

# Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sez. Escursionismo Cral Galliera aff. Fie



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

Num. 22



Foto di D. Carratta

Foto di parte del gruppo presente alla festa dei 10 anni della sezione Escursionismo

## Il punto della situazione

E così è passato...! il 2010 ha avuto il suo momento più alto nei festeggiamenti relativi ai **10 anni** della sezione Escursionismo del nostro Cral. Lo scorso 21 maggio, oltre 50 persone hanno partecipato alla serata durante la quale è stato trasmesso un breve filmato riassuntivo di tutta l'attività.

E' stata l'occasione di riabbracciare vecchi soci e l'incontro si è chiuso con la distribuzione delle medaglie ricordo ai presenti e con la foto di rito con pose... molto plastiche... che dire... Alla prossima ricorrenza...



### Sommario: pag

La seconda volta di Montagne sul mare II

Lacrime nella pioggia II

Navigando... sotto costa III

A spasso, tra i giganti della Terra IV

Il Piz Lat, al confine tra 3 stati VI

Schegge di... Pechino VII

Attività gite anno 2011 VIII

**Maurizio Lo Conti**

## La seconda volta di "Montagne sul Mare"



Testo di **Tommaso Dotla**

A Savona, c'è un'importante manifestazione, nella fascinoso cornice della Fortezza del Priamar: un evento, della durata di un weekend (lo scorso 3 e 4 Ottobre), che ha l'obiettivo di introdurre i giovani a quelle che sono le attività sportive all'aria aperta più praticate tra le "Montagne sul Mare" dell'Appennino ligure. La mattina del sabato la Fortezza apre i battenti con un programma interamente dedicato alle scuole, a cui viene data la possibilità di accedere all'area centrale nella quale è allestita una palestra di roccia artificiale, per mettersi in gioco con un approccio diretto all'arrampicata sportiva. Un breve percorso ad ostacoli permette inoltre di provare l'ebbrezza della mountain bike, scoprendo la Fortezza da un nuovo punto di vista. Illustrazioni e dimostrazioni, con materiale tecnico a disposizione, offrono una panoramica sul mondo della speleologia, sull'escursionismo e sulle tecniche impiegate dal soccorso alpino. A corredare le esercitazioni pratiche sono allestite, per tutta la durata del weekend, mostre fotografiche a tema, video-proiezioni e stand in cui visionare e acquistare materiale da montagna. Per i più arditi esiste anche la possibilità di dormire in tenda la notte di sabato 3. "Montagne sul Mare" è anche occasione per partecipare a escursioni in diversi orari della domenica, organizzate per trasmettere lo spirito con cui bisogna affrontare le montagne. Le escursioni, pur partendo tutte dalla Piazza d'Armi della Fortezza, si snodano sui rilievi che contornano la città per brevi esperienze, della durata di un'ora circa, naturalistiche e di tecnica speleologica. L'ambizioso obiettivo di questi due giorni all'aria aperta è di seminare nei ragazzi se non la passione, almeno la curiosità verso attività che li possano allontanare dai computer e dai consueti ritrovi nel traffico cittadino o nei centri commerciali. E, ovviamente, di dare, ad appassionati della montagna e non, la chance di incontrarsi e vivere Savona in un modo diverso. In attesa della prossima edizione...

## Lacrime nella Pioggia



Testo di **Christian Roccati**



Quando arrivi alla fine di un libro, dopo averlo ricorretto almeno sei volte ed averlo riletto almeno una diecina, sei al contempo entusiasta ed un po' intimorito. Speri di aver trasmesso un messaggio e che esso sia recepito nel modo in cui tu ti volevi esprimere. Auspichi che ciò per cui hai tanto lavorato vada nella giusta direzione e serva a qualche cosa. Temi sempre di non aver fatto ciò che speravi. Il mio decimo libro è "Lacrime nella Pioggia" con il sottotitolo esplicativo "Racconti di montagna: un diario in ogni suo cristallo". In uscita a fine 2010, con la prefazione di **Spiro Dalla Porta Xydias** "L'ultimo dei romantici", la leggenda vivente, un alpinista di 93 anni, che ha 62 inverni e 4 generazioni di pensiero più di me... si è interessato non solo alla mia opera in qualità di amico, ma anche alla sua funzione letteraria, in quanto vertice tra i narratori del genere. Spiro, il presidente degli scrittori Accademici di Montagna, (GISM), ha affermato che per lui è stato persino un "piacere". Ho composto molti volumi, ho valicato montagne ovunque in Italia e, ciononostante, ancora mi chiedo se il mio messaggio possa esser veicolato nel modo corretto. *Lacrime nella Pioggia* è un volume di racconti che affronta le varie tematiche della Montagna, discorrendo romanticamente attraverso le centinaia di sfaccettature differenti e spesso separate che la compongono.



NB: in caso di gite, tratte dal presente foglio informativo, verificare, *sempre*, con FIE, Cai o altri Enti del luogo che non ci siano state variazioni che abbiano aumentato le difficoltà! Si declina ogni tipo di responsabilità!

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







Come il suo *prequel*, "Sedersi sulle Pietre", espone avventure, più o meno estreme, in molte regioni italiane e in tutte le discipline esistenti nell'ambito. Al contrario di quest'ultimo, riesce a focalizzare con più dettaglio l'attenzione sulle azioni ed il loro significato ed esso diventa il protagonista. È un diario di viaggio *a-temporale*, in cui **chiunque si può riconoscere**, per esperienze fatte o sognate... Il libro parla sia dei grandi "santuari" delle varie discipline (alpinismo, sci, arrampicata, speleologia, canyoning, mtb, ecc.), sia di luoghi non conosciuti e costituiti da realtà più piccole, misteriose o "segrete". «*Pensavo che alla gente si facesse credere che per arrivare alla felicità fosse necessario comprare ogni cosa, mentre la Montagna, al contrario, regalasse ad ognuno questa possibilità senza chiedere nulla in cambio. Beh... ci credo ancora*». «*Anche quando si scala, si deve tendere ad eliminare il rumore. Si rimuove ogni movimento superfluo, ogni disequilibrio. Si segue il ritmo e la cadenza della linea guida della roccia. In libera, se si vuole scalare, non si può che assecondare un pentagramma di pietra disegnato da Dio. Ascendere in armonia vuol dire suonare una musica non percettibile ad orecchio, grazie al proprio corpo. Arrampicare su linee perfette è come suonare la canzone di Madre Terra con l'unico strumento di cui Ella ci ha fatto dono. Gea traduce nelle pareti e nelle vette la sua aria primordiale. Gli apritori delle vie sono gli artisti che ritraggono le copie di copie di antiche sinfonie. Per scalare con la propria anima, occorre soltanto eliminare il rumore, e suonare l'antico cantico ritornando all'origine*». Scoprirò presto se ciò che ho tentato di scrivere ed esprimere sia servito davvero.

## NAVIGANDO... SOTTOCOSTA Testo di *Domenico Carratella*

Per chi come me, pratica l'escursionismo ed il ciclismo a medio/lungo raggio, nasce prima o dopo il desiderio di "menare le mani", ossia di far lavorare anche tutta la muscolatura della parte superiore del corpo che, quantunque utilizzata anche nelle attività citate, indubbiamente non vi gioca un ruolo primario. Poiché per carattere, non amo granché lo sforzo fisico fine a sé stesso, tipo body building, mi sono rivolto ad una attività che da sempre aveva attirato la mia attenzione: il kayak da mare. E così, in breve, mi sono trovato a fare vacanze itineranti in tenda. Ma, andiamo con ordine... Che cosa è un kayak? Il vocabolo è di origine eschimese e definisce l'imbarcazione usata nell'artico per gli spostamenti e la caccia (quindi legata alla sopravvivenza dell'uomo). Il kayak è affusolato e basso, per un'alta velocità di caccia, ed è spinto da una pagaia a due pale. Nei tempi moderni, i riferimenti al passato restano soltanto nell'aspetto slanciato, nella rapidità e nella stabilità. Le forme attuali si sono evolute in funzione dell'utilizzo specifico nei diversi ambienti, che non sono più soltanto marini e nei vari spazi in cui ci si muove. Ciò che fundamentalmente distingue il kayak dalle altre canoe è una caratteristica unica: il kayak è pontato, cioè dotato di un ponte continuo che chiude superiormente l'imbarcazione, rendendola stagna all'acqua. E' dunque per la presenza di questo elemento singolare, il ponte continuo, che una canoa diventa ... "kayak". I primi erano di legno con pelli di animali ed erano costruiti direttamente dagli uomini che intendevano utilizzarli. L'imbarcazione è formata da un'opera viva (parte inferiore) e da un ponte di coperta, al centro del quale, si apre il pozzetto, nel quale c'è il sedile. All'interno dello scafo sono ricavati i gavoni stagni per mezzo di paratie, accessibili attraverso i tappi. Nei gavoni è possibile stivare una quantità incredibile di materiale che consente l'autosufficienza completa per giorni. Per cui, non solo il normale materiale da campeggio, ma pure i viveri e l'acqua che questa estate ci hanno consentito, a Ferragosto e all'isola d'Elba, di trascorrere delle notti magiche, su spiagge completamente solitarie! Qualche pagaiata notturna al chiaro di luna ha aggiunto un tocco di romanticismo al tutto, se mai ce ne fosse stato bisogno. Da ultimo, vale la pena di sottolineare che il kayak è una imbarcazione che consente di percorrere anche lunghissime distanze, per cui un ruolo fondamentale è giocato dalla sicurezza. Ritengo quindi fondamentale consigliare a chiunque sia interessato a questa disciplina di partecipare ad un corso, se si vuole pagaiare in sicurezza. Alcune tecniche non sono così naturali ed un buon istruttore può dare degli ottimi suggerimenti abbreviando i tempi. È anche meglio sviluppare buone abitudini piuttosto che rinforzare dei vizi. Avere un buon istruttore permette, sicuramente, di divertirsi di più.



## GRANDI ADVENTURE!

Testo e foto di  
*Giacomo Capponi*



### A spasso, tra i giganti della Terra Trekking al campo base del K2 - Passo Gondogoro La

Tra i grandi trek nel mondo, questo è forse il più spettacolare, poiché attraversa un territorio caratterizzato dalla maggior concentrazione di picchi oltre gli 8000 mt! Il punto focale di questo viaggio è il grandioso anfiteatro di ghiacci chiamato 'Concordia', la zona sommitale del ghiacciaio del Baltoro, costituita dalla confluenza di più lingue glaciali provenienti da: K2 (Godwin-Austen Glacier), Broad Peak (Broad Peak Glacier), Gasherbrum (Abruzzi Glacier). Il trekking è durato circa 21 giorni, compresi i

trasferimenti aerei. Sono partito con altri due compagni di viaggio da Milano il 23 Luglio, con destinazione Islamabad. Dalla capitale del Pakistan, costruita negli anni '60, una grigia città tutta uffici e ambasciate ben diversa dalla contigua e caotica Rawalpindi, abbiamo raggiunto, sempre in aereo, Skardu, uno dei centri più importanti della regione del Baltistan. Con un giorno di jeep, su una strada da brivido, si raggiunge Askoli, piccolo paese punto di partenza del trekking, dove il Governo Italiano ha costruito un museo sulla storia della conquista del K2 (ovviamente non visitabile perché chiuso...). In due giorni di marcia, si raggiunge il ghiacciaio del Baltoro che si sviluppa per circa 70 Km. Occorrono altri tre giorni per risalire il ghiacciaio fino al campo Concordia, con lunghi saliscendi su detriti morenici tra spettacolari "vele" di ghiaccio, confortati dall'ottimo cibo cucinato da un abilissimo cuoco e soprattutto dall'emozionante visione delle cime del K2, Broad Peak, Gasherbrum, Golden Throne, ecc. che si innalzano imponenti e luccicanti di ghiaccio. Dal Campo Concordia, si segue una lunga morena, posta al centro del Ghiacciaio Godwin-Austen, sormontato da questi colossali monti per giungere, in 5 ore, al campo base del K2, dove incontriamo un'accogliente e simpatica comunità di alpinisti provenienti da ogni parte, che attendono pazientemente le situazioni climatiche favorevoli per raggiungere la vetta del K2. Con commo-



Campo base K2 e sperone degli Abruzzi



Particolare del ghiacciaio



mozione, ricordo l'incontro con l'alpinista svedese Fredrik Ericsson, poco più che trentenne, che giorni dopo cadrà alla quota di 8350 metri e che come tanti altri verrà ricordato sullo sperone roccioso detto Memorial: un terrazzino posto a 5100 metri di altitudine all'inizio della parete Sud del K2, dove sono poste le lapidi in memoria dei numerosi alpinisti morti su questa difficile montagna. Il luogo è dedicato alla memoria dell'alpinista valdostano Mario Pucholz, morto durante la spedizione italiana del '54. Per chi ama la montagna poter





Inizio via di salita K2

anche solo toccare l'inizio dello Sperone degli Abruzzi, la via italiana alla vetta del K2, è un vero momento magico!

L'ambiente circostante è di una grandiosità quasi spaventosa, sopra si innalza uno sperone di roccia che perdendosi nelle nuvole, ti rende quasi partecipe delle

fatiche, paure, emozioni di tutti gli alpinisti che hanno avuto la forza e il coraggio di scarlo. Si torna quindi al Campo Concordia per raggiungere, con un altro giorno di marcia, l'Ali camp, posto a 5100 metri di fronte alle maestose creste ghiacciate del Chogolisa. Dal campo, si risale di notte il ghiacciaio, con pendenza inizialmente modesta, per poi risalire ripidi pendii sotto gigantesche saracate e superare all'alba il passo Gondogoro La, a circa 5600 metri di quota. Purtroppo, la fitta nebbia non ci permette di gustare quello che secondo le guide è uno dei panorami più affascinanti al mondo... Dal colle, si scende rapidamente la valle che costeggia un immenso ghiacciaio e copre il versante est del Mashenbrum, 7500 metri, l'ambiente diventa molto simile a quello alpino e, dopo altri due giorni di cammino, il nostro trekking si conclude nel paese di U-

she... almeno così pensiamo, perchè veniamo, solo in quel momento, a conoscenza delle disastrose alluvioni che in quei giorni hanno colpito il Pakistan e hanno distrutto in più punti la strada che ci avrebbe ricondotto all'aeroporto di Skardu... Con un altro giorno di cammino e alcuni fortunosi guadi di fiumi in piena, riusciamo a raggiungere la città del Baltisan dove, dopo furiosi corpo a corpo all'aeroporto, prendiamo il volo per l'Italia che raggiungiamo, felicemente, il 14 agosto. Che dire... se potete .....andateci!



Valle Skardu

almeno così pensiamo, perchè veniamo, solo in quel momento, a conoscenza delle disastrose alluvioni che in quei giorni hanno colpito il Pakistan e hanno distrutto in più punti la strada che ci avrebbe ricondotto all'aeroporto di Skardu... Con un altro giorno di cammino e alcuni fortunosi guadi di fiumi in piena, riusciamo a raggiungere la città del Baltisan dove, dopo furiosi corpo a corpo all'aeroporto, prendiamo il volo per l'Italia che raggiungiamo, felicemente, il 14 agosto.

Che dire... se potete .....andateci!



ghiacciaio Baltoro



Gashebrum

Christmas



Alcune info sulla zona del K2

V <http://k2.planetmountain.com/page.lasso?cl=8&l=1&lv1=8&lv2=121&sez=1>







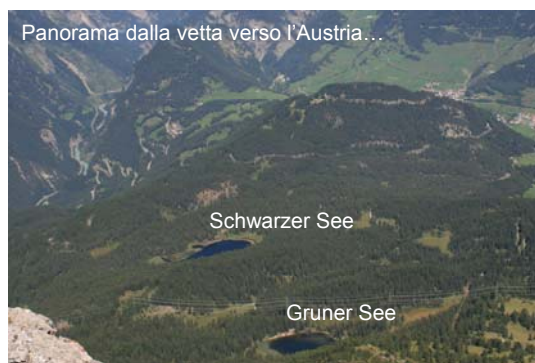
# Il Piz Lat, al confine con tre stati...



Pilone votivo (Sessiad Kreuz)



Arrivando in vetta...



Panorama dalla vetta verso l'Austria...

Schwarzer See

Gruner See



In vetta...



Discesa dalla vetta, con in evidenza il lago di Resia

Il Piz Lat è alto ben 2808 metri ed è anche conosciuto con il nome di Piz Lad. E' situato nel gruppo del Sesvenna-Lischana e, da dopo la prima guerra mondiale, è praticamente al confine tra Italia (Val Venosta), Svizzera (Engadina) e Austria (Tirolo). La montagna ha una spiccata personalità con una vertiginosa parete nord, diversamente, il versante sud, pur ripido, è alla portata degli escursionisti, con un minimo di allenamento. I più in forma possono partire direttamente a piedi da Resia (1500 m – Alta val Venosta), ma qui si consiglia, invece, un approccio più tranquillo: si prosegue con l'auto in direzione di Roja e, quando la rotabile spiana, si piega a destra, seguendo le indicazioni per la Malga Resia. La strada si trasforma in uno stretto sterrato e, dopo un paio di chilometri, c'è un improvviso allargamento, dove conviene fermarsi e posteggiare. In breve (10'), si raggiungere a piedi il punto di ristoro (2000 m); qui si trovano le segnalazioni per la vetta (simbolo n. 5, diff. E, 2h20 andata, 800 m disl.). All'inizio, c'è un'ampia pista che velocemente, si abbandona. Ci si inerpica fino a un pilone votivo (Sessiad Kreuz) e, subito, ci si immette su una vecchia strada militare che, poco dopo, si tralascia per risalire con una serie infinita di tornanti, verso la cima... La meta sembra a portata di mano, ma in realtà richiede un bel po' di fatica, per essere conquistata... Il panorama dalla sommità, presieduta da una alta croce, è fantastico e ripaga l'impegno sostenuto (*Attenzione ai dirupi a Nord!*). Dopo una lunga pausa, si rientra, velocemente (1h25), sfruttando alcune scorciatoie, ora molto evidenti nella fase di discesa. Da non perdere, una sosta presso la Malga Resia, per apprezzare uno dei tanti piatti tipici della zona...

Testo e foto di  
**MAURIZIO LO CONTI**



Il Piz Lat dalla cabina dell'impianto di risalita di Nauders (A)





## Schegge di... Pechino



NB: Le foto di questo articolo sono di

**P. Ceccholani**

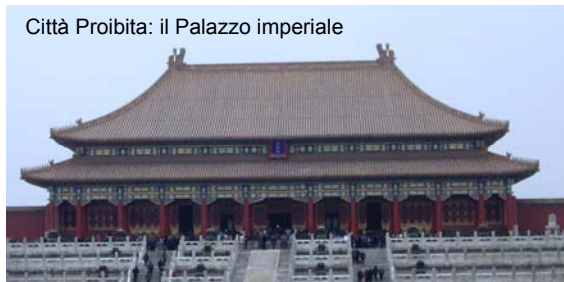


Particolare della Città Proibita...



...e l'impatto con la nuova Cina...

La Repubblica Popolare Cinese è il paese più popoloso del mondo, ha una superficie di quasi 10 milioni di km<sup>2</sup> ed è il più vasto dell'Asia orientale. Pechino è la sua capitale ed ha una estensione enorme (paragonabile a quasi metà dell'Olanda...!) e il suo nome significa, letteralmente, "Capitale del nord". Nel suo centro, si trova la "Città proibita", con ben 800 edifici: ha una forma rettangolare ed è il più grande complesso di edifici del mondo, con i suoi oltre 70 ettari (circa 1/6 della superficie originaria). Tale struttura fu eretta dal 1406 al 1420 ed è stata inserita nell'elenco dei Patrimoni dell'umanità dell'UNESCO dal 1987. Ora, è un immenso museo ed è ubicata a Nord di Piazza Tiananmen... tristemente famosa per quanto accaduto circa 20 anni fa, che aveva acceso, per un attimo, tante speranze, poi andate deluse. A Pechino, si trova pure il "Palazzo d'Estate" (o Yiheyuan che in cinese significa "Giardino dell'armonia educata"). L'imperatore Qianlong iniziò la realizzazione nel 1750 e fu, poi, ricostruito per due volte, fino a diventare, anch'esso, patrimonio dell'umanità dal 1998. Stridente è la differenza tra l'antico e il moderno... Infatti, la crescita economica del settore immobiliare è notevole... Ed i grattacieli si confrontano con gli Hutong, rubandogli sempre più spazio. Questi ultimi sono le abitazioni del passato, formate da fitte file di case tradizionali, tra un dedalo di stretti vicoli. Da ultimo, per chiudere queste brevi note, si ricorda che, poco distante, c'è la *Muraglia Cinese* (lunga circa 7000 km, larga 7m e alta tra gli 8 e gli 11 metri), eretta per fronteggiare gli attacchi dei mongoli.



Città Proibita: il Palazzo imperiale



La "barca di Marmo"



Palazzo d'estate



Palazzo d'estate: il ponte dei 17 archi





TABELLA - ATTIVITA' BASE PREVISTA PER IL 2011		
DATA	LUOGO	Diff.
Feb	Oltre le Cinque Terre: il circuito di Biassa nella zona di Tramonti	EM
Mar	Un anello presso il rif. Pian delle Bosse di Loano	T/EM
Apr	Sul monte di Portofino per sentieri non marcati	T/EM
Mag	L'anello basso delle 12 fontane in val Borbera	EM
Giu	L'Antola da Donnetta	EM
Giu/Lug	Gita fuori regione...	EM/EE
Sett	L'anello del monte Tobbio	EM
Ott	La faggeta del colle del Melogno o Zatta (se non 2010)	T/EM
Nov	Un anello nell'immediato entroterra genovese	EM
fine Nov	Pranzo o cena di fine anno	-

**Calendario 2011  
disponibile dal 2.12 su**

<http://www.cralgalliera.altervista.org/cal2011.pdf>

*NB: Date/gite indicative, soggette a conferma; da definire 3/4 uscite extra per i soli soci assicurati annualmente*

Prestiamo denaro,  
regaliamo sorrisi.

[www.gruppocerruti.com](http://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

Sezione Escursionismo Cral Galliera, Mura delle Cappuccine 14 - Genova - fondazione: 5/2000 - affil. F.I.E.: 2002 - 1° numero 'Un'idea...': mag. '04 - Anno VII. Tel. 010 563 4044/2760 (ufficio) - fax 01057481146 - E-mail: [locontim@galliera.it](mailto:locontim@galliera.it) - Info web: <http://dialander.libero.it/cralgalliera/> o <http://www.cralgalliera.altervista.org/> (+ suffisso esc.htm per approfondimenti) - Foto: <http://dialander.libero.it/MAURIZIOLC/> - Arretrati e n. 22 stampabili da: <http://xoomer.alice.it/escursionismogallierai/idee/menu.html> - Tiratura base: oltre 1.100 copie. Stampa: Colomografiche Genova (0108328036). Gli articoli firmati rispecchiano l'opinione dell'autore con piena libertà d'espressione. Controllare, sempre, da F.I.E., 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, Tommaso Dotto, Valentina Turturo, Franco Arato, P. Sansone, P. Cecchelan e E. Gragnoli

