



Un'idea per il fine settimana

Organo informativo della Sezione Escursionismo Cral Galliera



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

Numero 4

Il tempio di Giunone (450 a.C.), nella Valle dei Templi (Ag)



Lettera aperta del Presidente della Sezione Escursionismo

Il caso!

La protesta:

Al Presidente Parco Nazionale delle Cinque Terre e p.c. ai soci Sezione Escursionismo

Si segnala che domenica 11 dicembre ho fatto un sopralluogo inerente alle gite della nostra sezione per l'anno 2005 (Levanto - Monterosso), ma ho trovato un tale degrado a Punta Mesco (rifiuti di ogni genere, vetri rotti, sporcizia varia...). La presenza di tanti incivili non è certo colpa vostra... (segue a pagina VII)



Sommario: pag

<i>Gita al rifugio Questa (Cn)</i>	II
<i>Il Parco degli Abruuzzi: il resoconto</i>	III
<i>Ayers Rock e i monti Olgas</i>	IV
<i>Appunti di viaggio</i>	VI
.	
<i>Il caso: La protesta per Punta Mesco</i>	VII
<i>Rigantoca, la maratona dell'Antola</i>	VII
<i>Liguria, entroterra sconosciuto</i>	VIII

Spunti brevi

GITA AL RIFUGIO QUESTA, in provincia di Cuneo



PERIODO CONSIGLIATO: Da giugno a settembre.

TEMPO E DIFFICOLTÀ: Per escursionisti medi ben allenati (3-4 ore, sola andata), dislivello di 1020 metri.

ACCESSO: Autostrada Genova-Savona e, poi, Savona-Torino, fino a Mondovì. Si arriva a Borgo San Dalmazzo e si entra in Valle Gesso, in direzione di Valdieri e Terme di Valdieri, dove si parcheggia l'automobile.

DESCRIZIONE SINTETICA: Dalle Terme, si prende la carrozzabile a destra per il vallone di Valasco e si prosegue fino alla reale casa di caccia, purtroppo ormai in rovina, continuando sulla rotabile, che si alza, con qualche tornante, fino all'indicazione a sinistra per il rifugio Questa. Il percorso, adesso, va avanti su un evidente tracciato, fino all'edificio, che si trova su una bastionata di roccia, sopra il lago delle Portette, a quota 2388 m. A questo punto, ci si può fermare e ritornare per l'itinerario dell'andata. In alternativa, dalla struttura si possono scegliere altri bei sentieri: girare a destra, fino ai laghi di Claus e di Valscura, e perdere quota sulla sterrata militare in 4-5 ore; oppure, se si ha ottima resistenza e buone gambe, svoltare a sinistra e, su una via lastricata, andare al colletto di Valasco (2429 m), ai laghi di Fremamorta e al Bivacco Guiglia, scendendo al Gias delle Mosche e al Vallone della Valletta, che, infine, su buona strada, ci ricondurrà fino alle Terme. Quest'ultima estensione, comunque, richiede altre, minimo, 5-6 ore dal rifugio e, pertanto, è da effettuarsi, magari, pernottando al Questa. E' bene sapere che la costruzione, del Cai ligure, è aperta e gestita da fine giugno a metà settembre e, negli altri periodi, solo nei fine settimana con il bel tempo (Tel. 0171/97338 - gestore: Flavio Poggi Tel. 0172/713665 - 3477959051 - e-mail: rfquesta@libero.it). Viene fornito il servizio di alberghetto e si può dormire portandosi il sacco-lenzuolo (42 posti letto). Cena e colazione vengono preparate con cura dal gestore.

IL SUGGERIMENTO: Vorrei consigliare, a chi ha poca dimestichezza con le gite in media-alta montagna, di portare **sempre** con sé indumenti pesanti (guanti, berretto di lana...) e una mantella, che, in caso di pioggia, copra tutto, zaino compreso. Inoltre, sono utili i bastoncini, per ridurre la fatica. Da ricordarsi, infine, che, sopra i 2000 metri, ci si può svegliare sotto la neve, anche, a giugno o a settembre. In quest'ultimo caso, il paesaggio diventa magico!



Fabio Pallinieri

PER SAPERNE DI PIÙ: cartina IGC al 50000, numero 8, Alpi Marittime e Liguri; Rossi C., *Invito allo scialpinismo*, vol. 1, itinerario 52; Parodi A., *Vette delle Alpi, dalla Liguria al Monviso*, 1996, Novara; Carta Turistica della provincia di Cuneo, a cura dell'Amm.ne Prov.le; Cartoguida del Parco Alpi Marittime e "La guida del parco" a cura dell'Ente parco, Blu edizioni.

Due gite nel Parco Nazionale d'Abruzzo



Il Parco, già Riserva di caccia del re, fu fondato nel 1922 e comprende oggi 40.000 ettari (60.000, se si calcola anche l'aria di protezione esterna): interessa le province dell'Aquila, di Frosinone e d'Isernia. I nostri due itinerari ci portano nella valle di Sangro, raggiungibile da Roma attraverso l'autostrada A25 Roma-Pescara, che si lascia al casello di Celano-Aielli (servizi ARPA di autobus da Roma Tiburtina), per proseguire, poi, sulla strada statale 83 (Marsicana), in direzione di Pescasseroli (dove hanno sede la direzione e il museo del Parco). A circa 20 km a sud di Pescasseroli, si raggiunge Civitella Alfedena (1107 metri s.l.m.), presso il lago artificiale di Barrea. Le gite non presentano difficoltà particolari.

Il primo itinerario suggerito è il sentiero che, attraverso la Val di Rose, conduce al rifugio di Forca Resuni (nei mesi di luglio e agosto la gita è a numero chiuso ed è condotta giornalmente da una guardia del Parco). Dall'abitato medievale di Civitella (ben restaurato, dopo il terremoto del 1982) si imbecca la mulattiera (segnata I 1) che sale verso la Val di Rose. Il primo tratto sul costone è molto ripido e permette di guadagnare una bella faggeta che lambisce le pendici del Monte Sterdipalto; di qui il percorso prosegue, assai meno impervio, nel bosco dove, ai margini, di distinguono ancora i ruderi dei tipici "stazzi", rifugi dei pastori durante la lunga transumanza che portava le greggi dall'Appennino al Gargano e al mare (tale antichissima pratica è durata sino a quarant'anni fa). Si esce dalla faggeta a quota 1650 metri e si continua l'ascesa, attraverso pascoli e radure, verso il Monte Boccanera e il Passo Cavuto: il valico (1980 metri) s'affaccia sulla Camosciara. Qui, in estate, è molto facile imbattersi in folte gruppi di camosci; presente, soprattutto in questa zona del Parco, il camoscio d'Abruzzo (di cui sono stati censiti circa duemila esemplari) ha resistito alla minaccia dei cacciatori, grazie alle leggi di salvaguardia e, anche, grazie all'habitat particolarmente impervio. In tarda primavera o a inizio autunno i più fortunati possono incontrare l'orso marsicano, il più prestigioso, ma anche il più elusivo, tra gli animali del parco; l'inverno è la stagione propizia per il lupo, troppo a lungo cacciato indiscriminatamente, ma che conosce, ora, una consistente crescita numerica. Nel corso degli anni Settanta sono stati reintrodotti dalla Germania i cervi, un tempo abitanti in queste zone ma estinti dal dopoguerra (è soprattutto nella stagione degli amori, vale a dire tra settembre e ottobre, che è più probabile incontrare qualche cervo vagante nel bosco, stremato dopo aver servito per giorni un harem di femmine). Da Passo Cavuto, si prosegue in discesa, aggirando il Monte Capraro, sino al rifugio di Forca Resuni (1952 metri), al confine con la provincia di Frosinone. Riservato ai guardiaparco, il rifugio sino a dieci anni fa era anche attrezzato per ospitare piccoli gruppi di escursionisti che vi trascorrevano la notte. A questo punto si ridiscende per un sentiero diverso da quello prima intrapreso, attraverso la Valle Jannanghera (segnavia K 6); si entra in una faggeta e si raggiunge la sorgente Jannanghera (1305 metri), da dove si piega a sinistra a mezzacosta (sentiero I 4) e si ritorna per agevole via a Civitella. L'intero percorso ad anello richiede circa cinque ore. D'estate si consiglia di partire non dopo le sette, sette e mezzo del mattino, per godersi il fresco e soprattutto per rendere più probabile l'incontro con la fauna.

Il secondo itinerario, più breve, conduce al Lago Vivo. Da Civitella si imbecca il sentiero J 3 che, sul lungolago, va verso il paese di Barrea; raggiunto il sentiero si sale costeggiando il torrente Acqua delle Monache, sinché, presso la Sorgente delle Donne, s'imbecca a sinistra il sentiero K 5, che sale ripido sino al segnavia K 6 lungo la valle dell'Inferno, coperta da una fitta faggeta (a quota 1691 è l'edicola della Madonna delle Grazie). Usciti dal bosco, raggiunto il crinale, si discende per breve via sino alla Conca del Lago Vivo (1591 m.): ghiacciato d'inverno, d'estate è un più modesto acquitrino popolato da insetti (l'itinerario è specialmente suggestivo tra maggio e giugno). Bello il colpo d'occhio sui monti circostanti (Petroso e Jamiccio). Si ritorna per la medesima via o (volendo) si piega al bivio K 6, verso il sentiero J 1, in direzione dell'abitato di Barrea (da dove si tornerà a Civitella in autobus). Tempo totale 2 ore e 45.

Le stazioni del Parco, che si trovano nei maggiori centri abitati, forniscono informazioni dettagliate, mappe, guide ecc. Eccellente la competenza dei guardiaparco. Lascia, invece, a desiderare, in qualche caso, la qualità delle indicazioni *in loco*: non sempre i sentieri sono segnati con chiarezza, anche perché, accanto ai segnavia (in rosso, su sfondo giallo), appaiono, ogni tanto, altri numeri che nulla hanno a che fare con la toponomastica, ma si riferiscono alla divisione della legna tra le varie comunità del Parco. Una certa filosofia conservazionista suggerisce, poi, interventi blandi sul tracciato dei sentieri: gli alberi crollati non vengono rimossi, e l'escursionista deve perciò abituarsi a più o meno brevi deviazioni rispetto alle linee originariamente tracciate.

Franco Arato



Ayers Rock

AYERS ROCK e i MONTI OLGAS



Arcobaleno ad Ayers Rock

L'Australia, per superficie, è il sesto paese al mondo, con una popolazione che sfiora, solo, i 20 milioni. Il turismo è un settore in continuo sviluppo e, fra le maggiori attrazioni, ci sono Ayers Rock e i Monti Olgas, situati nel Territorio del Nord (Alice Springs, 22.000 abitanti circa, è la città più vicina). Ayers Rock è un immenso monolito di arenaria, il più grande del mondo, ed è lungo 3,5 km, con una circonferenza di 9,3 km. Inoltre, si eleva per ben 340 metri sull'altopiano di Mulga (che è già alto circa 500 m s.l.m.) ed è visibile da ampie distanze. Infatti, si erge nello sconfinato deserto e, al tramonto, la roccia tende all'arancione e, poi, al rosso cupo. Il luogo è sacro e di culto per gli aborigeni ed il nome originario è *Uluru* (cioè "madre terra"). E', anche, possibile percorrere dei sentieri, tra cui la scalata alla vetta, che, però, non è ben vista dai locali...

Meglio limitarsi, quindi, al periplo della base, che è arricchita da centinaia di incisioni rupestri e alcune grotte. Altri luoghi d'interesse, 32 km a ovest, sono i Monti Olgas (*Kata Tjuta*, "molte teste" in lingua locale), anch'essi ritenuti sacri, con 36 grandi rocce, dalle forme più varie. Entrambi i siti rientrano tra quelli segnalati dall'UNESCO e sono ricompresi nel Parco Nazionale *Uluru - Kata Tjuta*, che, dal 1983, è stato restituito ai nativi, con la formula dell'affitto perpetuo.



I monti Olgas



Fonti:
molti i siti web, tra cui <http://www.australia.com>
(anche in italiano)

Notizie in breve su Ayers Rock e i Monte Olgas:

Moneta: Dollaro australiano (1 EUR \approx 1,69 AUS\$.), diffuse e molto utilizzate le carte di credito.

Clima: arido, con forti escursioni termiche.

Fuso orario rispetto all'Italia: +8 ore e mezza.

Durata del volo aereo: circa 23 ore, esclusi gli scali.

Documenti: passaporto valido almeno 6 mesi e visto – per guidare l'auto serve la patente internazionale (ottenibile in 15 giorni tramite le autoscuole o la motorizzazione civile della città di residenza).

Profilassi mediche: nessuna.

Livello sanitario: alto (consigliabile la compilazione del modello E111, tramite ASL, per prestazioni sanitarie all'estero).

Animali pericolosi: serpenti e ragni velenosissimi.

Elettricità: corrente a 240/250 volt (adattatore a 3 piedini per le prese).

Appunti di Viaggio

Testo di *Maurizio LO CONTI*

ISTRUZIONI PER UN USO CORRETTO

Certamente, non ho viaggiato moltissimo, ma qualche tour si è pur sempre fatto, toccando, con viaggi organizzati, tre diversi continenti (Carabi - America; Kenya - Africa; Thailandia - Asia). Ho acquisito, perciò, un minimo d'esperienza, che provo, con queste poche righe, a trasferire ai lettori. Ovviamente, si tratta di considerazioni di carattere generale, non sempre riproducibili nello stesso modo, ovunque ed in ogni momento. Infatti, singole realtà locali possono modificare, anche profondamente, quanto esposto di seguito. Sia come sia, ecco cosa ho imparato in questi viaggi a lungo raggio.

1 - Aerei

E' brutto doverlo dire, lo riconosco e mi dispiace profondamente, ma se si deve fare un volo intercontinentale è preferibile non partire dall'Italia (Roma o Milano che sia). Meglio un volo intermedio, visto che è quasi sempre necessario, verso Zurigo, Francoforte, Londra, Parigi... Due i motivi:

- a) di solito, gli aerei in partenza da diversi paesi europei (tipo Svizzera o Germania) sono più nuovi e confortevoli, sia, forse, per la presenza di specifiche normative, rispetto all'Italia, sui veicoli e/o altro di livello superiore, che per le maggiori esigenze manifestate dagli utenti;
- b) in caso di ritardi, causati per disparati motivi (neve, ad esempio), può capitare di perdere la coincidenza aerea, presso un altro aeroporto. Di conseguenza, è necessario un pernottamento non previsto in precedenza e sarà facile ottenere i "voucher" per la cena, la camera d'albergo e la colazione, a carico della compagnia che ha causato il disguido. Purtroppo in Italia, nonostante progressi rispetto al passato, ciò non è così automatico e semplice da ottenere, come, invece, si potrebbe pensare (l'applicazione di nuove specifiche normative lascia, però, ben sperare...).

2 - Prezzi

Quasi mai conviene fissare tutti i servizi prima della partenza. Il consiglio, in questo caso, è quello di prenotare il minimo indispensabile (penso alla formula Bed and Breakfast - camera e prima colazione) e, successivamente, per il resto (escursioni, pranzi, cene, noleggio auto - ricordarsi la carta di credito!) regolarsi in loco. I vantaggi sono molteplici, dai costi che sono più bassi ad una maggior flessibilità (difficile, ad esempio, scegliere a priori dove e in quali giorni fare le gite, decidendole da casa, ancora prima di essere sul luogo delle vacanze...). Infatti, per le escursioni, è possibile trovare, direttamente sul posto di soggiorno, opzioni meno turistiche, ma ugualmente interessanti e non disponibili, a priori, a catalogo. Oltretutto, in questi viaggi, si finisce, sempre, per conoscere persone nuove ed è "bello" pianificare le giornate con calma, senza eccessi di frenesia e di vincoli. Infine, la scelta di non fare la mezza pensione o la pensione completa negli hotel dove si dorme (che privilegiano la cucina internazionale), permetterà di conoscere meglio le pietanze e le usanze più nascoste delle popolazioni che si visitano. Preferibili i ristoranti che offrono i buffet (con la dizione "All you can eat" - tutto ciò che puoi mangiare), che permettono di fare tanti piccolissimi assaggi e soffermarsi su quello che maggiormente si apprezza, senza paura di prendere un piatto che non è di gradimento.

3 - Luoghi

Quando si viaggia, bisogna, prima di partire, leggere almeno qualcosa sul posto che si visiterà, per meglio comprendere tutte le situazioni che si vivranno. In parole povere, non si può pretendere, ad esempio, di trovare le brioches a colazione, se esse non fanno parte delle abitudini locali. Questa potrà sembrare una considerazione banale, ma non lo è! Viaggiare significa, soprattutto, imparare a conoscere la vera essenza di ciò che si visita... Un ultimo consiglio, per chi è poco abituato a stare molto lontano da casa: evitare paesi troppo distanti dalle abitudini quotidiane. Vale la semplice logica che preferisce i cambiamenti graduali a quelli repentini.

Chiudo qui; si è data solo qualche dritta e sfogo ad alcune considerazioni personali, spero utili. Buona esplorazione, ai viaggiatori del terzo millennio!



Il caso!

(segue dalla prima pagina)

A cura di*Piero Baruffo*

...ma i cumuli si sono accumulati in chissà quanto tempo (!) a dimostrazione di una assoluta mancanza di manutenzione... ho quindi deciso di NON effettuare nessuna gita sociale nell'area in parola per il 2005. Ritengo poco edificante per un Ente, che gestisce un parco nazionale, lasciar così in degrado un posto famoso e di tale bellezza... non è certo un bel biglietto da visita per voi... visto pure che sul sentiero azzurro n.2 bisogna addirittura pagare un ticket! Non può essere una scusa che il sentiero è di competenza del comune di Monterosso (sempre che sia vero...), perché essendo nell'ambito del parco, la vostra responsabilità oggettiva è incontrovertibile... almeno secondo il mio modesto parere... di guida di una sezione escursionismo che negli ultimi 3 anni ha fatto più di trenta gite in Liguria e dintorni con una media di partecipanti superiori alle 21 unità! Distinti saluti.
Maurizio LO CONTI



La risposta:

Martedì, 4 gennaio 2005

Gent.mo sig. Maurizio, ho ricevuto in questi giorni la sua segnalazione rispetto alla situazione di Punta Mesco per la quale siamo a ringraziarla. Ha sicuramente ragione lei; al di là della competenza formale della porzione di territorio interessata, è importante comunque intervenire e lo faremo sicuramente con l'ausilio dell'elicottero nei prossimi giorni. Punta Mesco è una zona stupenda ma anche la più impervia del sentiero a mare e finisce di fatto per essere un po' trascurata. Per quanto possa essere rappresentativo della nostra volontà di presidiare anche il promontorio del Mesco la informiamo che abbiamo inoltrato richiesta di finanziamento per il recupero dei manufatti abbandonati da destinarsi a supporto dell'escursionismo con la presenza di un incaricato sul posto. Confidiamo nel favorevole esito della stessa.

Le invio cordiali saluti ringraziandola della collaborazione.

Franco Bonanini

Presidente Parco Nazionale delle Cinque Terre

Il commento:

Si prende atto della dichiarazione di buona volontà espressa dal Presidente Parco Nazionale delle Cinque Terre. Si spera che, in questo caso, alle parole seguano, poi, i fatti, con un recupero dell'area, almeno minimale, e l'eliminazione dell'attuale sgradevole stato d'abbandono. Il problema della scarsità delle risorse è un dato reale con cui, nei prossimi anni, bisognerà sempre più confrontarsi ad ogni livello. Penso che l'impegno di tutti gli escursionisti dovrebbe, perciò, essere quello di cercare, non solo nell'area del Parco Nazionale, ma ovunque si vada, di ridurre al massimo l'impatto del proprio passaggio nei confronti dell'ambiente, acquisendo una maturità di comportamento di tipo più elevato rispetto al passato... Per il resto cosa dire... Buone gite con la Sezione escursionismo, un gruppo di persone, che, oltre ad avere un interesse comune, è diventato, sempre più nel tempo, soprattutto un gruppo di amici con cui passare qualche ora all'area aperta.

Piero Baruffo

RIGANTOCA - LA MARATONA DELL'ANTOLA - domenica 19 giugno 2005



E' una escursione impegnativa, adatta ai buoni camminatori, che siano capaci di dosare le proprie forze per tutti i 43,2 km, sapendo che si parte dalle 04.30 alle 05.30 nei pressi della Stazione di arrivo della Funicolare del Righi, che un medio camminatore percorre circa tre km/ora, che per 43,2 km. occorrono mediamente 14 ore, e che il tempo massimo di arrivo a Caprile per poter usufruire dei mezzi per il rientro a Genova, è fissato alle ore 19.00. Per gli atleti che intendono effettuare il tracciato non a passo di marcia, ma di corsa la partenza dal Righi è fissata alle ore 07.00. Per un ordinato svolgimento della marcia e a garanzia dei partecipanti sarà vietata la prosecuzione a chi arriverà ad Avosso dopo le 11.00 e alla Cappelletta del Colletto dopo le 16.30.

La RIGANTOCA non è competitiva, non verranno distribuiti premi, ma soltanto un medaglione ricordo uguale per tutti coloro che avranno effettuato lo stesso percorso, purché arrivino a Caprile entro le ore 19.00. E' a cura del partecipante, o di chi esercita la patria potestà per i minori, assicurarsi della personale idoneità fisica all'escursione. Per arrivare alla partenza del Righi conviene servirsi della Funicolare Zecca - Righi, che per l'occasione entrerà in funzione alle 03.30, e sarà collegata con Sampierdarena, la Stazione Principe, e la Stazione Brignole da un servizio di autobus-navetta. Per il ritorno, il Comitato organizzatore metterà a disposizione dei partecipanti che raggiungeranno Caprile in tempo utile, un servizio di autopullman che, partendo a carico completato, li trasporterà fino al capolinea A.M.T. di Genova - Prato dove troveranno il servizio di autobus per il centro, raddoppiato per l'occasione.

A cura della FIE Liguria

COMITATO ORGANIZZATORE RIGANTOCA composto da:F.I.E. Ligure (Via La Spezia 58 r., Genova, tel. 010414194, fax 010463261, felig@tin.it); PARCO ANTOLA (tel. 0109449311, fax 0109453007, antola@libero.it), C.A.I. S.P.d'Arena (tel. e fax 010466709, caisampierdarena@inwind.it)

Hot fun in the summertime



WWW.OHMYGOODNESS.COM

Che estate sarà? Speriamo bella, ma non torrida!

Sezione Escursionismo Cral Galliera, affiliata FIE (dal 2002)
Mura delle Cappuccine 14 - Genova -- anno di fondazione: maggio 2000
Tel 010 563 2303 - fax 01057481146 - Email: 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



Il monte Reale (902 m s.l.m.) è una cima circondata da folti boschi di castagno ed in vetta c'è una bella chiesetta, con annesso rifugio, in splendida posizione panoramica. Il percorso di salita è marcato con due triangoli gialli vuoti da Cascine, entrotterra di Ronco Scrivia (autostrada GE-MI). L'itinerario è di media difficoltà con un dislivello di circa 400 metri, percorribili in poco più di un'ora (periodi migliori: primavera e autunno)

Hanno collaborato a questo numero: Maurizio Lo Conti, Piero Baruffo, Dino Gallo, Patrizia Landi, Franco Arato, Gianluca Coscia, Fabio Paltrinieri, Emiliano Gragnoli, FIE Liguria

PROSSIMAMENTE

**A SETTEMBRE, LA 21^a MAREMONTI ARENZANO:
LA SEZIONE ESCURSIONISMO SARÀ PRESENTE PER IL 6° ANNO !**