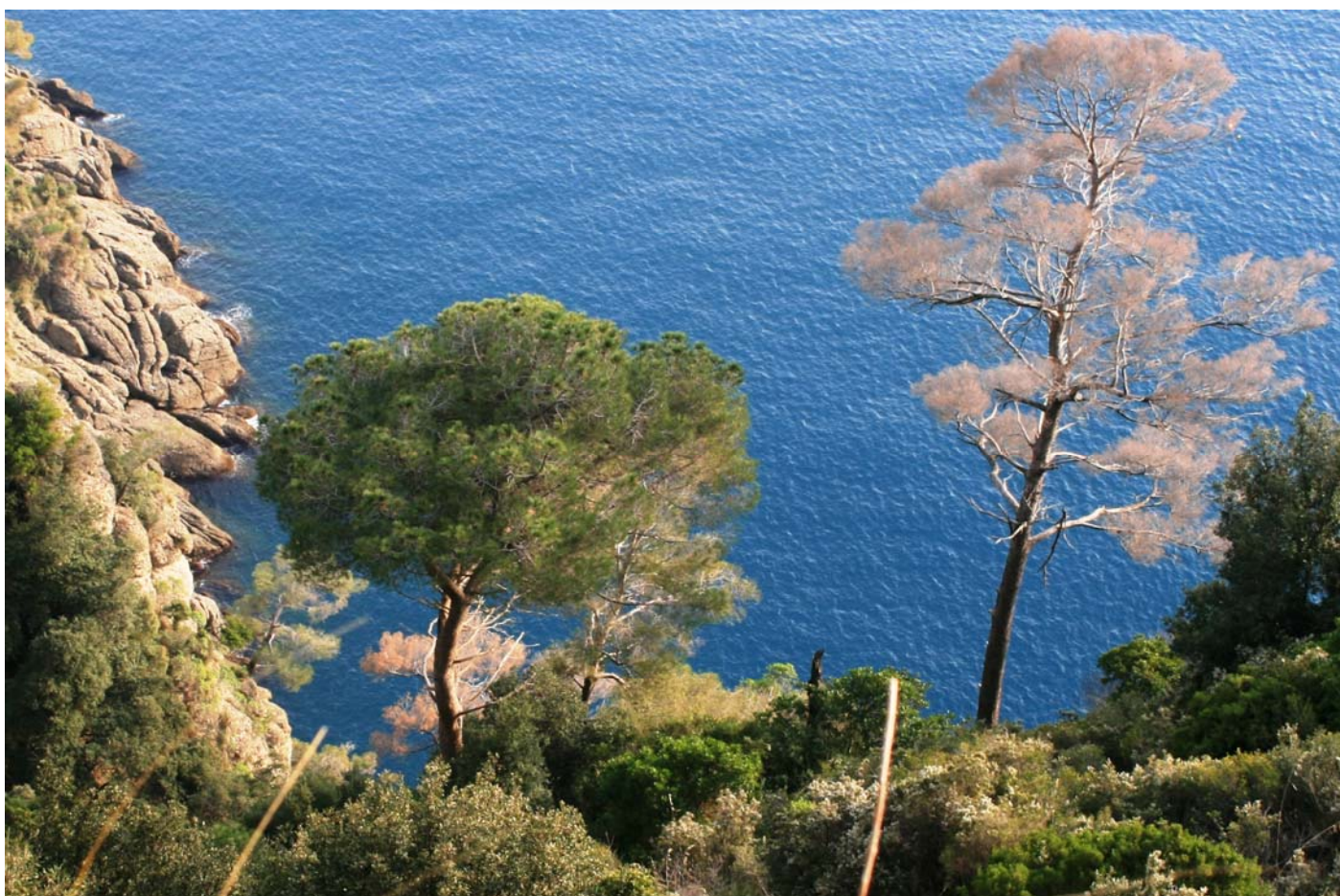


Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sezione Escursionismo FIE Cral Galliera

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

Num. 18/19



Panorama dal recente percorso che scende a Cala degli Inglesi – Monte di Portofino

Il punto della situazione

Siamo alla fine di un altro anno, ricco di belle gite e grandi soddisfazioni escursionistiche, e alla vigilia di importanti appuntamenti. Nel 2010, la sezione Escursionismo festeggerà i 10 anni di attività e il nostro foglio informativo toccherà quota 20 numeri! Non voglio anticipare nulla, ma abbiamo in cantiere alcuni progetti per festeggiare adeguatamente questi avvenimenti. Per intanto, questo che vedete è un numero doppio, con una prima parte cartacea e una seconda disponibile solo sul Web, nella quale troverete uno speciale sulla Valle d'Aosta, con i resoconti di tre belle gite, effettuate tra luglio e settembre 2009. Come sempre, buona lettura...



Sommario: pag

Calendario gite 2010 II

Sentieri e cammini: Portofino III

Il Santuario di Nostra Sig.a Grazie IV

Alla fine... del mondo... ! V

Le montagne di Genova VI

Cartoline storiche VII

Speciale Valle d'Aosta IX

Maurizio Lo Conti



Oltre le Cinque Terre, tra Fossola e Schiara



TABELLA - ATTIVITA' BASE PREVISTA PER IL 2010		
DATA	LUOGO	Diff.
Feb	Oltre le Cinque Terre: il circuito di Biassa nella zona di Tramonti	EM
Mar	Il monte di Portofino oppure da Rapallo (S.Margher.) a Chiavari	T/EM
Apr	L'anello di Giutte sotto punta Martin	EM
Mag	L'anello basso o alto delle 12 fontane in val Borbera	EM
Giu	L'anello del monte Alfeo	EM
Giu\Lug	Gita fuori regione...	EM/EE
Sett	L'anello del monte Tobbio o il Ramaceto dal passo Romaggi	EM
Ott	La faggeta del monte Zatta	EM
Nov	Un anello nel Finalese (I Frati, S.Antonino, Pian Marino...)	T/EM
fine Nov	Pranzo o cena di fine anno	-



Date/gite indicative, soggette a conferma; de definire 4/5 uscite extra per i soli soci assicurati annualmente.
 Difficoltà escursionistiche: T = turistica/facile; EM = escursionisti medi; EE = escursionisti esperti.

ANTEPRIMA: CALENDARIO '10 DISPONIBILE DAL 2 DIC. SU
[HTTP://WWW.CRALGALLIERA.ALTERVISTA.ORG/CAL2010.PDF](http://www.cralgalliera.altervista.org/cal2010.pdf)

Sentieri e cammini...

Testo e foto di MAURIZIO LO CONTI

San Fruttuoso di Camogli



A due passi da casa nostra: un circuito sul monte di Portofino...

Sviluppo: S. Margherita - S.Fruttuoso, 3h-3h30m, 400 m dislivello (croce rossa, strada asfaltata, T rossa, anello rosso) - 1h30m pausa sulla spiaggia di S.Fruttuoso - 2h per Portofino, 250 m dislivello (due bolli rossi) - 1h15m deviazione A/R per Cala degli Inglesi, 200 m dislivello (non segnato, ma univoco) - difficoltà E (E/EE per Cala degli Inglesi)

L'isolata Cala degli Inglesi



Una domenica ad aprile, sfidando le previsioni meteo ballerine (ma che davano più di una speranza per il Levante...) si è fatto il giro in programma sul monte di Portofino e alla fine... nell'intera giornata... non si è presa nemmeno una goccia d'acqua...! Da Santa Margherita (salita Montebello) ci si innalza con la croce rossa fino ad incrociare la cappelletta di Madonna della Neve. Qui, si è lasciato il segnale e ci si è incamminati in via Marinai d'Italia che rimonta verso l'evidente chiesa di Nozarego. Dietro l'edificio sacro, inizia il percorso, recentemente ben marcato e recuperato dalla FIE, contraddistinto da

una T rossa. All'inizio, ci si inerpica nel bosco, ripidamente, fino a guadagnare un costone, dove si cambia versante (ambiente un po' più aperto). Si tira il fiato, prima di un altro strappo in salita, e, in seguito, si taglia a lungo il fianco montano, seguendo le varie sinuosità del territorio. Diversi alberi abbattuti propongono difficoltà crescenti fino ad un ultimo attraversamento, laborioso, poco prima della località Crocetta. Si supera l'ampio acciottolato e si continua, ora in piano, sulla T rossa. In breve, ci si immette, a Ghidelli, sui tre punti rossi che si seguono per un paio di minuti, fino ad un nuovo incrocio, nel quale la T rossa piega a destra, scendendo in maniera decisa. Si confluisce, così, sull'anello rosso, poco sopra il Rifugio Molini (<http://www.ilgiardinodelborgo.it/>), che è situato in una splendida posizione, sui vari terrazzamenti recuperati e, ora, coltivati. La discesa si fa più accentuata e, in poco meno di mezz'ora, si approda a S. Fruttuoso. Si mangia e ci si riposa nella seconda spiaggetta (la più piccola), quindi, vista l'interdizione del primo tratto dei due bolli rossi per Portofino, si ritorna sui propri passi e poco sopra la Torre Doria si utilizza la deviazione (artigianale cartello indicatore) che riporta sul sentiero Fie, dopo il tratto inagibile. Si guadagna altitudine, fino a Base 0, dove, finalmente, c'è un pezzo in piano. Senza difficoltà, si supera Prato e, da Vessinaro (palo indicatore n. 92), si decide di scendere verso Cala degli Inglesi. Inizialmente semplice, poi, da quota 149, è impegnativa (ma non molto espsta) e da affrontare con tempo asciutto. Le catene aiutano, sia in discesa che in salita, i più timorosi e,



Inusuale scorcio di Portofino

NB: in caso di gita, verificare, sempre, con FIE, Cai o altri Enti che non ci siano state variazioni che abbiano aumentato le difficoltà!

in questo modo, si conquista una piccola rada: bellissima e selvaggia! Dopo una pausa, si risale e perseverando sui due bolli rossi si scende a Portofino (non senza aver intravisto un cinghiale con una mezza dozzina di piccoli...). Bel giro, anche se in primavera inoltrata incomincia a fare troppo caldo e l'umidità eccessiva non aiuta... (rientro a Santa Margherita in bus, con corse ogni 20' ≈).

Il Santuario di Nostra Signora delle Grazie

NB: Probabile gita a
Marzo 2010

L'edificio è di epoca medievale (XV secolo) e si trova vicino a Chiavari (Ge) in direzione di Zoagli. E' ubicato lungo la via Aurelia, in un tratto in cui la costa è ripida sul mare, con un versante boscoso. Al suo interno, oltre ad una serie di ex voto dei marinai, c'è il ciclo di affreschi di *Teramo Piaggio* e quello, più importante, di *Luca Cambiaso*. Quest'ultimo, collocato nella contro facciata, raffigura il *Giudizio Universale* e risale al 1550.



NB: Si precisa che, con la gentile segnalazione del sig. Mauro Fammilume (*grazie!*), è stato possibile identificare la foto intitolata "In vetta... chissà dove..." (rubrica "Frammenti di immagini ... dal passato...", num. 17 pag. 7 *). Si tratta del Gran Zebrù e sullo sfondo il monte Ortles (3905 m), il più alto delle Alpi Orientali.

* <http://xoomer.alice.it/escursionismoqalliera/idea/menu.html>

ALLA FINE... DEL MONDO... !

Foto di **Gianluca Serra**

Perito Moreno

Ubicato nel Parco Nazionale Los Glaciares (provincia di Santa Cruz, in Argentina) e distante circa 80 km dalla cittadina di El Calafate, il **Ghiacciaio Perito Moreno** è un Patrimonio Naturale dell'Umanità.

Dopo l'Antartide e la Groenlandia, il Campo de Hielo Sur è la terza distesa di ghiaccio continentale più grande del mondo e una

importante riserva d'acqua dolce. Proprio da qui, scende il Perito Moreno, che si estende per 250 km² e per 30 km in lunghezza. Ha la particolarità di essere in movimento, con un

fronte di 5 km. Infatti, si inoltra nel lago Argentino, creando un'alta diga di ghiaccio (fino a 70 metri), che periodicamente (ma con tempi molto variabili, a volte anche di alcuni anni) crolla, dando vita ad un imponente spettacolo della natura. Deve il suo nome all'esploratore, Francisco Moreno, che visitò la zona nel XIX secolo. Di solito, quando si fa un viaggio in queste lontane terre, si unisce, pure, una visita alla Penisola Valdes, con un territorio ricco di molta tipica fauna (uccelli, foche, leoni marini...), alla Terra del Fuoco (toponimo che deriva dall'abitudine degli Indios Ona, originari dell'area, di accendere grandi fuochi), ai centri abitati di Ushuaia, Puerto Williams e Puerto



Iceberg dal lago Argentino

Toro, località più meridionali al mondo... Inoltre, ci sono le crociere nel cosiddetto mare Australis, fino al mitico capo Horn (scoperto da due olandesi nel 1616, che si ispirarono per il nome alla città di provenienza). E' un promontorio, si è in Cile, che divide l'Atlantico dal Pacifico. Il remoto luogo è presidiato da un guardiano (del faro), con la sua famiglia, e doppiarlo in vela equivale, come difficoltà, ad una scalata sull'Everest!



Il faro di capo Horn

Testo di Christian Roccati

Per informazioni ed ordini: www.christian-roccati.com

Le montagne di Genova . . .

«Vai in montagna? ...Ma sulle Dolomiti od in Valle d'Aosta? Come? In Liguria? Ma vah...! A Genova, le montagne non esistono!»... Quante volte ho sentito frasi simili. Molte altre ho, pure, ascoltato “saggi” e “veterani cantori” affermare: «I monti liguri? Ah, li ho girati tutti, io conosco tutto»... Se la prima frase testimonia poco interesse e zero conoscenza del territorio, la seconda, di norma, consegue un atteggiamento medesimo, postumo, però, ad anni di frequentazione... Le montagne, nella provincia di Genova, sono la totalità del territorio, con le pendici bagnate dai flutti... La tradizione dei “montagnardi liguri”, ed in particolar modo genovesi, è quanto mai antica. Vi furono fortissimi scalatori, ma anche rocciatori medi, speleologi di fama e semplici amanti delle grotte. Da anni, vi sono scuole di *canyoning*, create da torrentisti tra i più esperti pionieri italiani. Vi sono, inoltre, corridori, *sky racer*, *ultra runner* e semplici appassionati, tra i quali “fungaroli”, camminatori, ciclisti, sciatori... Così, a 10 anni dall'uscita dell'ultima pubblicazione sulle escursioni nel comune di Genova, ho pensato di comporre una guida che parlasse delle molte nature dell'intera provincia, sotto ogni aspetto... **Le Montagne di Genova!** Si tratta di un libro che presenta escursioni, ferrate e *trail*, che si sviluppano tra vette, boschi, laghi, cascate e grotte. Il 90% del volume presenta camminate dell'intera provincia, facilmente percorribili, per tutti i livelli e ogni gusto. Ci sono un'infinità di percorsi, che sono poco conosciuti, ma conducono ai luoghi storici della scalata, del torrentismo, della speleologia. Vi sono, poi, una serie di nuovi bivacchi e rifugi, appena inaugurati, pronti ad accogliere chiunque abbia voglia di mettersi le pedule e partire per nuove avventure. Il restante 10% del volume è suddiviso tra itinerari attrezzati o ferrate, per la corsa in montagna, in grotte per principianti. La guida presenta i più bei giri appenninici nelle montagne del mare, sia tra i parchi naturali della Liguria, sia nelle vallate celate ai più e... da scoprire! Il testo presenta esaustive re-



Christian Roccati

Laureato in Storia (110 e lode e dignità di stampa), è scrittore ed alpinista, membro GISM (Gruppo Italiano Scrittori di Montagna).

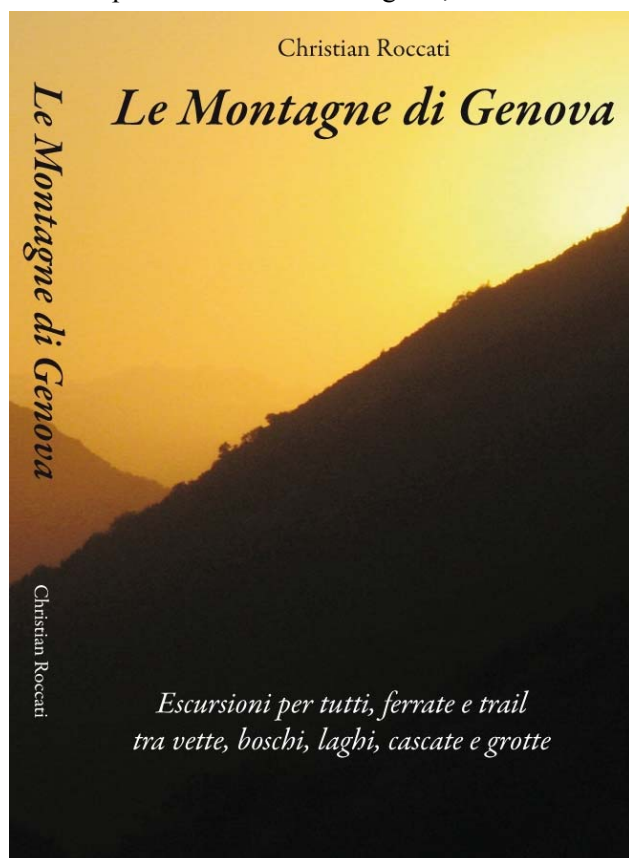
Tra il 2005 ed il 2009 ha ideato e diretto trasmissioni radiofoniche sull'outdoor e collaborato con le più importanti riviste di settore con oltre 220 pubblicazioni. È addetto stampa dell'Associazione Italiana Canyoning e di importanti meeting internazionali.

Oltre ad effettuare conferenze e simposi su tematiche storiche e montane, ha insegnato all'Università della Terza età nei corsi patrocinati dall'Università degli Studi di Genova.

Dopo un passato come atleta di alto livello (8 podii ai campionati italiani e numerosi record) vive la sua vera passione, la montagna a 360°: dalla MTB alle scalate su roccia e ghiaccio, dal canyoning alla speleologia, dalla corsa in race estremi all'alpinismo in alta quota.

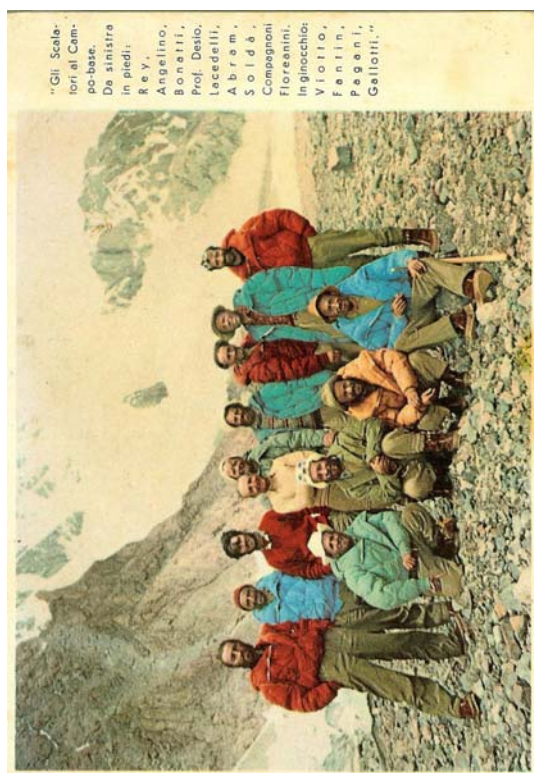
lazioni e schede complete, con immagini a pagina intera, profili altimetrici di ogni tour, cartine a colori, un compendio d'informazioni storiche, geologiche, fitologiche, geografiche, con tutte le nozioni utili, ed un minuzioso *roadbook* sui *trail*. Per orientare il lettore, sono proposti diversi indici: geografico, grado di difficoltà, orario, oltre uno specifico per le grotte. Questo attento lavoro, espletato con la collaborazione di geologi, geografi, guide turistiche ed escursionistiche e scalatori di fama nazionale, è servito a produrre un'opera originale nel suo genere, che mira a proporre Genova per ciò che è davvero. È un libro per chi ama già queste montagne e le vuole riscoprire e per chi le imparerà a conoscere e ad appassionarsi ad esse. Non a caso, la premessa è stata curata dal presidente ligure della *Federazione Italiana di Escursionismo*, Michele Picco, e dal presidente generale del *Club Alpino Italiano*, Annibale Salsa. L'idea è rilanciare, una volta ancora, Genova, sia per ciò che le è giustamente attribuito sia per i grandi meriti che spesso passano in sordina, insieme ad ogni nuovo itinerario, bivacco o rifugio. Questa guida è amore puro per un territorio che sentirete fin nel profondo del vostro cuore, vivendolo, istante per istante, durante tutto l'anno.

Foto di Valentina Turturo



Cartoline storiche

Archivio del
Sig. **Emanuele Montera**



Cartolina ricordo, contemporanea alla scalata italiana del K2, con tutti i protagonisti della storica impresa, "viaggiata" nel 1955 dal rif. Pavillon (Courmayer)



Militari presso un campo invernale degli anni Trenta



Cartolina che illustra una salita nella zona del Bianco. Da notare la signora in gonna! (data non disponibile)

Prestiamo denaro, regaliamo sorrisi.

www.gruppocerruti.com

PROCURATORI SPECIALI
BANCA D'ITALIA N° A9648

Numero Verde
800 008 166



PRESTITI A TUTTI I DIPENDENTI



PRIVATI, PUBBLICI E PENSIONATI fino a 90 anni.
Specializzati nella cessione quinto stipendio.

Previa approvazione si procederà con il prestito: • a firma unica • con altri finanziamenti in corso • con protesti e/o ritardi di pagamento • per consolidamento di più finanziamenti in uno.

ACCONTO DEL **90%** IN **24 ORE**

da **2.000** a **70.000** euro



Genova Via Oreste de Gaspari, 21/2 - Tel. **010.311284**

Altre Sedi: Genova / Milano / Alessandria / Firenze / La Spezia / Imperia / Ge-Bolzaneto

Esclusiva: Questo numero doppio continua sul web
<http://xoomer.alice.it/escursionismogalliera/idea/19.pdf>
...con uno speciale sulla Valle d'Aosta, da non perdere... tante notizie e molte foto!

Sezione Escursionismo Cral Galliera, Mura delle Cappuccine 14 - Genova - fondazione: 5/2000 - affil. FIE: 2002 - 1° numero "Un'idea...": mag. '04 - Anno VI. Tel 010 563 4044/2760 (ufficio) - fax 01057481146 -
Email: locontim@galliera.it - Info web: <http://digilander.libero.it/cralgalliera/> o <http://www.cralgalliera.altervista.org/> (+ suffisso esc.htm per approfondimenti) - Foto: <http://digilander.libero.it/MAURIZIOLC/> - Arretrati e
n. 18/19 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, Patrizia Landi, Christian Roccati, Emanuele Montero, Mauro Fammilume, Valentina Turturo, Gianluca Serra, Franco Arato, E. Gragnoli e M. Marvaso.

