

Un'idea per il fine settimana

Organo informativo della Sezione Escursionismo Cral Galliera

Escursionismo, gite varie, viaggi, vita all'aria aperta...

Numero 3



Il maestoso Palla Bianca (3739 m), visto dalla Val Senales (BZ)



Lettera aperta del Presidente della Sezione Escursionismo

E tre! Arrivano le festività di fine anno ed ecco un nuovo numero del nostro organo informativo. Anche in questo fascicolo, ci si sofferma su argomenti e luoghi molto interessanti: **la gita al Castello della Pietra (Vobbia)**, un lungo reportage sull'isola francese della Reunion, situata nell'oceano indiano, una nuova rubrica che si sofferma su alcuni siti web dedicati all'escursionismo, l'indicazione del link per avere una copia del calendario natura 2005 di "Un'idea per il fine settimana"...

Buona lettura!

Maurizio LO CONTI

Sommario: pag

O tiri o l'asky (cioè husky?) II

Salviamo i Parchi di Nervi III

Reunion, sentieri ai tropici IV

Il sentiero Frassati in Liguria VI

Cercati per voi: siti web VII

Liguria, entroterra sconosciuto VIII

Il calendario natura 2005 VIII

○ TIRI ○ L'ASKI (cioè husky!)

(Gita del 7.11 al castello della Pietra con colpo di scena a sorpresa)

di **Davide Laricchia**



Dopo appena pochi metri dello splendido sentiero, che da Vobbia si inerpicava dolce verso il castello della Pietra, era chiaro che la questione centrale della gita non sarebbe stata la gita. Non il paesaggio, ancora sopito nell'umido del mattino, con la sua vegetazione capricciosa di castagni, ontani e querce che a tratti si concedevano ai pini e ai cesugli di erica e timo. Non la sorpresa, quando il terreno calcareo si interrompeva bruscamente, come una strada incompiuta, lasciando il posto al conglomerato (un buffo budino di ciotoli e impasto cremoso di rocce). Non sarebbe stata, neanche, la disponibilità piacevole della guida del Parco dell'Antola, sempre pronta a mostrarci ora gli aspetti naturalistici ora la presenza di qualche (ex)insediamento rurale o uno scorcio di paesaggio, un tempo contemplato dagli antichi viandanti che percorrevano il sentiero per recarsi al castello (soldati, servi, questuanti, conti, baroni...). I protagonisti sarebbero stati, invece, un cane al guinzaglio, di taglia media e spirito indomito (razza husky), e una donna garbata (specie padrona di cani), senza scarponi adeguati. Per farla breve, questi ingredienti, uniti al sentiero fangoso e, a tratti, scosceso, avevano provocato, prima, una innocua caduta della donna, in un piccolo ruscelletto (inzuppamento di primo grado), e, successivamente, una scivolata meno indolore, con frattura del malleolo. Il che è una disgrazia quando ti accade (ovunque), ma risulta scomodo quando succede in mezzo a un bosco. Il seguito è facile intuirlo: guida del Parco vagamente agitata, che telefona al 118 per l'invio dell'elicottero, gruppo di escursionisti in deriva anarchica, divisi tra realisti ("lasciamo lì due o tre e seguiamo la gita") e idealisti ("restiamo tutti al fianco della povera disgraziata finché non arrivano i soccorsi"), con frange estremiste che imbracciano i primi panini e stecche di cioccolata e si mettono a fare uno spuntino, come se niente fosse... il tutto condito con una dose giustificata di curiosità e commenti ("è colpa del cane... è colpa del guinzaglio...sarà distorsione...sarà frattura...a un mio cugino che aveva un cane simile..."). Dopo una mezz'ora di attesa spinosa, il gruppo decide di spaccarsi in due: alcuni proseguono verso il castello della Pietra, gli altri attendono i soccorsi. Il primo troncone, con i bimbi, riparte (portandosi il cane ed evitando così possibili ulteriori sviluppi negativi) e, dopo alcuni minuti, si incrociano i primi militi del soccorso a piedi (sudatissimi e terribilmente contenti del diversivo campagnolo) con borse, barella e supporti vari. Passa ancora del tempo, la meta è vicina ed ecco un altro contingente di soccorritori: qualcuno si informa sulla distanza della fratturata, un altro sul quantitativo di corpo annesso alla caviglia (brutte notizie, in entrambi i casi...). Finalmente, siamo a un passo dall'arrivo. Il Castello sembra una casetta curiosamente precipitata in mezzo a due robusti tronconi di roccia che gli fanno da contrafforti e protezione; l'effetto è suggestivo e imperioso (vedi foto 1). Alla fine, arriva, anche, l'elicottero che, prima, vortica indeciso, su una o due zone, e, poi, pesca l'infortunata con precisione (vedi foto 2 e 3). Il gruppo si ricompatta: chi non ha ancora mangiato, mangia; chi ha già mangiato, si riposa, in attesa di entrare nel Castello... che, nonostante il diversivo traumatologico, ci lascia un retrogusto gradevole di suggestione. Il resto è un normale ritorno, questa volta percorrendo la strada asfaltata che collega Vobbietta a Vobbia (scaramanzia?) e non più il sentiero; la stessa strada, fin dal medioevo, vegliata e difesa dalla presenza del Castello della Pietra, per impedire le malefatte di predoni e briganti vari...

1



Foto 1 di M. Lo Conti



2

3

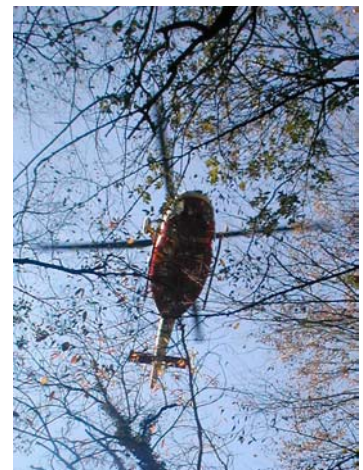


Foto 2 e 3 di G. Ceccoli



Beppe Grillo ha presenziato l'incontro sui parchi dello scorso 17.10.04

SALVA CON NOI I PARCHI DI NERVI!

Quando 5 anni fa sono diventato papà, ho iniziato a frequentare nuovamente e assiduamente i parchi di Nervi, come facevo da ragazzo. Ho subito notato un accentuato degrado che, 15 anni fa, non esisteva. Peggio ancora, ogni anno, ho notato un incremento del degrado... nessuno pulisce più i viali, le bellissime canalette per l'acqua piovana in *risseau* genovese (quelle pietre bianche e/o nere cementate in maniera artistica) che costeggiano i viali sono danneggiate od invase dal terriccio e dalle erbacce, gli alberi centenari ad alto fusto muoiono e sono sempre meno perché nessuno li pianta, il roseto è ormai quasi seccato ed è obiettivamente difficile trovare un prato in buone condizioni.

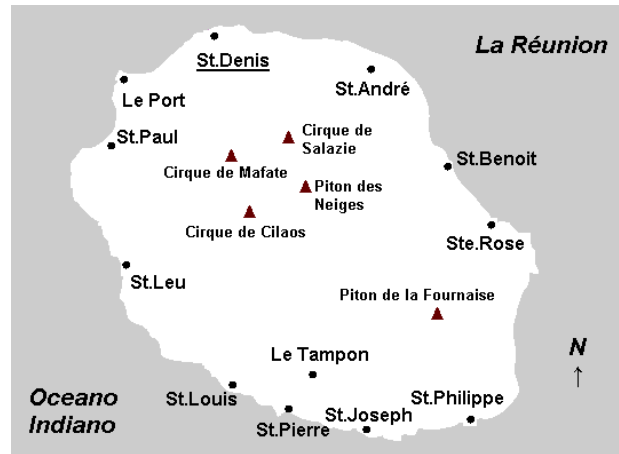
Manca la pulizia, la sorveglianza, la manutenzione e l'igiene: non esistono servizi igienici pubblici funzionanti ed il sottobosco è diventato una sorta di gabinetto *open air* con escrementi, pannolini, carta igienica usata ed odori maleodoranti... In compenso, si possono facilmente incontrare gli scoiattoli americani incautamente liberati dal comune negli anni ottanta, molto simpatici, ma voracissimi: mangiano tutte le gemme degli alberi con gravi danni al verde. Poi ci sono...i topi e, anche, i cani di grossa taglia (doberman, cani lupo, doghi argentini), senza guinzaglio e museruola, specialmente verso sera, e tutti i relativi escrementi proprio nei prati dove noi genitori vorremmo far giocare i nostri figli. Solo 15 anni fa le guide tuistiche recitavano: "Il verde pubblico ha a Genova alcuni esempi a livello internazionale. Il punto più alto è costituito dal complesso dei Parchi di Nervi, con una vegetazione lussureggiante e la presenza di piante tropicali, che non ha eguali. Splendidi giardini, con prati all'inglese, ed il pittoresco roseto, tra i più affascinanti del mondo, con oltre 400 varietà di rose antiche ed il magnifico esemplare battezzato "Cara Nervi". I Parchi di Nervi costituiscono ormai un complesso unico, senza uguali nel loro genere...". E gli anziani del luogo ricordano che, in tempo di guerra, agli aviatori inglesi che bombardavano Genova era stato dato l'ordine severissimo di non toccare la zona di Nervi, e che l'esercito tedesco, acuartierato all'hotel Eden, pattugliava regolarmente i parchi per evitare che la popolazione tagliasse gli alberi per farne legna da ardere. Incredibile, se si guarda come sono ridotti oggi. Ho quindi accolto con entusiasmo l'invito di un collega, l'ing. Giuseppe Fornari volontario di Italia Nostra, a raccogliere le 6000 firme di protesta contro il degrado dei parchi che sono state portate al sindaco Pericu (resoconto su <http://www.village.it/italianostra>). Con altrettanto entusiasmo l'ho seguito nella fondazione di una associazione di volontariato chiamata **Amici dei Parchi di Nervi**, che ha l'obiettivo di lavorare per far ritornare i Parchi ai loro momenti migliori, quando erano conosciuti ed apprezzati per gli splendidi scenari, le piante esotiche, il pittoresco roseto ed erano un'attrazione turistica di livello internazionale... Adesso cerchiamo nuovi soci per questa avventura: chi vuole partecipare può contattare l'associazione telefonando al segretario 333/2649137, scrivendo alla CP. 7418 - 16167 Genova Nervi, oppure ad amicideiparchidinervi@yahoo.it o rivolgendosi alla banca San Paolo Imi di viale delle Palme a Nervi. Grazie per l'aiuto!

Testo e foto di

Paolo Sassetti



REUNION



La Réunion, totalmente vulcanica, è emersa dalle acque dell'oceano indiano circa tre milioni d'anni fa. È un'isola diversa dalle altre: ci sono le spiagge e gli alberghi, ma non è il mare ad attirarti... Forse, per la mancanza della barriera corallina. La sua bellezza è nascosta e, per scoprirla, bisogna percorrere a piedi le zone più interne. Solo così si possono ammirare le spettacolari cascate, le gole ripide e profonde, le fitte foreste tropicali, le montagne, con le pareti di roccia lavica verticali, ricoperte di rigogliosa vegetazione. Ovunque, panorami unici, insoliti e una natura quanto mai varia: dai tre Cirques (profonde depressioni di forma circolare, residui d'antichi crateri vulcanici) di Mafate, Salazie e Cilaos, lussureggianti di vegetazione e felicemente abitati, al paesaggio lunare del Piton de la Fournaise, un vulcano ancora attivo, con il grande cratere circondato di bocche secondarie, piccoli coni eruttivi e deserti di lava. Per tanti motivi la Réunion va esplorata senza fretta, per gustare questo concentrato di paesaggi contrastanti, per godere gli angoli ancora selvaggi, per vivere i silenzi, per avere contatti con le sue genti, quanto mai variegata ed ospitali, che, nell'interno, vivono in sperduti e isolati villaggi creoli. Diverse sono le etnie e le culture su cui si basa l'attuale popolazione: cominciarono i bianchi, ergastolani e coloni, che furono i primi abitanti dell'isola, seguiti dagli schiavi africani e, successivamente, dagli indiani. Il metodo migliore per scoprire questo miracolo della natura è quindi, come già accennato in precedenza, quello più economico: a piedi. In compagnia, magari, di gente simpatica, con la quale vivere appieno questa straordinaria esperienza. Il trekking si può svolgere in circa due settimane e le tappe sono mediamente dure, da 5/6 ore fino a 9/10 ore al giorno, ma ciò che rende veramente faticoso il "trek" è il trasporto dello zaino, con tutto l'occorrente (13/15 kg). Pertanto, si richiede un minimo d'allenamento, soprattutto a portare i pesi in spalla. In caso d'indisposizione o di stanchezza eccessiva non ci sono problemi a trovare dei bus o dei passaggi, dalle gentili popolazioni locali, a patto, però, di incrociare una strada degna di questo nome... Cosa che non è così semplice, soprattutto nell'area del Cirque di Mafate... Il consiglio più appropriato è quello di organizzare prima le tappe e, in base all'itinerario prescelto, prenotare le soste ai rifugi, tramite la "Casa della Montagna", che si trova a Saint Denis, la capitale dell'isola. Per gruppi numerosi, nonostante lo scarso affollamento turistico, può capitare che alcune strutture (soprattutto quella ai piedi del Piton des Neiges, poco più che un tendone) non possano ospitare la comitiva. In questo caso, occorre valutare l'alternativa di sobbarcarsi il peso di una tenda. Sconsiglio fortemente questa soluzione ai piccoli gruppi di 3-4 persone, in quanto un tetto si trova sempre. Indispensabile, invece, è il sacco a pelo. Con 1000 km di sentieri ben segnati e tenuti in ottimo stato, pur con profondo rispetto della natura circostante, gli itinerari sono praticamente infiniti, anche se esistono delle tappe obbligate, assolutamente da non perdere: la salita al Piton de Neiges (3069 m, la vetta più alta dell'isola) e il giro dei Cirques de Salazie, Mafate e Cilaos. È sempre bene partire all'alba o anche prima, per sfruttare le ore migliori della giornata, in quanto, già in tarda mattinata, l'umidità, che si alza dal mare, si condensa in nebbia e nuvole, che finiscono per scaricare una costante e fastidiosa pioggerellina, durante le ore pomeridiane. Abbiamo scoperto che questa è una costante quotidiana, nonostante il viaggio programmato a settembre, uno dei mesi meno piovosi dell'anno. In queste pagine, si è scelto di soffermarsi e riportare nel dettaglio, le tappe d'avvicinamento e l'ascesa al Piton des Neiges, la montagna più alta dell'isola. Il nostro trekking è cominciato nella zona del Cirque de Salazie, raggiungibile, comodamente, in bus dalla capitale St. Denis e, per la precisione, dalla cittadina di Hellbourg, dove, da pittoresche montagne, si gettano le vertiginose cascate del Voile de la Mariee, simili, come dice il nome, ad un velo di sposa. Il rumore dell'acqua fa tremare le foglie, all'ombra umida di limpidi bacini, mentre il brontolio delle sorgenti si sente fino in lontananza. Sembra il Paradiso... La tappa successiva comprende la visita al Trou de Fer, un buco spaventoso attorno al quale la natura si è superata, per offrire uno spettacolo fiabesco: qui tutto è verde, verde e ancora verde, così semplice e bello, allo stesso tempo. Questo posto offre una moltitudine di sensazioni dolci e forti, d'odori e di colori: dalle fragili capanne abbarbicate, o meglio, appese ai fianchi delle montagne, ai fiori selvatici e ai frutti colorati. Tutto stimola la curiosità, lo sguardo nonché lo stupore. Poi, è necessaria un'altra giornata, per la lunga marcia d'avvicinamento al "campo base" del Piton des Neiges. Il tracciato è stupendo e si snoda in mezzo alla rigogliosa foresta tropicale. Peccato che, sin dal

La Réunion sul web:

<http://www.iledelareunion.net/>

<http://www.la-reunion-tourisme.com/default.htm>

<http://www.meteo-reunion.com/>

<http://www.ilereunion.com/>

Il nostro trekking è cominciato nella zona del Cirque de Salazie, raggiungibile, comodamente, in bus dalla capitale St. Denis e, per la precisione, dalla cittadina di Hellbourg, dove, da pittoresche montagne, si gettano le vertiginose cascate del Voile de la Mariee, simili, come dice il nome, ad un velo di sposa. Il rumore dell'acqua fa tremare le foglie, all'ombra umida di limpidi bacini, mentre il brontolio delle sorgenti si sente fino in lontananza. Sembra il Paradiso... La tappa successiva comprende la visita al Trou de Fer, un buco spaventoso attorno al quale la natura si è superata, per offrire uno spettacolo fiabesco: qui tutto è verde, verde e ancora verde, così semplice e bello, allo stesso tempo. Questo posto offre una moltitudine di sensazioni dolci e forti, d'odori e di colori: dalle fragili capanne abbarbicate, o meglio, appese ai fianchi delle montagne, ai fiori selvatici e ai frutti colorati. Tutto stimola la curiosità, lo sguardo nonché lo stupore. Poi, è necessaria un'altra giornata, per la lunga marcia d'avvicinamento al "campo base" del Piton des Neiges. Il tracciato è stupendo e si snoda in mezzo alla rigogliosa foresta tropicale. Peccato che, sin dal

primo mattino, cada una fitta quanto fastidiosa pioggerellina, che impedisce di godere appieno la natura travolgente e che, oltretutto, rende viscido e insidioso il terreno. E' stata questa, anche, un'occasione persa per scattare delle meravigliose foto, coperti come eravamo da capo a piedi, zaino compreso, dall'utilissima mantellina. Il sentiero prosegue in quota, tendenzialmente a salire, reso più faticoso dal peso trasportato, e, dopo otto ore (!) di cammino, l'abbondante vegetazione si dirada, improvvisamente, e si scorge in lontananza una costruzione ai piedi del Piton, a circa 2600 m di quota. In realtà, il rifugio è poco più di una grande capanna, instabile e piena di spifferi, ma il pasto caldo a cura del gestore (ad un prezzo ragionevole), basta per farci riprendere; e non è poco! (A questo punto, però, credo opportuno aprire una breve digressione gastronomica: ho sentito persone entusiaste della famosa cucina creola... Personalmente, ho mangiato, sì, bene, ma le tanto rinomate ricette locali si basano, per lo più, su piatti unici di riso, legumi e carni. Sulla qualità, nulla da dire, ma la varietà della cucina nostrana è, veramente, tutt'altra cosa!)

Al rifugio, per l'ora di cena, si incontrano "trekkers" di tutto il mondo e, pur senza conoscersi, ci si mette d'accordo per affrontare la scalata al Piton: a notte fonda e con le luci delle pile, per potersi godere lo spettacolo dell'alba, dalla cima della montagna più alta dell'isola. La sveglia è, quindi, alle tre del mattino, ma in realtà è difficile prendere sonno, a causa del freddo pungente. Ad ogni modo, l'adunata arriva puntuale e, nell'oscurità più totale, comincia la scalata che, subito, si rivela stancante e problematica. Il pendio è molto ripido ed è formato da antiche colate laviche alquanto friabili. Non esiste un vero e proprio sentiero, e, a dar man forte, ci sono solo dei segni bianchi sulle rocce, individuabili, a fatica, con le torce. Perdere la traccia potrebbe voler significare infilarsi in qualche via senza uscita! Nonostante le difficoltà (oltre il resto, ci sono dei cristalli di ghiaccio sul terreno), conquistiamo la meta, appena in tempo per godere lo spettacolo del sole che sorge, su uno sterminato mare di nuvole. La vista è incantevole, ma il vento fortissimo e pungente non aiuta: è un'impresa stare in piedi, anche solo per scattare le immancabili foto. Il ritorno è, al contrario, relativamente rapido e tranquillo, finalmente, alla luce del sole. Il premio è un'abbondante colazione al rifugio, che viene consumata con una non comune voracità. Ci sono solo pochi minuti per salutare gli improvvisati compagni di avventura e, dopo, incominciamo un'interminabile discesa. Infatti, attraversando il Plan des Cafres, si arriva ai piedi del vulcano attivo: il famigerato Piton de la Fournaise. La stanchezza comincia a farsi sentire, unitamente al peso dello zaino, e, particolare non da poco, siamo quasi totalmente privi di biancheria di ricambio, poiché, a causa dell'altissimo tasso di umidità, è praticamente impossibile fare il bucato velocemente (quindi consiglio di portare dall'Italia i capi d'abbigliamento nei nuovi tessuti ad asciugatura ultra rapida).

Per fortuna, quando il sole è al tramonto, alla prima strada degna di questo nome, una famiglia di gentili abitanti del luogo ci offre un passaggio su un "pick up", fino al rifugio ai piedi del vulcano, dove arriviamo a notte fonda... Ma questa, è un'altra avventura...



Stefano Sofio durante uno dei frequenti acquazzoni alla Reunion

Notizie in breve sull'isola della Reunion:

La Reunion è un'isola dell'oceano indiano sud occidentale, situata a circa 650 km a est del Madagascar. Quando fu scoperta, dal portoghese Pedro de Mascarenhas nel 1528, l'isola era disabitata, poi passò ai francesi che, inizialmente, la battezzarono "Bourbon" e la colonizzarono nel corso del XVII secolo. Ora, è un dipartimento d'oltremare Francese ed ha una superficie di 2512 kmq (paragonabile, per estensione, a circa 3/4 della nostra Valle d'Aosta).

Capoluogo: Saint Denis (130.000 abitanti).

Popolazione: 700.000 abitanti (63% meticci, 28% indiani, ecc.), concentrati, in prevalenza, sulla costa.

Moneta: Euro.

Esistono circa 2800 km di strade, di cui 2200 asfaltate.

Colture principali: canna da zucchero, vaniglia, piante da profumo (queste ultime due in declino).

Produzioni principali: zucchero e rum.

Principali vette: Piton des Neiges, 3069 m, e Piton de la Fournaise, 2632 m, vulcano attivo.

Flusso turistico: circa 400.000 persone all'anno (423.000 nel 2003).

Religione: in maggioranza cattolica.

Clima: tropicale con stagione delle piogge da novembre ad aprile; sui rilievi (parte orientale) si possono superare gli 8.000 mm!

Foresta tropicale: 35% del territorio.

Fuso orario rispetto all'Italia: + 3 ore.

Durata del volo aereo dalla Francia: circa 11 ore.

Documenti: carta d'identità per voli diretti, per abitanti UE.

Profilassi mediche: nessuna.

Fonti: varie, tra cui <http://it.franceguide.com/>

Il Sentiero Frassati in Liguria

Di seguito, si presenta il nuovo panoramico tracciato, che è stato inaugurato lo scorso 26 settembre 2004, nella zona dell'Acquasanta (entroterra di Genova). Il sentiero Frassati della Liguria si compone di due itinerari ad anello (che hanno entrambi un dislivello superiore ai 550 m). Il primo è un circuito **escursionistico**, mentre, il secondo è, invece, per **escursionisti esperti** e presenta un tratto attrezzato con cavo. La durata dei percorsi è indicata in parentesi, evidenziando prima i tempi parziali dei singoli pezzi di sentiero e poi il totale cumulato. La manutenzione e la segnaletica della nuova via è stata affidata a diverse associazioni escursionistiche genovesi.

Sviluppo circuito base

Segnaletica: bandierina rosso bianco rosso con nel bianco la lettera F in nero

1° tratto: Santuario N.S. di Acquasanta (Comune di Genova) 163 m - Strada vicinale Pezzolo - Passaggio a livello della linea ferroviaria Genova-Acqui Terme 214 m - Piano Pezzolo - Valletta del Rio Baiardetta - Strada vicinale Pezzolo-Gazeu, sede dell'antica linea ferrata a scartamento ridotto (Decauville) di servizio delle cave di pietra di Acquasanta (bielenite) - Gazeu 290 m (ore 0.25).

2° tratto: Gazeu - Fontanin 410 m (ore 0.15 - 0.40).

3° tratto: Fontanin - Cave 430 m - panoramica Valter - Roccia Belvedere 425 m - Coletta di Termi 420 m (ore 0.15 - 0.55).

Possibilità di visitare, muniti di torcia elettrica, la galleria di mina della cava principale che, ad eccezione del periodo centrale dell'estate, termina con un limpido laghetto. Calcolare 5-10 minuti in più.

4° tratto: Coletta di Termi - Sella Suiassa 493 m - Sella Ovest Punta Pietralunga 575 m - Punta Pietralunga 664 m - Cappellina 703 m (ore 0.45 - 1.40).

5° tratto: Cappellina - Moccio 530 m (ore 0.20 - 2.00).

6° tratto: Moccio - Valletta del Rio Condotti (due guadi) - Colla 318 m (ore 0.25 - 2.25).

7° tratto: Colla - Stazione ferroviaria di Acquasanta 215 m (strada asfaltata) - Santuario N.S. di Acquasanta 163 m (pedonale comunale) (ore 0.20 - 2.45).

Sviluppo circuito per escursionisti esperti

Segnaletica: bandierina rosso bianco rosso con nel bianco la sigla alfanumerica F1 in nero

Dal Santuario N.S. di Acquasanta sino a *Fontanin* (3° tratto), come da circuito per "escursionisti".

Tratto A: Fontanin 410 m - vicinale Pezzolo-Cian do Seso - 1° guado del Rio Baiardetta - Masso del Ferrante 452 m (ore 0.10 - 0.50).

Tratto B: Masso del Ferrante - 2° guado del Rio Baiardetta - attraversamento in diagonale della palestra naturale di arrampicata "Baiarda" - prime rocce della Cresta settentrionale del Costolone Baiardetta 610 m (0.20 - 1.10).

Tratto C: Cresta settentrionale - percorso attrezzato con 160 m circa di cavi di acciaio - Canalone tra la Cresta settentrionale ed il Torrione del Gran Diedro Gozzini - Colletto superiore del Costolone Baiardetta 705 m - Cappellina 703 m (ore 0.20 - 1.30).

Consigliate le seguenti deviazioni per ammirare:

- il panorama dal Terrazzino inferiore della Cresta settentrionale, 629 m, che si trova sopra lo Spigolo del secchio e sotto la Parete dei due chiodi. Calcolare 5 minuti in più.

- la Forcella d'uscita del Canalone dei Briganti 685 m. Calcolare 5 minuti in più.

- la statuetta della Madonna, sul Torrione del Gran Diedro Gozzini 692 m, gratuitamente scolpita dall'artista sestrese Valdieri Pestelli in marmo rosa del Messico, acquistato a cura delle Sezioni e Sottosezioni genovesi del CAI. Calcolare ulteriori 5 minuti in più.

Agli escursionisti esperti si consiglia di raggiungere la Punta Pietralunga 664 m, che con la Cappellina, costituisce una delle due mète del Sentiero Frassati della Liguria, anche per il vastissimo panorama sulla Riviera di Ponente (Isola di Berteggi, Capo Noli...). Inoltre, si suggerisce di scendere per l'itinerario di salita degli "escursionisti", potendo così sia visitare le cave, sia godere dei magici colori della Baiarda al tramonto.

A cura di

Piero Bordo

Coordinatore del Sentiero Frassati della Liguria
Sezione Ligure del CAI

Sito web: <http://www.caibolzaneto.net/>

CERCATI PER VOI!**SITI WEB, MANIFESTAZIONI, NOVITÀ EDITORIALI...**

Inauguriamo questa nuova rubrica segnalando un sito Web, da inserire tra i preferiti, ricchissimo di informazioni: www.parks.it
 In esso tutto il mondo dei parchi italiani, ben catalogato e di facile ricerca. Di seguito i link per accedere alle pagine delle gite e delle manifestazioni dei parchi della Liguria e del basso Piemonte:

<http://www.parks.it/parco.antola/man.html> - <http://www.parks.it/parco.aveto/man.html> - <http://www.parks.it/parco.beigua/man.html>

<http://www.parks.it/parco.portofino/man.html> - <http://www.parks.it/parco.nazionale.cinque.terre/man.html>

<http://www.parks.it/parco.montemarcello.magra/man.html> - <http://www.parks.it/parco.alpi.marittime/man.html>

<http://www.parks.it/parchi.cuneesi/man.html> - <http://www.parks.it/parco.capanne.marcarolo/man.html>

**A cura
di**

Piero

Baruffo

Sofferamoci, ora, su alcuni siti "on line" sull'Alto Adige:

<http://www.provincia.bz.it> è il sito della provincia di Bolzano, che consente di trovare le farmacie di turno, vedere il bollettino delle valanghe (durante il periodo invernale) e le previsioni del tempo (che si possono, anche ricevere giornalmente via e-mail), aggiornamenti su code e ingorghi stradali...

<http://www.hallo.com> è il portale ufficiale dell'Ente del turismo altoatesino, con approfondimenti su tutte le vallate e le località. E' possibile effettuare una ricerca degli hotel disponibili ed è attiva una *newsletter* che periodicamente aggiorna gli iscritti.

<http://www.sudtirol.com> archivio ricchissimo d'informazioni turistiche. Splendida la sezione "Panorami", con foto che *portano* direttamente nei luoghi più belli, con un viaggio virtuale.

<http://www.altoadige.quotidianiespresso.it> è la versione sul web del quotidiano locale, con tutte le notizie regionali ed una utile sezione dedicata al "benzinometro" per avere una comparazione dei prezzi del carburante.

<http://www.altoadigeonline.it> altro sito di facile navigazione con semplice sommario generale.

Prima di chiudere alcuni siti sulle Dolomiti; eccoli:

<http://www.dolomiti.it> <http://www.dolomiti.com/> <http://www.dolomiti.org/>

<http://www.dolomitipark.it/> <http://www.dolomitinetwork.com/>

<http://www.infodolomiti.it/> <http://www.dolomitiparco.com/>

B
U
O
N
A
T
A
F
E...



Sezione Escursionismo Cral Galliera, affiliata FIE (dal 2002)
Mura delle Cappuccine 14 - Genova -- anno di fondazione: maggio 2000
Tel 010 563 2303 - fax 01057481146 - E-mail: locontim @galliera.it

Info web:

<http://www.galliera.it/cral> (principale) - <http://www.cralgalliera.superveva.it/>
(approfondimento), vedi in entrambi i casi le sotto pagine Escursionismo
foto: <http://digilander.libero.it/MAURIZIOLC>

Gli arretrati sono stampabili da: <http://www.galliera.it/cral> sotto pagine
Giornali - Un'idea per il fine settimana

Tiratura base di questo numero: 250 copie a colori e 250 in bianco e nero

Liguria, entrotterra sconosciuto:

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



I tre laghi del Gorzente dal Monte delle Figne (1172 m). L'itinerario è panoramico e la vetta è raggiungibile dal Passo della Bocchetta (776 m) con il sentiero dell'AV (bandierina bianco rossa) e, nell'ultima parte, con le due croci gialle (circa 2 ore di cammino e media difficoltà). Presso la cima, sono evidenti i resti di una neviera, buche profonde 4 metri e larghe una decina dove si conservava la neve.

Hanno collaborato a questo numero: Maurizio Lo Conti, Piero Baruffo, Dino Gallo, Patrizia Landi, Piero Bordo, Paolo Sasseti, Davide Laricchia, Giuseppino Ceccoli, Stefano Sofio

UN REGALO PER I NOSTRI LETTORI!!

PRESSO IL LINK: <http://www.galliera.it/cral/pdf/cal2005.pdf>

è possibile scaricare e stampare

IL CALENDARIO NATURA 2005