiche e lipidiche e quindi (indirettamente) la necessità di rifornimenti durante la prova.
4. Nelle prove di breve durata è utilizzato il metabolismo lattacido e le fonti energetiche sono prevalentemente glucidiche; nelle prove di media durata sono utilizzati il metabolismo lattacido ed aerobico e le fonti energetiche sono glucidiche e lipidiche; nelle prove di lunga e lunghissima durata è utilizzato il metabolismo aerobico e le fonti energetiche sono prevalentemente lipidiche.
5. Il livello zero di difficoltà indica che i percorsi

sono assolutamente pianeggianti, asfaltati o su pista di atletica. Questi percorsi non comportano difficoltà di appoggio del piede, perché il terreno non è accidentato e non ci sono saliscendi, quindi si assume una difficoltà pari a zero, che favorisce la massima velocità orizzontale.

6. I livelli di difficoltà a partire da I, comprendono la salita e/o la discesa (e quindi comportano le conseguenze dell'azione muscolare eccentrica) e le progressive difficoltà sono classificate sulla base delle difficoltà alpinistiche UIAA ed escursionistiche CAI.
7. Dalla figura si evince che in questo modo si possono identificare 28 categorie di percorsi, date dal prodotto di quattro criteri di durata per sette criteri di difficoltà.

CARE

AMBIENTE MONTANO?

8. La classificazione è utile per gli allenatori perché indica chiaramente le caratteristiche metaboliche e tecniche che devono essere allenate, ed è altresì utile per gli organizzatori che devono predisporre le misure organizzative per garantire lo svolgimento della ma-

nifestazione e la sicurezza dei partecipanti e del personale di assistenza sui vari percorsi.

Questa classificazione permette anche di identificare gli ambiti di competenza delle varie organizzazioni sportive che regolamentano e/o patrocinano le diverse manifestazioni sportive. Ad esempio, l'ambito tipico dello Skyrunning comprende difficoltà tra II e V, con durata breve (es. Vertical Kilometer), media (es. Skyrace) e lunga (es. Skymarathon), con quota minima da raggiungere di almeno 2000 m per confrontarsi con la possibilità di mal di montagna acuto, mentre sono escluse le Ultra perché da classificazione, comportano la privazione di sonno che influisce sulle capacità tecniche e coordinative dell'atleta.

In questa classificazione non si fa riferimento alla quota sul livello del mare, che ad esempio permette di identificare le attività di Skyrunning che, per definizione, devono raggiungere una quota minima di 2000 m, quota dove è possibile la comparsa di mal di montagna e quindi è necessario avere una adeguata acclimatazione alla quota.

La classificazione non contempla neppure la forma di locomozione adottata dagli atleti. Quest'ultima è certamente la corsa,

almeno fin quando l'inclinazione del terreno e le difficoltà tecniche lo permettono, dopodiché il corridore è costretto a scegliere la marcia come forma di locomozione più vantaggiosa, con l'eventuale utilizzo dei bastoncini, per passare poi alle tecniche di arrampicata, quando le difficoltà del percorso lo richiedono. Ciò ovviamente porta a definire anche l'utilizzo del materiale obbligatorio, tipico dell'alpinismo, che l'atleta deve possedere per affrontare determinati percorsi.

Bibliografia

1. Roi GS. Una proposta di classificazione degli sport di corsa. *Scienza & Sport* 2016; 31: 62-65

*Dott. Giulio Sergio Roi
Presidente Federazione Italiana Skyrunning
Vicepresidente International Skyrunning Federation
UIAA Medical Commission
Società Italiana di Medicina di Montagna (SIMeM)*

DIFFICOLTÀ	BREVE DURATA Sotto soglia anaerobica Fin ad 45 min	MEDIA DURATA Fino a soglia anaerobica Tra 45 e 90 min	LUNGA DURATA Sotto soglia anaerobica Tra 90 e 180 min	ULTRA DURATA Sotto soglia anaerobica Più di 180 min
VI DIFFICILE > 2° ATTREZZATURA ALPINISTICA				
V DIFFICILE FINO 2° GIACCOIAO E ATTREZZATURA ALPINISTICA				
IV DIFFICILE + CORDE + CONOSCENZA ALPINISMO				
III DIFFICILE + USO DELLE MANI				
II DIFFICILE E CORIBILE CONOSCENZA MONTAGNA				
I FACILE E CORIBILE				
0 STRADA O PISTA				

❖ **Figura 1. Classificazione delle attività di corsa in ambiente montano, definita sulla base delle difficoltà del percorso e della durata delle prove.**



FIT. RUN.
PLAY.



SENSE RIDE 2

Segui i nostri Trail Running Workshops su [HOWTORUN.SALOMON.COM](https://www.howtorun.salomon.com)

#PLAYFORMORE





Caldinelli

Autotrasporti

Corriere

srl

Corriere
con servizio
rapido e giornaliero

Autotrasporti Caldinelli Srl



25040 Malonno (Bs) - Via Presa, 1
Tel. e Fax 0364 74633
Cell. 347 0630561
logistica@corrierecaldinelli.it
amministrazione@corrierecaldinelli.it



*Bontà fresche e fragranti ogni giorno
Accurato servizio a domicilio*



Via Panoramica, 53 - Corteno Golgi (BS) - Tel. 0364.74498
Via Palabione, 14 - Aprica (SO) - Tel. 329.2324392

PUNTARE IN

Nella gestione d

Giovanni 27 anni e fino a 18 ha vissuto la vita di tanti ragazzi come lui,

ma con due grandi passioni, trasmessegli entrambe dai suoi genitori: lo sport e la montagna. “Troppo piccolo e tanto tenace, per otto anni ho sfidato me stesso sui campi da basket fino alla categoria eccellenza”, ci racconta. Passato all’atletica, ha corso sulla pista per due anni, dando tutto per un risultato che finalmente dipendeva soltanto da lui. “Ma mi infortunavo spesso: le ginocchia, il polpaccio, il quadricipite... ogni volta dovevo ripartire da zero senza riuscire a gareggiare”. Ed è proprio

” Se vivere vuol dire stare bene con se stessi, avere sempre nuovi stimoli, mantenere la voglia di scoprire e migliorarsi, soffrire, cadere, ridere e risollevarsi... beh per me la corsa è vita e la montagna lo scenario ideale per respirarne a pieni polmoni la vera essenza.

”



VALTO el diabete

in quel periodo che gli viene diagnosticato il diabete di tipo 1, che lo costringe a fermarsi per qualche tempo e a rivedere completamente il suo stile di vita.

Poi la svolta: nel 2013, dopo mesi di stop, senza allenamento in salita, ha sfidato per la prima volta le montagne della sua seconda casa, la Val Sangone.

(Giovanni è nato a Ciriè, in provincia di Torino): “è stato amore alla prima fatica”, ci racconta. “Nella corsa in montagna ho trovato la mia seconda pelle. Da quel momento continuo la ricerca di nuove strade, nuove sfide, nuove sensazioni: perché sono convinto che non basterebbero 6 o 7 vite per arrivare a conoscere davvero le montagne che crediamo di conoscere già”.

Da quattro anni fa parte dei Des Amis di Giverno e “pratico uno sport che sento finalmente

fatto per me: non tanto perché posso puntare a vincere qualche gara, ma perché posso costantemente migliorarmi”, ci dice ancora.

Ma come è stato scoprirsi diabetico a 18 anni? “All’inizio è stato difficile, perché vedevo la malattia come un ostacolo alla mia serenità ed ancor più al raggiungimento dei miei obiettivi sportivi. Non mi vergogno di ammettere che il mio percorso non sia stato facile in principio, ma poi le cose sono cambiate: ho pensato che non mi sarei potuto arrendere così e che avrei dovuto iniziare a prendermi cura di me per proseguire al meglio”.

Il supporto più grande l’ha ricevuto dai suoi genitori. “Non finirò mai di ringraziarli, perché non mi hanno fatto mancare mai il loro sostegno e mi danno la forza per sorridere alla vita. Un giorno senza un sorriso è un giorno perso”.

Giovanni ha sempre avuto dei buoni profili glicemici e delle glicemie ottime. Segue la terapia insulinica multi-iniettiva e da un po’ di tempo



usa il sensore applicato al braccio per rilevare la glicemia, con il quale ammette che la sua qualità di vita è migliorata, perché “posso controllare la glicemia nelle situazioni più scomode e quante volte voglio tramite l’app del mio smartphone”. Per competere ai massimi livelli nello sport e nella vita, un atleta con diabete di tipo 1 ha bisogno di una solida conoscenza della interazione tra dieta, terapia insulinica ed esercizio. Per questo motivo Giovanni ha deciso di affidarsi ad un team di persone che lo seguano nello sport con professionalità ed esperienza, così da permettergli di non porsi più limiti.

“Sul lavoro sono molto fortunato (Giovanni è commesso in un negozio di articoli sportivi, ndr) perché sono circondato da persone che sono pronte ad aiutarmi in caso di necessità”.

Ovviamente ci sono ancora dei momenti di difficoltà, dovuti alle oscillazioni insuliniche che hanno una grande variabilità, “ma grazie a questo supporto, al sostegno di chi mi sta accanto ed alla tenacia, tutto si supera”, aggiunge.

“Un consiglio per chi si trova come me ad affrontare la diagnosi di diabete è quello di non nascondere il diabete agli altri”, ci spiega. “Il primo passo per una gestione ottimale di questa patologia è la condivisione con più persone possibili. Per lo stesso motivo, in futuro mi piacerebbe trasmettere la mia passione per lo sport, condividendo le mie esperienze positive e negative, coinvolgendo adulti e ragazzi”.

Giovanni Bosio

SEVA

Energia pulita

S.E.V.A. Srl SB
Corso Sempione 33
20145 Milano
info@sevasrl.it

Impianto di *Ittiri (SS)* - autoproduzione di energia nelle aziende agricole

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

**L'IMPEGNO E
LA PROFESSIONALITA'**

PAC
spa



**IMPRESA
DI COSTRUZIONI**
www.pacsipa.it



il SALUTO del



La 4 Luglio SkyMarathon giunge alla 24^a edizione, chi avrebbe mai detto che una piccola comunità come quella di Corteno Golgi avrebbe organizzato per così tanti anni una manifestazione importante e impegnativa come la 4 Luglio SkyMarathon, sarà la tenacia della gente di montagna? Sarà che una piccola comunità è più unita? Non lo saprei dire, resta il fatto che quando si parla di skymarathon l'interesse cresce, che siano adulti o giovani, tutti vogliono partecipare alla buona riuscita della gara. Quest'anno abbiamo introdotto parecchie novità, secondo me la più bella ed interessante è la mini skymarathon, cioè una gara, se così possiamo chiamarla, aperta a tutti i bambini di età compresa da 0 a 14 anni che suddivisi per categorie potranno confrontarsi su percorsi a loro dedicati, questo è per far vivere ancora più a fondo il mondo dello sport, del vivere con allegria una giornata di agonismo vero. L'altra novità sarà quella di equiparare il montepremi femminile a quello maschile, dispiace aver aspettato 24 edizioni, ma meglio tardi che mai.

Il 7 Luglio 2019 la 4 Luglio SkyMarathon sarà prova unica di campionato italiano FISKY; tutto questo ci rende orgogliosi; questo vuol dire che siamo apprezzati per l'ottimo lavoro che svolgiamo.

Spero di vedere parecchia gente sia sul traguardo di Santicolo che sul tracciato della gara.

Ciao

Tom

PRESEDENTE

SALUTI



*Sindaco
di Corteno
Golgi*



Comune di Corteno Golgi

“Una volta che avrete imparato a Volare, camminerete sulla terra guardando il cielo perché è là che siete stati ed è là che vorrete tornare”

La ricorrenza dei 500 anni della morte di Leonardo mi ha fatto tornare in mente questa frase a cui, da appassionato di volo, sono molto affezionato. Ma non sfuggerà ai più quanto queste parole si addicono alla nostra Maratona, di cui quest'anno si corre la 24^a edizione, anche solo per chi come me è legato al nome skymarathon, in questo senso più evocativo. Le vette delle nostre montagne solcate, quasi volando, dai corridori e raggiunte dai molti appassionati che oggi seguiranno da vicino la Maratona lasciano nel cuore e nella mente il desiderio di voler tornare lassù! Anche l'origine e l'evoluzione di questo evento, credo, possiamo farli risalire a questo desiderio: la costruzione del Bivacco, la prima corsa di Adriano e da lì il desiderio di portare altri fin lassù. E di strada ne abbiamo fatta tanta, senza mutare questo desiderio, che ogni anno ci fa camminare guardando il cielo perché là vogliamo ritornare. La soddisfazione di chi ha l'onore di servire questa comunità, come amministratore, di sentire espresso il desiderio di ritornare sui sentieri e sulle cime che oggi sono protagonisti di questo evento straordinario, non può che far nascere il desiderio di sostenere con forza questa manifestazione, che dà lustro internazionale alla nostra comunità. Il mio ringraziamento va a tutti gli organizzatori, i volontari e a quanti si prodigano per la buona riuscita della manifestazione. A quanti partecipano, correndo o semplicemente accompagnando chi oggi esprime le sue capacità di atleta, auguro di provare quel desiderio che vive in noi che viviamo in questo spettacolo della natura: di voler tornare lassù!

Buona Skymarathon a tutti.

Ilario Sabbadini

24^a Sentiero 4 Luglio

SkyMarathon

Sentiero 4 Luglio

delle

AUTORITÀ

Ringrazio la SkyMarathon per avermi dato l'opportunità di portare i miei saluti e quelli del Presidente della Comunità Montana a tutti i partecipanti della XXIV Edizione della Maratona del Cielo. La disciplina della corsa in montagna, in forte ascesa negli ultimi anni, ha sicuramente uno degli appuntamenti più importanti e suggestivi tra le montagne dell'alta Valle Camonica nella zona di Corteno Golgi. In un paio di anni da assessore allo sport della Comunità Montana ho imparato a conoscere ed apprezzare questa disciplina sportiva molto dura, ma proprio per questo molto accattivante, sia per chi la pratica, che per chi la segue. Quando si parla di sport in montagna mi viene sempre in mente la poesia scritta da un forte alpinista del mio paese, Battistino Bonali, che così recita: "Grazie montagna per avermi dato lezioni di vita, perché faticando ho imparato a gustare il riposo, perché sudando ho imparato ad apprezzare un sorso d'acqua fresca, perché stanco mi sono fermato e ho potuto ammirare la meraviglia di un fiore, la libertà di un volo di uccelli, respirare il profumo della semplicità, perché solo, immerso nel tuo silenzio, mi sono visto allo specchio e spaventato ho ammesso il mio bisogno di verità e amore, perché soffrendo ho assaporato la gioia della vetta percependo che le cose vere, quelle che portano alla felicità, si ottengono solo con fatica, e chi non sa soffrire mai potrà capire". A voi atleti va il mio plauso, perché praticate una disciplina, che pur essendo meno seguita dai mass media rispetto ad altre tecniche sportive, porta con se la grande lezione di vita che è stata magistralmente riassunta nelle righe che vi ho poc'anzi citato. A voi organizzatori va tutto il mio sostegno, perché iniziative come queste rendono onore alla nostra Valle e merito a chi si assume l'onere e l'onore di proporle al grande pubblico. A voi spettatori va il mio invito a tornare in Valle Camonica per le vostre vacanze e per le vostre gite fuori porta all'insegna della natura incontaminata e dello sport.

Massimo Maugeri



Assessore
Sport
Comunità
Montana di
Valle
Camonica

valle
camonica la Valle
dei Segni



Comunità Montana
di Valle Camonica

Piazza Tessera, 3
25043 BRENO BS
Tel. 0364/324011
Fax 0364/32629
E-mail info@cmvallecarnonica.bs.it



Consorzio Comuni BIM
di Valle Camonica

Via A. Moro, 7
25043 BRENO BS
Tel. 0364/324811
Fax 0364/324800 - 324831
E-mail info@bimvallecarnonica.bs.it

S

45



*Assessore
Bilancio,
Finanza e
Semplificazione
Regione
Lombardia*

La Maratona del Cielo non è una gara e neppure una sfida: è un abbraccio che le montagne, le nostre vette e la nostra valle Camonica, offrono a chi davvero le ama. È questo il messaggio che ogni anno si rinnova grazie alla capacità degli organizzatori della Maratona, premiata da una sempre maggiore partecipazione. Siate orgogliosi di salire fin su, così vicini al cielo da poterlo toccare. Sarà una gioia immensa.

Davide Caparini



24^a Sentiero 4 Luglio

SkyMarathon

Sentiero 4 Luglio

Non c'è alcun dubbio che tra le attività outdoor lo skyrunning abbia un posto di primo piano per le sue caratteristiche intrinseche quali i percorsi che presentano difficoltà tecniche, le pendenze, i dislivelli, la quota.

È questa la ragione per cui il CONI ha collocato nell'alpinismo questa disciplina sportiva affidandola alla FISKY.

Il Maratona del cielo, che si svolge in parte sul sentiero 4 luglio, compendia molto bene queste caratteristiche con i tratti che, anche se attrezzati, presentano difficoltà alpinistiche, anche se non elevate.

La gara, che è ormai una classica, vanta una lunga tradizione di altissimo livello competitivo ed una ottima organizzazione.

Per queste ragioni la FISKY è stata lieta di confermare anche questo anno l'assegnazione alla Maratona del cielo del campionato Italiano di specialità e porge il benvenuto a tutti coloro che vorranno cimentarsi con questa splendida organizzazione augurando a tutti una splendida giornata di gara.

Vinca il migliore !

Umberto de Paolis



Consigliere
FISKY

FISKY

P ROG RAM MA



24° Sentiero 4 Luglio
Sky Marathon
Sentiero 4 Luglio

MARTEDÌ 1 LUGLIO 2019

24:00 Chiusura iscrizioni.
(o al raggiungimento dei 400 iscritti complessivi)

SABATO 6 LUGLIO 2019

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 da inizio a fine gara.

18:30 Briefing tra Organizzatori, Atleti, Stampa, Tv e altri Media sotto la tensostruttura.

DOMENICA 7 LUGLIO 2019

06:15 Ritrovo in Piazza Giovanni Venturini (Municipio di Córteno Golgi), consegna sacco effetti personali per trasporto a Santicolo e controllo materiali gara.

06:45 Partenza in contemporanea gare categoria femminile.

07:00 Partenza in contemporanea gare categoria maschile.

08:45 Arrivo previsto prima Atleta mezza maratona a Santicolo.

10:30 Santa Messa nella chiesa di San Giacomo, attigua al traguardo.

11:10 Chiusura cancelletto orario Cima Sèllero.

11:10 Arrivo previsto primo Atleta maratona a Santicolo.

12:30 Da quest'ora, pranzo presso 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.

BUS/NAVETTA CORTENO-SANTICOLO.

PRANZO DI CHIUSURA APERTO A TUTTI: QUOTA/PERSONA 10 EURO
(per gli iscritti alle gare il buono pasto è compreso nel costo d'iscrizione)



EVENTSERVICE
audio & light

Il service per il tuo spettacolo!

PREMESSA. *La gara si svolge su sentieri di montagna in un percorso impegnativo di salite e discese, con alcuni tratti con corde fisse, passando per ripidi pendii rocciosi e pietrame instabile, comunque con difficoltà mai superiori al 2° grado. Pertanto si richiedono buona preparazione fisica e massima prudenza. Ciò riguarda la maratona; nella mezza maratona non ci sono difficoltà alpinistiche.*

OBBLIGHI. Partenza in linea, cronometraggio elettronico Timing Data Service, equipaggiamento minimo obbligatorio: k-way proprio (facoltativo per la mezza e pettorale fornito dall'Organizzazione). Nel caso in cui durante il percorso o all'arrivo un atleta venga trovato sprovvisto di tali materiali, saranno applicate le penalizzazioni previste dal regolamento ISF.

È raccomandato l'uso di scarpe da trail running. Gli Atleti devono aver compiuto 18 anni d'età, essere in possesso della certificazione d'idoneità agli sport agonistici per la stagione corrente. Lungo i percorsi sono previsti ca. 13 punti di ristoro complessivi. C'è un cancelletto di verifica tempo massimo consentito in località Cima Sèllero: 4h 10' dopo la partenza per la categoria maschile e dopo 4h 25' per la categoria femminile.

I concorrenti che non passano il cancelletto orario entro il tempo stabilito sono obbligati a fermarsi e a seguire le indicazioni del personale di servizio per il rientro. Nessun cancelletto è previsto per la mezza maratona. È comunque classificato, in entrambe le gare, solo chi arriva al traguardo entro le ore 15:30. È consentito l'uso dei bastoncini da running, che però devono essere gestiti in modo completamente autonomo da inizio a fine gara.

Al fine di garantire l'incolumità dei concorrenti saranno predisposti, lungo il percorso, numerosi punti di assistenza e di pronto intervento. Con l'atto di iscrizione i concorrenti sollevano gli organizzatori da qualsiasi responsabilità civile e penale a persone e cose che possono verificarsi durante e dopo la gara in relazione alla stessa. Il comitato comunque dichiara di aver stipulato l'assicurazione per la responsabilità civile per rischi derivanti dall'organizzazione della gara. La società non assicura i partecipanti alla gara.

Il materiale che gli atleti consegneranno alla partenza verrà custodito dal personale dell'organizzazione e sarà disponibile all'arrivo della gara. Il Comitato non risponde dello smarrimento/sottrazione di materiale o effetti personali lasciati incustoditi prima, durante e dopo la gara, in zona partenza/arrivo, o all'interno della struttura adibita a pranzi e premiazioni.

REGOLAMENTO

GARA

NOTA BENE 1.

In caso d'interruzione delle gare da parte dell'organizzazione per cause di forza maggiore, le classifiche saranno stilate tenendo conto dei tempi ottenuti al passaggio all'ultimo punto di controllo. Il previsto percorso d'emergenza della maratona è adottato, a insindacabile giudizio del direttore di gara, in caso di forte maltempo, neve eccessiva o altri problemi in alta quota.

NOTA BENE 2.

Per i primi cinque atleti/e di ogni gara è proibito passare il traguardo appaiati. I premi dei primi/e tre di ogni gara devono essere ritirati di persona, pena la squalifica. Sarà cura dell'organizzazione comunicare i dati dei partecipanti alla FISKY per la stesura delle varie classifiche federali FISKY. Non sono previsti né costi né obblighi per gli atleti.

LIMITI D'ISCRIZIONE

Le gare sono aperte a tutti gli Atleti aventi i requisiti richiesti dall'Organizzazione. Le iscrizioni si chiudono lunedì 1 luglio 2019 alle ore 24:00. L'Organizzazione si riserva, insindacabilmente, di limitare la partecipazione in base ai pettorali disponibili. Le iscrizioni si ricevono esclusivamente compilando e inviando la scheda online, precisando chiaramente se ci si iscrive alla maratona o alla mezza e allegando obbligatoriamente copia della ricevuta del versamento richiesto e copia del certificato medico. Le iscrizioni saranno chiuse tassativamente al raggiungimento dei 400 iscritti complessivi. Si ricorda che l'iscrizione è effettiva solo dopo il pagamento della quota che deve avvenire entro 7 giorni dall'iscrizione. Trascorsi 7 giorni le iscrizioni non regolarizzate verranno cancellate. Alla mezza maratona si può partecipare avendo sia la tessera FISKY che CSEN annuale, chi non avesse una delle due tessere sopra elencate deve fare la tessera FISKY giornaliera. L'edizione 2019 del sentiero 4 Luglio è campionato italiano assoluto FISKY, U23 e MASTER e anche valida come una delle gare di "selezione mondiale". È OBBLIGATORIO essere muniti di tessera FISKY. È possibile acquistare la tessera giornaliera al costo di 5€ da aggiungere nel bonifico al costo di iscrizione, mentre per la tessera annuale e tutte le info si rimanda al sito federale www.skyrunningitalia.it.

DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla SKYMARATHON SENTIERO 4 LUGLIO l'atleta autorizza espressamente l'ASD Maratona del Cielo a riprendere, con mezzi televisivi, cinematografici, fotografici od altri mezzi, l'immagine del sottoscritto nel corso della propria partecipazione alla SKYMARATHON SENTIERO 4 LUGLIO e di confermare con la presente dichiarazione detta autorizzazione riconoscendo al Comitato Organizzatore il più ampio diritto di registrarle, riprodurle, stamparle, pubblicarle e proiettarle, diffonderle, e comunque utilizzarle con ogni mezzo attualmente conosciuto o che verrà inventato in futuro, senza limiti di tempo né di alcun genere, in tutto il mondo e di cedere, ai propri partner commerciali ed istituzionali i diritti di utilizzazione dell'immagine anche per finalità promozionali e/o pubblicitarie. L'atleta dichiara inoltre di non avere nulla a pretendere al comitato organizzatore e/o suoi cessionari e/o aventi causa, ed in genere da chiunque utilizzi e sfrutti la sua immagine, essendo ogni pretesa dell'Atleta soddisfatta dall'opportunità di prendere parte alla manifestazione sportiva.

REGOLAMENTO ISF

Articolo 3.1.5: Tutela sanitaria, regolamento sanitario F.I.SKY

Coloro i quali svolgono o intendono svolgere, nell'ambito della F.I.Sky., l'attività sportiva agonistica dello Skyrunning, sono tenuti alla presentazione del certificato medico di idoneità agonistica in corso di validità; pena l'impossibilità di partecipare alle attività agonistiche. Detto certificato deve essere conservato presso le Società di appartenenza.

Potranno quindi partecipare alle manifestazioni

agonistiche di Skyrunning tutti gli atleti che il giorno della gara abbiano compiuto anni 18*, e che siano in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva agonistica in corso di validità per attività ad elevato impegno cardiovascolare (B1, B2, B3, B4, B5, B6).

*o nel caso di Vertical Kilometer e/o Skyrace, abbiano compiuto anni 16, con consenso espresso da parte di chi esercita la patria potestà dell'atleta. Costoro potranno prendere parte liberamente, senza alcun vincolo, a tutte le

competizioni organizzate e/o patrocinate da F.I.Sky. sul territorio nazionale).

Articolo 4.3

Agli atleti che partecipano alle competizioni Skyrunning è fatto obbligo di:

- a) sottoscrivere ed osservare il regolamento generale e di ogni singola competizione;
- b) essere leali e corretti nei confronti degli altri atleti, dei giudici e degli organizzatori;
- c) indossare sempre il pettorale sopra gli altri indumenti e ben visibile;
- d) partecipare alla riunione pre-gara;
- e) indossare o avere al seguito tutto il materiale indicato dagli organizzatori;
- f) avere al seguito una borraccia con almeno 50 ml. di acqua o altra bevanda energetica;
- g) non gettare alcun oggetto o indumento durante il percorso tranne che nei punti di rifornimento.

Articolo 4.10

Gli atleti stranieri devono osservare le regole della nazione in cui ha luogo la gara, cioè presentare la licenza della Federazione nazionale di riferimento e, se previsto, il certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva agonistica in alta quota.

Articolo 4.11

È responsabilità di ogni singolo atleta informarsi preventivamente e attenersi alle norme e regolamenti di ogni gara.

Articolo 5.1

Le sanzioni previste dal presente regolamento sono comminate dal giudice arbitro dopo aver verificato la sussistenza di un reclamo ufficiale scritto e firmato.

Articolo 5.2

Per mancanza del pettorale o del numero ufficiale visibile durante la gara: squalifica.

Articolo 5.4

Per abbandono di oggetti o materiali vari sul percorso: squalifica.

Articolo 5.5

È obbligatorio seguire il percorso tracciato dagli organizzatori: pena la squalifica.

Articolo 5.6

Non è consentito modificare i pettorali o distintivi forniti dagli organizzatori: pena la squalifica.

Articolo 9.2

Tutti gli atleti iscritti alla ISF o a una gara ufficiale compresa nel calendario ufficiale ISF possono essere soggetti a controlli antidoping a sorpresa, organizzati dalla ISF.

Articolo 9.3

I controlli antidoping possono essere effettuati sia sul sangue che sulle urine.

Articolo 9.4

Per quanto riguarda la regolamentazione delle modalità di prelievo antidoping e di tutto quanto non esplicitamente indicato nel presente regolamento, comprese le sanzioni, vale il regolamento antidoping utilizzato per lo sci di fondo e dal CIO.

Articolo 10.1

I reclami dovranno pervenire al giudice arbitro entro 20 minuti dall'arrivo dell'ultimo atleta classificato, ovvero entro 20 minuti dallo scadere del tempo limite.

Articolo 10.5

La decisione del giudice arbitro in merito ai reclami è inappellabile.

Articolo 16.2

Gli atleti che partecipano ad una gara di calendario possono esibire sugli indumenti e sui materiali i marchi degli eventuali sponsor nelle misure previste per gli sponsor tecnici, senza però alterare o coprire i pettorali ufficiali della gara e gli eventuali distintivi di riconoscimento obbligatori forniti dagli organizzatori delle gare.

Per quanto non previsto si fa riferimento al regolamento della International Skyrunning Federation, che prevale in caso di conflittualità.

 **makemedia**
WEB CREATIVE

PROGETTI WEB

**Insieme,
per far crescere
il tuo business**

**Hai bisogno di
un sito web o vuoi avere
maggiori informazioni?**

CONTATTACI

Leonardo da Vinci - Costa Volpino (BG)
@makemedia.it - T: 035 988 007
makemedia.it

**Siti Internet
professionali,
applicativi web,
e-commerce,
B2b, SEO,
campagne e
web-marketing
per la tua
azienda.**

iseo.com

ISEO[®]

**LA MIA
CHIAVE È
SMART.**



Iseo App

**Apri, controlla e gestisci gli accessi.
Basta lo smartphone e Argo App di ISEO.**

Con Argo e le serrature ISEO della serie Smart, apri la porta con il tuo smartphone.

Puoi anche consentire l'accesso a locali riservati, a persone selezionate e per periodi prestabiliti, verificando orari, giorni di ingresso e... molto altro ancora.

ISEO[®] **50** that's amore.

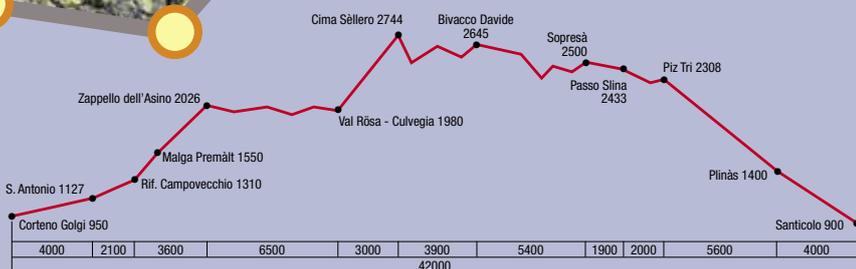
1969-2019
50th Anniversary

profili ALTIMETRICI 2019

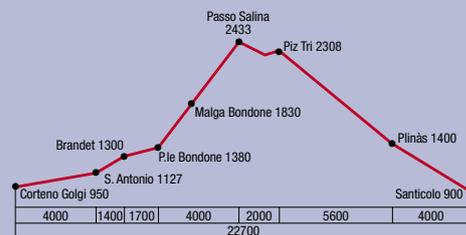


FISKY

attenzione
chiusura iscrizioni al raggiungimento
dei 400 iscritti complessivi



MARATONA



MEZZA MARATONA



**EXTRA
BONUS**

+ 800 €

offerta dal
Comitato Organizzatore

**Categoria
MASCILE ASSOLUTA**

Maratona

1° B.V.	€ 2.000,00
2° B.V.	€ 1.500,00
3° B.V.	€ 800,00
4° B.V.	€ 400,00
5° B.V.	€ 300,00
6° B.V.	€ 200,00
7° B.V.	€ 150,00
8° B.V.	€ 130,00
9° B.V.	€ 120,00
10° B.V.	€ 100,00
11° - 20 B.V.	€ 80,00
21° - 25 B.V.	€ 50,00

Speciali Maratona

1° Atleta a Cima Sellero

B.V. € 200,00

Abbass. record (4h 08' 24")

B.V. € 1500,00

Composto da B.V. € 200

+ 800 € offerti dal Comitato Organizzatore

+ 500 € offerti da Poletti Mario

Mezza Maratona

1° B.V.	€ 700,00
2° B.V.	€ 350,00
3° B.V.	€ 250,00
4° B.V.	€ 180,00
5° B.V.	€ 120,00
6° B.V.	€ 100,00
7° B.V.	€ 90,00
8° B.V.	€ 70,00
9° - 15 B.V.	€ 50,00

Speciali 1/2 Maratona

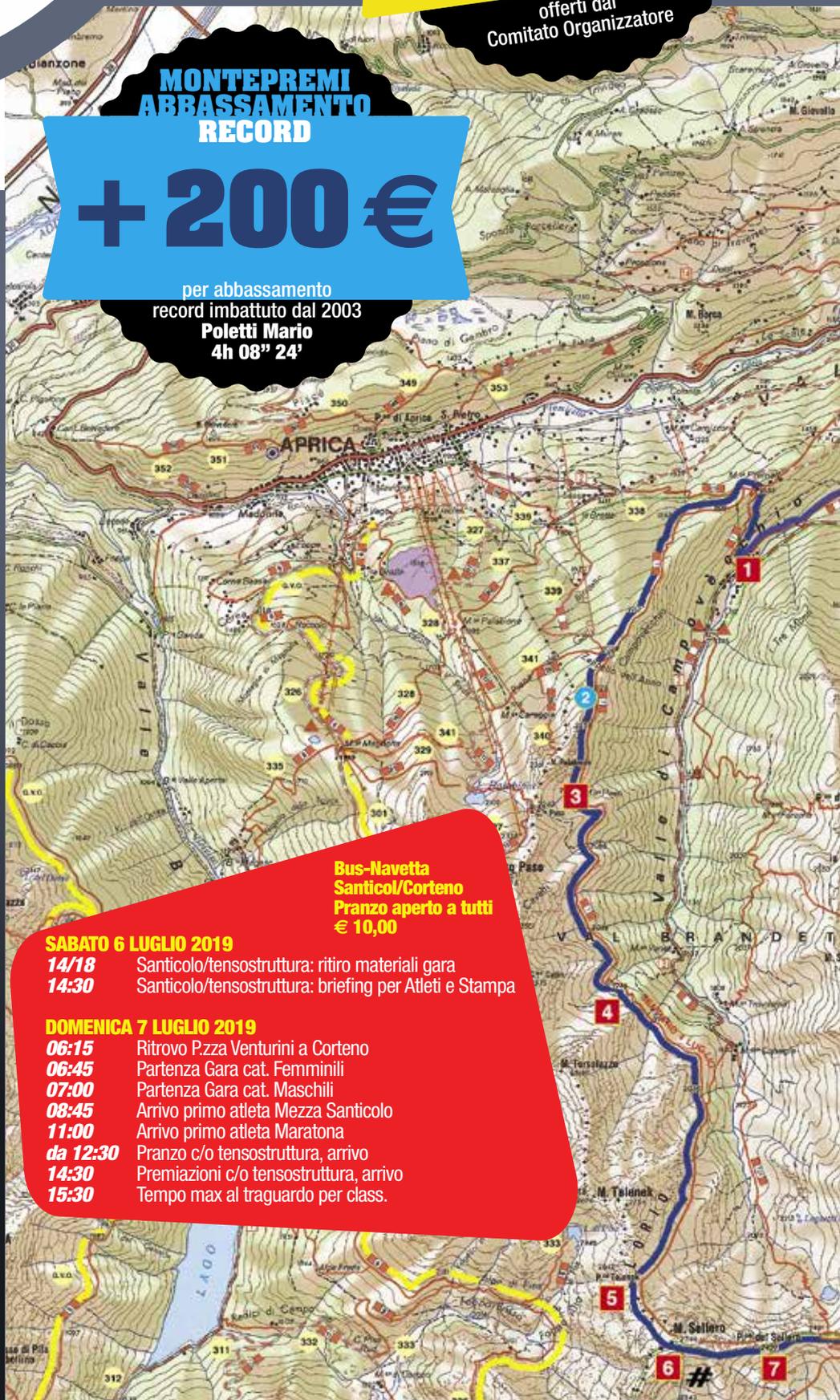
Abbass. record (1h 57' 41")

B.V. € 200,00

**MONTEPREMI
ABBASSAMENTO
RECORD**

+ 200 €

per abbassamento
record imbattuto dal 2003
Poletti Mario
4h 08' 24"



**Bus-Navetta
Santicolo/Corteno
Pranzo aperto a tutti
€ 10,00**

SABATO 6 LUGLIO 2019

14/18

Santicolo/tensostruttura: ritiro materiali gara

14:30

Santicolo/tensostruttura: briefing per Atleti e Stampa

DOMENICA 7 LUGLIO 2019

06:15

Ritrovo Piazza Venturini a Corteno

06:45

Partenza Gara cat. Femminili

07:00

Partenza Gara cat. Maschili

08:45

Arrivo primo atleta Mezza Santicolo

11:00

Arrivo primo atleta Maratona

da 12:30

Pranzo c/o tensostruttura, arrivo

14:30

Premiazioni c/o tensostruttura, arrivo

15:30

Tempo max al traguardo per class.

24^a Sentiero 4 Luglio

SkyMarathon

Sentiero 4 Luglio

**EXTRA
BONUS**

+500€

offerti da **Poletti Mario**
detentore record



Categoria
FEMMINILE ASSOLUTA



Maratona

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

Speciali Maratona

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

Mezza Maratona

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

Speciali 1/2 Maratona

Abbass. record (2h 24' 19")
B.V. € 200,00

-  Percorso maratona
-  Percorso mezza maratona
-  Percorso emergenza maratona
-  Punto rifornimento e controllo
-  Punto solo controllo
-  Cannelletto orario

NOVITÀ 2019
MINISKYMARATHON
Iscrizioni dalle 8:30
Gara ore 9:30

ALBO D'ORO

MARATONA MASCHILE



Adriano Salvadori (BS)
1994 4h 27' 59"



Fabio Meraldi (SO)
1995 3h 58' 59"
2000 4h 22' 43"



Mauro Gatta (BS)
1996 3h 43' 17"
1997 3h 45' 08"
1998 3h 41' 29" (record Sent. "4 Luglio")
1999 4h 32' 29" (part. da Aprica)



Bruno Brunod (AO)
2001 4h 11' 39"



Dennis Brunod (AO)
2002 4h 17' 02"



Mario Poletti (BG)
2003 4h 08' 24"
(record maratona)



Fabio Bonfanti (BG) 2004
4h 16' 36"
2005 4h 14' 38"



Ettore Girardi (TN) 2006
4h 21' 58"



Andrew Symonds (GBR)
2007 4h 15' 11"



Paolo Gotti (BG)
2008 4h 25' 06"
2012 4h 40' 21" ex-aequo
(partenza da Santicolo)



Jessed Hernandez (ESP)
2009 4h 20' 48"



Titta Scalet (TN)
2011 4h 21' 56"
(nuova partenza da Aprica)



Tadei Pivk (UD)
2012 4h 40' 21" ex-aequo
(partenza da Santicolo)
2013 4h 10' 17" (record partenza da Aprica)
2014 4h 14' 46"
2015 4h 21' 19"
2016 4h 15' 09"



De Gasperi Marco (SO)
2017 4h 16' 46"



Minoggio Cristian (NO)
2018 4h 13' 55"

2010 Gare non disputate

ALBO D'ORO

MARATONA FEMMINILE



Gisella Bendotti (VC)
1996 5h 20' 10"



Morena Paieri (SO)
1997 5h 19' 04"
1998 4h 47' 32" (record Sent. "4 Luglio")
1999 5h 52' 50" ex-aequo (p. da Aprica)



Gloriana Pellissier (AO)
1999 5h 52' 50" ex-aequo (p. da Aprica)
2000 5h 32' 06"
2006 5h 11' 05"



Michela Benzoni (BG)
2001 5h 39' 57"



Corinne Favre (FRA)
2002 5h 24' 30"
2003 5h 28' 03"
2007 5h 18' 21"
2008 5h 29' 09" ex-aequo



Pierangela Baronchelli (BG)
2008 5h 29' 09" ex-aequo



Emanuela Brizio (VC)
2004 5h 29' 44"
2005 5h 10' 43" (record maratona)
2009 5h 12' 37"
2011 5h 14' 59" (nuova partenza da Aprica)
2012 5h 40' 50" (partenza da Santicolo)
2014 5h 25' 00"
2015 5h 24' 07"

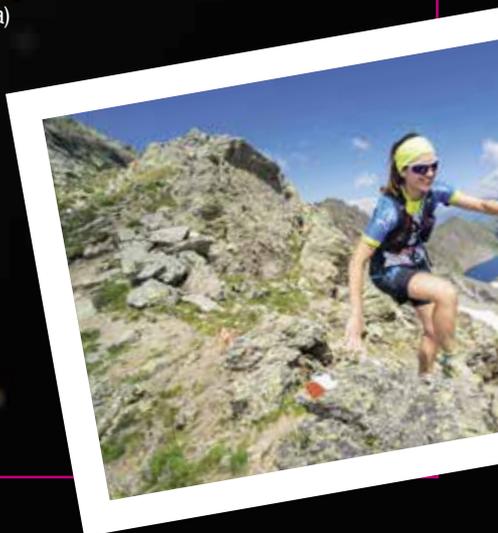


Silvia Serafini (UD)
2013 5h 10' 10"
(record partenza da Aprica)



Dragomir Denisa Ionela (RO)
2016 5h 27' 13"
2017 5h 15' 55"
2018 5h 14' 03"

2010 Gare non disputate



ALBO D'ORO

MEZZA MARATONA

ALBO D'ORO MASCHILE

2000	2h	02'	16"	
2003	Michele Semperboni	(BG)	1h 59' 34"	
2004	Lucio Fregona	(TV)	1h 58' 44"	
2005	Lucio Fregona	(TV)	1h 57' 41"	(record) ◀
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"	(nuova partenza da Aprica)
2012	Davide Pilatti	(BS)	2h 25' 05"	(partenza da Santicolo)
2013	Davide Pierantoni	(BS)	2h 17' 02"	(partenza da Aprica)
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"	



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"	(nuova partenza da Aprica)
2012	Lorenza Combi	(LC)	3h 16' 31"	(partenza da Santicolo)
2013	Chiara Gianola	(LC)	2h 48' 32"	(record partenza da Aprica) ◀
2014	Debora Benedetti	(LC)	2h 39' 02"	
2015	Elisa Desco	(SO)	2h 24' 19"	(record) ◀
2016	Compagnoni Giulia	(SO)	2h 44' 14"	
2017	Compagnoni Giulia	(SO)	2h 32' 25"	
2018	Compagnoni Elisa	(SO)	2h 28' 34"	



Qui di seguito vi proponiamo alcuni itinerari da effettuare per poter seguire la SkyMarathon di Corteno Golgi nei punti più spettacolari. Quattro di questi sono raggiungibili lasciando la macchina nel paesino di S. Antonio mt 1127 (comune di Corteno Golgi) per poi proseguire verso la valle di Campovecchio o la val Brandet. Il quinto percorso parte da malga di val di Scala (nel comune di Paisco) a 1742 mt dove è possibile arrivarci con un mezzo 4x4, da qui si prende in direzione Rifugio Torsoleto per poi continuare fino al Bivacco Davide. Salite in quota per godere di questi posti straordinari e fare il tifo per tutti gli atleti in gara.



Passaggio primo atleta:

Mezza Maratona: ore 8:15

SkyMarathon: ore 10:31

PASSO SALINA: 2351 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: 2733 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: 2733 m

TEMPO: 5:30 h

SENTIERO: n° 124

DIFFICOLTÀ: Media

DISLIVELLO D+: 1293 m

MALGA VAL DI SCALA: 2645 m

TEMPO: 2:30 h

SENTIERO: n° 160

DIFFICOLTÀ: Facile

DISLIVELLO D+: 903 m



PUNTI DI INTERESSE

24° Sentiero 4 Luglio

SkyMarathon
Sentiero 4 Luglio



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

Una montagna che vive



Prodotti

esemplari, unici,

come i luoghi dove nascono. Sono i formaggi del nostro Caseificio Sociale: protagonista in una tra le più belle valli del nord Italia.

Punti vendita

CAPODIPONTE Via S. Briscioli, 40 - Tel. 0364.42173

EDOLO Via Folonari, 5 - Tel. 0364.72581

ESINE Loc. La Sosta - Via Toroselle, 12 c - Tel. 0364.466590

ISEO Via Roma, 92 - Tel. 030.9822508

I nostri formaggi

Zerouno (senza lattosio)

Casolet

Cuor di Valle

Formaggella Montana

Grassina Val d'Angolo

Fior di Monte

Rustichella Camuna

Rosa Camuna

Casatta di Corteno Golgi

I Piccoli (Piccolo Cuor di Valle, Mini Casolet, Sebinella)

Adamello

Stanga

Nostrano Cissva

Gran Camuno

Latte U.H.T.

Silter D.O.P.



La Rosa Camuna il tuo formaggio



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

Ortofrutta delle Valli S.A.S. 

di Taddei Marco & C.

CI TROVATE NEI SEGUENTI MERCATI:

MARTEDI: TEGLIO

MERCOLEDI: SONDRIO

GIOVEDI: TIRANO

VENERDI: GROSIO

SABATO: SONDRIO

**SEDE:
EDOLO (BS)**

**MAGAZZINO:
VIA PANORAMICA NR. 89
25040 MEGNO-CORTENO GOLGI (BS)**

TEL/FAX: 0364/74777

CELL: 345/2101972

ortofruttdellevalli@hotmail.it

SI EFFETTUANO CONSEGNE A DOMICILIO!!



**FORGIATURA MORANDINI S.R.L.
25040 CIVIDATE CAMUNO (Brescia)**



YouTube  

SPORTDIMONTAGNA.COM

**IL PORTALE
DI CHI AMA
GLI SPORT
OUTDOOR**



ARESU CARNI S.R.L. 

INGROSSO e SPACCIO AZIENDALE

Via TREBOLDI 184/F -EDOLO- (Bs)

TEL:0364-73229 e-mail: aresu.f@libero.it

IL PUNTO  FRESCO

CARNE-SALUMI-FORMAGGI-PANE-GASTRONOMIA-ORTOFRUTTA

P.zza Martiri della Libertà n.8 -EDOLO - tel:0364 -71023

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




AZIENDA AGRICOLA LA CORTE

- SPACCIO FORMAGGI - PRODUZIONE PROPRIA -

Via Valeriana, 8D
S. Pietro di Corteno G. - Aprica

ANGELA
338.6066305



BAR - PANINOTECA Casablanca

di Franoffi D. e Piotroboni D.

Via C. Golgi, 79
Corteno Golgi (BS)

Tel. 347.9557748



ALBERTANI

di Albertani Gianpiero

- SCAVI E DEMOLIZIONI
- MOVIMENTO TERRA
- SGOMBERO NEVE
- LAVORI IDRAULICO-FORESTALI
- COSTRUZIONI EDILI STRADALI

CORTENO GOLGI (Bs) - via Dosso, 71
Cell. 347.7357584 - Cell. 347.6465615
impresaalbertani@hotmail.it

ALIMENTARI 2000

DI FIOLETTI ROSANNA

VIA C. GOLGI N. 81 - TELEFONO 0364.74557
25040 CORTENO GOLGI (BRESCIA)



MAROTTA

ACCONCIATURE UNISEX

Via Manzoni, 12 - Esola (BS)
Tel. 0364.71634
Fax 0364.392040
Cell. 347.621388-1
www.acconciaturamarotta.com

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

Autoriparazioni
Agenzia pratiche auto
Centro revisioni
Soccorso stradale

Sede legale:
Via Artigiani, 38/64
Corteno Golgi 25040
Brescia

Tel.: 0364/74772
Fax: 0364/749922
Cell: 347/5595556
E-mail: officinacanti@libero.it

PUNTO SPORT

Via Nazionale, 46 - SONICO (BS)

Tel./Fax 0364 75234



BattiCuore

l'emozione dello shopping

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

C/o Centro Commerciale Italmark di Sonico (Bs) - Tel. 0364 75237
Seguici su  BattiCuore Sonico



TELEVIDEO

di Moia Fausto
Telefono 0364 72040

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

D+

PARABOLE SAT

25048 EDOLO (BS) - Via Treboldi, 53 (zona centro carabinieri)



Idrocenter

IMPIANTI IDRAULICI

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

EdilImpianti

di Talmelli Valerio 

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

FALEGNAMERIA SAVARDI

Serramenti in legno, legno-alluminio
e mobili su misura

Via Garibaldi, 40
Frazione Santicolo

Tel. e fax 0364.74196
25040 Corteno Golgi (Bs)

e-mail: [falegnameria@savardif.191.it](mailto: falegnameria@savardif.191.it)



CLINICA VETERINARIA

CITTA' DI DARFO

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



TAMA S.p.A.

MATERIALI EDILI - CERAMICHE
FERRAMENTA - COMMERCIO Fieno

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



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

Creazioni floreali per ogni cerimonia

Fiorista Marina

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

CON SERVIZIO
A DOMICILIO

MACELLERIA MARNIGA VITTORIO



Via Cavour, 8
Corteno Golgi

Tel. 0364.74106

DAI
LA
CARICA
AL TUO
CONTO



Per sostituire il frigo senza scongelare i tuoi risparmi c'è RicariConto®,
il primo servizio per ricaricare il saldo, rateizzando una o più spese del conto.

Attiva RicariConto® nella tua filiale senza costi e dai, quando vuoi, la giusta carica al tuo conto.



in filiale



ubibanca.com



800.500.200

UBI Banca

Fare banca per bene.

UBI RicariConto® è una carta di credito virtuale per consumatori, emessa da UBI Banca su circuito privato. Consente al titolare di effettuare operazioni di pagamento dalla carta ad un conto corrente a lui intestato/cointestato presso la Banca o altri intermediari, per ripristinare su tale conto la provvista corrispondente a determinati addebiti contabilizzati sullo stesso. Alcune spese di conto non sono rateizzabili. Gli utilizzi della carta sono rimborsati tramite singoli finanziamenti a rimborso solo rateale, con facoltà di rimborso anticipato dell'importo dovuto per ciascun finanziamento. I finanziamenti sono attivabili nella filiale presso cui è in essere UBI RicariConto®, tramite il servizio Qui UBI (la cui titolarità non è condizione necessaria per la concessione di UBI RicariConto®) o il numero verde 800.500.200. UBI Banca si riserva il rilascio della carta e la definizione dei massimali di spesa in base al merito creditizio. Condizioni del prodotto ed elenco delle operazioni rateizzabili su fogli informativi e documentazione precontrattuale in filiale e nella sezione Trasparenza del sito ubibanca.com.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

RicariConto® è un marchio registrato di UBI Banca S.p.A. e tutti i diritti sono riservati.



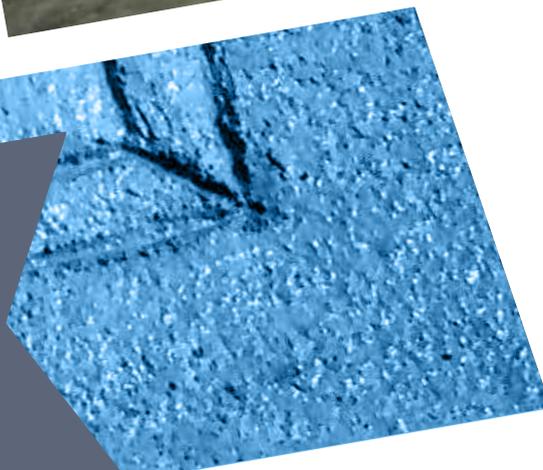
25 ANNI DI SENTIERO 4 L

E così, uno dopo l'altro, sono sgusciati via 25 anni da quel luglio 1994, giorno dell'inaugurazione del "sentiero 4 luglio" e del bivacco Davide.

È già tempo di scavare nei ricordi:

Il Giacom che si fa avanti con il suo desiderio di realizzare questo grande sentiero, il quale avrebbe dovuto essere dedicato a Davide e nominato con la sua data di nascita. Un percorso sul quale si sarebbe affacciato un bivacco a lui intitolato, da posizionare sulla cresta che sovrasta il lago di Picol.

I nostri sopraluoghi nell'autunno del 1993 per individuare il pun-



UGLIO

to preciso in cui costruire il Bivacco Davide, una posizione che lo rendesse accessibile agli escursionisti, permettendo loro di trovare un rifugio confortevole nel quale sostare durante i loro lunghi itinerari.

Le serate dedicate alla progettazione delle varie fasi attraverso cui procedere, e poi la grossa mole di lavoro svolto manualmente, sia per la preparazione del tracciato, che per la costruzione del bivacco.

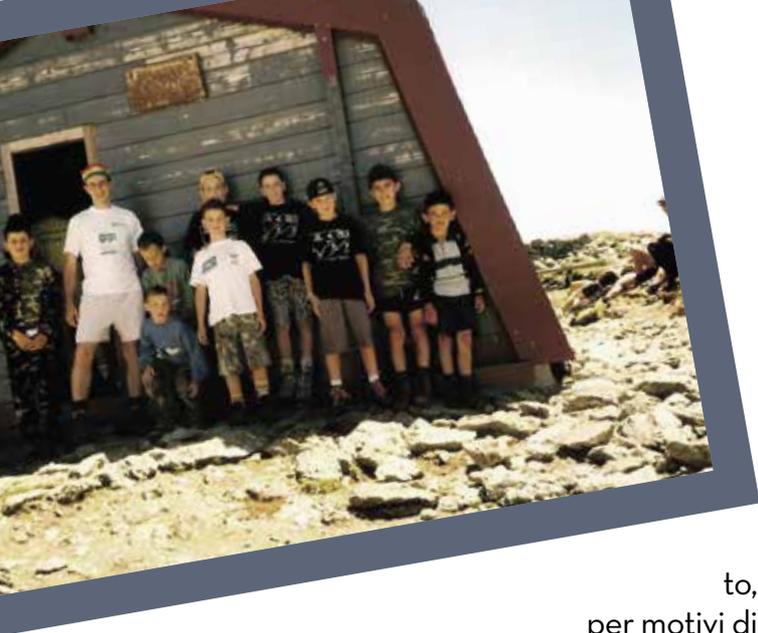
Il supporto di Franco e Sandra, genitori di Davide, che, persuasi dall'entusiasmo creatosi, decisero di mettere a disposizione le risorse necessarie per finanziare la realizzazione del bivacco, sorto poi a 2645 mslm, con una vista spettacolare sul lago di Picol.

I tanti amici che, spinti da una passione

autentica e sincera, hanno contribuito alla concretizzazione di questo progetto. Uniti nel ricordo di un grande amico scomparso a soli 22 anni, vittima di un incidente assurdo che ha privato, tanto lui quanto la sua famiglia, di un futuro ricco di sogni e aspirazioni.

Ricordo anche l'entusiasmo che ha fatto seguito all'inaugurazione; un'energia tale da spingerci a proporre una competizione sul tracciato del sentiero, allo scopo di mantenere vivo il ricordo di quell'esperienza e custodirne il significato per il futuro.

Da questo sentimento collettivo nacque quella che oggi è conosciuta a livello internazionale come "Skymarathon Sentiero 4 luglio" o meglio "MARATONA DEL CIELO". Una gara, la cui partenza per le prime quattro edizioni è stata prevista nei pressi del rifugio "Alpini di Campovecchio", con arrivo a Santicolo sul solco del sentiero precedentemente inaugurato. In segui-



to,
per motivi di
kilometraggio, la partenza della
gara venne spostata nell'abitato di Corteno,
permettendo così di raggiungere i canonici
42 km che costituiscono la distanza classica
della maratona.

Mentre scrivo, l'intero gruppo organizzativo è al lavoro per riproporre la "Sky", come ormai viene affettuosamente chiamata tra gli abitanti del paese, giunta quest'anno alla sua ventiquattresima edizione (solamente nel 2010 non è stata disputata).

La sopravvivenza di questa manifestazione,

unita alle attività del CAI Santicolo, che con le sue escursioni ha saputo ravvivare l'interesse per questi luoghi, ci ha permesso di mantenere viva l'energia che ha animato la nascita di tutto questo.

Scrivendo queste righe mi è impossibile non ripercorrere ogni tratto, quasi metro per metro, di quel percorso. Mi torna alla mente ogni passaggio compiuto davanti al Bivacco Davide, quasi sempre in maniera frettolosa, e mi domando quante volte io sia transitato in quel luogo. Forse 100. Mi sembra un numero esagerato, ma se penso che sia trascorso un quarto di secolo mi rendo conto che si tratta solamente di quattro volte all'anno. È pazzesco come il tempo sia volato in un attimo, come i capelli siano di colpo diventati grigi e come, nonostante l'incedere irrefrenabile degli anni, i ricordi siano ancora così vividi. Quelli rimarranno scolpiti nella mia memoria, trovando costantemente una nuova linfa vitale nelle persone che oggi ci affiancano e in quelle che in futuro erediteranno la nostra testimonianza.

Adriano Salvadori



TADDEI FILI

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



CORTENO GOLGI BS

VIA ARTIGIANI N.44

TEL. 0364 74313 FAX 0364740749

www.societataddei.com

BUILT TO LAST JUST LIKE YOU



SUUNTO 9

- Durata della batteria fino a 120 ore in modalità Ultra
- Batteria con tecnologia e promemoria intelligenti
- Testato in condizioni estreme



suunto.com

**SUUNTO**

**LUCA BIANCHI**
Via Bianchi, 5 - 25040 Corteno Golgi (BS)
Tel. 3474768835

Tinteggiatura - Verniciatura
Isolamenti termici
Pavimenti in Legno - cartongessi

**DIREZIONE LAVORI
SOLUZIONI EDILI**

MB Project
di Geom. Bricchetti Martino
mbproject1983@pec.it
+39 340.6814685

Via Pradello, 46
25040 Corteno Golgi (BS)

effepi termoidraulica s.r.l.

via Valtellina, 73 - 23031 Aprica (So)

cell. 339 3783236
cell. 347 5735080
uff. 0342 745189
fax 0342 236182




Agriturismo
"La Fopa"
di Albertani Jessica

**PROSSIMA
APERTURA**

CORTENO GOLGI (BS)
Località Fopa
Tel. 0364 74557



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° giugno al 15 ottobre continuativa. Il resto dell'anno apertura su prenotazione (gruppo minimo 10 pax).

Accessi:

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

- Dall'Aprica, in ore 1,40 percorrendo la normale careccia 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 Campovecchio, paradiso naturalistico tutelato dalla Riserva Naturale Regionale Valli di S. Antonio. Vendita permessi Riserva di Pesca e raccolta funghi.



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.



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: Continuativa 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 naturalistico 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 moderno ed attrezzato rifugio, che offre la possibilità di gustare degli eccellenti piatti della cucina tipica locale. Vi passa il Sentiero Italia, tratto Lombardia Sud.



RIFUGIO ANGELINO BOZZI

Denominazione: Rifugio CAI Brescia

Altitudine: m. 2.478

Località: Conca di Montozzo, Comune di Ponte di Legno (BS).



Tel. Rifugio: 0364.900152

Periodo apertura: dal 20 giugno al 30 settembre, mese di ottobre weekend secondo condizioni meteo.

Accessi: da Case di Viso tempo 1,45, dislivello 700 metri, sentiero n. 52

- da Passo del Tonale tempo 2,00, dislivello +800/-200 metri, sentiero n.111

- da Pejo tempo 3,50, dislivello +900/-100 metri, sentiero n.111b/111

Gestore: Monica Fantino

e-mail monica.fantino@tiscali.it - tel. 335.6215363

www.rifugi.lombardia.it - fb pagina Rifugio A. Bozzi

Note: Rifugio dedicato alla memoria di Angelino Bozzi, aspirante ufficiale caduto sul Torrione di Albiolo nel 1915. Inaugurato nel 1928, distrutto durante la seconda guerra mondiale, di seguito ristrutturato e riaperto nel 1968.

Di particolare interesse i numerosi resti degli insediamenti della Grande Guerra.



ALBERGO BELVEDERE



Altitudine: m 1.800

Località: Passo del Mortirolo, Comune di Monno (BS)

Telefono: 0364.71900

Tel. Gestore: 0364.779704 - 335.6297305

Apertura: continuato da maggio a ottobre

Accesso: Raggiungibile in auto:

- da Monno (BS);
- dal Passo dell'Aprica (SO), passando per Trivigno;
- da Mazzo di Valtellina (SO);
- da Grosio (SO).

Note: Situato nella conca del Mortirolo, è una base ideale per escursioni a piedi, ad esempio le trincee della Prima Guerra Mondiale, le Cime di Grom, il Monte Pagano, i laghi Seroti, la Cima Verde etc., o in bici ripercorrendo le famose salite del Giro d'Italia. La gestione familiare offre la possibilità di degustare piatti tipici della cucina camuna e valtellinese.

FALEGNAMERIA
MILESI E TALMELLI S.N.C.



di Milesi Germano e Talmelli Enzo

Sede legale-att. Atti

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

CF-IVA 01943500981

Tel. Fax. 0364 74150

Cell. Germano 335 324018

Enzo 335 7019076



E-mail: milesitalmelli@gmail.com



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

TADDEI PIETRO



AUTOTRASPORTI IN GENERE CONTO TERZI SERVIZIO GRU

Via Brescia, 60 - 25040 Corteno Golgi (BS)

Tel. e Fax 0364 74893 - Cell. 348 2473523



CAMUNA PREFABBRICATI

SOLIDA INNOVAZIONE



PREFABBRICATI GUERRINI

INNOVATORI PER TRADIZIONE



PREFABBRICATI SAR

ESPERIENZA ED AFFIDABILITÀ INNOVATIVE

**EDILIZIA
INDUSTRIALIZZATA IN C.A.**
COSTRUIAMO L'INNOVAZIONE

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 SRL

Via Provinciale 5, Pisogne (BS) - www.camunaprefabbricati.it



PREFABBRICATI GUERRINI SRL

Corso Vercelli 13, Santhià (VC) - www.prefabbricatuerrini.it



PREFABBRICATI SAR SRL

Via Cavour 89, Castiglione D/S (MN) - www.sarprefabbricati.it



**Società Idroelettrica
Cortenese s.r.l.**
Piazza Vittoria, 19 - 25043 Breno (BS)

BIG MARKET
RISCIO CRAI

Via Nazionale, 564
23031 Aprica (BS)
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

GITA

LAC RODONT E

Questa gita parte dalla piazza 24 maggio di Santicolo, frazione di Corteno Golgi in provincia di Brescia (pochi posti auto).

Vicino alla fontana, troviamo subito la segnaletica che indica il segnavia n.7, il sentiero 4 luglio che noi percorreremo per parecchi tratti.

La strada parte in salita in direzione sud, e subito dopo usciamo dal paese seguendo i segnavia bianco rossi, siamo a quota m. 900.

Dopo 1 km circa, (località Fontanea m. 1055), lasciamo la



AL AL LAC LONCH

strada bianca carrabile agrosilvopastorale, per prendere un sentiero a sx, che poi per parecchie volte incrocerà nuovamente la strada, raggiungendo così la località Plinas 1478 m.

Nei pressi della piccola chiesetta del Plinas, si dirama sul tornante a sinistra, una strada sterrata in direzione ovest (ora il segnavia diventerà n 142). Dopo aver percorso circa 1.5 km, appena dopo una breve discesa, la strada si innesta nei pressi di un tornante con un'altra strada bianca. Si prosegue a sx, e arriveremo sempre sulla strada sterrata alla malga Dosso m. 1684.

Seguiamo ora il sentiero n. 143 e le indicazioni per malga Campadei e passo della porta di Barbione.

Affrontiamo la “puntera”, tratto di sentiero che collega malga Dosso con malga Campadei, così chiamato proprio perché molto ripido (nel dialetto locale “puntera” è sinonimo di ripidità accentuata).

Ormai la vegetazione ci abbandona per lasciare posto a distese di rododendri, e giungiamo alla malga Campadei m. 1921.

Pochi metri prima di Campadei una palina con frecce, ci darà indicazioni per i laghetti (segnavia 142). Passata la malga i segnavia bianchi e rossi ci porteranno prima al Lac Rodond (lago rotondo) m.2038, poi al Lac Lonch (lago lungo) m. 2172.

Proseguendo, si incrocia sulla linea di cresta il sentiero 4 luglio, segnavia n.7 che da ora in poi non abbandoneremo più.

Procediamo verso sinistra (direzione nord) e si arriva al Piz Tri m. 2308. Da qui si gode un panorama unico a 360 gradi. Parecchie

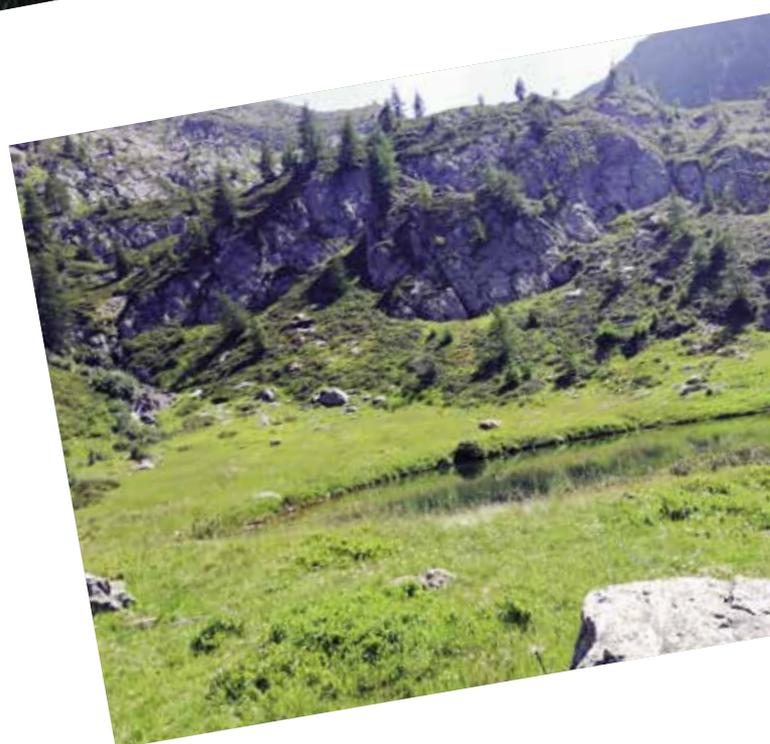


trincee e manufatti militari sono presenti in loco.

La discesa segue una bella mulattiera militare. Su un tornante a destra (alla quota di circa m.2070) andiamo dritti seguendo sempre le indicazioni per il sentiero quattro Luglio, che ci immetterà in seguito nel catino di malga Valle, raggiungendone i ruderi a quota m.1802.

Percorriamo ora per circa un centinaio di metri in discesa la strada sterrata carrabile che raggiunge malga Valle, ma appena oltrepassata una valletta seguire sulla sinistra per il bel sentiero (sempre n° 7) che ci porterà alla località Plinas, località già incontrata.

Da lì si prosegue per la stessa strada fatta all'andata, ritornando nell'abitato di Santicolo al punto di partenza.



Tu immaginala



AL RESTO PENSIAMO NOI



Sintesi

..... Divisione Case

Costruzioni in legno

www.legnosintesi.com

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

Fax 0364 65328

sintesi@legnosintesi.com



ITAS

ASSICURAZIONI

Agenzia di Edolo

Tel. 0364 770432

Subagenzie:

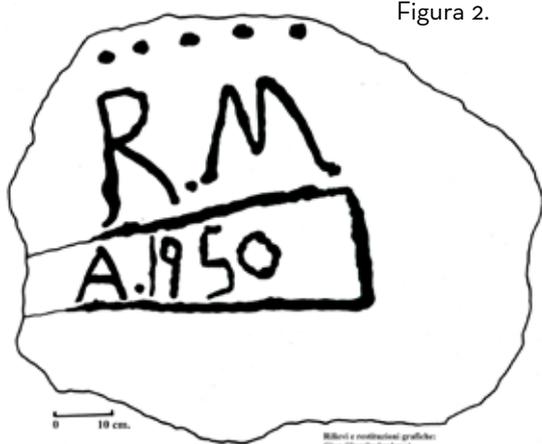
Malonno - Tel. 0364 635312

Darfo Boario Terme - Tel. 0364 538081

❖ Malga Bondone.
Masso inciso

LASSU'

PER ASCOLTARE LA VOCE DI



È l'effluvio primaverile della resina dei larici che nessun profumo sarà in grado di sostituire; è la tavolozza di colori che nessun pittore potrà mai replicare; è il ritmato suono dei torrenti che nessun compositore riuscirà a riprodurre; è il gustoso sapore estivo dei frutti di bosco, insaporiti di fresca rugiada, che nessun pasticcere replicherà; è la piacevole carezza alla roccia, che ricorda ancestrali gesti che nessun storico potrà mai ricostruire. Tutti i sensi sono attivati in armonioso concerto mentre si percorre il sentiero che dalla testata della Val Brandet si inerpicia serpeggiando sul

versante e raggiunge le incombenti pietraie che circondano il Lago di Torsolazzo. Uno dei tanti itinerari che hanno caratterizzato la vita di chi ha percorso nei secoli queste montagne e che in modo anonimo ha costruito giorno per giorno la microstoria del territorio; pastori, minatori, commercianti, soldati, pellegrini sono transitati lungo le direttrici alpine lasciando a volte il segno del loro procedere. Sentieri che rappresentano altresì il desiderio di spostarsi, di camminare e di cogliere nuovi orizzonti, di vivere il paesaggio, di conoscere limiti, di riabbracciare la nostra natura umana, di assaporare la gioia della conquista della meta e di ascoltare, lassù tra le cime, la voce di sottile silenzio.



❖ Sentiero per il Lago Torsolazzo. Roccia incisa

SOTTILE SILENZIO

Il vasto sistema viario della Valle Camonica custodisce un prezioso tesoro che rappresenta un tassello importante per la ricostruzione della memoria storica delle genti camune. Lungo i tracciati viari sono state individuate numerose incisioni realizzate dai viandanti sui massi, sulle rocce e sulle lastre del battuto, che spaziano cronologicamente dalla preistoria sino ai nostri giorni. I luoghi ove sono presenti queste espressioni appartengono al ricordo di eventi dei quali oggi si è smarrita la memoria nella nebbia del tempo; le rocce, le pietre e i cippi incisi tuttavia custodiscono, come muti testimoni, questo passato rinserrando antiche storie strettamente legate a sentimenti che solo in parte possiamo recuperare e descrivere. Tra le evidenze, riscon-

trate lungo l'articolato sistema viario camuno, ricoprono particolare interesse quelle riferibili ai periodi storici più vicini a noi e che si possono riunire in alcune tavole tipologiche. Il sentiero che da Malga Casazza (Val Brandet) conduce al Lago di Torsolazzo offre una particolarità che lo accomuna ad altri tracciati della Valle Camonica ovvero la presenza di incisioni su roccia. Si tratta di sigle, cruciformi e date realizzate con strumenti metallici (fig. 1). In particolare le date si riferiscono agli anni Trenta e Quaranta del secolo scorso e riportano alla memoria il duro lavoro condotto su queste montagne dai minatori come Pietro Franzoni di Piamborno, il quale il 22 agosto 1938 ottenne dal Ministero per le Corporazioni il permesso di effettuare ricerche di minerali di ferro in località

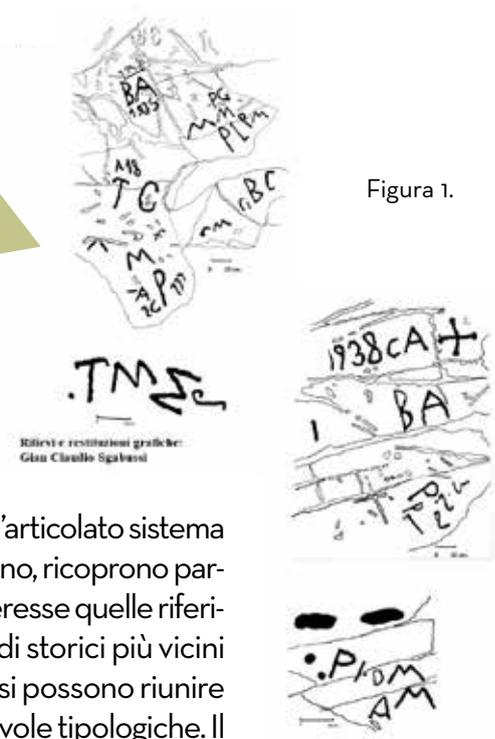


Figura 1.

Rilevati e restituzioni grafiche:
Gian Claudio Sgalassi

Torsolazzo, autorizzazione che verrà trasferita il 5 luglio 1940 alla S.A. Fiat di Torino. L'area del Torsolazzo, secondo le fonti scritte disponibili, fu interessata da investimenti minerarie già verso la metà del Settecento, ma sicuramente contribuì sin dal XV secolo a fornire il minerale al forno di Córteno, come attestato dall'Estimo di Valle Camonica redatto il 5 febbraio 1476. Le incisioni del sentiero che costeggia la Malga Torsolazzo richiamano altre sigle di nomi tracciate su un masso nel 1950, rinvenute nei pressi della Malga Bondone (fig. 2). Queste evidenze richiamano altresì iscrizioni datarie incise sui conci inseriti nei muri di contenimento dei tracciati o sulle pietre che compongono l'acciottolatura (tav.1); in alcuni casi le date indicano la realizzazione dei manufatti o il loro restauro. Oltre a queste manifestazioni si incontrano, lungo il sistema viario montano, incisioni a carattere figurativo ove appaiono animali, costruzioni e simboli come nel caso emblematico delle mulattiere che da Pescarzo di Capo di Ponte conducono ai pascoli d'alta quota (tav.2); qui talune associazioni figurative, come l'accostamento albero, animale e simbolo solare, rievocano ancestrali ritualità connesse alla fertilità. Un'altra categoria di incisioni che si può incontrare lungo gli itinerari è quella dei segni di confine che definiscono le proprietà pubbliche e private: si tratta di singole croci a volte accostate da sigle dei nomi dei proprietari o delle comunità. Nel caso di delimitazioni di siti minerari il confine è indicato con un martello e un piccone incrociati e associati a lettere dell'alfabeto (tav.3). Lungo i percorsi viari sovente si incontrano anche coppelle, ovvero incavi emisferici, incise sulle pietre del tracciato e sulle rocce delimitanti; la profondità e il diametro sono variabili da pochi millimetri a qualche centimetro. Oltre alle coppelle si riscontrano altresì affilatoi e segni filiformi; i primi rappresentano il risultato dell'affilatura di utensili mentre i secondi sono tracce, a volte di difficile lettura, lasciate sulla roccia da strumenti appuntiti, come sul masso in arenaria posto a poca distanza dal paese di Mezzarro nei pressi del cippo posato per la revisione dei confini, effettuata il 23 luglio 1607, tra i comuni di Breno, Bienno e Civate Camuno. Sovente tracce di incisioni filiformi e affilatoi si incontrano lungo

i sentieri che dai pascoli conducono ai luoghi di abbeverata delle greggi o delle mandrie, realizzate su roccia o su massi dai pastori, come nel caso del tracciato che dai Fienili Andreina scende al torrente Coppo (Cevo).

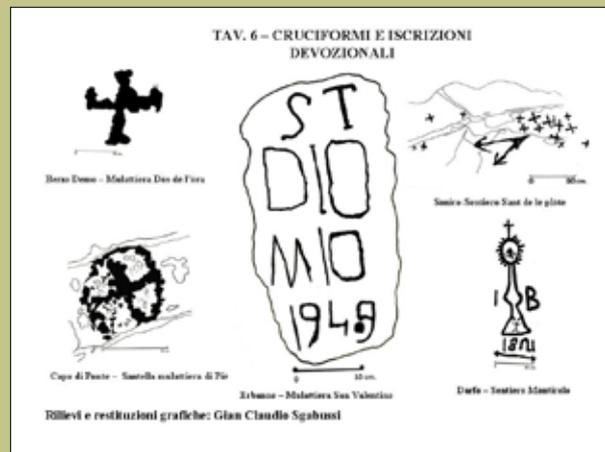
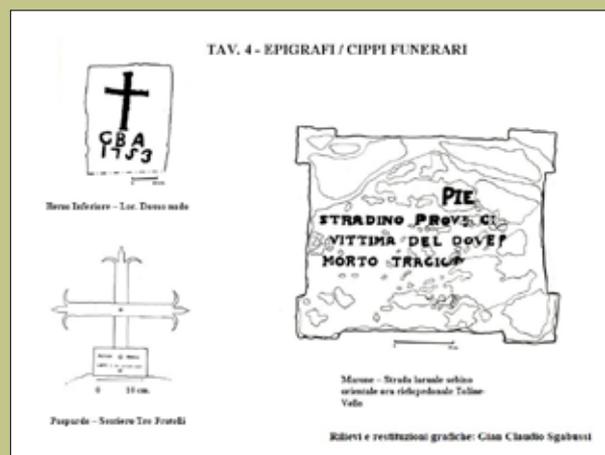
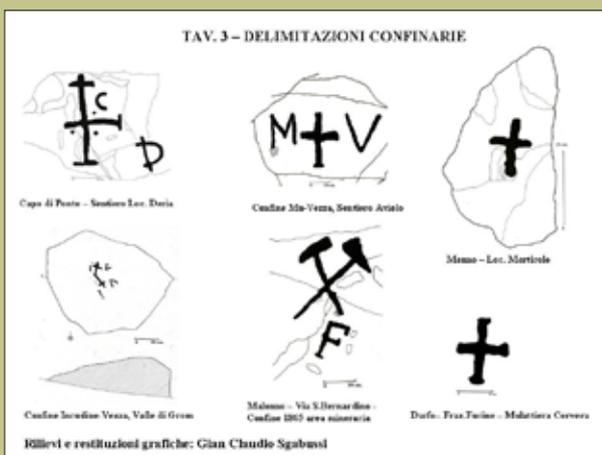
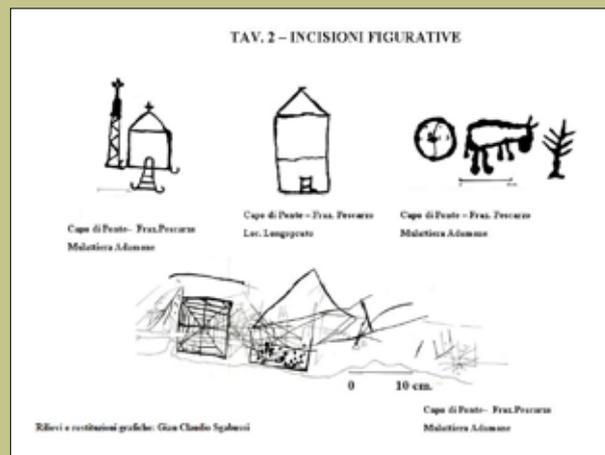
Ma il sentiero per il Torsolazzo permette di effettuare un altro approfondimento sul sistema viario delle montagne e in particolare sulle tipologie delle direttrici che si possono suddividere in:

macro-percorsi che si dipanano seguendo le aree pianeggianti aggredendo valichi alpini, sovrapponendosi alle antiche arterie medievali e romane; utilizzati da eserciti, da mercanti e da stuolo di giramondo, caratterizzati da una viabilità progettata che prevede la possibilità di utilizzo dei mezzi di trasporto e il collegamento rapido tra vitali centri abitati ed economici;

micro-percorsi che tagliano i versanti mettendo in comunicazione luoghi di approvvigionamento delle materie prime, di trasformazione o di mercato, piccoli borghi e aree cultuali, con una viabilità pedonale strettamente influenzata dall'orografia dei crinali o di mezza costa. Nell'ambito di questi micro-percorsi sono stati individuati in Valle Camonica itinerari appositamente realizzati per raggiungere i siti minerari, le aree vocate alla trasformazione del legno in carbone, gli alpeggi, i fronti bellici apertisi nel corso della storia.

L'uomo sin dalla preistoria si è spostato di regione in regione, camminando e superando ogni avversità, sviluppando conoscenze, diffondendo tecnologie e il "pensiero". L'archeologia in questo caso permette di stabilire la presenza di contatti tra gruppi umani e di scambi culturali che hanno permesso al vasto complesso di itinerari, generatosi da semplici sentieri, di divenire col passare dei secoli mulattiere, carrarecce, strade, e di assumere un ruolo fondamentale nella vita di ogni giorno ed elemento propulsore per l'economia locale. In sintesi i primi percorsi pedonali rappresentano l'iniziale forma di antropizzazione del territorio anche in termini cultuali con la creazione di specifiche "vie sacre" tanto care a tutte le civiltà.

Viaggiare permette anche di condividere con altre persone le difficoltà del viaggio e di scambiare impressioni e novità. Ecco Lucio che, nel-



le *Metamorfosi* di Apuleio (II sec. d.C.), si reca a Ipata (Tessaglia), patria di streghe, e superato ripide montagne, impervie valli e umide pianure, si unisce a due viandanti con i quali avvia una lunga chiacchierata che permette di far sembrare meno aspra la strada. Ma è ancora Lucio che ci informa sulle insidie che le strade nascondono come quei contadini di un villaggio che

scambiano per banditi i viandanti e aizzano contro cani feroci e scagliano pietre. Anche gli eventi militari e politici hanno cambiato la storia delle strade e quindi i destini delle persone come per Rutilio Namaziano (V sec. d.C.) che a causa dell'invasione visigota dovette scappare da Roma e riparare nella Gallia sua terra natale. La fuga fu condotta a più riprese tramite mare

in quanto la viabilità terrestre era resa impossibile per la distruzione delle gloriose strutture viarie romane; in questa vicenda i compagni di viaggio furono il ricordo e la nostalgia dei fasti dell'impero. Tuttavia anche nei secoli successivi le nobili arterie stradali non furono esenti da banditi, cattive gestioni e distruzioni militari come ben ricordano i cronisti medievali. Il viaggio era altresì minacciato da altri pericoli come i turbamenti dell'animo a motivo di visioni o di incontri immorali tanto che i monaci che si avventuravano nel mondo dovevano seguire le indicazioni formulate dalle "Regole" del proprio ordine e che trovavano genesi comune negli antichi precetti monastici (*Didachè*, II sec. d.C.). Ma i trasferimenti lungo i tracciati di montagna rimarranno sempre perigliosi. Il 13 settembre 1682 il Vicario alle Miniere di Brescia Ettore Durante, accompagnato da un gruppo di "mineranti", fece visita alle aree estrattive site nel territorio montuoso di Cemmo e di Cerveno lungo un itinerario "...per miglie dieci, tutti di salita ben faticosa, che non si può andare se non sopra mule e con pericolo ancora con esse". a motivo di continue erosioni di versante e delle scariche prodotte dalle valanghe. Numerose furono le disgrazie come ricorda il Vicario alle Miniere di Brescia, Bernardino Pezzotto il 22 novembre 1671: "...frerini che haveranno giumenti per condur la vena et il carbon ancor accade ben spesso la disgratia che li giumenti loro pericolano a causa delle strade dissastrose...". Don Cristoforo Pilati nella relazione compilata il 2 maggio 1773 per l'organizzazione di una mostra da tenersi a Venezia su rocce e fossili inoltrò al Soprastante alle Miniere di Brescia, Martino Franzoni, la richiesta di "un salvacondotto per poter andar munito di armi da difesa per me e per tre persone almeno di mio servizio contro l'assalto de malviventi talvolta annidati nelle foreste e contro l'impeto delle fiere de boschi". E così lungo le mulattiere e le strade si incontrano ancora oggi i ricordi di tragici avvenimenti dei quali con difficoltà si ricostruiscono i tratti (tav.4). Fondamentale risulta quindi l'influenza che ebbe lo sviluppo tecnologico dei mezzi di trasporto nella creazione del sistema viario e di conseguenza nella fortuna di determinati borghi e di aree produttive a

discapito di altre; in tal senso le strade divennero patrimonio della comunità e testimoni della microstoria. Va inoltre rimarcato che anche le vicende militari hanno contribuito a questa espansione tracciando e ampliando talune direttrici viarie che divennero successivamente arterie fondamentali per i singoli territori: "...oggi [7 aprile 1626] si compisce la strada nuova fatta da Valcamonica che porta in Valtellina, che riesce molto comoda per condurvi l'artiglieria, senza passare per li zappelli d'Auriga". Ricorda il notaio bresciano Giambattista Ussoni-Bianchi nei *Diari*. Il sistema viario, strettamente collegato alla storia dell'uomo, è quindi artefice dell'evoluzione del paesaggio e della vicenda umana che nei secoli si è radicata tra le pieghe del territorio. Le direttrici di lunga e breve percorrenza, si sono innestate nell'ambiente superando le asperità e si sono adeguate nel corso del susseguirsi delle generazioni, portando al miglioramento della percorribilità, abbattendo la fatica e il tempo del trasferimento, grazie allo sviluppo delle conoscenze ingegneristiche e dell'avanzare delle tecnologie, favorendo il governo dell'ambiente (tav.5). La salvaguardia delle "strade storiche" rappresenta quindi un valore strettamente collegato alla cultura di un popolo. Il sistema viario nasce altresì per raggiungere quei luoghi ove la natura si caratterizza per particolari risorse che possono essere fondamentali e determinanti per lo sviluppo dei gruppi umani. I pascoli, il legno, i minerali e, in tempi più recenti, l'acqua porteranno alla graduale colonizzazione dell'alta montagna considerata nell'antichità improduttiva e solo sede delle forze soprannaturali. Così le strade divennero altresì il mezzo per avvicinarsi al trascendente. "Qua via vis procedere?", quale via prendere, era la domanda ricorrente tra coloro che si avventuravano in pellegrinaggio verso i luoghi sacri della cristianità e che trovavano parziali risposte nelle protoguide come l'*Annales Studentes* redatto verso la metà del XIII sec.. Con questo interrogativo l'*Homo peregrinus* procedeva lungo il suo cammino che copriva, sulla base degli odierni pellegrinaggi a piedi, per circa 20/30 km. al giorno, lottando contro avversità di ogni genere, accompagnato dai versi dei

Salmi (120-134) che sono il seme dal quale sgorgherà il pellegrinaggio cristiano già a partire dal IV sec. e che troverà la massima espansione a partire dal XIII sec., rinvigorito successivamente con l'introduzione dei giubilei indetti dalla Chiesa. Luoghi inospitali e abbandonati, versanti crudeli e aspri appartengono alla scenografia dei percorsi della fede che traggono esempio dai figli di Adamo, quindi con Abramo e con la fuga dall'Egitto, per giungere ai Magi da considerarsi primi pellegrini della storia cristiana. Parallelamente ai grandi itinerari di pellegrinaggio si vennero a sviluppare nei singoli territori percorsi che necessitavano poche ore di cammino per raggiungere santuari e chiese; solo per citarne alcuni: alla Madonna di Cortaiolo (Vione), della Pradella a Sonico, di Gianico e di Gälleno, a sant'Anna di Incudine, a san Glisente e al beato Innocenzo a Berzo Inferiore, alla Via Crucis di Cerveno, a san Valentino di Erbanno e a sant'Obizio a Niardo. Oltre a queste mete vi sono luoghi legati a ancestrali pratiche culturali come per esempio il *Sant de le plòte*, meta di micro-pellegrinaggio, raggiungibile tramite sentiero partendo da Rino di Sonico. Lungo questi itinerari i fedeli hanno lasciato il ricordo del loro passaggio incidendo pietre e rocce (tav.6). Pellegrinaggi che hanno utilizzato tracciati realizzati a regola d'arte, mulattiere acciottolate o parzialmente lastricate ma anche polverosi viottoli di pianura e sentieri incuneati nei ripidi versanti delle montagne ove la paura dell'ignoto era sempre incombente. L'*Homo religiosus* ha fatto i conti anche con le originali espressioni della natura che fanno unici determinati luoghi nei quali l'immaginazione e la fantasia sono di casa. Qui i protagonisti sono lupi mannari e animali fantastici, streghe, diavoli e in generale il "diverso" che trova espressione nell'*homo salvàdego*. Questi esseri, appartenenti all'immaginario collettivo, si manifestano in spazi non antropizzati ove il paesaggio è carico di singolarità e bizzarrie: massi e rocce dalle strane forme, alberi centenari, sorgenti che spillano dalle rocce, antri e grotte. Nel paesaggio vennero quindi a cristallizzarsi dei luoghi ove l'incontro con lo straordinario era assai probabile: ci si poteva imbattere in streghe sulle praterie del Passo del

Tonale o lungo la strada per il Gavia o con il diavolo che però prediligeva enormi massi (*Còren del diào!*), posti al limitare delle strade, sui quali si sedeva per aspettare qualche anima da rapire come a Angolo Terme, Malonno e a Sonico. Numerosi, infine, sono anche i luoghi ove alcuni santi, secondo l'immaginario collettivo, transitarono facendo sgorgare sorgenti o lasciando su massi o su rocce il segno del piede, della bisaccia o delle mani: san Carlo sul Mortirolo, a Temù e a Marone, san Glisente a Berzo Inferiore, sant'Antonio da Padova a Cividate Camuno, san Vito a Incudine, san Martino a Còrteno Golgi e a Piancogno, sante Faustina e Liberata a Capo di Ponte.

* * *

La visione del viaggio si è modificata nel corso della storia e la nostra elaborazione di "partenza" e "arrivo" è profondamente diversa da quella dei nostri padri a motivo della contrazione del senso del tempo che ha acquistato un valore sempre più determinante nella vita quotidiana. Tuttavia paesaggi e orizzonti, seppur con alcune varianti causate dall'antropizzazione, sono i medesimi osservati dagli occhi dei nostri antenati; sono le stesse montagne che da millenni si stagliano contro il blu del cielo o vengono inghiottite dalla nebbia, sono i torrenti che fragorosamente si incuneano nelle viscere delle rocce, sono i manti boschivi che con i loro colori stagionali ricoprono le colline. Ma camminare permette di conoscere, salire con fatica i versanti scatena il ricordo, percorrere gli antichi sentieri di montagna fa assaporare i più reconditi segreti del pensiero.

Il camminare dell'uomo è assimilabile al trascorrere della vita umana e permette di cercare e raggiungere la meta agognata, come per l'*Homo viator* che coraggiosamente va oltre ogni difficoltà e che brama, come Ulisse, rivedere il sollevarsi del fumo dal tetto paterno.

Gian Claudio Sgabussi

CALENDARIO Eventi 2019



CORTENO GOLGI

GIUGNO

• VENERDÌ 14 E SABATO 15

10° LIVE TRIBUTE BAND FESTIVAL: CAI Santicolo

• SABATO 29

PALIO DELLE FRAZIONI: Centro Sportivo San Martino

• DOMENICA 30

CICLABILE DELLA VALLECAMONICA (MTB facile): CAI Santicolo

LUGLIO

• SABATO 6 E DOMENICA 7

SKYMARATHON: 24ª Edizione - La Maratona Del Cielo 2019 - Sentiero 4 Luglio

• DOMENICA 14

❖ GARA DI PESCA AL TROTONE: Valli di Sant'Antonio - Ristoro Pescatore, Corteno

❖ FESTA VAL BRANDET: Festa Chiesetta in Val Brandet, Corteno

• DOMENICA 14

EX RIFUGIO SCERSCEN - VALMALENCO: MTB difficile - CAI Santicolo

• DOMENICA 21

ESCURSIONE LAGO DELLA VACCA - CORNONE DEL BLUMONE: CAI Santicolo

• SABATO 27

❖ BARADELLO BY NIGHT: Piazzale Baradello San Pietro, Musica e Spettacoli

❖ BIO BLITZ: Risedrva delle Valli di Sant'Antonio

• DOMENICA 28

❖ FESTA DEL PLINAS, COMMEMORAZIONE MADONNA DI ALBANIA

❖ RADUNO PIZ TRI IN MTB: CAI Santicolo (MTB difficile)

AGOSTO

• SABATO 3

SAGRA DI SAN BARTOLOMEO: Intrattenimento e degustazione prodotti tipici - CSG Galleno

• DOMENICA 4

GITA AL BIVACCO DAVIDE: CAI Santicolo (S.S. Messa)

• GIOVEDÌ 8

ASSAPORANDO CORTENO: Centro Storico Corteno Golgi

Prodotti tipici, dimostrazione di arti e mestieri di tempi passati - Ingresso Libero



PRO LOCO
CORTENO GOLGI



UFFICIO TURISTICO

Corteno Golgi - 338.3249263
www.cortenogolgi.it
prolococortenogolgi@libero.it

Seguici sulla pagina FB
Pro Loco Corteno Golgi

• DOMENICA 11

GARA DI PESCA: Ristoro Pescatori Corteno Golgi

• MARTEDÌ 13

❖ **FESTA DEI FALÒ:** Vicinia di Doverio

❖ **GIRO DELLE FRAZIONI IN MTB:** CAI Santicolo (MTB facile)

• MERCOLEDÌ 14

STRACORTENO U.S. e Centro Sportivo San Martino:

Corteno Golgi Gara podistica non competitiva per le Frazioni di Corteno Golgi

• MERCOLEDÌ 14 E GIOVEDÌ 15

FERRAGOSTO CORTENESE: Corteno Golgi prodotti tipici spettacolo pirotecnico

• VENERDÌ 16

❖ **SAGRA DI SAN ROCCO:** fraz. Ronco - Prodotti tipici e intrattenimento

❖ **FESTA DI SAN ROCCO:** CAI santicolo - Prodotti tipici e intrattenimento

• SABATO 17

TRIBUTO AI MITI DELLA MUSICA ITALIANA: Piazza Venturini - Corteno Golgi

Concerto gratuito all'aperto - Ingresso Libero

• DOMENICA 18

❖ **ESCURSIONE PIAN DELLA REGINA:** CAI Santicolo

❖ **CORI SOTTO LE STELLE:** Chiesetta di San Martino Corteno Golgi ore 21.00

• DOMENICA 25

❖ **FESTA DELLA SOLIDARIETÀ:** Rifugio Campovecchio

Gruppo Alpini Corteno

❖ **VAL DI REZZALO:** CAI Santicolo (MTB media)

❖ **ESCURSIONE:** giro rifugi Baitone,
Tonolini, Gnutti: CAI Santicolo



E ANCORA...
nei Mesi di Luglio e Agosto

ESCURSIONI GUIDATE

"Sentiero Camillo Golgi" - Gite CAI SANTICOLO

APERTURA CENTRO VISITE VALLI DI SANT'ANTONIO

TORNEO NOTTURNO DI CALCIO

Centro sportivo San Martino - Corteno Golgi

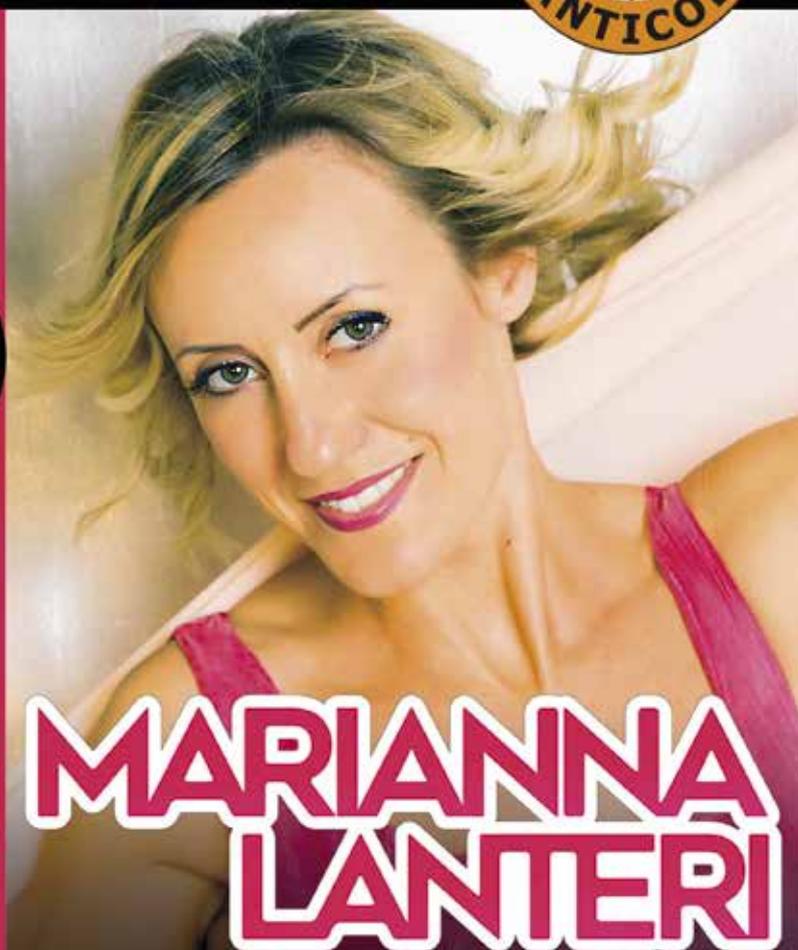
**25° ANNO DI COSTRUZIONE
DEL BIVACCO DAVIDE
ESCURSIONE CON SANTA MESSA
DOMENICA 04 AGOSTO 2019**



SEGUICI SU



**FESTA DI
SAN ROCCO
SANTICOLO
VENERDI' 16
AGOSTO 2019**



**MARIANNA
LANTERI**

www.bertonisportwear.it



{B} BERTONI sportwear

lunedì / 15.00 - 19.00

da martedì a venerdì / 9.00 - 12.00 e 15.00 - 19.00

sabato CONTINUATO / 9.00 - 19.00

domenica CHIUSO

Via Cesare Battisti, 73 - 24062 Costa Volpino (BG)

Tel. 333.9910727 - info@bertonisportwear.it



► Turismo 📍

Ricette
tipiche

W
Z
D
M
A
C



Sono sapori antichi quelli proposti da trattorie e ristoranti locali; elaborazioni culinarie semplici e genuine che attingono alla tradizione.

Tra i primi piatti gli immancabili “casoncelli”, ravioli ripieni di carne e verdure e altri ingredienti che variano da paese a paese, tagliatelle, maltagliati, talvolta con farina di castagne, gnocchi, minestre d’orzo e trippa.

Tra le carni lo stracotto d’asino, la salsiccia di castrato, la carne salata, le salsicce dette “strinù” e i salumi di puro suino. Non mancano conigli, pollame e selvaggina, lepri e cinghiali. La polenta di mais o di grano saraceno è il contorno per eccellenza di molti secondi piatti.

L’allevamento di bovini, caprini e ovini garantisce la produzione di ottimi formaggi. La varietà è davvero sorprendente: formagelle, “silter”, “casolet”, ricotte, “fatuli”, “bagoss” e caprini, naturali o aromatizzato con erbe.

Da apprezzare i diversi tipi di pane, bianco o di segale, e i dolci, semplici e genuini; “spongade”, biscotti e torte con farina di castagne.

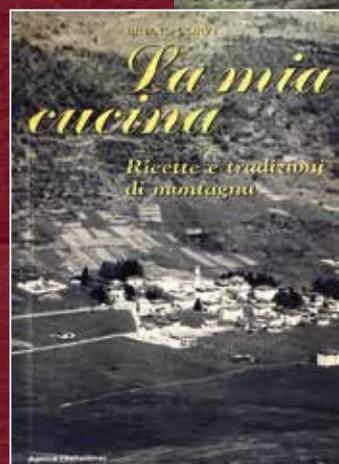
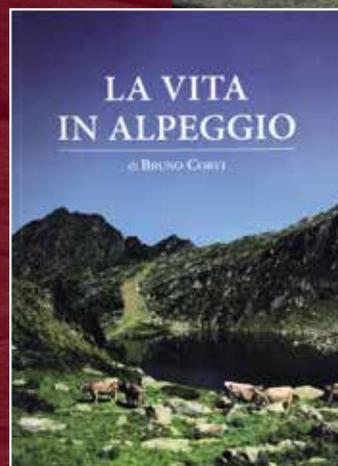
Non mancano vini IGT, liquori e grappe, che possono essere classiche o aromatizzate con bacche, frutti di bosco, erbe alpine o miele.

Di seguito viene proposto un menù realizzato interamente con piatti tipici camuni.

BRUNO CORVI

347.4089347

brunetto44@tiscali.it





I CUSCIOI

INGREDIENTI (per 4 persone):

- 300 gr. di farina di grano saraceno
- 150 gr. di farina bianca
- 1/2 bottiglia di acqua minerale frizzante
- 200 gr. di formaggio Casera
- olio q.b.
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE (tempo 20 minuti):

Mettete in una zuppiera le due farine, il sale e l'acqua minerale; amalgamate il tutto con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una pastella omogenea (tipo besciamella). Unite quindi il formaggio tagliato a dadi grossi. A parte, in una padella possibilmente di ferro, fate friggere l'olio. Con un cucchiaino prendete parte di pastella con un pezzetto di formaggio, fatela scivolare nell'olio bollente. Mettetene 4-5 - per volta nella padella in modo da poterli cuocere nello stesso tempo. Levateli dopo averli fatti dorare da ambo i lati, disponendoli su carta assorbente. Serviteli con del radicchio tagliato fine.



Valtellina Superiore Docg "Paradiso" Riserva (Nera)

PAN VÌ

INGREDIENTI (per 4 persone):

- 1 pane di segale
- 100 gr. di burro
- 1 bicchiere di vino rosso
- 2 cucchiaini di zucchero

PREPARAZIONE (tempo 10 minuti):

Tagliate il pane a fette dello spessore di 1 cm. In una padella fate rosolare il burro e aggiungete le fette di pane. Indoratele da entrambi i lati. Zuccheratele e cuocetele ancora un poco, bagnatele con il vino poco alla volta facendolo evaporare. Infine dare una spolverata di zucchero e servire.

**P.S. Il Pan VÌ era il ricostituente
che le nonne davano alle partorienti.**



POLENTA CROPA

INGREDIENTI (per 4 persone):

- 400 gr. di patate
- 600 gr. di farina di grano saraceno
- 100 gr. di farina gialla
- 1 litro di panna
- 400 gr. di formaggio magro

PREPARAZIONE (tempo 1 ora):

Lessate le patate e poi sbucciatele e passatele a purea. Fate bollire a parte la panna nel paiolo. Al momento dell'ebollizione aggiungete le patate e versate la farina di grano saraceno a pioggia ed una manciata di quella gialla, sino alla giusta consistenza. Mescolate, all'inizio con una frusta per evitare la formazione di grumi, poi con il tradizionale mestolo da polenta (tarài). A cottura ultimata levatela dal fuoco. Unite il formaggio tagliato a fette e mescolate ancora per cinque minuti. Infine rovesciate la polenta su di un tagliere possibilmente di legno e servitela con salame nostrano.

POLENTA TARAGNA

INGREDIENTI (per 4 persone):

- 1,2 litri d'acqua
- 350 gr. di farina di grano saraceno
- 250 gr. di farina gialla
- 300 gr. di burro
- 300 gr. formaggio semigrasso
- 1 panino raffermo grattugiato

PREPARAZIONE (tempo 50-60 minuti):

Mettete l'acqua nel paiolo, salatela e, a freddo, aggiungete 250 gr. di burro.

Quando l'acqua bolle versate per prima la farina gialla, poi quella nera. Mescolate bene, all'inizio con un frustino per evitare la formazione di grumi, e in seguito con il tradizionale mestolo da polenta (tarài). Durante la cottura unite il rimanente burro, a piccoli pezzi e alla fine due manciate di pane grattugiato.

Due minuti prima di rovesciare la polenta sul tagliere aggiungete il formaggio tagliato a fette spesse e date energicamente l'ultima girata. Sformate prima che il formaggio si sia sciolto. Servite con del salame.

È un piatto indicato nei mesi invernali.



29
GIUGNO

**VERTICAL
RACE**

1 km di dislivello
verticale sul "pistone"
della Magnolta

**DAL
05**
LUGLIO

**"Friday
is for
Fun"**

Tutti i Venerdì di Luglio
ed Agosto dalle 20:30
alle 24:00 live music,
divertimento, artisti di
strada lungo Corso Roma

13
LUGLIO

**PASSI DI
Gusto**

Percorso
enogastronomico
di 10 km facile

20
LUGLIO

**"i tép
d'ina ólta"**

Tradizione, cultura
e sapori del passato
con i prestigiosi vini
valtellinesi

03
AGOSTO

**Concerto
d'estate**

Nella Chiesa di
Santa Maria Assunta
con l'orchestra Sacro
Monte di Varese

09
AGOSTO

**la notte
del luppolo**

Degustazione di birre
artigianali locali,
street food, musica
e artisti di strada

14
AGOSTO

**COLOR
EMOTION**

Passeggiata
non competitiva
aperta a tutti



Smile! You are in Aprica!
Tieniti pronto per la stagione invernale

*** PROMO PRE
STAGIONE**

Da lunedì a venerdì skipass
giornaliero a 30,00 Euro.

Valido da inizio stagione al 20 dicembre
(ad esclusione dei giorni 6/7/8)

*** TUTTI
IN PISTA**

14/15 DICEMBRE 2019

Skipass giornaliero a
10,00 Euro.

*** SPECIALE
WEEKEND**

Skipass 2 giorni, valido sabato
e domenica, a 60,00 Euro.

Valido nei weekend:

11/12 - 18/19 - 25/26 gennaio

**» stagione
invernale 2019/20**



**Aprica
& Corteno
Skipass** 



L'azienda agricola Le Due Primavere nasce a Doverio nel 2016. Più che di un'azienda si tratta di un progetto, di un insieme di idee, di voglia di custodire e valorizzare lo splendido territorio in cui viviamo e di creare una possibilità di impiego in un settore, quello dell'agricoltura, per il quale la zona è vocata fin da tempi immemori; è anche la voglia di vedere con i nostri occhi giovani quello che abbiamo sempre e solo sentito raccontare dai nostri nonni; questo non significa che si voglia tornare indietro nel tempo, ma reinventare, attraverso le conoscenze



LE DUE PRIMAVERE

e la tecnologia odierna, un'agricoltura e un allevamento che siano realmente sostenibili e allo stesso tempo possano sostenere un territorio ormai da molti dimenticato ed abbandonato, con una potenzialità grandissima, ma poco valorizzato.

Questi sono i motivi che ci hanno spinto a dar vita a questo progetto, il quale deve il suo nome ad un'antica leggenda raccontata dal Maestro Giacomo Bianchi nella sua raccolta di leggende bresciane "Il sasso del cane", nella quale si narra delle due primavere di cui Doverio godrebbe... (il nome Doverio

significherebbe proprio due primavere).

Per quanto riguarda le coltivazioni per ora abbiamo piccoli appezzamenti nei quali coltiviamo in modo biologico (anche se non ancora certificato) piccoli frutti, (principalmente lamponi di diverse varietà, ma anche qualche fragola, ribes e mirtillo), piante officinali coltivate come lavanda, timo, rosmarino, elicriso, issopo, menta, calendula, ma anche raccolte spontanee come tarassaco, iperico, malva, cumino dei prati, sambuco, ecc., zafferano, patate di diverse varietà, ortaggi e cereali tradizionali, come la segale antica di Doverio, che abbiamo recuperato grazie ad una famiglia del paese che l'ha conservata fino ai giorni nostri, il grano saraceno



e il mais nero spinoso di Vallecamonica. Crediamo fortemente nell'importanza della biodiversità e nello specifico dell'agrobiodiversità ed è per questo che ci impegniamo a cercare sementi di varietà locali, autoctone e rare, come quelle reperite a Doverio, (oltre alla segale, l'orzo, il grano saraceno "siberiano", rape bianche, fagioli, cornetti ecc.), o come quelle tenute sotto la protezione della fondazione svizzera ProSpecieRara, che si impegna nel mantenimento e sviluppo di varietà antiche e rare; infatti una varietà evolutasi in un certo luogo si adatta specificamente alle caratteristiche ambientali e climatiche di quel luogo e proprio per questo risulta più adatta e resistente. Siamo soci del Biodistretto di Vallecamonica e dal 2017 siamo tra le aziende partecipanti al progetto

finanziato da fondazione Cariplo "Coltivare Paesaggi Resilienti", che si occupa del recupero di terreni incolti e del mantenimento dei terreni coltivati in Vallecamonica, con particolare attenzione alla coltivazione dei cereali tradizionali alpini come la segale, il grano saraceno, l'orzo ecc.

Non ci occupiamo solo di coltivazioni ma anche di allevamento e in particolare alleviamo due specie autoctone in via di estinzione, la capra Bionda dell'Adamello, e l'antichissima Pecora di Corteno, un tempo pilastro dell'economia della Valle e oggi forse troppo poco valorizzata;

Con il latte ottenuto dalle nostre capre abbiamo iniziato anche una piccola produ-



zione casearia stagionale, proprio nel Caseificio della Vicinia di Doverio; oltre alle formagelle a latte crudo produciamo anche ricotta e yogurt su prenotazione, e formaggi freschi con erbe aromatiche coltivate o raccolte spontanee da noi.

Abbiamo anche tre asini e due cavalli, che ci aiutano a riprendere possesso di quegli appezzamenti che la natura sta giustamente ricolonizzando, dopo l'abbandono da parte dell'uomo. Per noi è fondamentale cercare di mantenere vive e valorizzare certe pratiche tradizionali che una volta facevano parte della vita quotidiana e che oggi possono dare un valore aggiunto al nostro territorio. Per questo da qualche anno, grazie alla presenza di un antico forno a legna ancora funzionante, abbiamo ripreso l'ormai dimenticata tradizione di fare il pane di segale impastato a mano, usando solo una sorta di lievito madre detto "leàt", secondo antica ricetta

del posto... Poter fare un pane "100% made in Doverio", a partire dalle nostre materie prime, coltivate qui, è una soddisfazione impagabile! È grazie alla ripresa di questa tradizione che dal 2016 aderiamo alla festa transfrontaliera del pane nero, "Lo Pan Ner", alla quale partecipa attivamente tutta la Vicinia di Doverio, e che ogni anno attira sempre più visitatori.

Insomma, vi abbiamo raccontato in poche parole quello che da qualche anno proviamo a portare avanti, con fatica e passione, ma con tanta soddisfazione, ed anche se per ora non abbiamo grandi produzioni e si tratta più di un'azienda agricola per autoconsumo, siamo felici di quello che facciamo e con questo articolo speriamo di aver invogliato altri giovani come noi ad investire tempo e passione nella nostra splendida valle, che merita davvero di continuare ad essere visitata e non abbandonata.

G CANTI

STIHL **VIKING**

ATTREZZATURE EDILI, AGRICOLE E FORESTALI • UTENSILERIA – COLORIFICIO – FERRAMENTA • CASALINGHI – ANTINFORTUNISTICA
 MATERIALE IDRAULICO, ELETTRICO E PER L'EDILIZIA • CENTRO ASSISTENZA RIPARAZIONI UTENSILI A SCOPPIO ED ELETTRICI
 TELEFONO e FAX 0364 74303 www.canticommerciale.it cantiguerino@libero.it - VIA NAZIONALE 108, 25040 CORTENO GOLGI – BRESCIA

SALFER SRL

CARPENTERIA METALLICA - MONTAGGI SALDATURE

www.salfersonico.it • info@salfersonico.it
 Via Nazionale, 19 • 25048 SONICO (BS) • Tel. 0364 75378 Fax 0364 75084

**DIMENSIONE
SPORT**

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

SEGUICI SU



#quarzoradiante #cotturasana

DOLCEVITA®
BARBECUE

SHOWROOM e OUTLET

Via Giosuè Carducci, 3 - 25050 PIAN CAMUNO - BS
tel. 0364-599183



www.ilbarbecue.it (accessori online)



BADALISC

STORIA E ORIGINI

Ad Andrista (Cevo), la notte tra il 5 e il 6 gennaio, i giovani del paese si recano nei boschi per catturare lo strano essere che possiede tratti che ricordano il serpente e la capra, ha occhi lucenti, una grande bocca e lunghe corna; il suo ingresso in paese è accompagnato da alcune maschere, tra cui figurano il giovane, il vecchio, la vecchia e la signorina (che è l'esca per gli appetiti sessuali

dell'animale), oltre alle "vecchie befane" che percuotono bidoni del latte e di "pastori barbuti che muovono passi incerti appoggiandosi al bastone ricurvo"...

Il Badalisc viene condotto in giro per il paese tenuto ad una corda, poiché durante il tragitto si scaglia contro le persone. Giunti in piazza (ma una vol-



ta avveniva nella stalla) inizia il discorso (la 'ntifunada), che avviene attraverso un interprete che oggi legge il testo consegnato dallo stesso Badalisc, ma che una volta era invece improvvisava direttamente, a braccio.

Durante il discorso un "torvo gobbetto" che all'entrata del paese aveva ingaggiato un "rustico duello" con l'animale, percuote ritmicamente, con forza, il suo bastone.

Il discorso, in cui vengono rivelati tutti i "peccati" e gli intralazzi della comunità, finisce con balli, festa e scorpacciate. La sera seguente alla cattura si mangia poi la cosiddetta polenta del Badalisc.



SC

Fino a poco tempo fa, i bambini di Andrista facevano una questua nelle case per tutto il tempo di permanenza del Badalisc mentre, in passato, per le donne era tabù vedere o sentire il discorso del Badalisc; se una donna era sorpresa a partecipare, il giorno dopo le si negava la Comunione. Il rito del Badalisc presenta forti analogie con le Bosinade o Businade, e cioè l'uso di comporre (in prosa o poesia, scritti o improvvisati a braccio) brani satirici in cui vengono denunciate, da un cantastorie (il Bosin), la malefatte della comunità. Queste usanze, attestate nel XVI sec., erano diffuse in tutta l'Italia settentrionale e deriverebbero dalle celebrazioni "purificatorie" di Capodanno (G. Barozzi e M. Varini, 2001).

Il presunto legame del rito di Andrista con le credenze sull'esistenza del basilisco, fantastico serpente (mezzo lucertola e mezzo serpente; con la testa di gatto, ma "quadrata"; oppure simile ad un rospo) che incenerisce ogni cosa su cui si posa il suo sguardo, diffusamente nell'Italia settentrionale, oltre che a Cevo, presenta invece aspetti problematici ancora tutti da chiarire.





Emme Service di Marazzani Luca
 CORTENO GOLGI (Bs) - via Pradella, 28 - Tel. 349.4481103



GAS CONTROLS S.P.A.

Valvole e rubinetti per apparecchi a gas



PISOGNE (Bs) - Loc. Neziolo
 Tel. 0364.89020 - Fax 0364.89013
www.mpgascontrols.com - info@mpgascontrols.com



Quinta Edizione

Premio al Miglior Orto Alpino di Valle Camonica

ISCRIZIONI GRATUITE
 entro le ore 12:00 di
 Venerdì 26 Luglio 2019

Premi del valore di €100
 per i primi 5 orti
 classificati e altro ancora

In collaborazione con 

Per maggiori informazioni:
 Comunità Montana di
 Valle Camonica
 Servizio Parco dell'Adamello
 Piazza Tassara, 3 Breno
 tel: 0364.324011
www.parcoadamello.it

COMISA[®]
QUALITY COMES FIRST

OFFICIAL PARTNER

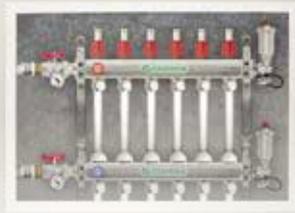


In anteprima **HiDRO**
la nuova mascotte Comisa!

.....

**Componenti
Idrotermosantari**

Riscaldamento e raffreddamento
a pavimento



Via Neziole, 27 · 25055 · Pisogne (BS) · tel. 0364 896811 · info@comisa.it · www.comisa.it



VAL *For you*
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



DON MARIO

29 AGOSTO 1979

Per l'intera comunità di Paisco Lovenò non è semplicemente una data ma l'inizio di un ricordo che piano piano, di anno in anno, è diventato storia, non è un termine fuori luogo visto che dopo 40 anni ancora ci si commuove al ricordo di Don Mario.

Noi, i "ragazzi" che allora vissero in prima persona quella disgrazia, vogliamo ricordare il NOSTRO Don con quella semplicità e bontà che lo contraddistinsero, regalandogli un sorriso carico di speranza e di fiducia nel futuro che lui gradirà vederci stampato sul volto.



MARIO

Uno di noi, PierGiorgio, ha già raggiunto Don Mario e siamo sicuri che in questo momento è al suo fianco e gli sta spiegando come il mondo nel frattempo sia cambiato.

Nel ricordo di Don Mario Guerini e di PierGiorgio Zigliana vi diamo appuntamento nel mese di Agosto a due Sante Messe per commemorarli:

- una il 24 Agosto ore 11.00 ai piedi del PizVolt, la cima dove Don Mario è tornato alla casa del Padre,
- una il 25 Agosto ore 15.30 presso la chiesa di S. Paterio a Paisco dove

al termine della Santa Messa verrà offerto un piccolo rinfresco presso l'oratorio così fortemente voluto da Don Mario.

Un ringraziamento allo staff della Sky Marathon per averci offerto questo spazio condividendo il nostro ricordo, tanto più che il percorso della gara "Sentiero 4 luglio" attraversa il territorio che è stato teatro della tragedia.

Nazzaro, Giulio, Roberto, Giacomo, Fausto, Ugo, GianBortolo, Sergio, PierLuigi, Mario, Battista, Ignazio.



BOARIO



CARBURANTI ALBERTANI BAR WASH

LAVAGGIO AUTO
ESTERNO
CON LAVASCOCCA
PULIZIA INTERNA E
SANIFICAZIONE

VIA NAZIONALE, 50 - SONICO (BS) - TEL. 0364.75047



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





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.





COGET

Impianti S.p.A.



Aderente ad AIB



Azienda nata nel 2009
come ampliamento della
Ditta CO.GE.T S.r.L.
operante dal 1983

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