



F.I.E.



Notiziario del gruppo escursionistico " I MONTAGNIN "

Anno 2017 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@fastwebnet.it

Sito internet: www.montagnin.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Umberto Torretta

SEGRETARIA DI REDAZIONE

Angela Gaglione

REDAZIONE

Nadia Bottazzi

Alessandra Bruzzi

Gianfranco Robba

DELEGATO DEL C.D.

Alessandra Bruzzi

STAMPA

Status s.r.l. Via Paleocapa 16A r Genova

Autorizzazione n° 8/1991

del Tribunale di Genova.

Diffusione gratuita ai Soci e ai
simpatizzanti, non commercializzata.

Pubblicità inferiore al 70%

ANNO 2017 N° 1

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

SOMMARIO

Relazione Morale	Pag. 1
Speciale elezioni	" 4
Brindisi con spaghetata	" 6
Capodanno 2017	" 7
La befana va al Gaslini	" 9
La “Iota”	" 11
Diamo un po’ di numeri	" 12
Programma gite	" 14
Momenti forti del programma	" 17
Trekking del Monviso	" 18
Martedì grasso 2017	" 19
Si stava meglio quando si stava peggio?	" 20
Genova nascosta	" 22
Rocca di Pertì	" 23
Aprite le finestre	3 ^a di copertina

Hanno collaborato a questo numero:

- Elisa Benvenuto
- Igor Birsà
- Angiola Colombati
- Mariella Giustolisi
- Silvana Maestroni
- Leo Pagano
- Paola Poddioli



Relazione Morale 2015 - 2016

Carissimi Montagnin,

come è noto l'assemblea annuale assume una particolare importanza nel nostro vivere sociale. Concludendo, infatti, un anno di attività, ci permette di formulare un bilancio consuntivo di tutti i nostri programmi e, nello stesso tempo, ci offre l'opportunità di valutarne la validità e il gradimento da parte dei Soci. Lungi dall'essere uno sterile elenco di cifre, i dati che fotografano il nostro anno ci dimostrano lo "stato di salute" del gruppo espresso dal numero degli iscritti, da quello di tutte le attività svolte e, importantissimo, dal numero totale dei partecipanti.

Ma lo "stato di salute" si dimostra anche con il legame che i Soci stabiliscono con il gruppo, legame che può essere più o meno intenso ma che stabilisce un rapporto di reciproca stima, fiducia e, spesso, di sincero affetto. Credo che l'esistenza di questo legame sia il motivo per cui tutti noi ci sentiamo orgogliosi di essere Montagnin, anche se non tutti possiamo, per vari motivi, a volte anche gravi, essere sempre presenti come desidereremmo nella vita del gruppo. Ed è probabilmente a causa di questo legame che possiamo festeggiare tre Soci che varcano la soglia dei cinquant'anni di appartenenza ai Montagnin: Mario Cardinale, Franco Meattini ed Erminio (Mino) Spinetti. A loro le più sentite congratulazioni. Alla Socia Adriana Strata Miradello un grande plauso e un affettuoso abbraccio per i suoi primi sessant'anni nel Gruppo e al Socio Giuseppe (Pino) Balestrero le più vive felicitazioni per i venticinque anni di iscrizione.

C'è ancora un anniversario da ricordare, non di un socio ma della "casa" di tutti i Soci: la nostra sede che ci ospita da cinquant'anni. Dal 1966 tutto ciò che rappresenta il mondo Montagnin ha preso vita e forma tra queste mura che custodiscono il periodo più lungo della nostra storia e che sono come un forziere che protegge le memorie su cui basare il futuro.

Sempre in tema di celebrazioni, a settembre, in occasione dei festeggiamenti per il 70° anniversario di fondazione della F.I.E, abbiamo ricevuto una targa che ricorda la nostra lunga militanza nella Federazione alla cui ricostituzione abbiamo partecipato nel lontano 1946.

E ora vediamo i numeri: 221 i Soci, 96 le attività totali (cui vanno aggiunte le 11 svolte in sede), 1587 (1510 Soci, 77 simpatizzanti) le partecipazioni a gite, attività turistiche e culturali. Un bilancio più che soddisfacente che analizzeremo nel dettaglio considerando l'operato delle singole commissioni.

La Commissione Tecnica ha proposto un programma vario e articolato che ha spaziato dalle classiche gite in riviera all'alta montagna senza dimenticare il bellissimo entroterra della nostra regione.

75 le gite effettuate con 968 partecipanti (982 Soci, 43 simpatizzanti). 11 gite sono state annullate per maltempo. Alcune sono state sostituite con gite in altre località e quattro sono state trasformate in attività turistiche. Abbiamo camminato per 347 ore e percorso 36.593 metri di dislivello. Sono state inoltre introdotte stabilmente nel programma escursionistico le “gite brevi” per chi non vuole affrontare dislivelli e percorsi più impegnativi. Questa novità è stata accolta molto favorevolmente ed è stato possibile realizzarla grazie alla disponibilità e all'impegno delle Socie Mariella Giustolisi e Lidia Villa.

Particolarmente interessanti le gite estive in alta montagna, come Rocca la Meja, il monte Testass, il monte Meidassa, i due giorni al rifugio Mont Fallere, il monte Saletta da San Bernolfo, i laghi di Palasina da Brusson, i due giorni a Ceresole Reale e quelli al rifugio Gherardi in Val Taleggio. Il trekking estivo nelle Dolomiti di Sesto è stato osteggiato dal maltempo compresa la neve; la pioggia è stata una compagna fedele per i partecipanti al soggiorno estivo a San Cassiano ma non ha impedito lo svolgersi di gite e passeggiate. Non molte, ma di soddisfazione, le gite in neve: a gennaio, durante il soggiorno di capodanno in Val Maira, al Bric Mindino e in val Varaita.

La gara sociale di marcia è stata disputata in Val Trebbia, a Rocca Corvi, piccola borgata vicino a Ottone. Bello e molto panoramico il percorso da cui abbiamo potuto ammirare il monte Alfeo in tutta la sua imponenza e assaporare i primi colori autunnali. Incredule e sorprese le prime classificate, Rita Cirillo Formisano e Maria Teresa Gardella. Al secondo posto Angela Gabriele e Piero Terrile, al terzo Sivana Maestroni e Gianfranco Robba. Premiato anche il gruppetto dei simpaticissimi “nipotini” che hanno vivacizzato ulteriormente una gradevolissima giornata.

Un'altra importante attività che dipende dalla Commissione Tecnica è la manutenzione dei sentieri operata da un gruppo di Soci che con dedizione si sono assunti un compito fondamentale e faticoso. Altrettanto impegnativa e capillare è l'organizzazione delle gite turistiche che richiede continua attenzione e dispendio di energia ripagate dal grande successo ottenuto sia che si tratti della gita di un giorno, come la visita di Luceram e Nizza, sia di attività di più giorni come il viaggio in Friuli con la visita di centri caratteristici, il soggiorno in Sardegna alla scoperta di isole e famose cittadine e la vacanza nella bella isola di Malta.

Ancora altre attività completano le nostre proposte: notte di Natale alla Madonna del Monte, capodanno in Val Maira, pranzo dell'Epifania a Levanto, partecipazione alla giornata nazionale dell'escursionismo sul Monte di Portofino, gara di bocce al Belvedere, partecipazione alla Mare – Monti di Arenzano, castagnata a Fontanegli.

Al Direttore Tecnico, ai Vice – Direttori, ai componenti la Commissione, ai Direttori di gita, a tutti i collaboratori un sentito ringraziamento per tutto il lavoro svolto sulla cui riuscita si fonda l'essenza stessa del nostro gruppo.

Articolato e di qualità il calendario proposto ed attuato dalla Commissione Attività Culturali. Molto apprezzate tutte le attività svolte: visita al presepe ed alla pinacoteca di Tortona, alla bella mostra a palazzo Nicolosio Lomellino, in via Garibaldi, visita alla Lanterna, più volte rimandata per il maltempo. Gita a Torino per ammirare il nuovo allestimento del Museo Egizio, veramente notevole. Partecipazione al viaggio inaugurale del rinato trenino di Casella. Visita alla mostra “Genova capitale del Mediterraneo nel Medioevo”. A Firenze abbiamo ammirato il rinnovato allestimento del museo dell’Opera del Duomo, assolutamente eccezionale. Grande successo per il Rolli-day e per la divertente festa della zucca a Murta. Infine simpaticissima serata con pizza e danze a Cogoleto. 190 i Soci che hanno partecipato a queste attività. Alla Commissione un sincero ringraziamento per l’impegno e la continua ricerca di interessanti proposte.

Molte e ben riuscite le proposte realizzate dalla Commissione Pro Sede cui va un affettuoso ringraziamento: irrinunciabili le serate degli auguri natalizi e pasquali. Ormai una tradizione la tombolata, i *ravatti* di carnevale, la favata. Interessantissima la serata dedicata ai “Sentieri Stellari”. Molto apprezzata la cena delle trippe. Poi il cruciverbone, un vero successo. Sono stati nostri ospiti gli amici del coro “Coristi per caso”. Infine una bellissima serata per festeggiare insieme i cinquant’anni della nostra sede con torta e candeline colorate.

Menzione speciale per il gruppo “Carciofi e Mimosa”, insuperabile organizzatore della festa della donna graditissima dalle nostre Socie.

Anche quest’anno la Commissione Manutenzione Sede ha profuso entusiasmo e determinazione nell’attuare il proprio compito. A tutti i componenti e alla responsabile un sentito elogio per la disponibilità e il grande impegno dimostrati.

Il nostro Notiziario o, più affettuosamente, il nostro Giornalino, segue attentamente le nostre attività pubblicando i nostri programmi, la cronaca, gli articoli che ci raccontano la vita sociale contribuendo a mantenere un contatto continuo tra i Soci e il gruppo. Un grazie sincero alla Commissione Giornalino e al Direttore responsabile per l’impegno con cui si occupano della nostra pubblicazione. Un ringraziamento anche al Socio Igor Birsa che cura il nostro sito internet rendendolo sempre più interessante e aggiornatissimo.

Un sincero ringraziamento alla Socia Maurilia Barbieri nune tutelare degli incontri di yoga.

Ringrazio i Soci che, partecipando alle nostre attività ne decretano la validità.

Ringrazio i Proviviri, i Sindaci e la Commissione Elettorale.

Un sincero, sentito e affettuoso ringraziamento ai componenti del Consiglio Direttivo per il costante impegno, sostegno e collaborazione.

A tutti un fraterno abbraccio. Ad maiora!

Il Presidente
Elisa Benvenuto

Speciale Elezioni biennio 2017 - 2018

ELEZIONI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO, DEL COLLEGIO DEI SINDACI E DEL CONSIGLIO DEI PROBIVIRI PER IL PERIODO NOVEMBRE 2016 - NOVEMBRE 2018

La Commissione Elettorale, a seguito delle votazioni tenutesi nei giorni 29/11 e 03/12 2016, dopo lo scrutinio dei voti, proclama i seguenti risultati:

Soci aventi diritto al voto: N° 215 - Soci votanti: N° 166

Per il Consiglio Direttivo : Valide 165, nulle 1 - bianche 0

Per il Collegio dei Sindaci: Valide 159, nulle 6 - bianche 1

Per il collegio dei Probiviri: Valide 163, nulle 1 - bianche 2

Hanno riportato voti per il Consiglio Direttivo:

1 - Pireddu Angelo	Voti	152
2 - Giustolisi Mariella	"	138
3 - Roncallo Lorenzo	"	131
4 - Piccolo Eva	"	125
5 - Bruzzi Alessandra	"	124
6 - Poddioli Paola	"	124
7 - Villa Lidia	"	122
8 - Benvenuto Elisa	"	111
9 - Paccani Silvestro	"	110
10 - Carbone Gianluigi	"	108
11 - Poggio Maria	"	91
12 - Strata Paolo	"	88
13 - Birsa Igor	"	86

Seguono: Robba Gianfranco voti 69; Greggi Giuliano voti 58;
Baratti Anna voti 23; Terenzoni Angelo voti 1

Hanno riportato voti per il Collegio dei Sindaci:

1 - Caprile Rosella	Voti	118
2 - Colombati Angiola	Voti	80

Seguono: Bertolini Franca Voti 65; Maestroni Silvana Voti 26

Hanno riportato voti per il Collegio dei Probiviri:

1 - Terrile Piero	Voti	121
2 - Russo Michele	"	100
3 - Monteghirfo Walter	"	75

Seguono: Moro P.Luigi 74; Poggio Aureliana Voti 50

CARICHE PER IL CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Benvenuto Elisa *Vice Segretario:* Bruzzi Alessandra
Vice presidente: Strata Paolo *Direttore Tecnico:* Pireddu Angelo
Segretario: Giustolisi Mariella *Cassiera:* Picollo Eva

CONSIGLIERI

Roncallo Lorenzo - Poggioli Paola - Villa Lidia - Paccani Silvestro
Carbone Luigi - Poggio Maria - Birsa Igor

COLLEGIO DEI SINDACI

Caprile Rosella - Colombati Angiola

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Terrile Piero - Russo Michele - Monteghirfo Walter

COMMISSIONE TECNICA

Direttore: Pireddu Angelo

Vice Direttore: Roncallo Lorenzo

Vice Direttore: Carbone Luigi

Vice Direttore: Birsa Igor

Bruzzi Alessandra - Bruzzone Elio - Capelli Luigi - Corradi Cesare - Cuneo Michele - Dotta Cesare - Giustolisi Mariella - Paccani Silvestro - Pagano Leo - Poggioli Paola - Ratto Alberto - Strata Paolo - Tagliacarne Remo - Terenzoni Angelo - Villa Lidia

COMMISSIONE GIORNALINO

Responsabile: Bruzzi Alessandra

Direttore: Torretta Umberto

Bottazzi Nadia - Gaglione Angela - Robba Gianfranco

COMMISSIONE ATTIVITA' CULTURALI

Responsabile: Poggio Maria

Baratti Anna - Bertolini Franca - Giustolisi Mariella - Strata Paolo - Villa Lidia

COMMISSIONE MANUTENZIONE SEDE

Responsabile: Villa Lidia

Carbone Luigi - Nicora Ines - Poggioli Paola

COMMISSIONE PRO-SEDE

Responsabile: Poggioli Paola

Dondero Daria - Marino Mirco - Pagano Idelma - Villa Lidia



Brindisi con spaghetтата

Dopo un po' di anni siamo ritornati a festeggiare il capodanno nella nostra sede. Chi doveva organizzare per la riuscita di una bella festa si è trovato a dover decidere cosa preparare per accontentare tutti i soci iscritti all'evento. E così mi è venuta in mente un'idea singolare per un capodanno: spaghetтата aglio, olio e peperoncino e poi salatini, focaccia, frutta fresca e secca ecc... Esposta l'idea ad alcuni dei soci prenotati, ho avuto un generale consenso quindi... idea approvata! Qualche giorno dopo mi telefona Mirco per proporsi di cucinare i cuculli, portando lui tutto l'occorrente. Io, ben contenta della sua voglia di preparare anche queste bontà, gli do subito l'OK. Ma i cuculli non bastavano per Mirco. Pensando a cosa si potesse ancora aggiungere.... “ e se preparassi delle costine di maiale? – mi chiede – raccontandomene l'elaborato procedimento di cottura. Non potevo che approvare, visto che se la sentiva di affrontare personalmente un'impresa del genere. I Montagnin di questo menù sarebbero stati sicuramente sorpresi. E così è stato, una sorpresa per tutti gli ospiti del nostro speciale cenone. La festa si è svolta nel migliore dei modi. Abbiamo cominciato con i cuculli, ben cotti da Mirco, si è proseguito con le costine di maiale, tra una chiacchiera e l'altra, con della buona musica di sottofondo e qualche accenno di ballo. Senza quasi accorgercene si è arrivati all'ora del brindisi, ma noi non abbiamo brindato come si fa di solito con lo spumate, ma... abbiamo accolto il 2017 con una bella *spaghetтата aglio, olio e peperoncino!* Fumante... decisamente piccante.... ma tanto buona!! Ci siamo trovati a vivere una bella serata, diversa dal solito schema tradizionale del brindisi con spumante, ma immancabilmente corredata dai doverosi abbracci e baci di Buon Anno. La serata è proseguita a oltranza con frutta fresca e secca, panettone, spumante, musica, balli, coinvolgendo tutti, e naturalmente... foto di rito per ricordare una serata passata in compagnia sperando, come al solito, che l'anno nuovo sia migliore. Per tutti.

Paola Poddioli



Capodanno 2017

Anche quest'anno, come di consueto, con Gianfranco, volevamo trascorrere la fine dell'anno con gli amici Montagnini sulla neve, ma ciò non è stato possibile perché era stato deciso di trascorrerlo in Sede. Eravamo indecisi sul da farsi, poi le nostre amiche Lidia e Paola ci hanno convinto (dicendo che ci sarebbero state prelibate leccornie e tanta musica) a passarlo insieme con loro e agli altri Montagnini. Ok, decisione presa! Cominciai quindi a pensare come vestirmi per essere in tiro con l'evento, tuttavia il mio look non cambiava molto al mutare d'abito: l'unica novità era il trucco agli occhi e un po' di rossetto, che per me non è una cosa consueta. Naturalmente Gian non si era accorto della mia piccola civetteria: i soliti uomini che non sanno osservare. Al contrario lui, invece, (grande innovazione!) si era fatto crescere un filo di barba alla moda dei quarantenni e vestiva una giacca blu elegante rispolverata dall'armadio (non si metteva più giacche da tempo) in quanto al giorno d'oggi adoperava sempre comodi indumenti casual. Osservandolo pensai che stesse molto bene e aveva l'aria di un professore di matematica.

Alle 20 precise arrivammo in Sede, dove vi era già molta gente assai elegante, che ci salutava indaffarata per i preparativi della serata. Alle 21 arrivarono anche Maurilia e Mirco, con le mani piene di leccornie. Una coppia di loro amici portarono un computer con dentro tanta musica, compresi anche bei ballabili. E così alcune coppie aprirono le danze anche prima della cena. Subito Mirco s'infilò un grembiulone e cominciò a preparare dei croccanti caldi cuculli, a seguire una spaghetтата aglio, olio e peperoncino: tanto, anzi tantissimo peperoncino e molte gustose costine di maiale arrosto, assai succulente.



Tra un piatto e l'altro ballammo, ma siccome i cavalieri scarseggiavano, io mi dilettaai a invitare le amiche. Un giro di valzer con Maria, vivaci mazurke con Eva e così

via.... Mentre volteggiavamo, vedevo Anna che sorrideva nel guardarci, muovendo i piedi a tempo. Allora la invitai a ballare, ma lei mi disse che non lo aveva mai fatto in vita sua. Bene, risposi, è l'ora di iniziare! Cominciammo così a muoverci in pista, mentre le altre amiche sedute nel salone ci osservavano e sorridendo ci applaudivano, anche se ci pestavamo un poco i piedi.

Dopo qualche giro di danza scoprimmo che Anna invece era molto brava a tenere il ritmo e così via con le danze a suon di liscio. Con Paola ci siamo lanciate in uno scatenato "cha cha cha", con Maurilia un allegro "twist", che veramente credevo di avere dimenticato, ma subito mi è riaffiorato alla mente dopo appena qualche passo.

Mentre alcune amiche ballavano con i loro cavalieri, io invece volteggiavo con le dame. Per nostra fortuna, mentre noi nel salone eravamo immersi nei vortici delle danze altri in cucina aiutavano Mirco a preparare altre squisitezze.

Lo scoccare della mezzanotte ci ha trovato con ancora in mano i piatti pieni, così li abbiamo dovuti posare in gran fretta e presto presto stappare spumante a volontà per festeggiare il neo 2017 che entrava nelle nostre vite.

Il tempo è volato e ci siamo divertiti fino alle 2, senza mai neanche uno sbadiglio.



Effettivamente è stata una serata molto piacevole, trascorsa in ottima compagnia e con tanto buon umore.

Senz'altro pensiamo di ripeterlo anche per il prossimo anno, anzi, oramai possiamo dire quest'anno.

Grazie agli intervenuti e alla loro allegria. Un ringraziamento particolare a Paola per l'organizzazione e specialmente a Mirco, chef di gran talento.

Un augurio a tutti noi di un buon proseguimento per un 2017 finalmente migliore.

Silvana Maestroni

La Befana va al Gaslini

Conosco il Gaslini da molti anni, fin dal tempo della scuola, ma per mia fortuna la cosa non è per nulla dovuta a malattie mie o di miei conoscenti. Le mie frequentazioni si riferiscono al tempo in cui facevo lo scout a Nervi e poi a Quarto.

In quegli anni il Capogruppo (che noi abbiamo sempre chiamato solamente e semplicemente il Capo) era l'Economo dell'ospedale pediatrico e altri nostri Dirigenti prestavano servizio all'interno dell'Istituto *Giannina Gaslini*, chi in qualità di Segretario, all'accettazione, in radiologia, in ragioneria.

Allora andavo spesso a trovare gli amici o il Capo. Perfino, insieme agli altri Rovers, a servire come camerieri al pranzo delle "Diplomate Infermiere", o durante la festa del Corpus Domini (col Cardinale, il parroco di S. Gerolamo e i massimi dirigenti sanitari). Poi il tempo e le vicende hanno fatto sì che non vi fossi più tornato, neanche, per fortuna, per motivi sanitari, anche se ho continuato, saltuariamente, a vedermi con le persone che allora rivestivano cariche importanti al Gaslini. Se dovessi dire, mi pareva allora che quest'ospedale pediatrico, un grandissimo istituto fra i più importati al mondo per la cura e le ricerche su molte malattie dell'infanzia, soprattutto quelle rare, fosse un luogo ameno, di lavoro sì ma anche di spensieratezza, con tanti giovani indaffarati e sorridenti, con medici gentili e dolci infermiere. L'idea della sofferenza dei bambini, dello strazio dei genitori, dell'incessante prodigarsi dei sanitari, degli operatori, dei tecnici, forse mi sfiorava appena.

Per aiutarmi a togliere dalla mente quell'immagine distorta e romantica e farmi comprendere appieno come in realtà stiano le cose, c'è voluta una manifestazione voluta dagli amici amanti della mitica "Cinquecento" della Fiat, quella che chiamavamo la pedalina, quella che dovevi fare la doppietta, quella che cambiavi marcia con la mano sul ginocchio della ragazza, quella col cambio che ti entrava dappertutto quando in due ...



Così la mattina del 6 gennaio, in una giornata limpida e freddissima, con la tramontana che girava indisturbata fra i *Baracconi* deserti della Foce, un buon numero di "cinquecento" (rappresentate dai club **500Italia** e **500mania**) tutte in ghingheri, da cento colori e da mille allestimenti, arredate con gadget natalizi, bandierine, festoni, sacchi di doni e leccornie, si da appuntamento per il raduno in Corso Marconi per le ore 8. Alcune gentili signore figuranti in vesti da Befane, un Babbo Natale, fanciulle con rosse corna di renna, giovinotti acconciati da Elfi, canuti signori con parrucche

biondo platino e cappellini luminosi, alcuni nasi rossi da clown ed altri invece rossi per la tramontana ...

C'era anche una 500 dell'Unicef, un'ambulanza da Albenga, una bianchina con un fantoccio Befana (con tanto di sacco e scopa) sul tetto. Il numero preciso di auto non lo saprei dire, certo che erano tante, assai. Si aspettano gli immancabili ritardatari, quelli che arrivano da fuori Genova e infine all'arrivo del Prof. Bruschettoni (membro del Club 500, illustre pediatra dell'Istituto Gaslini e anche ex scout di Nervi che ci accoglierà poi nell'Aula Magna), si parte.



Brevissimi discorsi del Presidente del Club 500, del Prof. Bruschettoni e del rappresentante della Band degli Orsi (associazione di volontari Onlus col compito di aiutare ed ospitare le famiglie bisognose dei bimbi ricoverati), poi ci dividiamo in piccoli

gruppetti e partiamo con i nostri sacchi dei regali per i reparti dell'ospedale, accompagnati da un volontario della Band degli Orsi, per presentarci e introdurci presso le camerette di degenza dei bambini ricoverati. Facciamo un lungo giro per un interminabile corridoio coperto (non c'era ancora ai tempi che ricordavo), attraversiamo alcuni reparti, saliamo qualche rampa di scale e ci troviamo in neurologia. Molte camerette, un'atmosfera silenziosa e asettica, con le infermiere indaffarate che svolgevano i loro compiti con professionale efficienza. Siamo accompagnati in alcune camere, due o tre per volta, portiamo regali e giocattoli, ascoltiamo i gridolini dei bimbi, ci commuoviamo con i "grazie" dei genitori. C'è una bambina sui dieci anni, con il capo fasciato a mo' di turbante: il papà ci racconta che è caduta giocando in giardino, che ha picchiato la testa e non ricorda nulla dell'incidente. Un altro bambino preferisce una macchinina ad un altro giochino. Frughiamo nel sacco e gliene troviamo una rossa e una verde. Qualche stanza è vuota: qualcuno sta facendo la terapia e altre aspettano i nuovi piccoli pazienti.

Scendiamo poi un paio di piani ed entriamo nel reparto infettivi.

L'atmosfera qui è notevolmente più severa. Le stanze hanno tutte una bussola, una specie di stanzetta preingresso. Sono chiuse a chiave. Un'infermiera fa entrare solo due per volta, previa vestizione con camice verde, mascherina, guanti, soprascarpe e copricapo. Dentro fa piuttosto caldo, ci possiamo trattenere solo pochi minuti.

Vengono consegnati regali e giocattoli ben chiusi nel cellofan e preventivamente spruzzati con un disinfettante. Un infermiere ci spiega che vi sono dei bambini affetti da malattie infettive ed altri con il sistema immunitario compromesso e che non possono tollerare di essere esposti ai nostri microbi. Io ho il solito raffreddore e mi tengo lontano dai bimbi. Il nostro gruppo è diventato silenzioso e melanconico. Abbiamo visto la sofferenza e ci sentiamo impotenti. Poi, tornati nel corridoio per dirigerci all'uscita, ci siamo



un po' rilassati, ancora tristi ma rallegrati dall'aver fatto le Befane e i Befani e aver portato un po' di serenità a qualche bambino e a qualche mamma. Alla fine della mattinata, in un locale nei pressi dell'ospedale che ospita la Band degli Orsi, ci vengono offerte caldarroste e un bicchiere di vino. E' stata una giornata bella e pensiamo utile. Ai bambini forse, a noi senz'altro. Mi sembra così ingiusto che si debba soffrire già da piccoli, ma così è la vita. Per un caso non sono stato nel reparto di oncologia pediatrica. Da una parte sono dispiaciuto, dall'altra ringrazio il caso che mi abbia risparmiato uno strazio ancora più grande. Io non faccio parte del Club delle 500, sono stato invitato come amico, e devo a loro un ringraziamento: mi hanno insegnato come una passione per una cosa in fondo futile come un'auto d'epoca possa trasmettere nei Soci l'amore per gli altri e come si possa stare insieme e radunarsi non soltanto per divertirsi ma anche e soprattutto per fare qualcosa di utile per chi è meno fortunato. Anche perché questa della Befana non è certo l'unica attività benefica e di servizio agli altri che i cinquecentisti portano avanti. Alla prossima!

Gianfranco Robba

La Iòta (*)

Qualchedun potrà dir che questa non xe la vera ricetta della iòta. Infatti in cuxina non esiste regole fisse per far de magnar. Anche mi, a volte, cambio la preparazion in base a quel che me trovo in cuxina. Comunque, visto che quando la gò fatta i Montagnin xe gha magna anche la pignatta, ve spiego come la preparo mi.

Prima de tutto preparo un trito de cipolla, prezzemolo e pancetta affumicada (se ghè nò, ghè metto anche della salsiccia). In una pignatta ghè metto dell'olio de oliva e faxo rosolar il trito. Dopo, ghè metto nella pignatta dell'acqua fredda, delle patate intere ma spellade, i fasoi borlotti (quando xe stagion li metto freschi, altrimenti va ben anche quei surgeladi), del dado da brodo e un poco de passada de pomodoro. Faso bollir e proseguo la cottura col fogo basso. Quando xe cotte le patate, le tiro fora, le passo col passaverdure e le rimetto nella pignatta. Quando i xe cotti, faxo la stessa roba con una parte dei fasoi, (la quantità dipende da come se vol far diventar densa la minestra). A questo punto ghè butto dentro i crauti (-) e continuo a cusinar per almeno mezza ora, fin quando i crauti i xe ben cotti. Mi non ghè metto de pasta perché la iòta xe già consistente così e anche perché la pasta il giorno dopo la sària molla mentre la iòta il giorno dopo xe ancora più bona.

(-) I crauti xe il risultà della fermentazion naturale, sotto sal del cavolo capuccio. Il clima, con la temperatura xe il solo a regolar i tempi de maturazion. Quando ero mulo, nelle botteghe, se trovava i crauti dentro a delle mastelle de legno e li vendeva sciolti. Adesso te li trovi in scatola. Xe boni quei della Zuccato ste attenti però de non prender quei che xe gia cotti con il vin bianco.

P.S. Le dosi non ve le dago perché mi vado sempre a ocio. Una brava massaia sa regolarse benissimo.

Igor

(*) Dal friulano “iote”

(Minestrone di fagioli e crauti, caratteristico della cucina goriziana.)

Diamo un po' di numeri

Nell'ultimo Giornalino avevo descritto l'utilità di un moderno archivio. Gianfranco mi ha chiesto di estrarre un po' di numeri e curiosità dallo stesso e quindi lo accontento subito. Veniamo all'esercizio 2015/2016. Le attività sono state 96 e così ripartite: 75 sono state le Escursioni, 20 le attività Ricreative/Culturali e 1 soggiorno. Le escursioni, divise per grado di difficoltà sono state: 64(E), 3 (EE), 2 (T), 1(F) e 5 (EAI). Per 45 escursioni abbiamo usato le auto proprie, con il treno ne abbiamo fatto 25 e per 5 volte abbiamo utilizzato altri mezzi pubblici. Alle escursioni hanno partecipato 939 Soci così ripartiti: 379 maschi e 560 femmine. Abbiamo avuto anche la presenza di 43 simpatizzanti. Le ore totali di cammino sono state 347 e abbiamo superato un dislivello di 36.593 metri. Nelle escursioni si sono alternati 20 responsabili. Le 20 attività *Ricreative Culturali* hanno visto la partecipazione di 547 soci di cui 167 maschi e 380 femmine. I simpatizzanti sono stati 34. Per queste attività abbiamo usato l'auto per 6 volte, il treno lo abbiamo usato 3 volte, per 6 volte i mezzi pubblici, mentre il pullman riservato per 3 volte. Inoltre per una volta

abbiamo preso l'aereo e anche per una volta il traghetto. Il soggiorno estivo si è svolto a San Cassiano. Vi hanno partecipato 24 soci 5 maschi e 19 femmine. L'escursione che ha visto il maggior numero di partecipanti è stata quella del 27 dicembre 2015 "Santa Margherita, Pietre Strette, San Rocco, Camogli" con 36 presenze di cui 13 maschi e 23 femmine. L'attività con il maggior numero di presenze è stata la Gara Sociale di marcia e il pranzo Sociale con 60 presenze di cui 21 maschi e 39 femmine.

Da questi dati si può vedere che si usa sempre più l'auto propria a discapito dei treni e dei mezzi pubblici. Purtroppo le corse sia dei treni che dei mezzi pubblici hanno subito negli ultimi anni numerosi tagli e gli orari attuali non consentono l'effettuazione di determinate attività.

Comunque c'è da considerare anche un fattore economico e cioè: consideriamo, ad esempio, un viaggio da Genova a Finale Ligure. Il costo del biglietto in treno A/R è di € 13.20. Consultando il sito www.viamichelin.it si può calcolare che il viaggio A/R per un'auto a benzina è di circa 35 € mentre un diesel è di 28 €: calcolando 4 passeggeri per auto ogni persona spenderebbe € 8.75 con auto a benzina e € 7 con auto diesel. Con 5 passeggeri la quota diminuisce ancora. Ed aggiungo anche che con l'auto si può partire e rientrare quando si vuole, l'unico handicap è che non si possono fare delle traversate, salvo rare eccezioni.

Birsa Igor



Manifestazione: "Racchette e forchette" – Val Maira - Acceglio (CN) 12 marzo 2017

" I MONTAGNIN "

GRUPPO ESCURSIONISTICO



Via S. Benedetto, 11/3 - 16126 Genova

Tel. Segreteria 010 252250 Fax 010 8597527

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

La Sede è aperta il **Martedì dalle 17 alle 19** (esclusi i mesi di luglio e di agosto) e il **Giovedì dalle 21 alle 23**

PROGRAMMA ATTIVITA'

Aprile 2017 - Settembre 2017

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	Dif. Esc.
Aprile					
2 Dom	Sentiero Naturalistico dei Laghi del Gorzente [A.P.]	E. Bruzzone	5.30	500	E
9 Dom	Fabbriche - Passo del Faiallo - M. Reixa - Fabbriche Gita breve: San Fruttuoso - Madonna del Monte - Pianderlino - Torre di Quezzi	E. Benvenuto L. Villa M. Giustolisi	6.30 4.00	1070 200	E E
17 Lun	Lunedì dell'Angelo: Ronco Scrivia - M. Reale	R. Tagliacarne	4.00	410	E
23 Dom	Voltaggio - M. Tobbio [A.P.] Gita breve: Colle degli Eremiti - M. Tobbio	P. Poddioi Villa - Gius.	4.30 4.00	755 530	E E
25 Mar	Corsiglia - Faggio Rotondo - Passo Pietra Cavallina - M. Caucaso - Bivio Strie Biurche - Corsiglia [A.P.]	I. Birsà	4.30	650	E
25 Mar	Bogliasco - S. Croce - Bogliasco (<i>Sagra dei pansoti</i>)	A. Consigliere	3.30	500	E
30 Dom	Gramizzola - M. Dego [A.P.] Gita breve: Gramizza - Pendici M. Dego [A.P.]	A. Pireddu Villa - Gius.	5.30 4.00	700 400	E E
Maggio					
1 Lun	S. Martino di Struppa - M. Alpesisa	A. Ratto	5.30	574	E
6 Sab	Visita al Parco Reale di Monza	C.A.C.			
7 Dom	M. Figne da Praglia [A.P.]	E. Bruzzone	5.00	500	E

Data	Descrizione dell'attività	Respons. della attività	Durata attività ore	Disliv. in salita	Dif. Esc.
14 Dom	M. Pianard da Palanfrè [A.P.]	M. Cuneo	4.30	950	E
21 Dom	Gara di bocce e mini grigliata a Belvedere di Sampierdarena	C.D.			
28 Dom	Monte Monega dal Passo di Teglia (Triora) [A.P.]	A. Bruzzi S. Paccani	5.30	650	E
Giugno					
2 Ven	Rocca d'Aveto - Passo della Lepre - M. Maggiorasca - M. Bue - Rocca d'Aveto [A.P.]	A. Terenzoni	5.30	650	E
4 Dom	Miniera di Gambatesa - Anello della miniera - Visita della miniera [A.P.]	M. Giustolisi	4.00	300	E
7 Mer 14 Mer	Gita turistica-escursionistica in Grecia alle isole Cicladi: Santorini - Nea Kameni - Thirassia - Ios. [Aereo+nave]	A. Pireddu			
<i>Sab da definire</i>	Minigolf di Fregoso con cena (Informazioni in Sede)	C.D.			
11 Dom	Prato Nevoso - Monte Mondolè [A.P.]	A. Ratto	5.30	500	E
17 Sab	Tramonto sul Monte Antola [A.P.]	L. Pagano	4.30	500	E
18 Dom	Campoligure - M. Pracaban - M. Colma - Rossiglione	L. Roncallo	6.30	650	E
24-25 S - Dom	Garfagnana: Parco dell'Orecchiella e sentieri "Airone". Sab.: Sent. Airone N° 1 Domenica: Sentiero Airone N° 3 [A.P.]	A. Terenzoni	5.00 5.30	500 500	E E
Luglio					
2 Dom	Valle Stura di Demonte: Sambuco - Vallone della Madonna - Monte Bersaio [A.P.]	E. Benvenuto	6.00	1200	E
9 Dom	Vallée Blanche: Traversata da Punta Helbronner all'Aiguille du Midi (v. Momenti forti) [A.P.]	A. Bruzzi	5.30	800	F
9 Dom	Gita con bagno: Camogli - S. Fruttuoso. Rit. in battello	M. Cuneo	3.00	470	E
15 - 18 sab -mar	Trekking: Giro del Monviso. Informazioni in Sede [A.P.] (v. Momenti forti)	E. Benvenuto			
16 Dom	Pian delle Gorre -Vallone Sestrera – Rif. Garelli [A.P.]	S. Paccani	5.30	950	E
22 - 31 sab-lun	Settimana Verde in Val Pusteria. [A.P.] Informazioni e programma completo in Sede	C.T.			
23 Dom	Palanfrè - Lago del Frisson - Cima Frisson [A.P.]	A. Ratto	8.00	1250	E
29 - 30 Sa - Do	Val d'Ayas (AO) Sab: St. Jacques - Rif. Grand Tournalin Domenica: Rif. Grand Tournalin - Col di Nana - Becca Trecare - St. Jacques. (v. Momenti forti) [A.P.]	C. Cattanei	3.00 7.00	900 400 -1300	E E/EE
Agosto					
6 Dom	Colle di Tenda – Rocca dell'Abisso [A.P.] Gita breve: Colle di Tenda - Forti Pernante e De Giaure	A. Terenzoni	6.00 3.30	900 350	E E

Data	Descrizione dell'attività	Respons. della attività	Durata attività ore	Disliv. in salita	Dif. Esc.
14 - 15 Lu - Ma	Lun 14: Turistica Skyway Monte Bianco [A.P.] Mar 15: Gita al Lago di Pietra Rossa (2570m) “ “ “ Gita facile al lago di Arpy (2066m)	A. Pireddu	5.30 3.00	600 150	T E E
20 Dom	Madonna del Lago - M. Armetta - Mad. del Lago [A.P.]	C. Corradi	5.30	730	E
27 Dom	Torriglia - Passo dei Colletti - Cappella di Garaventa - Cappella della Costa – Torriglia [A.P.]	L. Roncallo	5.00	650	E
Settembre					
3 Dom	Cima Testa del Duca da Pian delle Gorre	C. Corradi	6.00	1020	E
9 Sab	Partecipazione alla “Mare e Monti” di Arenzano	A. Ratto			
9 - 10 Sa - Do	2 gg. in Val Formazza sulle antiche mulattiere. [A.P.] Sabato: Riale - Rif. Maria Luisa (pernottamento) Domenica: Rif. M. Luisa - Capanna del Corno - Passo del Corvo - Passo del Gries - Riale	L. Carbone	4.00 6.30	400 350	E E
17 Dom	Sentiero dei Castellani e Castello della Pietra da Vobbia [A.P.]	L. Villa	4.00	200	E
22 - 24 Ve Dom	Turistica: Roma (programma dettagliato in Sede)	A. Pireddu			
24 Dom	Rio Ponci - Ciappu da Sa - Rocca di Corno - Rio dei Frasci [A.P.]	L. Pagano	4.30	250	E

1 Dom Ottobre	Recco - Monte Bello - M. Caravaggio (festa del Santuario) Gita Breve: Uscio - M. Caravaggio	S. Paccani Villa-Giust.	6.00 4.30	700 350	E E
8 Dom Ottobre	Gara di Marcia e pranzo Sociale. Località a destinarsi. Informazioni e iscrizioni in Sede.	C.D.			

Estratto dal regolamento gite dei “Montagnin”

Direttore di gita	Il Direttore di gita può variare, a suo insindacabile giudizio, 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 possano 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 = come sopra C.D. = Consiglio Direttivo C.A.C. = Comm. Attività Culturali C. T. = Comm. Tecnica P. S. = Pro Sede F.I.E. = Federazione 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 = Escursionistico	Media difficoltà: Itinerario su sentieri anche lunghi, dal fondo irregolare ed anche molto stretti; tracce di sentiero su pascoli, detriti e pietraie; brevi tratti anche inclinati su neve residua; pendii ripidi e passaggi su roccia che richiedono per l'equilibrio l'uso delle mani; in caso di tratti esposti, questi sono assicurati da cavi, pioli o scalette.
EAI = Escurs. Attrez 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 = Esc. Esperti con Attrezzatura	Molto difficile: Richiede l'uso dei dispositivi di autoassicurazione per superare difficoltà di tipo superiore di cui alla sigla EE (ferrate di impegno più elevato del precedente, con possibilità di brevi passaggi di I o II grado).

Momenti forti del programma gite

9 luglio: Traversata in cordata della Vallée Blanche da Punta Helbronner (3.466m) all'Aiguille du Midi (3.842m). Alpinistica facile (F). Gita fortemente condizionata dalla situazione meteorologica. Verrà effettuata solo in condizioni ottimali.

Prenderemo la funivia Skyway del M. Bianco da Courmayeur - Pontal fino alla stazione a monte di Punta Helbronner. Scenderemo al Rifugio Torino percorrendo la nuova galleria di collegamento.

Qui si formeranno le cordate e inizierà il percorso, interamente su ghiacciaio, su traccia sempre ben segnata, verso l'Aiguille du Midi. Si procede in piano prima e poi in discesa verso il Col Flambeau, e fin qui si ammirano Dente del Gigante, Tour Ronde, Grand Capucin; poi si prosegue dritti verso la zona dei seracchi. Passata la Pyramid du Tacul inizia la lenta e costante risalita verso l'Aiguille.

Itinerario tecnicamente non difficile e poco faticoso (il dislivello di circa 800 metri si guadagna in modo graduale con saliscendi e discreta impennata solo nell'ultima parte), prevede il superamento di ponti di neve e piccoli crepacci, solitamente coperti nel mese di luglio, e di un tratto di aerea cresta finale in prossimità della stazione della funivia dell'Aiguille.

Pertanto vanno osservate le tecniche di progressione su ghiacciaio e va portata la dotazione individuale di piccozza, ramponi, casco. I panorami e gli scenari che si incontrano durante questo percorso sono assolutamente mozzafiato in un ambiente severo e grandioso che lascerà un ricordo indelebile.

Il ritorno a Punta Helbronner avverrà sulle piccole telecabine panoramiche rosse della funivia francese, che ci permetteranno di ripercorrere, dall'alto e comodamente seduti, il cammino fatto, un'esperienza altrettanto elettrizzante della traversata a piedi!

29-30 luglio: Due giorni in Val D'Ayas

Sabato 29: St. Jacques (1689m) – Rifugio Grand Tournalin (2600m) con possibile digressione al Monte Croce (2894m) - Dislivello: +900m (eventualm. +300m c.ca per il M. Croce) - Diff.: E - Ore di cammino: 3 (+2h 30' c.ca A/R se con salita al M. Croce)

Il percorso si svolge sull'Alta Via n.1 su interpoderale di modesta pendenza (con possibili tagli su sentiero). Possibili anche collegamenti con jeep al Rifugio.

Nel pomeriggio eventuale mini escursione al vicino M. Croce su sentiero con qualche tratto ripido e parte finale a tratti su pietraia e terreno friabile. Pernottamento al rifugio Grand Tournalin.

Domenica 30: Rifugio Tournalin (2600m) – Col di Nana (2775m) – Becca Trecare (3031m) – Ritorno per la via di salita o con eventuale ampio giro ad anello.

Dislivello: +430m –1340m - Diff: E/EE - Ore di cammino 2h30' alla B.cca Trecare +4h30' c.ca di discesa per la via di salita, oppure +6h c.ca di discesa con giro ad anello per il Colle di Vascocchia e l'Alpe Metzán.

Percorso grandioso per raggiungere la vetta di un importante "3000" da cui si gode una vista spettacolare.

Dal rifugio salita in 1h circa al Col di Nana su sentiero ben tracciato gradabile E fino al colle (con alcuni brevi tratti ripidi e qualche gradino), mentre, per via della natura del terreno - prima detritico, poi cresta leggermente esposta - diventa EE fino alla vetta (+1h30'); gli ultimissimi metri prima dell'affilata vetta possono richiedere eventualmente l'uso delle mani. Non è richiesta attrezzatura particolare. Ritorno fino al Col di Nana per la via di salita e da qui due possibilità:

1) ritorno a St. Jacques per la via dell'andata;

2) ritorno con anello sensibilmente più lungo ma in ambiente grandioso, vario e altamente appagante. Traversata verso il Colle di Vascoccia (2500m) in c.ca 2h30' dal Col di Nana, prosecuzione per l'Alpe Metzán (2000m) in 1h ulteriore e ricollegamento in piano a St. Jacques in 2h dall'alpe.

Trekking del Monviso (15 – 18 luglio 2017)

SABATO 15: Chianale (1797m) - Vallone di Soustra - Passo della Losetta (2872m) - Eventuale M. Losetta (3054m) - Rifugio Vallanta (2450m)

Dislivello: +1075 - 400 (cui si devono aggiungere i circa 180 metri per raggiungere la vetta del M. Losetta). Diff: E; Ore di cammino 5.30 (+ circa 40 minuti se si fa la salita al M. Losetta)

Il percorso si svolge nel lungo vallone di Soustra con pendenza graduale che diviene più ripida nel tratto di sfasciumi che precede il Passo della Losetta, punto di osservazione eccezionale sul versante occidentale del Monviso e delle cime vicine: Visolotto e Punta Gastaldi. Se da qui si raggiunge la cima della Losetta si può godere di un panorama ancora più grandioso e dettagliato.

DOMENICA 16: Rifugio Vallanta (2450m) - Passo di Vallanta (2811m) - Refuge du Mont Viso (2460m) - Colle delle Traversette (2950m) - Pian Mait (.2710m) - Sentiero del Postino (brevissimo tratto attrezzato con catene) - Rifugio Giacoletti (2741m)

Dislivello: + 850 – 400. Diff: E; Ore di cammino 6 + ev. salita al Monte Meidassa (3105m) per il Passo Luisas (circa 50 minuti a/r e m.100 di dislivello)

Percorso interessante in ambiente suggestivo. Dal Passo di Vallanta, confine di Stato, si può ammirare, a destra, il Monviso, alla sua sinistra il Visolotto e, di fronte, la costiera con Punta Roma, Punta Udine e altre cime. In discesa nel Vallone del Guil si arriva al Refuge du Mont Viso. Da qui attraverso pascoli pianeggianti si raggiunge la mulattiera per il colle delle Traversette e da qui si scende al Pian Mait.

Poco più in basso si imbecca il "Sentiero del Postino" che conduce al rifugio Giacoletti. L'eventuale e facile salita al Monte Meidassa, che si trova sullo spartiacque tra Valle Po e Valle Pellice, offre una splendida vista sul Monviso e sull'imponente Monte Granero.

LUNEDI' 17: Rifugio Giacoletti (2741m) - Lago Chiaretto (2251m) - Colle di Viso (2650m) - Monte Viso Mozzo (3019m) - Rifugio Quintino Sella (2640m)

Dislivello: + 800 – 800; Diff: E; Ore di cammino: 5.30.

Il percorso si svolge interamente sul versante della Valle Po. Dal Rifugio Giacoletti si scende verso il Lago Chiaretto, dal colore azzurro lattiginoso, per risalire al Colle di Viso e da qui, con un tracciato che non presenta difficoltà, si raggiunge la vetta del Viso Mozzo che offre una grandiosa e spettacolare vista sulla gigantesca parete nord-est del Monviso. Ritorno al Colle oltre il cui valico si apre la conca del lago Grande di Viso che è lo specchio d'acqua più ampio della zona. Poco più avanti si raggiunge il Rifugio Quintino Sella.

MARTEDI' 18: Rifugio Quintino Sella (2640m) - Passo Gallarino (2747m) - Passo di San Chiaffredo (2764m) - Bosco dell'Alevè - Grange Gheit (1912m) - Castello di Pontechianale

Dislivello: + 200 – 1000. Diff: E; Ore di cammino 4.

L'ultima tappa del trekking costeggia i laghi delle Sagnette per poi raggiungere il passo Gallarino attraversando un paesaggio dominato da guglie rocciose. Dal Passo di San Chiaffredo si osserva l'ampia conca sottostante punteggiata di laghetti. Si scende in una vasta pietraia raggiungendo il vasto pianoro del Gias Fons e da qui il sentiero prosegue nel bel bosco dell'Alevè (che è uno dei più estesi boschi di pino cembro). Si giunge alla Grange Gheit e da qui, attraversato il torrente Varaita, si giunge a Castello.

Quest' anello intorno al Monviso ci permette di osservare il "Re di Pietra" da distanze ravvicinate. In alcuni punti, come ad esempio dal Passo della Losetta, sembra quasi di poter toccare tanta maestosità. L'ambiente di alta montagna è grandiosamente severo e affascinante in tutti i suoi vari aspetti. Alcuni tratti potranno sembrare forse un po' faticosi, ma lo sforzo sarà abbondantemente ripagato dal poter camminare in luoghi magnifici e poter condividere bellezza ed emozioni con gli amici. E se qualcuno vuole incrementare il numero della sua personale collezione di "tremila" ne ha ben tre a disposizione.

E allora ... buon trekking!!

Elisa



Lungo il sentiero verso il Monviso



Rifugio Vallanta

Martedì grasso 2017

"Ravatti e bugie"... forse che per passare una serata in allegria l'ultimo giorno di carnevale sia per i nostri Soci uno spunto ormai abusato? Ieri sera ce lo chiedevamo guardandoci l'un l'altro, sbirciando di soppiatto l'orologio: il salone semivuoto della nostra Sede aveva un'aria malinconica nonostante i festoni, le bandierine e i *ravatti - pacchetti*, accuratamente confezionati, posati su di un tavolo, ahimè anche quello un po' troppo vuoto!

Ma... meraviglia! Solo quando abbiamo smesso di preoccuparci per l'ora e per il numero di presenze, è partito il divertimento. Lidia ha dato il via indossando un collare di tulle nero tipo "Regina Elisabetta" che le donava moltissimo ed io allora ho messo come copricapo una grossa rosa nera (anche questa in tulle) e qui allora gli amici hanno cominciato a tessere lodi: "Come siete carine". Noi due, pavoneggiandoci, abbiamo accettato di buon grado di essere fotografate. Per entrare nel gioco anche Alessandra si è prontamente celata dietro e dentro un velo luccicante, come un'odalisca.

La serata è iniziata. Eravamo soltanto quattordici ma sembravamo in trenta!

Sistemati i presenti in cerchio, noi tre mascherine, dopo una dotta spiegazione sul profondo significato psicologico che riveste lo scambio del *ravatto* (utile perché nessuno lo ricordava), abbiamo proceduto al sorteggio vero e proprio.

Essendo in pochi abbiamo avuto il privilegio di gustare a fondo la gioia dello scambio del dono: aprendo il “pacchetto” (mai termine fu più adatto), mentre quattordici paia di occhi indagatori seguivano le mosse, obbligatorio un *ohhh* di meraviglia prolungato. E via il prossimo. Vi assicuro che ogni gesto è stato profondamente condiviso. In sintesi: gioco, curiosità, attesa, sorpresa, soddisfazione o forse malcelata delusione. Mentre Marco indagava sugli ingredienti delle varie e croccanti *bugie-chiacchiere*, è partito l’assalto a vuotarne i vassoi: solo pochi resti sono rimasti a testimonianza.



Duchessa

Nuovi Soci

Daniela Oliviero

Rosalba Prencipe

Osvaldo Colombini

Gabriella Barbieri

Mario Olla

Fabia Peirè

Claudio Azzari

Patrizia Andriani

Pietro Santoni

Si stava meglio quando si stava peggio?

Quante volte ci siamo fatti questa stupida domanda. E’ ovvio e lampante che si stia meglio oggi, però, sapete come siamo noi dai capelli bianchi, ogni tanto sentiamo un po’ di nostalgia per i tempi passati e spesso godiamo nel cullarci nei dolci ricordi dell’infanzia. Ad ogni modo, e tornando con i piedi per terra, devo ammettere che dal dopoguerra in poi il nostro tenore di vita ha fatto passi da gigante. Vediamo dunque nel dettaglio alcuni piccoli esempi.

La salute: se negli anni ’50 del secolo scorso la media di vita si aggirava sui 60 anni, adesso si è allungata oltre gli 80. Tutto merito delle scoperte mediche, scientifiche e

farmaceutiche, della dieta, dell'igiene personale ecc. Pensiamo solo che 60 anni fa ci si lavava sul lavandino con la bacinella, si urinava nel pitale e si moriva per una polmonite o di tetano.

L'abbigliamento: da bambino ricordo che si andava con le pezze nel sedere, si aveva un solo paio di scarpe e gli indumenti passavano dal padre al figlio più grande e via via fino al più piccolo.

Nelle case non c'era riscaldamento né doccia, si cucinava sul "runfò" con il carbone, la carne si mangiava raramente e la frutta non era su tutte le tavole. Anni dopo arrivarono i fornelli a gas, le cucine economiche, i frigoriferi e via via forni a microonde e chi più ne ha più ne metta. Se una volta si tritavano le verdure con la mezzaluna, adesso ci sono i frullatori, le fruste e il... "Bimbi"...che fa tutto e di più, per non parlare dell'aspirapolvere e della lavatrice. Quante volte le nostre madri lavavano i panni ai lavatoi pubblici!

Se nel dopoguerra si andava in gita prendendo la corriera (*il Lazzi*), in seguito giunsero poi le prime utilitarie e ... nessuno andò più a piedi. Se oggi devi fare cinquecento metri a piedi perché c'è sciopero dei bus, sembra che ti cada il mondo addosso!

Non parliamo poi dell'arrivo delle prime TV e dei giradischi (soppiantati in fretta dai lettori CD), dei computer e degli "smartphone". Non sembrano forse trascorsi secoli da quando ci regalarono il mangiacassette e il primo telefono cellulare?

Ma vabbè, lasciamo andare, è giusto che il mondo vada avanti, l'importante è che lo faccia "*cum granu salis*".

Ad ogni modo, lasciatemelo dire, in 70 anni il mondo ci ha portato benessere e comodità a non finire, ma allo stesso tempo l'uomo si è snaturato, se c'è da fare una corsa non ce la facciamo e i nostri nipoti non sanno che le uova le fanno le galline e il latte lo produce la mucca.

L'alimentazione industriale ci ha fatto diventare obesi, pigri e viziati, mentre l'inquinamento atmosferico ci aggredisce alla gola come un cane rabbioso.

Ricordo pertanto con nostalgia quando per merenda si mangiavano pane e olio o pane burro e zucchero e a volte una fetta di pane con solamente un po' di zucchero bagnato a una fonte. Non di rado arance e banane mancavano dalle nostre tavole perché troppo costose e ci venivano date solo se avevamo l'influenza, mentre chi abitava in campagna come me, si arrangiava rubando la frutta sugli alberi, con i contadini che ti insegnavano bestemmiando.

Le malattie dell'uomo moderno sono il colesterolo e il diabete, ma l'industrializzazione forzata lo ha portato ad assomigliare a quei polli, maiali e mucche nati in batteria e costretto a mangiare cibi che contengono grassi insaturi, zuccheri, coloranti e via dicendo. Ai bambini appena nati si dà il latte scremato e a lunga conservazione, l'acqua è esclusivamente in bottiglia di plastica che contiene il PEC. Più grandini li rimpinziamo di prodotti confezionati come brioches, merendine, nutella e..."pop-corn". Poi a Natale diamo il colpo di grazia

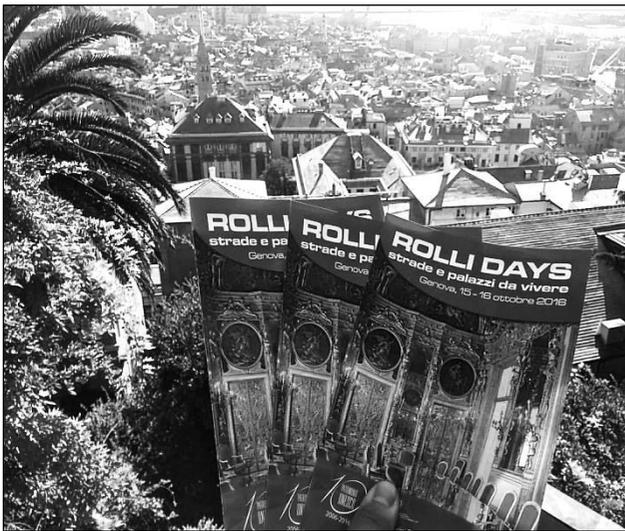
rimpinzandoci con antipasti, ravioli, arrostiti con maionese o ketchup e poi pandolci, panettoni, torte, cantucci, arance, datteri, fichi, noci, ananas e avocado. Ho forse esagerato? Ma poi domani andiamo in palestra....

Si sta meglio forse in campagna? Non è affatto vero. Il contadino si muove molto meno perché usa trattori con l'aria condizionata, motoseghe e motozappe, ma mi direte: - *Però mangia naturale*. Non è vero. Il pane non è più cotto nel forno di casa, ma si compra quello bianco dal fornaio del paese, le galline non sono più capaci di fare la chioccia e si comprano i pulcini già nati, mentre i gatti che una volta si cibavano di topi, si rimpinzano di crocchette e si trascinano come i loro fedeli padroni.

Diciamoci la verità, per alcune cose era meglio quando si stava peggio? O no?

Roberto Torretta

Genova nascosta



Mi avevano detto che su "Meridiani" di aprile-maggio 2016 spiccava il sottotitolo "GENOVA"! Appena saputa la notizia mi sono fiondata dal giornalaio sotto casa e sono riuscita ad accaparrarmi l'ultimo "Meridiani". Il giornalaio era in estasi, in un giorno aveva venduto la scorta del mese! Sfogliando la rivista uno degli articoli aveva un sontuoso titolo: *L'Abbondanza*. L'articolo si riferiva al periodo storico in cui Genova fu Repubblica

Marinara e alle decine di dimore private, più sontuose di una reggia, a disposizione, a rotazione, degli ospiti della Repubblica. Questa pratica durò un paio di secoli e le dimore private coinvolte furono più di cinquecento, denominate i "Palazzi dei Rolli". Questa denominazione è dovuta al fatto che venivano stilati dei veri e propri registri (*arrotolati* e riposti in luoghi appositi) con i nomi, le date, la durata della permanenza dei vari ospiti, di solito re, principi, nobili, personaggi politici e illustri. I palazzi erano divisi in categorie, in base al loro fasto, per essere diversamente assegnati secondo il diverso lignaggio degli ospiti.

Quest'anno ricorre il decennale dell'inserimento di 42 di questi palazzi nel Patrimonio dell'Umanità secondo l'Unesco. Per celebrare quest'anniversario Genova ha aperto questo patrimonio al pubblico in tre fine settimana. I Montagnin hanno programmato di visitare alcuni di questi palazzi sabato 15 ottobre 2016. Via Garibaldi è lo scrigno di questi gioielli. Siamo entrati a Palazzo Bianco e ci siamo avviati verso il giardino all'italiana in cui troneggia un maestoso faggio. Quindi siamo passati alle quadriere con i grandi dipinti, dal cinquecento al settecento: opere di Caravaggio, Rubens, Veronese, Magnasco, Van Dyck, Vasari. Dall'ultimo piano, attraverso una galleria in cui si trovano reperti dell'ex chiesa di S. Francesco, si arriva ad un altro giardino, nascosto agli occhi di chi passa per via Garibaldi anche se sta con il naso all'insù! La galleria porta a Palazzo Doria-Tursi dove si può ammirare il "Cannone", il celebre violino di Paganini. Abbiamo continuato la nostra visita dirigendoci verso la Chiesa di S. Pancrazio, gestita dai Cavalieri di Malta, dove abbiamo ammirato un magnifico e maestoso trittico fiammingo sulla vita del Santo. La Chiesa ha una sua peculiarità nel celebrare la S. Messa ancora in latino. A questo punto ci voleva un po' di riposo, che abbiamo trascorso in coda (quaranta minuti di attesa), in piazza delle Vigne, per entrare a visitare Palazzo Grillo. Arrivati alla meta, abbiamo visitato la parte restaurata del palazzo. Il palazzo è privato, i restauri hanno risparmiato pavimenti in cotto ottagonale del cinquecento, affreschi e alcuni reperti (capitelli e disimpegni ai piani). Abbellivano con un tocco modaiolo le sale disadorne dei manichini con abiti in stile cinquecentesco. Piacevole e divertente l'illustrazione del percorso fatto da una giovane guida. Stanchi e soddisfatti, abbiamo gettato una "nasata" in Piazza De Ferrari dove si svolgeva il festival del cioccolato. La nutrita brigata (eravamo 24) si è fulmineamente dissolta in un coro di "ciao, ciao, a domani"... Ah sì, domani "Gara sociale"... un altro anno sta per concludersi!

Gelsomina

Perti - Rocca di Perti - Castrum perticae

Dicembre 2016: gita dei Montagnin in zona Finale Ligure. La giornata si presenta bellissima, c'è chi protesta perché siamo partiti da Perti e non da Finalborgo tagliando il passaggio a filo dei castelli S. Giovanni e Gavone che vedremo comunque dall'alto.

Preso un'antica strada alla sinistra dell'ingresso che va dalla piazza di Perti alla Chiesa, si passa davanti alla chiesa vecchia e dopo pochi passi si abbandona la strada per un sentiero con alti gradoni e piccoli passaggi sulla roccia, con qualche gradino metallico e qualche cordino di aiuto. Si sale rapidamente e il panorama appare subito molto bello. La prima cima, con un dislivello di 284m (330m s.l.m.) è coperta di vegetazione e non offre una buona vista. Da qui si prosegue con un continuo e dolce

saliscendi, passando per il Villaggio delle Anime (toponimo archeologico) sotto la cima di mezzo e per il Bric della Croce, la vetta più alta delle tre della Rocca 398m slm. Qui siamo all'apice di una parete di più di 200 metri, la vista si apre sulla valle sottostante, in alto a destra il Melogno, la cresta, dove si svolge la Ferrata degli Artisti, sino al mare a sinistra, con la riviera di ponente e l'isola Gallinara.

Comincia la discesa verso Montesordo su un sentiero molto particolare, in molti punti si vedono lavori di scalinatura o di aggiustamento che non sono compatibili con l'uso modesto del tracciato, questo fa pensare a una via d'accesso al Villaggio delle Anime



già citato, d'altronde tutta la parte alta della Rocca presenta imponenti lavori di riassetto (muretti a secco) che secondo la datazione delle ceramiche rinvenute dovrebbero risalire alla tarda età del bronzo/prima età del ferro. Toccato il fondo (valle) si riinizia a salire verso la

Rocca Carpanea (<http://www.catastogrotte.net/Aree-view-37.html>) dentro la quale si sviluppa un sistema carsico il cui accesso principale è la Grotta Pollera. Raggiunto l'ingresso di questa grotta, incontriamo un gruppo di speleologi piemontesi che si accinge a scendere nella stessa. Pino Ferri, che mi conosce da molti anni e sa la mia storia speleologica, si avvicina e mi chiede: "Nostalgia?" La mia risposta è stata: "No, perché?" A ognuno il suo tempo! Forse ho detto una bugia, logica, ma pur sempre una bugia. In fondo essere stato il primo a passare sott'acqua dalla grotta del Bujo alla Pollera è stato un momento emozionante, tale da lasciare un segno indelebile nella mia mente. Saliamo ancora un po' e troviamo una piccola radura soleggiata sul bivio del sentiero che ci condurrà all'antico castello. Pausa pranzo. Siamo in inverno e il tramonto arriva presto. Riprendiamo a camminare, pressoché in piano sul lato ponente della cresta che dalla Carpanea arriva al Castrum Perticae, prossima meta della gita. Verso metà strada incontriamo un gruppetto di imponenti caproni di cui avevamo notato "le tracce" lungo il sentiero di salita. Il castello è quasi completamente distrutto, ma il posto è incantevole comunque, la piccola cappella più volte ricostruita è ancora l'unica cosa intera o quasi del sito, i reperti degli scavi sono visibili al Museo Archeologico di Finale. La discesa a Case Valle ripercorre, dove esiste ancora, il tracciato della strada d'accesso al Castello. In queste case, oggi tutte di villeggiatura, sessanta anni orsono avevo visto il parto di un vitello. Si torna a Perti sull'asfalto. Ciao ragazzi. Alla prossima!

Leo



8 gennaio 2017. Galaverna sul Monte Zatta