

## Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sezione Escursionismo FIE Cral Galliera

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

Numero 15



Salendo all'ingresso dell'Arma do Cupa', in Val Ferraia tra Liguria e Piemonte

### Il punto della situazione

Arriva l'estate e il numero del nostro foglio informativo. . .  
In questa edizione, due brevi articoli di Christian Roccati: nel primo, si evidenzia una importante iniziativa del forum *Quota-zero* e la presentazione della trasmissione radiofonica che parla di montagna. Poi, una nuova serie di immagini che arrivano direttamente dal passato e un approfondimento sul famoso *Cammino di Santiago di Compostela*. Altre belle immagini riguardano, invece, la chiesa di S. Ambrogio a Zoagli e un bel anello a Montemarcello, l'ultimo promontorio della Liguria. Al prossimo numero...

Buona lettura!



**Maurizio Lo Conti**

### Sommario: pag

*Il punto della situazione* I

*Tutti a... Quota 450* II

*Dimensione... Avventura!!* II

*Frammenti di immagine dal passato* III

*Il Cammino di Santiago Compostela* IV

*La chiesa di S. Ambrogio a Zoagli* VI

*Montemarcello...* VII

# TROVATI PER VOI!

SITI WEB, MANIFESTAZIONI, NOVITÀ EDITORIALI, ECC. ...

A cura di *Christian Roccati*

[www.christian-roccati.com](http://www.christian-roccati.com)



## Tutti a... Quota 450!

Se pensate che noi amanti della montagna siamo "Conquistatori dell'Inutile" o "Falliti" vi sbagliate di grosso! Nel 2007 si svolse la 1<sup>a</sup> edizione di un raduno che battezzai *Quota450*. Grazie ad internet un gruppo di *montagnardi* decise di dare un poco di sé stessi per salvare delle vite. Come fece? Con la quota 450! Si tratta dei ml di sangue che si possono **donare** ottenendo davvero un risultato certo: fare qualche cosa di concreto. Se state pensando «l'avrei fatto anche io», per il 2008, c'è sempre tempo! L'idea è molto semplice: siamo abituati ad effettuare meeting tra le vette, ma, questa volta, ci troveremo a luglio, (o chi vorrà nelle tappe di agosto od a settembre), per donare il sangue tutti insieme, proprio nel periodo in cui c'è maggiore bisogno. Nel 2007, aderirono i forum liguri: [www.quotazero.com](http://www.quotazero.com) e [www.montagnapertutti.it](http://www.montagnapertutti.it) ed il sito [www.arrampicate.it](http://www.arrampicate.it). La seconda edizione, ben più grande della prima, è già pronta ed in via di organizzazione! *Quota450* fu divulgato in Italia grazie anche alla collaborazione del gentile Roberto Serafin, sulle pagine de *Lo Scarpone*, che pubblicò celermente i miei articoli relativi all'iniziativa. Nel 2008 conto di decuplicare l'affluenza grazie ai ragazzi del *Quotazero.com team* ed a chiunque voglia partecipare. Per aderire, basterà recarsi in qualsiasi ospedale e decidere di raggiungere quella quota. Andremo a donare i nostri 450 ml di sangue e poi tutti a far colazione insieme ed a parlare di montagna! Il sangue ha una scadenza e perciò ci distribuiremo in 6-8 settimane per coprire il periodo estivo. Unitevi a noi, parlatene alle vostre associazioni o piuttosto andate da soli, tanto, anche a distanza, saremo tutti insieme...



Foto di  
Valentina  
Turturo

## Dimensione... Avventura!!

Che cos'è *Dimensione Avventura*?...una nuova voce sul mondo dell'*outdoor*! Si tratta della nuova rubrica radiofonica che parla di montagna che condurrò, allo scopo di presentare novità ed informazione sul mondo degli sport nella natura, in maniera chiara e diretta. Il programma richiama alla celebre trasmissione televisiva "*Jonathan Dimensione Avventura*" del leggendario Ambrogio Fogart. Egli aprì il mondo dell'avventura outdoor anche ad un pubblico vasto, e non solo a quello specifico di nicchia, con un linguaggio chiaro e diretto. Il programma radiofonico *Dimensione Avventura*, in 4 densissimi minuti, vi condurrà nello splendido universo "naturale", trattando tutte le discipline montane. Da febbraio 2008, questa nuova voce sull'affascinante mondo dell'avventura, andrà in onda su Radio 103 ogni mercoledì alle 11.20 ed in replica alle 17.20. In provincia di Genova sintonizzatevi alle frequenze FM: 103.00 o 88.300 o 89.200 o, specificatamente per la Vallescrivia, 94.900. Se non avete questa possibilità, ma siete comunque interessati, dovete sapere che Radio 103 si ascolta anche in *streaming* in internet all'indirizzo: [www.chat103.com/streaming.htm](http://www.chat103.com/streaming.htm) La 1<sup>a</sup> puntata andò in onda mercoledì 6.02.08, trattando l'Alta Via dei Monti Liguri. Le seguenti si sono occupate di serate cinematografiche di montagna nel genovesato e novità falesistiche, corsa in montagna, canyoning, alpinismo, speleo e quant'altro. Nelle prossime puntate si continuerà parlando con semplicità di montagna e natura a 360°, secondo ogni possibile sfumatura! Se volete proporre argomenti, effettuare segnalazioni o commenti, contattatemi al sito: [www.christian-roccati.com](http://www.christian-roccati.com) dove potete scaricare le puntate già trasmesse. Finalmente, uno spazio dove parlare di montagna...!



## FRAMMENTI DI IMMAGINI... DAL PASSATO...

Sempre grazie alla gentile disponibilità della famiglia *Terranova*, che ci ha messo a disposizione il suo archivio fotografico, ecco altre immagini storiche di montagna...



↑ Vetta del Breithorn - Monte Rosa  
4165 mt 19.8.64



↑ Monte Bue 23.2.64

↓ Palle di neve all'Alpe di Succiso 25.4.64 (Appennino toscoemiliano)

La vetta dell'Antola  
↓ anni Sessanta

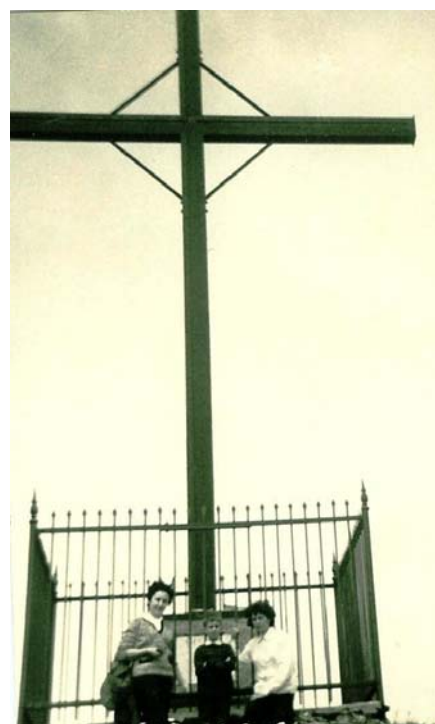




Foto di  
Gianluca Serra

Testo di  
Valentina Turturo



## Il Cammino di Santiago di Compostela



Fin dall'antichità, i popoli si sono spostati da un luogo all'altro, tanto che il viaggio è ormai parte della vita di tutti. Le motivazioni che ci spingono a viaggiare sono diverse: ci si può mettere in cammino per turismo, lavoro o desiderio di conoscere altri paesi. Esiste, poi una motivazione diversa, qualcosa di più profondo, che spinge gli uomini a ricercare l'infinito, la totalità, ad andare verso qualcosa di grande ed



inspiegabile. Il pellegrinaggio infatti è un cammino spirituale che unisce il percorso su strada a quello interiore e che porta ad una meta ben più grande. I pellegrini si recavano a piedi in luoghi denominati sacri, in diverse parti del mondo, tra i quali proprio Santiago de Compostela. Questo paese divenne popolare grazie alla figura di San Giacomo, ormai legata alla Spagna da diverse vicissitudini. Era l'unico luogo sacro al mondo, dopo Roma, dove vi erano le spoglie di un apostolo. Per raggiungere il "Portico della Gloria", ovvero il portale romanico che introduce alla cattedrale di Santiago, il pellegrino con il *bordone* e la *credencial* può percorrere diversi itinerari, vi sono: il "cammino portoghese" che dal Portogallo meridionale giunge a Santiago percorrendo l'intero paese; la "via de la plata" che parte da Siviglia e si congiunge ad Astorga con il "cammino francese"; il "cammino del norte", che percorre tutta la costa settentrionale della Spagna. Il cammino francese è quello più battuto perché vi confluiscono le quattro vie principali che, prima di entrare in territorio spagnolo, attraversano il territorio francese. È lungo circa 800 km: sull'esatto chilometraggio non c'è



identica concordanza fra le guide. Ci sono poi alcune varianti che possono allungare o abbreviare il percorso, sia pure di poco. L'itinerario è completamente segnalato ed è suddivisibile, a grandi linee, nelle seguenti differenti zone:

- zona pireneica, nella quale si scavalcano i Pirenei e si raggiunge la pianura a Pamplona
- Navarra/ Roja/ Burgos: si attraversano queste due regioni da Pamplona sino a Burgos, attraverso continue ondulazioni, ma senza grandi dislivelli
- regione delle mesetas da Burgos fino a Leòn con altopiani larghissimi, dislivelli minimi o inesistenti e grande solitudine
- monti del Leòn e Bierzo: da Leòn al passo del Cebreiro si valica una catena di monti e la verde valle del Bierzo
- Galicia: ultima regione che si attraversa, molto verde, estesi boschi.



Il percorso si svolge su asfalto, sterrati e sentieri ed è possibile dormire in numerosissimi luoghi ma normalmente si utilizzano gli *albergue*: ostelli o rifugi di diverse dimensioni, molto economici. L'equipaggiamento deve essere ridotto al minimo indispensabile ricordandosi che il necessario si riduce a pochi indumenti. I motivi per intraprendere il cammino sono diversi; genericamente "spirituali" ma non solo, c'è il fascino di percorrere chilometri in luoghi sconosciuti, il misurarsi

con se stessi, lo sfuggire dallo stress quotidiano. Ogni pellegrino ha il diritto di interpretare il cammino a suo modo e non esiste risposta giusta al perché od al come o con chi si decida di partire... L'importante è andare... Sono sicura che durante il cammino ogni domanda sembrerà superflua o troverà la giusta risposta...



Ricordatevi, una volta arrivati, di rivolgere... una preghiera di ringraziamento premendo le dita sulle radici dell'*Albero di Jesse*, scolpito nella colonna del portale d'ingresso della cattedrale



Bibliografia: Il bastone e la conchiglia- Francesca Cosi e Alessandra Repossi – Ancora edizioni

Link: <http://compostela.pellegrinando.it>

## La Chiesa di S. Ambrogio a Zoagli

Tra Rapallo e Zoagli, si trova uno splendido edificio consacrato a San Ambrogio, facilmente raggiungibile anche in auto. Situato a soli 200 metri di quota, ha un bel sagrato e un magnifico interno con affreschi, un altare bronzo e un organo ottocentesco. Di seguito, una serie di foto:



## Montemarcello, l'ultimo promontorio della Liguria

Testo e foto di MAURIZIO LO CONTI

L'anello, che si sviluppa tra Bocca di Magra e Montemarcello, si percorre in circa 4 ore (difficoltà media) ed è veramente splendido, specie dall'autunno alla primavera. Il punto di partenza è la località marina di Bocca di Magra, che può essere raggiunta da Sarzana (casello autostradale, inadatto, però, come punto di ritrovo, vista la mancanza di spazio). Nel paese, si può parcheggiare in un ampio piazzale, sulle strisce blu (gratuite nel periodo invernale; info su periodi e costi: tel. 0187608737) e non in quelle gialle, riservate ai residenti. Da lì, si parte a piedi (scarponcini!) e un pannello dell'Ente Parco indica l'inizio. Si attraversano varie strade asfaltate, passando nei pressi del monastero di S. Croce, e si procede con il segnavia bianco e rosso n. 3, che rimonta, nella pineta, un selciato, in parte, mal conservato. Il dislivello non è mai eccessivo e, in circa un'ora, si intravedono le prime case di Montemarcello (260 mt). Si piega in piano a sinistra e si entra nel borgo, ben mantenuto, che merita un'accurata visita. Dopo, ad un incrocio (all'altezza di Via della Mura), presidiato da un doppio pilone votivo, si scende e si oltrepassa la strada (a sinistra, un centro visita dell'Ente Parco; per orari d'apertura: tel. 0187



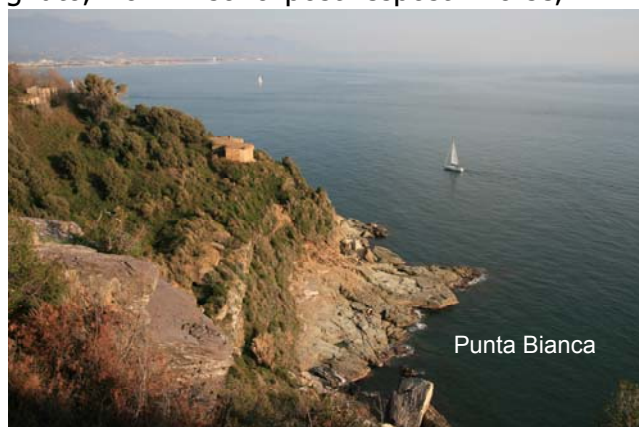
Montemarcello

670910 info.montemarcello@libero.it tel. 0187 691071 info@parcomagra.it ). Si segue il sentiero 3d, ignorando la deviazione a destra (n.4), sconsigliata, a causa di una pericolosa frana nella zona di Tellaro. Da una piazzola, si tralascia il sentiero verso Bocca di Magra (è il ritorno) e si perde rapidamente quota, aiutandosi con i bastoncini, lungo circa 700 stretti scalini (attenzione!), che precipitano fino alla bella spiaggia di Punta Corvo, con una vista unica sulle isole del Golfo di La Spezia (30m-45m). La sosta, dato il luogo, non sarà breve e la risalita va affrontata



Spiaggia di Punta Corvo

con la dovuta calma. Infatti, bisogna recuperare, ripidamente, oltre 200 metri di quota, fino alla piazzola con panchine (45m). Qui, invece che rientrare a Montemarcello, si svolta a destra (n. 4) nel bosco, che in questo tratto ricorda, con i resti dei muretti a secco, l'area del Finalese. Successivamente, si ha un tratto panoramico, prima di un paio di lunghi tornanti in salita, fino a un bivio con una traccia, proveniente da Montemarcello. Si prosegue dritti, in discesa, senza farsi distrarre dall'indicazione "escursionisti esperti": in realtà, a parte un paio di punti attrezzati con corde, utili nell'ipotesi di terreno bagnato, non vi sono posti esposti. Forse, il cartello è stato mal posizionato e doveva essere affisso nella direzione opposta, per avvertire della già citata frana. In ogni caso, si taglia, con prudenza, lungamente nel bosco, raggiungendo l'ex stazione telegoniometrica. La via, ora, si allarga, passa sopra Punta Bianca (breve diramazione a destra per raggiungerla), e si prosegue dritti sul n. 3a, che si trasforma in una strada asfaltata. Sulla destra, spiccano le Alpi Apuane e, in breve, si incrocia il percorso di salita. Seguendolo, si ritrova, velocemente, il parcheggio (1h15m-1h30m).



Punta Bianca



# PRESTITI PER DIPENDENTI DI TUTTE LE CATEGORIE

Agenzia in Attività Finanziaria  
Iscrizione U.I.C. N° A9648

S.A.S. • S.N.C. • S.R.L.  
DITTE INDIVIDUALI

DIPENDENTI PUBBLICI E PRIVATI  
PENSIONATI  
ANCHE CON RITARDI DI PAGAMENTO

Numero Verde  
**800 008 166**

Da 3.000,00 a 70.000,00 €

**ACCONTO del 90% in 24 ORE**

**alcuni esempi \***

Ricavato netto	rate	
€ 5.009,70	€ 113,00 x 60 mesi	T.A.E.G. 13,37 • T.E.G. 12,73
€ 10.057,58	€ 166,00 x 84 mesi	T.A.E.G. 10,27 • T.E.G. 9,35
€ 15.117,44	€ 186,00 x 120 mesi	T.A.E.G. 8,65 • T.E.G. 8,11
€ 22.148,85	€ 269,00 x 120 mesi	T.A.E.G. 8,33 • T.E.G. 7,80
€ 31.986,65	€ 387,00 x 120 mesi	T.A.E.G. 8,23 • T.E.G. 7,71
€ 50.046,89	€ 608,00 x 120 mesi	T.A.E.G. 8,33 • T.E.G. 7,81

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

Gli esempi sono riferiti a donna di 30 anni con 10 anni di servizio dip. - statale. Fogli informativi analitici sulla trasparenza presso i nostri uffici. Condizioni in vigore da Giugno '08. Aggiornamenti trimestrali se necessari. Messaggio promozionale soggetto a variazioni.

\* in osservanza delle norme sulla trasparenza delle operazioni e dei servizi bancari e finanziari.

**GENOVA Via O. De Gaspari, 2 1/2**

**010 31 12 84**

**PREVENTIVI GRATUITI E VISITE A DOMICILIO**

Da **Lunedì a Venerdì**: ore 9.00 / 13.00 e 15.00 / 19.00 • **Sabato** dalle ore 9.00 / 11.30

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



**Carta  
Ricaricabile**

**REFIL Utilizzabile:**

- Per Acquisti in Negozi
- Per Prelevare in Contanti
- Per Pagamenti On-line
- Per Trasferire Denaro
- Per Minorenni • Per chi non ha clc

Sezione Escursionismo Cral Galliera, Mura delle Cappuccine 14 - Genova - fondazione: 5/2000 - affiliazione FIE: 2002 - 1° numero "Un'idea...": maggio '04 - Anno V. Tel 010 563 2303 (ufficio) - fax 01057481146 - E-mail: [locotim@galliera.it](mailto:locotim@galliera.it) - Info web: <http://dialander.libero.it/cralgalliera/> o <http://www.cralgalliera.alternativa.org/> (+ suffisso esc.htm per approfondimenti) - Foto: <http://dialander.libero.it/MAURIZIOLC/> - Arretrati e n. 15 stampabili da: <http://xoomer.alice.it/escursionismogalliera/idea/menu.html> - Tiratura base: oltre 1.100 copie. Stampa: Colombografiche Genova (0108328036). Gli articoli firmati rispecchiano l'opinione dell'autore con piena libertà d'espressione. Controllare, sempre, da FIE, CAI, Enti Locali... le possibili variazioni di difficoltà. Si declina ogni responsabilità. Salvo diversa menzione, testi, foto e impaginazione: M. Lo Conti. Hanno collaborato: Maurizio Lo Conti, Dino Gallo, Patrizia Landi, Christian Roccati, famiglia Terranova, Valentina Turturo, Gianluca Serra, E. Gragnoli e M. Marvaso.

**PROSSIMAMENTE:**

**IN AUTUNNO, LA FAGGETA DEL MONTE GOTTERO... È LA VOLTA BUONA?**

