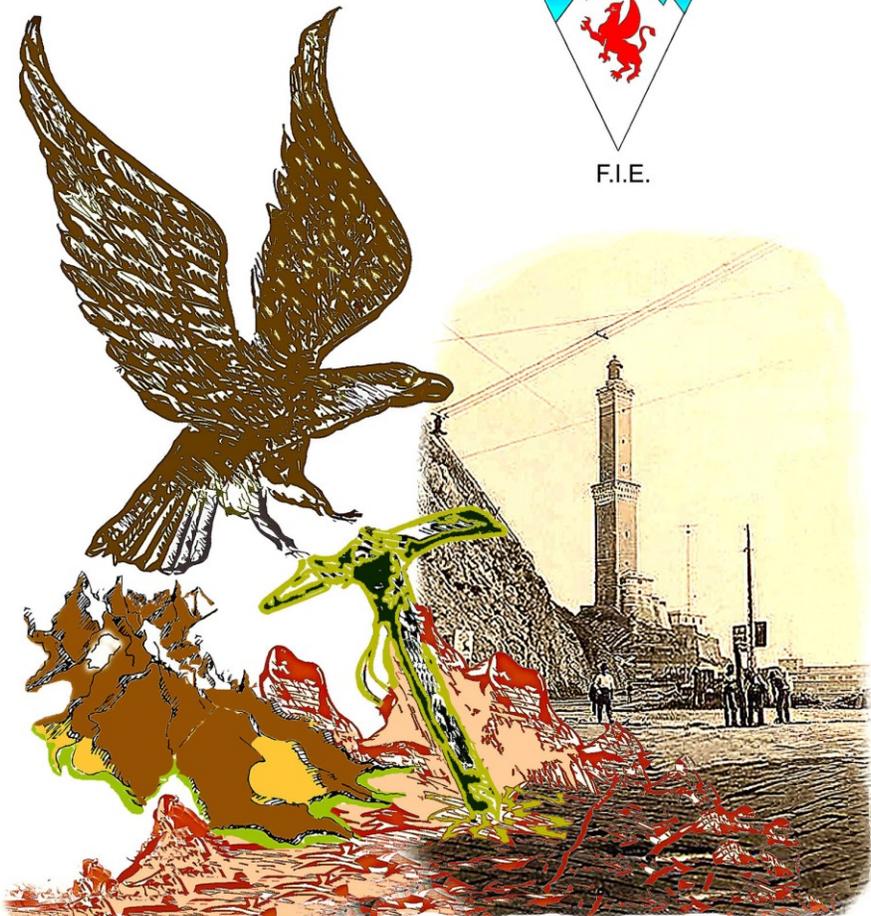


*gruppo
escursionistico*



F.I.E.



Notiziario del gruppo escursionistico " I MONTAGNIN "

Anno 2013 N° 1

NOTIZIARIO DEL GRUPPO ESCURSIONISTICO I MONTAGNIN

*periodico di informazione
quadrimestrale*

REDAZIONE

Via S. Benedetto 11/3

16126 Genova

Tel 010 252250

Fax 010 8597527

e.mail: ge.montagnin@fastweb.it

Sito internet: www.montagnin.it

DIRETTORE

RESPONSABILE

Umberto Torretta

SEGRETARIA DI

REDAZIONE

Francesca Milazzo

REDAZIONE

Nadia Bottazzi

Alessandra Bruzzi

Angela Gaglione

Paola Poddioli

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 ai Soci e ai

simpatizzanti, non commercializzata.

Pubblicità inferiore al 70%

ANNO 2013 N° 1

*“Camminare nel bello
della natura e dell’arte”*

SOMMARIO

Relazione morale 2011 - 2012	Pag.	1
Poveri ma belli	"	3
Notti di Natale	"	4
Cronaca di un capodanno Montagnin	"	6
I funghi del Gian	"	7
Capodanno 2013? Che Mairaviglia	"	7
Balla ragazzo, tutta la notte balla!	"	11
Un'amica ritrovata	"	14
Speciale elezioni	"	15
Cronaca Montagnin	"	17
Programma gite marzo-agosto	"	19
Caro giornalino ti scrivo	"	22
Yoga nobile ginnastica	"	22
Leggende della Valle d'Aosta	"	23
Momenti forti delle gite di luglio e agosto; Articoli vari.	Pagg.	24 - 32

Hanno collaborato a questo numero:

- Elisa Benvenuto
- Silvana Maestroni
- Angiola Colombati
- Angelo Pireddu
- Mariella Giustolisi



RELAZIONE MORALE 2011-2012

Carissimi Montagnin,

Le prime parole di questa relazione sono dedicate al ricordo del nostro caro Socio e amico Ettore Fieramosca che ci ha lasciato nel marzo scorso. Nei molti anni della sua appartenenza al nostro Gruppo Ettore ha ricoperto incarichi importanti: è stato proboviro per molto tempo ma, soprattutto, il Direttore responsabile del nostro notiziario, il “Direttore” come lo abbiamo sempre chiamato con affetto, come se il ruolo fosse un tutt'uno con l'uomo. Di come Ettore vivesse il “Giornalino” ci ha lasciato testimonianza nel suo ultimo articolo; dalle sue parole traspare il tenace legame che l'ha sempre tenuto unito al “mondo Montagnin”, l'affetto per gli amici, la profonda sensibilità, che nascondeva abilmente con la sua brillante ironia, ma che ci regalava a piene mani attraverso i suoi versi. E, come nelle sue poesie, voglio pensarlo *“a braccetto con la felicità fino a raggiungere il paradiso”*. Ciao Direttore, per noi sarai sempre lì seduto intorno al tavolo, con la tua redazione a leggere e correggere i nostri strampalati articoli!

E ora, come sempre, alcune considerazioni su quest'anno sociale. Tutte le nostre attività hanno avuto una buona riuscita con una costante partecipazione da parte dei Soci, anche se, a essere proprio pignoli, si può registrare una lieve flessione di presenze nei mesi estivi, quando molti Soci sono in vacanza o è troppo caldo per camminare. Per contro va rimarcato il sicuro successo delle attività turistiche, di uno o più giorni (per una di queste, la gita ad Apricale e Seborga, sono stati necessari addirittura due pullman dato il grande numero di partecipanti). Se questo è un dato sicuramente positivo che ci procura notevole soddisfazione, non dobbiamo tuttavia dimenticare che l'attività escursionistica è il motore trainante del nostro gruppo e quindi va costantemente monitorata e potenziata per impostare programmi sempre migliori.

Anche quest'anno registriamo un aumento del numero di nuovi Soci, cosa che conferma il trend in atto da alcuni anni. Più in dettaglio analizziamo i nostri dati numerici: i Soci sono 205, le attività svolte 79, le presenze totali 1403 di cui 1265 Soci e 138 Simpatizzanti.

Di ampio respiro il programma proposto dalla Commissione Tecnica che ci ha permesso di effettuare 53 escursioni (in aumento rispetto ai dati dello scorso anno, anche se alcune non sono state effettuate per maltempo), di camminare per 250 ore e di percorrere 26998 m di dislivello. Il totale dei partecipanti è stato 793, di cui 735 Soci e 58 Simpatizzanti.

Molti gli itinerari, dal mare alle alte vette, che ci hanno regalato paesaggi e panorami bellissimi e sempre nuove emozioni pur camminando, a volte, su sentieri ben conosciuti come, ad esempio, da Bavari a Nervi o sul monte di Portofino oppure sul crinale dei forti della cinta muraria o, ancora, da Riomaggiore a Schiara o tra un mare di narcisi da Fontanarossa alle Case del Romano.

Ci hanno entusiasmato le gite del capodanno in Val d'Aveto così come le bellissime gite in neve, sia quelle della settimana bianca a Clavière, sia la Punta Cialancia in Val Gesso, sia le ciaspolate in Val Tronca con la scoperta di bellissimi nuclei abitati come Usseaux e Balboutet. Numerose le gite in alta montagna: siamo stati in Val d'Aosta, nel Vallone di Loo, in vetta al M.Castore (che con i suoi 4260 metri è la vetta più alta raggiunta quest'anno), al rifugio Amianthe-Chiarella e alla Tête Blanche, al rifugio Benevolo sotto una magnifica nevicata; in valle Gesso al rifugio Soria - Ellena e da qui ai colli di Finestra e Fenestrelle; in Val Varaita ai Laghi Blu e Bes; in Val Sesia dal rifugio Pastore all'Alpe Fondecco e al rifugio Barba Ferrero partecipando alla processione del *“Rosario fiorito”*, annuale appuntamento della comunità Walser. Ricordo ancora le belle gite del soggiorno a Madonna di Campiglio, tra cui voglio citare la salita al rifugio XII Apostoli, e il trekking nel Gruppo del Brenta che, anche se un po' variato rispetto al programma originale, ci è piaciuto moltissimo. Anche se attività come il trekking sono svolte da un numero ridotto di Soci non vanno per questo abbandonate perché ci danno modo di essere più in contatto con la montagna e inoltre creano un legame particolare tra i partecipanti.

La nostra gara sociale si è svolta, per il secondo anno consecutivo, a Mignanego. Il percorso di gara ci ha fatto camminare tra boschi e graziosi nuclei di vecchie case alla scoperta di un mondo più

sereno rispetto alla convulsa vita della città. Il pranzo e la premiazione sono stati caratterizzati da una simpatica atmosfera *Montagnina*. Ben 23 le coppie in gara e 75 i presenti. Vincitori e campioni sociali per il 2012 i coniugi Angela e Marcello De Vita, una vera sorpresa. Un grazie particolare al nostro direttore sportivo e a tutti i suoi collaboratori (cronometristi, giudici di gara e tracciatori di sentieri) per l'ottima organizzazione e l'impegno profuso e alla Socia Mariella Giustolisi che ci ha regalato le coppe per la premiazione.

Molto articolato il programma della Commissione Nuove Iniziative che ha spaziato dalla cultura alle stelle. A Torino abbiamo visitato il Museo della Montagna, sul Colle dei Cappuccini ammirando anche uno splendido panorama sulla città le cui vie abbiamo percorso per ammirare le luci d'artista.

Abbiamo scoperto, in più serate di osservazione, lo spettacolare aspetto del cielo stellato e della luna; abbiamo visitato il presepe di Campoligure, le mostre a Palazzo Ducale (Van Gogh e il Viaggio di Gauguin; Race, alla conquista del Polo Sud), il museo archeologico di Pegli. La visita alla villa della duchessa di Galliera a Voltri ha avuto un gustoso epilogo gastronomico a base di farinata in un tipico locale del borgo. Con il battello abbiamo raggiunto il santuario dei cetacei e abbiamo ammirato la sagra del fuoco di Recco con magnifici fuochi d'artificio. Infine un'immersione nel centro storico alla ricerca di meraviglie nascoste.

Inizio stellare per le attività della commissione Pro Sede che, con Christmas' Stars, ci ha proposto un'interessantissima serata nelle profondità dell'universo. Molto partecipate le serate degli auguri natalizi e pasquali. Gustose e soffici cene hanno saziato la nostra golosità. Inoltre serate di proiezione di dvd delle nostre attività, tombolata, torneo di ramino, una bellissima serata con l'alpinista scrittore Christian Roccati che ci ha presentato le sue attività e i suoi libri... Irrinunciabile la serata di carnevale con grande divertimento soprattutto per l'ormai tradizionale e richiestissimo ravatto's day. Alla Commissione un sincero, sentito ringraziamento per l'entusiasmo, la fantasia e l'impegno con cui assolve al suo compito.

Un plauso particolare per i componenti del gruppo "Carciofi e Mimose" eccezionali organizzatori della nostra festa della donna. Ancora molte le attività svolte: notte di Natale al santuario della Madonna del Monte, capodanno a Magnasco, pranzo dell'Epifania a Levanto, turistica ad Apricale, Pigna e Seborga, settimana bianca a Clavière, due giorni in ciaspole in Val Tronca. Molto bella la turistica di due giorni Lago di Como - Trenino del Bernina, che ci ha fatto scoprire uno spettacolare mondo bianco comodamente ammirato dai rossi vagoni del Bernina Express. Poi un bellissimo viaggio in Abruzzo dove abbiamo visitato splendide località e ammirato da vicino il Gran Sasso. Ancora, bella la turistica a Monte Isola sul Lago d'Iseo. Ricordo il soggiorno estivo a Madonna di Campiglio con attività di ampio gradimento per tutti i partecipanti.

Gara di bocce al Belvedere, molto partecipata; castagnata e bisteccata a Valseminella, molto affollata nonostante il maltempo.

La Commissione Giornalino, anche se colpita dalla perdita del suo Direttore, ha continuato il suo lavoro con grande dedizione. Il Consiglio ha affidato l'incarico di direttore responsabile del Notiziario a Umberto Torretta che, in passato, aveva già svolto questo ruolo. A lui e alla redazione un grazie di cuore per l'impegno assunto. Il nostro sito internet, continuamente aggiornato e migliorato dal nostro Igor, ci informa in tempo reale sui nostri programmi, corredati di foto, articoli del giornalino e tutte le notizie possibili che ci riguardano. Ringrazio la commissione manutenzione Sede per l'attività svolta.

Un particolare ringraziamento alla Commissione Elettorale.

A tutti i Soci un caloroso ringraziamento per la loro costante partecipazione a tutte le attività in programma. Ai Soci che si occupano di manutenzione dei sentieri, ai Direttori di gita, agli organizzatori delle attività turistiche, compito particolarmente impegnativo, un ringraziamento sentito e sincero per l'impegno profuso e il tempo dedicato.

Infine un ulteriore ringraziamento ai responsabili e ai singoli componenti delle commissioni tutte, ai Sindaci e ai Proviviri.

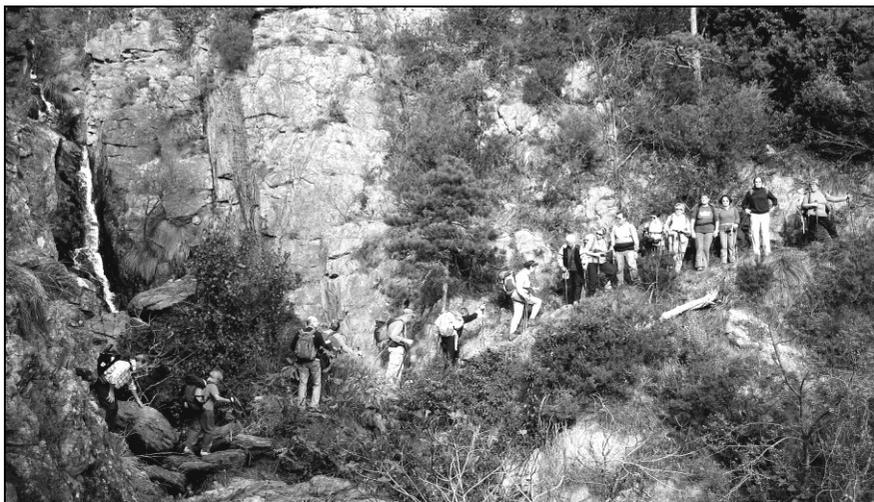
Un abbraccio affettuoso e un caloroso ringraziamento a tutti i componenti il Consiglio Direttivo per l'impegno e la dedizione dimostrati.

Vorrei infine ricordarvi che, con l'anno sociale che sta per iniziare, entriamo nel nostro ottantacinquesimo anno di vita. A questo proposito auguro al nuovo Consiglio di operare con entusiasmo per portare avanti lo spirito Montagnin nel solco della tradizione ma anche di trovare nuove energie per crescere e rinnovarci.

A tutti un caro saluto e “**ad maiora**”!

Il Presidente

Elisa Benvenuto



Sentiero dal “*Cu du mundo*” Pendici del M. Argentea da S. Anna di Lerca - 18.11.2012

Poveri ma belli.

Il tutto è scaturito mentre meditavo su due fatti che mi sono accaduti di recente e in un primo tempo volevo intitolare quest'articolo “Zombi”, ma poi ho preferito il titolo di un vecchio film “Poveri ma belli”.

Il giovedì prima di Natale mi sono recato dai Montagnin per la serata degli auguri. Purtroppo erano parecchi anni che mancavo, e mi dispiace.

È stata una serata piacevole, dove ho potuto riabbracciare vecchi amici e fare conoscenza con nuove persone. Una sola cosa mi ha lasciato un po' di rammarico. Quando ho chiesto se nelle gite o ai rifugi si canta ancora, mi è stato detto di no!

Peccato, e mi dispiace perché le canzoni di montagna ci accomunavano, ci facevano scordare la fatica e ci davano una sferzata di allegria e buon umore.

Questo piccolo fatto mi fa pensare che il segno dei tempi, il tarlo della vita frenetica che coinvolge la società moderna, ha contagiato inconsciamente anche chi va in montagna e a tal proposito, si parlava quella sera, di come non esistano più tanti gruppi escursionistici come una volta e chi va in montagna o a sciare lo fa in piccoli gruppi. Quella sera ricordavamo come anni addietro esistesse una Società per ogni delegazione e forse più. Ciò vuol dire che a quei tempi la gente desiderava aggregarsi per divertirsi, per fare amicizia, baldoria e cantare. In quegli anni eravamo più poveri, avevamo meno telefonini, smart-phone e tv al plasma, ma eravamo più felici.

A conferma di tutto ciò voglio raccontarvi un altro fatto capitato il giorno di S. Stefano.

Per lo scorso Natale mia moglie e io avevamo regalato a nostro figlio un elettrodomestico e come di

consueto, assieme agli altri doni, il pacco è stato aperto sotto l'albero.

Verso sera, quando, "imbibinati" di ravioli, fricassea, pandolce ecc. ecc., ce ne stavamo sbragati sul divano, ci telefonò mio figlio, dicendoci che l'apparecchio non funzionava.

Il giorno di S. Stefano, un po' più lucidi del giorno prima, pensammo che sarebbe stato meglio non perdere tempo e portare l'oggetto dove lo avevamo comprato, ma essendo giorno di festa pensavamo che il negozio fosse chiuso. Telefonammo comunque alla Media World e con sorpresa ci dissero che il pomeriggio sarebbero stati aperti (forza del progresso che ci porterà presto a lavorare anche a Natale).

All'ora di pranzo, vedendo la bella giornata, mi stringeva il cuore andare al Centro Commerciale, ma il dovere ci chiamava. In ogni caso, per cercare di goderci ancora qualche spicciolo di sole, partimmo presto e verso le 15.00 arrivammo alla Fiumara.

Appena giunto mi colpì il grande afflusso di auto e ingenuamente pensai che forse, come tradizione vuole, ... la gente si recava alle "multi sale" per vedersi la solita cretinata di Natale con De Sica e Boldi, ma mi sbagliavo. Appena entrato nel parcheggio sotterraneo del Centro Commerciale, non c'era l'ombra di un posto libero e quando giunsi alla Media World, mi resi conto che buona parte dei genovesi aveva avuto la brillante idea di passare la bella giornata di sole in quel luogo infernale. Giovani e anziani, coppie con il bimbo nella carrozzina, tutti si urtavano e si spingevano per essere i primi ai vari stand.

Che spettacolo deprimente. L'essere umano si lamenta per sei giorni la settimana per la mancanza di lavoro e per le tasse, poi, come uno zombi, si fa incantare dai lustrini e dai balocchi, peggio dei bambini dell'asilo. Povera umanità! Abbiamo tutti una laurea in tasca, ma ce ne stiamo tutto il giorno attaccati al computer, alla TV, al cellulare e alla play station, senza renderci conto che il nostro cervello non lavora più, è atrofizzato e manipolato dai media, in compenso non dialoghiamo più e non abbiamo più amici. Ci scommetto che i nostri nonni, pur nella loro ignoranza, con quella bella giornata, sarebbero andati a prendere dell'aria buona.

Mi direte, ognuno fa ciò che vuole, ma meditate gente, meditate....!

E per quanto mi riguarda, è meglio una bella passeggiata sui monti e in buona compagnia!

Roberto Torretta

Notti di Natale

Un piccolo, suggestivo borgo medioevale animato da botteghe artigiane e personaggi in costume. Così scopriamo Roccavignale, antico paese in provincia di Savona, dove siamo arrivati per assistere al presepe vivente che, nei giorni che precedono il Natale, si svolge, nel buio della notte, tra le vie e le case del centro storico. L'orario d'inizio della rappresentazione è fissato per le ventidue e trenta; già dalle diciannove però possiamo visitare il paese. Siamo in otto a gironzolare per graziosi vicoletti e piazzette dove, in vecchie cantine, antiche stalle e porticati, sono stati ambientati taverne, locande, piccoli negozi, laboratori artigiani. Per poter acquistare i prodotti in vendita dobbiamo usare la "moneta" locale, i talenti che si possono trovare nello "scagno" dell'usuraio. Cambiamo i nostri euro alla pari: un euro, un talento e poi via, a caccia di golosità locali. Nelle varie taverne possiamo gustare polenta, farinata, ravioli, curiosi panini che nascondono al loro interno una salsiccia e un dolce mai visto, la cortecchia, nastro di pasta arrotolato su uno speciale cilindro e cotto sulla brace. Ci disperdiamo tra i vari locali; ognuno di noi vuole assaggiare cose diverse; Silvestro sparisce nell'antro di un oscuro locale, dove spacciano ravioli; Alessandra, Rosalba, Ines ed io ci abbuffiamo di farinata e panini. Poi ci ritroviamo nelle piazzette per continuare la visita del borgo. Passiamo vicino alla taverna dei ravioli; guardiamo l'interno. Che profumo! Con Ines e Alessandra decidiamo (crepi l'avarizia!) di prenderci un bel piatto di ravioli al ragù... con tre forchette! Ci piazziamo all'esterno del locale e ci gustiamo la delizia dividendo fraternamente: uno a te, uno a me Ad un tratto ecco un suono di zampogne che rimanda all'intorno le nenie del Natale; tre zampognari arrivano nella via e ci regalano un concertino come nelle favole.



Si spengono le luci e il paese piomba nel buio, illuminato soltanto dalla luce di torce che, qua e là, sono infisse in anelli murati. Una splendida luna e un magnifico cielo stellato creano un'atmosfera da vero presepe. Comincia la rappresentazione con il quadro dell'annunciazione, poi l'Incontro tra Maria ed Elisabetta. Seguendo il corteo ripassiamo nei vicoli resi ancora più suggestivi dalla tenue luce delle fiaccole. Nella piazza principale è ambientato il mercato degli schiavi; poi la locanda dove non si trova posto per alloggiare, il

palazzo di Erode e infine la scena della natività rallegrata da un paffuto bimbetto che quasi sparisce in una calda tuta che lo protegge dal freddo pungente.

Tornando verso il centro ci fermiamo per investire gli ultimi talenti in caldarroste. Aspettiamo invano che siano pronte; sono congelate e, prima che siano cotte, ci congeliamo noi. A malincuore rinunciando andiamo dall'usuraio per recuperare i pochi euro che rimangono. Ovviamente tutti ci portiamo a casa un talento appena coniato dalla zecca da campo allestita in una delle piazzette.

Atmosfera cittadina per la "Notte di Natale", quella vera della vigilia. Appuntamento "sotto" l'albero di piazza De Ferrari. Ben ventiquattro i presenti, Montagnin e simpatizzanti. Una pioggerellina fine fine ci accompagna nel nostro percorso lungo i caruggi. Nel buio della sera i palazzi, le "madonnette", i portali e tutte le immagini che siamo abituati a vedere di giorno assumono un aspetto nuovo, quasi surreale tra le ombre e le luci sfumate dei lampioni. Passiamo in via degli Orefici, dove ammiriamo la bellissima "Adorazione dei Magi" del Gagini, questa sera particolarmente significativa nel richiamare il tema della natività oltre a rappresentare un magnifico esempio di arte sacra del quattrocento. Sarà perché questa è la notte di Natale, ma sembra che il tempo si sia fermato, come sospeso nell'attesa dell'evento che, per chi è credente, si rinnova ogni anno come dono d'amore e speranza.



Camminiamo lentamente fino alla chiesa di San Filippo in Via Lomellini, dove assistiamo alla Messa di mezzanotte. Ci sono i nostri amici del coro Monte Cauriol che, come da tradizione, partecipano con i loro canti alla celebrazione.

Usciamo nella notte e, prima di tornare a casa, ci scambiamo gli auguri con l'affetto che ci unisce. Le nostre notti di Natale finiscono così, dimostrando ancora una volta che anche le cose più semplici vissute insieme e condivise possono arricchire il nostro essere amici.

Elisa

Cronaca di un Capodanno Montagnin in Sede

Quest'anno noi Montagnin abbiamo deciso di festeggiare il capodanno con due diversi happening: uno per gli amanti della neve e ciaspole con quattro giorni all'hotel Londra ad Acceglio (per descrivere scintille e botti di questo soggiorno esistono relativi articoli), mentre qui mi accingo a descrivere la serata del 31 dicembre in Sede: eravamo in 23 ed è stata una serata carinissima. ...

L'organizzazione prevedeva che ciascuno portasse un contributo mangereccio in libera offerta ma su una oculata base organizzativa e così, rallegrato da gioiose intermittenze luminose, accanto al Santo Bambino nel Presepe sotto all'albero di Natale, è apparso un tavolo sontuosamente ricoperto da una rossa e luccicante tovaglia, sulla quale sono state sistemate in bella mostra leccornie casareccio e non. Ed ecco ora per quelli che si sono persi la serata, la descrizione dell'ambiente.

. Tre stufè accese, dunque, dolce tepore.

. Tovaglie di carta, rosse; bicchieri bianchi e tovaglioli bianchi e rossi, come dire : un tocco di classe per le due tavole apparecchiate accanto al tavolo di servizio già descritto.

. Ventitre Montagnin ciarlieri dunque ottima compagnia....

MENU'

- *Splendidi e variatissimi tramezzini*

- *Rotolo di tonno con insalatina verde*

- *Insalata russa*

- *Bocconcini (maxi) ai salumi e gorgonzola*

- *Pizzette e focaccia al formaggio*

- *Maxi torte di bietole e di carciofi*

- *Infine l'irrinunciabile assaggio di lenticchie e zampone!*

Questo per quanto riguarda il salato (avrete notato il numero 7 della cabala!)

Tutto questo "ben di Dio" trasferito coscienziosamente nei piattini singoli e... fatto sparire (proprio tutto però non è stato possibile).

- *Dessert frutta varia fresca e secca ed una fornitura extra di kiwi del giardino di Bruno!!*

Spero con questo di aver sufficientemente descritto atmosfera, gusti e colori...

Il volume della musica di sottofondo vien ogni tanto aumentato ed allora...che Lidia e Paola siano brave ballerine si sa... ma...la rivelazione della serata è Pino...lui e la sorella ci sbalordiscono con perfette esibizioni di ballo...

Propongo alcuni giochi di abilità...due in gioco e gli altri ad incitamento...Bruno è risultato quasi imbattibile in quelli di precisione e pazienza. Paolo ha vinto nel classico gioco di indovinare il numero dei fusilli dentro la bottiglia (la prossima volta voglio vedere se gli riesce anche con i chicchi di riso!).. poi a tempo di musica avreste dovuto vedere il gioco delle sedie e quello dei palloncini!!!!

Verso le 22,30 arrivano gli Ausini: Agostina distribuisce a tutti cotillons augurali e allo stesso tempo simbolici e pratici (pungitopo e amaretto), Francesca si inserisce nel gruppo "più agitato" ed i genitori in quello più tranquillo. Il tempo vola: "sbrigatevi, è quasi mezzanotte!"... Nooo, non è possibile! Ecco che compaiono bottiglie *tipo* champagne e i dolci ! Una torta casalinga ottima (scrupolosamente tagliata a quadretti) e buonissime pastine, un'altra idea fantastica! Panettone, frutta secca, crostoli toscani ed uva augurale.

La serata continua e realizziamo che proprio non abbiamo fretta di tornare a casa....

Ancora qualche balletto, auguri di un futuro sereno, pure un riordino veloce della sede, tanto per iniziare bene il nuovo anno e ciascuno si organizza per il ritorno a casa.

Tu con chi vai?... Io accompagno Paola e Lidia a casa; Ci sono ancora tante automobili in giro per la città, sono quasi le 3 ed è una bella nottata luccicante di stelle, ottimo presagio per un anno appena iniziato....

Duchessa

Ogni promessa è debito: I funghi del Gian!

Tanta voglia di polenta, in tutti i modi, con tutti i sughi, magari col pesto, che non è una bestemmia, provare per credere! Tranquilli, Montagnin, il Gian ha promesso i funghi, quelli dell'autunno scorso, di Ziona e dei boschi del Gottero. Ci sarà da fidarsi? Non c'è bisogno di sfoltire l'organico sociale, non siamo così tanti, né così pochi, ma i capelli sono bianchi e non ci sarà purtroppo bisogno di funghi cattivi !?

La straordinaria Commissione Pro-Sede, per l'occasione ottimamente coadiuvata da giovani e graziose braccia, ha provveduto alla serata della "polenta e funghi" in maniera efficiente e piacevole. Tre lunghe tavolate, stoviglie e beverage, un cestino di noci per aperitivo, i grissini che spariscono uno ad uno nelle voraci e velocissime boccucce dei pargoli ... Occorre spiegare: una trentina di Soci o giù di lì, tutti in età della (s)ragione ed oltre, e tre, dico tre marmocchi sugli otto e nove anni, nipoti di Socie, presenti in sala, che scorrazzano dappertutto, giocano a ping-pong (erano decenni che il tavolo verde non veniva più utilizzato per l'uso nativo), rubano grissini, riempiono di voci e di suggestioni e speranze. Poi arriva la polenta gratinata al forno col formaggio fuso: una vera delizia golosa. I diabetici o a rischio glicemico se ne fregano e trangugiano. A seguire la promessa e mantenuta "polenta e funghi" con aggiunta di salsicetta. Ben fatta, gustosa, da bis. Speriamo bene, ma il Gian li conosce i funghi? Poi visto che li mangia anche lui, ci si fa coraggio e diamo fondo. Segue un tris di torte e budini, brave Socie. Un bicchierino di amaro, un buon caffè offerto per le sapienze del Paolo, un po' di informazioni dal Presidente, saluti ed abbracci. Bella serata, peggio per chi non c'era. Alla prossima. Ciao.

G fr.



I "Nipotini" all'assalto del ping-Pong prima della polenta. 25.01.2013

Capodanno 2013? Che Mairaviglia!!

"Ma la neve dov'è?..." ci chiedevamo con orrore percorrendo la Val Maira, ormai a non più molti chilometri dall'arrivo, Acceglio. Tanto marrone e poco bianco ci circondava... almeno così sembrava...

Nove Montagnin partivano da Genova sabato 29 dicembre sognando un bianco Capodanno, sentieri innevati da calpestare con le ciaspole, scenari di austere montagne imbiancate svettanti nel cielo azzurro, piccoli borghi in tenuta invernale da visitare... E tutto questo abbiamo avuto!! Quattro le

coppie “più belle del mondo” che hanno passato uno dei più riusciti Capodanni fuori sede dei Montagnin (“e ci dispiace per gli altri...”). L'hotel Londra si è rivelato subito una scelta azzeccata: in posizione centrale nel paese e con comodo ingresso sulla via principale. Camere ampie, calde, con ottima vista sul borgo e sui monti. L'albergatore, disponibile e cordiale, ci ha subito rassicurato che avremmo trovato la desiderata neve appena ci fossimo spinti un po' in quota sui versanti giusti.... Sistemati i bagagli, siamo pronti a partire per la prima breve sgambata. Saremo attesi per le 18,30 per l'aperitivo di benvenuto con accompagnamento musicale. Prima piacevole sorpresa!

Ci portiamo in località Ponte Maira, delizioso borghetto più a monte di Acceglio.

Vorremmo percorrere un anello nel soprastante bosco del Monte Midia. Ci inoltriamo senza ciaspole su una stradella ghiacciata, un po' sentiero, un po' pista forestale. La neve in effetti c'è, ma è vecchia, ghiacciata, non quella morbida e farinosa delle neviccate recenti, ma il vantaggio è che la neve risulta ben assestata e quindi i pericoli valanghivi dovrebbero essere inesistenti quasi ovunque nelle zone in cui vogliamo muoverci. Raggiungiamo un pianoro panoramico e alcune deliziose baite lignee, una delle quali ci offre comodi appoggi asciutti per consumare un fugace panino. Qui la neve è alta e si affonda. Finalmente mettiamo le ciaspole! Il cielo è limpido e nei frequenti scorci fra gli alberi del nostro bosco ammiriamo le cime dei dintorni che si staccano nitide sul cielo azzurro!



Torniamo a Ponte Maira. Visita del borgo e cioccolata calda nel Ciarbonet Cafè alla salute di Silvana che quest'oggi compie... alcuni anni! In hotel doccia calda, esame accurato di pregi e difetti delle rispettive camere, come bimbi alle prese con un nuovo giocattolo, ed eccoci nella sottostante tavernetta dell'hotel, riscaldata da un potente caminetto, a consumare l'aperitivo assieme agli altri ospiti, allietati dalla musica del cantante "Kempes". Ci scalmaniamo in brevi danze... piccola prova per quella che sarà la sera di capodanno. Infatti l'amico canterino starà con noi durante e dopo il cenone. Seconda sorpresa: non occorrerà più spostarsi dall'albergo per ballare, come inizialmente sembrava! Avremo proprio tutto a portata di mano! All'aperitivo segue un'ottima cena con antipasto a buffet talmente vario e abbondante che per fare un assaggio di tutto occorrono due giri!! La sala da pranzo è ampia e accogliente, stile rustico, caldo, con ampie vetrate sulla via principale di Acceglio. Dopo cena i salottini della hall ci aspettano per far riposare i nostri pancini satolli. Anche la serata è limpida e il cielo stellato e quindi decido di fare un rapido giretto alla scoperta di Acceglio by night. Il freddo è intenso, ma qualche calorina va pur bruciata e quindi abbandono la compagnia per questo exploit serale! Una bella corsetta in salita mi fa presto dimenticare il freddo e mi porta appena fuori dalle luci del paese, nel buio totale, sotto un cielo stellato natalizio pieno di fascino e suggestioni: la cometa di Gesù Bambino non c'è, ma c'è Orione in tutto il suo splendore di mitico gigante celeste, e Giove, bianco faro acceso accanto ad Aldebaran, l'occhio infuocato del Toro! La luna quasi piena alle mie spalle rischiara il mio cammino su questo tratto di asfalto che, attraversata una buia pineta, mi fa rientrare in paese. Con molte precauzioni perchè il

ghiaccio è onnipresente, attraverso vicoletti e piazzette. Atmosfera magica: silenzio, freddo, illuminazione soffusa, su molti balconi piccoli alberi di Natale illuminati, sulle arcate delle porte e alle finestre decorazioni natalizie, festoni, palline colorate... incontro un pilone votivo con dipinta una bella madonnina... un lampione effonde una calda luce arancione su una piccola legnaia... una fontanella sprofondata nel ghiaccio ce la fa a gettare acqua che gorgoglia nella vasca nel silenzio di una deserta piazzetta. Attraverso il ponte sul Maira e visito la parte di paese che sta sull'altra sponda: altre deliziose casette in legno e pietra amucchiate; tra esse viuzze lastricate solitarie e deserte, cortili appena illuminati, ... E' bello fermarsi ed ascoltare... il silenzio! Un altro ponte più a valle mi riporta sulla provinciale all'ingresso di Aceglio che mi riaccoglie con un "Buone Feste" illuminato.

Le nostre due giornate più lunghe, domenica 30 e lunedì 31 sono state segnate da due splendide gite: la prima nel Vallone di Unerzio, da Chialvetta verso il Passo della Gardetta, attraversando gli splendidi borghi di Pratorotondo e Viviere e raggiungendo l'immenso e assolato prato Ciorliero. Da qui inizia l'impennata verso la meta raggiunta da una piccola delegazione di Montagnin a nome di tutti! "Troppo tardi" - disse mamma chioccia - "Alle 13.30 si gira la prua e si torna!"... Ma due pulcini disobbedienti decidono che ce la faranno nei tempi, staccano il gruppo e si accaniscono nella salita che deve essere il più possibile veloce. Vento, vallone in ombra, tratti ripidi, parecchia strada ancora. Ma la pista è ben battuta, le ciaspole avanzano bene, il panorama è mozzafiato. I due pulcini stringono i denti e salgono, senza parlare, senza pensare, senza fermarsi, senza girarsi. Davanti a loro solo la testata della valle che chiude come un muro il panorama. Le 13.30 si avvicinano, ma loro ci sono quasi... gli ultimi metri... il sole finalmente... e, come per magia, dal Passo della Gardetta si affacciano d'improvviso sullo spettacolare balcone che si apre sulla Val Varaita, sull'assolata conca sottostante da cui emerge maestosa la Rocca La Meja, affiancata da un tripudio di monti innevati, nitidi contro un cielo azzurrissimo.

E' il momento in cui l'anima tende a staccarsi per un attimo dal tuo corpo e a volare alta anche lei fra quelle cime... E' il momento in cui ti sembra di non poter contenere tanta potenza e perfezione del Creato... e una lacrima di commozione per tanta bellezza e mistero ti accorgi che scende immotivata sulla tua guancia.... In quell'istante c'erano lì tutti e nove i Montagnin!...



Foto doverose, uno spuntino veloce e via di ritorno. I tempi erano straripati oltre la decenza e i due pulcini erano certi di trovare la chioccia con le ali conserte ad aspettarli. Ma la discesa si rivela una rapida e divertente planata nella neve soffice sul Prato Ciorliero e poi fino a Viviere dove, insperatamente, si riuniscono al resto della covata e tutti insieme ritornano alle auto prima del buio. La serata viene coronata da uno splendido concerto di musica classica tenutosi nella Parrocchia di Aceglio (dall'hotel... ci bastava attraversare la strada!). Altra lieta sorpresa del nostro soggiorno!

Seconda gita lunga alla Costa Chiggia nel vallone di Marmora, più a valle rispetto ad Acceglio. Volevamo una gita breve che ci permettesse di tornare in albergo presto per... farci belli per la sera di Capodanno..... Ebbene: non abbiamo usato le torce per il ritorno, ma per poco!

Dalla piccola borgata di Parrocchia Marmora si sale alla Parrocchia del paese. Qui parte una pista forestale che sale morbidamente, comoda, ampia, aprendosi via via su scenari vasti e mozzafiato, costellati da cime importanti come Pelvo d'Elva, Chersogno, Rocca la Marchisa e, finalmente, sua maestà il Monviso. Con un paio di strappi ripidi si raggiunge il Colle dell'Intersile, magnifico punto panoramico a poco più di 2000 m, aperto e assolato, da cui si hanno visioni paradisiache.

Qui pranziamo contemplando tanto splendore. La meta, in linea d'aria, è solo... un po' più avanti proseguendo lungo la cresta! Ma la cresta sale e scende (ai monti piace fare così...) e in un punto scende tanto da riportarci sotto di un centinaio di metri... e sono le 14,0... e ci vorrà almeno mezz'ora per salire... e speriamo, ma non siamo certi, che dalla vetta si individui facilmente l'itinerario di discesa diretto su Parrocchia Marmora... Perdiamo minuti preziosi a chiederci se proseguire o no... Toni - nostro eroe! - risolve! Attacca a camminare e... sale! Tutti dietro. Veloci quanto possiamo, stringiamo i denti e affrontiamo la salita. Ancora qualche ondulazione e, dopo un'ora (altro che mezza!), siamo in vetta e ci siamo tutti! Felici, bella conquista!

Foto frettolose perché il tempo stringe e giù a rotta di collo per una traccia chiara e ben battuta ma parecchio ripida che ci fa calare in fretta sul paese. Salutiamo l'apparizione della punta del campanile con un urlo di gioia: siamo a meno di mezz'ora dal buio! Ci sta anche una veloce visita della bella chiesa antica!



Che giornata spettacolare anche questa!! Non ci resta che goderci la serata... che altro narratore si cimeterà a descrivere. Il primo dell'anno qualcuno ha preso subito la via del ritorno sperando di visitare i famosi mercatini di Cuneo; qualcuno si è trattenuto ancora un po' in Valle facendo un'ulteriore breve sgambata nei dintorni di Chiappera, al cospetto dell'austera Rocca Provenzale e consumando il pranzo di Capodanno in... comode poltroncine al coperto... con ricco menù a base di... pane e formaggio!



Insomma il passaggio al 2013 è avvenuto nel più consueto dei modi... ma ci piace così per certi versi. Per altri a renderlo speciale ci abbiamo pensato noi, abbinando alla festa e alla tradizione la nostra passione per la montagna e per la montagna vissuta insieme, con compagni che condividono le stesse emozioni e che, senza parlare, ti comunicano con il loro sguardo le stesse sensazioni che tu stai comunicando a loro con il tuo.

Un grosso ringraziamento per questo Capodanno che, per quanto mi riguarda, è stato uno dei miei più belli, mi sento di farlo al nostro Presidente Elisa, che si è assunta tutto il carico dell'organizzazione, dalla ricerca dell'hotel ai contatti, all'individuazione degli itinerari. Siamo anche stati molto fortunati: la neve era ghiacciata ma non troppo da impedirci di andare e il cielo di un azzurro che di più non avremmo potuto sperare, e per tutto questo viene voglia di ringraziare il buon Dio che, come dice un Salmo, "ha fatto cieli e terra".

Alessandra

Balla ragazzo, tutta la notte balla!

Mi passo ripetutamente le mani sul viso per vedere se è abbastanza liscio dopo essermi fatto la barba. Bene così. Un po' di acqua di colonia, qualche colpettino con la punta delle dita. Un ultimo tocco di pettine sui capelli oramai troppo brizzolati. Un'aggiustatina al nodo della cravatta, ma poi sento il collo della camicia che mi stringe e quasi mi manca l'aria, oltre al bottone tesissimo nella sua asola a metà strada fra l'alto e il basso, proprio lì, sulla "ragassa". Che fare? Via la cravatta, camicia slacciata sul collo, cardigan a coste con stemma dell'Amerigo Vespucci e il gioco è fatto! Poi una spazzolata alle scarpe, telefonino, fazzoletto profumato, e sono pronto. Anche Silvana è pronta e tutta tirata: pantaloni eleganti neri, camicetta aperta, maglioncino rosso con ricami di greche finlandesi e lunga sciarpa scura tipo stola. Chiudiamo la porta e scendiamo a piedi nel salone, senza prendere l'ascensore per non rischiare di rimanerci intrappolati dentro. C'è già gente seduta ai tavoli dei francesi e il piccolo e vivacissimo Davide scorrazza fra le sedie. Al nostro tavolo ci sono già Rita e Tony, sobriamente eleganti, lei veste un "twin set" con giacca color prugna e camicetta a fiori colorati e arcani misteriosi, su gonna nera, lui con pullover grigio sul pantalone scuro e camicia aperta sul collo di un azzurro pallido.

Ci sediamo fra grattacieli di flut e bicchieri di cristallo a bocciole dai lunghi gambi esili come steli. L'altro giorno ne ho rotto uno sfiorandolo appena, questa sera li accarezzero come se si trattasse della reliquia del Santo Silvestro, che stasera appunto si festeggia. Sorseggiamo un aperitivo alla frutta, di composizione sconosciuta e dal sapore composito.

Nel frattempo giungono al nostro tavolo Maurilia, che indossa un lungo vestito-maglione, alto, con ampio girocollo, di un grazioso color mattone melange (o forse di albicocca molto matura, con un pizzico di fuxia), su pantaloni lunghi di colore nero, sfoggio di una gran collana di un materiale aurato non identificato, incatenato in un esuberante nodo Savoia. E Mirko, i capelli folti, raccolti in una bianca coda di cavallo con un sobrio maglione blu sopra una stravagante t-shirt bianca con vistoso disegno, il tutto su un pantalone beige. La presidente si siede al tavolo in tenuta sportiva, jeans blu, camicetta chiara aperta su di un pullover a V. Il Silvestro, che per l'occasione festeggia l'onomastico, veste con maglione blu accollato su un pantalone anch'esso scuro.

Ma è l'entrata in scena per ultima (come si conviene alla star) di Alessandra, con un fisico ormai quasi filiforme, che desta l'ammirazione degli astanti. Vestito intero, accollato, con fili di perle, di colore verde petrolio, con strass che lanciano effetti di luce. Appoggiata alle spalle nude, grande sciarpa leggerissima in seta selvaggia, intessuta con pagliuzze dorate e di un color arancio pallido tendente all'albicocca napoletana. Tutto di grande effetto, molto apprezzato dai signori uomini e visibilmente invidiato dalle signore.

Un primo giro di tavolo per gli aperitivi e tartino-salatini. Il solito gentile spingi-spingi con mani che sbucano da dietro le schiene di quelli che stanno davanti e che vengono ritirate piene di

qualsiasi cosa. I noccioli delle olive vengono depositati qua e là, con nonchalance. Ad un tratto il brusio multilingue della sala viene sovrastato ed assorbito dall'impianto stereo (5000 watt effettivi alle 4 casse) innescato dalla voce del cantante (lui è di qui, della Val Maira e si chiama "Kempes", come il centravanti dell'Argentina campione del mondo del '78) e dalla musica scaturita dal suo notebook. Più sale la musica, più sale il vociare della gente che inutilmente spera di farsi sentire da qualcuno. Il direttore del Londra (ma chi sarà quel genio che ha chiamato così un albergo di montagna nella ridente e gelida Achelegio. Fossero finiti i Miramonti, gli Edelweiss, Genziana, Cime Bianche, Oronaje?) invita gli ospiti a sedersi a tavola per gustare il cenone di fine anno. Vengono serviti gli antipasti, in quest'ordine: Cestino d'alpeggio con anatra; Battuta di manzo con scaglia di parmigiano e melograno; Salmone al vapore in salsa verde; Flan di zucca e bagna cauda. Vino bianco Roero Arneis secco e profumato. Gran bel vino! Le portate si susseguono con rapidità e la voce di Kempes le accompagna in sottofondo dolcemente. (??) Per i primi si inizia con: Agnolotti ai porcini di montagna, seguiti da un Risotto di asparagi al profumo di Castelmagno.

Breve pausa sorseggiando nel frattempo un buon bicchiere di chianti doc barricato, merito della sapiente richiesta del nostro Tony. Il direttore aveva proposto un dolcetto di Alba che non era stato apprezzato, da qui la richiesta di cambiamento. Meglio così.

I secondi iniziano con Prelibata di cervo e polenta rustica, seguita da un'Arista di maiale all'arancia con lenticchie. Poi torta di capodanno con panna, panettone, frutta.

Non so dire se la qualità e la prelibatezza delle portate fossero maggiormente riposte nelle intenzioni piuttosto che nel risultato. Noi tutti si attendeva i fuochi pirotecnici dell'Alessandra e lo scoccare della mezzanotte con bacio rituale e beneaugurante sotto il vischio. E fors'anche la dipartita, senza rimpianto, di un anno bisestile e disgraziatissimo. Che poi un anno che reca in sé il numero 13 sia fortunato, è tutto da vedersi!



Poi, finalmente, la mezzanotte, il brindisi, tutti che baciano tutti, francesi e bimbi compresi, e l'inizio attesissimo delle danze. Tutti, ma proprio tutti, che ballano con i compagni, le compagne, fanno trenini con le mani sui fianchi e basso fianchi, cha cha cha, twist, jave, rock and roll, bossanova, latino americani, walzer, mazurche e perfino il tango.

Dapprima lo ballano Maurilia e Mirko, poi Kempes briga in modo da far ballare proprio Mirko con una signora elegante, un po' eccentrica, tipo da balera o meglio da dancing di provincia. Pare sia la partner di Kempes che se la porta in giro per fare le serate estive: lui canta, non vi dico come ma

canta, lei lo accompagna dal palco ballando e facendo scena.

E'una biondina-ona con vestito provocante nero, altissimi tacchi e seno procace a balconcino. Mirco con bianca criniera cavallina e camicia svolazzante, danza leggero con la dama, accenna ad un caschè e termina in un diluvio di applausi. O quasi.

Balliamo tutti, ma proprio tutti. Tony instancabile e bravo nei passi, con Rita che si muove a tempo. Elisa che ride felice e si getta generosamente nella mischia. Maurilia danza leggiadra e bravissima, elargendo sorrisi e consigli a noi sprovveduti, l'Alessandra, che sembra essere tornata lei, vista da dietro e non la sorella esile, Silvana che si muove a tempo e cerca di coinvolgermi a dimenarmi, utilizzando le ultime forze rimaste. Balliamo tutti, belli e brutti, compreso Silvestro e il sottoscritto: lui era dai tempi di quando abitava nella bergamasca e io dai tempi del liceo, che per altro non ho mai frequentato perché ho fatto il perito.

Bene i trenini carioca, i twist di Peppino il caprese, i cha-cha-cha di qualche segretaria. L'apoteosi è stato il ballo del qua-qua, col Kempes a 5000 allucinanti watt! Il direttore del locale, quando si accorgeva che la musica calava, riforniva il cantante di bei bicchieri di rosso. Verso le 2 del primo dell'anno, il cuoco è giunto accompagnato da una elegante signora a fare due salti con noi. Alto magro, direi atletico, sui trentacinque o quarant'anni, biondo, con i capelli pettinati all'indietro, trasandatamente elegante.

Passa fra i tavoli, sorride ai complimenti e accenna ad un inchino di condiscendenza. Ve lo ricordate il paginone centrale della Settimana Enigmistica, quello con l'amico della Sissi, che si doveva indovinare cosa cavolo stesse cercando e cosa stesse facendo? Sì cari amici, era lui, proprio il cuoco, l'amico della Sissi. Ora capisco i nomi stravaganti delle specialità in menù e anche la loro spregiudicata prelibatezza!

Siamo tutti sudati, c'è un gran caldo. Piano piano i festaioli se ne vanno, i francesi chiedono di ballare al suono di "Sono un Italiano", poi fanno ciao con la manina. Rimaniamo in pratica solo noi e Kempes con amica.

Lui ringrazia i Montagnin, che senza di loro addio festa e allegria. Tornate, tornate presto. Andiamo a dormire. Poi ci alziamo che il viola della notte incomincia a scolorire in un' alba rosata ed algida. Sarà il canto del cigno delle belle giornate: di lì a poche ore Elisa, Alessandra e Silvestro faranno un'ultima ciaspolata con neve sotto e anche sopra, dal cielo. Gli altri verso Cuneo, a far scorta di cuneesi al rum e per il pranzo di capodanno in una trattoria dei camionisti consigliata da Mirko. Speriamo che non si debba poi dire che *"Hanno ballato una sola notte alla fine del 2012"*.

Gianfranco Robba



Un'amica ritrovata

A Madonna di Campiglio, nel luglio della scorsa estate, durante il soggiorno con i Montagnin, ho rivisto Anna Maria e per la prima volta ci siamo messe a parlare e a raccontarci cose della nostra giovinezza. Per la verità non era la prima volta che ci incontravamo in Sede o durante una gita, ma non avevamo avuto l'occasione o il desiderio di parlare. Così durante una delle prime escursioni del soggiorno e poi durante una passeggiata per il paese, abbiamo iniziato a raccontare di noi, del nostro passato, di quando eravamo fanciulle, della nostra gioventù! Di quando si andava a ballare, dei nostri primi ingenui baci con i ragazzi ...

Anna Maria è brava ad ascoltare ed io che di solito non parlo molto volentieri di me (frequento i Montagnin da più di sette anni e credo proprio che certe amiche non mi conoscano per niente!), ho trovato facile aprirmi con lei, aiutata dal fatto che Anna Maria si è raccontata per prima.

Sono state giornate piacevoli; io venivo dai quattro giorni del Trekking del Brenta ed ho continuato a camminare ormai allenata e, lei, che arrivava direttamente da Genova, iniziava con una certa fatica a prendere il ritmo dei nostri passi per i dieci giorni successivi. Giornate stupende, panorami mozzafiato, con il Brenta favoloso e tutto il resto, dalla Presanella all'Adamello.

Chiacchierando, spesso lentamente, in fondo al gruppo, Anna Maria ed io abbiamo scoperto di avere in comune delle persone che entrambe conoscevamo: lei mi racconta del suo papà che aveva navigato molti anni e poi aveva aperto una ditta di

frigoriferi e riparazione di condizionatori. Frigoriferi, condizionatori, refrigerazione?

"Ma sai che anche mio marito aveva navigato per parecchi anni con prestigiose compagnie marittime?"

E così via a ricordare il passato.

Ogni giorno scoprivamo che negli anni passati avevamo avuto una vita parallela senza saperlo, che eravamo più vicine di quanto non potessimo immaginare.

Verso la fine del soggiorno Anna Maria nella ricorrenza di Sant'Anna, ha offerto un aperitivo a tutto il Gruppo: un po' per festeggiare il suo onomastico e un po' per i 25 anni di anzianità nei Montagnin! Ricco e raffinato, con sinceri ringraziamenti di tutti. L'ultimo giorno di permanenza prima del rientro a Genova, abbiamo fatto una piacevole gita tra prati, mucche e funghi, alla vista di cime innevate, con ricerca di qualcuno che si era perso. Proprio mentre aspettavamo che venisse ritrovato, io e lei continuavamo a parlare tra di noi e a farci confidenze. Viene fuori così che la ditta di frigoriferi e condizionatori di suo papà in via Dino Bellucci al Carmine, l'aveva ceduta quando era ormai anziano e sapete chi l'aveva acquistata? Proprio mio marito, e dove ci avevano poi lavorato i miei due figli... Quando si dice il destino! Mi sono commossa, non ci sono penne a sufficienza per scrivere quello che ho provato, quello che avrei voluto dire ... L'ho abbracciata e siamo rimaste poi in silenzio, entrambe con gli occhi lucidi. Siamo restate ad ascoltare il silenzio e i suoni della natura che ci circondava col suo splendore: le parole erano superflue.

Ci siamo poi ripromesse di non perderci più di vista, ma si sa, scesi di lassù, una volta a Genova ...

Silvana Maestroni



SPECIALE ELEZIONI

ELEZIONI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO, DEL COLLEGIO DEI SINDACI E DEL COLLEGIO DEI PROBIVIRI PER IL PERIODO Nov 2012 - Nov. 2014

La commissione elettorale, a seguito delle votazioni dei giorni 22 e 24 novembre 2012, dopo lo scrutinio iniziato alle ore 20,00 e terminato alle ore 22,30 del 24 novembre 2012, proclama i seguenti risultati:

Soci aventi diritto al voto: N° 205 - Soci votanti: N° 148 (per il 73%) - Schede bianche: 0
Per il Consiglio Direttivo: Valide 147, nulle 1
Per il Collegio dei Sindaci: Valide 146, nulle 2
Per il Collegio dei Probiviri: Valide 127, nulle 1

Hanno riportato voti per il Consiglio Direttivo:

1 - Paccani Silvestro	Voti	132
2 - Pireddu Angelo	“	127
3 - Bruzzi Alessandra	“	122
4 - Benvenuto Elisa	“	119
5 - Roncallo Lorenzo	“	108
6 - Picollo Eva	“	105
7 - Poggio Maria	“	103
8 - Colombati Angiola	“	100
9 - Robba Gianfranco	“	88
10 - Strata Paolo	“	86
11 - Birsa Igor	“	83
12 - Villa Lidia	“	80
13 - Carbone Luigi	“	66

- Seguono: Poddioli Paola voti 61; Capelli Luigi voti 59; Serra Ermanno voti 52, Cirillo Antonio voti 39; De Pascale Fulvio voti 25; Maestroni Silvana voti 13; Cirillo Giovanni voti 8

Hanno riportato voti per il Collegio dei Sindaci:

1 - Bertolini Franca	Voti	88
2 - Giustolisi Mariella	“	61

- Seguono: Caprile Rosella voti 60; Barbieri Maurilia voti 46

Hanno riportato voti per il Collegio dei Probiviri:

1 - Moro Pierluigi	Voti	107
2 - Terrile Piero	“	102
3 - Poggio Aureliana	“	48

- Seguono: Scopesi Giorgio voti 46; Nicora Ines voti 32; Lussi Silvano voti 22

CARICHE PER IL CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Benvenuto Elisa
Vice Presidente: Strata Paolo
Segretario : Picollo Eva

Vice Segretario: Paccani Silvestro
Direttore Tecnico: Birsa Igor
Cassiere: Poggio Maria

CONSIGLIERI

Pireddu Angelo
Bruzzi Alessandra
Roncallo Lorenzo
Colombati Angiola

Robba Gianfranco
Villa Lidia
Carbone Luigi

COLLEGIO DEI SINDACI

Bertolini Franca
Giustolisi Mariella

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Moro Pierluigi
Terrile Piero
Poggio Aureliana

COMMISSIONE TECNICA

Direttore: Birsa Igor
Vice Direttore: Pireddu Angelo
Roncallo Lorenzo - Bruzzi Alessandra
Russo Michele - Carbone Luigi
Paccani Silvestro - Capelli Luigi
Robba Gianfranco - Paolo Strata

COMMISSIONE SPORTIVA

Responsabile: Pireddu Angelo
Carbone Luigi - Cirillo Antonio
Faggiolo Carlo - Roncallo Lorenzo
Friscione Marco - Russo Michele
Corradi Franco - Serra Ermanno
Ratto Roberto - Paccani Silvestro

COMMISSIONE GIORNALINO

Responsabile: Robba Gianfranco
Bruzzi Alessandra - Bottazzi Nadia
Milazzo Francesca - Poggioli Paola
Gaglione Angela - Torretta Umberto

COMMISSIONE NUOVE INIZIATIVE

Responsabile: Poggio Maria
Strata Paolo - Bertolini Franca
Bruzzi Alessandra

COMMISSIONE MANUT. SEDE

Responsabile: Villa Lidia
Roncallo Lorenzo - Poggioli Paola
Carbone Luigi - Robba Gianfranco
Pireddu Angelo

COMMISSIONE PRO-SEDE

Responsabile: Colombati Angiola
Pagano Idelma - Santachiara Carla
Poggioli Paola - Villa Lidia
Caprile Rosella

Volete essere aggiornati sulle attività svolte e quelle future? Informazioni su dati statistici, classifiche, l'ultimo numero del giornalino, momenti forti delle attività, curiosità, numeri di comune interesse, collegamenti ad enti, informazione rifugi, sentieri, trek, ecc.? Come eravamo nelle foto degli anni passati? Ricerche su orari dei treni e trasporti urbani ed extraurbani in Liguria ed altre? Link su siti escursionistici? E tante altre notizie curiose e utili? Collegatevi al nostro (vostro) sito www.montagnin.it. Il sito viene costantemente aggiornato. **Scrivete inoltre alla Ns. E-Mail lasciando i Vs. messaggi alla casella: ge.montagnin@fastwebnet.it**

Cronaca Montagnin

Escursionista dell'anno 2012

- Paccani Silvestro

Attività ricreative - culturali anno 2012

- Poggio Maria

Partecipazione alle attività Sociali anno 2012

Femminile:

- Poddioli Paola	N°	68	attività
- Poggio Maria	“	59	“
- Benvenuto Elisa	“	56	“

Maschile:

- Paccani Silvestro	“	86	“
- Terrile Piero	“	39	“
- Barabino Bruno	“	33	“

***** ○○○○ ***** ○○○○ *****

Si ringrazia la Socia “artista” Lidia Villa che ha fornito due sue pregevoli ardesie dipinte, consegnate ai primi classificati delle attività sociali con pieno gradimento dei premiati. Per l’iniziativa, che andrà avanti anche per l’anno in corso (2013), abbiamo già ricevuto un grazioso coniglietto dipinto su sasso, fornito dalla Socia “artista” Silvana Maestroni. Siamo certi che qualche altro Socio provvederà a fornire almeno un’altra opera per tenere compagnia al coniglietto!



25.11.2012 - Da S. Giulia verso Sestri Levante - Passaggio “sotto rete”.

Nuovi Soci

- Garbarini Franca - D’Angelo Maria Luisa - Villa Maria Vittoria - Corradi Franco - Ratto Alberto
- Ronzitti Laura - Oddi Giuseppe Nicola - Ghigino Flavio - Torretta Roberto - Sebastiani Francesca
- Capraro Jacopo

Informatizzazione, avviso ai Soci.

Per ottimizzare lo scambio di informazioni fra Soci e con la segreteria dei Montagnin, è utile lo scambio di notizie, non soltanto attraverso il “Giornalino” e la segreteria telefonica (oltre ben inteso lo scambio diretto di notizie ed avvisi effettuati durante le riunioni in Sede o nelle gite), ma anche mediante l’utilizzo di e-mail (posta elettronica di internet) e sms (messaggi o telefonate con telefono cellulare). A tale scopo e nell’interesse soprattutto dei Soci, vi invitiamo a fornire il vostro indirizzo di posta elettronica e il vostro numero di telefono cellulare. Resta inteso che tale richiesta viene vigilata dalla segreteria dei Montagnin alla luce delle vigenti leggi sulla privacy. Pertanto i Soci sono assolutamente liberi di aderire o meno a queste richieste che, lo ripetiamo, vengono fatte per una migliore circolazione delle informazioni. E’ chiaro che chi non vuole far conoscere la propria e-mail e/o il N° del cellulare, è consapevole che non riceverà informazioni su gite, avvenimenti, raduni e quant’altro mediante questi mezzi, pur restando ovviamente la possibilità della segreteria telefonica e del giornalino. **Coloro che intendono aderire all’iniziativa, dovranno fornire i loro dati direttamente alla nostra Segreteria.**

Ringraziamenti - Auguri

Abbiamo ricevuto, per le feste di Natale e per l’Anno Nuovo, numerosi messaggi e lettere di auguri, da Soci e simpatizzanti. A tutti contraccambiamo di cuore gli auguri, certi che il 2013 sarà un buon, anzi buonissimo anno:

- CAI Sez. Sampierdarena - Giuseppina e Andrea Actis - G.E. De Grandis - USP Gruppo Scarponi - GEP - Com. Reg. Lig. FIE - Altea - G.E. Amici della Montagna SV - Natalia - Altri vari via mail e per telefono.

Carnevale in Sede

Il 12 di febbraio, martedì grasso, si è svolta in sede la tradizionale serata dedicata al carnevale e allo scambio dei “*ravattos*” forniti in eleganti confezioni e assolutamente a sorpresa. La Comm. Pro-Sede ha provveduto ad allietare la serata con ottime torte e montagne di *bugie offerte* dalle Socie pasticciere. Buona musica, qualche timido ballo, e infine la graditissima esibizione della nostra Maurilia che si è esibita, fra gli applausi, in una riuscitissima danza da odalisca. La serata è risultata piacevole e simpatica. Per l’anno prossimo si potrebbe abbinare anche una pentolaccia per i bambini, vista ormai la frequentazione di nipotini dei Soci nonni. A grande richiesta!



" I MONTAGNIN "

GRUPPO ESCURSIONISTICO



Via S. Benedetto, 11/3 - 16122 Genova

Tel. Segreteria 010 252250 Fax 010 8597527

Sito Int.: www.montagnin.it E.Mail: .montagnin@fastwebnet.it

La Sede è aperta: Martedì dalle 17 - 19 e Giovedì dalle 21 - 23

PROGRAMMA ATTIVITA'

da Marzo ad Agosto 2013

NB Compatibilmente con il programma, la disponibilità di Capi gita e il meteo, si potranno effettuare durante l'estate gite balneari. Informazioni in Segreteria.

Data	Descrizione dell'attività	Respons. della attività	Durata attività ore	Disliv. in salita	Diff. Esc.
Marzo					
3 Dom	Gita Turistica/Escursionistica: Cannes - Isola Santa Margherita. [Pullman Riservato]	CD	3,0	20	T
8 Ven	Festa della Donna in Sede. Prenotazioni in segreteria.	Carc&Mim			
10 Dom	Pulizia e manutenzione del "Sentiero Montagnin"	CT			
17 Dom	San Carlo di Cese - M. Proratado - Lencisa - Bolzaneto	L. Roncallo	6,00	700	E
24 Dom	Camogli - S. Rocco - La Mortola - Passo del Bacio - San Fruttuoso - Rientro a Camogli in Battello.	S. Paccani	4,0	300	E/EE
28 Gio	Auguri di Pasqua in Sede	CD			
Aprile					
1 Lun	Gita di Pasquetta. Loc. a destinarsi. Informazioni in segreteria.	CT			
7 Dom	"La via delle Cappelle". Valle Arroscia. Da Lovegno (Pieve di Teco) [A.P.]	A. Bruzzi	5,30	480	T/E
14 Dom	Monte Acuto da Ceriale.	L. Capelli	6.00	820	E
21 Dom	Gita Turistica a Mantova. Vista della città e Gita in battello nel Lago Superiore. [Pullman riservato]	CD			
Gio 25 Sab 27	Trekking di 3 giorni in Appennino. In corso di studio.Programma e prenotazioni in segreteria.	CT			
28 Dom	Sentiero naturalistico dei "Laghi del Gorzente"	S. Paccani	6,00	500	E

Data	Descrizione dell'attività	Respons. della attività	Durata attività ore	Disliv. in salita	Diff. Esc.
Maggio					
1^ Mer	Alpe - Monte Carmo - Alpe [A.P.] Gita d'incontro Da Capanne di Carrega a M. Carmo	S. Paccani P. Strata	4,30 2,00	750 300	E E
5 Dom	Montemarcello (SP) - Punta Bianca - Tellaro Gita breve: Tellaro - Lerici [A.P.]	A. Pireddu E. Benvenuto	5,0 2,0	400 --	E T
12 Dom	Giorn. Naz. Escursionismo FIE: Prato - Oratt. S. Rocco - Via Cavassolo - Fraz Borgano - Chiesa S. Martino - Chi. Madonnetta - Salita Loggia - S. Siro - Prato.	C.D.	4,00	300	T
19 Dom	Giro ad anello del Monte Galero. Dal Passo di San Bernardo di Garesio. [A.P.]	L. Capelli S. Paccani	5,00	750	E
25 Sab 30 Gio	Gita Turistica nel Cilento. Pullman Riservato [A.P.]	A. Pireddu			
26 Dom	Levanto - Monte Rossola - Foce di Montale - Levanto	L. Roncallo R. Caprile	5,30	700	E
Giugno					
2 Dom	Torneo Sociale di Bocce. Belvedere di Sampierdarena	C.D.			
9 Dom	Anello fra Val Borbera e Scrivia, intorno all'Antola: Capp. di S. Fermo - Berga - Campassi - S. Fermo [A.P.]	B. Barabino	7,00	650	E
16 Dom	Stazzema - Foce delle Porchette - Monte Croce . I fiori delle Apuane.	G. De Ranieri A. Pireddu	7,00	760	E
22-Sab 24 Lun	3 Giorni in Val Maira - Acceglio (CN) . Vedere articolo. Iscrizioni e informazioni in Sede. [A.P.]	E. Benvenuto S.Paccani			
23 Dom	Gita in Località a destinarsi	Comm. Tec.			
30 Dom	Giogo di Toirano - S.Pietro nei Monti - Giogo di Toirano [A.P.]	S. Paccani B. Barabino	4,00	150	E
Luglio					
6 Sab 7 Dom	Val Ferret (AO) 1°gior: a) Arnouva - Biv. Comino - Rif. Bonatti b) Lavachey - Balconata Val Ferret su TMB - Rif. Elena - Rif. Bonatti. 2°gior: Rif. Bonatti - Tete d'entre deux Sauts - Planpinceux (vedi articolo) [A.P.]	A. Bruzzi A. Pireddu	7,00 6,00 5,45	980 900 700	EE E E
14 Dom	Colle della Ciambra (1723 m) - Monte Birrone (2131) Vedere articolo [A.P.]	I. Birsa S. Paccani	5,00	670	E
17 Mer 20 Sab	Trekking nelle Dolomiti di Sesto. Giro delle 3 Cime, Sent. delle Forcelle. Vedi articolo. Iscrizioni in Sede. [A.P.]	Gf. Robba E. Benvenuto			
21 Dom	Escursione nel parco della Val Grande. (Verbania) Informazioni in Sede. [A.P.]	Gl. Carbone			
20 Sab 30 Mer	Soggiorno estivo in Dolomiti a San Cassiano, Val Badia, Pensione Alidor. Inform. E iscrizioni in Sede. [A.P.]	C.D.			
28 Dom	Sentiero dei Fiori. Giro ad anello dal colle di Valcavera Valle Stura (CN). Vedi articolo. [A.P.]	I. Birsa S. Paccani	5,00	757	E

Data	Descrizione dell'attività	Respons. della attività	Durata attività ore	Disliv. in salita	Diff. Esc.
Agosto					
3 Sab 4 Dom	Valle di Gressoney. <u>1° Gior.</u> Punta Indren - Rif. Mantova m 3498. <u>2° Gior.</u> Rif. Mantova m 3498 - Balmenhorn - Piramide Vincent m 4215. Vedi articolo. Iscrizioni in Sede [A.P.]	A. Pireddu	3,0 5,0	250 750	EE Alp.F
11 Dom	Anello dei laghi di Riofreddo Vinadio, Valle Stura (CN) Vedi Articolo. [A.P.]	I. Birsa S. Paccani	5,30	951	EE
15 Giov	Eventuale gita per ascoltare il concerto di Ferragosto. La località non è ancora stata stabilita.	C.T.			
18 Dom	Gita ad anello sui monti intorno a Varese Ligure. [A.P.]	GF. Robba S. Maestroni	5,0	750	E
25 Dom	Escursione nel parco dei 100 laghi (Appennino Tosco-Emiliano) . “Dai Lagoni alle zone umide”. [A.P.]	GL. Carbone	5,0	400	E
31 Sab 1 Sett	<u>1° gg:</u> Valnontey m 1666 - Casolari dell'Erбетet m 2435 - Laghetto del Lauson - Rifugio Vittorio Sella m 2584. <u>2° gg:</u> Rif. Sella - Col Lauson m 3296 - Valnontey. Vedi articolo. Iscrizione in Sede. [A.P.]	E. Benvenuto S. Paccani	6,00 6,00	990 700	EE E/EE

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 auto proprie; Senza indicazioni, 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 solo le gite adatte al proprio allenamento e alle capacità tecnico-fisiche. Il Direttore di Gita, potrà 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 = Escursio - nistico	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 = Attrezzat. innevati	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).

Caro Giornalino ti scrivo:

Felice 2013 a tutti i lettori Soci e non!

Si lo so, ormai il nuovo anno ha qualche mese, ma voglio ugualmente fare i miei auguri attraverso il nostro giornalino e invitare tutti a partecipare alle serate degli auguri, mi raccomando vi aspettiamo per quelli di Pasqua! E ora passiamo ai ringraziamenti a tutti i Soci che con il loro voto mi hanno dato fiducia e mi hanno permesso di essere, con Franca Bertolini eletta Sindaco nel nuovo Consiglio Direttivo.

Molti di voi si chiederanno: “ ma cosa fanno questi Sindaci e perché li eleggiamo?” In effetti tanti di voi non hanno votato per i sindaci, mi auguro che il motivo fosse la poca conoscenza della funzione. La carica e' prevista dal nostro statuto ed e' una figura di controllo. Le notizie più precise le trovate sul nostro statuto. So che in Sede vi sono le pubblicazioni a disposizione dei Soci. Parlando ancora della passata assemblea sarebbe interessante leggere le vostre impressioni, forse e' più semplice scrivere che parlare in assemblea; a volte si ha timore di guastare il clima “ volemos bene”, ma io penso che le critiche costruttive, le richieste di spiegazioni sulle decisioni del consiglio aiutino gli addetti ai lavori a entrare in sintonia con i soci e a gestire al meglio l'andamento dell'Associazione. Qui finiscono i miei spunti sull'assemblea, ma rinnovo la mia richiesta: parliamone in questo spazio del Giornalino. Ciao.

Gelsomina

Yoga: nobile ginnastica

Dopo molti anni ho riscoperto la nobile ginnastica yoga, grazie a Maurilia che con i suoi pazienti insegnamenti coinvolge i Montagnin e li invoglia a frequentare i misteri della ginnastica yoga.

Durante i suoi incontri in Sede del martedì pomeriggio, ci spiega le tecniche di rilassamento e di respirazione ed a preparare la mente per vincere lo stress, migliorare l'umore e preparare il corpo, muscoli e tendini, per cadute accidentali e migliorare il benessere fisico.

L'anno scorso, durante il primo corso, eravamo tutti un po' goffi nei movimenti e non capivamo alla prima come girarci o come eseguire movimenti, come piegarci.

Quest'anno siamo al secondo corso e Maurilia fatica un po' meno a farci eseguire gli esercizi e



blandendoci con la sua voce avvolgente e gradevole, ci aiuta a formare le varie posizioni, che certe volte sono proprio difficili. Con un po' (un bel po') d'impegno e tanta forza d'animo proviamo tutti a farcela!

Lo yoga è formato da molte posizioni e ciascuno di noi ne predilige una. Ci sono le 21 posizioni del tibetano, la forma del cobra, quella del gatto, dell'aratro e moltissime altre! Io preferisco la forma così detta della candela (si sta appoggiati sulle braccia attorno al collo, a testa in giù e gambe in alto). Come vedere il mondo dal basso, capovolto! Anche se ogni tanto mi si spegne (la candela!), quando non ci riesco. Così cari Montagnin, ogni martedì alle 17 in Sede, Maurilia ci coinvolge con la sua piacevole presenza e con nuove trovate per farci interessare all'argomento come libri e poesie. Detto così sembra tutto decisamente facile, ma molte volte sudiamo, non riusciamo, forse per *tropo* equilibrio, o forse che in quel momento è subentrato un certo dolorino che ci impedisce di eseguire

l'esercizio: ma Maurilia dice che proprio per questo è bene insistere.

Di solito siamo in nove o dieci, ciascuno col proprio tappetino colorato, la tuta da ginnastica e le calzine bianche. E siccome siamo seriosi e facciamo le cose per bene, mettiamo in sottofondo anche un Cd di musica originale tibetana che ho portato da un viaggio fatto tempo fa in Nepal. La vecchina, da cui l'avevo acquistato, mi aveva ringraziato cento volte con le mani giunte sul seno e un radioso sorriso a "sette" denti, e pronunciando il suo "namastè" inchinando ripetutamente il capo con la sua cuffietta multicolore. Quel saluto e quel paese con i suoni delle campanelle e gli odori forti sono rimasti profondamente nel mio cuore.

Tanto che quando con i Montagnin, durante gli esercizi, ascolto quella musica così speciale e chiudo gli occhi per assumere la posizione, rivedo quei luoghi magici e favolosi, l'odore d'incenso mischiato con il puzzo di cose indefinibili nell'aria, della povertà assai dignitosa della gente e quella luce, quella voglia di vivere negli occhi dei bambini.

Di recente Maurilia ha portato in Sede altri CD per la musica relax, ma quello che preferiamo è il CD del Nepal (così pare a me). Avrà mica qualcosa di magico?

Silvana Maestroni

Leggende della Val d'Aosta

Si crede generalmente che le valli alpine, e ancora più quella la valle d'Aosta, siano un semenzaio di leggende e troppe e grevi fatiche tradizioni popolari. Ce ne sono invece poche e scolorite. Il montanaro è poco immaginoso, pressoché isterilito dalle fatiche delle sue giornate. Le opere dedicate alla narrativa popolare riguardano poche zone ben delimitate, Saint Vincent ma in particolare la Valle del Lys e la Valle di Cogne, dove si possono raccogliere tradizioni ancora vive.

LA FESTA DEL PATRONO DI MORGEX.

Il giorno 7 di febbraio è la festa patronale di Morgex, si festeggia mangiando e bevendo, lardo e castagne con il miele, mocetta, polenta e carbonada e si dà fondo al vino vecchio per finirlo e lasciare le botti al vino nuovo. Tutto in onore di Guglielmo di Leaval, curato di Morgex che nell'anno 610 cadde un giorno malato. Il medico prescrisse le cure del caso e raccomandò al sacrestano di dare al paziente sfinito dalla malattia, qualche bicchiere di vino generoso, capace di fare del buon sangue. Ma la cantina del beato era vuota, e così la sua borsa, perché lui donava ai poveri anche l'ultimo spicciolo. Vedendo il sacrestano disperato, il curato gli assicurò che anche l'acqua avrebbe sortito l'effetto desiderato dal dottore e lo mandò a riempire il boccale alla fontana che sgorgava alla destra della Dora. Il buon uomo attinse acqua alla sorgente, ma quando la versò nel bicchiere del curato, la vide tramutarsi in vino. Da quel giorno la fonte porta il nome del beato Guglielmo, e così i suoi compaesani il giorno 7 di febbraio complice anche il freddo pungente, festeggiano il patrono con buon vino.

LA VALLE DEI FIORI.

Agli angeli della sua corte il buon Dio aveva dato l'incarico di scendere sulla terra, per spargere sul suolo ancora nudo i semi delle erbe e dei fiori che voleva abbellissero le diverse regioni. I celesti seminatori volarono per pianure, colline e montagne, gettando la semente più adatta. Ma quando furono sulla valle d'Aosta, abbagliati dai suoi scintillanti ghiacciai, neppure la videro e passarono oltre. Fortunatamente il Signore, cui nulla sfugge, già si era posato su quell'angolo dimenticato e spoglio e quando gli angeli di ritorno, dichiararono di aver terminato il loro compito, indicò loro i sacchi che contenevano le sementi più rare e li rispedì verso la valle nascosta tra i ghiacciai. E via a volo, gli angeli gettarono tutti i semi a piene mani senza risparmio, dai piedi dei nevai fino al fondovalle, svuotarono tutti i sacchi e non smisero finché il suolo apparve tutto costellato di smaglianti corolle di tutti i colori. Ecco perché la flora valdostana è così varia e ricca e fiori di ogni specie sbocciano persino tra le impervie rocce.

L'ORO DELLA VAL DI COGNE.

Al Bouc, in val di Cogne, è nascosto un immenso tesoro. E' l'oro della Nouva, che due uomini riuscirono a raggiungere attraverso un cunicolo. Sfruttarono per anni la miniera portando al Bouc le pepite. Lì le fondevano e nascondevano in un sotterraneo i lingotti. Evitavano di incontrare gente, per timore che qualcuno scoprisse il loro segreto; e così diventarono vecchi, lavorando senza sosta a far oro, perché il filone non si esauriva mai. Erano immensamente ricchi ma il loro cuore si era inaridito: e una notte una tempesta si abbatté sul Bouc. Incomincio a diluviare; i torrenti s'ingrossarono, una slavina si staccò dal monte e seppellì la casa del tesoro. Le persone scampate fuggirono dalla zona e solo dopo lunghi anni qualcuno vi fece ritorno. Per molto tempo, di notte, sembrò salissero dalle viscere della terra rumori strani, colpi di piccone e tintinnì di metalli rimossi: perché gli avidi vecchi scontavano la pena della loro cupidigia, continuando a lavorare senza sosta, come avevano fatto in vita. Poi non si sentì più nulla. Ma forse cent'anni dopo la morte, quei due si presentarono in sogno a un bambino e gli indicarono il nascondiglio del tesoro, perché i suoi la cercassero, dando loro finalmente pace. La prima notte di luna, un uomo e una donna si misero dunque a scavare nell'orto, scoprendo la lastra che chiudeva l'entrata del cunicolo segreto. Ma, quando stava per suonare mezzanotte, furono invasi da un'improvvisa stanchezza; e il magico momento passò, senza che essi sollevassero la pietra. Sotto terra, gli spettri dei due vecchi prigionieri dell'oro ripresero a battere con i loro picconi.

UNA PARTITA A SCACCHI.

La storia d'amore sbocciata tra il paggio Fernando e la bella Iolanda di Challant, nel corso della più celebre partita a scacchi di letteraria memoria, fu portata alla ribalta teatrale da Giuseppe Giacosa in una fortunata commedia. Al castello di Renato di Challant il paggio era giunto assieme al conte di Fossombrone. Di umili natali, ma sensibile e audace, il giovane che per attirare l'attenzione della figlia del castellano aveva osato mettersi in mostra più di quanto al suo stato sociale si addicesse, venne invitato a dar prova della sua vantata abilità nel gioco degli scacchi; s'impegnò in una partita contro la bellissima Iolanda che fino a quel giorno non aveva trovato avversario capace di batterla. In caso di vittoria Fernando avrebbe avuto in sposa la fanciulla; vinto, sarebbe stato condannato a morte. Il gioco volgeva ormai male per l'audace paggio; ma il suo cortese conversare e le sue avvenenti fattezze aprirono una breccia nel cuore della contessina, che finì per lasciargli vincere la partita e divenne sua sposa.

Angelo

Momenti Forti: programma gite pri i mesi di Luglio e di Agosto

Due giorni in Val d'Aosta. (3 itinerari in Val Ferret)

- Sabato 6 e domenica 7-Luglio -

1°g.: BIVACCO COMINO (EE) / TMB (Tour du Mont Blanc: Lavachey-Rif. Elena) - (E)

2° g.: TETE D'ENTRE DEUX SAUTS per il Vallone di Malatrà - (E)

1° giorno (EE)	1° giorno (E)
Bivacco Comino (2430m) Dislivello sal.: 980m Ore di cammino tot.: 7 Difficoltà: EE Itinerario segnato n. 22 / TMB Auto proprie + navetta per/da Arnouva	Balconata Val Ferret - Rif. Elena (2062m) - Rif. Bonatti (2025m) Dislivello sal.: 900m Ore di cammino tot.: 6 Difficoltà: E Itinerario segnato TMB / Sterrata Auto proprie + navetta per Lavachey e da Arnouva

2° giorno (E)

Tete d'Entre Deux Sauts (2729m)

Dislivello: **700m** (*estendibile*)

Ore di cammino tot.: **5^h 45'** (*estendibile*)

Difficoltà: **E**

Itinerario segnato S42 – S29 – TMB - S32

Gli itinerari in breve:

- Arrivo a Planpincieux – Parcheggio
- Navetta per **Lavachey** (1695m)/**Arnouva** (1770m)

Bivacco Comino (2430m) (EE/E):

- Da Arnouva Sentiero n. 22 per Bivacco (3^h)
- Sosta pranzo (45')
- Discesa ad Arnouva per stessa via (c.ca 2^h 45')
- Navetta per Lavachey (tutti)
- Sentiero TMB per Rif. Bonatti (c.ca 1^h 15')

Rif. Elena (2062m) - Rif. Bonatti (2025m) (E):

- Da Lavachey Sent. TMB per Rif. Bonatti (1^h15')
- Prosecuzione su TMB fino Rif. Elena (2^h 30')
- Sosta pranzo (>1^h)
- Discesa ad Arnouva per sterrata (c.ca 1^h)
- Navetta per Lavachey (tutti)
- Sentiero TMB per Rif. Bonatti (c.ca 1^h 15')

Cena e pernottamento c/o Rif. Bonatti

Tete d'Entre Deux Sauts (2729m) (E):

- Partenza da Rif. Bonatti
- Sentiero n. S42 lungo Vallone di Malatrà
- P.sso d'Entre Deux Sauts (2524m) (c.ca 1^h 30')
- Tete d'Entre Deux Sauts (2729m) (+30')
- Ritorno al P.sso d'Entre Deux Sauts

- Prosecuzione sentiero S42 fino A. Secheron
 - Alpe Secheron (2255m) - Bivio sentiero S29 (~45')
 - V.ne Arminaz per sentiero S29 (~1h)
 - TMB fino ad Alpe Leuchè (c.ca 1h 15')
 - Sent. S32 per Planpincieux (~30')
- Con discesa opzione 2) (v. seguito)*

Bivacco Comino (2430m) – (EE):

Splendido itinerario dominato dall'Aiguille e ghiacciaio de Triolet. Da Arnouva, lungo la sterrata per il Rif. Elena si stacca sulla sx il sentiero n.22. Si snoda con salita moderata e piacevole nel verde attraversando tre graziosi ponticelli sulla Dora di Ferret. Quindi la salita si fa più faticosa su enormi massi e detriti della morena del Triolet che corre sulla dx idrografica della Dora. Il panorama si apre rendendo visibile il Rif. Dalmazzi verso il Triolet. Arrivati in prossimità di un nevaio (1^h15') si abbandona la morena per deviare seccamente a sx e prendere un sentiero d'ora in poi tortuoso, stretto, ripido, a tratti esposto, faticoso, tra rododendri, che, zigzagando, s'innalza sulle pendici del M. Greuvetta intervallato da piccoli ripiani erbosi. In alto il Ghiacciaio del Triolet sempre più maestoso con le sorgenti della Dora; in basso la Val Ferret e il Rif. Elena. Si arriva così (+1^h 20') nei pressi di un canalino roccioso, unico punto critico ma breve, aggirabile sulla dx con più facile passaggio. Superato questo punto si è poco dopo in vista del tetto del Bivacco che viene raggiunto in c.ca 10'. In lamiera e legno, situato proprio sotto al M. Greuvetta su un verdeggiante pianetto in posizione panoramissima su Triolet, Gran Combin e ogni altro ben di Dio.... Ampia possibilità di movimento nei dintorni. Interno accogliente e pulito. Di proprietà del CAI Mondovì, con 6 posti letto, intitolato allo sfortunato alpinista Gianni Comino. Sosta pranzo. Il ritorno ad Arnouva richiede c.ca 2^h45'. In 1h 15' ulteriore si raggiunge il Rifugio Bonatti.

Rif. Elena (2062m) e Balconata sui Ghiacciai del Mont Blanc - (E):

Navetta per Lavachey (fermata poco oltre - quota 1695m - all'attacco del segnavia).

Il sentiero si snoda nel bosco alternando tratti morbidi a tratti più ripidi fino a raggiungere il tracciato del TMB proveniente da Courmayeur. Lo si percorre in direzione del Rif. Bonatti, nei cui pressi si passa (1^h 15') e si prosegue verso il Rif. Elena con piacevole camminata a mezza costa. Tutta questa tratta di TMB

è un vero e proprio balcone sulle principali cime e sui ghiacciai del Gruppo del Monte Bianco. Magnifici le Grandes Jorasses e l'Aiguille Noire. Giunti ad un alpeggio, si svolta seccamente a sx in ripida discesa fino ad Arnouva (1^h 15'). Da qui si risale, sempre su TMB, con qualche strappetto ripido, verso il Rif. Elena (1^h 15'). Avvicinandosi al Rif. Elena sul versante opposto si possono ammirare Ghiacciaio e Aiguille de Triolet, M. Dolent e, in basso la lunga morena per il Biv. Comino. Da altri punti si domina tutta la Val Ferret e la Val Veny, fino al Col de La Seigne e Pyramides Calcaires! Al Rif. Elena sosta pranzo. Discesa ad Arnouva per la carrabile sterrata (1^h) e incontro col gruppo EE. In 1h 15' ulteriore si raggiunge il Rifugio Bonatti.

Tete d'Entre Deux Sauts (2729m) - (E):

Tra il vallone Arminaz ed il più celebre vallone di Malatrà, tributari di sinistra della val Ferret, si eleva la Tête Entre Deux Sauts, cima dal nome singolare che costituisce un punto panoramico di prim'ordine. Dalla vetta si ha un panorama a 360 gradi e si possono ammirare il monte Bianco, il Dente del Gigante e tutta l'ampia valle.

Dal rifugio Bonatti si segue il sentiero S42 raggiungendo l'ampio vallone di Malatrà; il sentiero sale con continuità ma senza punti particolarmente ripidi. Si prosegue fino al Passo d'Entre deux Sauts (2524 m.) (1h 30') dove si segue un più ripido sentiero fino alla Tete d'Entre deux Sauts (2729 m.) (+30'c.ca). Sosta.

Su tutto l'itinerario incombe la presenza delle Grandes Jorasses, con la Punta Walker nobile dirimpettaia della nostra meta. Il panorama si fa comunque "sublime" quando si raggiunge il punto culminante: in pratica l'intero versante valdostano del Bianco mostra le sue cime più famose: Mont Dolent, Aiguille Noire de Peuterey e le cuspidi del Maudit e del Tacul contornano il Gigante, che mostra il suo curioso Dente. Dalla Tête si possono anche vedere il Crammont e la Testa delle Tronche, altri balconi sui graniti del Bianco meritevoli di visita, ed il rifugio Bonatti. Si ridiscende il ripido sentiero fino al Passo e qui si svolta a dx su S42 fino ad incrociare l'S29 in prossimità dell'A. Secheron Sup. (2255 m.) (45'). Qui varie possibilità a seconda dei tempi e della stanchezza:

- 1) discesa** su S29 per il Vallone di Arminaz fino ad incontrare il TMB presso l'Alpe Arminaz Inf. (2033 m) (c.ca 1h) e prosecuzione su S29 fino al fondovalle (a c.ca 3km da Planpincieux) (c.ca 1h);
- 2) Discesa** per il Vallone di Arminaz fino ad incontrare il TMB, presso l'Alpe Arminaz Inf. (2033 m) (c.ca 1h), che si segue a sx per un buon tratto fino all'Alpe Leuchè (1h 15') dove si incontra una sterrata e il sentiero S32 (più diretto) che si prendono per tornare a Planpincieux e alle auto (c.ca 30');
- 3) Risalita** verso il Col Sapin (2438m) – Tete de la Tronche (2584m) – Testa Bernarda (2534m) (c.ca 1h 30') e ritorno all'A. Secheron (c.ca 1h) (con discesa come al p.to 1);
- 4) Risalita** verso il Col Sapin (2438m) – Tete de la Tronche (2584m) – Testa Bernarda (2534m) (c.ca 1h 30') e discesa al Rif. Bertone (2000m) (1h). Da qui a dx su TMB fino all'Alpe Leuchè (1h) con discesa a Planpincieux come al p.to 2). *Sosta pranzo a seconda della scelta.*



Monte Birrone (m 2131) dal colle della Ciambra.

- Domenica 14 luglio

Dislivello: 670 m; **Svil. Tot. percorso a/r :** 11.5 km; **Quota di partenza:** 1723 m; **Altitudine massima:** 2131 metri. **Difficoltà:** E; **Tempo ore** 5

Il monte Birrone rappresenta l'ultima evidente elevazione dello spartiacque Maira-Varaita, preceduto a ovest dalla cima del Rastcias e seguito verso oriente dalle digradanti sommità dei monti Cornet, Roccere e S.Bernardo, tutte visibili dalla croce di vetta. Facilmente individuabile dalla pianura tra Cuneo e Dronero per la sua forma ben distinta dalle



montagne circostanti, il Birrone è una meta escursionistica di grande interesse panoramico; la sua posizione relativamente isolata consente di ammirare nelle giornate limpide l'intera pianura compresa tra Langhe, colline del Po e Alpi, pianura nella quale non è difficile distinguere gli abitati di Cuneo e Torino. Innumerevoli vette si individuano inoltre con facilità dal punto culminante: mentre verso mezzogiorno le nevi perenni facilitano il riconoscimento del Gelas accanto alle forme aspre dell'Argentera e del monte Matto, verso

occidente la visione del versante sud del Monviso si impone su quella di cime dalle forme assai varie, ora aspre e tormentate (come quella del Pelvo d'Elva), ora erbose e dolci (come quelle del monte Ricordone e di altre montagne che formano una parte dello spartiacque con la valle Po).

Accesso stradale: Val Varaita, poco prima di Melle prendere a sinistra per Santuario di Valmala, Pian Pietro, Colle della Ciabra (tutto su strada asfaltata). Una carrozzabile recentemente asfaltata

consente di raggiungere senza difficoltà il colle della Ciabra (m. 1723), sullo spartiacque Maira-Varaita, dove si parcheggia l'auto. Si prende quindi a salire tra radi larici lungo un tratturo che si inerpicia in direzione ovest, seguendo la linea spartiacque, lasciando alla propria sinistra la strada sterrata che si sviluppa sul versante sud della montagna; in breve per praterie si raggiunge il monte della Ciabra (m 1824), superato il quale, con pendenza minore, il sentiero conduce al monte Cornet (m 1939): dalla cima, che può rappresentare la meta di una breve escursione, appaiono sia il Monviso che la vetta del Birrone. Dalla sommità prativa del Cornet il sentiero scende perdendo circa 75 metri di quota fino al colle di Melle (m 1873); in prossimità di una stele commemorativa, si incrocia un sentiero che sale dalla valle Maira: questo, contrassegnato da un cerchietto rosso, accompagnerà il camminatore fino ai 2131 metri del monte Birrone.



Si sale infatti lungo un crestone eroso superando un primo risalto; dopo un breve tratto quasi pianeggiante, si affronta un secondo risalto: a quota 2010 m. circa si incontra una scultura (un uomo che sorregge una donna). e subito dopo una breve ma ripida rampa al termine della quale si trova un ripiano. Si supera infine un terzo ed ultimo risalto raggiungendo la croce metallica che individua la vetta (m 2131).

Trekking nelle Dolomiti di Sesto - Alta Val Pusteria (Bz)

- da mercoledì 17 a sabato 20 luglio -

Le dolomiti di San Candido, di Sesto Pusteria: il monte Alpe Mattina, la Croda dei Baranci, i Tre Scarperi, Il Rondo Grande, il Torrione di Toblin, il monte Paterno, la Croda del Passaporto, il Pian di Cengia. ... Poi le Tre Cime di Lavaredo, Il Bric dei Toni, Cima Uno, Cima Undici; le sorgenti del fiume Rienza, il piccolo lago di Lavaredo, quelli del Pian di Cengia e quelli scuri in Val Fiscalina, sotto il rifugio Locatelli. Questi che abbiamo citato sono fra i più noti paesaggi alpini e dolomitici.

Il ricordo va indietro nel tempo, ai lunghi anni trascorsi durante la Grande Guerra, quella del 15-18, con i suoi tanti morti, le terribili valanghe, gli atti di eroismo, i picchi scalati portando sulle spalle i cannoni, l'epopea dei muli e delle pezze da piedi, dei pidocchi, del ta-pun dei moschetti e il wroom delle granate, il rancio ghiacciato, le piccole figure nere sulla bianca coltra di neve. ...

E poi percorsi di alte terre famosissimi, come il Sentiero degli Alpini, la Cengia Gabriella, il Passo della Sentinella, i Piani di Cengia, le gallerie del Paterno. ...

Questo nostro trekking percorrerà una parte di tutto questo, dalla "Val Campo di dentro" alla "Val Fiscalina". Non sarà troppo impegnativo né troppo faticoso, ci sarà anche il tempo di guardarsi intorno e di scattare un po' di foto. Resteremo 2 giorni al Rif. Locatelli così potremo fare un lungo giro intorno alle 3 Cime o, per i più ardimentosi, la salita al Paterno fra ferrata e gallerie, con uno zainetto leggero. Di seguito il dettaglio delle 4 giornate.

- **Mercoledì 17 lug.** - Partenza da Genova ore 7 circa. Arrivo a San Candido e a Sesto verso le 12. Possibile visita di S. Candido e di Sesto. Pranzo libero in qualche birreria o al sacco. Proseguimento per la località Campo di Dentro (ore 15,30 - 16) - Portare un auto all'inizio della Val Fiscalina (San Giuseppe di Moso) - Posteggio. Inizia il trekking. Breve salita sino al Rifugio "3 Scarperi" (circa 30 minuti). Cena e pernottamento. Il rif. è situato in splendida posizione, con un gran prato davanti. La costruzione risale all'inizio del secolo scorso. Si tratta di un gioiello assoluto, in perfetto stile Sudtirolo.

- **Giovedì 18 Lug.** - Colazione. Partenza ore 8. Sentiero 105 e A.V. N° 4 sino al passo di Alpe Mattina - Prati intorno all'alpe Mattina - incrocio con sent. 11 dal Passo grande dei Rondo. Pranzo al sacco. Rientro su sent. 105 A.V. 4 e proseguimento per la forcella di Toblin e quindi discesa sul sottostante rifugio Locatelli alle 3 Cime. **Dislivello totale** circa 850 m, **Tempo** ore 4/4,30; **Diff.** E.

Sistemazione al Rif. Cena e pernottamento. Nel pomeriggio tempo a disposizione per eventuale esplorazione di alcune gallerie di guerra del M. Paterno, la torre di Toblin o per rilassarsi con strudel e birra aspettando la enrosadira sulle 3 Cime.

- **Venerdì 19 lug.** - Dopo la colazione e alleggeriti gli zaini di indumenti e cose da lasciare in rifugio (la sera si dorme ancora al Locatelli), partenza in 2 gruppi. **A) Gruppo soft:** giro delle 3 Cime lungo il sent. 105 per le sorgenti del Rienza, Pian di Rin, Forcellina, Forcella Col di Mezzo, Rif. Auronzo. Dal parcheggio si prende la strada bianca dietro le 3 Cime sino al rifugio Lavaredo. Breve sosta per un the. Poi su sent. 104 per il laghetto di Lavaredo e quindi i Laghi di Pian di Cengia. Al bivio si prende per il sent. 107 sino al successivo bivio per il passo Fiscalino e in breve al rifugio Pian di Cengia. Incontro con il gruppo B ard, proveniente dal sentiero delle Forcelle. Pranzo sui bei tavoli del rifugio e quindi tutti insieme ritorno al rifugio Locatelli per il bivio alla Croda del Passaporto e lungo il bel sentiero 101 che percorre la base del M. Paterno lungo il lato nord verso la Val Sassovecchio. Cena e pernottamento al Rif. Locatelli. **Dislivello** 500 m circa; **Tempo** ore 6,15/6,45; **Diff.** E. Il percorso non presenta difficoltà ed è molto panoramico. Tempo per soste e foto.

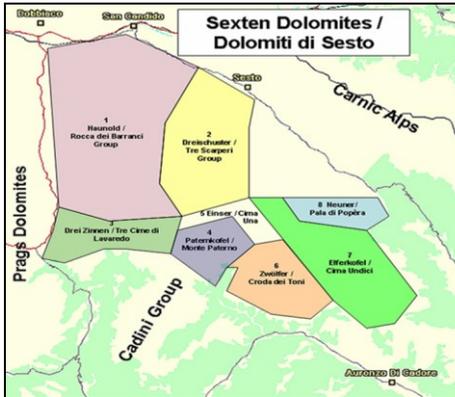
b) Gruppo hard: Salita al monte Paderno lungo il bel sentiero delle Forcelle. Questo itinerario ripercorre le antiche gallerie di guerra che gli austriaci avevano scavato nel ventre del monte Paterno. Le gallerie e i percorsi sono stati attrezzati con alcune scalette e funi metalliche. Raggiunta la cima, il sentiero si dirige verso il Rif. Pian di Cengia dove avviene il ricongiungimento con il gruppo Soft.

Occorre attrezzatura da ferrata, imbragatura e cordino, lampada frontale. Meglio partire presto data la probabile gran quantità di escursionisti sul percorso. **Disl** 600 m circa; **Tempo** ore 6/6,30; **Difficoltà per la ferrata: Medio** e PDF per il sentiero attrezzato De Luca - Innerkofer. Rientro al Locatelli sul sent. 101 con l'altro gruppo. Cena e pernottamento al Rif. Locatelli.

- **Sabato 20 lug.** - Dopo colazione, partenza per il posteggio di Moso, presso il Dolomitenhof a Campo Fiscalino. Segnavia 102 per la Val Sassovecchio - Altensteintal. Oltre la forcella di Toblin. Si oltrepassano i laghetti dei Piani - Bodenseen, si attraversano sfaciumi e una zona umida, una ripida rampa in discesa e quindi

al parcheggio. **Disl** solo in discesa; **Tempo** ore 2,30/3,0; **Diff.** E.

In seguito si torna a riprendere le auto al parcheggio di Campo di dDentro, quindi scioglimento del Trekking. Per chi torna a Genova, saluti. Gli altri proseguono per la Val Pusteria, la Val Badia e S. Cassiano.



I gruppi interessati dal Trekking

Le 3 Cime di Lavaredo dalla vetta del Paterno



Sul sentiero sentiero delle Forcelle sul m. Paderno

Il rifugio Locatelli e il M. Paderno dalle 3 Cime

Lou viol des fiour (Il sentiero dei fiori) - Valle Stura (CN) - Domenica 28 luglio

Lou viol des fiour è un percorso di alta quota recentemente ripristinato ed attrezzato che ha come base di partenza il Colle di Valcavera; il tour si svolge in ambiente spettacolare e suggestivo e supera prati e pietraie su cui vivono centinaia di tipi di fiori diversi. Il suo percorso termina al rifugio Carbonetto. Noi proseguiremmo, variandola con giro ad anello che toccherà in sequenza il

vallone del Serour, il vallone degli Spagnoli e la Val Chiaffrea, facendo ritorno al Colle di Valcavera.

Dislivello: 757 m; Svil. percorso: 13.5 km; Quota di partenza: 2416 m; Altitudine massima: 2416 metri.
Tempo ore 5 - Difficoltà: E



Descrizione e foto, sito: www.cuneotrekking.com

Rifugio Mantova e Piramide Vincent

- Sabato 3 e domenica 4 agosto

Il Rifugio città di Mantova è nel comune di Gressoney-La-Trinité (AO), in Valle del Lys, nelle Alpi Pennine, a 3.498 m s.l.m., facilmente raggiungibile con nuova aerea funivia , Che da Gressonney porta a Punta Indren, quindi con una facile e breve gita si raggiunge il rifugio.

CRISTO DELLE VETTE AL BALMENHORN

Durante la seconda guerra mondiale Alfredo Bai, che era il comandante di una formazione partigiana della Valle dell'Orco, fece voto di erigere su qualche montagna, nel caso fosse tornato a casa vivo, una statua dedicata a Cristo redentore in ricordo dei caduti di tutte le guerre.

Dopo aver trovato i fondi necessari, lo scultore realizzò l'opera a Torino in 11 pezzi separati. Scartata l'idea originale di collocarla sul Cervino per la difficoltà del trasporto ed il relativo costo elevato, si guardò al Monte Rosa. Il Balmenhorn apparve subito come un altare naturale posto a cavallo tra l'Italia e la Svizzera e lì, venne quindi trasportata dagli alpini della Scuola Militare Alpina di Aosta, sotto la guida del capitano Costanzo Picco.

Rimontata in loco, la statua alta m 3,60 e pesante 980 kg, fu inaugurata il 4 settembre 1955 con un'indimenticabile cerimonia e la partecipazione di oltre 400 persone



Il Cristo delle Vette, posto sulla sommità del *Balmenhorn* (4167 m), cima che si trova nel gruppo del Monte Rosa, rappresenta una meta per migliaia di alpinisti, un punto di arrivo o comunque un punto di riferimento ed orientamento, visibile anche da lontano. Tutti coloro che dalla *Capanna Giovanni Gnifetti* salgono alla *Capanna Regina Margherita* lo vedono e transitano nelle sue vicinanze.

La Piramide Vincent (4.215 m) è una montagna del massiccio del *monte Rosa* nelle *Alpi Pennine*. Si trova interamente in territorio italiano lungo lo spartiacque che scendendo dalla *Ludwigshöhe* divide l'alta *Valle del Lys* dall'alta *Valsesia*.

La vetta è contornata ad ovest dal *ghiacciaio del Lys*, a sud dal *ghiacciaio di Indren* e ad est dal ghiacciaio delle Piode. Oggi la vetta viene normalmente raggiunta partendo dalla *Capanna Giovanni Gnifetti* oppure dal *Rifugio città di Mantova*. Si percorre il *ghiacciaio del Lys* e poi, passando sotto il *Balmenhorn*, si risale il facile versante nord.

Valle di Cogne (Val d'Aosta)

- Sabato 31 agosto e domenica 1 Settembre -

ANELLO: VALNONTÉY - CASOLARI DELL'HERBETET - RIFUGIO VITTORIO SELLA - COL LAUSON - VALNONTÉY

Sabato 31 Agosto: Partenza da Genova (ore 6/6,15). Arrivo a Valnontey. Partenza da Valnontey (m.1674); Vermiana. (m 1729); Casolari dell'Herbetet (m 2441) - Laghetti del Lauson - Rifugio Vittorio Sella (m 2579). Cena e pernottamento al Rif. V. Sella.

Disl. 990 m. Diff. EE. Ore: 6. Cena e pernottamento al Rifugio Vittorio Sella.

Domenica 01 Settembre: Rifugio Vittorio Sella (m 2579) - Col Lauson (m 3296) - Rif. Sella - Valnontey. Disl. in salita m 700, in discesa m 1600 per chi arriva al Col Lauson e 910 per chi si ferma al Rif. Diff. E/EE - Tempo ore 6. Pomeriggio rientro a Genova.

Nella bellissima Val di Cogne questo itinerario, giustamente famoso, è un tracciato a balcone che collega due delle strade reali di caccia più belle del Parco del Gran Paradiso. Il percorso che collega i casolari dell'Herbetet al rifugio, presenta alcuni tratti esposti protetti con corde e attrezzati con scalini metallici. Il panorama è semplicemente grandioso sul versante orientale del Gran Paradiso e i suoi ghiacciai, in particolare quello della Tribolazione. Nei pressi del rifugio Sella è consuetudine incontrare numerosi stambecchi e, con un po' di fortuna, osservare a distanza ravvicinata camosci e marmotte. La salita al Col Lauson presenta alcuni tratti con catene che rendono sicuro il percorso. Si completa l'anello scendendo a Valnontey sul sentiero numero 18, dove troviamo anche il segnavia dell'alta via 2, che arriva al paese costeggiando il giardino botanico Paradisia.

Anello dei laghi di Riofreddo - Valle Stura (CN)

I laghi (Aver Sottano e Soprano, lago Nero e Martel) sono ubicati alla sinistra orografica del Vallone di Riofreddo a poca distanza dalle cime di Aver e Testa Gias dei Laghi. Il percorso, ad anello, è molto panoramico e suggestivo.

Dislivello: 950 m; **Percorso Tot. :** 12.9 km; **Quota di partenza:** 1500 m; **Altitudine massima:** 2400 metri.

Difficoltà: EE *In caso di nebbia o di maltempo occorre prestare attenzione nella discesa dal lago Aver Soprano verso i laghi Nero e Martel perchè manca il collegamento. Noi avremmo in aiuto la traccia GPS.*



Lago Nero



Lago Aver Sottano

TRE GIORNI IN VAL MAIRA (Acceglio, Hotel Londra)

- Da Sabato 22 a Lunedì 24 Giugno 2013 -

Sabato 22: Partenza da Genova ore 6/6,30

Arrivo a Viviere: Giro dei tre Colli di Rocca Brancia: Partenza dal bivio sopra Viviere (m. 1800); Prato Ciorliero (m.1920); Passo della Gardetta (m 2437); eventuale Rif. Gardetta (calcolare 30 minuti in più a/r); Passo di Rocca Brancia (m. 2620); Fonda dell'Oserot; Colle dell'Oserot (m. 2640); Comba Emanuel; Prato Ciorliero; Viviere.

Disliv.: m. 910. Diff.: E. Ore: 5/5,30. (Possibile, prenotando, visitare il museo "La misun den bot" a Chialvetta).

Questa gita si svolge nel vallone di Unerzio, uno degli ambienti più suggestivi della Val Maira per varietà di paesaggi e panorami. Chi non volesse effettuare l'intero anello può fermarsi al prato Ciorliero o, più in alto, al passo della Gardetta e tornare poi alle auto. Possibile anche, per chi non effettua l'intero percorso, fermarsi con le auto nei pressi di Pratorotondo per visitare la caratteristica borgata e il suo mulino. Cena e pernottamento presso Hotel Londra ad Acceglio

Domenica 23: Ponte delle Combe (Chiappera) (m 1900); Col Maurin (m 2637); Col de Marinet (m 2785); Laghi di Marinet (m 2500 ca.); Bergerie sup. de Mary (m 2400 ca); risalita al Col Maurin; Ponte delle Combe. Disliv.: m 885 in salita da Ponte delle Combe al Col Marinet; m 270 in discesa da Col Marinet a Bergerie sup. de Mary da ripercorrere in salita (con percorso diverso) fino al Col Maurin. Tot. Salita: m 1150.

Bellissima traversata verso il vallone francese di Mary. Sul colMaurin, se non è sparita ultimamente, si può notare la presenza di una cassetta delle lettere che, si dice, sia la più alta d'Europa. Dal col Marinet bellissimi panorami sui sottostanti laghi e sulle Large e Pierre Andrè. Chi non volesse effettuare il percorso completo può arrivare al col Maurin (ed ev. al col Marinet) e poi rientrare a Chiappera visitare la bella borgata).Cena e pernottamento presso Hotel Londra ad Acceglio.

Lunedì 24: Giro delle Borgate di Elva sul tracciato: "A spass per lou viol" con visita alle interessantissime emergenze architettoniche e culturali delle Borgate e in particolare alla chiesa della Borgata Serre dove si trovano gli eccezionali affreschi del "maestro di Elva" Hans Clemer . Disliv.: circa 600 m. Diff. E; Ore: 5. Per chi non volesse effettuare l'intera gita è possibile interrompere il percorso in più punti. Nel pomeriggio rientro a Genova.

Per chi volesse trascorrere un mini soggiorno prettamente turistico è possibile visitare i numerosi e bellissimi paesi della valle, ricchi di notevoli emergenze architettoniche e artistiche ed inoltre effettuare tranquille passeggiate lungo il torrente Maira e lungo le sterrate che mettono in comunicazione le varie borgate.

Ripasso

“Dedico questo mio ripasso a Norma “voce dolcissima” in una muta sala d’assemblea.”

LASCIAMI ANDARE

*Ti chiedo scusa, ma ... lasciami andare.
Mi san di piombo queste soffici pantofole,
e affonda la vita mia, come dentro a sabbie mobili
e mi attanaglia la mente questo vociare
che vuole essere amico, perciò ...*

*Lasciami andare a trovar aria pura,
poiché morir d’asfissia, è brutta cosa!
Lasciami andare a volar lungo i crinali del mio Appennino,
calzando i miei pesanti, soffici scarponi
ove il sasso nell’angolo assolato di un rude oliveto
diventa il più morbido giaciglio.*

*Ove ognun fa gara per offrirmi un pezzo di frittata,
uno zucchin ripieno, un sorso di vino, una qualsiasi cosa
che sa dar ad ogni cosa, il gesto caldo dell’amore.*

*Così, con piedi caldi e caldi pensieri, io corro là
dove il vento tace, lontano dalle gelide bufere
camuffate dal tepore di un calorifero!
Per questo io canto e schermisco ogni compassione.*

Per questo, scusami, ma ... lasciami andare.

Silvestro Paccani





Genova davanti a noi! - Piani del Fasce, 16 dicembre 2012

