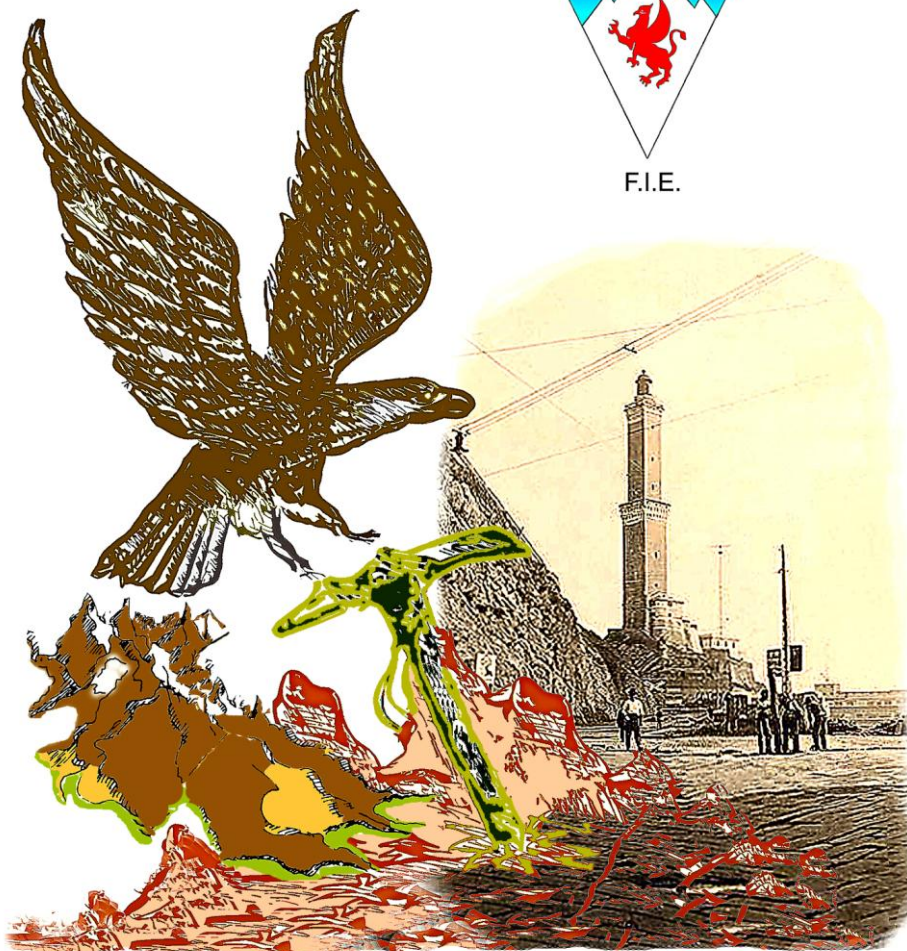




Notiziario del gruppo escursionistico "I MONTAGNIN "

Anno 2010 - N° 3

NOTIZIARIO DEL
GRUPPO
ESCURSIONISTICO
I MONTAGNIN
periodico di informazione
quadrimestrale
REDAZIONE

Via S. Benedetto 11/3

16126 Genova

Tel 010 252250

Fax 010 8597527

Sito internet: www.montagnin.it

DIRETTORE

RESPONSABILE

Ettore Fieramosca

SEGRETARIA DI

REDAZIONE

Francesca Milazzo

REDAZIONE

Nadia Bottazzi

Alessandra Bruzzi

Ruggero De Ceglie

Angela Gallione

Paola Poddoli

Gianfranco Robba

DELEGATO DEL C.D.

Gianfranco Robba

STAMPA

Status s.r.l. Via Paleocapa 67r

Genova

Autorizzazione n° 8/1991

del Tribunale di Genova.

Diffusione gratuita a Soci e
simpatizzanti

Pubblicità inferiore al 70%

ANNO 2010 N° 3

“Camminare nel bello della natura e dell’arte”

SOMMARIO

31 anni di escursionismo	Pag. 1
Intorno al Monte Civetta	“ 3
Le storie della polenta	“ 6
Ferrara marzo 2011	“ 8
Giuditta e i laghi	“ 11
Programma gite	“ 13
Momenti forti	“ 16
Il canto del Jink Jok	“ 17
Haute Savoie	“ 21
Cronaca Montagnin	“ 23
La valigia scomparsa	“ 24
Camminare nella natura	“ 26
Il bivacco racconta	“ 30

Hanno collaborato a questo numero:

- Elisa Benvenuto
- Angelo Pireddu
- Igor Birsà
- Lidia Villa

31 ANNI DI ESCURSIONISMO DEL GRUPPO

"MONTAGNIN" RACCONTATI IN CIFRE

Finalmente, ho finito di inserire tutte le nostre attività, dall'anno sociale 1978/1979 al 2008/2009, in un **database**. A questo punto si possono trasformare i dati immessi in informazioni significative. Si può così vedere che le escursioni effettuate in questi anni sono state 1.461. Abbiamo camminato per 7.653 ore superando 891.210 metri di dislivello. I soci partecipanti sono stati 23.624 (media 16,2 presenze) di cui maschi 11.288 e 12.375 femmine. Gli anni sociali in cui si sono svolte meno gite sono: il 1978/1979 con 23 escursioni, 120 ore di cammino, 15.669 metri di dislivello e il 1983/1984 con 23 escursioni, 103 ore di cammino e 13.120 m di dislivello.

Nell'anno 1982/1983 si è avuta anche la più bassa presenza dei Soci con 204 presenze (media 8.5). Mentre l'anno con la più alta partecipazione è stato il 2001/2002 con 1.279 Soci che hanno svolto 55 gite alla media di 23,3 presenze. Nel 1998/1999 si è raggiunto il maggior numero di escursioni, ben 71, per 350 ore di cammino e un dislivello in salita di metri 40.826. I Soci partecipanti sono stati 1.143 (In media 16 unità).

Nel 2002/2003 abbiamo camminato di più. Infatti le ore di cammino totali sono state 368 con un dislivello in salita di 42.370 m, il tutto in 64 escursioni con una presenza media di 18,9 Soci. L'escursione con la più alta partecipazione dei Soci si è svolta in data 29/3/98 in occasione dell'inaugurazione del "Sentiero Montagnin: San Sebastiano-Bolzaneto". I Soci partecipanti sono stati 77 di cui 34 maschi e 43 femmine.

In tale occasione si è avuta anche la più numerosa presenza femminile. Mentre la presenza maggiore di soci maschi, si è registrata il 6/6/93 in occasione della gita "Ronco/Alpe di Porale – Giornata Naz. Escursionismo" con 39 Soci. Ci sono state anche due escursioni con un solo partecipante. Il Socio Cremonese Massimo, ha percorso da solo, l'itinerario "Recco/Megli/Redentore/M.te Cornua" in data 10/9/89, mentre il 21/4/91 l'escursione "Montoggi/M.te Bano/Gola di Sisa/Prato" ha visto come unico partecipante il Socio Lertora Giovanni. In questi 31 anni, siamo saliti su 197 monti. Il più gettonato è stato il M.Antola con 41 ascensioni, seguito da Punta Martin con 19, il M.Lavagnola con 19, il M.Carmo con 15, mentre Il Promontorio di Portofino ci ha visti presenti per 49 volte. I trekking effettuati sono stati in totale 45 per complessivi 170 giorni/escursioni.

Continuando ad interrogare il computer scopriamo che nelle 1.461 gite si sono alternati come responsabili dell'attività solamente 33 Soci. Ai primi cinque posti troviamo: I. BIRSA con 317 gite, E. BENVENUTO 181, S. PACCANI 156, C. DOTTA 129, Gf.ROBBA 107.

I camminatori più agguerriti di questi 31 anni sono stati i seguenti:

Maschi	presenze	Femmine	presenze
PACCANI Silvestro	668	BOMBA M.Rosa	595
BIRSA Igor	632	BENVENUTO Elisa	493
SARDONICO Gino	497	POGGIO Maria	486

Nel 1998/1999 i Soci G. SARDONICO e I. BIRSA hanno raggiunto il più alto numero di escursioni svolte in un anno ben 49. Mentre tra il gentil sesso, spicca A. GAGLIONE con 46 presenze nel 2002/2003 seguita da F. MILAZZO con 41 gite nel 1997/1998.

Tutti questi dati si possono scaricare dal nostro sito www.montagnin.it alla pagina “Archivio”.
I file interessati sono documenti del **software Microsoft Office Access**.

Dai dati inseriti nei vari file ogni singolo Socio può visualizzare l'elenco delle gite effettuate nei vari anni, le volte che ha ricoperto l'incarico di capogita, le presenze nelle varie attività.

Si può individuare quante volte è stata fatta una particolare gita o quante volte si è saliti su un certo monte; si possono vedere le gite che si sono svolte in una particolare stagione, quante escursioni si sono fatte in una particolare zona, dividere le gite per tipologia, individuare i vari mezzi di trasporto, le difficoltà, i tempi di percorrenza, ecc. ecc.

IGOR



Dal Lago Val Noci alla Gola di Sisa. Bosco di castagni. 23.11.2008



Da S. Bernardo di Mendatica verso il M. Frontè. 14.6.2009

INTORNO AL MONTE CIVETTA

“ Ambarabaciccicoccò.....tre civette sul comò.....”; la filastrocca, legata ai ricordi dell' infanzia, calza a pennello in questo caldo pomeriggio di luglio: siamo “appollaiate”, in perfetto ordine, sulla staccionata antistante il rifugio Capanna Trieste, in Val Corpassa, impazienti di spiccare il volo verso una nuova avventura. Il “ trekking delle civette”, come lo abbiamo definito noi ragazze (sic!) ha inizio; non poteva essere che così, gli uomini sono in minoranza. E poi “ Il Civetta e le Civette “ potrebbe essere proprio un bel titolo per un prossimo articolo per il nostro notiziario.

Al “ pronti a muovere” del Capo, zaini in spalla e via verso il rifugio Vazzoler. Sopra di noi, magnifiche, si stagliano le cime Venezia e Trieste avvolte dalle nubi che, a tratti, le nascondono circondandole di mistero. Visto dalla sterrata che, ad ampi tornanti, si inerpica verso il Col Negro di Pelsa questo gruppo di guglie, pinnacoli e torri ricorda un antico castello animato da personaggi fantastici, draghi dormienti e guerrieri di pietra.

Il caldo non dà tregua; ogni tanto, per pochi attimi refoli di brezza gentile offrono un momentaneo ristoro al nostro cammino. Finalmente giungiamo al rifugio, situato in una piccola radura, circondata da altissime conifere, in prossimità del Col Negro di Pelsa; tra le cime degli alberi, tra squarci di nuvole, impressionanti panorami sulle vette che incombono sull'edificio, quasi a proteggerlo.



Dopo aver a lungo confabulato col gestore del rifugio, il Capo ci comunica che dovremo cambiare programma per il giorno dopo: causa persistenza di abbondanti residui di neve sui sentieri non passeremo dalla forcella delle Sasse per raggiungere il rifugio Coldai, meta della seconda tappa del trekking, ma percorreremo, in senso inverso, quella che doveva essere la terza tappa; in sintesi seconda e terza tappa si effettueranno sullo stesso percorso. Peccato, a vederlo da qui il sentiero sembra molto interessante e panoramico. Pazienza.

“ Obtorto collo “ approviamo all' unanimità' la modifica. Cenetta frugale, passeggiatina digestiva, chiacchiere, battute, risate. Poi a nanna, cullate dal dolce e ritmico “respiro” dei nostri compagni di stanza.

Varcato il Col Negro giungiamo al bellissimo Pian di Pelsa: folate di nebbia vanno e vengono creando effetti scenografici particolari filtrando sciabolate di luce che svelano i profili misteriosi ed accidentati delle montagne alle cui spalle, all' improvviso, spunta il magico disco del sole. Gruppi di giovani manzi ci guardano stupiti con i loro dolci occhioni.

In un attimo la nebbia scompare e trionfa l'azzurro; il verde brillante dei prati velati di rugiada è punteggiato da tutti i colori dell'arcobaleno: il rosso dei rododendri, il blu delle genziane, l'indaco delle clematis, il giallo delle ranuncolacee, il bianco degli anemoni. Ora possiamo ammirare in tutta la loro grandiosità i Cantoni di Pelsa, la cima di Mede e tutte le guglie e i campanili che sovrastano la valle.



Alcuni partecipanti al trekking al Rifugio Vazzoler. Aspettando la cena.

Dal rifugio Tissi, al Col Rean, panorama a tutto tondo, come se volassimo: vertiginose vedute sul lago di Alleghe, in lontananza il Sella, più defilate le Tofane. Poi finalmente, ci concentriamo sulla parete delle pareti, la nordovest del Civetta, grandiosa, immensa, dai colori incredibili: torri slanciate verso il cielo, diedri, placche magnifiche, cime il cui nome evoca imprese di grande valore alpinistico: Cima De Gasperi, Punta Civetta, Punta Tissi, Torre di Alleghe, Torre Coldai. Non riusciamo a staccare gli occhi da tanta bellezza.

Per “consolarci” di tanto splendore cosa c'è di meglio di un risicato pranzetto al rifugio? E allora via con bisticche, insalate, torte e....quantaltro. Come sono sobri questi Montagnin!

Proseguiamo il cammino nella Val Civetta sotto la monumentale bastionata di cui possiamo ammirare più da vicino ogni dettaglio; saliamo, seguendo il percorso dell'alta via delle Dolomiti n.1, alla forcella del Col Negro di Coldai. Più in basso, come una gemma incastonata in un medaglione, risplende il Lago Coldai in cui si rispecchiano le ultime Torri del Civetta e il Pelmo che troneggia, isolato, di fronte a noi. Ci fermiamo sulle rive del lago per godere la bellezza e la pace di questo angolo di paradiso. Un ultima salita e poi scendiamo al rifugio Sonnino al Coldai appena sotto l'omonima forcella, punta settentrionale del gruppo del Civetta.

Un magnifico tramonto infuoca il Pelmo; una brezzolina frizzante ci riconduce intorno ad un tavolo a scambiarci confidenze e tisane; qualcuno sta già dormendo mentre noi nottambuli tiriamo tardi nella notte. (alle dieci tutti in branda che il gestore spegne le luci!)

Un' alba rosata e limpidissima ci preannuncia un'altra splendida giornata. Risaliamo alla Forcella Coldai lanciando languide occhiate al sentiero che proviene dalla Forcella delle Sasse: è veramente bello visto da qui e per di più ci hanno detto che, anche se c'è neve, è possibile passare; meglio però non rischiare di trovarsi in difficoltà sarà per un'altra volta.

Pare impossibile ma, pur trattandosi dello stesso paesaggio, il percorso sembra diverso da ieri. Sarà la luce del mattino, saranno i fiori appena sbocciati, sarà che non risaliamo al rifugio Tissi, sarà che siamo freschi e riposati o, più semplicemente, che ci siamo un po' innamorati di questo vallone.

Con calma arriviamo al rifugio Vazzoler: pediluvio nella fontana, "merendino" e poi via per la "tranquilla passeggiata" fino al rifugio Carestiato al Col dei Pass, sotto la Cresta delle Masenade, sottogruppo della Moiazza, vicino all'attacco della ferrata Costantini. Che pomeriggio! Discese, salite, sole a picco, pietraie e ghiaioni, boschi, pause strategiche, mugugni, caccia al tesoro per trovare i segni del sentiero, fughe in avanti, caramelle energetiche e, infine, serrate le righe per arrivare come un sol uomo davanti al rifugio.

La notte porta consiglio: al mattino un gruppetto di saggi arriva al passo Duran e prende il taxi per Agordo. Noi arriviamo fino in fondo, nel senso che ci scoppiamo 1223 metri in discesa dapprima in un bel bosco, anche se un po' ripido, con interessanti vedute sulla Moiazza, poi su un sentiero scivoloso dimenticato da Dio e dagli uomini. All' arrivo vorremmo baciare l'asfalto ma la dignità di camminatori incalliti ce lo impedisce.

Come da tradizione di fine trekking pranziamo tutti insieme in un grazioso localino di Agordo. Baci e abbracci e si parte chi per Genova, noi per San Vito di Cadore e per nuove avventure. Ma questa è un'altra storia. Saluti dalle civette: Angiola, Rosy, Gianna, Paola, Elisa e anche dai "civetti": Igor, Angelo, Gianfranco, Silvestro.

Al prossimo trekking!!!

Elisa



Ultimo giorno di trek. Rifugio Carestiato, prima del rientro

Le storie della polenta

Alcuni fatti assai interessanti accaduti durante il soggiorno dei Montagnin a S. Vito di Cadore in questo torrido luglio 2010. Di caldo ne avevamo già sofferto tanto durante il trek della Civetta che aveva preceduto il soggiorno e altro ne avremmo preso durante le escursioni che ogni giorno, esclusa una gita in auto alle sorgenti del Piave, ci avrebbe visto, per dieci giorni, chi su ardimentose ferrate, chi in avventurose ma meno impegnative escursioni.

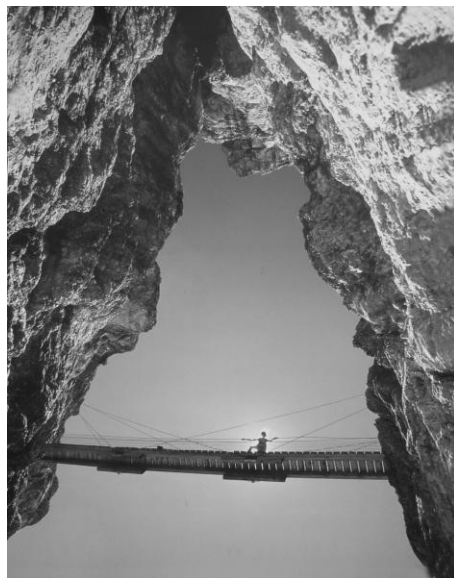
Dicevamo di alcuni accadimenti interessanti, certamente, ma di veramente rimarchevoli solamente tre o quattro. Mi riferisco alla gita al M. Rite e al museo della montagna di R. Messner, alla estenuante ferrata Dibona al M. Cristallo, al circuito della Grande Guerra del M. Piana e delle 5 Torri, alla gita al rifugio Città di Fiume con annessa grandinata e, ultime ma non meno importanti, le “Storie della polenta”. Solo quelli fra voi che arriveranno in fondo a questa cronaca scopriranno di che si tratta!

Siamo saliti ai circa duemila metri del M. Rite (settecento di dislivello dalla forcella Cibiana) a piedi attraverso un bel bosco di abeti rossi, gigli martagoni, genziane e “cavei de streghe”. In vetta, seduti ai tavoli di un fortino della Grande guerra trasformato in rifugio, ci aspettano mangiando succulenti panini i piè veloci e quelli di noi che hanno viaggiato con il bus navetta.

Il museo della montagna (uno dei sette che R. Messner ha seminato fra le Dolomiti, dall'Alto Adige al Veneto) è sistemato all'interno del forte che gli italiani avevano costruito per sorvegliare la valle del Boite verso nord sino a Cortina e la Val Zoldana con il Piave a sud. Poi era stato conquistato dagli austriaci a causa della ritirata delle nostre truppe. Un balcone straordinario sul Pelmo, il Sorapis, l'Antelao e le Marmarole da una parte, il Bosco Nero, Lo Schiara, il S. Sebastiano col Passo Duran e

la...Civetta dall'altra. All'interno, memorie della storia delle scalate sulle Dolomiti, molte vecchie foto, quadri, ricostruzioni, antiche attrezzature. Molto interessante davvero. Altro giorno, altra avventura. Con me gli escursionisti di medio livello saliranno dal Sass Pordoi sino ai 3152 metri della Capanna Fassa in cima al Piz Boè (erano oltre 20 anni che non ci salivo e mi sono commosso ai ricordi passati). Maria, dopo la preghiera che abbiamo recitato prima di rientrare, non ha nascosto una lacrimona, anche lei persa nei ricordi e nella considerazione che forse non sarebbe più salita sin lassù. Le ricordo il detto: “Mai dire mai.”

Con Pierluigi detto il Moro, gli escursionisti di alto profilo tecnico partono di buon mattino per la ferrata del Cristallo. La sera verso le ore 20, a cena, alcuni posti vuoti testimoniano la lunghezza del percorso e la sua durezza. Arriveranno di lì a poco, dopo 10 ore di cammino, districatisi fra corde, ponticelli, guglie e strapiombi, seggiovie già ferme, una macchina lontana da recuperare. È andato tutto bene, saranno stanchi ma felici.



A tavola sarà servita una polenta molle e stanca. Ampia e dotta la disquisizione sui

vari tipi di farine e sui modi per cucinarle. Iniziano qui le “Storie della polenta”, che saranno dispiegate più innanzi.

La mattina che siamo andati al monte Piana, museo all’aperto della Grande Guerra (2100 metri sopra il lago di Misurina, sulla strada delle 3 Cime), la coda per la navetta che ci trasporta al Rif. Bosi è corta ma dura un tempo infinito. Finalmente la Land Rover ci trasporta, stipati come acciughe, lungo una stradina polverosa e piena di strapiombi sino al rifugio. Giriamo curiosando per l’altopiano, percorrendo le vecchie trincee, ci affacciamo alle ridotte a strapiombo sul torrente Rienza e oltre la forcella dei Castrati, concertine di filo spinato, targhe, lapidi, un altare. Passiamo tra le buche dei mortai e i nidi delle mitragliatrici. Poi lungo i tunnel delle 2 mine, gli alloggi, il monumento a Carducci. Il Cristallo con la Croda Rossa d’Ampezzo ci sorvegliano. Più lontano il Picco di Vallandro. Dall’altra parte, la Croda dei Baranci, l’alpe Mattina, le 3 Cime con il Paderno e il Bric dei Toni. All’orizzonte di levante i Cadini di Misurina e il Sorapis. Soffia un vento leggero che mitiga la calura. Silenzio e ricordi, ferro vecchio e un’orgia di sassi.



Sul Monte Piana

La cena conclude la giornata. Il gran Mogol PG. Moro, davanti ad una ennesima polenta non proprio DOC (scopriremo che la cuoca è polacca!) continua con le storie della polenta, che si deve fare con il paiolo di rame, bello grande, girare in

continuazione con un lungo e nerboruto bastone facendo cadere pian piano un filo di farina nell’acqua bollente. La cottura: dai 50 minuti a un’ora, garantito!

A completare il circuito della Grande Guerra, il solito gruppo degli escursionisti medi si fa tutto il percorso delle 5 Torri dal rifugio Scoiattoli. Impressionanti visioni delle pareti che incombono sulle trincee. Dalle ridotte e dalle piazzole, pare di sentire il rombo dei cannoni, che tirano sul Lagazuoi e sul Sass di Stria. Dal Rif. 5 Torri allo Scoiattoli si cammina letteralmente nei gigli di montagna e altri mille fiori. Gli altri Montagnin, quelli DOCG, si fanno una ferrata nella grande Tofana. Questa volta molta soddisfazione e minor cammino. Bravi loro e anche bravi noi. A tavola, per le storie della polenta, racconto che mio padre la faceva mettendo a bagno la farina in una terrina con poca acqua fredda, rimescolando così da evitare i grumi. Poi la versava di colpo nella pentola antiaderente di acqua bollente. Un paio di girate col cucchiaino di legno, poi metteva il coperchio, abbassava il fuoco e la polenta cuoceva senza attaccare e senza bisogno di rimescolare, in circa mezz’ora. E ricordo che era buonissima. Ricevo sguardi di compatimento e commiserazione dai due bergamaschi del tavolo. Qualcuno si mantiene neutrale, ma si odono risolini, anche da altri tavoli.

Una sera, dopo il ricco aperitivo offerto dall’Hotel Alemagna (che ci ha ottimamente ospitato per il soggiorno, fra la cortesia delle cameriere, la loro avvenenza, i gustosi piatti, gli abbondanti sfiziosi antipasti al carrello, ecc.), la discussione sulle **storie di polente** raggiunge il suo paradigma. Il Moro mi avverte di non mai transitare per le valli Bresciane e Bergamasche, onde evitare che le guardie (non so se verdi padane o quelle per la purezza della polenta) possano fermarmi e negarmi l’accesso in quelle lande per palese blasfemia polentica! Non oso dunque altro profferire, e con un filo di voce dichiaro che la contesa **potrà essere**

risolta solamente a tavola, naturalmente quella MORO, davanti ad una fumante polenta fatta come si deve. Non voglio ricambiare, tanto non ci verrebbe, ma posso proporre il mio rinomato risotto ai funghi. Non so se l'incontro avrà mai luogo, tuttavia resto speranzoso in attesa.



Scendendo verso la strada del Giau

Posso Affermare che é stato un buon soggiorno. Abbiamo camminato nove giorni su dieci, con allegria e talvolta sotto la pioggia e la grandine che pareva di essere d'inverno, come il ritorno drammatico dal Rif. Città di Fiume, ai piedi del Pelmo. Non ci sono stati problemi, anzi ho conosciuto una simpaticissima amica, Maria Vittoria, che guida la piccola Subaru e abita ai Piani di Praglia. Ho potuto fare, con reciproco vantaggio, tante belle chiacchiere e sinceri scambi di sensazioni con un Socio di recente acquisizione anche se di vecchia conoscenza, il Gianni, che tuttavia non ha voluto duettare col Pierluigi sulla contesa gialla né tanto meno con gli altri. Noblesse! Le ragazze del gruppo infine sono sempre molto carine con me, mi coccolano e quindi, molto bene. Ci sarebbe ancora da accennare ai mille scarponi, giacche, camice, calzoni ecc, ecc, acquistati nei vari empori. L'auto al ritorno era stracarica. Alla faccia della crisi. Ciao, peggio per chi non c'era.

Gianfranco



Rinfresco di addio all'Hotel Alemagna

E gli anni passano

Siamo un gruppo di entusiasti, noi Montagnin , il nostro spirito è giovane, forse più di quello di tanti ventenni, ma ci stiamo accorgendo che gli anni passano e le forze purtroppo non ci permettono più di fare quello che il nostro spirito e la nostra volontà ci detterebbero .

Fortunatamente ci sono ancora persone più giovani con noi ed è grazie a loro che la tradizione escursionistica nella nostra società continua.

Tenete duro voi che siete la forza dei Montagnin!

V.L.

**gruppo
escursionistico**



**CAMMINARE NEL BELLO
DELLA NATURA E DELL'ARTE**

FERRARA 27 MARZO 2011

(Gita turistica con pullman riservato)



Centro storico, Castello Estense, Palazzo dei Diamanti

Ferrara rappresenta uno dei più pregevoli esempi di città rinascimentale, tanto da essere definita la prima città moderna d'Europa. Il pregevolissimo complesso architettonico di Ferrara ha permesso alla città di rientrare nella lista del **patrimonio mondiale dell'umanità** redatta dall'Unesco.

La storia di Ferrara, così come i suoi grandi tesori urbanistici e artistici, sono strettamente legati alle vicende del casato d'Este, signori di Ferrara a partire da metà del '200 fino a tutto il '500. In questo tempo la città fu un centro animatissimo ed estremamente fertile per la cultura e l'arte, in cui il moderno Rinascimento seppe affiancarsi al contesto medioevale precedente in maniera sublime. Visitare Ferrara significa immergersi in quel tempo

precedente in maniera sublime. Visitare Ferrara significa immergersi in quel tempo sospeso e meraviglioso magistralmente espresso nel XX secolo con la pittura metafisica di **Giorgio de Chirico, Filippo de Pisis e Carlo Carrà**.

“Donna di Po” come la definì il ferrarese **Torquato Tasso**, la città di Ferrara si sviluppa fra le paludi della pianura emiliana in cui il Po si avvicina al mare Adriatico e il suo territorio ha potuto salvaguardarsi solo grazie alle grandi opere di bonifica dei signori e dei pontefici che l'anno governata. Il **Castello Estense** eretto nel 1385, è circondato dalle acque da cui sorge imponente con una struttura quadrata, coronata da quattro torri angolari quadrate anch'esse. La visita al castello conduce dal cortile interno alle sale con notevoli affreschi risalenti al '500.

Dal castello, attraversando Piazza della Repubblica si arriva a quella che fu la prima residenza dei duchi d'Este, l'attuale **Palazzo Comunale**, eretto nel XIII. La struttura, in gran parte rifatta, conserva alcune finestre e una scala esterna del periodo rinascimentale, mentre il piccolo arco che sporge sul lato destro è attribuito a Leon Battista Alberti, emblematico e poliedrico genio del '400 che progetta per la città anche il campanile del **Duomo di Ferrara**, costruito in marmo rosa e bianco. Ad esclusione del campanile, l'esterno della cattedrale ha mantenuto integra la struttura romanico-gotica originaria, con la facciata solenne a tre cuspidi e diversi ordini di loggette. L'abside semicircolare deriva dal disegno di **Biagio Rossetti**, il principale architetto della Ferrara estense, sormontato dal grande affresco del Giudizio Universale ispirato a quello michelangiolesco, opera del Bastianino (1580). Nelle cappelle laterali si conservano importanti tele di Guercino, Garofalo e Francesco Francia. Il vicino **Museo della cattedrale** ospita opere di Cosmè Tura, capostipite della **Scuola Ferrarese** alla corte estense, di Jacopo dalla Quercia, di Camillo Filippi e del Fiammingo Johannes Karcher.

Se dalla zona del castello e della cattedrale ci si dirige a nord, in Corso Ercole d'Este si arriva al **Palazzo dei Diamanti**. Il nome deriva dal bugnato a punta di diamante che ricopre le pareti esterne, il palazzo è uno dei simboli della città di Ferrara, opera dell'architetto Biagio Rossetti su commissione di Sigismondo D'Este. Il palazzo di fine '400 è sede della **Pinacoteca Nazionale** con dipinti della Scuola ferrarese e della **Galleria Civica d'Arte Moderna** che ogni anno ospita almeno quattro mostre d'arte contemporanea di alto livello. Alle spalle di Palazzo dei Diamanti, il **Palazzo Massari** dove ha sede la più ricca collezione di opere del pittore ferrarese Filippo de Pisis (1896-1956). Il cortile dello stesso palazzo ospita il **PAC**

(**Padiglione d'Arte Contemporanea**) dove si allestiscono mostre temporanee con opere di artisti di richiamo internazionale. Per chi trascorre qualche giorno di vacanza a Ferrara, le visite a musei, palazzi e luoghi di culto possono essere alternate a piacevolissime passeggiate per le vie della città. La zona sud orientale si compone di rioni in cui la struttura medioevale a strette viuzze si è conservata in maniera sorprendente.

Il grande viale che sovrasta questa zona è **Corso della Giovecca**, la più vitale strada della città sulla quale si affacciano diversi palazzi di notevole interesse, fra i quali si ricorda la palazzina di Marfisa, dimora di Marfisa d'Este del 1559, e la seicentesca **Chiesa dei Teatini** con il ciclo di affreschi di Clemente Majoli e la nota pala del Guercino conosciuta come "Purificazione della Vergine" del 1634.

Durante le vacanze a Ferrara non fatevi mancare qualche sosta ai ristoranti tipici, dove vi serviranno cappelletti o cappelacci con ripieno di zucca e le anguille della vicina valle di Comacchio, mentre una sosta in pasticceria vi darà modo di assaggiare un insuperabile panpepato al cioccolato.

Angelo Pireddu

Montagnin
Fate i vostri
acquisti
Presso i nostri

La sede è aperta
tutti i martedì e giovedì
dalle ore 21 alle 23
Ascoltate la segreteria
per informazioni.
Lasciate un messaggio
se necessario.

Giuditta e i laghi

Ceresole Reale, Piemonte, Montagna Torinese. Un sabato mattina di fine estate, tre auto, dodici Montagnin, partenza Dino Col 6.50. Ivrea, 9.10 la quarta auto, due Montagnin. Totale 14 Soci. Ore 10.30, hotel Stambecco. Curve, tornanti, strapiombi, laghi e ancora laghi. Colle del Nivolet, m 2620, rifugio Savoia cento metri meno, vento freddo, partenza per altri laghi, salita ...

Il Grande Giardiniere non bada a spese. Scenografia super luxurios: alte vette scintillanti di ghiacci, sole su prati che cambiano dal verde al giallo, sentieri arrampicati fra stalle vetuste, mandrie di vacche e cavalli che corrono in ondulati pascoli, laghi, tanti laghi, grandi e piccoli; uno verde smeraldo, uno grigio, uno chiaro con i bianchi piumini sulle sponde, uno ormai intorbato, dalle nere pietre appuntite che formano isole di granito e calcare. Passiamo fra immensi tralicci che paion giganti con le braccia spalancate a violentare l'azzurro indaco di un cielo che si indovina lontano, e lassù, oltre il passo, la meta di domani Taou Blanc all'orizzonte. Ma oggi cerchiamo gli animali del Parco, oltre il lago turchese, in un meriggio che si fa freddo, con i cappucci ed i guanti.

Passa uno stambecco a mezza costa. Incede lento e consapevole, agile sulla morena di granito, le grandi corna nodose del trofeo si stagliano alte sul profilo dell'orizzonte. Dall'altra parte della valletta un branco di camosci pascola vigile sui magri terrazzi. Sono molti, qualche maschio adulto, delle femmine, parecchi giovani che saltano, che corrono, che fanno a cornate. I Montagnin terminano il frugale e infreddolito pranzo, poi si avviano verso i camosci che solerti si spostano su terrazze più alte. I fischi delle marmotte lanciano l'altolà ed è tutto un correre alle tane, esponendo i deretani grassocci e le lunghe code sui massi prima di sprofondare. Qualcuna, più smalizata e insolente ci sfida sorniona, ma ben vigila,

osservando il gruppo che si snoda verso valle. Una rapida ripida discesa e riecco il gruppo ancora sulla vecchia sterrata, la grande incompiuta tra il Piemonte e la Vallè. È qui che incontriamo Giuditta, più o meno dove l'avevamo conosciuta l'anno scorso, qui al Nivolet, tornando verso Pont. Allora c'era porsa un poco smunta, spelacchiata, malaticcia. Ma mai timida, oggi come ieri. Si pianta a quattro zampe in mezzo alla carreggiata e ci guarda, invitandoci a servirla. Frughiamo negli zaini, spunta un tozzo di pane, un pezzetto di formaggio. Giuditta sventola la grossa coda rossiccia, adesso ben folta, il pelo lucido e fulvo. Prende il boccone fra i denti, gentilmente. Salta fra i pietroni della massicciata, sparisce per qualche attimo, poi riprende la salita, torna sulla strada ad aspettare un altro premio. La scena si ripete tre o quattro volte, velocemente ma senza frenesia. Forse Giuditta è una mamma e lungo i pietroni della massicciata ha la tana coi piccoli. Finiamo il pane e Giuditta scivola nella sera verso valle. Passa una guardiaparco, gli diciamo della volpe, lui fa "Uhm" e se ne va.



Giuditta e le altre, al Nivolet

Chissà perché abbiamo deciso di chiamarla Giuditta, ma così è stato. Avevamo pensato di dare un nome anche allo stambecco, ma poi ne è venuto fuori uno irriverente, vagamente gay (visto che girava solo) e allora abbiamo desistito, per decenza.

Curve, tante curve e ancora curve per il ritorno a Ceresole per trascorrerla notte. E che notte, poi! Prima la polenta, il cervo in “civet” e il concerto in *fa maggiore* nella camera in tre. La domenica arrivano altri quattro Montagnin, issa issa per le 9,00, prima della chiusura della strada.

Quelli bravi salgono in vetta alla Taou Blanc, i medi sino al passo sui 3000, io a far foto ad altri, bellissimi, laghi più in basso.

Poi i medi mi raggiungono, un panino al freddo, torniamo veloci al Rifugio Savoia.

Quelli bravi, per fortuna, arrivano presto, così possiamo tornare a Genova sul far della sera.

Lungo la strada del ritorno, nuvole bianche su ogni vetta sembrano tanti dischi volanti. Pare che anche gli alieni vogliano partecipare allo stupore di questi luoghi, all’incanto dei ghiacciai e delle montagne piemontesi.

Chissà se un giorno ritroveremo ancora Giuditta che ci aspetta, seduta sulla sua grassa, grossa, rossa coda!

Gf.



Frugale e infreddolito pranzo sulle rive del Lago Noire (m 2746) oltre il Rif. Savoia

Volete vedere e gustare vecchie e nuove fotografie, gite, soggiorni, visite a città e monumenti? Volete rileggere un vecchio articolo del giornalino? Orari aggiornati dei mezzi pubblici, collegamenti, ecc?

Sito Web: www.montagnin.it

" I MONTAGNIN "

GRUPPO ESCURSIONISTICO

Via S. Benedetto, 11/3 - 16122 Genova

Tel. Segreteria & fax. 010 252250

Internet

www.montagnin.it

La Sede è aperta martedì e giovedì dalle 21 alle 23



PROGRAMMA ATTIVITA'

da Novembre 2010 a Aprile 2011

NB Compatibilmente con il programma, la disponibilità di Capi gita e il meteo, si potranno effettuare durante l'inverno gite in neve. Informazioni in segreteria.

Data	Descrizione dell'attività	Responsabile dell'attività	Durata attività	Disliv. In salita	Diffi coltà
------	---------------------------	----------------------------	-----------------	-------------------	-------------

Novembre 2010

7 Dom	Turistica /gastronomica nel Monferrato Degustazione di piatti tradizionali Piemontesi. (antipasti, bolliti, ecc.) Prenotazione in Sede. [Pullman riservato]	C.D.			
14 Dom	S.Martino di Struppa - Canate - Capenardo - Prato.	A. Pireddu E. Benven.	6,00	490	E
21 Dom	Levanto - M. Rossola - Bivio Levaggio Rosso - Levanto.	L. Roncallo N. Viti	5,00	600	E
25 Giov	Assemblea Annuale dei Soci	C.D.			
28 Dom	Borgoratti - Premanico - Pomà - Punta Crovino - Bavari.	C. Dotta M. Russo	6,00	600	E

Dicembre 2010

5 Dom 8 Mer	Soggiorno invernale ad Artesina. Prenotazione e programma in Sede. [A.P.]	C.D.			
5 Dom	Prato - Tre fontane - Creto - Molassana.	A. Pireddu I. Birsà	5,30	650	E
12 Dom	Arenzano - Agueta - Passo Gua - Val Lerone-Lago Tina	P. Isola L. Capelli	5,30	450	E
19 Dom	S. Margherita L. - M.della Croce - Crocetta - Piazzola Inizio sent. attr - Cala degli Inglesi - Molini dell'Uva - Paraggi - Portofino - a) Senza discesa al mare: - b) Gita completa con discesa al mare su sent. attrezzato	C. Dotta N. Viti	5,30 6,30	500 650	E EE A
21 Mar	Serata degli auguri in Sede.	C.D.			
24 Ven	Messa di Natale	C.D.			
31 Ven	Capodanno in V.d'Aveto L. delle Lame. Rezzoaglio.	C.D.			

Data	Descrizione dell'attività	Responsabile dell'attività	Durata attività	Disliv. In salita	Diffi coltà
------	---------------------------	----------------------------	-----------------	-------------------	-------------

Gennaio 2011

2 Dom	Gita d'incontro con i partecipanti al capodanno. Rezzoaglio [A.P.]	CD			EAI
6 Gio	Tradizionale escursione gastronomica dell'Epifania	CD			
9 Dom	Visita al presepe di Pentema. Donnetta - Pentema [A.P.]	E.Benvenuto I. Birsà	4,30	300	E
16 Dom	Rapallo - Montallegro - Chiavari Gita d'incontro Montallegro - Chiavari	L.Roncallo P. Strata	5,00 3,30	612 100	E E
23 Dom	Anello dell'acquedotto storico, delle Trincee Napoleoniche, del forte del Diamante e delle neviere. S. Gottardo (Chiesa)-M. Pinasco-M. Trensasco-M. Bastia -Forte Diamante-M. Croce di Pinasco-S. Gottardo.	C. Dotta	5,00	650	E
30 Dom	Cogoleto-Eremo del Deserto di Varazze-Gaggin-Varazze.	A. Pireddu	5,00	400	E
25.1 Sab 5.2 Dom	Settimana bianca A marilleva (Val di Sole, Trento) [A.P.]	C.D.			

Febbraio

6 Dom	Villa Tassani-M. Roccagrande-Case Gromolo-Villa Tassani [A.P.]	L. Roncallo R Caprile	6,00	750	E
13 Dom	Crevari-Mezza Costa Passo della Tardia-Pendici M. Tardia di Ponente, Arenzano.	Gf. Robba	4,30	300	E
20 Dom	Gita in neve con ciaspole. La località verrà stabilita a seconda dello stato d' innevamento. [A.P.]	C. Dotta			EAI
27 Dom	Casa Rifugio Forestale del M. Penna- Rifugio Prato Mollo. Casa Rifugio M. Penna. [A.P.]	A. Pireddu E. Benvenuto	6,00	400	EAI
27 Dom	S. Lorenzo della Costa-Sella Gaixella-Semaforo Nuovo-Pietre Strette-Santa Margherita Ligure. [A.P.]	G. Lanzone	5,00	400	E

Marzo

6 Dom	Gita in neve con ciaspole. La località verrà stabilita a seconda dello stato d' innevamento. [A.P.]	C. Dotta			EAI
6 Dom	Velva-Passo del Bocco di Bargone-M. Alpe di Maissana-Velva. [A.P.]	L. Roncallo	5,30	580	E
8 Dom	Festa della donna a carnevale (In Sede)	Carciofi & Mimose			
13 Dom	Ponte della Rosata (Ge)-Bavari-Pendici M. Bastia-Sentiero Verdeazzurro-Nervi Gita breve Bavari-Sent. Verdeazzurro-Nervi	A.Pireddu S. Paccani	6,30 5,00	750 460	E E
20 Dom	La Presa di Bargagli-Viganego-Pendici M. Cordona -Nervi.	E. Serra A. Pireddu	5,30	550	E
27 Dom	Gita Turistica a Ferrara. Vedi articolo nel giornalino. Prenotazioni in Sede. [Pullman riservato]	C.D.			

Data	Descrizione dell'attività	Responsabile dell'attività	Durata attività	Disliv. In salita	Diffi coltà
------	---------------------------	----------------------------	-----------------	-------------------	-------------

Aprile

3 Dom	Gita in Neve ai laghi del Lauzanier con le ciaspole (Colle della Maddalena) [A.P.]	E. Benvenuto a. Pireddu	5,00	300	EAI
3 Dom	Velva- M. Baracchino- Ospitale di S. Nicolao-Velva	G. Lanzone	4,30	550	E
10 Dom	Alvari-M. Pagliaro-Alvari.	N. Viti S. Paccani	5,30	850	E
17 Dom	Anello Rocca Barbena-Giogo di Toirano-Sella Alzabecchi-Colle dello Scravaion. [A.P.]	I.Birsa	4,15	350	E
19 Dom	Auguri di Pasqua in Sede				
25 Lun	Gita di Pasquetta. Località da destinarsi.	C.D.			

Estratto dal regolamento gite dei “Montagnin”

Direttore di gita	Il Direttore di gita può variare, a suo insindacabile giudizio, lo svolgimento, il percorso e la durata dell'attività in programma, qualora le condizioni e le circostanze lo richiedano.
Responsabilità	I Direttori delle gite e delle escursioni, e per essi il Gruppo Escursionistico “I Montagnin”, si manlevano da ogni responsabilità per eventuali incidenti che potessero verificarsi nelle attività in programma, sia alle persone che alle cose.
Legenda	A. P. = Indica l'uso di automobili proprie; altrimenti si intende l'uso di mezzi pubblici . Pullman riservato = Idem. C.D. = Consiglio Direttivo. C.N..I. = Comm. Nuove Iniziative. C. T. = Comm. tecnica. P. S. = Pro Sede - F.I.E. = Federaz. Italiana Escursionismo - CAI = Club Alpino Italiano.
Doveri dei partecipanti	I partecipanti alle gite dovranno essere vestiti ed attrezzati adeguatamente per il tipo di escursione prevista. E' altresì opportuno che i partecipanti effettuino solamente le gite adatte al proprio stato di allenamento ed alle loro capacità tecnico-fisiche. Il Direttore di Gita, potrà eventualmente non accettare persone non adeguatamente equipaggiate o, per qualsiasi motivo, non in grado, a suo giudizio, di effettuare l'escursione.

Scala di valutazione delle difficoltà escursionistiche

T = Turistico	Facile : Itinerario su mulattiera o comodo sentiero, ben segnato e segnalato, di norma sotto i 2000 metri e con dislivelli massimi sui 400-500 metri; richiede conoscenza dell'ambiente montano ed una preparazione fisica alla camminata.
E = Escursionistico	Media difficoltà : Itinerario su sentieri anche lunghi, dal fondo irregolare ed anche molto stretti; tracce di sentiero su pascoli, detriti e pietraie; brevi tratti anche inclinati su neve residua; pendii ripidi e passaggi su roccia che richiedono per l'equilibrio l'uso delle mani; in caso di tratti esposti, questi sono assicurati da cavi, pioli o scalette.
EAI= Attrezzature Innevamento	Media difficoltà su percorsi innevati : Come per l'itinerario escursionistico ma su sentieri Innevati. Occorre disporre di attrezzature da neve come ciaspole, bastoncini, event. ramponi
EE = Escursionisti Esperti	Difficile : Indica percorsi che presentano terreni impervi ed infidi, pendii aperti senza punti di riferimento con notevoli problemi di orientamento; pietraie, brevi nevai non ripidi, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche, semplici vie ferrate.
EEA = EE con Attrezzature	Molto difficile : Richiede l'uso dei dispositivi di autoassicurazione per superare difficoltà di tipo superiore di cui alla sigla EE (ferrate di impegno più elevato del precedente, con possibilità di brevi passaggi di I o II grado).

Momenti forti del programma Nov. 2010 - Apr. 2011

- 7 Novembre. Gita turistica e gastronomica nell'Astigiano. A Nizza Monferrato per la fiera del Tartufo e del cardo gobbo. (Stand gastronomici e manifestazioni) e vista a Canelli nelle favolose cantine Gancia. Pranzo al ristorante il Quartino di Calamandrana per gustare gli innumerevoli antipasti ed il famoso bollito. In Pullman prenotato, così potremo gustare il buon vino rosso.

- Dal 5 al 8 Dicembre. L'ormai classico soggiorno invernale ciaspolistico al soggiorno FIE di Artesina. Con belle passeggiate e tanta polenta!

- 19 Dicembre. Gita nuova nel promontorio di Portofino, con possibilità di scendere sino al mare mediante le nuove attrezzature di ferrata da poco inaugurate dal Parco. Per chi non lo desidera, gita normale senza discesa al mare.

- 31 Dicembre. Capodanno coi Montagnin. In Val d'Aveto - Rezzoaglio-Lago delle Lame. Da Venerdì 31 (Notte di S. Silvestro, Sabato 1° Gennaio (Capodanno) e Domenica 2 Gennaio. Cenone e 2 giorni di gite e ciaspolate. Gita d'incontro con i Soci che non si fermeranno 3 gg.

- 9 Gennaio. Gita da Donnetta a Pentema per visitare il famoso ed originalissimo Presepe con figure a grandezza naturale. Il Presepe viene allestito in molte case del caratteristico paese della Val Trebbia e Valle Pentemina.

- **29 Gen-5 Feb.** Settimana Bianca a Marilleva in Val di Sole (Trento). Ampia possibilità di sciare sulle piste diella val di Sole, del Comprensorio Madonna di Campiglio, del Tonale. Per gli amanti del fondo e delle ciaspole, anelli in fondovalle lungo il torrente Noce, a Pejo, in val di mare e a Fondi. Ampie possibilità turistiche (Museo della Grande guerra, incisioni rupestri dei Camuni, museo contadino a Malè, il monastero di S. Romedio, Cles, Lago di Tovel, ecc.

- 27 Marzo. Gita Turistica A Ferrara. In pullman riservato. Arte, paesaggio, gastronomia, storia. Vedi articolo apposito nel giornalino. Ulteriori informazioni e prenotazioni in Sede.

- Gite invernali sulla neve con ciaspole. Nei mesi invernali e a seconda dell'innevamento verranno effettuate gite in neve, in località a destinarsi a seconda dell'innevamento e delle condizioni meteo. Informazioni in Sede. Di particolare interesse, data la località, quella prevista ai Laghi del Lauzanier, presso il passo della Maddalena, Cuneo e confine francese.

- 8 Marzo. La tradizionale festa della donna In Sede, che questanno coincide col carnevale. La commissione "Carciofi e Mimose" prepara grandi sorprese. Da non mancare.

il racconto del mese

Il canto del jnk- jok.

All'arrivo a Bangkok (Thailandia) il solerte funzionario per l'immigrazione dell'aeroporto contribuisce alla grande a formare un lungo serpente di coda per sbrigare le formalità. D'altra parte siamo nella terra dei cobra! Quando, finalmente, esco all'aria aperta, è come sbattere contro un muro di calore liquido e denso: 35°; sul taxi che ci porta in città di gradi ce ne sono non più di dieci, si gela! Cominciamo bene: prima il guasto ed il ritardo, poi il caldo umido ed ora il gelo dell'aria condizionata. Mi sa che questa volta il raffreddore me lo prendo subito, e non alla fine del viaggio.

I primi giorni nella capitale trascorrono frenetici: visita al Siam Center, un centro commerciale formato da tre altissimi grattacieli collegati fra di loro da aeree passerelle dove vi sono più di tremila negozi ed oltre cento fra punti di ristoro e innumerevoli ristoranti multietnici. Cena all'ultimo piano rotante della BMW Tower, con un self service di 18 paesi diversi. Giro per il quartiere dei falsari d'autore, dove ti puoi fare una carta di identità o la patente, o la tessera di giornalista o quella di agente della CIA o la tessera dell'autobus del tuo paese. Costa solo mille bat (20 uuro!) e è più autentica di quella che hai in tasca. Per inciso puoi acquistare una copia del "Corriere della Sera" in data odierna con l'annuncio che la sinistra ha vinto le elezioni in Italia. Visita all'acquario, (per inciso il più grande dell'Asia) dove puoi scendere a fare una nuotata con i pinguini e le mante e dove mi sono fatto mangiare i piedi dai pesci pulitori.

Visita ad una Snake farm dove ho visto una mangusta mordere a sangue il muso di un cobra e dove ho un ragazzo seminudo riesce ad addormentare i cocodrilli con

una specie di bacchetta magica; ho assistito alla ricostruzione storica di una battaglia antica con più di trenta elefanti e decine di cavalli. Poi, siamo partiti per il nord del paese verso l'antica capitale del Siam: Chiang Mai. Qui, per ambientarci, visita della città (una specie di Firenze in stile Thai), con una grande cittadella universitaria frequentata da moltissimi stranieri. Mangiamo alla mensa degli studenti: riso con pollo e verdure, gamberi d'acqua dolce, cotti al vapore, in una piccante salsa gialla, ananas e l'immane the verde. Costo? 120 bat, meno di 3 euro! La visita al grande zoo ci regala mezz'ora di celebrità mentre la TV locale riprende la famiglia di panda che ha fatto nascere un orsacchiotto in cattività. Qui la trattano come il "Grande Fratello" e ci sono migliaia di studenti di tutte le età, nelle loro divise a colori vivaci, tutti col cappellino in testa, a fare un caos d'inferno. Partiamo per Chan Rai ed il triangolo d'oro del Mekong. Lungo la strada ci fermiamo ad una fonte di acqua bollente, dove mangiamo uova bollite dopo averle gettate in una pozza fumigante. Nei pressi il "White Temple" è qualcosa di incredibile, imprevisto e totalmente delirante.

E' davvero tutto bianco, interi edifici, esterni, interni, persino i grandi Buddha, gli appuntiti Chedi, le piccole campane, tutto abbacinantemente bianco con appiccicate ad ogni cm di superficie esterna ci sono milioni di piccoli specchietti che riflettono ogni cosa in rutilanti immagini multidimensionali e distorte. L'incubo di un Morfeo postmoderno. Ci sono grandi ritratti di cantanti americani, di attori, di sportivi, della Principessa Diana, di Gandhi, di

Mandela, il Dalai Lama... tutti rigorosamente in bianco e nero e costantemente inseriti in grandi quadri dalla cornice ovviamente bianca. Si riparte e arriviamo alla città Thai di confine, sul Mekong. Ci imbarchiamo su di un vecchio barcone a motore e dirigiamo verso il Myanmar, la vecchia Birmania, dove ci attende un povero villaggio. I bambini ci chiedono la mancia e gli adulti ci offrono una strana grappa locale.

Il sapore è terribile, divento paonazzo. L'amico dagli occhi a mandorla se la ride e mi mostra il recipiente da dove proviene il liquore. E' una specie di piccola damigiana dal collo largo: con sgomento scorgo all'interno un piccolo cobra e due grossi scorpioni neri. Mi chiedono se ne voglio comperare. Rifiuto gentilmente e mi accontento di una bottiglietta con una radice di ginseng!

Ci sono donne nei costumi del nord che tessono coperte multicolori su piccoli telai di legno a pedali. Comperiamo un paio di copriletto, chissà cosa ne faremo mai! Di nuovo sul battello e dopo breve navigazione siamo in Laos. Proseguiamo per un villaggio piuttosto grande. Le strade sono stracolme di merci di tutti i generi, grandi sacchi con funghi secchi, legumi e l'onnipresente riso, enormi quantità di peperoncini, ananas, manghi, lime, piccole banane, papaye ed altre che non riconosco. Compriamo qualche cianfrusaglia, con tanti inchini da parte dei negozianti. Di ritorno facciamo un breve giro su quello che veniva chiamato il "Triangolo d'Oro" una parte del grande fiume che comprendeva Cambogia, Laos e Siam, a formare una sorta di triangolo, e nella quale venivano coltivati papaveri da oppio. Qui il commercio della droga forniva ricchi guadagni. Oggi, dopo la guerra del Vietnam e gli eccidi terribili di Pol Pot in Cambogia, la coltivazione del papavero è diventata illegale in quasi tutto il sud-est asiatico, anzi le legislazioni della Thailandia e del Vietnam sono diventate

del tutto intransigenti in merito alla droga. Qualche giorno dopo si parte per un trek nella jungla. Scendiamo un piccolo fiume con alcune rapide su strette zattere di bamboo, lunghe e instabili, con una pertica per governarle. Siamo bagnati fradici. All'arrivo su di una spiaggia, ci aspettano alcuni elefanti per continuare il viaggio. Dal basso sembrano enormi, dalla groppa, su di un instabile sedile, risultano altissimi e dondolanti.

Il nostro è una femmina col piccolo. Questo cucciolo non sta fermo un minuto, gira di qua e di là, cerca di prendere il latte, si infila sotto le zampe della madre e la fa incespicare. Gli altri elefanti con su le altre persone del nostro gruppo si allontanano lungo un sentiero impervio. Le perdiamo di vista. La nostra elefantessa si inoltra nella foresta dietro al suo irrequietissimo cucciolo in cerca di frutti. Facciamo un lungo semicerchio nella jungla. Ogni tanto la madre si ferma ad accarezzare l'elefantino; Spronata dal nostra guida, la coppia si butta lungo un dirupo fangoso, raggiunge il fiume, vi si inoltra sino a livello pancia e finalmente raggiungiamo gli altri. Il viaggio riprende tranquillo sino al punto di ristoro. Scendiamo stremati e lividi nonostante i quasi 40°. Bacio la terra e giuro di non salire mai più su un elefante. Una graziosa ragazza ci offre delle foto scattate mentre scendiamo il fiume coi bamboo e arrampicati sulla groppa dell'elefantessa. Come perderle, naturalmente le acquistiamo; esperienza fortissima ma decisamente pericolosa.

Un'altra mattina partiamo molto presto su una specie di moto-taxi che ci porta sino ad un villaggio-monastero di montagna. Nel villaggio, arrampicato sulla parte inferiore di una dirupo, troviamo il popolo dei "Long-Neck, la tribù dei lunghi colli. Le donne hanno pesanti anelli di ottone al collo, come fossero collane che si possono infilare tramite un fermaglio.

Questi anelli hanno grandezze diverse: più grandi verso le spalle, poi più stretti nel

mezzo, infine nuovamente larghi verso il capo. Li indossano anche le bambine e le giovinette. Anche qui tantissimi telai. Comperiamo bicchieri e tazze che gli uomini intagliano nel bamboo, e alcuni scialli e sciarpe di seta pura, coloratissimi e con disegni un po' ingenui, in seta per pochi bat. Decidiamo di andare verso il mare nell'isola di Puket, Lungo la strada ci fermiamo in un villaggio per visitare il "Floating market" il famoso mercato Galleggiante. Lungo la strada ci fermiamo a Sukotay per vedere i templi dell'epoca Kmer. Sono infuocati, le cicale grandi come passerì e perfino i venditori di frutta e bibite si sventagliano all'ombra!.

La sera capitiamo in una festa locale piena di bancarelle, artisti di strada e stand gastronomici. Scopriamo di essere forse gli unici occidentali, ci preoccupiamo un pò. Consumiamo la più sconcertante delle cene, con pesce e verdure, dal sapore mai provato e dalla pulizia mai conosciuta. Mi sto abituando alla cosa, il peperoncino mi sta diventando simpatico, le mosche un pò meno.

Per Tornare a Bangkok prendiamo un autobus di linea che coprirà i restanti 480 km in 8 ore circa. C'è l'aria condizionata, ci servono un rinfresco a bordo e effettuiamo numerose fermate, praticamente in tutte le cittadine lungo la superstrada. Tutto un mondo ci corre incontro e spesso sale a bordo, con personaggi di tutti i tipi e con grandi fagotti di improbabili merci del luogo. A circa cento km dalla capitale ci troviamo incolonnati con centinaia e migliaia di automezzi di ogni tipo, gremiti di persone in maglietta rossa che andavano a manifestare e scioperare. Erano allegri e gioiosi, sventolavano corte bandierine e gettavano fiori. (Le cronache narreranno poi di quasi un milione di uomini e donne, "Red T-Short" che protesteranno, incendieranno il centro commerciale Siam e verranno allontanati con morti e feriti dopo più di un mese).

Il mercato galleggiante si rivelerà una roba da turisti, un po' troppo pittoresco e olografico, ma assolutamente splendido per scattare foto, con tutte quelle "Long-tail boat" cariche di ogni tipo di mercanzie, frutta, verdura, carni, spezie, pesci....con i canali d'acqua verde scuro e le barche nere che si sfiorano e da cui salgono i profumi delle vivande cucinate a bordo su fornelli a carbonella con cuoche dai larghi capelli di paglia.

Turisti a parte è uno spettacolo di colori, di odori, di sapori, di sudore e caldo, di acqua putrida. Indimenticabile! Arrivati nella grande isola di Puket. Ci prepariamo per sbarcare nelle isole Similan, in mezzo al mare delle Andamane, dove nuoteremo con le mante e vedremo le tartarughe deporre le uova. Nella lunga laguna vicino a Crabi non ci siamo persi il villaggio degli zingari del mare, l'isola di James Bond con il suo faraglione, le grotte con le lagune interne ed gli impenetrabili muri di mangrovie. Spiagge bianchissime, mare smeraldo, cielo blu cobalto, palme e conchiglie di tridacne giganti, grandi come acquasantiere che se ci finisci dentro, ti serrano le dita dei piedi. Quando abbiamo finito di girovagare e siamo ritornati a Puket nella casa di Fabrizio, le sue *amiche* ci hanno preparato un grandiosa cena in stile Thai, con un ricco barbeque e tanta frutta esotica. La sera tardi, sul soffitto del terrazzo ho assistito alla rincorsa di un piccolo gecko maschio ad una grossa femmina. Ci ha messo un po', ma alla fine lei si è fatta raggiungere.

Lui le ha dato delicati morsetti al muso, poi sempre gentilmente gli è salito sopra e hanno fatto all'amore, il tutto sempre a testa in giù. Quando hanno finito, si è sentito come un canto, una specie di lamento tra una cicala e un leggero soffio di vento. Le ragazze mi hanno detto che era il canto del "Jnk-Jok" (il nome thailandese per i gechi), e che è raro sentirlo. Pare che lo odano solo le persone fortunate o che abbiano avuto sfortuna e

con il loro canto li avvertono che il vento è cambiato. Il canto del buon augurio. Che ci sia qualcosa di vero? Ne avrei proprio bisogno!

gianfranco

Collaborate con il vostro Giornalino.
Per avere un confronto reale, per la circolazione delle idee. Per partecipare!
La redazione e i soci ne saranno felici.



James Bond Island, Thailand



Attrezzature per **CAMPING**
VELA - MARE

 **amisasca**
sport

Attrezzature per **MONTAGNA**
SKI - TENNIS

GOMMA - PLASTICA - SPORT

Sconto ai Soci

16123 GENOVA - Campetto, 11 rosso
Tel. 010 247.28.26 - 247.23.76
Fax 010 247.27.70

diop^{ter} **OTTICA**
masini

DIOPTER SNC
VIA ORSINI, 47 R / 13 B
16146 GENOVA
Tel. 010 315613 - Fax 317009

Via TARGA, 1
16124 GENOVA
Tel. e Fax 010 2510571

P. IVA 03689470106

Camminare per conoscere

Camminare per arrivare

....Camminare per vivere!

Haute Savoie

Col solito pullman, condotto al solito con magistrale tocco dal solito (quasi Montagnin) Giulio e con la grande novità di ben 4 hostess 4, cinquanta impavidi Soci sfidavano questo piovoso settembre e facevano vela, anzi ruota, per quella terra montagnosa già patria dei nostri Reali che dagli stessi prendeva il nome (oppure è il contrario?) e che con gran “coup de théâtre” cedevano alla Francia in cambio della patria di “quel tal Sandro, autor d’un romanzetto in cui si parla di novelli sposi.” Gli intrepidi si apprestavano a fare il confronto per vedere se ne era valsa la pena! Fatto sta che gli intrepidi, (un tantino bagnati e infreddoliti) ben accompagnati dalle quattro avvenenti hostess, visitano Chambéry con la Saint Chapelle transennata e in restauro, la gigantografia della Santa Sindone in Cattedrale ed una guida locale che andava un po’ di fretta per via della pentola che aveva lasciato sul fuoco. Piove, piano e forte. Chambéry, Annecy, *tutte in”y”*: Un castello, due castelli, tre castelli, ma non sapevano fare altro che costruire castelli, pieni di cose, di *ravattery* e torri: saranno mica i Savoia ad aver inventato le scale a chiocciola, magari usando *la serie di Fibonacci* (Illustre matematico isaliano: *esempio iniziale della serie: 1-1-2-3-5-8-13-21-34-55-89*) ecc. Cosa c’entra? Ma è il passo con cui la natura costruisce il guscio delle chiocciole, quelle con le corna che strisciano e che tanto piacciono ai Francesi, “Les escargot sa va sans dire !”

Che belle collezioni di armi, di ceramiche, di merletti nel castello di non mi ricordo il nome, ma mi ricordo la guida, innamorata della lingua italiana, innamorata della lingua, soprattutto la sua! Il quartiere vecchio di Annecy, un gioiellino, veramente un *bigeoux*. La sera che in albergo ci hanno finalmente dato per dessert “Operà” (una sottiletta con crema,

pan di Spagna e cioccolato) il popolo Montanino è scattato in un fragoroso applauso. Un suggerimento per i Montagnin tutti, approfittiamo delle scale e lasciamo stare gli ascensori degli alberghi, si mantiene la linea e si evitano sorprese, soprattutto guasti! Tempo a parte, la gita è stata bella, gli amici allegri e molto cari, l’organizzazione da parte di Gianna e Angelo pressoché perfetta. Un particolare grazie a Pino ed ai suoi intermezzi comici, ma non vorrei dimenticare la dedizione di Alessandra come vivandiera dispensatrice di acqua e caffè nonchè delle altre “hostess” Elisa, Aureliana e Rosella (N.B. Le pulcherrime hanno promesso per il prossimo tour, minigonne, camicette scollate e bustine azzurre! Sic ...) nel prodigarsi per riunire i gruppi ed assistere quanti abbisognassero. Anna poi si è dimostrata una barista di consumata abilità. Paola e Silvestro infine hanno così ben apprezzato ed usato le morbide poltrone del pullman da farsele montare in casa al posto dei materassi in lattice. Ultima tappa del paziente Giulio (sembrava di essere su di un autobus cittadino, tante sono state le fermate effettuate al ritorno) a Staglieno, solo di transito! Poi rimedio un passaggio in auto sino a casa. Doccia, trenette al pesto e nanna. Ciao.

Gianfranco



I nostri nelle cucine del castello di Ripailles



Il Gruppo a Annecy, in attesa dell'imbarco per la gita in battello sul lago



Canale nel centro di Annecy, verso il lago

CRONACA MONTAGNIN

Nuovi Soci

Marco Lacedra

Gara Sociale di marcia e pranzo

Si è tenuto a Borgonuovo di Bargagli il tradizionale incontro annuale dei Soci per l'attesa gara Sociale a cui ha fatto seguito un "frugale" Pranzo presso il noto ristorante IL GIRARROSTO.

Gara Sociale di marcia e pranzo

In una bella giornata di sole, anche se piuttosto fresca, 14 coppie di camminatori si sono cimentati nella gara Sociale di regolarità. Il percorso, di circa 5 chilometri, era composto da 3 sezioni, la prima in salita, la seconda in discesa e la terza in leggera discesa e pianura. Le coppie si sono ben impegnate, salvo alcune che durante il percorso hanno cercato e trovato funghi e castagne. Qualcuno addirittura anche dell'uva fragola! La classifica finale è risultata la seguente:

- 1^ Poddioi P - Spinetti M.
- 2^ Bruzzi A. - Lacedra M.
- 3^ Pagano L. - Catucci M.
- 4^ Caprile R. - Roncallo L.
- 5^ Poggio A. - Miggino G.
- 6^ Barbieri M. - Montanaro L.
- 7^ Poggio M. - Moro PL.
- 8^ Noli R. - Brigenti C.
- 9^ Benvenuto E. - Paccani S.
- 10^ Villa L. Nicora I.
- 11^ De Benedetti V. - Gennaro A.
- 12^ Agostinelli M. - Serra E.
- 13^ Picollo E. - Robba Gf.
- 14^ Adrianopoli E - Chicco G.

Il pranzo che è seguito è stato all'altezza della gara. Premi per tutti, o quasi, con una splendida torta (e non solo) offerta dai soci Paola e Silvestro Vazio che si trasferiscono in Toscana a Fosdinovo, a cui auguriamo ogni bene e li ringraziamo per il

grandissimo lavoro svolto per i Montagnin in ben 40 anni di militanza. All'annuncio molti Soci non hanno saputo nascondere un certa commozione anche se, e ne siamo certi, non ci perderemo di vista e loro resteranno Montagnin per sempre.



La valigia scomparsa.

Forse il fatto meriterebbe soltanto poche righe in cronaca, diciamo, tanto per chiarezza, nelle pagine della cronaca cittadina. Purtroppo (o per fortuna) il fatto che ci accingiamo a raccontare si è verificato in Francia, durante l'escursione in pullman di un nutrito gruppo di turisti genovesi, di età matura, durante una tre giorni dedicata alla visita delle principali città dell'Alta Savoia, fra le quali è importante citare la bella Annecy, con il suo ridente lago. (Peccato per la pioggia insistente e un poco fastidiosa ed i grossi nuvoloni che seguivano ovunque i turisti).

Ma di ciò parleremo poi, anche perché tali notizie esulano dai fatti nudi e crudi che meglio illustreranno lo strano e a tutt'oggi non risolto, caso della valigia scomparsa.

Atteniamoci dunque a quanto pervenutoci attraverso le testimonianze di quelli che c'erano. Per amore della verità si potrebbe ipotizzare che qualcuno dei testimoni, abbia dimenticato qualche particolare oppure, chi può smentirlo, aver mentito, magari su qualche dettaglio, non sappiamo se di vitale importanza o se di poco conto.

Riassumendo: La comitiva soggiorna, meglio pernotta, nelle giornate di venerdì e di sabato, in un bell'albergo, fornito di hall, reception con concierges, bar e sala relax al primo piano. A pianterreno, alcuni servizi ed una spaziosa e curata sala a mange. Per raggiungere i piani superiori, dove sono le camere da letto, una coppia di ascensori, da definirsi discretamente moderni, completamente in scatolati in acciaio lucido e alluminio. All'interno di detti ascensori, trovano posto uno specchio ed una pulsantiera con scritte in lingua francese, indicante i piani, la hall ed il bar.

Si pregano i gentili lettori di prestare la giusta attenzione ai particolari descrittivi dell'albergo, segnatamente alla sala da pranzo e alla coppia di ascensori. Nel seguito del racconto sui fatti inerenti la scomparsa della valigia, i sopracitati

dettagli potrebbero assumere anche rilevanza probatoria.

Il tour del gruppo nei giorni di venerdì e sabato risulta di scarsa o nessuna importanza ai fini dell'indagine in oggetto. Risulta al contrario di grande interesse quanto il capogruppo raccomandò ai gitanti la sera di sabato durante la straordinaria e ricca cena in albergo, giusto al momento della degustazione di uno straordinario dessert dal significativo nome di opera. *“ Domattina sveglia alle ore 7, colazione alle 7,30, partenza col pullman alle 8 precise. Vi consiglio di preparare i bagagli fin da questa sera e di portarli giù nella hall scendendo per la colazione. Tutto chiaro? Bene, a domani ”*

Dalle testimonianze risulta che nella mattinata di domenica i tempi siano stati rispettati. Risulta inoltre che durante la colazione tutti i gitanti fossero presenti e puntuali alla prima colazione delle 7,30 e che mancasse solamente un certo Umberto. Avviate le necessarie ricerche, (nonostante la gentile consorte, la signora Nicolina, asserisse che il marito fosse probabilmente andato a gironzolare da qualche parte e che sarebbe arrivato a tavola non appena gli fosse venuta fame!) il sopradetto Umberto risultava essere rimasto chiuso all'interno dell'ascensore di destra. Alle richieste risultava essere in buona salute, tranquillo e in attesa di essere liberato. A chi gli chiedeva come mai non avesse suonato l'allarme, asseriva di non averci pensato!

Risolto dopo un breve tempo di attesa l'incidente, tutti i componenti del gruppo scendevano coi propri bagagli nella hall dell'albergo, nell'attesa del pullman di Robba con lo chauffeur Giulio, per caricare i suddetti e partire. Ad un rapido controllo risultava scomparsa una gitante, che risponde al nome di Norma. Dai primi accertamenti non sembra esserci correlazione fra “Opera” e “Norma”, semplice coincidenza di melodramma. Il Capo, coadiuvato da una hostess del

gruppo, la signorina Alessandra, iniziava la ricerca della mancante, che veniva alla fine rinvenuta chiusa nello stesso ascensore che aveva sequestrato l'altro gitante. Richiamato il tecnico, la Norma verrà liberata in un tempo ragionevole.

Alla domanda del perché si fosse servita dello stesso ascensore nonostante le raccomandazioni fatte a tutti, rispondeva che se ne era dimenticata. Prima era scesa a portare giù la valigia, poi era risalita per andare in bagno. La sosta in bagno si prolungava, il pullman aspettava, la gente era tutta a bordo, i bagagli caricati. Quando finalmente vennero soddisfatti i bisogni, usando l'altro ascensore, i tre scendevano al piano terra e si affrettavano a salire sul pullman. Doveroso controllo dei passeggeri da parte delle hostess e quindi partenza per alcune visite e per il successivo rientro in Italia. Quanto di interessante sia avvenuto nel resto della giornata, non forma oggetto di queste note informative. Giunti a Genova, l'autobus (perché tale si può definire a questo punto il pullman per via delle numerose fermate per far scendere i passeggeri) effettuava l'ultima sosta nel posteggio di Staglieno, dove anche gli ultimi passeggeri scendevano, salutandosi calorosamente e riprendendosi dal ventre della macchina i propri bagagli. Tutti, meno sembra la nostra Norma che non ritrovava la propria valigia. Essa era quindi sparita. Dove? Era forse rimasta nella hall dell'albergo in Francia? Oppure sul marciapiede? O, forse per sbadataggine, era stata fatta scendere in una delle numerose fermate e non più ricaricata. Il Capogruppo, informato della sparizione, inviava E-Mail e fax in Francia. Risposte negative. Alla rimessa Robba stessa Risposta. I gitanti, a turno consultati, nulla sapevano della valigia. La quale, a detta della proprietaria, conteneva oltre che biancheria usata e non, anche una tale sveglietta, non di grande valore, ma, pare, di assoluta affezione. Nella settimana susseguente, ad una gitante, certa Pina,

viene in mente che in quella dannata DOMENICA FRANCESE, prima di colazione, avesse notato la Norma consegnare la valigia al portiere per farla mettere nello sgabuzzino (e non lasciarla tutta sola nella hall) e riprenderla al termine del pasto per caricarla poi sul pullman. Vuoi vedere, disse la Pina, che la Norma se ne sarà dimenticata e la valigia è ancora in Francia? Informata della cosa la proprietaria norma dice: sì, forse, può darsi. Rinnovo delle e-mail, delle telefonate e dei fax fra il Capogruppo e l'albergo. LA VALIGIA E' ANCORA NELLO SGABUZZINO: Possono spedirla per posta o per corriere. Dipende dal costo, e che il prezzo vada pagato in anticipo, ovviamente. Che non si fidino?

Alfine ricostruito il mistero della valigia scomparsa, i lettori dovranno attendere per saper se detto bagaglio sia alfine tornato in possesso, e quindi sia tutto a Norma.

Si ringraziano le Agenzie e i Testi per la preziosa collaborazione, e senza li quali non sarebbe stato possibile risolvere l'arcano. Cordiali saluti.

Le croniste.



Il tempo e i ricordi, la fatica e la gioia. I luoghi e i sapori, frammenti e immagini. Con gli amici, lungo il sentiero...

Camminare nella Natura

Ha molta importanza svolgere attività fisica in Natura, per sentirsi meglio, per avere più fiducia in se stessi, per sentire un senso di tranquillità e benessere psico-fisico.

Sicuramente il movimento in un ambiente naturale e sano giova notevolmente al nostro organismo, producendo effetti benefici.

E lo sport migliore è senz'altro camminare. Camminare è l'azione più naturale che l'uomo può compiere. Naturale, semplice, ma ricca delle più grandi possibilità. Un detto popolare asserisce che «camminerebbe tutto meglio se si camminasse di più».

Oltre a tutti i benefici di ordine fisico e psichico di cui abbiamo parlato, camminare in Natura dona al nostro organismo numerosi e molteplici benefici intellettivi e spirituali.

Infatti ci si muove in ambienti diversi, godendo spettacoli sempre nuovi con il succedersi delle stagioni o nelle varie fasi della giornata. E la Natura, con i suoi mille rumori e suoni e con le sue gradevoli fragranze e i suoi inconsueti profumi, fa da scenario e da cornice alle nostre passeggiate, arricchendo di mille sensazioni ed emozioni il nostro spirito.

Oltre a camminare esistono varie altre possibilità di praticare sport in piena armonia con la Natura. Come ad esempio la vela e il canottaggio lungo le coste che permettono un sano contatto con il mare, passeggiate a cavallo e in bicicletta, e sulla neve escursioni con gli sci da fondo.

Camminare in Natura rappresenta la forma più facile e accessibile per mantenere in salute la mente e in buona forma fisica il corpo.

Camminare non costituisce un'attività fisica stressante e, se praticata correttamente e continuativamente nel tempo, è un'ottima forma di allenamento per tutto l'organismo.

Mentre si cammina, nel silenzio della Natura, si ha molto tempo per pensare e riflettere. Si ha modo di giocare con la propria fantasia. A volte si riesce a vedere il mondo e la vita in modo diverso e con una lucidità tale da chiarire tante cose, piccole e grandi, del nostro futuro come pure del passato.

Camminare in un ambiente sano rappresenta il modo più facile per aiutare il nostro fisico a mantenersi efficiente.

La sedentarietà e la pigrizia fisica e mentale sono sicuramente due cause scatenanti molte malattie che colpiscono il nostro organismo, come l'insonnia, l'ansia, la nevrosi, l'emicrania, la cattiva digestione, la stitichezza e numerose altre affezioni, alcune delle quali sono dette ipocinetiche, causate appunto dalla mancanza di movimento.

Anni fa uno dei più famosi fisiologi sportivi, lo svedese Per Olof Astrand, affermò che non deve essere sottoposto a visita medica chi decide d'iniziare a praticare uno sport, ma chi, al contrario, decide di non praticarne alcuno. Costui, infatti, deve controllare e valutare se ha un fisico così sano e forte da poter sopportare l'inattività: uno dei maggiori pericoli per la salute!

Sentirsi fisicamente bene aiuta a non sovraccaricare la mente. Una migliore e maggiore efficienza fisica permette al nostro cervello di trovare risposte più immediate ai suoi segnali, affaticandosi meno ed essere quindi più attivo nello svolgere tutte le sue funzioni.

È stato dimostrato che chi cammina regolarmente in Natura ha maggior prontezza cerebrale. Inoltre camminare in un ambiente sano e pulito, dove la Natura pulsa accanto a noi, giova notevolmente al nostro sistema respiratorio e cardiocircolatorio. Muoversi, camminare con regolarità senza sforzi eccessivi, è uno dei migliori antidoti che aiuta a ridurre il rischio di infarto e di altre disfunzioni cardio-circolatorie.

Inoltre altri benefici fisici, di cui si è già accennato, sono il risultato del camminare: miglioramento dell'apparato digerente (si mangia con più appetito e si digerisce meglio senza ricorrere a ogni sorta di «digestivi»; migliorano e spesso scompaiono problemi di stitichezza); diminuzione e scomparsa dell'ansia che spesso influisce anche le malattie cardiocircolatorie. Inoltre si riposa e si dorme meglio e il sonno è più profondo e ristoratore. Oltre a ciò è statisticamente provato che chi pratica attività motoria in un ambiente naturale e puro acquisisce una maggiore immunità verso alcune malattie, anche verso quelle affezioni stagionali come raffreddore, tosse, bronchite e allergie.

Praticare regolarmente attività di movimento in Natura ci aiuta anche a migliorare la nostra alimentazione. Ad esempio, piuttosto che effettuare pasti completi è opportuno consumare il cosiddetto monopiatto costituito da pasta, riso, legumi oppure carne, pesce, uova, formaggio. Con uno dei due monopiatto si può consumare verdura mista cotta o cruda. Le quantità possono essere abbondanti in quanto il nostro organismo digerisce bene uno stesso tipo di alimento, anche in quantità notevoli. I problemi nascono quando deve digerire cibi di natura diversa che combinati insieme, oltre a perdere le originali proprietà, formano reazioni acide nel nostro organismo.

Oltre a tutti i benefici di ordine fisico e psichico di cui abbiamo parlato, camminare in Natura dona al nostro organismo numerosi e molteplici benefici intellettivi e spirituali.

Infatti ci si muove in ambienti diversi, godendo spettacoli sempre nuovi con il succedersi delle stagioni o nelle varie fasi della giornata. E la Natura, con i suoi mille rumori e suoni e con le sue gradevoli fragranze e i suoi inconsueti profumi, fa da scenario e da cornice alle nostre passeggiate, arricchendo di mille sensazioni ed emozioni il nostro spirito.

Oltre a camminare esistono varie altre possibilità di praticare sport in piena armonia con la Natura. Come ad esempio la vela e il canottaggio lungo le coste che permettono un sano contatto con il mare, passeggiate a cavallo e in bicicletta, e sulla neve escursioni con gli sci da fondo.

R I S T O R A N T E

Moresco

di Repetto Francesca

Chiuso il Martedì

Via Jacopo, 24 - 19015 LEVANTO (SP) - Tel. 0187.807.253

Nel bosco:

- Cammina!
- Raccogli i rifiuti.
- Denuncia chi danneggia il bosco.
- Prendi appunti e fai schizzi.
- Fai foto e mostrale a qualcuno.
- Percorri i sentieri e le piste tracciate.
- Respira profondamente.
- Odora l'aroma del bosco.
- Ascolta i mille suoni e rumori della Natura.
- Osserva la Natura e impara a conoscerla meglio.
- Impara a riconoscere le piante.
- Attenzione a non accendere fuochi!
- Vai alla scoperta di tracce, orme, piste di animali selvatici.
- Attieniti agli speciali regolamenti del luogo.

MAGIA SOLE

di Talassi Marzia



SOLARIUM ESTETICA

Via Vasco de Gama 15/17R. GENOVA
Tel. 010415258

Le Dolomiti patrimonio mondiale dell'umanità

Durante la trentatreesima sessione del “Word Heritage Comitee” in seno all’UNESCO, le Dolomiti sono state dichiarate patrimonio mondiale dell’Umanità, venendo pertanto iscritte nell’elenco dei beni naturali per il settimo ed ottavo criterio, vale a dire per l’emergenza straordinaria estetico-paesaggistica e l’importanza sia geologica che geomorfologica. L’iscrizione è inserita come bene naturale seriale, essendo costituita da un insieme organico di ben nove eccellenze paesaggistiche e geologiche, in cinque province: Udine, Trento, Bolzano, Belluno e Pordenone. Tutti questi luoghi si integrano in un tutt’uno solidale di straordinaria bellezza ed interesse..... Al di là delle fredde parole e motivazioni, i Montagnin che ben conoscono le Dolomiti per averle frequentate da sempre, ne apprezzano, oltre alle rocce ed ai sentieri, il carattere delle loro genti, la purezza del territorio e del cibo. Per questo ci sono andati e ci torneranno. Con intatto piacere.



IL BIVACCO RACCONTA.

“ Molto bello ”, “ spettacolo grandioso ”, “ posto meraviglioso”, “ caldo e accogliente ”, “ fantastico, più bello di quanto si possa descrivere”.Vorrei comunicarvi quanto sono entusiasta, ma non voglio tediarvi. Forse vi chiederete di che cosa sto parlando? Ma di me, perbacco.



Modestia a parte, devo dirvi che si parla proprio di me. Scusatemi, dimenticavo di presentarmi: bivacco Luigi Pascal, Valle d'Aosta, Valdigne, Testa dei Liconi, quota 2920 m s.l.m. , posti 12.

Dunque eccomi qui. Sono in questo luogo fantastico dal 2005, quando un elicottero ed una squadra di volenterosi mi ha trasportato dal paese di Morgex, nel fondovalle. Quando sono arrivato ero letteralmente a pezzi, ma in breve gli amici di Luigi mi hanno rimesso in sesto ed ho potuto iniziare a svolgere il compito assegnatomi. So tutto di me stesso: perché sono stato costruito, da chi e perché sono stato portato quassù. L'ho sentito leggere tante volte da quelli che salgono a trovarmi perché è stato scritto nelle pagine del mio diario. Ebbene, io tengo anche un diario così posso ricordarmi tutto quello che avviene a distanza di anni. Vi dicevo dunque di Luigi Pascal, l'alpinista di cui porto il nome. Io sono stato costruito appunto per commemorarlo, per iniziativa

dei parenti e dei suoi amici. Luigi era una giovane guida alpina, però il 2 luglio 1999, in un tragico incidente. Alla parete tengo il suo ritratto rivolto verso il Monte Bianco, che è perfettamente inquadrato nella grande finestra del mio soggiorno. Quando il mio amico Armando è arrivato qui in mezzo ad una fitta nevicata ed ha estratto dallo zaino un nuovo diario, gli ho chiesto di scrivere subito una nota “ Prego tutti gli amici della montagna e della natura che lasciano scritto qualcosa su questo diario di non deturparlo come è avvenuto per il libro precedente”.



Ho insistito per fargli scrivere la frase, ma è stato un bene, perché devo dire che da allora i visitatori sono stati più civili; qualche maleducato c'è sempre, ma si deve avere pazienza e sperare che col tempo si ravveda. A forza di sentirmi lodare, temo di essere diventato un tantino vanitoso; ma sentite cosa dice una signora : “qui il posto è stupendo ed ogni commento e complimento mi sembra solo formale; basta guardare e la meraviglia della natura che qui ci circonda parla da sé” .Come si fa a restare insensibili udendo queste parole? Naturalmente è per merito mio che si può ammirare questa natura e quindi le lodi sono per me. Almeno, così la penso io. Con tutto ciò il tempo passa per tutti e vi devo confessare che anche un bivacco in ottima salute come me, che pratico una vita sana, all'aria aperta, comincia ad accusare qualche dolore alle giunture. Per

festeggiare il mio compleanno mi hanno dipinto tutto di nuovo e mi hanno messo dei pannelli solari che mi scaldano dentro. I visitatori arrivano generalmente da giugno a settembre e molto più rari, nell'inverno e in primavera. A ottobre da queste parti comincia a cadere la neve ed allora tutti mi lasciano alla mia solitudine. Qualche animoso sale ancora nonostante il freddo, faticando per lunghe ore ad aprirsi la strada nella bianca coltre. C'è qualcuno che mi ama a tal punto da venire a passare da me la fine dell'anno. Ricordo che qualche anno fa un giovane alpinista si fermò qui quattro giorni e festeggiò con me il capodanno. Un bel coraggio se considerate che in quei giorni la temperatura può scendere anche a meno venti gradi e non vi dico che freddo. Anche le marmotte si rifugiano nelle loro tane, quando comincia a far freddo neanche i nuovi pannelli bastano a scaldarmi. I camosci mi lasciano e scendono giù a cercare erba buona, gli alberi del bosco diventano prima gialli e poi dorati. La neve pian piano mi ricopre tutto, a volte non riesco neanche più a vedere l'alba ed il tramonto, che per me sono fondamentali, perché posso ammirare le montagne che si tingono di rosso e mi intenerisco ai primi ed agli ultimi raggi di sole. E così mi tocca restare praticamente solo per tanti lunghissimi mesi, che passo in parte rintanato sotto la neve senza più avere notizie dal mondo. Il lungo inverno di solitudine è interrotto in primavera dai primi sciatori che arrivano il sabato e la domenica e si stupiscono che la porta di ingresso sia ancora ostruita da metri di neve. Figuratevi quindi con quanta gioia vedo apparire le prime marmotte! Segno che l'estate si avvicina e con l'estate i visitatori. La mia più grande gioia è l'inizio dell'estate quando vedo i pendii che si ricoprono di tante varietà di fiori, dall'azzurro scuro delle macchie di genziane al rosso lucente dei rododendri. Per fortuna pochi si avviano sulla cresta

frastagliata dei Liconi dove dimorano le mie preferite; le stelle alpine. Mi dispiace che le raccolgano, ma se proprio devono ricordarsi di un amore o di una mamma, spero che almeno ne raccolgano poche. Insomma, ne arrivano di tutte le specie; in comitiva (anche dieci, o più, per volta), più sovente in piccoli gruppi di tre o quattro e anche molti solitari. Questi ultimi mi causano sempre un poco di apprensione, fra i solitari vi sono amanti del silenzio e del raccoglimento, ma anche i frustrati, i delusi della vita, che vengono a confidarmi le loro pene: "Sono ritornato nel giorno dedicato a Luisa in questo bivacco, a distanza di anni dalla prima volta. Come il sole ha sciolto il ghiaccio e rotto le pietraie, così la vita ha dissolto i miei sogni e le aspirazioni di allora. Riparto con la convinzione che la montagna più che l'amore e l'amicizia, paghi sino a diventare un concreto segno del divino, cui possa attingere per trovare la forza di affrontare la fatica di ogni giorno". Vi sono poi i poeti, che traggono ispirazione dal maestoso paesaggio: "Adesso il vento se n'è andato/ora è uscita anche la luna/solo gli angeli non vedo/qui volare nella notte". E un altro: "In questo incontaminato luogo/levo il mio canto di felicità / mille echi tumultuosi s'inseguono/no, è il tumulto del mio cuore ebbro". E ancora: "Io sono qui da sempre/silenzioso e invisibile/come l'aria in una notte serena./Arrivate qui /trascinandovi uno zaino pieno d'angoscia/e di voglia di dimenticare". Mica tanto allegro, in verità. "Sono contenta ed anche un pochino triste. Bello qui." Scrive con disarmante sincerità Maria Rosa. Fra i solitari devo purtroppo includere anche i ladri. Perché, sembra incredibile, anche tra gli escursionisti o sedicenti tali, ci sono dei ladri! Mi ricordo benissimo, per esempio, di quando, fu sistemata una cassetta destinata a contenere le offerte per i pernottamenti. Anche se molti non lasciavano il dovuto

obolo: tergiversavano, rimandavano la cosa al momento della partenza, poi facevano finta di dimenticarsene; io li vedevo bene. Ma tutto sommato, qualche cosa a fine anno nella cassetta c'era (non molto, e Armando ho sentito che se ne lamentava). Ma passato sì e no un anno, ecco che mi arriva un tizio il quale, non contento di aver dormito all'asciutto sotto la mia protezione (ricordo che quella notte pioveva a catinelle) non mi va a scassinare anche la cassetta per rubare il modesto contenuto? E come se non bastasse, la cosa si è ripetuta qualche tempo dopo. Armando, fiducioso aveva sistemato una nuova cassetta e scritto sul diario nobili parole di condanna, indirizzate al losco figuro, ma tant'è, non passa molto tempo che la nuova cassetta viene forzata e il denaro asportato. Mi ricordo molto bene quel signore: già all'arrivo non mi era piaciuto per niente. Ma mi sono preso la mia piccola vendetta. quando stava per uscire mi sono rannicchiato un tantino, per quanto possibile, dal lato dell'ingresso (che già è ben basso) cosicché lui, forse anche turbato dai morsi della coscienza, nella fretta di scappare (da chi? da se stesso?) è venuto a sbattermi una zuccata che per poco non ci restava secco. E' rimasto un bel po' sul pavimento, poi è uscito pronunciando parole irripetibili. I gruppi sono quelli che mi piacciono di più. Perché sono più ciarlieri e in questo modo vengo a sapere un sacco di cose sul mondo al di là di queste cime che mi circondano. Nel luglio del 2010 ho partecipato alle ansie di alcuni giovani, speranzosi che l'Italia potesse vincere "il mondiale" di calcio. Non ho le idee molto chiare su cosa significhi e sarei stato curioso di sapere com'era andata a finire, invece più nessuno me ne ha parlato. I gruppi sono allegri, sovente cantano in coro e, quando sono veramente in tanti, si spargono qui attorno costruendo in un momento dei piccoli bivacchi, che chiamano tende. Ad ogni modo, in certe occasioni sono riuscito a

contenere venti persone, ma mi sono ripromesso di non farlo mai più: credevo di scoppiare! Che gioia quella volta che sono arrivati due fidanzatini, era la sera di San Lorenzo, ricordo che hanno spento le luci ed hanno cenato a lume di candela, ammirando dalla vetrata, la catena del Monte Bianco, illuminata a giorno dalla luna. Poi si sono seduti sulla soglia a guardare le stelle, la ragazza che si chiamava Alessandra, ha sussurrato tutti i nomi delle stelle, si sono baciati tutta la sera appassionatamente ed hanno continuato anche quando sono rientrati intirizziti. E poi le varie lingue che parlano i miei ospiti! Ho imparato ormai a distinguerle. Non per darmi delle arie, ma qui non vengono solo quelli della Valle o dell'Italia; vengono anche dall'estero. Gente con parlate strane che proprio non riesco a capire. Devo fare dunque bene attenzione a quel che dicono dopo, quelli che leggono il diario: "Hai visto? Prima di noi c'erano due olandesi."; "Sai quei francesi che abbiamo incontrato salendo". Per fortuna ho ancora una buona memoria. Naturalmente ho degli amici affezionati, che periodicamente salgono fino a me e che rivedo sempre con piacere, fra tutti Armando e i suoi amici che vengono anche a ripulirmi dentro e fuori, portando via i rifiuti che i maleducati mi hanno abbandonato intorno. E' ritornato anche il vecchio Angelo, con il suo amico Nino ed anche lui (pensate un po'!) ha avuto parole di elogio per me. Figuratevi che è arrivato a dire: "mi avevano descritto la passeggiata ed il bivacco, ma è stata meravigliosa, più bella di quanto la si possa descrivere, spero di ritornarci con I Montagnin".

Affettuosamente, vostro:

Rifugio Pascal

articoli
sportivi
abbigliamento

moisman
SPORT S.A.S.

Via Luccoli, 19 - 21 rosso
16123 Genova
Tel. 010 2474595

De Vita

s.r.l.

*MACCHINE E ATTREZZATURE
PER L'UFFICIO*

*MISURATORI FISCALI
OMOLOGATI*

FOTOCOPIATRICI

Via di Sottoripa, 147 rosso
Via Ponte Calvi, 3-5 rosso
16124 GENOVA
Tel. 010 246 78 33 - 246 54 53
Fax 010 246 55 37

RAG. GAETANO BOTTICELLI
STUDIO PROFESSIONALE IMMOBILIARE s.n.c.

AMMINISTRAZIONI CONDOMINIALI E PRIVATE

Via Casata Centuriona, 3 / 11 sc. sin.

16139 Genova

Tel. 010 816813 (4 linee r.a.)

Fax 010 8311173

*soprattutto un
consiglio da Montagnin*

vieni a Molassana da

SUPERGROSS PACCANI

TV Color - HI-FI

Lavatrici Cucine a gas e legna

Lampadari

Via Molassana, 53 r. - Genova

Telefono 010 8352113