



ALPENNINO

Notiziario trimestrale delle Sezioni del **Club Alpino Italiano** di Alessandria, Acqui Terme, Casale Monferrato, Ovada, San Salvatore Monferrato, Valenza. Autorizzazione Trib. di Casale n. 155 del 27.2.1985 - Direttore Responsabile Diego Cartasegna - Direzione e Amministrazione Via Rivetta, 17 Casale Monferrato. Stampa Battezzati Barberis snc Valenza.

"Spedizione in a. p. art. 2 comma 20/c legge 662/96 - Filiale di Alessandria"

Anno XXXI - Num. 1 - GENNAIO 2020

Quattro tappe da Vizzanova a Castel de Vergiu

CORSICA 2019: UN GR20 VENTOSO

Ci sono periodi caratterizzati da situazioni ricorrenti e frequenti: quest'anno sono stati - almeno per quanto mi riguarda - dal freddo e dal vento. Dire del freddo sembra perlomeno curioso in tempi, assolutamente reali, di riscaldamento globale ma in effetti poi singoli episodi (alcune sci-alpinistiche di quest'inverno, una giornata terribile al Paretone di Toirano, una via a luglio sul Becco di Valsoera) si possono tranquillamente rivelare molto sfavorevoli e spiacevoli. Sinceramente le volte che ho patito più freddo in montagna sono state spesso in piena estate, vuoi perché ci si muove con meno materiale isolante vuoi perché il corpo si disabitua rapidamente a freddo e caldo. Quest'anno è anche stato caratterizzato dal vento: senza dimenticare, anche se lo si vorrebbe, la bufera che tanti danni ha fatto a fine ottobre 2018, per tutto quest'anno si sono ripresentate in montagna e non solo giornate di venti impetuosi e persistenti. A dire il vero è stato proprio il vento in molti casi la causa prima del freddo di cui parlavo poco prima.

Ebbene, quest'anno in Corsica sul GR 20 - un itinerario che ho già battuto su e giù in numerose occasioni - il vento è stato appunto protagonista. Non che il vento non sia un attore principale sul palcoscenico dell'isola più bella del Mediterraneo, ma nelle precedenti occasioni in cui vi avevo soggiornato a vario titolo, ero stato abbastanza fortunato da non subirne inconvenienti. Tranne una volta in cui, presso Vizzavona, un vento terribile soffiò tutta la notte tanto da piegarmi un paletto della tenda. Quest'anno il vento (e anche un po' di maltempo) ci hanno infastidito, soprattutto all'inizio della nostra piccola traversata.

Arriviamo a Vizzavona con pessime previsioni che si avverano precise: acqua forte quasi tutto il giorno, ma per fortuna siamo ancora protetti da costruzioni che ci permettono di passare la giornata in relativo comfort. Per fortuna, anche qui secondo previsioni meteorologiche, la perturbazione passa e possiamo montare le nostre tendine nell'area attrezzata. La notte trascorre all'asciutto ma il vento in alto non cessa nemmeno il mattino successivo: non nascondo la preoccupazione di dover affrontare poi la Brèche de Muratello con quella buriana. Per fortuna le cose migliorano e alla breccia pranziamo sereni. Discesa al Refuge de l'Onda, notte fresca ma tranquilla: il giorno dopo passaggio dalla rinnovata e accogliente Bergerie de Tolla e risalita al sempre piacevole Refuge di Petra Piana. Qui la notte e la doccia più fredda e... il vento torna il giorno dopo: puntale ci accompagna fino alla Bocca Muzzella ed al Colle del Rinoso.

Ormai abituati ci rassegniamo, certi che la giornata andrà a migliorare: così è, anche perché il



grande giro sopra Lac de Melo e Lac de Capitello ci fanno cambiare esposizione. I passi un po' più difficili fra la Brèche de Capitello e la Bocca alle Porte passano lisci e possiamo arrivare tranquilli, dopo un intermezzo ristoratore nel torrente che scende al Manganu, al nostro successivo rifugio. Non di certo per colpa del vento al mattino non c'è acqua nell'unica fonte di acqua potabile, ma la troveremo alla Bergerie de Vaccaghja. Questa, ultima per noi, tappa, seppure molto lunga, è come la ricordavo: un magnifico itinerario molto vario e con magnifiche viste anche sul golfo di Ajaccio in lontananza.

Che cosa aggiungere? Il più l'ho raccontato ed inoltre è noto a tanti lettori di *Alpennino* che questo itinerario l'hanno già fatto, alcuni anche con me. Devo aggiungere di aver trovato tre fantastici compagni di avventure (Giuseppe Ghirardi, Federico Icardi e Giuseppe Siepe - purtroppo altri candidati sono stati vittime dei più o meno piccoli infortuni sempre in agguato per chi come noi non riesce a stare troppo a casa) con cui abbiamo condiviso momenti indimenticabili. Era un po' di tempo che non tornavo in Corsica e l'amore per quell'isola è tornato forte.

Note tecniche

Percorse le quattro tappe che dal Colle di Vizzavona, facilmente raggiungibile in treno con la linea Bastia-Ajaccio, portano attraverso la parte più intensa ed interessante del GR 20 fino a Castel de Vergiu presso il colle omonimo. Da

li una linea di autobus privata (attenzione: solo una corsa al giorno in mattinata nel periodo estivo) porta a Corte dove con la stessa linea ferroviaria si torna a Bastia. Pernottamento nei punti tappa (obbligatori) di Vizzavona, Refuge de l'Onda, Refuge de Petra Piana, Refuge de Manganu e Castel de Vergiu. Itinerario (circa 50 km e 5000 m di dislivello positivo) sempre ben segnato: traccia GPS disponibile su richiesta allo scrivente (ma facilmente reperibili altre tracce GPS in rete).

Alcuni suggerimenti

Il percorso è sempre più battuto, i rifugi sempre più affollati e cari, i rifugisti non sempre accoglienti. Non voglio scoraggiare o sconsigliare nessuno: rimane un itinerario meraviglioso! Il Refuge de l'Onda in particolare (mancava l'acqua nei servizi fin dalla sera) non invoglia la frequentazione: un'ottima alternativa è la Bergerie de Tolla dove il proprietario lascia libero ai trekker, fornendo anche un ottimo servizio di ristorazione e rifornimenti. Arrivando da nord come abbiamo fatto noi la tappa risulta un po' più lunga, quasi un'ora, tempo che si risparmia il giorno dopo.

Il Refuge de Manganu è decisamente uno dei migliori ma volendo la Bergerie de Vaccaghja può essere un'alternativa in caso di affollamento eccessivo. Posto per la propria tenda o tende preinstallate, non ci sono posti letto tipo rifugio. Prima del Lac de Nino l'itinerario attuale punta verso la Bergerie des Inzecche:

segue a pag 6 ➤

Sezione di Alessandria

"MONTAGNATERAPIA": UN'ESPERIENZA POSITIVA

Nel corso del 2019 la sezione del Club Alpino Italiano di Alessandria ha collaborato ad una iniziativa di Montagna terapia. Grazie alla competenza professionale di due nostre socie, Ombretta Turello e Bruna Garberi è stato possibile interagire con i servizi di igiene mentale della nostra provincia e avvicinare alla montagna, con riunioni e uscite pratiche, un certo numero di persone idonee a un tale progetto. La risposta da parte dei soci del CAI alla richiesta di realizzare il progetto è stata piena e senza esitazioni. Gli accompagnatori esperti hanno individuato le escursioni adatte e gli argomenti da trattare sia in aula che sul terreno. In fondo nulla di diverso da quanto si propone normalmente nei corsi di avvicinamento alla montagna, dove si tiene conto della possibile iniziale ridotta prestanza fisica.

Un resoconto ed una valutazione dei risultati ottenuti compete evidentemente agli operatori che hanno partecipato al progetto e che comunque seguono le persone destinatarie di questa iniziativa. Sul fronte dell'operato del CAI diversamente, vale la pena di considerare ed esaminare l'impatto sul gruppo degli accompagnatori e come questi ultimi sono usciti da questa prima esperienza.

La prima nota positiva è che sin dall'inizio non si è instaurata una contrapposizione del tipo "noi" e "loro", i conosciuti e gli estranei, i normali e i diversi. Certamente vi è stato un affidamento nel normale rapporto che corre fra chi ha esperien-

za e "sa" e chi deve imparare e ripone la propria fiducia nelle persone autorevoli. Nel mantenere tuttavia i criteri di sicurezza opportuni in montagna, ciascuna uscita aveva l'aspetto di una normale escursione fra amici, di una scampagnata con l'obiettivo di vedere posti nuovi e belli, divertirsi e fare un po' di fatica premiata dal raggiungimento della meta. In queste occasioni ci si scambia sensazioni e pensieri, insomma si fa conoscenza e ci si arricchisce. L'interazione e lo "scambio" dunque non sono rimasti a senso unico.

Un altro aspetto interessante è quello di come il gruppo del CAI sia uscito trasformato ad ogni uscita e nel corso delle uscite successive. Verrebbe da dire che ci si sente diversi e migliori ma non con lo spirito di chi fa della beneficenza senza cambiare interiormente ma con quello di chi si sente partecipe di una impresa collettiva e diventa un protagonista attivo. Può sembrare strano che il problema dell'emarginazione non riguardi solo le fasce più deboli della nostra società ma anche tutti noi a vari livelli. C'è uno sforzo continuo nel tentare di rimanere nel correntone della vita quotidiana, adeguati, appropriati, considerati e con una giusta autostima senza venir sospinti ai margini e nelle acque morte. Paradossalmente una partecipazione attiva, il sentirsi utili per un compito ha giovato a tutti indistintamente: terapia della montagna a tutto campo.

C'è una grande lezione che si può imparare in montagna: nessuno deve essere lasciato indie-

tro! Metterla in pratica fa sentir bene non solo chi si sente protetto e considerato ma anche chi si spende per il prossimo. Demoliamo le barriere, i muri, l'avversione per ciò che è diverso vincendo le nostre paure, anche ciò rientra nel più esteso significato che possiamo dare a montagna terapia.

Roberto Mandirola



COME FUNZIONA UN PROGETTO DI MONTAGNA TERAPIA

Il Gruppo Regionale CAI Piemonte, per l'anno 2019, ha predisposto e finanziato un bando a sostegno delle attività di montagnaterapia al quale hanno potuto partecipare tutte le sezioni e sottosezioni del territorio piemontese.

Il CAI di Alessandria, nella convinzione che il contatto con la natura, nella fattispecie con la montagna, abbia un intrinseco valore terapeutico, utilizzabile nell'ambito di programmi riabilitativi o di sostegno rivolti a persone vulnerabili, ha deciso di presentare un progetto, individuando come destinatari i pazienti che afferiscono al Centro Diurno e al Centro Riabilitativo del Dipartimento di Salute Mentale ASLAL. Nel corso dell'anno sono state effettuate cinque uscite e, per garantire al meglio la realizzazione delle attività, si è ritenuto importante costituire, all'interno della sezione, un gruppo di Montagnaterapia, denominato "CAIni...mai", aperto e composto, oltre che dalle referenti del progetto, da tutti quei soci sensibili e disponibili ad accompagnare in montagna, come "esperti CAI", i destinatari delle attività.

Il compito dell'"esperto Cai" è stato quello di far vivere, in sicurezza, ai partecipanti un'esperienza importante a sostegno delle loro partenze e che potesse offrire, agli operatori del DSM, nuovi strumenti di aiuto e di lettura del disturbo mentale. Gli stessi operatori si sono affiancati ai volontari CAI in tutte le uscite, facendo da ponte tra loro ed i partecipanti. Le gite sono state scelte tenendo conto delle caratteristiche di chi aveva aderito, con una particolare attenzione alle difficoltà ed al dislivello in modo da poter permettere a tutti il raggiungimento della meta. La camminata è stata intervallata da soste utilizzate per raccontare la storia del posto, delle persone che prima lo abitavano, dei loro modi di vivere e

anche per insegnare a comprendere la segnaletica dei sentieri.

Le riflessioni dei soci CAI, raccolte al termine del progetto, hanno sottolineato come le preoccupazioni iniziali e i sentimenti di incertezza, siano scomparsi man mano che l'esperienza procedeva, grazie al contatto spontaneo ed umano con le persone ed anche alla presenza costante degli educatori. La particolarità dell'esperienza ha aiutato a focalizzare gli obiettivi della gita sui rapporti umani e sulle relazioni, più che sulla performance. Raggiungere una vetta, fare tanto dislivello, sfidare i tempi di percorrenza infatti hanno lasciato il posto alla calma, al rispetto dei più lenti, allo sguardo di quanto ci circondava. Queste modalità, messe in campo nel progetto per facilitare la partecipazione dei pazienti, si sono alla fine rivelate salutari e positive anche per soci abituati a escursioni impegnative.

La constatazione del benessere riscontrato e riferito dai pazienti nel contatto con la bellezza della natura è stata particolarmente gratificante e, nella scelta delle future gite, si è deciso di tenere conto non solo del dislivello e del grado di difficoltà ma anche della bellezza, scegliendo mete che offrano spettacoli naturali, stupore, emozioni e sensazioni gradevoli.

Per gli operatori è stata una sorpresa constatare come soggetti con problemi relazionali, spesso molto ritirati ed ansiosi, abbiano partecipato alle uscite affrontando, con successo, problemi quali vertigini, ansie, paure. Essi hanno osservato positive dinamiche di auto-mutuo aiuto tra i pazienti, che si stimolavano reciprocamente a partecipare e ad affrontare la fatica. Il raggiungimento della meta, per alcuni, ha rafforzato l'autostima e li ha sostenuti nei progetti di vita che stanno sperimentando, dopo percorsi costellati da numerosi insuccessi.

Nell'ultima uscita è stato possibile affrontare un breve tratto di arrampicata, esperienza resa fattibile dal rapporto di fiducia che si era progressivamente costruito tra i partecipanti e i soci CAI, la stessa fiducia che ha permesso ai pazienti di sperimentare un senso di sicurezza all'interno del gruppo, al quale si sono completamente affidati. Lo stare nel gruppo è stata evidenziata dagli operatori come un'esperienza significativa, la numerosa partecipazione dei soci che inizialmente si temeva potesse essere una criticità, si è in realtà rivelata vincente. I pazienti, infatti, si sono trovati inseriti in una dimensione di normalità che ha contribuito a rendere l'esperienza libera dallo stigma della malattia mentale.

La festa conclusiva, molto partecipata e allargata anche a chi non aveva aderito alle attività, è stato un momento importante del progetto in quanto, attraverso la proiezione di foto e filmati, è stato possibile vedersi ed essere visti, raccontare ai presenti le emozioni vissute, diventare protagonisti, aggiungendo così ulteriori significati all'esperienza.

La richiesta dei pazienti e degli operatori, unitamente alla disponibilità dei soci a ripetere la sperimentazione, hanno costituito la base per poter riproporre al DSM, anche per il prossimo anno, le attività appena concluse.

Per il gruppo dei soci CAI che hanno partecipato al progetto, questa esperienza è certamente motivo di orgoglio; nutriamo la speranza che questo articolo incuriosisca altri soci e magari solleciti altre sezioni a mettere a disposizione le proprie competenze per offrire l'opportunità di entrare in contatto con le bellezze della montagna anche a coloro che per fragilità personali, difficilmente potrebbero accedervi.

"CAIni...mai" - Gruppo di montagnaterapia
Sezione di Alessandria

Un itinerario storico

DA BENEVENTO A MONTE SANT'ANGELO SUL CAMMINO DELL'ARCANGELO

La Via Micealica, grande itinerario storico che nel Medioevo portò i pellegrini ad attraversare l'intera Europa da Mont Saint Michel a Monte Sant'Angelo in Gargano, passando per la Sacra di San Michele, imponente monastero che domina la Val di Susa, costruito nell'anno mille esattamente al centro di questo Cammino lungo 2000 chilometri, è stata oggetto di approfonditi studi storici, che hanno coinvolto alcuni soci delle Sezioni CAI del sud, in particolare Enzo Digironimo, di Napoli, già Presidente del Comitato Scientifico, Vilma Tarantino, di Benevento, attuale Presidente del Comitato Scientifico e Michele Del Giudice, che nel 2013 effettuò in solitaria l'intero percorso.

L'impegno di questi nostri soci non si è però limitato allo studio. Aiutati dalle rispettive Sezioni, da un decennio si impegnano nella segnaletica e nella valorizzazione di questo percorso, prolungandolo a sud fino a Santa Maria di Leuca, da cui i pellegrini si imbarcavano per la Grecia e da lì raggiungere Gerusalemme; e da dieci anni organizzano il trekking lungo questo Cammino, che in occasione del decennale si è effettuato nell'ultima decade di settembre, per arrivare alla meta il 29 settembre, quando si celebra la festa del Santo.



Accolti da Enzo, Vilma e numerosi soci della Sezione di Benevento il pomeriggio del 20, è iniziata una meravigliosa avventura in cui abbiamo conosciuto luoghi meravigliosi, persone accoglienti, camminato sulla storia e fraternizzato con compagni di viaggio provenienti da tutta Italia, alcuni presenti per l'intero percorso, alcuni solo alcuni giorni, formando un gruppo sempre numeroso e coeso, mai meno di 35/40. Guidati dall'indefessa e inflessibile Vilma, da Emilio, Antonio e Umberto, che come premurosi pastori hanno provveduto a tenere il gruppo compatto, soccorrendo le pecorelle smarrite, e dalla meravigliosa Raissa, nipote di Vilma, che, alla guida del grande pulmino, non solo ci ha trasportato il bagaglio ma, grazie alla sua tecnologia, ci ha portato conforto e generi di conforto, raggiungendoci nei posti più reconditi, rinfiancandoci sempre con il suo fresco e grazioso sorriso. Fatta la visita dei sotterranei del Duomo me-

dioevale, ricostruito dopo la devastazione della II guerra mondiale, in un'incredibile stratificazione di storia, dal villaggio fenicio al mercato romano alla basilica paleocristiana, salutati dall'Amministrazione comunale e benedetti dal Vescovo, partiamo accompagnati da un folto gruppo della locale sezione CAI. La meta, Pietrelcina, è una deviazione rispetto alla Via Traiana, che seguiremo nei primi giorni, per celebrare Padre Pio, la cui grande popolarità varca ampiamente i confini di Campania e Puglia in cui visse, come testimonia la folla di turisti e fedeli che si accalca lungo le ripide stradine del suo bel borgo natio.



Con la seconda tappa ritorniamo sulla via Traiana, che seguiremo per tre giorni addentrandoci nel paesaggio appenninico dell'Irpinia, dove ai coltivi, frumento e spettacolari distese di girasoli, si alternano ampi pascoli e boschi, incontrando il ponte del Diavolo, cinque possenti arcate in pietra, sulle quali resiste alle ingiurie del tempo e alla nostra stolta incuria il tratto di basolato romano, coperto da arbusti selvatici, che superava, come antico esempio di futura autostrada, la conca alluvionale del torrente Ginestra. Poi gli antichi resti di Aequum Tuticum e la Taverna delle Tre Fontane, testimonianza di una stazione di posta di quella che fu l'ultima grande opera viaria Romana. I rilievi, dai profili molto dolci, sempre più sono segnati da lunghe file di pale eoliche, il cui impatto visivo non necessariamente è negativo: possiamo immaginarli come moderni mulini a vento. Ad ogni borgo il nostro cammino è piacevolmente interrotto da incontri con Associazioni e Amministrazioni locali, che festeggiano il nostro arrivo con saluti ufficiali e momenti di folclore, concludendosi sempre con lauti banchetti.

Nella parte finale della IV tappa arriviamo a valicare la dorsale appenninica affacciandoci sull'immensa distesa del Tavoliere delle Puglie, un susseguirsi di larghe colline, quasi prive di vegetazione arborea, interamente coltivate a frumento. Sulla più prossima spicca la città di Troia, nostra meta giornaliera. Qui le distanze ingannano, cammineremo più di 2 ore prima di raggiungere l'ospitale dove ci aspetta sorridente Michele Del Giudice al suono festoso delle campane. Scopriamo lo spettacolare rosone che caratterizza la ricchissima facciata dell'imperdibile Cattedrale in autentico stile romanico pugliese.

Cammineremo per altri 3 giorni sul Tavoliere, in un paesaggio sempre più piatto in cui estesi uliveti e vigneti subentrano ai coltivi di frumento, alternandosi a grandi campi di pomodori, in cui nella calura ancora estiva squadre

di braccianti neri o dell'est, piegati in due da mattino a sera raccolgono tonnellate di pomodori che finiranno per poco prezzo sulle nostre tavole insieme ai tanti altri ortaggi qui estesamente coltivati. Una Terra ricca di storia, dove possiamo ammirare la bellezza di Lucera e conoscerne la straordinaria storia di Città Imperiale, scelta come sede dall'Imperatore Federico II di Svevia. Sovrano di grande cultura e invidiabile apertura mentale, che seppe integrare perfettamente in questa sua Capitale i Saraceni, prima briganti poi fedeli soldati della sua guardia del corpo.

Raggiunto l'accogliente monastero di Stignano tra i fitti boschi alle pendici del Gargano, lasciamo il Tavoliere per salire sui rilievi che ci regalano i profumi ed i panorami dell'Adriatico raggiungendo San Giovanni Rotondo, roccaforte del Santo, in un tripudio di immagini e statue di ogni dimensione di Padre Pio. Ci concediamo un pranzo/cena e poche ore di riposo per ripartire a tarda sera verso la meta finale, Monte Sant'Angelo, dove arriveremo all'alba stravolti e felici, precedendo nella visita alla suggestiva Grotta di San Michele la folla di fedeli in arrivo per la festa del Santo.

Non restano che gli abbracci e gli arrivederci ai tanti nuovi amici, tra i quali non posso non citare Flavio che, amorevolmente accompagnato dal papà Roberto, ha saputo sormontare i suoi limiti suscitando l'affetto e l'ammirazione di tutti noi, ed il mitico Carlo, leader indiscusso del gruppo di Desenzano del Garda, il più numeroso, che con le sue citazioni ci ha regalato momenti di saggezza e ci ha inebriato con i suoi infiniti brindisi celebrativi di luoghi, eventi e persone.

Enrico Bruschi - Sezione Casale Monferrato



Le tappe:

Benevento - Pietrelcina km 13
 Pietrelcina - Buonalbergo km 25
 Buonalbergo - Aequum Tuticum km 20
 Aequum Tuticum - Troia km 28
 Troia - Lucera km 21
 Lucera - San Severo km 23
 San Severo - Monastero di Stignano km 21
 Stignano - S. Giovanni Rotondo km 21
 S. Giovanni Rotondo - Monte S. Angelo km 24



Sezione di Valenza

PALESTRA DI ARRAMPICATA, UN ANNO DI ATTIVITÀ

Giunti a fine 2019 ed è il momento di fare un bilancio della palestra di arrampicata; è stato un anno, soprattutto la seconda parte della stagione, estremamente positivo grazie ai corsi di arrampicata, ai big che sono venuti a trovarci e ai cambiamenti costanti delle vie e dei blocchi nella sala boulder e, dopo tanti anni, anche un rinnovamento della sala corde.



I corsi di arrampicata hanno avuto un grande successo grazie alla partecipazione di ben 33 persone, suddivise tra bambini e adulti, che hanno potuto apprendere le tecniche e i principali movimenti dell'arrampicata sportiva, migliorando così le loro prestazioni su roccia e durante gli allenamenti in palestra. Tutto que-

sto grazie ai nostri bravissimi e preparatissimi coach (Federico, Matteo e Luca).

Naturalmente anche quest'anno non sono mancati i big dell'arrampicata italiana che sono venuti a trovarci e a raccontarci un po' delle loro storie e dei loro progetti ed hanno anche dispensato consigli, senza sottrarsi a foto e autografi da parte dei nostri baby climber. Il primo fra tutti, ricordo, è stato Simone Salvagnin campione italiano di paraclimbing che, per l'occasione, oltre alla conferenza di immagini, ha tenuto un mini corso di arrampicata ai bambini e adulti nel pomeriggio. Poi ricordiamo il grande Stefano Ghisolfi che, con la sua conferenza, ci ha spiegato come si diventa un grande campione, non solo nel mondo dello sport.

Infine a novembre Ludovico Fossali, campione del mondo di arrampicata speed e atleta olimpico (primo italiano nella storia a qualificarsi alle olimpiadi da quando l'arrampicata è stata recentemente inclusa nel programma olimpico), è passato a tirare le prese dei nostri blocchi e delle nostre vie in sala corda; è stata un'esperienza molto positiva, non solo per la grande partecipazione dei climber valenzani e non, ma anche per il contatto diretto con il campione; è stata un'esperienza nuova e significativa. Anche per l'anno 2020 ci saranno numerose

novità, non solo per quanto riguarda il ritracciamento delle vie in sala corda e dei blocchi nella sala boulder, ma anche per quanto concerne i corsi di arrampicata, per i quali ci saranno iniziative nuove volte a migliorare le attività che la palestra ha da offrire ai climber. Il 2020 per la palestra sarà un anno importante, ed anche per tutta la sezione CAI di Valenza, poiché ricorrono i 20 anni dalla scomparsa del nostro Davide Guerci. Sicuramente non ci dimenticheremo di ricordarlo come si deve. Naturalmente l'attenzione è sempre puntata verso i giovani: dal mese di ottobre è ripartito il corso avanzato di arrampicata, sempre finalizzato a preparare i nostri ragazzi al meglio per il loro percorso di climber.



Natura, arte, relax e buona cucina

ALLA SCOPERTA DEI COLLI EUGANEI

Dal 1° al 3 novembre scorso la Sezione CAI di Ovada si è avventurata nei sentieri dei Colli Euganei (in provincia di Padova) in un piccolo trekking che ha visto la partecipazione di 46 persone.

Il primo giorno siamo arrivati a Este in tarda mattinata, abbiamo percorso il Sentiero del Principe della durata di 3 ore con pranzo al sacco nella caratteristica piazzetta di Baone e con visita finale ai giardini del Castello Carrarese. Accompagnati da un socio del CAI di Padova, abbiamo avuto anche l'opportunità di essere arricchiti culturalmente, con dettagliate informazioni storiche sulla zona e sui personaggi che l'hanno abitata in passato.

A fine giornata, raggiunto l'hotel a Montegrotto Terme, una struttura dotata al suo interno di tre piscine, idromassaggi e percorsi salute, non è mancata l'occasione di immergerci nelle acque termali ricche di sali minerali e con temperature differenti per rilassare i muscoli e prepararci al secondo giorno che ci avrebbe portato ad Arquà Petrarca, una storica località che è stata classificata al secondo posto tra i borghi più belli d'Italia. Dopo aver visitato il borgo e la splendida Chiesa di S. Giustina, abbiamo percorso il sentiero Atestino, un anello che si sviluppa fra boschi, vigneti e frutteti, in un saliscendi di circa 15 km e, accompagnati da una lieve pioggerel-



lina autunnale, abbiamo raggiunto Villa Este dove abbiamo consumato il pranzo al sacco. Successivamente, spesso avvolti a tratti da una nebbiolina che rendeva il paesaggio ancora più suggestivo, abbiamo fatto ritorno ad Arquà, dove abbiamo visitato la Casa del Petrarca, nella quale il famoso poeta trascorse gli ultimi anni della sua vita. La casa non è molto grande ma ben curata e con una raccolta di fotografie e manoscritti nonché di un video introduttivo ci ha portati indietro nel tempo. In questa occasione abbiamo avuto il piacere di conoscere anche il Presidente dei CAI di Padova e scambiare le rispettive esperienze tra una sezione piccola, con circa 330 soci, e una sezione grande che ne vanta 3500. Prima di salire sul pullman per fare ritorno in hotel abbiamo assaggiato il "Brodo di Giuggiole", un liquore dolce e leggero a base di giuggiole appassite. Arrivati in hotel ci siamo

nuovamente dedicati al relax e al benessere tornando ad immergerci nelle acque termali.

Il terzo giorno, dato il peggiorare delle condizioni atmosferiche, abbiamo deciso di dedicare la mattinata alla visita della città di Padova con tappe "obbligate" in Prato della Valle, alla Basilica di Sant'Antonio e al Palazzo della Ragione, ma ognuno di noi ha avuto anche il tempo libero non solo per l'arte, ma anche per lo shopping e la cucina veneta.

Posso dire che l'esperienza della "tre giorni autunnale" è stata molto positiva, soprattutto perché accompagnata sempre dall'allegria e dall'entusiasmo del gruppo.

Carla Daglio - sezione di Ovada



Essere stata a contatto con la natura mi ha messo pace e serenità, ho visto posti bellissimi e interessanti e molto significativi per me che frequento il Liceo Artistico. La gita è stata organizzata da mia mamma che l'ha resa simpatica e divertente; unica nota triste però è l'aver notato che ero l'unica ragazza giovane del gruppo. Nelle prossime escursioni mi auguro di poter trovare altri giovani come me per condividere insieme momenti divertenti tra le bellezze della natura.

Xenia Melone - sezione di Ovada



Itinerari appenninici

IL DENTE DEL GIGANTE? NO, DI MASONE

Si chiama Dente pure lui ma non è un Quattromila; arriva appena a 1107 metri sul livello del mare. Non ha quindi né ghiacciai né pareti vertiginose. Ha solo qualche roccia ed è circondato da prati e da boschi di faggio. Però dalla sua vetta si può ammirare il Mar Ligure (distante poco più di 6 km in linea d'aria) e, nelle giornate più limpide, anche la Corsica. È il Dente di Masone, ultima vetta orientale del gruppo del Beigua superiore ai mille metri, situato all'incrocio delle valli Cerusa, Orba e Stura, sullo spartiacque ligure-padano. La Sella Bernè (894 m) lo separa verso est dal Monte Giallo, mentre ad ovest una sella a quota 931, nei pressi di Pian degli Asti, lo divide dal passo del Faiallo e dal monte Reixa. Nelle vicinanze del Dente, un poco più a nord, si trova il suo fratello minore (ma altrettanto "roccioso"), il Bric Dentino (976 m), detto anche Bric della Saliara perché proprio lì venne fatto costruire anticamente un deposito di sale dalla Repubblica di Genova. Sulla vetta del Dente si trova un cippo, ricostruito nel 1984, che riporta l'altitudine del monte.



Ma perché proprio questo nome? Per la sua forma, ovviamente, che risalta in modo particolare nel gruppo del Beigua, costituito per lo più da rilievi con forme arrotondate, con dirupi situati quasi esclusivamente sul versante ligure. Il Dente invece fa eccezione: da qualsiasi parte lo si guardi, presenta sempre un profilo più aguzzo, con una caratteristica sporgenza rocciosa in corrispondenza della vetta. Le ofioliti (le rocce "verdi" del cosiddetto "gruppo di Voltri") emergono in modo netto in questo rilievo e probabilmente la loro durezza è il motivo per cui il Dente ha assunto il profilo da cui ha origine il suo nome.

Per salire su questo monte ci sono diversi itinerari escursionistici, sia dal versante ligure che da quello padano.

Uno dei più impegnativi (quasi 900 metri di dislivello) è quello che parte da Fiorino, in val Cerusa, non lontano da Voltri. Seguendo il segnavia, costituito da due croci rosse, si toccano Case Massucco, Casa Cava Grande, si guarda il torrente, si segue il costone sud-orientale del Dente e si sbucca sulla strada provinciale del Faiallo. Dopo aver raggiunto (su asfalto) Sella Barnè, si rimontano dapprima le pendici sud est e poi sud ovest del monte, arrivando così in vetta (tempo di salita: 3 ore).

Un altro itinerario, decisamente più lungo ma con un dislivello leggermente inferiore, è quello che parte da Tiglieto (segnavia: triangolo giallo). Il punto di partenza è situato sulla provinciale, in corrispondenza del ponte sull'Orba e, dopo aver toccato Casa Bertalin e il ponticello di legno sul rio Masino, si perviene in salita alla colla Minetti. Si giunge quindi alla provinciale per Acquabianca. Di qui si raggiungono i ruderi di case Gattazzè, si guarda il rio Baracca,



si toccano le pendici nord ovest di Costa Cerusa ed infine si raggiunge la vetta dal versante sud-ovest (tempo di salita 4 ore e mezza).

Leggermente più breve è invece il percorso che parte da Campo Ligure (segnavia: triangolo giallo vuoto). Si parte da via Figari (vicino al Municipio), si raggiungono le case Montegrosso e, dopo aver toccato le pendici est del monte Pavaglione e del Bric Roccianera, si arriva alla Colla di Masca. A questo punto si procede in direzione sud e, dopo aver aggirato il Bric Dentino, si giunge in vetta dal versante settentrionale (tempo di salita: 4 ore).

Sensibilmente più breve (e con un dislivello minore) è l'itinerario che ha il suo punto di partenza a Masone, dalla piazza della chiesa (segnavia: prima tre pallini gialli e poi il triangolo giallo vuoto del sentiero prima citato che parte da Tiglieto). Si percorre via Cascata del Serpente e, dopo aver toccato località Savoi e Casa Caice, si giunge alla suddetta cascata. Di qui si procede verso Cascina Troia e, dopo una salita piuttosto ripida in mezzo al bosco, si arriva alle pendici del Bric Dentino. A questo punto si segue l'itinerario che proviene da Tiglieto e si raggiunge la vetta (tempo di salita: 2 ore e 45 minuti).

Il percorso più facile è infine quello che parte dal passo del Turchino (segnavia: dapprima Alta Via dei Monti Liguri e poi due croci rosse

nel tratto finale). Si parte dallo sbocco nord della galleria del passo, sulla provinciale e si raggiunge il Giovo di Masone. Si tocca quindi il versante nord del Bric Geremia (dove si trova il noto forte), si aggira a sud il Monte Giallo e si arriva alla Sella Barnè. Di qui si procede prima sulle pendici sud est del monte e poi su quelle sud ovest e si raggiunge la vetta sullo stesso sentiero che giunge da Fiorino (tempo di salita: 2 ore e mezza).

Ovviamente per i più pigri c'è sempre la possibilità di arrivare, seguendo la provinciale del Faiallo, alla sella Barnè in auto e di qui, in mezz'ora o poco più, arrivare in cima.

Sul Dente però, dato che emergono qua e là diversi spuntoni rocciosi, c'è anche la possibilità di inventarsi qualcosa di "alpinistico". La cresta nord è una possibile via di salita. Il punto di partenza è la suggestiva "porta del Dente" che si raggiunge dalla Sella Barnè, seguendo a ritroso un breve tratto del sentiero proveniente da Masone. Il percorso di "arrampicata" alterna tratti erbosi a passaggi facili su roccia, fino ad arrivare esattamente sotto la vetta del Dente. Le difficoltà sono modeste e la salita è divertente. Molti dei passaggi su roccia si possono aggirare. L'unico punto impegnativo è costituito da un torrione (aggirabile pure quello) con roccia piuttosto maliscura. Dalla vetta si ridiscende per il percorso normale alla Sella Barnè (tempo totale: un paio di ore).

Occorre però precisare che d'inverno le cose possono complicarsi in presenza di neve e ghiaccio. Sul Dente può nevicare molto e, anche se il manto nevoso non persiste a lungo a causa della vicinanza al mare, si ci può trovare in situazioni un po' delicate. In quei casi, bisogna dimenticarsi di essere a poco più di mille metri e a poco più di sei chilometri dal mare e comportarsi come si ci trovasse sull'altro Dente, quello valdostano.

Diego Cartasegna - sezione di Ovada

Sezione di San Salvatore

NUOVO CONSIGLIO E AQUILE D'ORO

Martedì 26 Novembre scorso l'Assemblea dei Soci ha eletto il nuovo Consiglio Direttivo. Le operazioni di voto hanno dato vita ad un direttivo in parte rinnovato.

Il 19 dicembre i candidati votati si sono riuniti per eleggere le varie cariche sociali per il prossimo triennio 2020-2022. Sono state confermate le cariche di presidente, di vice presidente, di segretario e di tesoriere.

Il nuovo Consiglio Direttivo è così composto: Renata Maritano presidente, Nunzio Gandolfo vicepresidente, Carlo Amisano segretario, Luigi Marchese tesoriere, Egisto Massarotto, Massimo Denotti, Renato Barberis, Mauro Celin, Angelo Lava consiglieri, Paola Demartini, Anna Massone, Raffaella Criscuolo Collegio dei Revisori, Vincenzo Degiovanni, Renato Molina, Maurizio Verganti Collegio dei Provisori.

Durante la serata degli auguri del 17 dicembre sono state consegnate le Aquile d'oro per i 25 anni di tesseramento a Nadia Zaccaron, Paolo Patrucco, Debora Musselli, Pietro Gota e per i 50 anni a Marco Davite.

Alpinismo Giovanile

UN ANNO IN... CORDATA

Anche per il 2020 la scuola intersezionale di Alpinismo Giovanile "La Cordata", propone un programma interessante, articolato, come sempre, in un corso base ed in uno avanzato. Si comincia domenica 12 Gennaio con un'uscita escursionistica sull'Appennino Ligure per proseguire poi, a Febbraio, Sabato 15 e Domenica 16, con una "Due giorni" sulla neve.

Successivamente, in primavera, è in calendario, per domenica 10 Maggio, un percorso di escursionismo (con appositi itinerari per il corso base e per quello avanzato) nel Parco del Monte Avic, in Valle d'Aosta.

Domenica 7 Giugno invece è in calendario una via ferrata per il corso avanzato (e un sentiero attrezzato per il corso base).

Sabato 12 e domenica 13 Settembre è in previsione una intensa "Due giorni" in Alta Montagna, nella Valle di Susa.

Gli ultimi tre appuntamenti del 2020 sono costituiti da un'uscita speleologica (l'11 ottobre), un'uscita culturale (il 15 novembre) ed infine dalla festa di Fine Corso il 6 dicembre.

In Valchiusella

LA BALMA, ANTICA TESTIMONIANZA DI VITA ALPESTRE

Salendo all'alpe Pasquere, nella canavesana Valchiusella, poco prima della meta, si nota alla propria sinistra un'antica costruzione, perfettamente inserita nel paesaggio circostante: si tratta di una balma, un tipo di abitazione le cui origini si perdono agli albori della storia delle popolazioni alpine. La balma è propriamente una costruzione che sfrutta come copertura una roccia sporgente; a seconda della conformazione del territorio, può essere delimitata da una a tre pareti, costruite ovviamente con pietre reperite in loco: la parete posteriore s'identifica sempre con il fianco roccioso della montagna, al pari della copertura. Si tratta di una tipologia di abitazione a dir poco primitiva, utilizzata fin da tempi antichissimi quando sicuramente risultava più facile ed economico sfruttare un anfratto naturale per predisporre un riparo da utilizzare durante il periodo in cui si portavano gli animali all'alpeggio. L'aereazione limitata e l'umidità che facilmente proveniva dalla montagna rendevano e rendono la balma una dimora

certo non ideale; per queste motivazioni, con il progredire dei tempi, quando l'uomo imparò a costruire abitazioni in campo aperto, certamente più confortevoli anche se rustiche, la balma mantenne soltanto il ruolo di ricovero rustico ed occasionale, utile per situazioni di emergenza associate ad eventi meteorologici sfavorevoli o come deposito temporaneo di materiali, attrezzi, formaggi e altri prodotti dell'attività agricola. Oggi le balme non sono di fatto più utilizzate in alcun modo, se non come riparo di fortuna: soltanto in alcune rare circostanze, si ricordano in questo senso i casi di Pont Canavesina in val Locana e di Gravera in valle Susa, ci sono esempi di recupero di antiche balme ad uso abitativo. Dal punto di vista etimologico, il termine balma ha un uso antichissimo: si ritrova di fatto nei primissimi documenti che riguardano le civiltà alpine; non ci sono tuttavia riferimenti precisi che consentano di comprenderne esattamente l'origine. Per certo, si sa soltanto che è diffuso unicamente nelle Alpi occidenta-

li e che riveste un ruolo di protagonista nella cultura orale delle popolazioni che abitarono e abitano le montagne piemontesi; le balme si ritrovano infatti frequentemente nelle leggende che si raccontavano nei lunghi inverni al calore della stalla: la loro caratteristica inquietante era quella di essere abitate da fate o folletti dispettosi o addirittura da terribili streghe malvagie.

Claudio Trova



Una tipica balma non lontano dall'alpe Pasquere

Un sentiero tra antiche borgate in Valchiusella

LA "VIA DEI CANTONI"

Un interessante percorso escursionistico sale da Traversella (m 827) fino a Tallorno (m 1222), all'incirca a metà della Valchiusella: percorrendo antichi sentieri, tra cui il Sentiero delle Anime, nonché alcune comode mulattiere, si toccano dapprima le borgate di Cappia, Succinto, Lasazzio e Fondo, in sinistra idrografica. Si torna quindi passando in destra idrografica, toccando Perotto, Durando, Cantocello e Delpizzen, prima di ripassare sulla sponda sinistra del torrente Chiusella e ripercorrere il Sentiero delle Anime.

Le borgate attraversate dalla "Via dei Cantoni" erano in passato chiamate appunto cantun, centri abitati con origini nel sec. XV, che raggiunsero il loro massimo sviluppo Seicento. Proprio nel sec. XVII i cantoni raggiunsero un elevato livello di autonomia, con un'organizzazione interna basata sulla comunità formata dai suoi abitanti e con veri e propri

patti di convivenza con i cantoni vicini, patti pensati con lo scopo di regolamentare i vari aspetti della vita montana, dall'uso di pascoli e acque, al mantenimento di sentieri e mulattiere.

Le testimonianze di quel passato ormai scomparso sono giunte fino a noi attraverso i suggestivi nuclei abitati ed i numerosi ponti in pietra, che s'incontrano durante il percorso, non ultimo quello di Fondo, costruito nel 1727, estremamente pittoresco; proprio a Fondo, merita una breve visita la graziosa chiesa di San Bernardo da Mentone, risalente al 1630.

Si tratta di gioielli semplici, talvolta addirittura poveri ma sempre e comunque preziosissimi, che si affiancano a quelli di valore inestimabile che si identificano con le incisioni rupestri risalenti fino al 4000 a.C.

Claudio Trova



Fondo ed il suo caratteristico ponte

Segnaletica a Fondo



Sezione di Ovada

CAMMINATA A VARAZZE

Il CAI di Ovada ha organizzato una bella escursione il 10 Novembre: Anello di Varazze - Eremo del Deserto. I 17 partecipanti hanno camminato per 5 ore su un percorso a 8 seguendo il sentiero segnato con trattino e punto rosso fino all'Eremo del deserto; poi al ritorno abbiamo incrociato il sentiero di salita e, prima di tornare a Varazze, siamo passati dal panoramissimo Santuario della Guardia. Il tempo è stato discreto e lungo il percorso abbiamo osservato diverse piante come il Ginepro, il Mirto ed il Corbezzolo.



Abbiamo visitato l'Eremo del Deserto presenziato dai Carmelitani Scalzi e la chiesa che conserva la bellissima tela di Domenico Fiasella "La sacra pastora" ed il famoso crocifisso d'avorio. Ancora una volta con il CAI ovadese una giornata ricca di natura e di cultura.

Giovanni Sanguineti



➤ segue da pag 1:

CORSICA 2019: UN GR20 VENTOSO

è una deviazione assolutamente non necessaria a meno che non si debba o voglia fare rifornimento (non l'abbiamo raggiunta per cui non abbiamo notizie più precise). Un'alternativa interessante per chiudere questa sezione del GR 20 può essere, durante la quarta tappa, prendere l'itinerario Mare a Mare Nord che si incrocia alle Bergerie de Vaccaghja in direzione Est (a destra percorrendo la GR 20 verso Nord) seguendo praticamente il percorso del Tavignano fino a Corte. Pernottamento intermedio al Refuge de la Sega. Questa opzione ha vantaggi e svantaggi: si evita di spendere una giornata in gran parte persa nel trasferimento in autobus, o taxi, da Castel de Vergiu a Corte; si perde tuttavia una parte molto interessante di quella tappa del GR 20 in favore di un percorso non disprezzabile ma meno spettacolare in quanto prevalentemente di fondo valle (ma in una zona in cui il Tavignano passa in una gola particolarmente stretta ed affascinante).

Maz Avalle - Sezione di Alessandria



PROGRAMMA ATTIVITÀ SEZIONALI



CASALE MONFERRATO

SCIALPINISMO

- 2 FEBBRAIO Località da definire - Org. Mellina, Galeotti
1 MARZO Località da definire - Org. Mellina, Galeotti
29 MARZO Località da definire - Org. Mellina, Galeotti

ALPINISMO

- 5 APRILE **ASSEDIO ALLA BAIARDA**
a) Via Padre Mino (PD+)
b) Cresta Whymper (PD)
c) Cresta settentrionale (PD+) - Org. Ferrero

CICLOESCURSIONISMO

- 18 APRILE **GIORNATA DI AVVICINAMENTO AL CICLOESCURSIONISMO** con gli accompagnatori della Scuola ALAT
19 APRILE **TRA I VIGNETI DEL MONFERRATO** Intersezionale Casale-Asti (MC/BC) Org. Moro, ASE Lungo, Vaschetto

ESCURSIONISMO

- 19 GENNAIO **ACQUEDOTTO GENOVESE** - con CAI GE (E)
26 GENNAIO **CIASPOLE** - Località da definire - Org. Bobba
9 FEBBRAIO **MANICO DEL LUME** - Recco-Rapallo (E/EE)
Org. La Loggia, Torrente
23 FEBBRAIO **PUNTA TREGGIN (E/EE)** - Org. Vitale, Ferrero
8 MARZO **FERROVIE DIMENTICATE** con CAI Ovada
29 MARZO **CAMPIGLIA - PORTOVENERE**
Org. Bacchioni (CAI Spezia), Torrente
5 APRILE **BERGEGGI - SPOTORNO (E)** Org. Torrente, Marenda
19 APRILE **V. ARGENTINA, SENTIERO ALPINI (E/EE)**
Org. Commissione Escursionismo
1-3 MAGGIO **LES CALANQUES** Org. Commissione Escursionismo

OVADA

ESCURSIONISMO

- 9 FEBBRAIO **RIVIERA DI Ponente - MONTE TARDIA** da Arenzano (E)
Coord. Cartasegna, Scotto
1 MARZO **GIORNATA DELLE FERROVIE DIMENTICATE (E)**
Coord. Bruzzone, Marengo
8 MARZO **DA SASSO DI BORDIGHERA A SANREMO** (gita in pullman)
(E) Coord. Puppo, Torrielli
5 APRILE **TRENOTREKKING: CAMPO LIGURE - MASONE (E)**
Coord. Tambussa, Sigolo, Sanguineti
13 APRILE **PASQUETTA CON IL CAI (E)** Coord. Arata, Veniale
25-26 APRILE **Trekking OVADA - MADONNA DELLA GUARDIA - OVADA**
(E) Coord. Anselmi, Bello

ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

- 26 GENNAIO Località da definire in base all'innevamento
Coord. Ferrando, Marengo
23 FEBBRAIO Località da definire in base all'innevamento
Coord. Scarsi, Repetto
20-22 MARZO **BIVACCO ALPE AROLLA - VALGRISENCHÉ**
Coord. Mazzino, Bello

IN SEDE

- 13 MARZO **ASSEMBLEA DEI SOCI**
Coord. Consiglio Direttivo

SAN SALVATORE

ESCURSIONISMO

- GENNAIO **RACCHETTE DA NEVE** verranno effettuate uscite in base alle condizioni meteo e innevamento
FEBBRAIO **RACCHETTE DA NEVE** verranno effettuate uscite in base alle condizioni meteo e innevamento
8 FEBBRAIO **CIASPOLATA NOTTURNA IN VAL D'AYAS**
23 FEBBRAIO **ANELLO FORTI DI LEVANTE GENOVA (E)**
15 MARZO **CAMOGLI - SAN FRUTTUOSO - CAMOGLI (E)**
5 APRILE **CORNI DI CANZO (Lago di Como) (E)**
25 APRILE **SENTIERO DEI SANTUARI: SAN SALVATORE - CREA (E)**

CICLOESCURSIONISMO

- 21 MARZO **MONTE VALENZA - POMARO - OCCIMIANO - SAN SALVATORE** (MC/MC) Intersezionale con Alessandria
5 APRILE **LA NOSTRA MESOPOTAMIA (MC/MC)**
Intersezionale con Alpignano
18 APRILE **1ª GIORNATA DI AVVICINAMENTO AL CICLOESCURSIONISMO**
25-26 APRILE **MDP - MDC - VEZZOLANO - SUPERGA (MC/MC)**
Intersezionale con Alessandria

IN SEDE

- 24 MARZO **ASSEMBLEA DEI SOCI**

ALESSANDRIA

ESCURSIONISMO

- 19 GENNAIO **DA RECCO A BOGLIASCO (E)** D.G. Accornero
16 FEBBRAIO **SAN ROCCO - PIETRESTRETTE - PORTOFINO (E)**
D.G. Accornero
15 MARZO **BARS D'LA TAJOLA (Torre Pellice) (E/EE)**
D.G. Modica, Penna
29 MARZO **ANELLO TRE CROCI DA SAN FRONT (E)**
D.G. Patrucco, Raffaldi, Zaccaron
4 APRILE **DA PAGAZZANO A PORTOVENERE (E/EE)**
D.G. Accornero, Raffaldi
13 APRILE **DOLCI COLLINE DELLE LANGHE (T)** D.G. Penna

RACCHETTE

- 23-26 GENN **DOLOMITI VAL COMELICO (WT3)**
D.G. Fei, Mandirola, Raffaldi
9 FEBBRAIO **Località da definire** in base alle condizioni nivometereologiche (WT4) D.G. Fei
23 FEBBRAIO **MASCHERATI SULLA NEVE AL RIFUGIO MYRIAM (WT3)**
D.G. Balza, Labaguer, Mazzeo

ALPINISMO GIOVANILE

- 19 GENNAIO **ESCURSIONE LIGURIA Avanzato & Base (E)** D.G. Team AG
23 FEBBRAIO **CIASPOLATA MASCHERATI SULLA NEVE (WT3)**
D.G. Team AG
15 MARZO **CANALE DI NEVE Avanzato** D.G. Traverso, Moscato
19 APRILE **CLIMBING Avanzato & Base** D.G. Team AG

ALPINISMO

- 2 FEBBRAIO **CANALE DI NEVE (F)** Località da definire in base alle condizioni nivometereologiche D.G. Traverso, Valente
1 MARZO **CANALE DI NEVE (F)** Località da definire in base alle condizioni nivometereologiche D.G. Petracchi, Traverso

FERRATE

- 5 APRILE **SACRA DI SAN MICHELE (PD)** D.G. Colla, Raffaldi

TREKKING

- 25 APR-3 MAG **CAMMINO MATERANO - VIA PEUCETA (T/E/EE)** D.G. Penna

CICLOESCURSIONISMO

- 21 MARZO **PEDALANDO IN MONFERRATO (MC)** D.G. Boschi, Marmo
18 APRILE **AVVICINAMENTO AL CICLOESCURSIONISMO (MC/MC+)**
D.G. Fei
25-26 APRILE **ALESSANDRIA - CREA - SUPERGA** - Intersezionale CAI San Salvatore (MC) D.G. Boschi, Fei, Marmo

VALENZA

ESCURSIONISMO

- 19 GENNAIO **RACCHETTE DA NEVE**
26 GENNAIO **OSPEDALETTI - SEBORGIA - BORDIGHERA**
2 FEBBRAIO **RACCHETTE DA NEVE**
9 FEBBRAIO **FORTI DI GENOVA**
16 FEBBRAIO **WHITE DAY (TUTTI INSIEME SULLA NEVE)**
23 FEBBRAIO **VARIGOTTI - FINALPIA**
8 MARZO **PARMA** (gita turistica)
22 MARZO **LAGHI DEL GORZENTE**
19 MARZO **ANELLO DELLO ZATTA**
13 APRILE **PASQUETTA: CAMMINATA IN MONFERRATO**
19 APRILE **ANELLO DI PERINO - PIETRAPARCELLARA (PC)**

ACQUI TERME

ESCURSIONISMO

- 29 MARZO **SENTIERO DEL CUCULO (Tre Cunei di Arguello - Cuneo)**
(E) Rif. Anastasio
19 APRILE **TREKKING DELLE ORCHIDEE SELVAGGE SUI CALANCHI DI MERANA (E)** Rif. Barberis

MOUNTAIN BIKE

- 23 FEBBRAIO **MONTE GROSSO DA BORGIO VEREZZI** Info: Amandola
19 APRILE **SUI CALANCHI DI MERANA + TREK ORCHIDEE SELVAGGE**
Info: Barberis, Amandola

ALPINISMO GIOVANILE

- 15-16 FEBBR **MORGEX (AO) - DUE GIORNI SULLA NEVE**

SCI

- 26 GENNAIO **MONGINEVRO**
9 FEBBRAIO **VIA LATTEA**
23 FEBBRAIO **MONGINEVRO**
8 MARZO **BARDONECCHIA**
22 MARZO **VALTOURNENCHE**

IN SEDE

- 20 MARZO **ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI**

Una giornata, una vetta...

MONDOLÈ (m 2382)

Val Maudagna

Ben visibile dalla pianura cuneese, il Mondolè è sicuramente una delle cime più note del Monregalese: lo si individua facilmente per la sua mole imponente e il suo aspetto dominante rispetto alle montagne circostanti quando si osserva dalla pianura cuneese quella porzione dell'arco alpino che ha la peculiarità di chiudere l'orizzonte verso mezzogiorno.

La salita alla vetta è un percorso molto frequentato, soprattutto per lo straordinario panorama offerto dal punto culminante: una carrareccia consente di salire agevolmente in auto fino al rifugio La Balma, da dove un comodo ed evidente sentiero, privo di difficoltà che non siano prettamente escursionistiche, sale fino in cima.

La camminata si svolge in un ambiente assai interessante, caratterizzato dalla presenza di rocce calcaree erose dalle acque meteoriche: non mancano evidenti segni di carsismo, come un'area ricca di doline attraversata appunto dall'itinerario proposto.

Dalla vetta si possono ammirare in particolare le cime più celebri delle Alpi Liguri, dal Mongioie, alla cima delle Saline, dal Marguareis alla cima dei Cars: si tratta di montagne costituite da rocce calcaree, chiare e luminose, in tutto simili alle cime delle Alpi Orientali; soprattutto la cima delle Saline ed il Marguareis sono note tra gli appassionati per offrire scenari dolomitici, soprattutto se osservate rispettivamente dal pian Marchiso e dal rifugio Garelli.

Ovviamente dalla sommità del Mondolè, grazie alla posizione relativamente isolata della montagna e per l'assenza di cime importanti a occidente e a settentrione, si gode anche ampia vista sull'intero arco alpino, dalle Marittime ai monti dell'Ossola e della Lombardia.

Caratteristiche dell'escursione

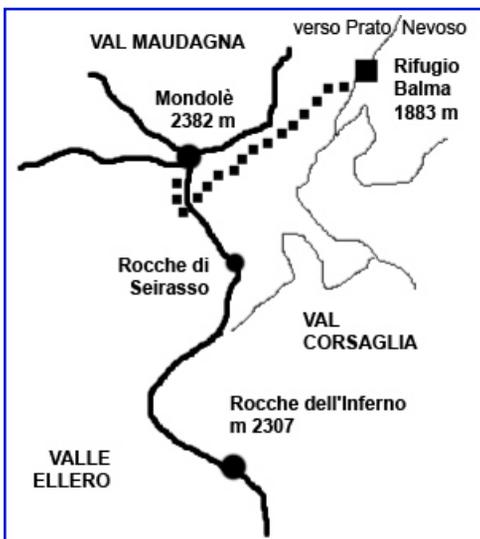
Dislivello: 500 m circa

Difficoltà: E

Esposizione: il percorso è esposto ad oriente fino al colletto tra Corsaglia ed Ellero mentre la cresta finale è rivolta a sud.

Descrizione del percorso

Lasciata l'auto al rifugio La Balma, s'inizia a camminare seguendo per un breve tratto la carrareccia, chiusa al traffico, che si dirige verso la val Corsaglia; giunti in prossimità di



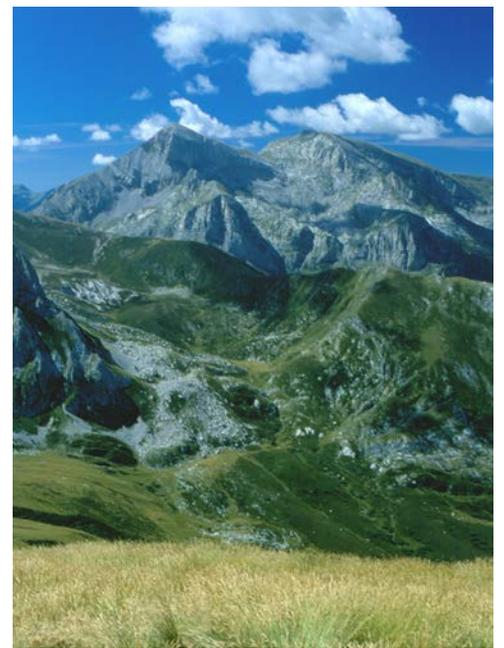
Le Rocche Giardina viste dal sentiero

un impianto di risalita, si abbandona lo sterato e si piega a destra, risalendo il pendio. Si sale fino ai pressi di una cabina, oltre la quale il sentiero si allontana definitivamente dagli impianti a fune dirigendosi verso sud. Si attraversa in costa il versante orientale del Mondolè, fino a raggiungere un passo tra val Corsaglia e valle Ellero, da dove appare improvvisamente il Marguareis e dove ci si imbatte in un'ampia zona a doline.

Dal valico, si segue la cresta meridionale: dopo un primo tratto caratterizzato da una pendenza moderata, il sentiero inizia a salire con decisione disegnando alcuni tornanti, tra erba, affioramenti rocciosi e detriti.

Superato un punto appena più difficoltoso dal momento che il sentiero passa su alcune rocce, punto che conserva comunque caratteristiche assolutamente escursionistiche, si sbucca finalmente in vetta, sulla quale è presente una grande croce metallica ed un quadernetto, su cui apporre la propria firma.

Claudio Trova



Doline e cima delle Saline dal colletto tra Corsaglia ed Ellero

La cima delle Saline dalla vetta del Mondolè

