

# **VETTE**

**ANNO 2 n. 3**



***SPAZIO ai GIOVANI .....!!!!!!***

Grande spirito ci danno i nostri giovani alpinisti che vediamo gioire per il raggiungimento di una vetta durante la settimana escursionistica in quel dell'Alpe Devero.

Ed è proprio da loro che traiamo gli stimoli e le energie necessarie per continuare incessantemente l'impegno assunto un anno fa; il percorso è ancora lungo e irto di difficoltà, ma siamo certi di poter contare ancora una volta sul vostro aiuto. GRAZIE !

il Direttivo

# ***ATTIVITA' e COMMISSIONI***

## ***Commissione ALPINISMO GIOVANILE***

La Commissione Alpinismo Giovanile, indicata dal Direttivo come uno degli obiettivi primari da conseguire, ha imboccato la giusta direzione sul percorso di formazione degli accompagnatori, cioè di coloro che hanno la grande responsabilità dei vostri ragazzi durante lo svolgimento delle attività programmate. La soddisfazione è grande nel confermarvi che la nostra commissione annovera tra le sue fila un Accompagnatore di Alpinismo Giovanile e ben tre Aiuto Accompagnatori, senza voler trascurare l'esperienza dei "vecchiotti" e la generosa disponibilità di molti ragazzi che dedicano il loro tempo alla gestione delle attività.

## ***Commissione INVERNALE***

L'attività invernale ricopre da sempre un ruolo importante nelle attività della nostra sezione. Le proposte spaziano su più fronti: la ginnastica presciistica, il Tour tra i Mercatini di Natale, la Settimana Bianca organizzata per salutare il Vecchio Anno che se ne va e brindare insieme a quello Nuovo, la Scuola di Sci e di Snowboard e le gite giornaliere in località sempre nuove, il week-end di Carnevale sulle nevi per divertirsi in compagnia.

Non trascuriamo l'attività del gruppo fondisti: la prossima stagione ci vede legati da comuni intenti organizzativi alla vicina Sezione di Abbiategrosso con la quale è stato formulato un programma congiunto nel quale crediamo fermamente.

## ***Commissione ESCURSIONISMO ESTIVO***

Per chi vuole il contatto di alto livello con la natura, proponiamo escursioni giornaliere, week-end percorrendo antichi sentieri su montagne storiche per le gesta di pionieri dell'arrampicata, settimane escursionistiche alla scoperta di luoghi incontaminati.

## ***Commissione RIFUGIO***

La Commissione Rifugio è stata investita dal Direttivo di una grande responsabilità: rinnovare la struttura in Val d'Egua rispettando le normative vigenti in materia edilizia, di sicurezza e igiene ambientale. Il programma esecutivo steso con estrema dovizia proseguirà anche nel corso del 2006, ma possiamo già trarre le prime conclusioni: grazie anche all'apporto di numerosi soci che hanno dimostrato la loro affezione al sodalizio mettendo il loro tempo e le loro capacità a nostra disposizione, la gran parte degli interventi previsti è stata portata a termine. Tutto questo è stato premiato dalla vostra altissima presenza al rifugio: questo ci sprona a continuare sulla strada del rinnovamento!

## ***Gruppo SENIORES***

Il gruppo di lavoro Seniores è incaricato dal Direttivo della gestione dell'escursionismo estivo; lo ha fatto con grande impegno proponendo escursioni di rilevanza non solo paesaggistica ma anche storica e culturale. Ma il lavoro del gruppo non si ferma all'attività in campo: le proposte riguardano anche incontri culturali legati alla salute e medicina in montagna e, grazie al loro impegno, la nostra sede è aperta anche il Mercoledì dalle ore 14,00 alle ore 16,00.

# Rifugio G. Paolo Majerna

Dopo il rinnovo del Direttivo della nostra sezione, è iniziato un fervido lavoro per evidenziare tutti gli interventi ormai improrogabili riguardanti la struttura del rifugio G.P. Majerna; grande attenzione è stata rivolta all'aspetto della sicurezza senza però trascurare il confort per i nostri ospiti.



Lo sforzo "invernale" è sfociato in una lunga serie di interventi importanti come l'adeguamento del rifugio alle normative vigenti relative alle caratteristiche tecnico-edilizie e igienico-sanitarie, nonché l'attuazione del piano di evacuazione passando attraverso la sistemazione delle vie di fuga, il rifacimento degli impianti elettrici e della rete di distribuzione del gas. Non abbiamo tralasciato le migliorie relative all'ospitalità; ne è prova la nuova stufa per il riscaldamento della sala e la perlinatura della stessa, la messa in opera di serramenti ad alto taglio termico nel locale adibito a dormitorio, la

realizzazione del locale invernale per favorire le soste di quelli che praticano le discipline montane invernali. La proprietà ha inoltre provveduto a dotare il rifugio della corrente elettrica.

I lavori ci hanno impegnato moltissimo sia in termini di tempo che di impegno economico; siamo stati aiutati da molti nostri soci che hanno messo a disposizione le loro capacità e il loro tempo, stimolati dalla nostra stessa passione per la montagna e per il nostro rifugio: non possiamo far altro che ringraziarli di cuore sperando di averli ancora al nostro fianco perché ancora lunga è la lista di cose da fare!

Enorme è stata la nostra soddisfazione nel vedere una vostra massiccia presenza, ospiti della nostra struttura. Il nostro augurio è quello di poter stare nuovamente in vostra compagnia nel corso della prossima stagione.

Attualmente il rifugio è dotato di 49 posti in comodi letti con cuscini e coperte, docce con acqua calda, un servizio cucina che fornisce pasti caldi completi nonché panini e bibite agli escursionisti di passaggio che sostano per breve tempo.



## **ALCUNE REGOLE**

Ricordiamo a tal proposito alcune regole da rispettare:

- E' obbligatorio essere dotati di sacco a pelo e federa o set lenzuola e federa personali; chi ne fosse sprovvisto all'arrivo al rifugio può acquistare il set in vendita presso la struttura
- Non sono ammessi, all'interno di qualsiasi locale del rifugio, animali di ogni taglia e specie
- E' richiesto il rispetto degli orari di silenzio comunicati dal personale

Per qualsiasi altro punto vale il regolamento generale del Club Alpino Italiano

## ***COME RAGGIUNGERE IL RIFUGIO***

Dall'autostrada A4 Milano-Torino dopo il casello di Biandrate, imboccare l'autostrada Alessandria-Gravellona in direzione Gravellona; uscire al casello di Romagnano Sesia.

Svoltare a sinistra e seguire le indicazioni per Borgosesia, Varallo Sesia e successivamente per Alagna. All'altezza di Balmuccia imboccare la strada a destra in direzione Val Semenza, Rimasco e Carcoforo; questi è l'ultimo borgo della valle, potrete lasciare l'auto in un ampio parcheggio. Da qui salire lungo il sentiero 122 che porta direttamente al rifugio in 40 – 60 minuti. Si consiglia di indossare scarponcini da trekking, portare un cambio e la mantellina antiacqua.

## ***Alpinismo Giovanile***

### ***Dal nostro punto di vista...***

La stagione del gruppo di Alpinismo Giovanile si è appena conclusa e, come è doveroso fare al termine di ogni programma, abbiamo tirato le somme di quanto realizzato.

Il risultato più importante è quello di essere riusciti a riunire un piccolo ma solido gruppo di giovani con i quali abbiamo completato tutte, se escludiamo la castagnata, le attività escursionistiche previste dal programma 2005, fatto che non avveniva più già da parecchi anni.

Questo, oltre che a renderci soddisfatti, ci stimola ad un maggiore impegno per dare sempre più qualità al nostro "lavoro".

### ***Escursione in Val d'Ayas***

Quest'anno abbiamo inaugurato l'attività con l'escursione al Lago Blu in Val d'Ayas. Nonostante il piccolo gruppo e qualche disguido tragicomico siamo riusciti ad arrivare alla nostra meta. La bellissima giornata di sole ci ha permesso di ammirare il paesaggio e le azzurre acque del lago, in parte ancora ghiacciato.



Durante la sosta al Pian di Verra i ragazzi ancora in forze si sono sfidati a una contata e misurata partita a calcio (12 minuti).

Radunata la mini truppa e sistemati gli zaini ci siamo incamminati, stanchi ma felici, per una curvosa mulattiera verso il tanto agognato pullman.

## ***Raduno dell'Alpinismo Giovanile Monte Poieto***



Il raduno di Alpinismo Giovanile si è svolto presso il Monte Poieto in Val Seriana. Siamo stati accompagnati durante tutto il percorso per raggiungere la cima del Monte Poieto da una guida che ha risposto a tutte le domande poste dai nostri ragazzi, che si sono divertiti tantissimo soprattutto nell'attraversare la Cornagera fra passaggi strettissimi tra le rocce.

Il pomeriggio è stato occupato dai giochi organizzati, il coinvolgimento è stato totale e grazie allo spirito di competizione abbiamo ottenuto un buon piazzamento nella classifica generale (undicesimi su 29 partecipanti), stracciando così i nostri compagni di viaggio dei CAI di Inveruno e Vigevano. Il gruppo felice per la nuova esperienza ha iniziato la discesa verso il pullman intonando canzoni...



## ***Escursione alla Grotta del Frassino***

Dopo l'arrivo a Campo dei Fiori ci siamo incamminati per avvicinarci alla grotta, giunti in prossimità della meta, il Gruppo Grotte CAI di Gallarate ci ha guidato nella preparazione (vestizione) e successiva discesa in grotta. Con i caschi in testa e le torce abbiamo iniziato la progressione in grotta che, anche se prevalentemente orizzontale, presentava delle strettoie, dove abbiamo dovuto chinarci, gattonare o strisciare. Lo stretto contatto con le pareti circostanti ci ha permesso di ammirare da vicino stalattiti e stalagmiti. Un'avventura molto particolare.

Dopo circa due ore, siamo tornati a vedere la luce del sole che filtrava attraverso l'uscita della grotta. Ci siamo tolti le tute infangate e siamo tornati al pullman che ci attendeva per portarci a Brinzio, Campo Wild Land, dove i nostri prodi cuochi, avevano già preparato buonissime salamelle alla griglia.

Dopo pranzo, sono stati organizzati divertenti giochi che hanno coinvolto tutti, permettendoci di trascorrere una bellissima giornata.

## **Settimana escursionistica all' Alpe Devero**

Anche quest'anno l'Alpinismo Giovanile ha organizzato la SETTIMANA VERDE dedicata al rapporto RAGAZZI-MONTAGNA: destinazione RIFUGIO CITTA' DI SESTO , proprietà della sezione CAI di Sesto Calende all' ALPE DEVERO. Il giorno stesso dell'arrivo, dopo aver sistemato i bagagli e aver formato le squadre, abbiamo percorso il SENTIERO NATURA come " riscaldamento" e per conoscere un po' la zona.



Ora passiamo alle gite: STUPENDE, percorrendo sempre sentieri diversi , osservando i tipici animali d'alpeggio, alcune marmotte ed alcuni anfibri tra cui il raro Tritone alpestre ed abbuffandoci di mirtilli buonissimi mentre ammiravamo lo splendido paesaggio che ci si proponeva.

Non poteva mancare la GIORNATA DELL'ALPINISTA, un'intera giornata dedicata all'arrampicata con tutto il materiale occorrente per lavorare in sicurezza (casco, imbraco, corde, moschettoni, ecc..) che ha riscosso un gran successo tra i ragazzi.

La settimana, nonostante il tempo a volte incerto si è svolta magnificamente grazie all'ottimo rapporto instauratosi tra i ragazzi e gli accompagnatori, alla complicità tra ragazzi che non si erano mai conosciuti prima e all'affiatamento tra gli accompagnatori nello svolgere le varie attività previste dal nutrito programma

## **ATTIVITA' 2006**

**Per il prossimo anno il CAI Giovanile si propone con nuove avventure: *VI ASPETTIAMO!!!***

# *Attività Invernale*

A dispetto delle scarse nevicate, l'attività invernale ha completato il suo programma, grazie anche all'impegno profuso nella ricerca della poca neve disponibile nelle aree sciistiche.

La settimana Bianca non ha avuto problemi di sorta grazie ad una abbondante nevicata che ha preceduto il nostro arrivo in Val di Fassa, mentre la scuola di Sci e Snowboard si è chiusa con la gara sociale appena in tempo per vedere i primi sassi affiorare in alcuni tratti delle piste piemontesi. Il week-end nel comprensorio della Paganella è "scivolato" via, garantito anche da moderni sistemi di innevamento artificiale, mentre la gita ad Alagna è stata effettuata sul filo di lana della stagione.

Lasciamo gli attrezzi invernali in un angolo sperando in una stagione 2006 carica di neve come non mai !!

## *Corso di Presciistica*

La stagione invernale è iniziata con il corso di presciistica, tenuto da un docente laureato in Scienze Motorie presso la palestra delle Scuole Elementari.

Riteniamo sia molto importante la fase di preparazione del nostro corpo a sforzi intensi come sono quelli sostenuti durante l'attività sciistica; ed è per questo motivo che continueremo a proporre il corso di presciistica ponendo come obiettivi primari la preparazione del sistema cardio-circolatorio, la mobilità articolare con particolare attenzione ai distretti muscolari coinvolti nello sforzo sciistico, implementandolo di volta in volta con trattazioni collaterali come l'approfondimento delle tematiche riguardanti la prevenzione all'infortunio e lo sviluppo delle capacità neuro-motorie

## *Tour dei Mercatini di Natale*

Tradizionale appuntamento con i Mercatini di Natale; abbiamo completato il Tour dei Mercatini italiani visitando quelli di Merano e di Trento.

Indimenticabili sono state le passeggiate tra le bancarelle che espongono oggetti tipici del luogo legati soprattutto alle antiche tradizioni locali, come pure squisita è stata l'ospitalità ricevuta dal personale della struttura che ci ha ospitato per non parlare delle prelibatezze culinarie gustate nei due giorni trascorsi in un batter d'occhi !

## *Scuola di Sci e Snowboard a Bardonecchia*



La Scuola di Sci e Snowboard inserita in quattro gite domenicali è stata organizzata nel comprensorio di Bardonecchia; l'area sciistica offre 20 impianti di risalita per 110 Km. di piste, 20 dei quali ad innevamento programmato, inoltre la località propone un centro veramente godibile nonché escursioni di notevole pregio paesaggistico.

Al termine dei corsi si è svolta la tradizionale gara sociale che ci ha visto rivaleggiare su un percorso estremamente impegnativo; a dispetto delle classifiche comunque stilate e nel pieno rispetto delle nostre filosofie, dichiariamo tutti vincitori!!!

## ***Settimana Bianca a Campitello di Fassa***



**Straordinario: abbiamo toccato il cielo con un dito!!**

La Settimana Bianca in quel di Campitello è stata foriera di sensazioni ed emozioni non facilmente descrivibili. La struttura che ci ha ospitato è posta a poche decine di metri dalla funivia del Col Rodella, fattore determinante assieme alle condizioni metereologiche per ottenere il massimo divertimento; supportati infatti da splendide giornate di sole abbiamo solcato le piste del fantastico tracciato del Sellaronda; queste si snodano immerse in territori straordinari con panorami che solo in queste aree si riescono ad ammirare.

Non è mancato lo spazio per gradevoli passeggiate negli altri centri della Val di Fassa; un comodissimo servizio di bus navetta ci ha permesso di visitare Canazei e Vigo, perle di grande valore incastonate in una vallata a dir poco

fuori dal comune anche nel periodo estivo. Purtroppo il tempo è trascorso velocemente ed il giorno del rientro ci ha imposto la fine di una settimana vissuta con intensità!

Ci siamo dati appuntamento al prossimo anno, certi di poter ripetere l'esperienza positiva di quest'anno.

## ***Week-end sulle nevi della Raganella***

Bello il luogo scelto per trascorrere il Carnevale 2005: l'altipiano della Paganella è un luogo incantato, dove la natura, le tradizioni e la gente trentina che vi abita convive con il turismo di qualità dando forza all'economia locale. Le piste di sci si integrano con boschi estesi e popolati da fauna selvatica di ogni genere, le ondulazioni innevate della Paganella sono contornate dalle aspre pareti verticali delle Dolomiti di Brenta. In questo ambiente oltre 40 nostri soci, ospiti



dell'accogliente albergo Cima Tosa in Molveno, hanno incontrato il Trentino visitando il Museo dell'Orso a Sportmaggiore, sciando sulle magnifiche piste della Paganella, passeggiando sulle nevi di Andalo, camminando nei boschi del Brenta, ammirando tra una sciata e l'altra gli scorci panoramici sulla valle dell'Adige e le Pale di San Martino, spingendo lo sguardo fino al lago di Garda, chiacchierando con gli amici del CAI di Molveno, ammirando Cima Brenta, Cima Tosa, il Campanil Bas e gli Sfulmini e attraverso lo sguardo e il racconto di Franco Nicolini, guida alpina e campione di sport invernali, tra i migliori del mondo, in una serata molto ben riuscita. Incontrando la buona cucina locale sapientemente servita al Cima Tosa abbiamo chiuso la breve vacanza con una serata musicale molto partecipata.

Arrivederci, Paganella!

# Escursionismo Estivo

## Escursione all'Isola di Palmaria

Grande autobus per grande gruppo: 70 escursionisti! Il nostro "2 piani" lascia Boffalora l'11 giugno alle 6,00 di una mattina che non promette nulla di buono. Sull'Appennino sembra voglia piovere, ma, all'imbarco a Portovenere per l'isola della Palmaria il tempo si raddrizza e rimane buono per tutto il giorno. La strada da La Spezia a Portovenere è tutta una curva, molto panoramica ma molto lenta. Arriviamo quindi a prendere il traghetto per l'isola all'ultimo momento. Alla Palmaria non vi sono case, casette, villini e condomini, solo 2 ristoranti ed i resti di insediamenti militari: grande! La camminata attorno all'isola, tutta ricoperta da folta vegetazione, è più impegnativa del previsto: bisogna infatti superare una falesia tappezzata di uccelli marini, ma la fatica è compensata dal meraviglioso panorama di Portovenere e dell'inizio delle Cinqueterre. La guida, molto ferrata su fauna e flora, ci tiene minicorsi di botanica. Dopo aver superato una ex zona mineraria, beccando ciliegie selvatiche ed appagati dalla vista dell'isola del Tinetto, scendiamo alla spiaggia del Terizzo – con tanto di ristorante – per la pausa pranzo e per un bagno, solo per i più audaci vista la scoraggiante temperatura dell'acqua. Nel pomeriggio completiamo il giro dell'isola e traghettiamo a Portovenere, deliziosa cittadina ricca di storia. Qui visitiamo le chiese di San Pietro in stile gotico-genovese, che sorge isolata in splendida posizione, e quella di San Lorenzo, romanica, costruita nel XII secolo. Prima di rientrare in navetta al parcheggio ove ci attende l'autobus, c'è tempo di gironzolare nei carruggi e fare shopping nel borgo ormai popolatissimo di turisti e di dare un'occhiata alle auto d'epoca convenute nella piazza. Alla prossima!

## Week-end sulle Tre Cime di Lavaredo

Partenza ore 5,00 !!! La solita levataccia mattutina. Sull'autobus dopo qualche parola ci si appisola: occorre recuperare il sonno perduto.

Dopo qualche ora si riaprono gli occhi e la strada già comincia a salire verso la Val di Sesto. Fanno corona prati e boschi; attraversando i paesi si apprezza la tipica architettura, il lindore e il gusto del bello che si manifesta anche da balconi e finestre ornate di fiori.

L'arrivo al parcheggio di Piano Fiscalino è la sveglia. Dal parcheggio ci incamminiamo lungo una strada strerrata. Di fronte si apre uno scorcio sulla Cima Undici, la Croda dei Toni e più avanti la Cima Uno. Attraverso prati e mughetti raggiungiamo la Capanna di Fondo Valle. Una breve sosta per organizzare le idee sul percorso da seguire e imbocchiamo il sentiero per il rifugio Zsigmondy Comici. Si prende quota quasi subito salendo il sentiero scalinato che costeggia la parete rocciosa della Cima Uno. Si apprezza la vista della Val Fiscalina che si apre sotto di noi e si manifesta in tutta la sua bellezza.

Continuamo la salita, ci alziamo sempre di più e di fronte è imponente la Croda dei Toni. Alla nostra sinistra si evidenzia la Cima Undici con la terrazza percorsa dalla Strada degli Alpini.

E' il momento dello spuntino: la sosta si rivela opportuna anche per riprendere fiato. Si riprende la marcia, il sentiero si inerpica ancora di più, i gradoni si fanno più ripidi e la fatica si fa sentire. Si arriva sotto uno sperone roccioso sul quale il sentiero si avvolge con ripidi tornanti per sbucare su un dosso erboso dove sorge il Rifugio Comici ove pernosteremo.

Al mattino di buon'ora sveglia, colazione e poi partenza per la seconda tappa verso il Rifugio Locatelli. Il sentiero sale superando vallette e tratti lastronati. Nelle vallette le marmotte fischiano e si inseguono giocando. Arriviamo al bivio per



il Bivacco de Toni, un ultimo strappo e usciamo al Passo Fiscalino.

Intorno uno splendido panorama. Le montagne recano tracce evidenti delle trincee e dei camminamenti costruiti dagli Alpini ( Italiani ed Austriaci ) durante la prima guerra mondiale. Superato il passo si prosegue su larghe cengie e si arriva al piccolo e grazioso Rifugio Pian di Cengia.

Proseguiamo per il sentiero superando un ponticello; lo sguardo ora spazia in un ampio panorama in cui si intersecano vallate e sentieri che le percorrono per diverse direzioni. Per un tratto si prosegue ancora su cengie, poi il sentiero diventa sassoso. Si arriva al bivio per il Rifugio Locatelli e si incomincia a scendere tagliando per ghiaioni. In un continuo saliscendi. In prossimità di un laghetto sul fondo valle, vediamo il Monte Paterno e le Tre Cime di Lavaredo. Arriviamo

al Rifugio Locatelli, il panorama attorno merita una lunga sosta. Si riparte scendendo nel vallone sottostante le Tre Cime per risalire alla loro piattaforma dopo aver attraversato un torrente. Il sentiero si snoda per alti prati e, passata una malga agriturismo, si affronta l'ultimo ghiaione che porta verso la parte opposta della Cime. Ci sorprende la pioggia, ma alla fine del ghiaione ancora mezz'ora di cammino ed ecco il rifugio Auronzo dove ci attende l'autobus per il ritorno.

## **Settimana Escursionistica**

### **S. Vito lo Capo - Riserva dello Zingaro**

Tre Settembre. Alle 4,30 verso l'aeroporto. Alle 7,00 imbarco per Palermo. Alle 9,00 aeroporto Falcone e Borsellino. In viaggio per Monreale; Capaci le steli ai lati dell'autostrada. Monreale, la lapide per il capitano Antonio Basile. Palermo: il muro della vergogna del Generale Dalla Chiesa. Il fortino del Palazzo di Giustizia. In poche ore i segni del problema della Sicilia, ma la Sicilia non ha solo problemi...

La luminosa e vivida luce del cielo siciliano ci accoglie all'aeroporto. Ci dirigiamo in autobus verso Monreale. Il Duomo, il chiostro e lo stupendo panorama sulla Conca d'oro non hanno bisogno di parole; occorre solo vederli. Dopo la visita a Monreale andiamo a Palermo. L'autobus parcheggia di fianco al Duomo; siamo arrivati da Porta Nuova, a lato Palazzo dei Normanni e il parco sottostante alla scalinata di ingresso al palazzo. Visitiamo il Duomo. Come per il Duomo di Monreale si resta colpiti dalla miscela di culture che caratterizzano l'architettura di queste opere; è evidente la diversità di questa terra, ponte verso l'altra sponda del Mediterraneo, per dare e ricevere, disposta a contaminarsi acquisendo una propria singolare identità.

Dopo la visita culturale e il più prosaico spuntino, di nuovo in autobus: destinazione San Vito Lo Capo. Il viaggio è tutt'altro che noioso, il paesaggio cambia continuamente: si succedono ambienti montani, dolci colline coltivate e il mare, giù in basso, quando la strada si avvicina alla costa. Dall'alto si avvista San Vito; il paese è anonimo, ma il paesaggio che s'intravede, calette e spiaggia, è unico.

Diverse sono le escursioni che si affrontano durante la permanenza a San Vito:

La visita guidata nel Parco dello Zingaro, così diverso rispetto ai parchi di casa nostra, con il refrigerio di un bagno nelle calette che ne caratterizzano la parte costiera.

La stupenda cittadina fortificata di Erice situata in cima ad una collina e avvolta dalla nebbia.



Il tempio di Segesta del quale, grazie alla guida, abbiamo conosciuto aspetti particolari della sua costruzione e della storia riguardante il comprensorio archeologico.

L'isola di Marettimo, una vera perla naturalistica, con escursione al castello di PuntaTroia su un sentiero reso difficoltoso dalle folate di vento.

La montagna ha avuto la sua parte nell'ascesa alla vetta del Monte Monaco sulla quale si è goduto del panorama di tutto il golfo di San Vito.

Con questo terzo viaggio in Sicilia, probabilmente l'ultimo, abbiamo quasi

completato un viaggio conoscitivo degli aspetti caratteristici della Sicilia: il fuoco dei vulcani, l'aspra bellezza delle isole che nascono dai vulcani, le sfumature dei colori del mare, le colline fertili e diversamente coltivate, le spiagge di sabbia finissima ed un mare limpido che degrada dolcemente verso il largo ed infine le montagne per le quali si può, sicuramente, parlarne in termini alpinistici.

Ultimo omaggio a Capo San Vito, per il suo ruolo di capitale del cuscus nostrano, questa poesia

#### Lu cuscus di Santu Vito

A capu Santu Vitu a la marina  
vinni e si stetti 'na bedda sirena  
'sta ricetta lassà pi la cucina  
pi scurdarisi l'omu d'ogni pena.

(Antonio Cardella)

## *Escursione all'Alpe Devero*

Per la seconda volta consecutiva l'escursione autunnale avviene nella zona della Val Formazza e valli limitrofe. Il cammino è agevole, il sentiero s'inerpica nei prati sino al bivio per l'Alpe Fontane; dal qui il sentiero sale in lariceti ricchi di funghi.



Dall'Alpe Fontane si scende sino al laghetto di Sangiatto; a questo punto il gruppo si divide, una parte scende verso il lago di Devero, gli altri proseguono verso il Pojala prendendo il sentiero Walzer in direzione della Bocchetta di Scarpia, uno dei passaggi della Corona Troggi che è lo spartiacque tra i valloni del Devero e del Lago di Agaro.

Dalla Bocchetta si scende lungo il fianco della Corona; sullo sfondo, a sud, è visibile il Lago di Agaro. Si prosegue sul sentiero Walser fino all'Alpe Pojala per poi prendere il sentiero verso il lago nostra meta. In quest'occasione il gruppo si divide prendendo strade diverse, una sulla fonda valle l'altra a mezza costa. Si prosegue con contatto a vista e ci si ricongiunge dove il sentiero attraversa il Rio Polaja portandosi sul versante opposto della valle. Il guado è sovrastato da una piccola cascata, l'effluente del lago. Saliti sullo sperone di roccia da dove origina la cascata ecco il Lago di Pojala, una pozza di color turchese delimitata per una metà da pareti scoscese, per l'altra da rive piane e su queste facciamo la sosta per uno spuntino corroborato da qualche bicchiere di ottimo Gotturnio.

Si riprende il cammino salendo verso nord sulla Corona Troggi per ritornare nel vallone del Devero. Si percorre un tratto d'altopiano per poi, è il caso di dirlo, precipitare nella valle. In poco tempo si scende all'Alpe Naga, all'Alpe della Valle e più in basso si prende il sentiero GTA che costeggia il Lago di Devero in quota. Il sentiero è panoramico e si apprezzano i colori dell'autunno che fanno cornice all'azzurro del lago.

Ancora poca strada e siamo a Crampiolo dove ritroviamo gli amici che hanno fatto solo il giro del Devero. Una sosta anche per noi per una bevanda calda e poi l'escursione termina ad Alpe Devero dove riprendiamo l'autobus per il ritorno.

## Gruppo Alpinistico i "Ghess"



Nel novembre del 2004, dopo il rinnovo del Consiglio Direttivo della nostra Sezione e con la piena approvazione dello stesso, sono nati i "Ghess", un gruppo alpinistico che intende radunare e far incontrare soci del CAI di Boffalora e di altre Sezioni che già praticano arrampicata, alpinismo e altre attività legate alla montagna. L'idea di creare questo gruppo è del nostro socio e Istruttore della Scuola di Alpinismo e Sci alpinismo Valticino "Remo Gulmini" Max Garavaglia. Importante è sottolineare quel "già praticano" perché scopo dei Ghess non è assolutamente quello di sostituirsi ai corsi organizzati dalle varie scuole del CAI (compresa la Valticino) che sono gli organismi idonei a fornire le conoscenze e le tecniche di base a chi per la prima volta intende avvicinarsi alla pratica dell'arrampicata, dell'alpinismo, dell'escursionismo d'alta quota, dello scialpinismo.

Noi vogliamo prima di tutto mettere a disposizione degli aderenti al gruppo un punto di riferimento come la nostra sede quale luogo di riunione e di incontro, creare una rete di collegamento tra quanti praticano già arrampicata sportiva, alpinismo, escursionismo d'alta quota, scialpinismo, ferrate, orienteering. Non solo: tra i nostri obiettivi c'è anche quello di approfondire la conoscenza e la cultura della montagna promuovendo dibattiti, visionando film, diapositive, foto, consultando libri, guide, relazioni, approfondimenti tecnici ma anche sulla storia dell'alpinismo, degli uomini che hanno legato il loro nome alla scoperta del mondo verticale.

In questo 1° anno di vita i "Ghess" hanno organizzato una prima uscita lo scorso Giugno ai Piani di Bobbio con diverse cordate impegnate su pareti e vie di diverse difficoltà. In Settembre nella Valle dei camosci due cordate sono salite allo



Zucco di Pescaiola, una per la via Bramani, l'altra per la via normale e poi per la Fessura Gasparotto, in Ottobre solo parzialmente, causa maltempo, è stato raggiunto l'obiettivo di salire le tre Torri del Vajolet (è stata ripercorsa solo la via Fehrmann sulla Torre Stabeler).

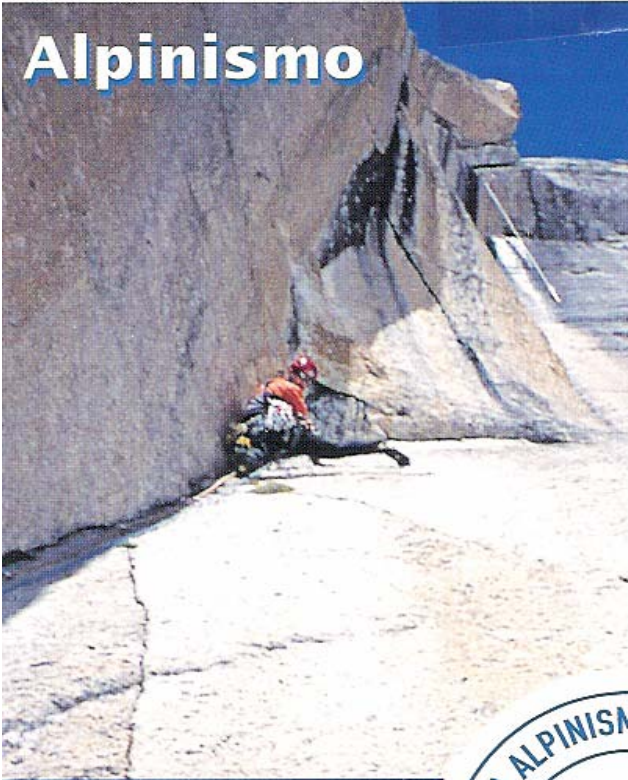
Sono in programma altre uscite di uno o più giorni su pareti e vie in Valle d'Aosta e Piemonte, attività che verranno registrate e documentate su delle schede appositamente predisposte e raccolte in un "Libro di vetta".

Le immagini poi di quanto realizzato sul campo

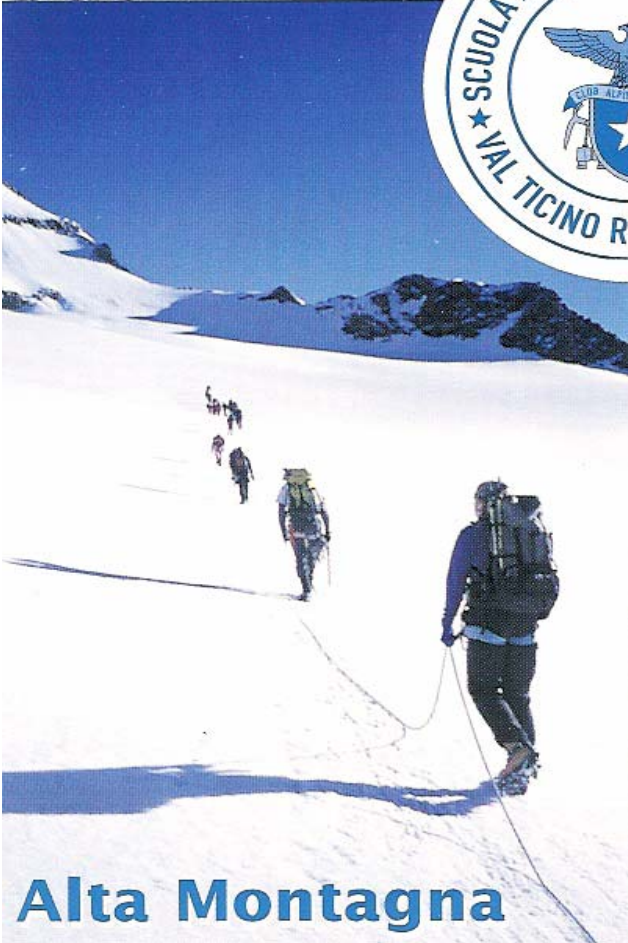
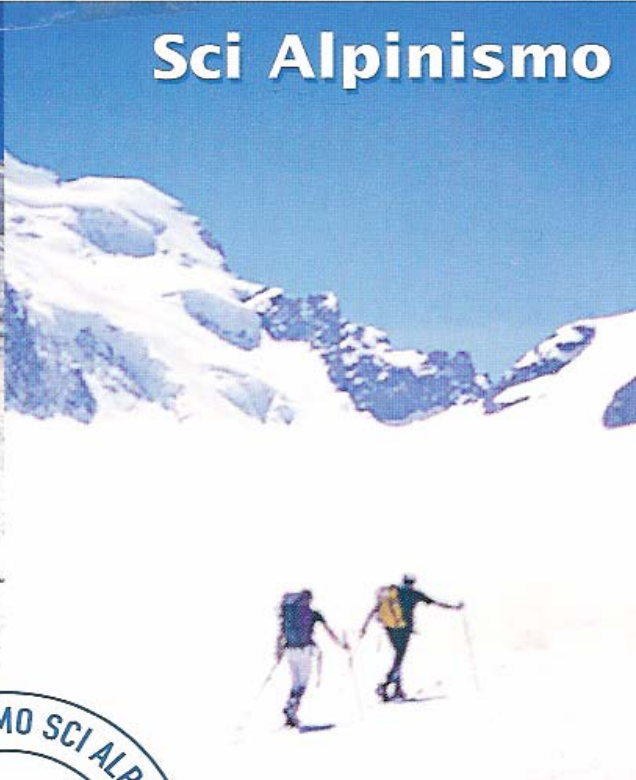
verranno raccolte in cd da conservare nella biblioteca della Sezione a disposizione di tutti i soci.

Attualmente il gruppo conta circa una ventina di aderenti ma l'obiettivo è quello di crescere quantitativamente e qualitativamente. Per questo ogni ultimo giovedì del mese ci troviamo alle 21 in Sede CAI Boffalora per fornire chiarimenti e informazioni sulle attività dei "Ghess" e per programmare le varie attività.

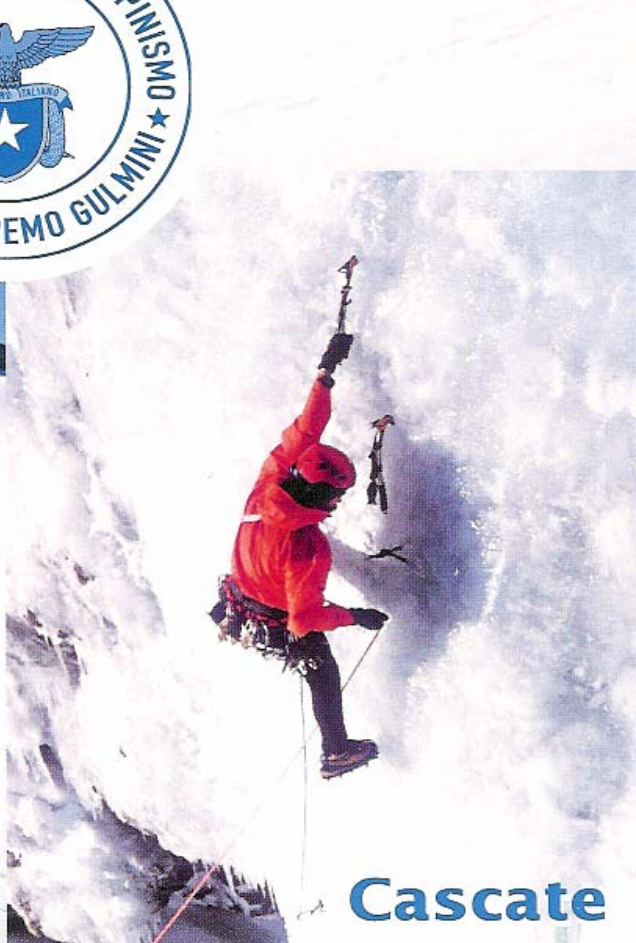
**Alpinismo**



**Sci Alpinismo**



**Alta Montagna**



**Cascade**





## ***La nostra sede ..... LUOGO DA VIVERE !***

In questo ambiente possiamo trovare un luogo dove idee ed esperienze si trasformano in escursioni, sciate e scalate; dove un buon caffè, un bicchiere di Nebbiolo, un grappino fanno diventare VI gradi le pietraie, aquile i corvi; dove un buon filmato ci può far salire fino in vetta all'Everest: insomma ...un luogo dove stare bene in compagnia !!!

## ***Perché iscriversi al Club Alpino Italiano***

Per vivere un'associazione che unisce persone con culture ed interessi diversi, amanti della montagna e della natura come beni creati in armonia con l'uomo creando momenti di armonia e amicizia; perché da noi puoi trovare esperienza, conoscenza, tradizione, formazione, perché andrai in montagna coperto da assicurazioni che garantiscono soccorso e copertura civile. Riceverai mensilmente la rivista "Lo Scarpone" dove troverai informazioni relative ad attività, idee, proposte, pareri medici, recensioni librarie e cinematografiche; riceverai anche la rivista bimestrale "Club Alpino Italiano" dove troverai le cronache di escursioni e ascensioni alpinistiche, trattazioni naturalistiche e ambientali, articoli sulla storia della montagna, prove tecniche sui materiali, proposte su itinerari di elevato interesse culturale e ambientale.

## ***Quote associative 2006***

Soci ordinari    33 €                      Soci familiari    16 €                      Soci giovani    11 €

Per la prima iscrizione è richiesto un contributo di 4 €



#### INCONTRI TRIESTI

- durante esercizio fisico intenso aumentano le perdite di alcune vitamine e minerali con sudore e urine;
- controverso che le razioni giornaliere raccomandate, per molte vitamine e minerali siano raggiunte dalla dieta al campo base;
- esercizio fisico e ipossia aumentano lo stress ossidativo