

## Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sezione Escursionismo FIE Cral Galliera

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

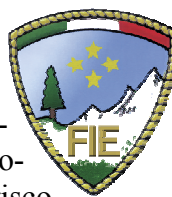
Numero 12



La costa ligure, presso i "Balzi Rossi", a Ventimiglia, al confine con la Francia

### Il punto della situazione

Non è facile, una volta raggiunto un determinato livello negli articoli presenti all'interno del nostro foglio informativo, riuscire a mantenere lo *standard* nel tempo. Questo ha finito, inevitabilmente, per comportare un certo rallentamento nella progressione di uscita (nel 2007 ci si fermerà a soli tre numeri?), ma preferisco questa strada, piuttosto che fare dei passi indietro... Interessanti articoli, quindi, pure questa volta, con il ritorno, oggi come scrittore, di Giorgio Bruzzone, del CNR di Genova, che ci racconta l'Antartide. Bene, ora scoprite voi il resto, con la dovuta calma... Il mio spazio di presentazione volge al termine... Alla prossima e... Buona lettura!



### Sommario: pag

<i>Il punto della situazione</i>	I
<i>Schegge di... Madrid</i>	II
<i>Le montagne mi hanno sempre...</i>	III
<i>Viaggio in Antartide</i>	IV
<i>Freddo, fango e meraviglie nella...</i>	VI
<i>L'angolo cottura</i>	VII
<i>Prossimamente</i>	VIII

**Maurizio Lo Conti**

## Schegge di... Madrid

foto di  
*Gianluca Serra*



### Alcune informazioni in breve:

Madrid è la capitale della Spagna ed ha una posizione geografica mediana con un clima continentale (forti escursioni termiche e scarsa piovosità). Sorta nel 1561 per volere del re

Filippo II d'Asburgo per superare le rivalità delle altre città, si sviluppò rapidamente nel tempo. Nel centro storico si trova la "Plaza Mayor", mentre una delle principali attrattive è il museo Nacional del Prado, uno dei più importanti al mondo con oltre 3000 tele. Tutto l'abitato, però, merita di essere visitato e scoperto, con calma, per carpire i suoi mille volti...



Sul web: <http://www.madrid.it/>  
<http://www.turismospagnolo.it/>

## Le montagne mi hanno sempre affascinato...

Del resto anche il mare non poteva che essere un'enorme richiamo. Da bambino andavo spessissimo tra le vette: sia quelle acuminatae ed alte "migliaia" di metri, con i miei parenti, nelle vallate valdostane, sia quelle erbose e profumate in vista mare, con i miei amici. Allora non esistevano scale di misurazione, gradi di difficoltà e problematiche alpinistiche, ma solo tanti sogni, una miriade di colori ed un sorriso che mi si apriva da un lato all'altro della bocca. Per molto tempo ho cercato di trovare in Liguria quei giganti granitici alpini che costituivano un posto per me onirico, oltre che una tra le mie due case. Senza rendermene conto, stavo passo passo imparando a conoscere le vette che si affacciano sul mare sotto una luce diversa. Erano belle non per come io le avrei volute, ma per le loro incredibili peculiarità. Iniziai a conoscere la cultura del castagno e quella dell'ulivo, le attività agresti (*segage*) e le *prie a cutello*, le *creuze* e le falesie a picco sui flutti. La maggior parte della popolazione che abita in Liguria è costituita da cittadini che pensano che il loro mondo sia il mondo. Vedono solo grigio e perciò tutto dev'esser così come a loro appare. In realtà, tale ambiente è solo quella sottilissima striscia di cemento in cui abitano che, limitrofa alla vera Liguria, ne colora una porzione di costa. «Le Montagne in Liguria? ... Non esistono!» Questa è l'opinione media per chi non è "addetto ai lavori". C'è qualche arrampicatore nel finalese... qualche camminatore alle Cinque Terre... nulla più. Ed invece non è così che funziona... *L'Altimetro segna Zero* è la mia nuova guida alle scalate e ferrate in tutta la Liguria. Un libro volutamente mirato sia agli esperti, sia, e soprattutto, a chi incomincia a muovere i primi passi più o meno verticali, con più di 80 vie dal II/III al 6a+, (oltre alle varianti più dure). Il volume presenta sia le splendide vie storiche, sia le novità più recenti (aggiornate fino a gennaio 2007). Si tratta di un viaggio da est ad ovest in una terra montana affacciata sul Mediterraneo, variopinta e diversissima da luogo a luogo. Un cammino che porta il lettore a conoscere gli



ambienti e la loro storia, che talvolta parte da lontano come nel caso del Reopasso già frequentato nel 1500! Immaginate un'incredibile varietà di vegetazione e fauna, un sorprendente compendio di minerali e geomorfologie. Sono trattati i complessi oramai famosi in tutta Europa, come Finale ed il Muzzerone (La Spezia), ma anche la miriade di monti, bastionate e guglie per ogni gusto e possibilità che, immeritadamente, non godono della stessa fama. Ventisei principali siti e moltissimi altri consigliati e descritti che vi sapranno affascinare. Le scalate si articolano principalmente su 12 tipi di roccia, ma sono presenti anche itinerari su neve, misto e ghiaccio. La grafica ad alta definizione con 102 fotografie e le descrizioni accuratissime degli itinerari, metro per metro, garantiscono relazioni fedeli che forniscono ogni informazione necessaria. C'è spazio per chi ama arrampicare al sole sulle pareti a picco sul mare, in canottiera anche d'inverno, e per chi invece preferisce le pareti nord ed il freddo clima alpino. Un libro per sognare, per imparare, per scalare e per divertirsi.

Testo e foto di  
**Christian Roccati**

Per ordini ed informazioni:  
[www.christian-roccati.com](http://www.christian-roccati.com)

### **L'Altimetro Segna Zero. Scalate e ferrate in Liguria, dall'Appennino alle Alpi.**

Le Mani editore, Recco 2007. Formato 14x21 cm, 208 pagine, completamente a colori. (Schizzi e 102 fotografie). € 15,00  
Traduzioni in inglese. Copertina con alette.

## Viaggio in Antartide – Testo e foto di Giorgio Bruzzone

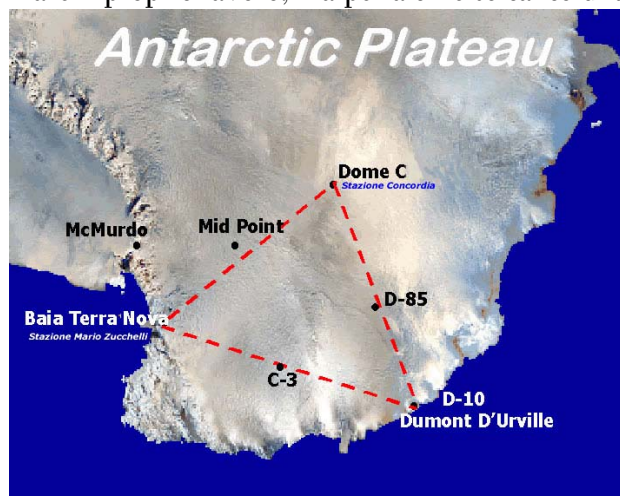
Mi presento, sono Giorgio un tecnico del CNR e, da una ventina d'anni, frequento per motivi di lavoro il continente antartico e vorrei scrivere qualche riga che vi descriva questo posto sperduto sulla terra e vi faccia capire per quale motivo io e molti miei colleghi lo raggiungiamo. Perché, quindi, 200 (circa) italiani raggiungono ogni anno dal 1985 l'Antartide? Per colonizzarla? Per turismo? O per sfruttare risorse naturali? In realtà, in Antartide si va solo per effettuare ricerca scientifica, relativa al continente stesso o a tutti quei fenomeni che coinvolgono l'uomo e la natura e non si potrebbero portare avanti alle nostre latitudini o comunque nelle zone antropizzate. L'Italia ha aderito al trattato antartico nel 1981 e dal 1986 fa parte di quei paesi che hanno costruito una base in Antartide e che si sono impegnati a svolgere ricerche scientifiche senza contaminare l'ambiente, tantomeno sfruttarlo. Così, in corrispondenza dell'estate australe, ogni anno, viene organizzata una spedizione che ha il duplice scopo di costruire/mantenere la base e svolgere ricerca scientifica. Queste spedizioni sono organizzate dal Consorzio per l'attuazione del Programma Nazionale di Ricerche in Antartide (PNRA S.C.r.l.) fondato da ENEA, CNR, INGV e OGS. ...Ma come si raggiunge l'Antartide? Nel più puro stile "Marzulliano" mi faccio una domanda e immediatamente mi rispondo. Raggiungere la "Terra incognita Australis" è sempre stato molto difficile; anche oggi, che siamo in possesso di tecnologie sofisticatissime e abbiamo a disposizione mezzi logistici all'avanguardia, dobbiamo rassegnarci a dover viaggiare, nella migliore delle ipotesi, 5 giorni senza sosta prima di raggiungere il lontano continente. La distanza da percorrere è di circa 16.000 Km e il viaggio comincia con un volo di linea per la Nuo-



va Zelanda e più precisamente per Christchurch nell'Isola del Sud, dove si trova la base di partenza per i viaggi antartici Italiani, Americani e Neozelandesi verso il Mare di Ross. Arrivati a Christchurch, vi sono due possibilità: proseguire per via aerea o intraprendere un lungo viaggio in mare. Se il viaggio viene fatto a ottobre, all'inizio della stagione estiva, si vola con un C130, un quadrimotore a elica molto versatile che può trasportare sia persone che materiali. La durata del viaggio è di circa 10 ore e il comfort non è certo quello che offre la business class di un 747, ma, in compenso, ti consente di percorrere i 3400 Km, che separano la Nuova Zelanda dall'Antartide, a una velocità di crociera di 450 Km/h. Se il volo transoceanico si può considerare una formalità per completare il viaggio, altrettanto non si può dire dell'attraversata in nave. La partenza della nave dal porto di Lyttelton, vicino a Christchurch, è programmata in piena estate australe, quando la banchisa polare è già in avanzato stato di disgregamento, verso la fine di dicembre, quando la nave riesce a penetrare i lastroni di ghiaccio alla deriva. Purtroppo, prima di arrivare tra i ghiacci, si deve affrontare la temibile attraversata dell'Oceano Meridionale. Questo tratto di mare, che circonda il continente antartico, è in perenne tempesta perché è caratterizzato da continue basse pressioni, che si susseguono e costituisce il punto di incontro tra le acque fredde antartiche con quelle calde delle zone tropicali. Non è raro, durante la navigazione, incontrare un mare forza 10, con onde alte come colline, vento a 120 Km/h e nevischio che, invece di cadere dal cielo, vola orizzontalmente. Quando si incontrano i ghiacci, il mare ovviamente si calma, ma, anche la velocità di navigazione si riduce, drasticamente, fino ad azzerarsi se si incontra ghiaccio troppo compatto o addirittura integro. Lo spessore della banchisa polare è

mediamente di 2 metri e solo un rompighiaccio riesce ad avanzare quando è solida; la speranza è quella di trovare un canale libero nel ghiaccio dovuto al passaggio di un rompighiaccio americano. In tutti i casi, il viaggio è molto lungo e può durare da un minimo di una settimana a un massimo di 25 giorni (dicembre 1993). ... E cosa si fa durante il viaggio? Beh, nel viaggio aereo, vista la sua brevità, non si fa quasi nulla, si sopravvive e si cerca di sbirciare dai pochissimi e minuscoli oblò del C130 per carpire qualche scorcio del panorama Antartico. Purtroppo, solo raramente si riesce a vedere qualcosa perché, prima le perturbazioni, poi il biancore del Plateau nascondono tutto. Solo raramente si vedono le montagne o i ghiacciai che scivolano lentamente verso il mare. ...Ma l'aereo dove atterra? La banchisa polare costituisce un'ottima pista di atterraggio/decollo, è sufficiente sgrossare leggermente le gobbe e togliere lo strato di neve depositato per poterla usare come una normale pista di aeroporto. Lo spessore (2,5 m) è tale da sopportare il peso dell'aereo e di tutti i mezzi che si scaricano dal velivolo. ...E in nave? La lunga traversata oceanica ci offre alternativamente momenti eccitanti e situazioni angoscianti; lo stesso mare agitato dapprima non si affronta con timore ma come una sfida, nello stesso modo di quando si sta per salire sulle montagne russe; dopo le prime rollate di 45°, lo spirito del pioniere, che sfida le forze della natura, lascia posto all'angoscia di chi deve passare ancora 4 o 5 giorni in quella specie di lavatrice. Anche se l'ausilio di presidi medico-chirurgici come il cerotto alleviano la nausea, i disagi fisici perdurano fino a quando non si intravedono i primi iceberg, specie per chi, come me, durante la navigazione deve lavorare. Rollio e beccheggio non limitano soltanto l'attività lavorativa, ma impediscono anche le azioni di vita quotidiana più semplici quali mangiare, lavarsi e addirittura dormire. Se si riesce a raggiungere la mensa si deve lottare con piatti, bicchieri e bottiglie che vagano ostinatamente sulla tavola; farsi una doccia diventa un'impresa epica e se si riesce comunque a fare, l'acqua sballottata nel piatto sottostante si propaga per tutto il bagno fino ad invadere la cabina di alloggio. Per fortuna, dopo qualche giorno di navigazione si raggiungono i primi ghiacci e la qualità della vita a bordo migliora notevolmente. Nel tempo libero si può uscire all'aperto ad apprezzare la ricomparsa del sole e a scrutare l'orizzonte alla ricerca di iceberg o di mammiferi marini. La temperatura nel frattempo raggiunge valori sotto lo zero e rende l'ambiente ancora più strano e affascinante. Il periodo di

maggior impatto lo si raggiunge quando la nave viene intrappolata dalla banchisa polare e procede, quindi, a lento moto alla ricerca di un canale libero da percorrere lungo la rotta per arrivare alla base italiana. Oltre al raggiungimento del benessere fisico, in questo tratto di mare si può assistere a diversi fenomeni naturali incredibili come la formazione del "raggio verde", un bagliore color verde smeraldo che produce il sole quando scende sotto la linea dell'orizzonte in assenza di particolato o umidità atmosferica, o come le aurore, in questo caso australi, che sono effetti luminosi visibili in cielo ai poli dovuti all'impatto del vento solare con la magnetosfera. Mentre si naviga tra i lastroni che strisciano sulla carena della nave producendo rumori incredibili, si possono incontrare i primi pinguini, che sono in perenne ricerca di cibo, o qualche foca, che sale sugli enormi lastroni di ghiaccio per crogiolarsi al tiepido sole estivo. Nelle piccole pozze di mare libero non è raro incontrare cetacei come le orche che, in branco, cercano di cacciare foche o pinguini proiettandosi in avvincenti inseguimenti, spesso però senza successo. In questo ambiente, così duro e selvaggio, la catena alimentare e la lotta per la sopravvivenza, vengono esaltate ai massimi livelli e ci si rende conto che l'uomo, con la sua presenza, è veramente fuori luogo e se non si rispettano le regole, imposte parte dai trattati e parte dal buon senso, si rischia di produrre enormi danni con conseguenze disastrose per la sopravvivenza di alcune specie animali. Questo lungo viaggio si conclude con l'arrivo alla base italiana chiamata MZS (Mario Zucchelli Station) nella Baia Terra Nova del Mare di Ross. Per molti questa è la meta finale dove iniziare il proprio lavoro, ma per altri è soltanto una



tappa, per poi proseguire con la nave verso altre destinazioni del Mare di Ross e portare avanti campagne oceanografiche o semplici trasporti di materiale, verso le altre basi.

## Freddo, fango e meraviglie nella Grotta della Giara di Tommaso Dotla

Avevo solo un vago ricordo delle grotte esplorate intorno ai 12 anni, accompagnato dalla sezione savonese del CAI; un vago ricordo buio e freddo, eppure decisamente eccitante. E all'improvviso mi sono ritrovato di domenica mattina, invece che in pigiama e pantofole, in tuta da lavoro e stivali, nell'ingresso ampio e suggestivo della grotta della Giara, una delle tante sorprese dell'entroterra di *Toirano*. Niente di più agli antipodi del mio *tran tran* quotidiano, eppure è stata proprio questa totale novità a convincermi ad affrontare l'impresa insieme ad una nutrita compagnia di adulti, ragazzi e qualche bambino. I primi metri sono facili e subito meravigliosi. Lo spettacolo della conformazione di roccia chiamata "Giara", dalla quale l'intera grotta prende il nome, è di abbacinante bellezza: dà l'idea di qualcosa di sconosciuto, di ultraterreno, come dimenticato lì da qualche extraterrestre, tanto che sono restio ad avvicinarmi troppo. Non stento a credere come l'uomo primitivo potesse arrivare ad idolatrare fenomeni naturali simili. Faccio accuratamente attenzione ad evitare di mettere il piede in pochi centimetri d'acqua: un tentativo che, con il senno di poi, risulta davvero ridicolo. Non avevo idea di cosa mi aspettasse, né che a quel punto la grotta mi avrebbe colpito a tradimento. E lì viene il bello. D'improvviso mi ritrovo ad attraversare un cunicolo stretto e fangoso. Forse, definire quel tratto un "cunicolo stretto e fangoso" potrebbe offendere qualche appassionato speleologo, ma è l'unica vendetta che posso permettermi per riscattare la fatica mista al panico claustrofobico provato in quegli istanti. Ma è solo un attimo. Ogni passaggio è una nuova sorpresa: uno



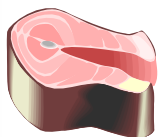
scivolo fangoso, un anfratto da superare strisciando, una pozza non proprio tiepida in cui sprofondare allegramente fino alle ginocchia; eppure, dopo poco, mi inizio ad abituare e se una parte dei miei pensieri è dominata da un sontuoso "chi me lo ha fatto fare?", l'altra ogni momento di più accetta le nuove sfide, con una sorta di euforia simile a quella che si prova appena scesi dalle montagne russe. Ma, ancora più importante, superato un passaggio difficile, si è subito ripagati da uno spettacolo nuovo, che ti coglie ogni volta impreparato: stalattiti di ogni forma e dimensione piovono da una volta di colore rossastro, alcune come a voler ricordare i fanoni di una enorme balena, altre dei sinuosi tendaggi ornamentali. Il passaggio dell'acqua e le sedimentazioni hanno scolpito nel corso

dei secoli forme memorabili, rendendo ogni singolo metro una vera opera d'arte. Tutto questo nella suggestiva e sinistra atmosfera creata dal silenzio e dalle luci ad acetilene, che sfidano il buio e proiettano ombre rapide sulle pareti di roccia. Poi, di nuovo giù a strisciare, a rivoltarsi nel fango per superare l'ennesimo ostacolo e raggiungere la meraviglia successiva. Tutto ciò condito spesso dalle battute di spirito dei presenti, fondamentali per sdrammatizzare il vago senso di angoscia dato dalla consapevolezza di stare mettendo sempre più metri di roccia tra me e l'aria aperta. Eppure all'uscita, finalmente al sole e all'asciutto, mangiando cioccolata e brindando a vin brulè, la sensazione di aver compiuto e visto qualcosa di memorabile è davvero impagabile, addirittura superiore ad una vittoria a *Pro Evolution Soccer 5* contro l'intelligenza artificiale della *Play Station*... Poter toccare con mano cosa la natura ha creato in milioni di anni, mi dà per pochi istanti la consapevolezza di che irreparabile cambiamento abbiano provocato l'uomo e la sua civiltà, scavando tunnel nei monti, deviando fiumi, tagliando boschi, rendendo accessibile l'inaccessibile. Poi, però, la pianto lì di darmi alla filosofia e ritorno ai problemi più importanti, come per esempio il fatto di essere completamente imbrattato di fango viscido e inzuppato fin nel midollo. Non nego che, giunti in fondo alla grotta, l'uscita sia per me tuttora più piacevole dell'entrata. Non nego nemmeno che, nelle mente di un novellino come me, continui in ogni caso a ronzare una certa frase molto simile a "chi me lo ha fatto fare?". Eppure, nemmeno un mese dopo quella prima esperienza, mi sono nuovamente unito ad una esplorazione della Grotta della Pollera. A quanto pare, anche se mi è difficile ammetterlo, scomodarsi per buone cause, non è poi così male.





## L'Angolo Cottura



di **Patrizia LANDI**

### Tranci di Salmone alla "Sicula"



#### **Gli ingredienti per 4 persone:**

3 tranci grandi di salmone alti due dita (1 kg. circa), 500 gr. di pomodori in grappoli, una dozzina di olive snocciolate tagliate a rondelle, una manciata di pinoli, un cucchiaino di prezzemolo tritato, origano e olio extra vergine d'oliva q.b., sale.

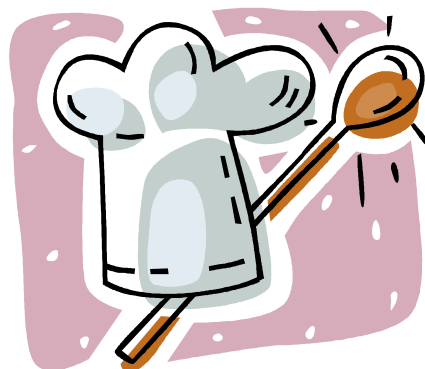
#### **La preparazione:**

Inizialmente, si lavano e successivamente si puliscono i tranci di salmone, spinandoli, togliendo la pelle e le parti non edibili. Poi, si tagliano a pezzi e si posizionano in un tegame antiaderente in cui, in precedenza, si è messo un po' d'olio extra vergine d'oliva e il prezzemolo tritato. Dopo aver terminato questa operazione, si pelano i pomodori in grappoli e si affettano, a grossi cubetti, sopra il pesce. Si uniscono almeno una dozzina di olive, snocciolate e tagliate a rondelle, insieme a una manciata di pinoli e un po' di sale. Si aggiunge, infine, una spruzzata di origano e di olio extra vergine d'oliva (40' per la preparazione).

Si copre il recipiente con un coperchio e si fa cucinare, a fuoco lento, per circa 20 minuti.

Servire ancora ben caldo.

Buon appetito!



**Ecco un ottima ricetta: dopo una bella gita, non c'è niente di meglio!**

## GRUPPO CERRUTI MULTISERVICES

U.I.C. N° A9648



## PRESTITI

A TUTTI I DIPENDENTI STATALI - PUBBLICI - PRIVATI E PENSIONATI

Prestiti agevolati per **COMMERCianti e ARTIGIANI**

La famiglia è serenità;  
con Noi... i desideri diventano realtà

Possibilità di accedere a un prestito anche con:

- ⇒ Firma unica anche se coniugati
- ⇒ Cessioni in corso
- ⇒ Protesti recenti
- ⇒ Pignoramenti

**ACCONTO  
del 90%  
in giornata**

UNICI DOCUMENTI:  
codice fiscale  
carta d'identità  
busta paga

- **CESSIONE DEL QUINTO**
- **PRESTITI PERSONALI**
- **MUTUI**

## alcuni esempi

rate	36 mesi	60 mesi	120 mesi
4.000,00	142,00	91,00	53,00
7.500,00	262,00	167,00	96,00
15.000,00	510,00	328,00	187,00
23.000,00	-	495,00	285,00

rata a tasso fisso T.A.N. **3,95%**

T.A.E.G. min. 8,67% - T.E.G. min. 7,67% max entro i limiti di legge.  
Gli esempi sopra indicati sono calcolati su 10 anni di servizio e età 35 anni - donna - dipendente statale.  
Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, soggetto a variazioni. Fogli informativi analitici sulla trasparenza reperibili presso i nostri uffici.

**PREVENTIVI GRATUITI E VISITE A DOMICILIO**

Per qualsiasi informazione:

Numero Verde  
**800 008 166**

**GENOVA**

**Via O. De Gaspari 21/2**

**tel. 010311284**

Da **Lunedì a Venerdì**: ore 9.00 / 13.00 e 14.30 / 19.00 • **Sabato** mattina ore 9.00 / 11.30

Sito internet: [www.gruppocerruti.com](http://www.gruppocerruti.com) E-mail: [cerruti@gruppocerruti.com](mailto:cerruti@gruppocerruti.com)

Sezione Escursionismo Cral Galliera, Mura delle Cappuccine 14 - Genova - fondazione: maggio 2000 - affiliazione F.I.E.: 2002 - 1° numero "Un'idea...": maggio '04 - anno IV.  
Tel 010 563 2303 (ufficio) - fax 01057481146 - Email: [locotrim@galliera.it](mailto:locotrim@galliera.it) - Info web: <http://digilander.libero.it/cralgalliera/> (principale) e <http://digilander.libero.it/cralgalliera/esc.htm> (approfondimento) - Foto: <http://digilander.libero.it/MAURIZIOLO> - Arretrati da: <http://xoomer.alice.it/escursionismogalliera/idea/menu.html> - Tiratura base: oltre 1.100 copie. Stampa: Colombragracie Genova (0108328036). Gli articoli firmati rispettano l'opinione dell'autore con piena libertà d'espressione. **Salvo diversa menzione, foto e impaginazione: M. Lo Conti.**  
Hanno collaborato: Maurizio Lo Conti, Dino Gallo, Patrizia Landi, Christian Roccati, Tommaso Dotto, Giorgio Bruzzone, Gianluca Serra, Emiliano Gragnoli e Marisa Marvaso.

**PROSSIMAMENTE:**

**IN AUTUNNO, LA FAGGETA DEL GOTTERO E IL MONTE ALPESISA**

