



# Un'idea per il fine settimana

Organo informativo della Sezione Escursionismo Cral Galliera

Numero 1

15 febbraio '04 – Foto di gruppo a Bonassola



## Lettera aperta del Presidente della Sezione Escursionismo

Dopo due numeri speciali di TAM TAM (il n. 6 e il n.11), la logica conclusione di questo cammino poteva essere solo una: la nascita di un organo informativo dedicato all'escursionismo, alle gite varie, ai viaggi e alla vita all'aria aperta. Questo è il primo numero, a cui, si spera, ne seguiranno altri, nel tempo. A tutti... buona lettura!

*Maurizio LO CONTI*

PS: proposte, idee, suggerimenti, commenti ecc. saranno ben accetti. Ad essi, dal prossimo numero, sarà dedicato un apposito spazio.

Sommario:	pag
Gita ad anello da S. Bernolfo (CN)	2
Stramilano, edizione 2004	3
Week-end in Alta Val Tanaro	4
Appunti di viaggio: Marocco	4-5
Proposte vacanze Hotel (TN e BZ)	6
Liguria, entroterra sconosciuto	7
Anteprima Arenzano MareMonti '04	8

## Spunti brevi

### GITA AD ANELLO DA SAN BERNOLFO, in provincia di Cuneo



La gita può essere effettuata, indicativamente, fino alla tarda primavera (maggio) con gli sci, più avanti può essere programmata con le ciaspole (fino a giugno), ancora più avanti è una bellissima gita a piedi con un dislivello totale di 1000 m (1200 fino alla cima di Collalunga) e non presenta grosse difficoltà tecniche. Richiede solo una più che discreta esperienza escursionistica e un'ottima resistenza.

**Informazioni generali:** A S.Bernolfo, c'è un ampio parcheggio e un rifugio-ristorante, aperto praticamente tutti i fine settimana durante l'anno. L'accesso al paese, su strada asfaltata, è limitato alla primavera e estate, in quanto d'inverno la strada è una pista di fondo.

**Tempo totale e difficoltà:** 6 - 7 ore per escursionisti medi/esperti, ben allenati.

**Caratteristiche:** percorso panoramico.

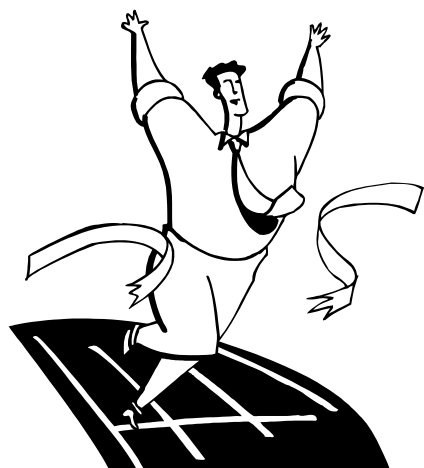
**Accesso:** da Genova autostrada fino a Mondovì. Si prosegue per Beinette, Boves, Borgo S.Dalmazzo; da qui in Valle Stura fino a Vinadio, Pianche. Si gira a sinistra per Bagni di Vinadio, fino alla località di S.Bernolfo, dove inizia la gita dal ponte sul Rio Corborant (poco prima del paese).

**Distanza da Genova:** circa 180km.

**Descrizione sintetica itinerario:** Si prende a sinistra per il rifugio De Alexandri Foches del CAI di Savona, poco sopra il lago di S.Bernolfo. Da qui, si prende il vallone di Collalunga, fino all'omonimo passo sul confine italofrancese. Si prosegue, piegando a destra, contornando i laghetti di Collalunga e risalendo, a destra, fino al colle di Seccia. Questa può essere già la meta finale della gita, ma volendo, per facili pendii, si può salire fino alla cima di Collalunga, duecento metri più sopra (splendida vista), per poi ritornare al colle di Seccia. Si scende per questo vallone, fino al lago di Seccia, e si continua a perdere quota sui gobboni della valle (notevole la cresta sulla sinistra), senza un vero e proprio sentiero. Finalmente, si trova, prima del salto della cascata, una larga cengia che porta, voltando a sinistra, al vallone di S.Bernolfo, dove, superato il torrente (può essere difficoltoso...), ci si immette nella rotabile, ex militare, che ritorna al paese di S.Bernolfo, da dove è partita la gita.

*Fabio Paltrinieri*

**Per saperne di più:** Chiaretta F. e Molino A., *A piedi in Piemonte*, vol.1, ed. Iter, 1989, Subiaco; Parodi A., *Vette delle Alpi, dalla Liguria al Monviso*, 1996, Novara; Parodi A., *Laghi, cascate ed altre meraviglie*, 1998, Novara; Rossi C., *Invito allo sci alpinismo. Vol. II - Dalla valle Stura alla val Po*; Cartografia da: "Istituto geografico centrale di Torino - Cartina n° 7; valli Maira, Grana, Stura.



## Stramilano 2004

**Il resoconto di** *Piero Baruffo*

**L**a prima cosa che mi viene da scrivere...

**Straordinaria...** Perché, penso, sia una manifestazione talmente grande da essere *unica* nel suo genere (l'edizione 2004 si è svolta lo scorso 4 aprile). È un respirare diverso... Al momento del *via* scatta la competizione, ed ognuno dei partecipanti, a suo modo, deve mantenere un *suo tempo*... Direi una "gara-gita" per tutti e per tutte le straordinarie fantasie.

I percorsi sono tre, con orari di partenza così ripartiti: la 50.000 (avete letto bene, partecipano a questa categoria ben **cinquantamila persone!**) di 15 km, con partenza alle 9.15 (io mi cimento in questa); la stramilanina di 6 km, con partenza alle 10.15; infine, c'è la corsa competitiva, di oltre 21 km (in *gergo* denominata 'mezza maratona', perché esattamente la metà della distanza classica), con partenza alle 11. In quest'ultima categoria, il vincitore è stato un etiope (le famose gazzelle degli altopiani africani...) con un tempo di pochi secondi sopra l'ora di percorrenza! Da notare, come la partenza e l'arrivo siano nello stesso posto per tutti e tre i gruppi di atleti (sia quelli professionisti sia quelli più o meno della domenica...). Questo è indice di un'organizzazione, oserei dire, perfetta.

Come dicevo, si incontrano, durante il cammino, diverse nazionalità, abbigliamenti, colori, ecc. tutte tra le più curiose. E, poi, ci sono i molti modi di interpretare la "gara". Ad esempio, il punto di ristoro, che resta a metà del percorso; lì esce fuori l'orgoglio di ogni partecipante: con frenesia si ristora, per non perdere tempo ed arrivare prima di un altro (senza sapere alla fine nemmeno chi). Oppure, più semplicemente, cerca di migliorare, da una edizione all'altra, i propri tempi di percorrenza. Infine, i più la interpretano come una passeggiata, senza correre...

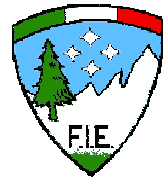
Per chi non conosce Milano è, anche, l'occasione, unica, di poter transitare in alcune vie magnifiche, senza il frastuono frenetico dei giorni infrasettimanali, senza auto, bus, motorini... Senza smog, insomma... E, al termine, dopo aver attraversato buona parte dei vialetti interni del Parco Sempione, è una gioia approdare all'arrivo dell'Arena dove, oltre ad una medaglia ricordo e la maglietta (da gara), ci si riposa, finalmente, con tanta della bella musica.

Ecco cosa è per me questa giornata, diversa dal solito. Chiudo qui queste brevi note, sperando di avervi trasmesso almeno parte delle mie sensazioni... Chissà, magari, all'edizione dell'anno prossimo della Stramilano (nella primavera del 2005), ci incontreremo e, allora, significherà che ho raggiunto il mio scopo e cioè è venuta voglia, anche a voi, di provare queste emozioni...

Sito Internet: <http://www.stramilano.it/> - email: [info@stramilano.it](mailto:info@stramilano.it)



# Week-end presso il rifugio Ciarlo-Bossi in Alta Val Tanaro.



Anche quest'anno, a metà luglio, andremo a Carnino, dai nostri amici del GES di Savona, ed effettueremo un paio d'escursioni al limite della difficoltà EE (Punta Marguareis o Monte Mongioie). La sistemazione è un po' spartana: non c'è l'acqua calda, la zona notte è in unica camerata, non c'è il frigo, ma noi ci arrangeremo (ci sono 2 cene, due pranzi e due colazioni da effettuare). Vista la ridotta capienza del rifugio, la partecipazione sarà subordinata a quanto previsto dal vigente Regolamento Gite (art. 12). Inoltre, in caso di parità, verranno privilegiati i soci CRAL FIE (in caso d'ulteriore parità i soci con più anzianità d'iscrizione). La quota di partecipazione, versata in anticipo, a titolo di caparra penitenziale, è pari a: **51 E** per i soci CRAL FIE; **61 E** per gli altri soci; **68 E** per i familiari e **74 E** per gli altri (somme comprensive degli oneri assicurativi e d'iscrizione). Nel caso i partecipanti portino in proprio il sacco lenzuolo o a pelo, le quote sopra riportate devono essere scontate di **11 Euro**. Altre info nei manifesti e mail che pubblicizzeranno l'iniziativa.

## Appunti di Viaggio:

Testo di **Stefano Sofio**

Foto di Leonilde Cabrio



**M  
A  
R  
O  
C  
C  
O  
!**

Questo è un redazionale semiserio di un viaggio avventuroso in Marocco, che ha compreso, anche, un trekking in pieno deserto... Sì, quello con tanta sabbia, che si estende a perdita d'occhio, tra beduini e cammelli.

La zona desertica in questione si trova a sud est nel territorio marocchino. E' consigliabile contattare una guida locale in modo che organizzi la spedizione, almeno per la marcia di avvicinamento alle porte del deserto. Noi ci siamo messi in contatto con Youssef, un ragazzo gentile e simpaticissimo, laureato in letteratura francese, che parla, pure, un ottimo italiano. Ha provveduto a trovarci un ottima sistemazione a Errachidia per la notte, prima tappa di avvicinamento, e a prenotare la cena in un buon ristorante, a prezzo contenuto. Sono rimasto molto soddisfatto di Youssef, si è dimostrato efficiente ed ha preso in mano la situazione, in modo simpatico e intelligente. Il giorno successivo, si parte in auto, di buon'ora, per Erfou, la "porta del deserto", facendo diverse soste pilotate da Youssef, che ci illustra le cose di interesse artistico e culturale lungo il percorso. Arrivati alla deviazione per Erfou, Youssef si mette alla guida di un'auto e ci consiglia come pilotare lungo la pista che attraversa L'Hammada, il deserto pietroso, che presenta però alcuni insidiosi punti di sabbia. Arrivati al villaggio di Erfou, prendiamo alloggio in una camera dell'Hotel Tombouctu, per lasciare i bagagli e fare una doccia veloce.

Youssef ha organizzato la spedizione nei minimi particolari e ci lascia in mano al capo Tuareg, che dovrà guidarci a piedi fino all'Oasi di Oberà. Il bagaglio è molto ridotto, perché la marcia nel deserto è faticosa, nonostante avvenga al tramonto o alle primissime luci dell'alba, e il vestiario deve, necessariamente, essere il più comodo possibile, ma confezionato in modo da coprire tutto il corpo (tipo quello dei beduini). Nessun problema, invece, per le calzature, la sabbia è molto soffice, ma non si affonda. I tuareg utilizzano, addirittura, dei semplici sandali. Qualche temerario sfaticato può decidere di prendere un dromedario, per farsi scarrozzare, cosa che, però, sconsiglio fortemente a causa dei problemi dovuti al "mal di mare"... Non a caso si chiamano navi del deserto... Finalmente, si parte per il nulla: il paesaggio muta in modo costante, ma sostanziale e, piano piano, tendono a scomparire le ultime rocce, per far posto ad un mare di sabbia rossastra e impalpabile che però, ripeto, è molto, passatemi il termine, *camminabile*... Non oso pensare cosa potrebbe succedere se tirasse il vento. Il deserto al tramonto è molto fascinoso, con i suoi colori rossastri accentuati dal crepuscolo... È incredibile l'assoluta mancanza di qualsiasi forma di vita animale e vegetale e l'assenza di formazioni rocciose. Dopo circa 1 ora e ½, gli sfaticati decidono, col fondoschiena a pezzi, di proseguire a piedi con i ragazzi berberi della carovana, che sono, comunque, gentilissimi e di compagnia. A notte ormai inoltrata, dopo 4-5 ore di marcia, si arriva alla minuscola oasi, dove poche palme da dattero, si ergono in mezzo al nulla. Ci si sistema per una cena semplice e frugale, preparata dai tuareg, ma, garantito, dopo tanta fatica, divorata con una voracità fuori del comune. Si può pernottare nelle tende dell'oasi, ritengo, però, più temerario e allettante dormire su una duna, in pieno deserto. Se si è fortunati e la notte è limpida, la Via Lattea si presenterà in tutto il suo splendore, le stelle si potranno quasi toccare e, in particolari periodi dell'anno, le stelle cadenti ci omaglieranno dei loro lampi di luce. Impossibile, quindi, dormire in queste notti magiche! E' consigliabile una sveglia prima che arrivi l'alba, infatti, lo spettacolo del sole che sorge fra le dune, rapisce e le foto si sprecano. Peccato, non c'è tanto tempo per godersi il panorama, per rientrare, occorre mettersi in marcia entro le 6/6.30, per evitare il tormento del sole, a picco sulla strada del ritorno.

### INFORMAZIONI GENERALI PER IL VIAGGIO:

Il viaggio è da considerarsi relativamente semplice, tenuto conto che si tratta di un paese africano e islamico, pur senza estremismi integralisti. Il clima, in primavera, è paragonabile al nostro agosto. Salvo punte di caldo, incontrate al sud verso il deserto, il clima è piacevolmente ventilato, soprattutto sulla costa atlantica. Per questo motivo, consiglio vestiti molto comodi e leggeri, ma, anche, una felpa e un K-Way, per le nottate più fresche. Non è necessario il sacco a pelo, nemmeno per la notte nel deserto (tra il giorno e la notte forte escursione termica) perché vengono fornite coperte, ma è consigliabile, per eventuali situazioni d'emergenza, il sacco lenzuolo e la stuoia. Per il resto, consiglio di portare solo le cose indispensabili, tenuto presente che, comunque, tutto può essere reperito in loco (medicine comprese) e che lo spazio per il trasporto dei bagagli è limitato. Inoltre, bisogna considerare che, nel corso del viaggio, la capienza si farà sempre più esigua, per via degli acquisti di tappeti e souvenir, che verranno, inevitabilmente, fatti. Si raccomandano, quindi, zaini o borsoni non rigidi e ingombranti. Per il cambio (1 Dirham = meno di 1 Euro), le banche sono aperte dal lunedì al venerdì e operano senza alcuna commissione. La prima operazione può essere fatta all'aeroporto di Casablanca, dove, di regola, è aperto uno sportello bancario, a qualsiasi ora. Abbiamo, poi, preso a nolo, dall'AVIS di Casablanca, quattro autovetture (tre Fiat Palio e una Peugeot 206) in ottimo stato, che non hanno creato nessun tipo di problema (le strade, però, non sempre sono impeccabili). Le vetture devono essere riconsegnate con il serbatoio pieno, ma (attenzione!), non vengono sempre consegnate in tale stato: far sempre scrivere sul contratto l'eventuale mancanza di benzina o qualsiasi altro lieve difetto o ammaccatura riscontrata ad un primo, accurato, esame. La benzina costa l'equivalente in Dirham di circa 1 Euro ed è una buona precauzione fare il pieno di benzina, anche se, onestamente, non abbiamo mai avuto problemi di rifornimento. Nessuno ha avuto problemi a telefonare in Italia, utilizzando le cabine, diffusissime nelle città, un po' meno nel sud del paese. I cellulari, invece, prendono dappertutto, pure in pieno deserto! Per quanto riguarda le precauzioni, consiglio di fare riferimento **solo ed esclusivamente** a Guide ufficiali per la visita delle città (ma non sempre sono necessarie), mentre, per i giorni nel deserto, raccomando, caldamente, di contattare Youssef Hachimi (cell. 061703097) che, oltre ad essere una buona guida e un ottimo organizzatore, si è dimostrato, anche, un vero amico. Un'attenzione particolare deve essere posta ai parcheggi: i marocchini sono inflessibili nel mettere, subito, i ceppi alle macchine in sosta vietata. In ogni caso, troverete, sempre e in qualunque luogo, parcheggiatori disposti a guardarvi le auto (5 Dirham il giorno e 10 Dirham la notte). Consiglio di non rifiutare i loro servizi, sono molto efficienti nei loro compiti e, ad un prezzo ragionevole, si possono evitare brutte sorprese...

Per aderire alla sezione escursionismo basta, per chi è già socio cral, compilare il modulo [reperibile al sito <http://www.galliera.it/cral/> sottopagine ESCURSIONISMO - SCHEDA ADESIONE (cliccare sul simbolo della stampante per avere una copia su carta e seguire le indicazioni per l'inoltro)].

## Aggiornamento al 10.5.04:

TABELLA riepilogativa della Sezione Escursionismo Cral EO Galliera

Anno	Numero iniziative	Totale partecipanti	Media	Numero soci Sezione	Numero soci FIE
2000	4	66	16,5	20	-
2001	10	192	19,2	33	-
2002	11	231	21,0	50	20
2003	10	210	21,0	57	29
2004	3	69	23,0	60	30
Totale	38	768	20,21	-	-



La partita a briscola presso Madonna della Guardia di Varazze: escursione del 04.04.2004

IVANA



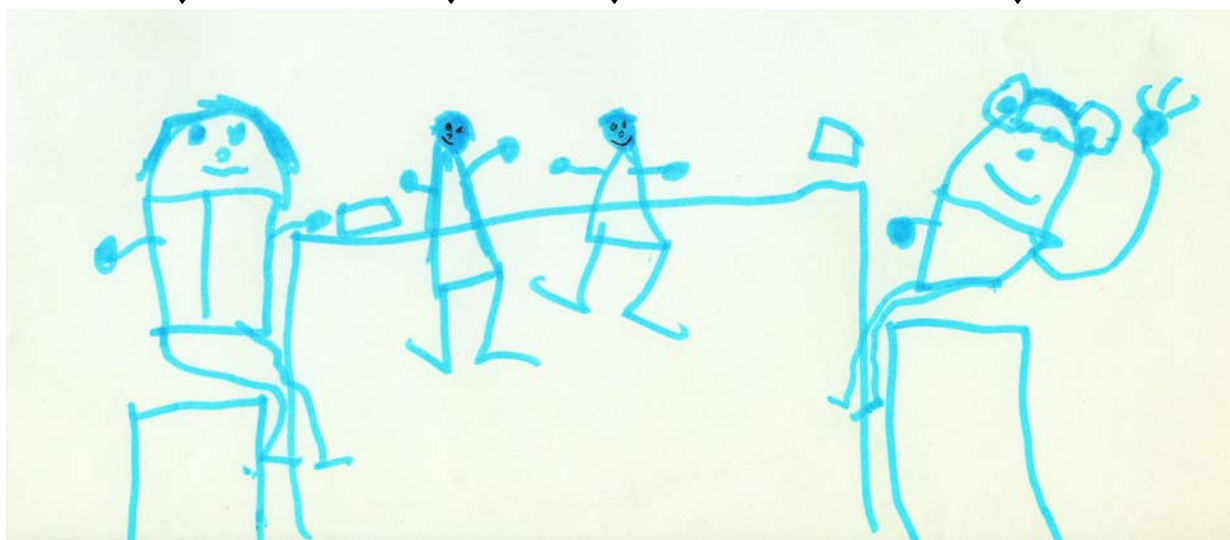
COSTANTINO



PIERO



PAPA' che festeggia vittoria



Disegno di Daniele LO CONTI (5 anni)

## Spunti per le vacanze in Trentino-Alto Adige:

**Hotel Martellerhof** - Val Martello (nel Parco Nazionale dello Stelvio).Fam. Grassl - Tel. 0473 744528 Fax 0473 744750 - Prezzi da 33 € a 40 € ≈ per MP/P  
<http://www.martellerhof.com> - Email: [martellerhof@rolmail.net](mailto:martellerhof@rolmail.net)

↔

**Hotel Ahrntalerhof** - Valle Aurina (ai piedi di quattordici cime oltre i tremila metri)Fam. Klammer - Tel. 0474 671141 Fax 0474 671359 - Prezzi da 33€ a 46 € ≈ per MP/P  
<http://www.ahrntaler.com/it-ahrntalerhof.html> - Email: [info@ahrntaler.com](mailto:info@ahrntaler.com)

↔

**Albergo Alpino** - Val di Non (ottimo campo base per gite in molte zone diverse)Fam. Segno - Tel. 0463 874396 Fax 0463 873528 - Prezzi da 30 € a 40 € ≈ per MP/P  
<http://www.paginegialle.it/albergoalpinobrez> - Email: [dasegn@tin.it](mailto:dasegn@tin.it)

↔

**Gasthof Bruggerwirt** - Valle Anterselva (portale al Parco Regionale Vedrette di Ries)Fam. Niederkofler - Tel. e Fax 0474 492120 - Prezzi da 32 € a 50 € ≈ per MP/P  
<http://www.bruggerwirt.it> - Email: [info@bruggerwirt.it](mailto:info@bruggerwirt.it)Legenda: MP/P = mezza  
pensione a persona



## Liguria, entroterra sconosciuto:



Il rifugio di Pian delle Bosse del Cai (entroterra di Loano), a quota 841 m, è un ottimo campo base per conquistare il Monte Carmo (1389 m s.l.m.), con il sentiero FIE due quadrati rossi (1h30m, sola andata - media difficoltà).



Le foto di questo numero, salvo diversa indicazione, sono di M. Lo Conti

Da Tonno (918 m s.l.m.), villaggio tra i più belli dell'alta Val Brevenna, parte uno dei percorsi (rari segnali 2 linee azzurre, poi gialli più frequenti) per il vicino Monte Antola, situato a quota 1597 m (1h30m/2h, sola andata - media difficoltà).

B  
U  
O  
N  
E  
  
F  
E  
R  
I  
E  
  
!!

Enjoy your vacation!



Sezione Escursionismo Cral Galliera, affiliata FIE (dal 2002)  
Mura delle Cappuccine 14 - Genova -- anno di fondazione: maggio 2000  
Tel 010 563 2303 - fax 2314 - Email: [locontim@galliera.it](mailto:locontim@galliera.it)

Siti:  
Informazioni di carattere generale: <http://www.galliera.it/cral>  
sotto pagine escursionismo  
Informazioni d'approfondimento: <http://www.cralgalliera.supereva.it/>  
sotto pagine escursionismo  
foto: <http://digilander.libero.it/MAURIZIOLC>

La tiratura base di questo numero è stata di 250 copie a colori.

11/12.09.04, 20a Marcia Internazionale MareMonti di Arenzano

Itinerari:

**1.a GIORNATA**

Percorso LUNGO "A" km 24

Percorso MEDIO "B" km 17

Percorso CORTO "C" km 6

**2.a GIORNATA**

Percorso LUNGO "A" km 22

Percorso MEDIO "B" km 16

Percorso CORTO "C" km 7



**LA SEZIONE ESCURSIONISMO SARÀ PRESENTE!**

**PROSSIMAMENTE**

**SERVIZI DEI NOSTRI INVIATI SPECIALI: DALLO YEMEN,  
MONGOLIA, REUNION, INDIA, AYERS ROCK E MONTE BIANCO!**

Hanno collaborato a questo numero: Maurizio Lo Conti, Fabio Paltrinieri, Piero Baruffo, Daniele Lo Conti, Dino Gallo, Stefano Sofio, Leonilde Cabrio, Pierpaolo Accattini, Piero Marrone