

Club Alpino Italiano

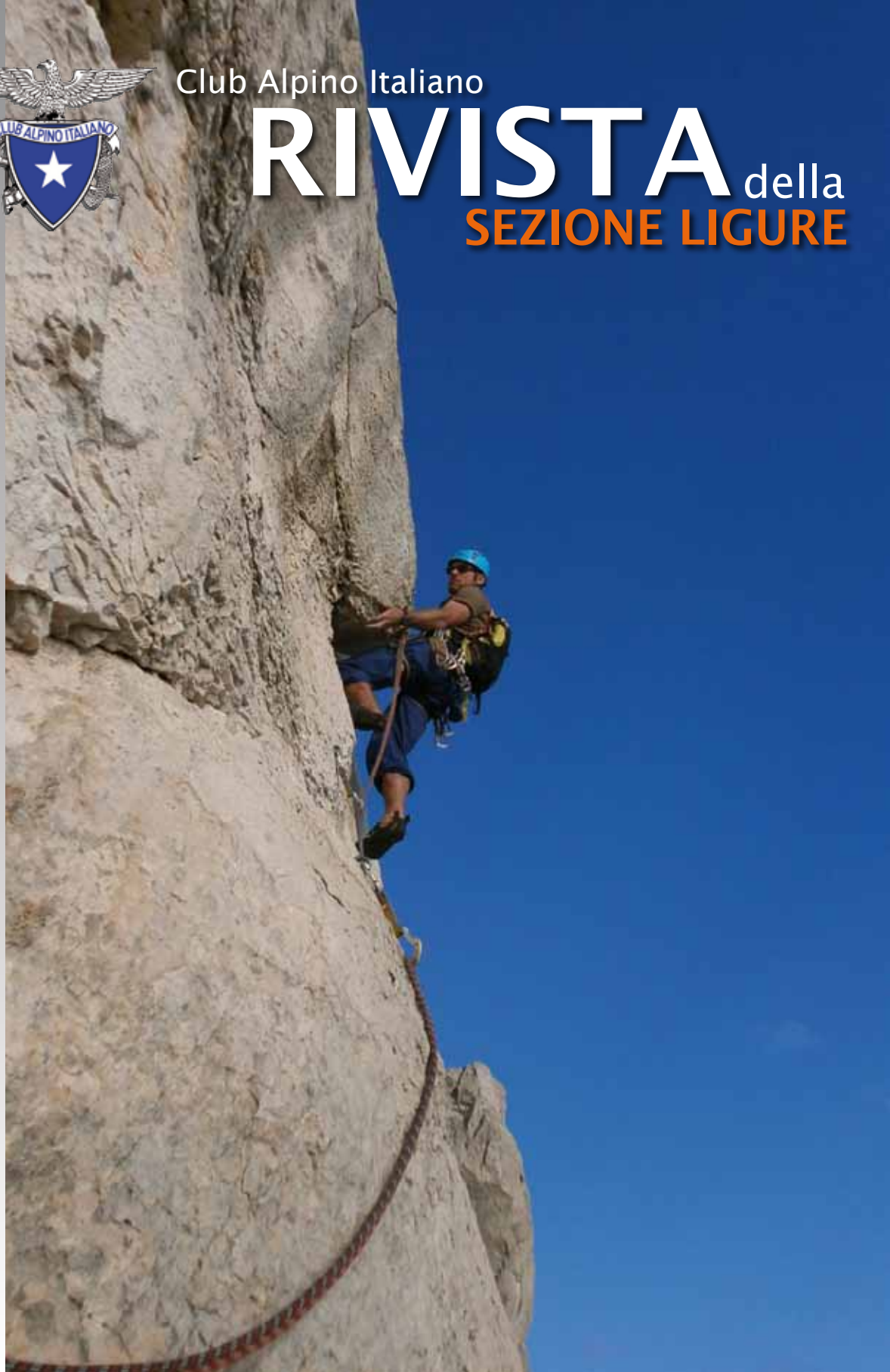
RIVISTA

della
SEZIONE LIGURE



Rivista della Sezione Ligure del CAI - Quota Zero - Spedizione in abbonamento Postale - iscrizione al R.O.C. 7478 del 29/08/1991 - Autorizzazione Tribunale Genova n.7 del 1969

Rivista della Sezione Ligure del CAI - Quota Zero - Numero 1 del 2014



Gruppo Monterosa Ski

Emozioni senza confini



Image Quest Italy

Fotografia, natura e sport.
Workshop del giornalista
americano Tom Winter.
Dal 23 al 28 marzo 2014



Sciare Gratis

A marzo se dormi in hotel
o appartamento lo ski pass
te lo regaliamo noi!
Info: www.vacanze-monterosa.com



Speciale Freeride

A Gressoney-La-Trinité e
Alagna Valsesia.
Fino al 4 maggio 2014



Gruppo
monterosa ski
www.monterosa-ski.com

Info Point • Tel. 0125.303111 • Fax 0125.303145 • info@monterosa-ski.com



www.lovevda.it



www.cailiguregenova.it

DIRETTORE
Paolo Ceccarelli

DIRETTORE
RESPONSABILE
Paolo Gardino

CAPOREDATTORE
Roberto Schenone

REDAZIONE
Marco Benzi
Marina Moranduzzo
Stefania Martini
Caterina Mordegli
Gian Carlo Nardi
Vittorio Pescia
Roberto Sitzia

PROGETTO GRAFICO
Tomaso Boano
Luigi Gallerani

IMPAGINAZIONE
Marta Tosco

CTP e STAMPA
Arti Grafiche Bi.Ci.Di.
Genova Molassana

Autorizzazione del
Tribunale di Genova
numero 7/1969

Abbonamento annuale
Cinque Euro

Per contattarci:
redazione@cailiguregenova.it

In copertina:
Sul penultimo tiro di "Armata
Calanca" alla Chandelle,
Calanques
Foto di C. Lopez Comes

In questa pagina:
Salendo al monte Gottero
Foto di Stefania Martini

Sommario

Marzo 2014

EDITORIALE 3

UNIVERSO CAI 4

Intervista al Presidente generale *A cura della redazione*

IL VIAGGIO, LA SCOPERTA 8

Shackleton on my mind *Giorgio Bertone*
Ararat, alla ricerca dell'Arca *Valentina Vercelli*

SPECIALE 150 ANNI 18

CRONACA ALPINA 26

Sperone della Brenva *Alessandro Raso*

SACCO IN SPALLA 28

Quattro passi alla Testa di Liconi *Luciano Taccola*
Roccia bianca come il detersivo *Cordula Lopez Comes*

AMBIENTE E TERRITORIO 33

Si fa presto a dire... asino! *Marco Benzi*

IMPARARE DAL PASSATO 36

Mulini delle nostre vallate *Paolo De Lorenzi*

SCIENZA E TECNICA 40

Questione di allenamento *Annalisa Alcinesio*

GROTTE E FORRE 44

Perdin...Derindere! *Matteo Bonizzone*

UNIVERSO CAI 48

Chi più ne Antola, più ne metta! *Alessio Schiavi*

IN BIBLIOTECA 52

recensioni di *R. Capucciati* e di *C. Ferrea Micheli*

QUOTAZERO 54

Notiziario della Sezione Ligure



*Comodi comodi alla scoperta della Val Ferret
Foto di Elisabetta Robbiano*

Editoriale

Tempo di bilanci

Paolo Ceccarelli

Chiosa la parentesi delle celebrazioni per i 150 anni dalla fondazione dal CAI, che ha visto la nostra Sezione protagonista di alcuni importanti eventi ed attivamente impegnata in quelli organizzati dal Gruppo Regionale, è tempo di bilanci e, soprattutto, di programmi per il nuovo anno appena iniziato. Il corpo sociale, con 2293 soci, ha fatto registrare nel 2013 un lieve aumento, continuando un ciclo virtuoso in atto da anni ed in controtendenza con il dato nazionale. Galleria Mazzini 7 assume sempre più il ruolo di motore del CAI in Liguria essendo sede, oltre che della nostra Sezione, del Gruppo Regionale della Liguria, del Soccorso Alpino e Speleologico della Liguria, della Guide Alpine della Liguria e dello Sci Club Genova. Tutto ciò determina all'interno della nostra sede un utilizzo piacevolmente intenso degli spazi.

Per quanto riguarda i rifugi, nel corso del 2013 sono stati confermati i contratti di gestione del Bozano, Genova, Questa ed Antola, all'insegna di una continuità che è sinonimo di qualità del servizio. Nel 2014, grazie al continuo ed attento operato della Commissione Rifugi, saranno integralmente rinnovati gli impianti fotovoltaici dei rifugi Pagari e Questa, usufruendo dei contributi del Ministero dello Sviluppo Economico e del Fondo Rifugi del CAI. Si profilano anche importanti novità sull'annosa questione della proprietà del rifugio Questa: il Ministero della Difesa ha avviato la pratica per il trasferimento della proprietà al Comune di Valdieri, dal quale abbiamo ricevuto ampie rassicurazioni che la struttura rimarrà affidata alla nostra Sezione.

Da metà novembre è entrata in funzione la nuova piattaforma informatica per la gestione del tesseramento e di tutti i rapporti con la Sede Centrale. Il primo impatto è stato difficile: alle difficoltà che normalmente si incontrano nell'accedere a un nuovo sistema si sono sommate la carenza di formazione e alcuni errori di progettazione.

Dopo i primi mesi, grazie agli aggiustamenti introdotti e alla maggiore confidenza con il nuovo sistema, abbiamo visto accorciarsi le fila dei soci pazientemente in attesa allo sportello. Superate queste difficoltà iniziali, rimarranno gli aspetti decisamente positivi che offre il nuovo applicativo: primo fra tutti il fatto che, lavorando attraverso un collegamento web con la Sede Centrale, ogni utente abilitato potrà operare da qualsiasi postazione connessa a internet. Inoltre il sistema offre servizi di statistica e di comunicazione con i soci attraverso la posta elettronica e gli SMS.

Nell'ultima parte dell'anno è stata portata a compimento l'istruzione della pratica per la costituzione della nuova Sottosezione di Sori, che il Gruppo Regionale ha ratificato rendendola operativa a tutti gli effetti dal 1° gennaio 2014. Il brindisi inaugurale si è tenuto nel corso di una simpatica cerimonia nella sede messa a disposizione dal Comune di Sori, alla presenza del Sindaco della cittadina rivierasca, del Presidente e del Segretario del Gruppo Regionale, dei dirigenti di alcune Sezioni limitrofe e di un centinaio di simpatizzanti.

A conclusione di questa panoramica non certo esaustiva riporto l'attenzione del lettore sul tema della tutela dell'ambiente montano ed in particolare sui pericoli del cambiamento climatico. Un argomento molto dibattuto sul quale ritorneremo per gli approfondimenti del caso. Non voglio però perdere l'occasione per richiamare l'attenzione su questo argomento: non esiste una soluzione radicale del problema, bensì la possibilità di invertire l'attuale tendenza affidandoci, non già ai grandi organismi o alle associazioni, ma al senso di responsabilità individuale di tutti coloro che frequentano la montagna. Cerchiamo il nostro Everest dietro l'angolo!

Excelsior! ■

Umberto Martini

Intervista al Presidente Generale

a cura di Roberto Schenone e Stefania Martini

Incorriamo Umberto Martini un lunedì pomeriggio; nel fine settimana ha partecipato ai festeggiamenti genovesi per i 150 anni di vita del CAI. Ha ricevuto il Grifo ed è 'andato in Antola'... ora è tutto nostro e possiamo rubargli un po' di tempo e parole.

Qual è il primo ricordo legato alla montagna?

Mio padre faceva il bancario e ogni anno a settembre sostituiva un suo collega allo sportello di Enego, sull'altopiano di Asiago. Si andava su con tutta la famiglia e proprio a Enego ho scoperto la montagna, anche se allora mai avrei pensato a cosa sarebbe accaduto dopo. Il primo ricordo in particolare è a 4-5 anni, il rumore dei campanacci delle mucche che al mattino venivano portate al pascolo. Vado ancora sull'altopiano, per sciare, è un posto splendido per lo sci di fondo.

Riesci ancora a 'viverti' la montagna?

Sì, compatibilmente con gli impegni che ho con il CAI sì, cerco di andarci. Quest'anno poi, con i festeggiamenti legati al 150° anniversario è particolarmente difficile. In più lo scorso anno ho subito un intervento all'anca e questo mi ha un po' fermato.

Quali sono le motivazioni che ti hanno portato fino alla Presidenza Generale?

Ti fai prendere dall'ingranaggio, dalla passione e un po' anche dall'ambizione. In realtà non dovevo neanche essere io a diventare Presidente. Per tradizione CAI il Presidente proviene, in una sorta di rotazione, da un'area geografica diversa dalle precedenti e in questo senso è 'toccato a me', dopo che il designato ha dovuto rinunciare. Avevo cominciato quando ero stato spedito a 'reggere il moccolo' a mia sorella maggiore (erano altri tempi) che frequentava i campeggi estivi della Giovane Montagna. Nel '62 ho fatto il primo campeggio in

Dolomiti, Val di Fassa, con la Giovane Montagna, dove ho scoperto la vera montagna e da allora fu tutta un'altra cosa. Ricordo ancora la data del mio primo Tremila (3004 per la precisione), il Catinaccio d'Antermomia, il 13 agosto 1962. Per me fu qualcosa di unico, anche perché la gita cominciava ad Alba di Canazei, con avvicinamenti lunghissimi solo per arrivare alla base della montagna. Al CAI mi sono iscritto solo qualche anno dopo, a 21 anni, e quando tornai dal servizio militare entrai nel Direttivo della Sezione come segretario. E da lì è cominciata tutta la trafila: presidente sezionale, presidente del Collegio Triveneto, consiglio centrale, Vicepresidente Generale.

Sei soddisfatto delle manifestazioni che si stanno svolgendo in Liguria per i 150 anni del CAI?

La Liguria ha lavorato molto bene. Avevo raccomandato (intervento del 26/10/2012 alla Camera a Roma) di non fare solo autocelebrazioni ma di parlare anche del futuro, per stare al passo coi cambiamenti e lasciarsi coinvolgere dalle trasformazioni della società, eliminando stereotipi e rimettendosi in discussione, cercando di capire qual è il nostro, perdonatemi l'espressione, 'mercato di riferimento'.

Il CAI e i giovani: sarà pessimismo, ma si profila un deserto da qui a 20 anni. C'è una reale volontà di investire risorse su questo fondamentale aspetto?

Questo per il CAI è 'il problema', non tanto perché i giovani siano pochi, quanto perché partecipano poco. Dobbiamo entrare nelle scuole e fare proposte appetibili che vengano recepite anche per i valori proposti. Abbiamo casi, isolati, di risultanti eccellenti. La nostra proposta formativa segue schemi sofisticati, ma io ho molti dubbi sull'efficacia, perché i giovani hanno voglia di emozionarsi. Abbiamo bisogno di leader, di 'pifferai' con straordinarie doti di attra-

zione. Per un giovane conta più l'ambiente in cui si ritrova che la bellezza e ampiezza della proposta tecnica. Un altro problema è che abbiamo deciso che si è giovani fino a 18 anni, mentre nel resto d'Europa gli altri club si è considerati giovani fino ai 25-26 anni. Se i giovani restano in ambienti protetti fino ai 18 anni, negli anni successivi si perdono. Quando ero giovane io essere accettati a 18 anni nel mondo degli adulti era una grande gratificazione, ma ho dei dubbi che sia ancora così. Rispetto profondamente l'Alpinismo Giovanile e chi vi opera, ma mi domando quindi se questa segmentazione (seguita anche da altre Scuole) non crei compartimenti stagni. Abbiamo l'esempio di OTCO che, dopo anni di incomunicabilità, finalmente comunicano fra loro; ma in tante Sezioni non ci si parla fra gruppi. Se ci abituiamo ai recinti, resteremo nei recinti. Serve trasversalità. La nostra offerta non deve essere 'supertecnica', il CAI non nasce per formare alpinisti da 8000 ma per portare la gente verso la montagna. Una volta che è in montagna, il socio sceglie la sua strada, più o meno tecnica e in questo momento rientra in gioco la formazione offerta dal CAI. Sia chiaro, non si tratta di trovare i colpevoli, si tratta di capire come invertire la tendenza.

Forse è proprio il periodo dell'università il momento in cui perdiamo i giovani.

Certo, per questo penso che dovremmo alzare l'età in cui consideriamo i soci giovani, dedicandoci anche alla fascia 18-25. Ma questo non è sufficiente per farli rientrare attivamente in Sezione. Bisogna cominciare nuovamente a dare ascolto ai giovani, perché hanno buone idee. Tanti ragazzi con meno di 30 anni fanno i rifugisti e tanti altri, magari laureati, riescono ad aprire una propria attività in montagna. Basti pensare al vostro rifugio Antola, dove ci sono addirittura ragazzi sotto i 25 anni con grandi progetti, tanta iniziativa e grande apertura. Siamo in tempi di crisi, è normale perdere soci, ma è anche una facile forma di autoassoluzione. Siamo più di 300.000 soci, ma in Germania sono oltre un milione. Due anni fa ci dicevamo che la crisi non ci toccava perché la montagna costa poco ma in realtà sta succedendo che in certe famiglie si co-



mincia a tagliare qualche tessera. Bisogna anche considerare che in Sud Tirolo ci sono 60.000 iscritti di lingua tedesca all'AlpenVerein e solo 6.200 di lingua italiana al CAI, oltre agli alpinisti sloveni di Trieste, i soci della Giovane Montagna e persino i soci del Club Alpino Siciliano. In generale, dobbiamo guardare all'esterno con altra disponibilità, perché queste associazioni sono comunque parte della nostra realtà.

In un tuo discorso avevi parlato di sfruttare nuovi canali di comunicazione, legati alla multimedialità.

La multimedialità è solo uno dei canali, da sola non basta. Abbiamo una convenzione con gli Scout che è da rilanciare, magari diventando noi propositivi per la Grand Route che si terrà in Italia, con circa 30.000 presenze. Non tutti gli Scout diventeranno alpinisti, ma occorre seminare perché magari qualcuno possa continuare con un impegno nel CAI una volta ridotti gli impegni negli Scout. Lavoriamo con la scuola in convenzione col MIUR. Coi docenti lavoriamo molto bene, ma questo lavoro difficilmente

si riversa anche sugli studenti, soprattutto per i grandi problemi che ha la scuola rispetto alla responsabilità degli accompagnatori. Il POF (Piano Offerta Formativa) delle scuole rigurgita di proposte, per cui forse conviene orientarsi sulle proposte più semplici e meno rischiose.

Abbiamo moltissimi rifugi. Ne vogliamo parlare?

Siamo il più grande albergatore d'Italia, nel senso che gestiamo più posti letto di chiunque altro, ma anche questo è un fronte su cui siamo deboli. Riusciremo in futuro a continuare a gestire tutto questo enorme potenziale? O dovremo utilizzare diversi sistemi di gestione? Abbiamo segnali preoccupanti, perché perdiamo proprietà di rifugi per difficoltà di gestione, per certe Sezioni i rifugi sono un impegno troppo gravoso a livello economico-finanziario. Bisognerebbe sostenerli maggiormente negli interventi di ristrutturazione, specialmente quelli appartenenti alle Sezioni più piccole. Troppo spesso abbiamo gestori che diventano di fatto padroni dei rifugi. Con l'aggravante che spesso gli oneri dovuti alle manutenzioni ricadono sulle Sezioni mentre gli utili vanno ai gestori. E qui ci ricollegiamo anche all'argomento volontariato nel CAI. Reggeremo? Riusciremo a fare tutto quello che stiamo facendo adesso: CNSAS, sentieristica, Scuole di Montagna? Abbiamo un'età media degli addetti ai lavori che si sta alzando. Ce la faremo o finiremo per fare la consulenza tecnica su appalti affidati a professionisti? Diventeremo creatori di posti di lavoro? Sono domande legittime, in questo senso potremmo ritornare a fine '800 quando in montagna ci andavano i signori e davano lavoro a guide, portatori e osti.

Tu e Annibale Salsa, tuo predecessore, sembrate persone diverse per formazione, carriera, argomenti. Tuttavia nella Presidenza del Club, sembra sia presente una linea d'azione comune. Dipende dalla struttura e dallo Statuto che impediscono ad un singolo di dare una impronta personale, oppure esistono valori trasversali a tutti i soci che si impegnano nella gestione del sodalizio e che di fatto 'indicano'

automaticamente la strada da seguire?

Le due cose convivono. I principi che ci ispirano sono sempre attuali, non sono superati. Vanno applicati diversamente. La linea continua è però effettivamente dovuta anche ad una certa rigidità, a certe 'liturgie'. Il CAI è difficile da capire, abbiamo molte specializzazioni e più gradi che l'esercito! Tutto questo serve ancora? Dobbiamo forse coltivare sensibilità diverse per trasmettere certi principi? Non dimentichiamo poi che siamo un'insieme di persone e la rigidità a volte dipende anche dalla disponibilità delle persone a cambiare.

L'esplosione di Internet ha creato la nuova realtà dei frequentatori della montagna autodidatti: queste persone spesso mettono in discussione la validità/necessità della didattica CAI. Cosa ne pensi?

L'alpinismo non è solo un'attività sportiva, non dovrebbe seguire solo il gesto atletico, il CAI deve essere diverso. Per chi fa 'solo' sport le alternative sono parecchie. Ma la forza dei nostri 150 anni è quella degli ideali e dell'ampiezza della visione. Senza questi non avremmo resistito.

Quali sport di montagna devono essere nel CAI?

Tutti. Nel 1995 durante un'assemblea dei delegati si decise di non occuparsi di attività agonistiche, rinnegando il fatto che lo scialpinismo e lo sci da discesa nacquero dentro al CAI e con essi le competizioni. Dobbiamo esserci, le gare e gli sport 'nuovi' devono essere un modo per catturare nuovi soci. Dobbiamo essere estremamente aperti.

Il CAI e l'ambiente: si sente parlare poco di posizione del CAI in battaglie ambientali importanti... cosa ne pensi?

Il CAI è un'associazione ambientale fin dalla nascita, il CAI ha sempre fatto difesa dell'ambiente, ma non come unico obiettivo. Le attività più 'barricadere' non fanno parte delle nostre prerogative. Siamo un Ente di diritto pubblico e prendiamo spesso posizione, per quanto riguarda la montagna, anche attraverso il gruppo parlamentare 'Amici della montagna'. E otteniamo anche dei risultati (ad esempio, il Protocollo

lo Trasporti nella Convenzione delle Alpi). Stiamo partendo con la Segreteria dell'Ambiente per coordinare le attività in questo campo, ma è certo che dobbiamo essere più veloci nel prendere le decisioni e farci sentire.

Premettendo che non è facile conoscere la struttura centrale del CAI, l'impressione è di un organismo un po' burocratizzato (commissioni, scuole, organi tecnici, gruppi regionali, assemblee, congressi).

Al momento c'è un gruppo di lavoro formato da persone che al momento non hanno alcuna carica nel Sodalizio, ma comunque di esperienza, che ha il compito di formulare proposte sui temi 'Il CAI che vorremmo' e 'Il CAI di domani'. È stato presentato a gennaio 2013 e sta lavorando. Il processo decisionale va snellito, ripartendo le competenze in maniera diversa. Non è semplice. Quando abbiamo dovuto modificare lo Statuto, il legislatore ci aveva consigliato di semplificare le strutture ma giunti al dunque, senza avere un'idea precisa non ce la siamo sentita. È una ricostruzione che dovrà avvenire dal basso, dal territorio. Mi auguro che le discussioni nei Gruppi Regionali siano fruttuose. In questo senso stiamo cercando di trasformare gli Organi Tecnici Centrali rendendoli un po' più trasversali.

I tagli alla spesa pubblica hanno colpito anche il CAI? In quale misura dipendiamo dal contributo statale? Come sarà il futuro?

L'attuale Ministro delle Attività Produttive Zanonato è un socio CAI attivo. Stiamo cercando di uscire dall'elenco degli enti 'inutili' in cui eravamo stati inseriti da Tremonti. Abbiamo dovuto tagliare dipendenti. Quando lo Stato interviene nel nostro bilancio solo per il 14%, con fondi quasi interamente destinati al CNSAS il quale interviene, nel 95% dei casi, per soccorrere non soci... non è facile. Noi non vogliamo essere finanziati dallo Stato, ma dobbiamo essere sostenuti per le attività in cui abbiamo competenze, quali il soccorso in montagna, la sentieristica, la formazione.

Non gli nascondiamo che saremmo curiosi di continuare la discussione con lui. Un'occasione unica. E, se ci permettete, un'occasione di incontro non solo con un Presidente dalle idee chiare e lungimiranti, ma anche con un uomo con cui si chiacchiera volentieri di montagna e di CAI. Ma questa sera presenzierà anche al Carlo Felice, per il concerto della SAT... e una cena non si nega a nessuno! ■

La consegna del Grifo

Il 12 ottobre 2013, nella cornice di Palazzo Ducale, è stato assegnato al CAI il prestigioso Grifo: la più alta onorificenza conferita annualmente della Città di Genova, è stata consegnata al Presidente U. Martini in riconoscimento dell'attività di esplorazione e di conoscenza delle montagne del CAI nei suoi 150 anni di storia. La candidatura è stata presentata da V. Ottonello, Presidente del Comitato regionale ligure CONI.

Nella foto da sinistra: Annibale Salsa, Past president CAI; Umberto Pallavicino, Consigliere centrale CAI; Ettore Borsetti, Vicepresidente generale CAI; Umberto Martini, Presidente generale CAI; il sindaco Marco Doria; Andrea Orlando, Ministro dell'Ambiente; Gian Carlo Nardi, Consigliere centrale CAI; Gianpiero Zunino, Presidente CAI Liguria.

(Foto Cervellini/azione-Ufficio stampa CAI)



Georgia Australe

Shackleton on my mind

Giorgio Bertone

Nel capitolo X, del libro più famoso dell'epoca eroica delle spedizioni antartiche, "Sud. La spedizione dell'Endurance" di Ernest Shackleton, non sta scritto. Ma da altra documentazione sappiamo che prima di partire con i suoi due compagni - Worsley e Crean - per tentare di raggiungere attraverso ghiacciai e montagne allora sconosciute la costa nord-est dell'isola, dove allora c'erano stazioni baleniere norvegesi, 'The Boss' lasciò un lungo ordine scritto agli altri tre malconci che dovevano restare vicino alla barca in King Haakon Bay: "oggi 18 maggio 1916, se la nostra traversata dei ghiacciai della South Georgia non dovesse aver successo, e non riuscissimo a tornare per recuperarvi, rimettete in sesto la scialuppa e tentate il periplo dell'isola per arrivare a Grytviken, la capitale baleniera". E chi può dire, oggi, quale delle due imprese, quella via terra, che stava per iniziare, e quella, alternativa, via mare, fosse la più vicina al limite

dell'umano? Ma Shack pensava sempre a tutto e il carpentiere McNeish nascondeva dei genietti nelle sue mani: tolse quattro dozzine di viti dalla barca e le fissò, otto a otto, in ciascuna delle soles degli stivali marinari dei tre aspiranti alpinisti, perché potessero tenere sul ghiaccio. Si lasciavano alle spalle gli altri tre compagni e la "James Caird", una scialuppa di 6 metri e 85 cm, che ora si trova al Dulwich College di Londra, una 'replica' l'avremmo accarezzata con incredulità e affetto a Grytviken alla fine della gita: un capolavoro di carpenteria, soprattutto nella copertura con teli di fortuna, incatramati con un misto di grasso di foca e di fuliggine. In origine era un 'open boat', nient'altro che una delle tre scialuppe della nave *Endurance*, il trealberi che aveva portato i 27 uomini di Shackleton nel mare di Weddell, poi imprigionato (19 gennaio 1915) e infine stritolato dai ghiacci come una mandorla nello schiaccianoci (21 novembre), prima ancora di compiere un

Stromness: fine dello Shackleton Traverse



solo passo verso l'impresa programmata dalla troppo roboante "Imperial Transantarctic Expedition": attraversare l'intero continente passando per il Polo. Dopo una veleggiata sul saldo e *very comfortable* "Pelagic Australis" con il vento in poppa con due fiocchi bomati 'a farfalla' (è lo stesso vento, più o meno, che soffia in Patagonia dalle parti del Cerro Torre, poi arriva alle Falkland-Malvinas e di lì alimenta la sua inspiegabile ira lungo l'Oceano Antartico) da Port Stanley (Falkland), tocchiamo terra più o meno stabile in King Haakon Bay, a destra del Peggotty Bluff, la caletta dove arrivò il minuscolo due alberi di Shackleton con gli altri cinque della leggendaria banda. Ci si accorge subito che il paesaggio selvaggio e orrorifico ("la terra più orribile del mondo nel mare più orribile del mondo", secondo uno che se ne intendeva, James Cook, che la scoperse e ne prese possesso in nome di Re Giorgio III, nel 1775) introduce a un viaggio nella più pura *wilderness* priva di storia, solo in apparenza. In realtà è un pellegrinaggio sulle orme di chi ci ha preceduto. Alpinisticamente: un *nonsense*. Non una vetta, non un picco, non una traversata per cresta. Piuttosto una deambulazione memoriale, che ogni pellegrino interpreta a modo suo. Un po' complicatina, in verità. Persino i pinguini, gli elefanti marini, le foche che ingombrano la riva e tra cui ci dobbiamo fare largo con sci, *pulke* (slitte), sacche e zaini parlano di coloro che già vi approdarono in ben altre condizioni. Difatti, a corto di viveri, si cibano allegramente di albatross (stufato) e di foche (10 maggio). Qui nel 2000 in aprile, - cioè in autunno, che per girovagare fra i crepacci non è il massimo -, arrivò la spedizione di Reinhold Messner, Stephan Venables e Conrad Anker sponsorizzata e trasportata da una nave intera per girare il film "A Nova's Giant Screen Film. Shackleton's Antarctic Adventure": la South Georgia si rivela ben presto un palinsesto. La stagione per noi è quella ottimale: ottobre-novembre, primavera nel grande Sud, troviamo le migliori condizioni dei ghiacciai ben coperti di neve compattata dal vento, a tratti gelata. Non così per il tempo atmosferico. Continue ondate di perturbazioni e del famigerato vento cata-

batico, di neve, di pioggia, poi di sereno, poi ancora di neve, impediscono di partire. Nell'attesa portiamo a mano tutto l'armamentario dalla spiaggia fino all'inizio del ghiaccio. Mentre costruisco ometti, così, per abitudine, mi prende lo scrupolo di commettere qualcosa di scorretto, di non avere diritto di modificare neppure un granello o la posizione di questa foca che si mette di traverso alla mia pulka rossa. E dire che abbiamo firmato e osservato tutti i protocolli di *biosecurity* con cui il governo inglese intende preservare questa oasi di biosfera, proprio perché remota e unica. Dobbiamo sterilizzare tutto, scarponi e vestiti, a ogni sbarco e reimbarco, nemmeno calpestare il meraviglioso muschio, spesso e crostoso, è lecito. Che si fa? Si saltella con le molle? L'attrezzatura sbarcata con lo Zodiac fa un effetto straniante: sembra che nel luogo più repellente all'uomo siano stati scaricati i negozi di sport invernali di due continenti. In un posto dove anche le parole, non solo per la forza del vento, sembrano ingombrare inutilmente lo spazio e inquinare scandalosamente il paesaggio. Ognuno ha pensato alla pelle: sintetico o piumino, tende speciali *double poles*, che resisteranno a tre notti con 55 nodi misurati, e permetteranno almeno di riposare e, a me, di digerire le delizie del cibo anglosassone. Due cordate da quattro, ognuno con una slitta tirata da due briglie con elastico ammortizzatore, e la corda di sicurezza di 60 m (20 nel mio zaino in caso di crepacci voraci) che attraversa le pulke nella parte superiore, assicurata di prua e di poppa alla pulka stessa con due *prusik*, perché così ognuno governa sia quella anteriore che quella posteriore. In teoria. Piacevole o sgradevole, semplice o incasinatissimo, questo è il nuovo sport, battezzato dagli anglosassoni che ci tengono a lanciare nuove sfide sportive al mondo, "Sailing for climbing". Che comporta, prima, una bella veleggiata con la prua piena di sci e piccozze, viveri e anche due animali macellati (due montoni delle Falkland) legati alle barre del radar di poppa e, poi, quando il moto delle onde incrociate è ormai accettato dal Labirinto e dalle Trombe di Eustachio, l'uso della barca come Campo Base mobile. Con



Le renne furono importate dalla Scandinavia dai balenieri norvegesi all'inizio del Novecento E si sono moltiplicate

Salendo al Breakwind Pass, senza pulke, sotto si scorge Fortuna Bay



tutti i vantaggi e gli svantaggi. Risalire a bordo del "Pelagic" comporta per noi una discesa in traverso sui 25 gradi sotto una seraccata di quelle che continui a guardare con la coda dell'occhio, tanto per scaramanzia, e lungo una valanga di blocchi di ghiaccio staccatisi da un seracco in vena di fare un salto giù alla spiaggia. Tutta una manovra per raggiungere Possession Bay, dove Shackleton si era solo affacciato per ritornare sui suoi passi: spesso qui i ghiacciai finiscono in mare con un fronte di decine di metri. Proibito sbagliare itinerario di discesa. E non basta San GPS. Mentre saltiamo di nuovo in barca gli americani si portano a bordo un pezzone di ghiaccio trasparente per farci un intruglio alcolico a 60 gradi, chiamandolo cocktail, anzi, in onore dell'unico italiano, 'ap(e)ritivo'. L'intenzione è di arrivare a Fortuna Bay e di lì tentare di riprendere le orme del 'Boss'. Per loro, per gli inglesi, la ricerca di quei passi è un'archeologia nazionale, qualcosa come una rifondazione laica. Cerchiamo persino lo "Shack's last tea point", bevanda sacra in un posto sacro. Un rituale che sublima il motto "Just a cup of tea", al punto che per un attimo mi guardo intorno per scorgere qualche cimelio e reliquia, e ovviamente non vedo che ghiaccio e rocce grame. Sempre con gli sci e un po' di ramponi verso il Breakwind Ridge e poi il Breakwind Pass, accanto al "dente rotto", così chiamato nel Diario, ma senza pulka ci si sente più liberi, il peso dello zaino è un vecchio compagno ben conosciuto, stivaloni da barca compresi per attraversare il fiumiciattolo gelato che esce dal König Glacier. Poco prima, sul Crean Glacier il gruppo dei tre fortissimi nell'anno 2000 ebbe il suo daffare nell'attraversamento del labirinto di crepacci belli secchi e profondi. Nella ricca biblioteca di bordo, con centinaia di libri che foderano la sala-cucina, leggerò al ritorno il volume del grande himalaista Stephen Venables, "Island at the Edge of the World. A South Georgia Odyssey" (Odyssey Books, 2010, 2° ediz., anche i nomi delle Case editrici si adeguano). Venables descrive le dure condizioni che trovarono e loda il grande intuito del compagno nel trovare la via su e giù per quelle pareti oscure, e la tenacia, sempre di Reinhold (e di chi altri?), che si ruppe



Partenza con le pulka



Il primo sbarco a King Haakon Bay

un piede - com'è raccontato anche nel suo libro "Tutte le mie cime", Corbaccio, pag. 312 -, ma senza smettere di gridare: "Vee go on! Vee go on!" ("Noi andiamo avanti!"), secondo la sua pronuncia sudtirolese della lingua albionica; per cui i tre preferirono passare dal Fortuna Glacier direttamente verso Stromness, per incontrare la troupe cinematografica e terminare il film.

Alla whaling station, immobile stratificazione di leggende e di storie, incluse quelle della guerra per le Falkland-Malvinas del 1982, noi siamo giunti con, finalmente!, un tempo umano. E con gli sci, su una neve leggibile alla bell'italiana: mezza crostosa, mezza cotta. Ma noialtri mediterranei ci sappiamo arrangiare, no? E i TLT6 ci pensano loro a comandare agli sci di girare a puntino. È Stromness un piccolo villaggio-fabbrica abbandonato dai norvegesi, sterminatori di balene (centinaia di migliaia solo vicino alle coste della South Georgia, dal 1904 a poco dopo la seconda guerra mondiale) ma non da pinguini, otarie e uccelli d'ogni tipo, un'enorme catasta di tettoie e cisterne per l'olio, ormai arrugginite. Arrugginite così omogeneamente che da distante sembrano pitturate di minio da un misterioso imbianchino. Ben vivo, invece, il villaggio quan-

do se lo figurò d'improvviso nella mente Shack, sentendo il fischio della sirena delle 7 (era il 20 maggio 1916) che chiamava gli uomini al lavoro di squartamento e bollitura dei cetacei ("il primo suono umano dal dicembre 1914"). Lo udirono da lontano sul Breakwind Ridge. Quasi trattengo le curve per non perdermi ogni connotato del paesaggio, immaginandolo non vergine qual è, ma segnato dai tanti altri passi. Del resto gli inglesi con me scendono a piedi, sci in spalla, sostenendo che in fondo anche il loro pluriglorigificato connazionale aveva fatto così, in realtà perché non si fidano della propria sciata 'english style'. Anche questa è tradizione, boys. Quando Shackleton per ottenere fondi si rivolse al Presidente della Royal Geographical Society, che rispondeva al nome di Douglas William Freshfield, questi, ben sapendo come gli esploratori inglesi erano per tradizione digiuni di tecniche alpinistiche, lo guardò dall'alto al basso con scetticismo maggiore della sua parsimonia. Enormi eliche abbandonate ormai spuntano dalla terra cosparsa di ciottoli, qualcosa come una spiaggia e una morena insieme. Prima ancora di scorgere Stromness, Worsley riconobbe in alto le stesse linee geologiche 'a Z' che si era appuntato quando erano partiti, nel 1914, con l'*Endurance*, tanti cani da slitta, una gatta, e una montagna di speranze e di ambizioni. Per noi è il contrario. Di nuovo in barca, alla fine, sul nostro 20 metri d'alluminio, il cui albero avevo scorto già durante la discesa per via delle due strisce rosse in testa (e anche in chiglia, com'è d'obbligo in oceano, così dritta o rovesciata la barca è avvistabile, da chi non si sa). Il pellegrinaggio non sarebbe completo se non toccassimo anche Grytøken, la capitale. Anche questa una vecchia *whaling station*, ma con un piccolo museo e la chiesina norvegese restaurata, nella canonica della quale (2x1.50 m) sta una bacheca con la bandiera italiana, una piccozza leggera da scialpinismo, un drappo con una preghiera buddista e targa ricordo, tutti simboli portati di persona da Messner, quasi una teca sintetica della sua biografia. Poco distante sta il cimitero. Ho girato da solo fra quelle tombe tra cui quella di un militare argentino, morto in circostanze controverse quando era già prigioniero degli inglesi du-

rante l'episodio sudgeorgiano della guerra delle Falkland-Malvine, che gli umani vollero rimbombasse fino a qui. Felix Artuso era il suo nome. Ho visitato la sua tomba. Sta a cinque metri da quella di Shackleton con l'alta, solenne, troppo celebre stele, incisa con una specie di rosa dei venti a nove punte che in realtà era lo stemma di famiglia, e due versi del suo poeta prediletto, Robert Browning:

*I hold that a man should strive
[to the uttermost
for his life's set prize*

(Intraducibile. Qualcosa come: "Ritengo che un uomo dovrebbe sforzarsi nel più profondo per [conquistare] il premio della sua vita compiuta").

Devo ringraziare almeno una dozzina di persone. Mi limito qui, innanzitutto, ad Anna, per il suo aiuto fino all'ultimo, quando a sacche pronte, mi ha detto: "Ma hai messo dentro anche qualcosa per la traversata in barca?". Infatti, concentrato sul Shack's Traverse, non avevo pensato all'abbigliamento tecnico marinaro. Grazie a Maria Paola, che dall'Africa con la sua conoscenza delle lingue e delle menti che le parlano, mi ha aiutato con entusiasmo a scalare l'"himalaia" di scartoffie, contratti, assicurazioni, protocolli, circolari, biosecurity (disinfettare, disinfettare e spazzolare il velcro) e certificati medici. Grazie a "Pagno" (Giovanni Pagnoncelli, CAAI) e ai gioielli Dynafit che mi ha dato (soprattutto i TLT6: fantastici, anche senza lingue rigide); anche pinguini ed *elephant seals* ne erano meravigliati, visto che me li hanno riempiti di sabbia. Un abbraccio grato a Mario Mochet, guida di Courmayeur, mio 'trainer' al Colle del Gigante, dove gli addetti alla Funivia e i tecnici delle gru di Punta Helbronner si divertivano a vedere un Tizio con una pulka (in realtà un "Bob Bimbo" comprato alla "Befana", negozio di giocattoli di Piazza Corvetto) andare su e giù verso il Dente del Gigante e all'attacco della Kuffner, trasportando pietre, come un mulo nella nebbia, nel vento o nel sole splendido di fine settembre. ■

South Georgia, Antartide

12 ottobre-9 novembre 2013

Itinerario essenziale

Da Port Stanley (Falkland Islands-Malvinas) alla South Georgia sulla barca a vela Pelagic Australis.

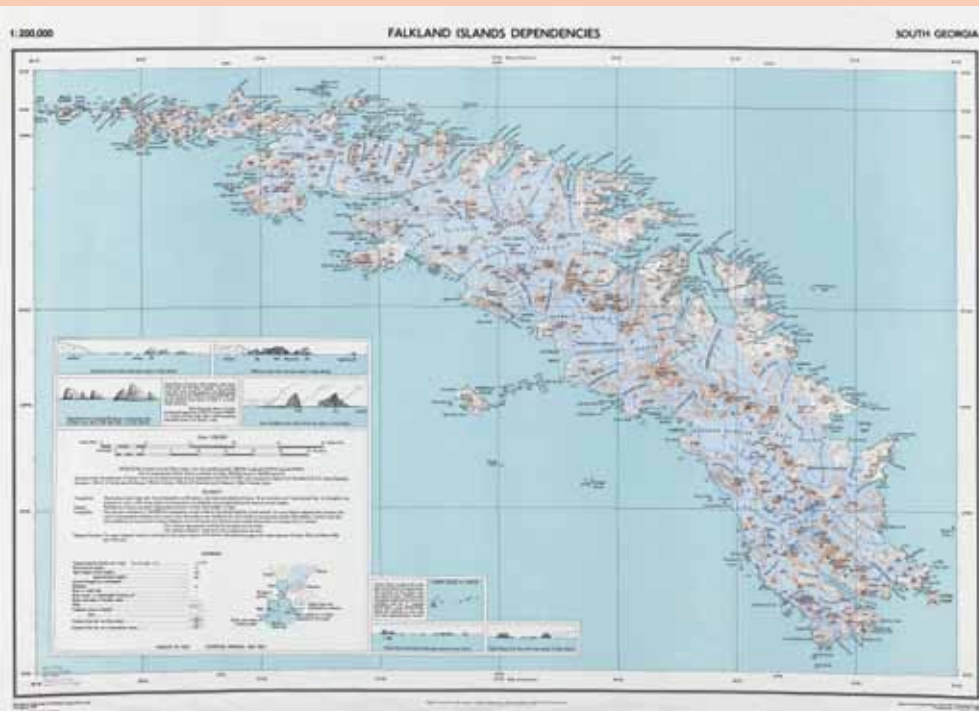
Nei giorni 22-24 ottobre con sci e pulka da King Haakon Bay, sulle orme di Shackleton alla vigilia del centenario della sua più grande anabasi privata della storia, attraverso il Murray Snowfield fino al campo sotto il Trident Pass, quindi per il vento a 55 nodi, discesa in sci su Possession Bay. Ancora in barca fino a Fortuna Bay, di nuovo su ghiacciaio,

Fortuna Glacier, Breakwind Ridge, verso il Breakwind Pass, attraverso la bocca del König Glacier, Shackleton Pass, Shackleton Waterfall, Stromness (26 ottobre).

Mt. Hodges, Grytviken (607 m) il 29 ottobre.

Ritorno a Port Stanley, Isole Falkland (in barca a vela, ovvio, e tutto di bolina, più o meno mille miglia).

Il team: Cam Lewis, Gretchen Scott, Larry and Amy Rosenfeld (USA); Julian Freeman-Attwood, Ed Douglas (UK); Skip Novak (SA, 'master and commander'); Giorgio Bertone (ITA, Cai Sez. Liguria).



Kurdistan

Ararat, alla ricerca dell'Arca

Valentina Vercelli

Aluglio 2013, in occasione del 150° anniversario della fondazione del CAI, si è svolta la spedizione alpinistica sul monte Ararat (5137 m) a cui hanno partecipato nove ragazzi dell'Alpinismo Giovanile, tredici accompagnatori, due rappresentanti della TAM e un rappresentante della Commissione Medica Centrale.

Partiamo il 18 Luglio con volo Milano-Istanbul-Van, dove incontriamo la guida curda Burhan.

Il giorno dopo l'arrivo lo abbiamo dedicato ad una visita culturale dei dintorni di Van fino al lago omonimo: un ampio lago salastro con al centro l'isolotto di Akdamar su cui abbiamo visitato la chiesa armena della Santa Croce. Ci siamo poi trasferiti a visi-

tare la vecchia città di Van con la fortezza Urartiana di Tushpa e quindi alle cascate di Muradiye, per arrivare in serata a Dogubazıt, la cittadina ai piedi dell'Ararat.

L'altopiano anatolico orientale è caratterizzato da rocce sedimentarie di tipo calcareo, con fenomeni carsici e falde sotterranee, essendo molto arido e brullo, ricoperto da distese di terra rossa e argillosa, spesso modellata da fenomeni calanchivi.

Avvicinandosi al massiccio del Monte Ararat si notano estese colate laviche 'a blocchi' che rivestono l'altopiano, il terreno si fa più fertile e coltivato e sono presenti numerosi allevamenti seminomadi di ovini e bovini. Lungo la linea di spartiacque a confine con l'Iran abbiamo notato dal finestrino del nostro pulmino numerose fortificazioni militari. Il giorno dopo siamo in partenza per la nostra meta alpinistica, la cima del Monte Ararat, uno strato vulcano formato dall'alternanza di colate laviche basaltiche e di prodotti piroclastici, dovute al ripetersi di attività effusive ed esplosive. Le colate laviche rivelano la presenza di pomice e ossidiane. Il paesaggio vulcanico è modellato dal ghiaccio: morene, massi erratici, blocchi di basalto spaccati e levigati. L'azione erosiva è anche dovuta al vento e al calpestio (per esempio, noi siamo saliti con 15 cavalli).

La vegetazione è scarsa e caratterizzata da piante piuttosto resistenti all'aridità e al morso degli animali come euforbie, cardi (scartati dal bestiame in quanto spinosi), borraginacee a fiori gialli, timo, piantine succulente. Sono presenti anche piccoli gruppi di fiori colorati (astro, silene, campanula endemica) che contrastano sullo scuro sfondo della roccia vulcanica. Le rocce sono in gran parte ricoperte da vari tipi di licheni (simbiosi alga-fungo) che dimostrano una buona qualità dell'aria. Tutte queste piante erbacee presentano adattamenti alla quota come fiori colorati, portamento succulento o prostrato, mentre più in basso sopravvi-

I residui delle colate laviche



Un aiuto importante!



Avvicinamento al Monte Ararat



Le rocce modellate dell'Arca di Noè



vono gruppi di arbusti e alberi in prevalenza vicino alle pozze d'acqua, dove si abbeverano anche gli animali domestici. Sono presenti allevamenti di bovini in fondovalle e seminomadi (transumanza durante i tre mesi estivi) di ovini-caprini in alta quota. La pecora ha una coda caratteristica con deposito di grasso che viene essiccata e usata come combustibile per cuocere il pane. Per quanto riguarda la fauna selvatica, abbiamo potuto osservare la vipera, topolini, lucertole e lucertoloni tipo iguane, farfalle, formiche, una "fatta" di lupo (alcuni esemplari sopravvivono in questa zona), aquile, fringuelli e gracchi.

Comincia quindi la spedizione alpinistica. Il primo giorno siamo saliti dal campo base Yesil Yayala (3270m) fino al campo 2 (4200m) con ritorno 'in basso' per permettere l'acclimattamento dell'organismo all'alta quota.

Il campo base è costituito da un grosso tendone che ha funzione di ricovero per il gruppo e sala di riunione e condivisione dei pasti, mentre intorno sono state montate le tendine per la notte. Vicino al campo è

presente una sorgente da cui prende origine un torrente in cui abbiamo provato ad applicare l'indice biologico IBE, trovando delle larve di tricotteri che testimoniano una buona qualità dell'acqua (anche se a queste quote l'indice non fornisce risultati completi; infatti per bere abbiamo utilizzato l'acqua in bottiglia oppure bollita per il thé). Esiste il problema dei rifiuti: noi ad esempio abbiamo utilizzato dieci bottiglie in plastica da cinque litri d'acqua più sessantacinque da 1,5 litri! Durante il ritorno dal campo 2 al campo base abbiamo fatto con i ragazzi una raccolta dei rifiuti trovati lungo il percorso, dato che non esiste ancora una cultura ecologica in quota in queste zone e le spedizioni alpinistiche lasciano spesso gran parte dei materiali di scarto sul posto.

Accanto al campo 2 è presente una caldera di esplosione e più in là si staglia la mole del piccolo Ararat, perfettamente piramidale.

Il secondo giorno siamo risaliti al campo 2 per riposare e partire alla conquista della cima nelle prime ore del mattino successivo. Prima si sale sul ripido versante meridionale fatto di morene e sfasciumi per poi arrivare

La rappresentanza ligure in spedizione



su un ripiano da cui si attacca l'ultimo breve dislivello ancora ricoperto dal ghiacciaio. Siamo arrivati alle ore 6:30 in vetta al Monte Ararat, avvolti dal gelido vento e dalla nebbia, ma la soddisfazione è stata immensa e ci ha ripagati da tutte le fatiche.

Tornati a valle, abbiamo avuto ancora due giorni per visitare i dintorni di Dogubayazit: il castello principesco ottomano di Isak Pasa Sarayi e due interessanti fenomeni geologici: il cosiddetto "meteor crater" è una caldera da esplosione dovuta alla probabile presenza di una bolla di gas nel sottosuolo, e l'Arca di Noè, una forma di erosione differenziata delle rocce sedimentarie che ha creato una sagoma simile a una barca delimitata da rocce vulcaniche verticali.

Il giorno dopo siamo andati a visitare la città di Ani, l'antica capitale armena che ha avuto il suo massimo splendore nel Medioevo come centro commerciale sulla via della Seta e presentava numerose chiese, ormai in rovina. Lungo il percorso fino ad Ani, che si trova vicino alla città di Kars, abbiamo attraversato un'altra porzione di altopiano anatolico fatto di rocce sedimentarie modellate dall'erosione e dalla tettonica (incontro tra placca anatolica, araba e asiatica che da sempre causa il manifestarsi di terremoti di varia intensità). Sono presenti numerose cave e forme di erosione a 'collinetta' con solchi calanchivi e roccia argillosa di vari colori per l'accumulo di diversi minerali (rosso = ferro, verde = manganese). Forse si tratta di rocce residuali. Sono presenti numerosi campi da sfalcio, coltivazioni e mandrie di mucche e pecore sorvegliate da giovani pastori.

Abbiamo concluso questo bellissimo viaggio con la visita culturale della città di Istanbul, meraviglioso crocevia di storia, arte e religione, per ritornare a casa con la mente e il cuore arricchiti di nuove intense emozioni e orgogliosi di aver partecipato ad una spedizione alpinistica che ha festeggiato i 150 anni del CAI portando con sé i valori e lo spirito di collaborazione, rispetto e amicizia tipici del Sodalizio. ■



Relax al campo base



Il gruppo in vetta



I festeggiamenti per i 150 anni del CAI

di Marco Decaroli

Novembre 2011

Un incontro con Lorenzo Bonacini, incaricato dal Gruppo Regionale di coordinare e organizzare le manifestazioni per festeggiare i 150anni del CAI in tutta la Liguria, mi svela una già molto articolata bozza di progetto. Lorenzo mi sorprende sia per la complessità del lavoro che sta imbastendo che per la vulcanicità delle idee già parzialmente elaborate. Mi chiede quindi un aiuto per la parte 'genovese', in particolare per il coordinamento tra le Sezioni cittadine, per conformare le manifestazioni che si svolgeranno a Genova in autunno 2013 ad un'unica linea di progetto. Capisco che il lavoro non sarà poco, ma mi convinco che è un'occasione da non perdere per il Club Alpino e sono moderatamente ottimista, consapevole della necessità di aumentare la collaborazione tra le Sezioni genovesi nella programmazione delle loro iniziative. Il nostro Presidente Gianni intanto se la ride, immaginando il ginepraio in cui mi sto infilando.

Dicembre 2011- Agosto 2013

Dopo il mio timoroso assenso si susseguono una decina di riunioni organizzative, una collezione infinita di idee e, devo dire, una misera collaborazione per realizzarle praticamente. Raccolgo quindi la presenza dell'ULE molto dialogante, quella della Sezione di Sampierdarena molto attenta al budget di spesa e quella della Sezione di Bolzaneto molto tardiva, ma che con la presenza del caro Damiano Barabino ha dato a fine 2012 un nuovo e decisivo impulso al gruppo di lavoro. Nel frattempo Lorenzo lascia l'incarico specifico a livello regionale, mantenendo fortunatamente l'organizzazione di alcuni eventi fondamentali nel calendario già programmato. Gianpiero Zunino, Presidente del Gruppo Regionale, conferma comunque tutto l'impegno del GR nella preparazione dei festeggiamenti. Gli incontri con Comune e Provincia di Genova, Regione Liguria, Municipio Centro Est, Palazzo Ducale, Teatro Stabile, Biblioteca Berio, Acquario e Fondazione Muvita danno sempre i loro frutti, sintomo che la città risponde con interesse alle nostre iniziative e tutto questo mi consola. Bolzaneto prepara e comunica i 'suoi' eventi con largo anticipo, la ULE è un po' più 'lunga' e Sampierdarena limita la sua presenza all'iniziativa primaverile che festeggia anche i suoi 100 anni di età. Iniziano i contatti con la stampa e le idee pubblicitarie. Il calendario definitivo non sarà pronto che a giugno 2013 e, poco dopo, preparerò finalmente la brochure ufficiale degli eventi. Si parte!

Dicembre 2013

Arrivo trafelato, un'abitudine ormai, a De Ferrari e parcheggio lo scooter dove riesco e ampiamente fuori dal consentito, fiducioso nella buona sorte. 20 minuti di ritardo mi fanno corricchiare verso Palazzo Ducale, brulicante di aperitivi stanchi come tutti i giorni a quest'ora, e arrampicarmi sui gradoni a passo svelto verso il Maggior Consiglio. Silenzio e nessun altro attorno a me. "Ahia, mi dico, vuoi vedere che c'è poca gente?" Mi scopro a cercarne le motivazioni e a reimpastare scuse già utilizzate in questi ultimi, lunghi e densissimi, due mesi e mezzo.

Troppe cose, mi si diceva, le persone non hanno voglia di uscire tutte le sere. 28 appuntamenti da fine settembre ai primi di dicembre: 2 escursioni 'classiche' all'Antola e al Fasce, 4 mostre, 1 convegno, spettacoli di prosa, concerti, premiazioni e tante conferenze e incontri. La presenza in questi mesi del Club Alpino in tutti i centri nodali della cultura a Genova con in particolare in ottobre una settimana densa di appuntamenti importanti, centrale nei festeggiamenti in Liguria. Tutto perché la ricorrenza era di grande importanza per il Sodalizio ed esigeva

una presenza continua e articolata del Club Alpino nella scena cittadina: certo il rischio era di stancare forse gli 'habitué', ma la certezza era quella di impegnarsi a recapitare ai genovesi il messaggio che il CAI nel 2013 ha compiuto 150anni e che è un presidio vivo e vegeto della Montagna anche nella loro città. La manifestazione 'tipo' a cui ho pensato in questo periodo, benché inarrivabile nella sua complessità e importanza, è stata il Festival della Scienza: un'organizzazione di numerosissimi eventi spesso anche temporalmente sovrapposti che si trainano a vicenda, senza mai che alcuni vadano a discapito di altri. E perché noi no, seppur in piccolo? Ricordiamoci che a Genova siamo oltre 5000 Soci: se ognuno di essi partecipasse almeno ad un evento tra quelli programmati avremmo una presenza media di circa 200 persone a evento! E allora, felice di averci lavorato, ricordo di questa galoppata momenti belli e delusioni, che si sono alternati come in tutte le cose della vita. La bellezza della mostra sulla collezione di *exlibris* del Professor Torre fortemente voluta da Lorenzo e ospitata dalla Biblioteca Berio nel suo salone più prestigioso; la desolazione nell'offrire ad Annibale Salsa un Maggior Consiglio vuoto per metà per il suo bel ritratto di Quintino Sella nella conferenza inaugurale. Il bel colpo



*Il coro della SAT al Carlo Felice.
Foto di E. Ceccarelli*



*In vetta all'Antola per festeggiare il CAI.
Foto di S.Parodi*

d'occhio del Teatro Carlo Felice pieno per la corale della SAT; il rammarico nell'aver riempito solo metà del Teatro Duse all'emozionante spettacolo di prosa sulla conquista del Cervino, che il Teatro di Aosta ha portato con entusiasmo sui nostri palcoscenici. L'incontro con fortissimi alpinisti, persone eccezionali ma sempre molto disponibili e umili, il poter scambiare con loro quattro chiacchiere a conferma che la montagna è per tutti innanzitutto una grande maestra di vita; il meteo pessimo e le piogge persistenti che hanno funestato l'escursione all'Antola e fatto cancellare quella al Fasce. Le interessanti parole di uomini di cultura che ci hanno parlato della storia, dell'attualità e del futuro della montagna durante il ciclo di incontri di alto spessore organizzati con Palazzo Ducale; la delusione per la prestigiosa dimostrazione del CNSAS alla Lanterna annullata unicamente per molteplici problemi burocratici.

Mi ritrovo nel silenzio di Palazzo Ducale... oggi cosa sarà dell'ultima manifestazione organizzata, fortemente voluta dal Gruppo Regionale che ha regalato alla città un'altra bella occasione di incontro? E mi stupisco ancora entrando nel Salone: Rossana Podestà e Walter Bonatti parlano dallo schermo ad una platea attentissima e stracolma, assetata di belle immagini e soprattutto di parole profonde che sappiamo che sentiremo sempre da chi la montagna la vive e vive nella montagna. E allora W il CAI!

Un ringraziamento sentito a tutti coloro che hanno donato del tempo alla realizzazione delle nostre iniziative: *in primis* al Gruppo Regionale e alle Sezioni di Genova e quindi, in particolare, a Lorenzo. Ma anche ai volontari per il presidio alle mostre e alle manifestazioni e, tra loro, un doveroso e grande grazie a Rita Martini. E poi a Viviana Bonacini, che ha curato con entusiasmo i dettagli della mostra alla Biblioteca Berio ed è stata un validissimo aiuto in tanti altri eventi.

Incontri con grandi personaggi

Denis Urubko

Il 15 ottobre ha visto protagonista Denis Urubko, uno dei più grandi himalaisti del momento, con la presentazione della serata "Eccesso di montagna". La sala Quadrivium ha ben accolto i racconti di Denis che, nel suo 'russitaliano' da film sulla guerra fredda, ci ha raccontato la sua storia, anche personale.

Dopo l'infanzia vissuta in pianura, ben lontano dai primi rilievi del Caucaso, il nostro ospite ha vissuto a Sakhalin, nell'estremo oriente russo, dove ha scoperto la montagna sui bassi ma gelidi rilievi dell'isola, per poi 'fuggire' ad Almaty in Kazakistan, un luogo dove poteva finalmente essere vicino a vere montagne, tali sono le vette del Tien Shan. Qui, entrando nel centro sportivo dell'esercito, ha potuto sviluppare le sue potenzialità alpinistiche e bruciare le tappe fino a compiere grandi imprese, diventando anche uno dei più assidui compagni di cordata di Simone Moro. Attualmente, quando non è in spedizione, vive diviso fra Ryazan', nei pressi di Mosca, e Bergamo.

Urubko è una persona simpatica, sincera e concreta, ce lo ricorda parlando degli sponsor "che mi permettono di essere libero di fare quello che mi piace" o non demonizzando le spedizioni commerciali, affermando che la montagna è uno spazio di libertà per tutti, anche per chi non può allenarsi come fa lui. Non manca comunque di etica, ricordando che non conta solo il risultato, ma anche il modo in cui lo si raggiunge. Ammette il suo egoismo: "...se potessi scalare con un paracadute andrei sempre da solo" ma, parlando di una sua impresa in solitaria, dice con semplicità: "troppo pericoloso, non lo rifarei". Denis dimostra anche un grande affetto verso i suoi amici e compagni di avventura, ci porta infatti alla scoperta di una generazione di alpinisti russi e kazaki, pubblicizzando il Tien Shan come destinazione alpinisticamente di prim'ordine.

Se volete tentare di diventare forti come Urubko, fra le tante indicazioni ricevute nel corso della serata, eccone tre che sintetizzano bene il personaggio:

- abituarsi a non mangiare, facendo 40 ore di digiuno 2 volte alla settimana
- scegliere sempre la via più diretta
- andare in montagna con amici veri, bravi a scalare (o forti che portino uno zaino pesante)

Roberto Schenone



Foto di Simone Moro



Patrick Gabarrou

Il 18 ottobre il Teatro "Rina e Gilberto Govi" di Bolzaneto ha visto una grande affluenza di pubblico per l'incontro con Patrick Gabarrou, uno dei più grandi alpinisti francesi della sua generazione. Classe 1951, alpinista, filosofo, guida alpina, con oltre 40 anni di attività alpinistica all'attivo, Gabarrou è probabilmente uno dei maggiori conoscitori del Monte Bianco. Un uomo estremamente coinvolgente: semplice, simpatico, sempre sorridente, molto cortese. Dal suo discorso introduttivo, cui è seguita la proiezione del film "Monte Bianco cattedrale di luce" si comprende come il filosofo vinca spesso sull'alpinista, anche se sembra che Patrick abbia trovato un giusto equilibrio tra le sue due passioni.

La montagna è per lui un punto speciale di incontro, un luogo per condividere le sue esperienze ed i suoi sentimenti con gli altri.

Maria Grazia Capra

Walter Bonatti

Mercoledì 4 dicembre a Palazzo Ducale si è tenuto l'incontro dedicato a Walter Bonatti, una serata in ricordo del grande alpinista ed esploratore, fotografo e giornalista, raccontato da altri famosi giornalisti e personaggi della letteratura di montagna, quali Folco Quilici, Sandro Filippini e Ferruccio Repetti.

Durante la serata è stato proiettato il documentario inedito "W di Walter" realizzato dalla compagna Rossana Podestà con la collaborazione della regista Paola Nessi, che ha illustrato la vita e le imprese dello straordinario personaggio, a partire dalla sua prima improvvisata scalata, per arrivare alle grandi imprese alpinistiche, fino alla partecipazione alla spedizione italiana sul K2, alla conseguente delusione e amarezza, in parte superata in seguito grazie alla sensazionale scalata e apertura di una nuova via sulla Aiguille du Dru. Viene anche ampiamente descritta l'attività di esploratore di Bonatti e la sua vita privata, familiare, la ricerca della casa ideale, trovata tra i boschi nella piccola frazione di Dubino dove ha vissuto fino alla sua morte, nel 2011.



Con grande commozione si viene a sapere che il 10 dicembre 2013 muore Rossana Podestà, appena pochi giorni dopo la presentazione al pubblico dell'omaggio al grande alpinista e amato compagno.

Marina Moranduzzo

Foto di Cervelliinazione - Ufficio stampa CAI

Kurt Diemberger

Giovedì 19 Dicembre, presso l'Hotel Idea San Biagio, a Bolzaneto, si è svolta la serata degli auguri natalizi, con la consegna delle onorificenze sociali, tra le quali le Aquile d'argento e quelle d'oro.

Ospite d'onore è stato il grande alpinista austriaco Kurt Diemberger, unico vivente ad avere scalato come primo ben due 8000 su quattordici.

Nonostante l'imminenza del Natale e un clima freddo e burrascoso, veramente ostico, la grande sala convegni era gremita, ciò dimostra ancora una volta, se pur ce ne fosse bisogno, la grande passione dei genovesi per la montagna e i suoi grandi temi.

Diemberger non delude mai: in circa due ore ha deliziato i presenti con i suoi racconti personali, con immagini e filmati storici, con il suo stile a tratti ironico, a tratti accorato e commosso, che ne fanno, a oltre 80 anni, uno dei migliori testimoni della montagna, vero cardine tra la fase ancora eroica e pionieristica degli anni '50-'60 e quella tecnologica del post 70.

L'incontro prevedeva anche la presentazione dell'ultimo libro di Kurt: "Il settimo senso" ed è stato filmato da Luca Bich, direttore del Cervino Film Festival, che sta preparando un film con la storia appunto di Kurt Diemberger e del quale la serata ne costituirà le scene conclusive.



Filippo Zolezzi - Foto di Emilio Burlando

Grandi mostre che parlano di montagna

La Montagna Incartata

Biblioteca Berio, ottobre 2013. Sul volto dei visitatori che varcano la soglia della Sala Ligna generalmente si leggono in quest'ordine: curiosità, stupore, meraviglia.

Le persone arrivano mosse dalla curiosità di scoprire l'esatto significato di due parole provenienti da una lingua lontana che, legate insieme, ci aprono le porte di un mondo poco noto, ma sorprendentemente ricco di valore estetico e conoscitivo: *ex libris*. Attestati già in età antica e medievale, gli *ex libris* nascono per indicare la proprietà di un libro in un mondo in cui quest'ultimo era ancora un oggetto pregiato, raro e riservato alle classi sociali più colte ed elevate.

Come la storia ci insegna, l'uomo riesce a sviluppare una forma di conoscenza e bellezza partendo anche dagli ambiti più insospettati. Così, da indicazione manoscritta, formulare o addirittura monogrammatica, indicante il possesso del libro, gli *ex libris* diventano espressione artistica: gli incisori iniziano ad indagare le molteplici funzionalità del legno nelle diverse specie, nelle sue pieghe e nodosità, sviluppando tecniche sempre più raffinate e iniziando a imprimere nelle loro incisioni quella forza che troviamo alla base di ogni produzione artistica. Qui nasce lo stupore del visitatore: inaspettatamente si trova davanti a delle vere e proprie opere d'arte, dove è possibile rintracciare l'estro creativo, la scoperta delle diverse tecniche, la straordinaria differenziazione delle immagini raffigurate.

In occasione del 150° anniversario della fondazione del Club Alpino Italiano, la Sezione Ligure ha organizzato una mostra dal titolo La Montagna Incartata, ospitata dalla biblioteca Berio dal 10 al 18 ottobre. Numerosi i visitatori, tra i quali ricordiamo il presidente generale del Cai, Umberto Martini, e i past-president Roberto DeMartini e Annibale Salsa.

Accostarsi a queste opere ha suscitato in me esattamente le stesse impressioni che ho riscontrato nei visitatori della mostra: la curiosità di conoscere un mondo nuovo, lo stupore per la sua vastità e varietà, la meraviglia di fronte al valore estetico delle sue opere ed al significato che vuole essere trasmesso attraverso esse.

L'esposizione è stata pensata e costruita sul rapporto tra l'uomo e la montagna nella parola e nell'immagine. Sono state esposte al pubblico circa duecento splendide opere scelte fra le tante di proprietà del collezionista e storico Gian Carlo Torre, oltre ad alcuni preziosi volumi custoditi nella parte storica della biblioteca della Sezione Ligure. Ecco dunque una serie di immagini che ci avvicinano agli elementi più semplici delle montagne, come l'acqua, i fiori, gli animali e, passando attraverso le attività che si svolgono in questo territorio, ci portano ai significati più intimi che legano l'uomo ad uno degli ambienti terrestri più affascinanti ed enigmatici, ai suoi giganti di pietra, che ci chiamano e ci respingono allo stesso tempo, che portano alcuni uomini ad una continua sfida con se stessi e con la natura, senza mai dimenticare il profondo rispetto che è loro dovuto. Nasce la meraviglia; i sentimenti del sublime e del mistero, che sorgono in noi di fronte alla natura, traspaiono chiaramente rivelando il senso artistico di questa iniziativa: l'opera trasmette qualcosa che già appartiene a chi la contempla e la rende maggiormente comprensibile.

A mio modesto parere, questa dovrebbe essere una delle caratteristiche imprescindibili di tutte le esposizioni artistiche ed è quello che abbiamo tentato di fare nel proporre La Montagna Incartata: portare lo spettatore a perdersi in questi piccoli e magici "pezzi di carta" e trascinarlo in un mondo incantato, prodotto di bellezza e sapienza.





Mostra 'CAI 150'
allestita in Galleria Mazzini e organizzata dal Gruppo Regionale Liguria

Mostra 'La memoria dell'acqua'

allestita nella Sala della regione Liguria in Piazza De Ferrari, organizzata dai gruppi Speleologico CAI Bolzaneto, Martel e Ribaldone e i gruppi torrentistici GOA Canyoning e Grigue Canyoning.



Camminate celebrative

Anche il CAI di Arenzano ha partecipato alla kermesse di festeggiamenti per il 150° anniversario dalla fondazione del Club Alpino Italiano. L'idea centrale sulla quale si sono basati tutti gli appuntamenti è stata quella dell'apertura verso la cittadinanza, cercando di far conoscere il più possibile le attività della sottosezione.

Gli eventi si sono concentrati tra venerdì 14 e domenica 16 giugno. Venerdì sera il Consigliere Centrale Gian Carlo Nardi ha tenuto un'interessantissima conferenza sulla storia del CAI intitolata: "Il Club Alpino Italiano 1863-2013". Inoltre durante i tre giorni è stata allestita nella via principale del paese un'imponente mostra fotografica intitolata "150 foto x 150 vette", dove centinaia persone si sono fermate per ammirare le splendide foto delle gite organizzate proprio dalla sottosezione. Le fotografie erano accompagnate da pannelli informativi che descrivevano la storia del nostro club. Infine domenica si è svolta una gita aperta a tutti, con partenza da Arenzano e arrivo al monte Reixa (1183 m), stupendo punto panoramico con vista a 360° gradi sull'arco alpino, sul golfo di Genova e sulla Corsica.

Come atto conclusivo di questa serie di festeggiamenti, il 15 luglio al Centro Polifunzionale Muvita di Arenzano è stato proiettato "Lo spettacolo infinito" presentato da Fabio Palma, un film girato dai Ragni di Lecco sulle pareti del Wendstocke in Svizzera. La particolarità di questa proiezione, oltre alle stupende riprese di Ricky Felderer e Pietro Bagnara, è stata quella dell'accompagnamento musicale live che ha affiancato tutti i momenti del film.

Le iniziative svolte dal CAI di Arenzano sono state molto gradite dalla popolazione che è intervenuta sempre numerosa e interessata. Infine una piccola curiosità: i festeggiamenti del 150° sono stati anche l'occasione per far conoscere la nostra associazione ad alcuni turisti irlandesi che hanno espresso il loro desiderio di iscriversi al nostro club, segno evidente che la passione per la montagna non ha confini.

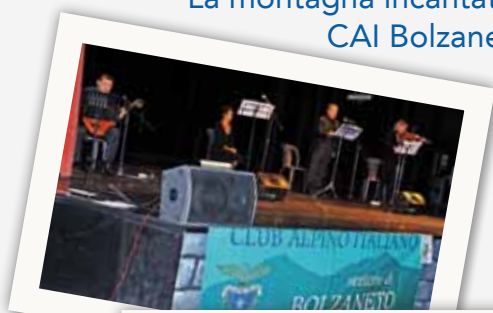


Foto ricordo dei nostri festeggiamenti per i 150 anni di vita del CAI

SPECIALE 150 ANNI



Leonardo Bizzaro, Palazzo Ducale



'La montagna incantata', CAI Bolzaneto



'La conquista del Cervino', Teatro Duse



Il salone del libro, CAI Bolzaneto

Scuola di Sci Apinismo, Nickelodeon



Un pannello della mostra 150 anni CAI



Premiazione Stelutis, Salone
Consiglio della Provincia



Albino Ferrari,
Palazzo Ducale



Santa Messa in Antola

CAI Arenzano, gita al monte Reixa



Annibale Salsa, Palazzo Ducale



D. Urubko con M. Decaroli
e F. Daniele

Un grazie a tutti i soci che hanno organizzato e partecipato ai festeggiamenti... e ancora AUGURI al Club Alpino Italiano!

Monte Bianco Sperone della Brenva

Alessandro Raso

Non vi è versante del gruppo del Monte Bianco su cui non siano stati tracciati decine di itinerari alpinistici o che non sia stato teatro dell'alpinismo storico. Ogni singola parete ricorda imprese epiche, intrise di avventura.

Tra tutti i luoghi, il versante della Brenva è, forse, uno tra i più classici, severo e di una maestosità degna dei grandi ambienti glaciali. Qui i pionieri dell'alpinismo si sono cimentati in imprese senza pari. La grandezza che si avverte quando ci si 'affaccia' al Col de la Fourche è tale da annichilire, già Freshfield la definì "una magnificenza che ti schiaccia". Questo versante del Bianco è uno scrigno di ghiaccio raccolto tra le propaggini del Monte Bianco di Courmayeur e del Mont Maudit, chiuso tra il Col de Peutéréy e la catena che origina la Tour Ronde. Il ghiacciaio è sovrastato da una parete alta più di 1000 metri: costole rocciose e seracchi pensili solcati da goulottes e canali. Al centro del bacino vi è una prominente cresta che s'innalza dal Col Moore e traccia uno spartiacque nella verticalità del versante verso il Grand Pilier d'Angle e la tormentata parete sottostante il Colle della

Brenva. Circa 150 anni fa, sei alpinisti per primi si avventurarono tra questi canaloni, con scarsa tecnologia salirono questo sperone e, 27 anni dopo fu tracciata la variante Güssfeldt, ancora più ardua, che affronta una pendenza estrema per quell'epoca.

La via più semplice per raggiungere il versante della Brenva è salire dal Cirque Maudit sino al colle de la Fourche: questa è una delle balconate mozzafiato più belle delle Alpi! Al colle ci si può fermare al Bivacco "Corrado Alberico e Luigi Borgna" ed aspettare l'ora notturna della partenza. Da qui occorrono due calate in doppia per raggiungere il ghiacciaio sottostante. La calata è una sorta di punto di non ritorno verso un luogo remoto, da dove la ritirata sarebbe quantomeno complicata, abbandonando la 'civiltà' rassicurante delle centinaia di persone che affollano quotidianamente il Ghiacciaio del Gigante. Qui si entra nella solitudine, questa è la porta della magia.

Inizio di luglio, bivacco pieno. I posti letto sono 10: stanotte siamo almeno in 14!

Ci schiacciamo in tre su due materassi e dopo un veloce pasto cerchiamo di riposare nell'attesa che sia l'una: perché la Brenva si

L'uscita dalla variante Güssfeldt



scala di notte! Il ghiacciaio e tutto il pendio ghiacciato che conduce allo sperone sono sovrastati da enormi seracchi che, di tanto in tanto, si staccano e precipitano. La notte è il momento meno caldo e meno a rischio di crolli.

Tutte le altre persone andranno sulla via Küffner, noi siamo i soli a calarci sulla Brenva e quindi i primi ad uscire. Alle due lasciare il bivacco è quasi un sollievo, non abbiamo chiuso occhio, troppo affollato. Per un attimo siamo tentati di andare anche noi sulla Küffner che si trova in ottime condizioni, ben tracciata e con neve portante. Anche la Brenva è in condizioni: stanotte non abbiamo udito crolli e l'itinerario che abbiamo studiato la sera prima dovrebbe garantire un rapido accesso senza crepacci. Pure la crepaccia terminale, anzi le terminali (ne affronteremo due all'inizio del pendio di ghiaccio) appaiono sufficientemente chiuse. No, nessuna tentazione, la magia è più forte!

La verità è che la vista di quel luogo così selvaggio, denso di pericoli e di incognite colpisce sempre, per quante volte si possa tornare su questa 'gengiva' ogni volta è come se fosse la prima.

Il nastro di ghiaccio azzurro della variante Güssfeldt (difficoltà D, IV, 3), lo sperone stesso che si staglia in cielo con una cresta affilissima e quel mare di seracchi ci hanno catturato e rapito in quella magnificenza.

È una notte di novilunio, il buio è denso. Sopra di noi brilla la Via Lattea che, complice il cielo terso, risulta netta, in un brillio ad arcobaleno. Ci caliamo e veloci puntiamo lo Sperone.

Non si ode alcun rumore, procediamo serpeggiando tra enormi blocchi caduti i giorni prima, puntiamo la costola rocciosa che chiude a sinistra il pendio e in meno di un'ora siamo sullo scivolo di ghiaccio dove incontriamo dapprima neve compressa, poi ghiaccio sempre più duro. Compriamo un tracciato a 'esse' per attraversare due larghe crepacce nei punti più favorevoli. Sotto di noi i ponti di neve scricchiolano, con una buona dose di fatalismo e di incoscienza saliamo lambendo i due grandi seracchi pensili che cingono lo scivolo. Per circa 200 metri si scala sotto le loro traiettorie.



Vista sulla Brenva dalla vetta della Tour Ronde



Fuori dalle difficoltà, al Colle

Quest'anno lo scivolo si presenta 'gonfio' ed in ottime condizioni, seppur un po' più impegnativo poiché probabilmente supera i 60 gradi di pendenza.

Quando il vermiglio dell'alba ci investe raggiungiamo la cresta dello sperone. Siamo sospesi, non è possibile descrivere ciò che si prova: stregati, pieni di stupore procediamo su un filo, da una parte e d'altra il vuoto e d'intorno tutta la grandezza della Brenva. Per un buon tratto i pericoli diminuiscono e la serenità domina il nostro procedere. Quando puntiamo le piccozze all'uscita della 'goulottina' finale, dietro un gendarme roccioso, il sole si specchia sui seracchi sommitali accendendoli. Che meraviglia! L'uscita della via è vicina: in punta di ramponi attraversiamo una lunga diagonale per raggiungere il Colle, esposti sul baratro della Brenva ritorniamo alla realtà e procediamo attenti. Alle nove ci affacciamo davanti al Mur de la Côte, un ultimo sguardo, indietro, verso quel luogo selvaggio e poi emergiamo sulla via normale al Bianco, nuovamente tra la 'civiltà' che ci accompagnerà lungo tutta la discesa e il ritorno al Rifugio Torino. ■

Escursionismo

Quattro passi alla Testa di Liconi

Luciano Taccola

Ero rimasto incuriosito da una foto scattata dal Colle dei Liconi verso il Bianco. Ne parliamo da un po', ma dopo le prolungate precipitazioni primaverili, le condizioni sono buone e quindi il 6 luglio si va! Con me – alla guida – ci sono Lorenzo, Giorgio, Enrico e divoriamo la strada da Genova a Morgex, saliamo a La Salle (suggestiva la torre di Chatelard), per attraversare poi una serie di villaggi, fino a Morge Dessus (1625 m) con un panorama sulla Valdigne sempre più ampio.

Il cielo è terso, soleggiato, siamo entusiasti! Un'occhiata alla carta e ai segnava (Bivacco Pascal 4,30 h – bene, la Testa è lì) e ci inoltriamo su uno sterrato, oltrepassiamo il ponte sul torrente Planaval, attraversando boschi di conifere. Lasciamo una zona di pascolo con uno splendido chalet (panche intagliate lungo la via) ed il sentiero sale tra abeti sempre più fitti e profumati di resina, cascatelle e a volte l'orlo del precipizio ver-

so il torrente Chambave. Lo attraversiamo su un ponticello e notiamo che il greto è ricoperto ancora da una notevole quantità di neve dura, sporca di terra, rocce e arbusti (la zona, visti i pendii, è soggetta a slavine). Passiamo in un ambiente bucolico, radure d'alpeggio e fioriture rigogliose e intercettiamo la stradina proveniente da Villair fino alla località Liconi (1878 m) nel vallone omonimo. Caratteristiche sono le diverse case interrato per protezione e un santuarietto scavato nella roccia, dedicato alla Madonna di Lourdes.

Una breve sosta e notiamo che in alto, all'orizzonte, il nostro vallone è in parte innevato. Salendo in modo sempre più accentuato, vediamo il contrasto tra il tappeto di crochi e anemoni appena sbocciati e le numerose ampie lingue di neve. Superiamo lo sbarramento dei contrafforti orientali della Testa di Liconi, con infinite serpentine tra cascatelle e rivoli, sbuchiamo nella grande

SACCO IN SPALLA

I quattro amici sulla vetta della Testa di Liconi



conca del Lago... ma... dov'è il blu-smeraldo atteso? Tutto ancora ricoperto di neve, come la banchisa! Come d'incanto ci spunta di fronte un pezzo di Bianco, alle spalle lontani Emilius, Grivola, Paramont, di lato i pendii scoscesi del Curru e della Guglia di Chambave. Contagiati dalla magica bellezza che ci circonda tagliamo la conca, raggiungendo il Colle di Liconi (2674 m) e oltre a inquadrare la nostra vetta, finalmente per intero, siamo impressionati da tutto il resto: innanzi a noi, il Gruppo del Bianco, sotto lo Chetif, Cresta della Saxe, la Val Sapin, Testa Bernarda e della Tronche.

È proprio la balconata che avevo visto in foto! Riprendiamo il sentiero per l'ultimo sforzo tra detriti e nevai, scoprendo un gioiello di laghetto. Per fortuna la neve è abbastanza solida e seguendo la traccia ideale, giungiamo alla cresta rocciosa e quindi in cima alla Testa di Liconi (2929 m), giusto nei tempi canonici (4,30 h). Il panorama è semplicemente da urlo, ancora più ampio rispetto al colle, su buona parte della Valle d'Aosta e pochissime sono le nuvolette (difficilissimo). Le foto si sprecano, facciamo a gara con o senza carte, a riconoscere le principali montagne-gruppi (Gran Paradiso, Rutor e le vette del Bianco dall'Aiguille des Glaciers al Dolent). Ci piazziamo, gasati, vicino al recente Bivacco Pascal (perfetto, tecnologico, quasi un villino in quota) per uno spuntino robusto. Notiamo ad un tiro di schioppo la vetta gemella est (più bassa di poco, per oggi va bene così) e il versante ripido, fitto di paravalanghe verso la Gran Testa. Sarebbe bello poltrire al sole, godersi l'arietta molto frizzante, ma ci aspetta un lungo rientro.

Facciamo tesoro di tutte le angolazioni di panorami eventualmente sfuggite all'andata e delle sfumature di colori cangianti alla diversa luce. Incrociamo anche un gruppo di ragazzi/e valligiani che salgono al bivacco per trascorrere il sabato sera in allegria. Come capita spesso, l'itinerario sembra si sia allungato in modo infinito e i piedi friggono un po', ma l'escursione è stata appagante, emozionante e in vista dell'auto siamo tutti euforici: manca solo una bevuta tutti insieme per incastonare nello scrigno dei ricordi questa splendida giornata. ■



Il Bivacco Pascal e sullo sfondo il Rutor



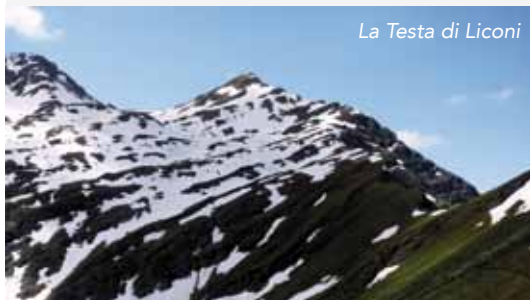
Il Monte Bianco



La vallata del Liconi



Il laghetto ghiacciato



La Testa di Liconi

Calanques

Roccia bianca come il detersivo

Cordula Lopez Cames

La proposta di scalare una settimana d'ottobre nelle Calanques non suscita l'effetto sperato in me. Sono stata solo una volta nelle Calanques, a Capodanno 2000. Nella terra promessa degli scalatori, mi è stata presentata roccia unta a Luminy e ho sopportato senza tregua cinque giornate di Mistral. Ho il nebuloso ricordo, che di giorno cercavamo di intercettare qualche raggio di sole al riparo dal Mistral, e di sera bevevamo come delle spugne per toglierci il tremore dalle ossa, causato da questo vento infernale.

Una mia amica mi ha spiegato: "A Marseille non esiste il brutto tempo come lo conosciamo noi. Qui non piove. Il brutto tempo a Marseille è questo vento: il Mistral."

Tredici anni dopo. Ho deciso di dare a questo pezzo di costa una nuova possibilità. Il viaggio da Genova è relativamente breve, la varietà di vie in falesia è ampia e la costa fra Cassis e Marseille è una vera

bomboniera ambientale. Al momento si sta discutendo in Francia di farne un Parco Nazionale.

Le mie finanze non sono rose e fiori, ma neanche da paragonare alla situazione disastrosa di 13 anni fa. Ho prenotato da Genova una camera nel Hotel Commerce, vicino al Porto di Cassis. L'albergo è semplice. È pieno di *grimpeur* e *randonneur*, di scalatori e camminatori. Una famiglia, nonna compresa, gestisce sia l'albergo che il ristorante sottostante. Le gioie del palato vengono celebrate da una varietà di trattorie, pizzerie e ristoranti lungo la banchina del porto. Mercoledì e venerdì mattina c'è marchè, il mercato. Dopo colazione facciamo un salto agli stand e acquistiamo il "kit per vivere le Calanques": formaggio di capra, Camembert, *quiche lorraine*, sapone di Marsiglia, verdura e frutta fresca. Ora che la pancia è tranquillizzata, iniziamo lo studio della Guida. Il nostro carnet di ballo si riempie. Vogliamo assaggiare di tutto un po': fale-

Lo splendore di "Armata Calanca"



sia, vie lunghe, vie facili di grado IV e V, vie difficili.

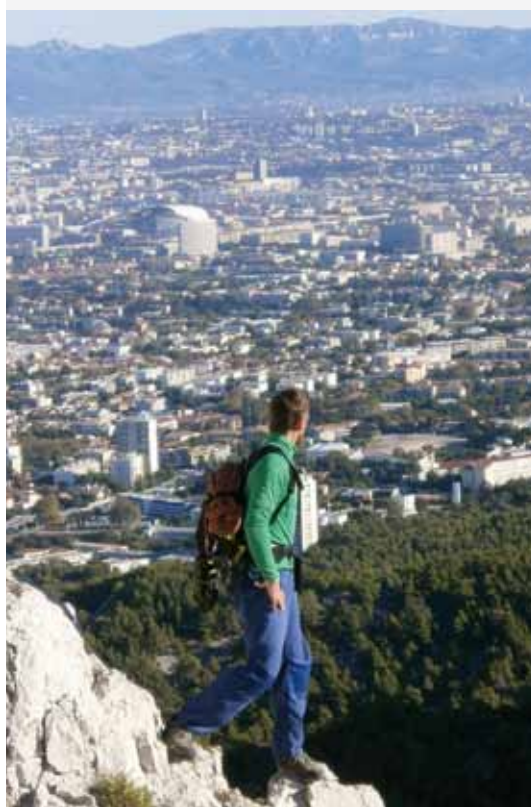
Il calcare è bianco come la polvere di deersivo. Sembra molto frastagliata, ma è di una compattezza sorprendente. Ruvida come il granito, è anche tagliente. Le gouttes d'eau, le gocce d'acqua, sembrano fatte apposta per affondare le dita. La roccia non favorisce la scalata a vista, perché è di difficile lettura.

Roccia invitante, il Mistral tace e il sole ci sorride. Cuoricino mio, cosa vuoi di più? Prepariamo il materiale per "Armata Calanca": una via di 11 tiri che percorre prima lo Zoccolo e poi la Chandelle stessa. Punto di partenza per la insenatura di Luminy è l'università ai margini della città. Cerchiamo l'attacco, quando sentiamo delle voci. Non siamo soli sulla via. Una guida alpina svizzera percorre la via con due clienti in una cordata a tre. Problemi di trovare il percorso non ci sono, seguiamo il trio. Inatteso è anche il sole forte. Nella seconda parte della via iniziamo a centellinare l'acqua. Inumidiamo le labbra solo di tanto in tanto. Sono senza occhiali da sole e sento come la roccia fa specchio alla luce. Cerco riparo per gli occhi e per la testa ad ogni sosta. Nelle prime due lunghezze ho usato metà della magnesite del mio sacchetto. Per fortuna i tiri successivi non chiedono più il bagno delle mani nella polvere bianca. È stato l'unico incontro durante questa settimana con prese consumate e unte. Dopo le ultime lunghezze ingegnose giungiamo sulla famosa Chandelle poco prima del tramonto. Felici come due pasque facciamo una doppia sul lato nord e scendiamo saltellando per il sentiero. La corsa notturna alla luce della frontale sembra normale qua a Luminy: incontriamo almeno una decina di persone, che corrono per il selciato – sembrano delle lucciole.

Il giorno dopo, roccia bianca stavolta come il dentifricio: bianco, più bianco, Tiragne. La falesia è a ovest della Calanque di Sormiou. Situata sopra il mare, è una terrazza perfetta per abbronzarsi. Non vedo scalatore senza occhiali da sole. La difficoltà delle vie va dal 4c al 6c.



Scendendo in doppia dalla Tête de la Mounine



Vista su Marsiglia

Anche la giornata di riposo la trascorriamo in falesia. È più forte di noi: come si può perdere una giornata con cielo terso nei vicoli di Marsiglia? Sarebbe una follia. Jan la pensa come me. Per fortuna. È molto più affamato di roccia da quando è tornato ad Amburgo. Per forza: lì non c'è ne. Ci siamo conosciuti al CAI Ligure quando anche lui viveva Genova. Per quattro anni maestro elementare alla Scuola Germanica. Durante il corso d'arrampicata libera lui era allievo, io istruttrice. "I due crucchi", così i nostri compagni ci chiamavano. Ora ci siamo scambiati i ruoli: lui mi mostra con facilità i movimenti nei passaggi estremi e conduce la cordata nelle nostre spedizioni verticali. Per poter reggere i suoi ritmi di la scalata, ho dovuto allenarmi accuratamente: corsa in salita e pannello!

Passiamo attraverso il quartiere caotico di Mazargues, a Marsiglia, per arrivare a Les Goudes. La Rocher des Goudes troneggia sopra la baia di Callelongue, un paesino pittoresco di pescatori. Già dopo il tiro di riscaldamento sento nei muscoli la stanchezza accumulata nei giorni passati. Mi limito a fare sicura a Jan, che pare non accusare nulla.

Ancora una via lunga per l'ultimo giorno. Sulle tracce di Georges Livanos. "Le Fadal" percorre la Tête de la Mounine di fianco al famoso Ecaille di Livanos. La sua foto con questa lama in mano è leggendaria. Parcheggiamo in Boulevard de Marseilleveyre, una strada come Via Cesare Cabella a Genova. Dopo 15 minuti di salita raggiungiamo il Col des Chèvres, Marsiglia rimane ai nostri piedi, varchiamo le porte di un altro mondo: les Calanques. Incontriamo un gruppo di escursionisti del CAF. Un signore propone di farci una foto durante l'attesa allo stretto passaggio di roccia. Una signora invece, scruta attentamente le nostre corde, poi esclama: "Fate passare avanti questi due. Sono alpinisti e avranno fretta!" Inorgogliti da queste parole ci affrettiamo e sbagliamo subito sentiero. Solo dopo un po' di ginnastica su e giù per le guglie troviamo quella giusta con le calate. La via è piena di gocce d'acqua. La bellezza dei movimenti ci fa quasi piangere. La vicinanza alla città non è percettibile. Quanto mi mancheranno queste insenature bianche!

Ho completamente cambiato idea sulle Calanques. Ci ritornerò.

Prima sarà, meglio è. ■

Tramonto sulla Chandelle, sullo sfondo Cap Canaille



Trekking someggiato

Si fa presto a dire... asino!

Marco Benzi

Esiste un modo di andare in montagna che viene dalla notte dei tempi ed è stato da sempre funzionale alla sopravvivenza delle comunità montane. In alcune di esse, poche, remote e lontane, lo è tutt'ora. Non è proprio 'andare in montagna' è piuttosto starci, soffrirci, lavorarci. Cioè, viverci. Vivere in montagna è un'esperienza dura, senza sconti. Chi è il primo che può aiutarci lassù sulle montagne? L'asino, ovviamente.

L'asino, da sempre fedele e riottoso compagno di fatica della gente di montagna. 13 razze e un milione di esemplari si contavano in Italia agli inizi del '900. Con la modernizzazione se ne sono persi la cultura e l'uso. Negli anni '90 ne rimanevano appena 26000, le razze appena 7. Oggi è in Francia che gli dedicano le maggiori attenzioni. Qui sono state conservate più razze e sopravvive la cultura dell'animale asino. Su per gli stretti vicoli di Mont Saint Michel, ad esempio, vengono tutt'ora impiegati nei servizi cittadini, consegne e recapiti porta a porta. Numerosi anche gli allevamenti. In Italia sopravvive solo una certa cultura dell'animale da soma, perlopiù in Sicilia e Sardegna, ma anche in Piemonte. In Liguria se ne contano pochissimi. Per preservare la conservazione della razza è vietata la monta 'casuale', occorre un certificato che attesti la monta pubblica.

Una vulcanica ragazza si è follemente innamorata dell'asino: Elena Serrati, guida equestre ambientale someggiata e anche operatore educativo ricreativo per disabili, animatrice dipendente di Pandora, cooperativa interculturale di animazione impegnata da oltre 15 anni nelle attività di educazione al consumo consapevole di Coop Liguria. La sua storia nasce proprio da qui 10 anni fa, nel 2003, dopo la laurea in Lettere Antiche inizia ad organizzare gite per i soci Coop alla scoperta delle mille piccole

realità culturali presenti nell'entroterra ligure (chiese di campagna, frantoi), una sorta di ricerca etnografica locale rivolta principalmente al ponente. Parallelamente matura l'interesse per il mondo asinino. Incontra la 'sua' mula Alpina nel 2010, in Valle Pesio ed è subito amore. Prepara la conferenza "Asino s...fatato", proposta all'interno dei programmi culturali di Coop Liguria. La sua vita si intreccia completamente con il mondo di questi quadrupedi.

Il rapporto con l'animale diventa importante perché visto attraverso la lente della presenza. È un rapporto immediato in cui la mente non ha la possibilità di divagazioni spazio-temporali, deve stare qui e ora, deve stare in sintonia con la volontà dell'animale e fare attenzione in particolare ai carichi che trasporta e alle difficoltà che incontra sui sentieri impervi. L'animale è un compagno, è un servo, ma è anche un riflesso della consapevolezza di noi stessi. Ed ecco che le at-

Cannoniera in un momento di pausa





Bivacco nei pressi del Rif. Don Barbera



Un po' di attenzione sul ripido!

tività possibili si moltiplicano. L'asino ha la forza di trasportare pesanti carichi fin oltre i 2000 metri, ma è capace anche di aiutarci a valorizzare le gite sulle mulattiere liguri.

Così, ad esempio, nel luglio del 2011 è stato organizzato il trasporto a mezzo sommeggiato (asini e muli) di materiali per edilizia dal rifugio Don Barbera al Bivacco Scientifico Speleologico "Saracco-Volante", mentre a settembre dello stesso anno, in occasione delle Giornate del Patrimonio e in collaborazione con Lega Ambiente, a mezzo animali da soma sono stati rimossi rottami delle carlinghe di aerei precipitati durante la seconda guerra mondiale in un lago nei pressi del bivacco Varrone, nel Parco delle Alpi Marittime.

Ma non finisce qui. L'asino è un animale dotato di sensibilità per cui il rapporto con lui è in grado di accompagnarti in un processo di immedesimazione empatica. L'asino è testardo? No, in fondo si tratta solo di imparare i suoi codici di linguaggio. Se riusciamo a sintonizzarci avremo molto da condividere. Ecco allora che nasce il Trekking Educativo Didattico, un percorso ideato dall'Azienda Lungaserra di Vigna svolto nell'agosto 2010 in collaborazione con il Comune di Chiusa Pesio e con il patrocinio di Coldiretti, quale premio per un gruppo di ragazzi selezionati attraverso un concorso nelle scuole del comune. In quell'occasione asini e muli accompagnarono i ragazzi in un percorso ad anello dalla Certosa di Pesio a Chiusa, passando per il Colle dei Signori, il Col di Tenda, Entracque e Boves, in un trekking che durò 10 giorni.

Ma possiamo spingerci ancora oltre. Possiamo anche sfruttare l'influsso terapeutico che l'animale esercita sulla mente dell'uomo. Possiamo accompagnare in giro per la montagna ragazzi che soffrono di una qualche forma di disabilità per distendere i loro nervi tesi attraverso il rapporto con l'animale.

A settembre 2013 si è svolta, sul territorio del comune di Aisone, un'iniziativa chiamata "Carovana della mente". Nel 150° anniversario della propria fondazione, il CAI ha inteso promuovere la montagna quale luogo e strumento di cura psicofisica delle persone, coniando il termine di 'montagna terapia', intendendo con esso focalizzare

l'attenzione sulle potenzialità curative delle diverse attività che si possono realizzare in un ambiente severo ma anche spiritualmente rilevante come quello della montagna. Su idea e spinta di Sebastiano Audisio e Mario Piasco, infermieri del Centro Diurno di psichiatria dell'ASL CN 1, membri del Gruppo Montagna di Cuneo e con la collaborazione di Luciano Ellena dell'Azienda Lungaserra, si è messo in atto un progetto ambizioso che, alla partenza, ha visto la partecipazione di ben 82 persone (nel corso del trekking stabilizzatesi in 25-30) – affette da disabilità psichiche acquisite nel corso delle proprie complicate vite. Lo scopo: condividere per quattro giorni le fatiche, le imprese e l'allegria di un trekking in montagna in compagnia di cinque asini, compagni di viaggio per una volta non impiegati per trasportare bagagli (a parte la sacca rossa del pronto soccorso) ma in uno spirito di valorizzazione della loro capacità di attivare sentimenti quale l'empatia e la comprensione. Ciò per valorizzarne la presenza e 'sfruttarne' al massimo il potenziale terapeutico, espresso dalle loro specifiche modalità di relazione con le persone.

L'impiego degli asini in attività di terapie assistite comincia in questi tempi a diffondersi, in parallelo con la diffusione d'interesse per questi animali, da sempre considerati una versione minore del cavallo, ma in realtà meritevoli di considerazione e stima per le qualità specie-specifiche che li caratterizzano: resistenza, frugalità, ma anche pazienza, umiltà, sopportazione, altissima capacità di accettazione, serietà e precisione associate ad allegria e intelligenza in un insieme equilibrato di talenti che costituiranno l'ottima base per una forma terapeutica, se non alternativa, complementare.

In questo contesto si inserisce anche l'attività dell'associazione ligure Paradase di Busalla, una Onlus gestita da Giacomo Mantero, che fa attività gratuite con i suoi 7 asini.

E veniamo infine ad un progetto futuro, che riguarda la nostra regione da vicino e che verrà presentato il 23 febbraio 2014, in occasione del convegno organizzato da Paradase presso lo Sheraton Hotel a



Un ardito passaggio per Ulisse



Romeo vigila sul gruppo

Brignole: il Trekking "Orofilo – Dopo 120 anni, con gli asini". La nostra amica Elena ha ereditato dalla famiglia la passione per l'antiquariato e i libri antichi ed ecco che da una polverosa soffitta è spuntato fuori un libro datato 1894, scritto da un avvocato genovese che si firmava con lo pseudonimo Orofilo. Costui, amante delle escursioni in montagna, aveva compiuto un percorso lungo la Liguria occidentale col desiderio di raggiungere le più alte vette delle Alpi Marittime. L'idea allora è quella di celebrare il 120° anniversario della pubblicazione del resoconto di viaggio e rivisitare il percorso dell'Orofilo con un trekking che percorra diverse tappe sull'Alta Via dei Monti Liguri. Il percorso, che si inserisce in un progetto di valorizzazione culturale degli antichi tragitti montani, partirà alla metà di giugno da Busalla, durerà 10 giorni e vedrà come compagni di viaggio dei partecipanti Oreste, Pedro e Umberto (tre asini dell'Associazione Paradase) con il determinante supporto dell'onnipresente Alpina. ■

Foto di Elena Serrati

Appennino Ligure

Mulini delle nostre vallate

Paolo De Lorenzi

Il mulino era uno dei più importanti luoghi di incontro della comunità contadina, dove si chiacchierava e si scambiavano notizie. Simbolo del lavoro e della fatica quotidiana, i mulini hanno scritto una pagina importante della storia delle nostre vallate ed alcuni, pochi per la verità, risultano ancora discretamente conservati, mentre la maggior parte sono oggi in rovina oppure sono stati demoliti per fare posto ad abitazioni.

Già noto ai Romani all'epoca di Cristo, ma poco usato, solo nell'alto Medioevo diventa la macchina più utilizzata nelle attività produttive. In Europa la diffusione ha inizio verso l'anno 1000 e dura fino verso il 1800, quando sono sostituiti dalla macchina a vapore.

Le ruote più antiche erano alimentate dal basso e sfruttavano esclusivamente il moto della corrente che però non era sempre costante ed in certi periodi di siccità poteva essere anche assente. Per tale motivo vennero costruiti successivamente mulini con ruote idrauliche alimentate dall'alto con un sistema più complesso ma più efficiente. La ruota veniva azionata dal peso dell'acqua in caduta: più grande era la ruota maggiore era la potenza del mulino.

I mulini venivano costruiti solitamente in posizione sopraelevata rispetto alle rive dei torrenti, in modo da non essere compromessi dalle loro piene e venivano alimentati da un canale artificiale a cielo libero, detto *beudo*, che convogliava l'acqua sulla ruota idraulica; per regolarne la velocità si agiva su di una saracinesca che aumentava o riduceva il flusso dell'acqua.

Tale tipologia a ruota *dal di sopra*, era diffusa soprattutto nel nostro Appennino, dove vi era una discreta e costante disponibilità d'acqua, anche se non con masse paragonabili a quelle ricavabili dai grandi fiumi di pianura.

Il funzionamento

I mulini ancora esistenti e trattati in questo articolo avevano una ruota del tipo *dal di sopra* detta anche a *cassetta*; l'acqua veniva caricata nelle sezioni della ruota, le cassette per l'appunto, che si svuotavano al compimento del semigiro inferiore.

Il meccanismo era molto semplice: la ruota girando trasmetteva il movimento circolare ad un asse orizzontale sul quale erano fissate una o due ruote verticali realizzate in legno oppure in ferro.

Il movimento delle ruote dentate era trasmesso a due alberi a camme montati su di un asse verticale, che trasformava il movimento da orizzontale a verticale facendo ruotare il *palmento* mobile che sgretolava il prodotto. Il macinato scendeva attraverso apposite scanalature, cadendo all'interno di cassoni in legno.

Il *palmento* era formato da due mole realizzate in origine con grosse pietre monolitiche di forma circolare. La mola inferiore era fissa mentre quella superiore girava grazie al meccanismo sopra descritto; sulla mola mobile vi era un foro centrale detto *bocca* attraverso il quale veniva fatto scendere il prodotto da macinare, regolato da una sovrastante tramoggia.

Le macine erano incise con canalette dall'interno all'esterno, la cui dimensione e forma variava in funzione del tipo di granaglia da macinare e della farina che si voleva ottenere.

Poiché le mole si usuravano rapidamente, il mugnaio doveva periodicamente revisionarle, con un'operazione che veniva detta *battere mola* consistente nella scalpellatura della superficie di pietra.

All'interno del mulino era posizionato il cosiddetto *castello* ovvero l'impalcatura in legno, che sosteneva le macine e le tramogge, al di sotto della quale erano posizionati gli ingranaggi e le ruote dentate saldamente ancorate all'albero orizzontale.



Mulino di Vigogna – particolare dell' interno del mulino



Mulino di Vigogna – particolare degli ingranaggi di azionamento delle macine

Il disco della ruota aveva una serie di denti, sempre in legno, di particolare forma e sezione adatti ad innestarsi nella *lanterna* o *rocchetto* costituita da traversine cilindriche, dette *fusoli*.

Nei mulini di più grandi di dimensioni le macine erano due, per potere lavorare il doppio del prodotto oppure per macinare contemporaneamente prodotti diversi.

Alle spalle delle macine vi era una struttura in legno o in ferro denominata *arganello* che serviva per sollevare la loro parte superiore per le operazioni di sostituzione in funzione del prodotto da macinare.

Mulino di Vigogna (Comune di Vobbia)

Posto immediatamente a valle della frazione di Vigogna ad una quota di circa 997 m, è collocato alla confluenza dei rivi Gura e Vezzè.

Da Vobbia si segue la strada per Mongiardino Ligure e dopo circa un chilometro, si

prende il ponte sulla destra per le frazioni di Vallenzona, Arezzo ecc. (cartelli indicatori). Alla fine del ponte si gira a destra in direzione Vallenzona e dopo circa due chilometri, si raggiunge la frazione di Vigogna.

Poco sotto i due tornanti prima di arrivare alla piazza al centro del paese, sulla destra troviamo un piccolo slargo dove è possibile lasciare l'auto. Si scende la strada lungo le fasce sottostanti per seguire alcune tracce che conducono in breve nell'alveo del rio Gura, che si attraversa per risalire sulla sponda opposta dove è ubicato il mulino ed altri piccoli fabbricati.

Un sentiero più lungo ma più agevole è quello che parte da un tornante sotto l'abitato di Vigogna, in corrispondenza di un rio. Una pista carrabile conduce sull'alveo del torrente Vallenzona che si deve risalire fino al mulino. A valle del fabbricato si trova un piccolo manufatto abbastanza recente, un tempo utilizzato dall'Enel, che può servire come riferimento.



Il mulino è disposto su due piani: al piano terra c'è la stanza dove sono alloggiati i meccanismi e le macine, che risulta accessibile da una porta sul prospetto nord, mentre la ruota completamente in ferro risulta ubicata sul lato opposto. Al piano superiore vi era l'abitazione del mugnaio, oggetto di recenti e discutibili interventi di ripristino, oggi abbandonata.

Anche questo mulino, così come quello di Alpe di Vobbia era alimentato da una grossa vasca, posta a monte del fabbricato, che con un *beudo*, captava l'acqua dal rio Cornareto.

Dalla vasca l'acqua veniva convogliata al mulino con una condotta in ferro realizzata dalla "Officina di Costruzioni in Ferro di Canepa Cesare & Vittorio Flli – San Quirico 1893", come indicato nella tramoggia posta superiormente alla ruota esterna.

Il movimento della ruota verticale, faceva anche funzionare, tramite un sistema di carrucole e cinghie, un macchinario ancora ben conservato che serviva per la separare i chicchi dei cereali dal resto della spiga.

Sulla parte sud del fabbricato è ubicata la grossa ruota, completamente in ferro ed ancora ottimamente conservata. Sulla parte superiore la tubazione di alimentazione con una grossa tramoggia è dotata di una paratia mobile, allo scopo di interrompere il flusso d'acqua per fare manutenzione al mulino in caso di necessità.

Mulino di Pareto Muin di Staio (Comune di Val Brevenna)

Piccolo mulino posto lungo la sponda sinistra del torrente Pareto, ormai abbandonato ed in rovina: era raggiungibile con una mulattiera dall'omonima frazione.

È tuttora ben riconoscibile il lungo *beudo* che canalizzava l'acqua sulla ruota in ferro, ancora ben conservata. Il primo risulta parallelo al torrente, mentre l'ultima parte con una deviazione di 90 gradi faceva cadere l'acqua sulla ruota grazie a un mezzo tronco cavo.

A differenza di altri mulini non disponeva di macchinari molto sofisticati. La ruota verticale in ferro faceva girare una singola macina, date anche le ridotte dimensioni del



manufatto. All'interno della costruzione, accessibile con una piccola porticina posta sul lato di valle, vi sono ancora due macine in buono stato. ■

Altre immagini e notizie sul sito dell'autore
<http://paolodelorenzi.blogspot.it>

Dal fitness al wellness: uno stile di vita

Questione di allenamento

Annalisa Alcinesio

Parlamo di fitness. Questo vocabolo viene tradotto in lingua italiana con i termini idoneità, capacità, stato di forma fisica. Col tempo questo vocabolo ha assunto sempre più il significato di stato di benessere fisico. Ed in effetti l'etimologia anglosassone di questa bella parola ci suggerisce appunto questo: fit, essere in salute, essere in forma.

Il fitness non deve essere quindi inteso nella sua accezione più povera, ossia la mera ricerca del fisico scolpito, ma deve più correttamente essere inteso come la ricerca dell'armonico sviluppo del corpo umano, il perseguimento dell'equilibrio psicomotorio, il benessere fisico interiore ed esteriore. Il corpo umano è una macchina perfetta, un insieme complesso di ossa, muscoli e organi.

Su questa scia di pensiero si è arrivati fino alla creazione del neologismo wellness, termine che nasce dalla fusione del fitness con il well being. Il wellness è un'estensione del concetto di fitness, è uno stile di vita per il benessere psico-fisico, orientato al miglioramento della qualità della vita attraverso l'educazione ad una regolare attività fisica, un'alimentazione equilibrata ed un approccio mentale positivo. Significa scegliere di vivere bene, cercando di trovare l'equilibrio tra corpo e mente: "mens sana in corpore sano".

Il fitness si fonda sulla preparazione fisica generale, elemento indispensabile dell'alle-

namento sportivo. Ogni sport, qualsiasi sia l'intensità con cui lo si pratica, non può prescindere da una buona preparazione fisica di base. Questa è indispensabile non solo per ottenere un buon livello di qualità nella prestazione sportiva, ma soprattutto per salvaguardare l'integrità dell'organismo. Sottoporsi ad uno sforzo senza avere maturato la giusta preparazione fisica significa esporre il proprio organismo al rischio di traumi o infortuni.

Per questo motivo, sia nell'ipotesi in cui si pratichi uno sport in autonomia – come può essere il caso delle discipline CAI, escursionismo, alpinismo, scialpinismo, cascate di ghiaccio e arrampicata sportiva – sia nel caso si frequenti una palestra, è importante sottoporsi con regolarità a sedute di allenamento.

Per allenamento sportivo si intende l'insieme delle procedure autoindotte o proposte dall'allenatore per migliorare la qualità della propria forma fisica o la prestazione sportiva. Una seduta di allenamento deve innanzitutto comporsi delle sue tre componenti principali: il riscaldamento, la fase di lavoro vero e proprio, il rilassamento. Spesso si è portati a trascurare la prima e l'ultima fase, ignorando la loro importante funzione.

Il riscaldamento ha lo scopo di incrementare la vasodilatazione, l'approvvigionamento del sangue ai muscoli e di conseguenza favorire l'apporto di nutrienti e lo scambio gassoso al muscolo in attività, aumentando gli impulsi nervosi e migliorando lo smaltimento delle scorie. L'aumento della temperatura corporea fa sì che la produzione di energia muscolare possa essere ottimizzata.

Il rilassamento ha invece la funzione di riportare il corpo allo stadio di partenza. Infatti, a seguito del lavoro svolto nella fase centrale dell'allenamento, i muscoli possono trovarsi in uno stato di ingrossamento dovuto alla contrazione e allo sforzo



Il wellness non è solo ricerca della forma fisica ma anche equilibrio tra corpo e mente

protratto nel tempo. Il rilassamento li aiuta a ritornare nella condizione di partenza prima che sopraggiunga il raffreddamento muscolare e il rigonfiamento possa trasformarsi in una contrattura.

Cenno a parte merita lo stretching, che non deve essere concluso con il rilassamento. Lo stretching è l'insieme dei movimenti e degli esercizi finalizzati ad incrementare la mobilità articolare a la capacità del muscolo di allungarsi. La mobilità articolare è la capacità che permette di compiere movimenti ampi ed al massimo della escursione fisiologica consentita dalle articolazioni.

Sono da evitare le forme di stretching balistiche, ossia i movimenti di allungamento realizzati con la tecnica del rimbalzo. È stato infatti dimostrato che molleggiare in una situazione di allungamento provoca micro lesioni che a lungo andare possono compromettere la corretta funzionalità del muscolo e provocare traumi. Inoltre, il rimbalzo stimola il cosiddetto riflesso miotatico inverso: il rapido allungamento di un muscolo induce una contrazione involontaria del muscolo stesso regolata a livello del midollo spinale. Con il rimbalzo si rischia quindi di ottenere un risultato esattamente opposto a quello desiderato svolgendo un esercizio di stretching.

Per svolgere correttamente gli esercizi di stretching è bene, invece, mantenere la posizione di allungamento in modo statico e prolungato. Per facilitare il rilassamento è poi necessario respirare lentamente ed accompagnare ogni espirazione con un piccolo incremento dell'ampiezza del movimento.

Il metodo migliore per fare stretching è senza dubbio il PNF - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation. Il PNF sfrutta l'effetto dell'inibizione reciproca tra muscoli agonisti ed antagonisti: quando un muscolo si contrae, il suo antagonista è indotto a rilassarsi per permettere la contrazione dell'agonista. Il PNF consiste in un massimo allungamento di un muscolo seguito da una contrazione isometrica del suo muscolo antagonista. Dopo un rilassamento di qualche secondo si procede ad un ulteriore allungamento del muscolo.

Passiamo ora ad analizzare la fase centrale dell'allenamento che dovrà concentrar-



si su preparazione fisica e potenziamento muscolare. Nel pianificare un allenamento non bisogna mai dimenticare che il corpo umano è una macchina perfetta, strutturata di due sistemi strettamente interconnessi che assieme compongono l'apparato locomotore: il sistema scheletrico e il sistema muscolare. Il primo è la struttura portante dell'organismo. Il secondo, attraverso la contrazione muscolare, permette il movimento.

Lo sviluppo muscolare incide fortemente sull'equilibrio scheletrico e sulla postura dell'individuo. Vi sarà capitato di notare arrampicatori che tendono ad assumere una postura 'ingobbata', oppure corridori che mostrano un arco lombare molto accentuato. Questi atteggiamenti, a meno che non siano determinati da patologie fisiche congenite, sono molto spesso indotti da uno sviluppo muscolare non armonico.

Per capire questo fenomeno è bene sapere che i muscoli sono organizzati in agonisti ed antagonisti: il muscolo agonista, attraverso la contrazione, genera il movimento. Il muscolo antagonista ne è l'esatto opposto in termini di funzionalità motoria. I muscoli antagonisti vengono eccitati e contratti quando gli agonisti sono inibiti, e viceversa, cosicché i due tipi di muscoli operano sempre in modo opposto. Ad esempio, il quadricipite femorale, che è la muscolatura estensoria della gamba, ha come muscoli antagonisti i flessori della coscia, il bicipite femorale. Quando il quadricipite si contrae il bicipite si rilassa e viceversa.

L'equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti governa l'equilibrio del corpo e consente la corretta postura. È per questo motivo che, ogni volta che si svolgono degli esercizi di preparazione fisica, è bene potenziare in maniera equilibrata sia i muscoli agonisti che gli antagonisti. Ritornando



Un esempio di come vengano stravolti i piani e gli assi corporei in caso di squilibri posturali



Un esempio di come vengono sollecitati i muscoli delle spalle e del dorso

all'esempio dello scalatore, l'atteggiamenti 'ingobbito' deriva da uno squilibrio del muscolo pettorale e discapito dei muscoli dorsali. Il corridore con l'arco lobare accentuato ha un quadricipite femorale troppo sviluppato in rapporto ai muscoli dell'addome e dei glutei. A lungo andare tutti questi atteggiamenti scorretti possono provocare dolorose patologie croniche, traumi ed incidenti.

Ma allora, su quali gruppi muscolari focalizzarsi? E come?

Il cuore della preparazione fisica risiede nella tonificazione dei muscoli che si trovano nella zona baricentrica del nostro organismo: il complesso addome, dorso, glutei. Questa è la zona più delicata del nostro corpo, è la cerniera tra il sistema degli arti superiori e quello degli arti inferiori. Questo è il punto in cui non vi è altra protezione agli organi interni e alla colonna vertebrale se non la muscolatura stessa.

Una muscolatura forte del complesso addome – dorso – glutei – consente non solo di avere un miglior controllo del proprio corpo nello svolgimento della pratica sportiva e una migliore trasmissione del movimento dal tronco alle gambe e viceversa, ma anche di prevenire numerosi traumi o infortuni.

Facciamo un esempio pratico: la progressione in montagna con un pesante zaino sulle spalle. Una cintura addominale debole fa sì che ogni passo, gravato dal peso dello zaino, provochi una sollecitazione verticale sulla colonna, con il rischio di causare compressioni vertebrali se non, nella peggiore delle ipotesi, ernie discali.

Il miglior modo per allenare la core stability, la stabilità della fascia centrale del nostro corpo, è svolgere gli esercizi di preparazione fisica mirata – fondamentalmente gli addominali – a bassa velocità. La bassa velocità garantisce, da un lato, l'interessamento non solo dei fasci muscolari superficiali ed intermedi, ma soprattutto di quelli profondi e, dall'altro, stimola la sincronizzazione delle fibre muscolari nell'azione di contrazione consentendo di realizzare il gesto in modo più efficiente e quindi meno dispendioso dal punto di vista energetico.

Sempre di stabilità parliamo, questa volta articolare, quando consideriamo gli esercizi di preparazione fisica per la muscolatura che insiste sull'articolazione scapolo – omerale. Questa articolazione è estremamente delicata poiché è certamente la più mobile del nostro apparato articolare e mostra grande elasticità per la possibilità di scorrimento della scapola sullo scheletro, cosa che consente al movimento una ampiezza superiore a quella determinata dal semplice corpo articolare. Questa sua caratteristica la rende soggetta a traumi gravi come le lussazioni.

Anche in questo caso un esempio può aiutare: in arrampicata sportiva, quando il grado sale e si passa dalle placche appoggiate agli strapiombi, questa articolazione è fortemente sollecitata da movimenti di trazione o allungamenti in sospensione. Anche in questo caso, sia per uno sviluppo armonico della struttura fisica che per prevenire gravi infortuni, è bene allenare in maniera equilibrata sia i pettorali che i trapezi, così come i deltoidi e la cuffia dei rotatori.

Sempre rimanendo nella zona del tronco, non devono essere trascurate le braccia che tanto vengono sollecitate – al livello del bicipite e dell'avambraccio – in sport come l'arrampicata sportiva o le cascate di ghiaccio, oppure – al livello del tricipite – nell'escursionismo e nell'alpinismo per via dell'utilizzo dei bastoncini.

Passiamo infine al complesso muscolare più sollecitato in sport come l'escursionismo, l'alpinismo o lo scialpinismo: le gambe. Il movimento principe per tonificare e allenare questa zona del corpo è lo squat, ossia un piegamento sulle gambe. Lo squat è uno degli esercizi più efficaci per lo sviluppo di tutta la coscia, in particolare per i glutei e il quadricipite femorale.

Per svolgerlo in maniera corretta è necessario divaricare le gambe con una larghezza prossima a quella delle spalle, con le piante dei piedi lievemente extra ruotate. Da questa posizione si flettono le ginocchia mantenendo il peso del corpo sui talloni e la schiena dritta, sino a porre il femore idealmente parallelo con il terreno. Da qui si torna alla posizione eretta tramite una contrazione dei glutei. Nel punto di massima accosciata occorre che il ginocchio non superi la punta del piede.

Lo squat è utilizzato con successo in numerosi sport, sia per migliorare la performance, sia per ridurre il rischio di infortuni. Oltre a migliorare la forza muscolare nelle cosce e nei glutei, lo squat apporta numerosi benefici anche al resto del corpo ed è pertanto molto utile anche ai non atleti. In particolare: aumenta la resistenza di tutto il corpo, migliora la coordinazione e l'equilibrio, aumenta la densità ossea allontanando il rischio di osteoporosi e fratture, migliora la forza e la tonicità dei muscoli addominali, spinali e lombari e se svolto con criterio non



Dimostrazione della corretta esecuzione dello squat



I muscoli dell'addome sono fondamentali nel mantenimento della core stability

causa ma previene il mal di schiena, migliora la resistenza di tendini e legamenti.

In conclusione, non si pensi che tutta questa interessante dissertazione sui metodi di allenamento sia prettamente materia della 'gente di palestra' e sia invece lontana da chi pratica sport all'aperto, in montagna. Così non è, ed i fatti ne sono la prova: quante volte vi è capitato di trovarvi a metà di una lunga escursione con i quadricipiti femorali in fiamme? Quante volte vi siete alzati il mattino con gli avambracci doloranti per l'acido lattico dopo una faticosa scalata? Probabilmente vi sarete domandati il perché, forse non vi era sembrato di aver faticato tanto, forse pensavate che il vostro corpo avrebbe risposto meglio alla fatica... ma come fare per migliorare? Tutta questione di allenamento! ■

Annalisa Alcinesio
Tecnico Federale CONI – Federazione Ginnastica d'Italia
Giudice Regionale CONI – Federazione Ginnastica d'Italia
www.alcinesiogytrainer.com

Turchia

Perdin...Derindere!

Matteo Bonizzone

La Turchia è grande due e volte e mezzo l'Italia, ecco perché, quando tra i gruppi torrentistici genovesi (GOA, Grigue e Martel) è nata l'idea di una spedizione nel paese di Atatürk, la domanda è sorta spontanea: "...in Turchia, dove?". L'estensione e il numero delle catene montuose che attraversano la Turchia rappresentano la prima sfida per chi progetta una spedizione esplorativa. Quali le zone più promettenti? Difficile valutare a migliaia di chilometri di distanza; anche per questo uno dei primi passi è stato prendere contatto con un'associazione locale (Trekist) con cui poter collaborare sia ai fini dell'esplorazione che per uno scambio proficuo di 'cultura torrentistica'.

Skeno, Gianluca e Civre sono stati promotori dell'idea esplorativa e dell'organizzazione, prendendo contatti e cominciando a definire le zone migliori e logisticamente più accessibili.

Stabiliti a grandi linee gli obiettivi (scambio con le associazioni del posto, ripetizione di alcuni torrenti, battute esplorative e discese di nuovi percorsi) e organizzata la logistica (affitto macchine, preparazione materiale di gruppo, ecc) non ci restava che attendere trepidanti il 3 agosto, giorno dell'arrivo a Istanbul. Dopo un lungo trasferimento in auto verso la parte occidentale della regione del Mar Nero arriviamo

a Pınarbaşı, il centro più vicino al parco nazionale Küre Dağları, nella provincia di Kastamonu, dove ci aspettano i nostri amici canyoneers del club Trekist.

L'arrivo in piena notte non lascia molto spazio ai convenevoli ma la mattina seguente il benvenuto, davanti ad una abbondante colazione in stile locale (particolare il miele servito ancora dentro il fave), è davvero caloroso; consegniamo loro una copia dell'appena pubblicato "Manuale tecnico di soccorso in forra" e cominciamo a conoscere meglio i nostri compagni di avventura. Fortunatamente ci destreggiamo più o meno tutti con l'inglese ma non trascuriamo di imparare qualche espressione in turco per entrare meglio nello spirito dei luoghi.

Il paesaggio che ci circonda non è poi così esotico, sembra quasi di essere in Europa centrale, la temperatura è mite ma l'architettura della antica baita di legno che ci ospita e la presenza di una stufa in ogni stanza ci fanno immaginare che d'inverno qui deve scendere parecchia neve. I nostri alloggi sono molto comodi, ci abituiamo presto agli immancabili letti alla turca e alla strana sistemazione dei bagni in camera... letteralmente dentro gli armadi a muro!

Parlando con i nostri amici stabiliamo di scendere insieme il Valla Kanyonu, da molti considerato il più bello ed impegnativo della Turchia. Con il suo sviluppo di ben 19 km è il quarto canyon più lungo al mondo (dicono...), un vero e proprio fiume che scorre tra pareti di roccia alte più di un chilometro. La discesa della forra in stile torrentistico richiede di norma tra i 3 ed i 4 giorni.

Apprendiamo che da quest'anno, a causa di un incidente mortale avvenuto l'anno scorso proprio nel canyon che ci apprestiamo a scendere, è obbligatoria la presenza di una guida del parco. Anche i torrentisti locali non sembrano molto entusiasti di questa regola ma siamo all'interno di un parco nazionale e capiamo le esigenze burocratiche per la tutela e la salvaguardia



dei luoghi. La procedura prevede anche la compilazione di una sorta di manleva, insomma tutto sembra un po' complicato ma non ci scoraggiamo.

All'inizio del canyon la squadra è composta da 9 italiani, 6 turchi e dalla guida; ci ha seguito sul posto anche un drappello di guardiaparco che prendono addirittura delle foto identificative, rendendo l'atmosfera un po' tesa: sarà davvero un percorso così impegnativo da rendere necessaria tutta questa mobilitazione?

Una volta entrati lasciamo alle spalle i pensieri e ci godiamo l'esperienza meravigliosa della discesa: lunghe nuotate tra alte pareti di roccia levigate da innumerevoli piene, rocce lavorate dal tempo in forme inusuali, cascate d'acqua fresca che sgorgano dai fianchi della montagna; ogni tanto passiamo sotto a grandi tronchi, incastrati dalle piene a più di dieci metri dal greto. La forza del fiume in quei momenti è quasi inimmaginabile per noi piccoli viandanti che nuotiamo nella magra agostana.

L'andamento della forra è suborizzontale, in alcuni punti dobbiamo procedere al di fuori dell'acqua per evitare insidiosi sifoni e solo in un paio di punti si rendono necessarie manovre di corda. L'acqua ha scavato nella roccia calcarea forme meravigliose, incontriamo la più stupefacente alla fine del primo giorno: un perfetto arco di pietra sorge misterioso dall'acqua, lì accanto una spiaggia stretta tra le rocce sarà il nostro ricovero notturno.

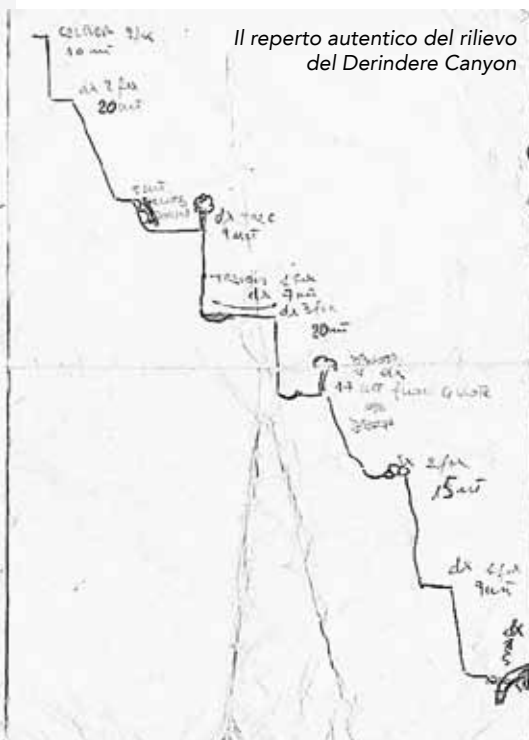
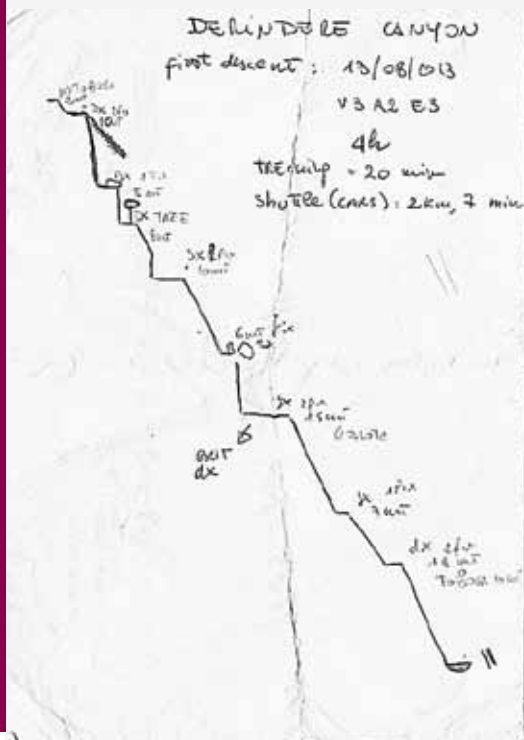
Nonostante alcune differenze nell'equipaggiamento e nelle tecniche di progressione abbiamo stabilito subito una buona intesa con gli amici turchi e nel secondo giorno la squadra procede ancora più veloce e affiatata; arriviamo al punto tappa in notevole anticipo e decidiamo insieme di puntare direttamente al successivo, non lontano dalla fine del canyon. Il percorso sembra non dover finire mai ma il suo fascino rende più leggera la faticosa progressione tra rocce e lunghi corridoi allagati; è ormai sera quando raggiungiamo la spiaggia dell'ultimo punto tappa. L'ampia porzione di cielo che vediamo sopra di noi ci fa intuire che il canyon sta giungendo alla fine, la guida ce lo conferma e siamo tentati di proseguire per arrivare direttamente



Derindere Kanyonu, il toboga da 10 metri



La bellezza maestosa e selvaggia del Valla Kanyonu



all'uscita; una veloce consultazione tra tutti e la decisione di continuare sino in fondo è presa. Raggiungiamo il nostro obiettivo col buio ma con la soddisfazione di aver completato l'itinerario in soli due giorni, stando a quanto ci dicono è un'impresa mai compiuta prima da altri gruppi.

Rientrati a Pınarbaşı, approfittiamo di un giorno di riposo per cominciare ad affrontare la parte più impegnativa del progetto: l'esplorazione di nuovi percorsi. La zona in cui siamo non sembra molto promettente, i canyon qui sono stati scavati da corsi d'acqua molto evidenti che 'tagliano' grandi massicci rocciosi, difficilmente potremo trovare qualcosa di interessante. Facciamo comunque una ricognizione, infruttuosa, con il supporto logistico di alcuni membri del gruppo turco, prima che rientrino a Istanbul. Prima di lasciare la zona ci concediamo la discesa dell'Horma Kanyonu: una bella forra abbastanza verticale e continua il cui ingresso è stato attrezzato con passerelle per turisti e che, dopo una serie di belle calate e qualche tuffo, termina con la celebre e scenografica cascata di Ilica.

La scelta della zona a cui dedicare i successivi sforzi esplorativi non è facile, pur-

troppo le grandi distanze che dobbiamo percorrere rischiano di ridurre drasticamente il tempo a nostra disposizione. Decidiamo di dirigerci verso la vale dell'Altindere, nell'entroterra di Trebisonda, dove si trova, incastonato nel mezzo di un'alta parete di roccia, il celebre monastero di Sumela. L'ambiente montano, quasi alpino, sembra dare qualche speranza, ci dividiamo quindi in gruppi per esplorare le valli limitrofe ma i torrenti non sono abbastanza verticali e gli affluenti non hanno portata sufficiente. Dobbiamo accontentarci della visita al già citato sito turistico e pensare alla prossima mossa. Manca meno di una settimana al rientro e non possiamo allontanarci ulteriormente, di conseguenza decidiamo di spostarci leggermente verso occidente e tentare l'ultima carta nell'area nei pressi della cittadina di Doankent. Si tratta di una zona assolutamente non turistica il cui territorio montuoso è attraversato da un fiume interessato da recenti ed imponenti lavori per la costruzione di grandi bacini idrici.

I ripidi versanti della valle sono ricoperti da fitti e curatissimi boschi di noccioli tra i quali scorgiamo finalmente qualche cascata interessante. Organizzato uno spartano ma

efficace campo base ci dedichiamo all'individuazione dei sentieri di accesso e di uscita dei corsi d'acqua più promettenti; nello spazio di pochi chilometri ne troviamo ben quattro. Quello che decidiamo di scendere per primo, in parte visibile dalla strada di fondovalle, si chiama Derindere. Saliamo in macchina per una tortuosa strada di montagna sino all'accesso del sentiero, in prossimità di una fontana; il percorso di avvicinamento è abbastanza agevole e in meno di mezz'ora arriviamo al torrente. Si tratta di un forra molto verticale e continua, esposta a sud, scavata in una bella roccia chiara e compatta. Le calate sono 17, le più alte misurano una ventina di metri e c'è anche la possibilità di fare un bel toboga di almeno 10 metri. Purtroppo le pozze non sono abbastanza profonde da permettere tuffi ma l'acqua non manca e il paesaggio è vario e suggestivo: un paio di strette goulotte, pozze pensili, scivoli... peccato che il posto sia così lontano da casa! Abbiamo appena finito la discesa e già pensiamo con nostalgia al fatto che difficilmente avremo occasione di ripeterla. Il dislivello complessivo del percorso è di circa 200 metri e abbiamo impiegato meno di 6 ore per attrezzarlo e scenderlo in sicurezza. Qualcuno un giorno ripercorrerà questo itinerario che abbiamo aperto in una zona così remota? Difficile, ma l'importante è esserci divertiti ed aver portato a casa un'esplorazione di un bel percorso. Galvanizzati dall'esperienza posi-

tiva decidiamo di scendere ancora uno dei torrenti individuati precedentemente; la scelta cade sul Doymus di cui ho scorto una bella ed alta cascata (circa 40 metri) durante la battuta di ricerca. Purtroppo ci aspetta una brutta sorpresa, infatti l'unica parte interessante del torrente è proprio quella che era visibile dalla strada, le altre calate sono decisamente poco interessanti e la discesa è un po' deludente. A malincuore prendiamo atto che non c'è il tempo per tentare ancora un'ultima forra: è arrivata l'ora di affrontare il lungo viaggio di ritorno.

Ci rimangono splendidi ricordi ed emozioni, il piacere di aver incontrato nuovi amici fuori e dentro i torrenti. La gentilezza e la disponibilità del popolo turco ci hanno colpito al pari dei magnifici paesaggi; durante le nostre peregrinazioni, nonostante la stranezza del nostro equipaggiamento e la nostra scarsa conoscenza degli usi e costumi locali, abbiamo sempre trovato persone desiderose di aiutarci tanto nelle zone più remote quanto nei centri abitati più popolosi. Non ci siamo limitati ai torrenti, abbiamo esplorato un affascinante e poco conosciuto angolo di Turchia. ■

Partecipanti: Anahì Balbi, Simone Belotti, Matteo Bonizzone, Gianluca Gavotti, Alice Guidotti, Paolo Pittaluga, Egle Razanskaite, Giuliano Rimassa, Roberto "Civre" Sivori

Il gruppo italo-turco all'ingresso del Valla



Cronache dal monte di un 2013 entusiasmante Chi più ne Antola, più ne metta!

Alessio Schiavi

La prima stagione da gestori di Federico Ciprietti e Silvia Cevasco al Rifugio Parco Antola è stata entusiasmante: neve, sole, fioriture straordinarie, eventi culturali, formativi, gastronomici e tanto affetto da chi ama il monte. Ma soprattutto la prospettiva di continuità, apertasi grazie al contratto di locazione che l'Ente Parco ha stipulato con la Sezione Ligure fino al 2019 per la gestione della struttura, ha attivato una positiva progettualità da parte dei gestori, dei loro collaboratori e dei soci che li aiutano in vario modo in questo impegno. Allora molte sono le iniziative realizzate e tante altre quelle che 'bollono in pentola' per la prossima annata... che saranno sempre aggiornate sui siti web www.rifugioantola.com e www.parcoantola.it, sull'onda del titolo del concorso a premi "Chi più ne Antola più ne metta!", dedicato ai più assi-

dui visitatori del monte.

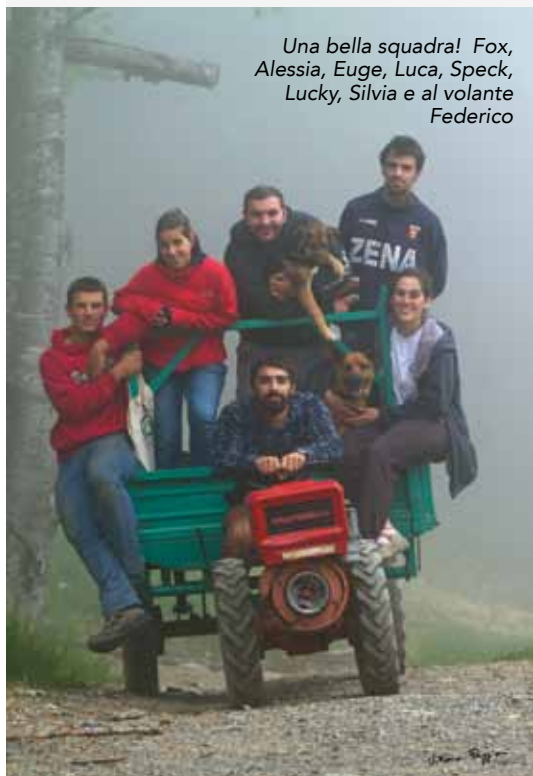
Nel 2013 il Rifugio Parco Antola si è inoltre affermato come punto nodale di tutte le numerose manifestazioni di scena lungo i crinali della catena: ha ristorato gli oltre 300 partecipanti del trail "Le Porte di Pietra" (Salomon Trail Tour Italia) dell'11 maggio, ha ospitato i partecipanti al "Trofeo Nazionale di Escursionismo e Sopravvivenza" del 6 e 7 giugno, ha assistito i 50 atleti della corsa regionale in MTB "Alta Via Stage Race" del 17 giugno ed ha ospitato oltre 100 soci per i festeggiamenti delle Sezioni Occidentali della Giovane Montagna il 12 maggio.

Da segnalare poi gli importanti lavori di ripristino e manutenzione realizzati dall'Ente Parco relativamente ai principali sentieri che conducono al monte e l'apertura prevista per la primavera di un percorso fisso di orienteering con diversi tracciati a cura della Sezione Ligure e del Parco. Ma vediamo le più importanti iniziative del 2013 realizzate in collaborazione con la Ligure.

Corso di rianimazione e primo soccorso con installazione del D.A.E.

Il primo evento, il 20 e 21 aprile, è stato salutato da una giornata di pioggia ma ben 26 sono stati i partecipanti al corso organizzato dal Centro di Formazione IRC New Life di Rapallo coordinato da Emanuele Sartori in collaborazione con Comitato CRI di Vignole Borbera (AL). La due giorni ha consentito di formare 24 persone (tra cui guide, gestori di strutture in quota, escursionisti) più i due rifugisti al BLS-D, ossia alla rianimazione cardiopolmonare e all'utilizzo del Defibrillatore Automatico Esterno, nonché al primo soccorso in montagna. Inoltre grazie alla sponsorizzazione dell'Istituto Cardiovascolare Camogli e della Heartsine Italia, è stato possibile dotare il rifugio, per primo in Liguria e nell'Appennino delle Quattro Province, di un defibrillatore, ren-

Una bella squadra! Fox, Alessia, Euge, Luca, Speck, Lucky, Silvia e al volante Federico



dendolo così nei periodi di apertura 'Rifugio Cardioprotetto' e riferimento per i soccorsi in zona. All'apertura ha partecipato il sig. Antonio Crosa dell'ISCC, il Presidente del Parco Roberto Costa e l'Assessore alla Salute della Regione Liguria Claudio Montaldo. L'evento è stato anche divulgato dal TGR RAI 3 che ha trasmesso un bel servizio sul rifugio e l'iniziativa con immagini di Tito Mangiante.

Il 'monte dei fiori'

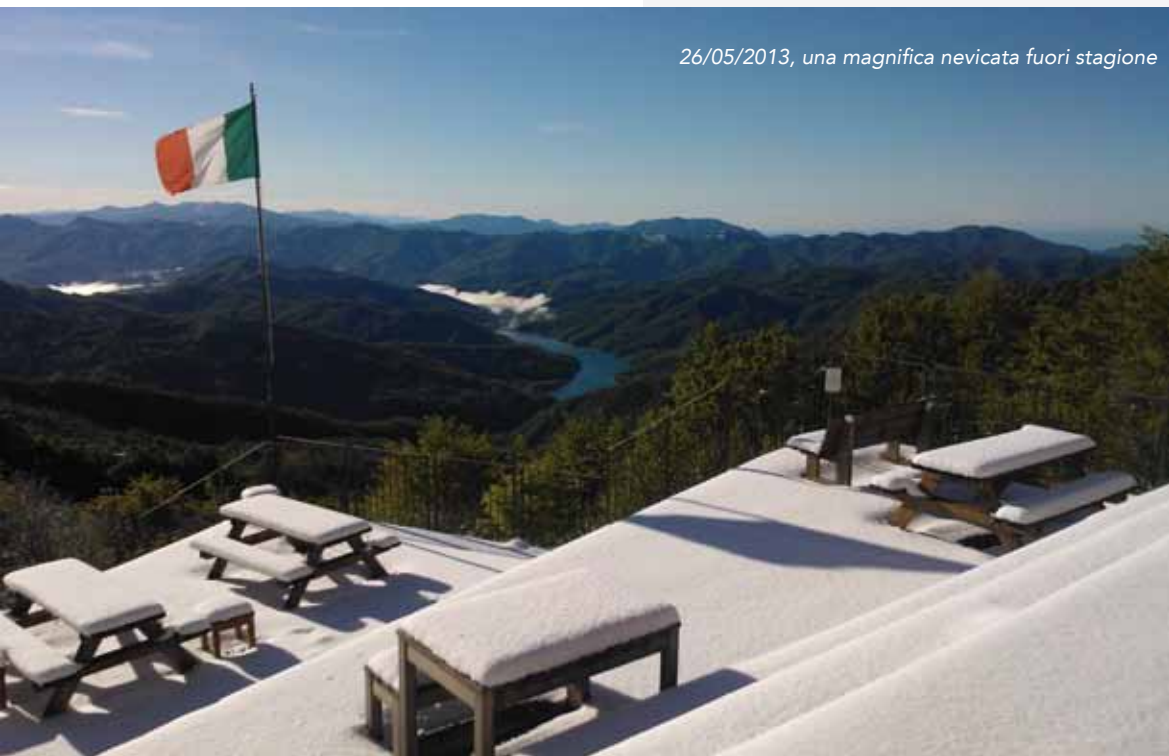
Il 2 giugno nell'ambito dell'iniziativa nazionale Rifugi di Cultura, promossa dal CSC del CAI e organizzata dalla Sottosezione di Arenzano, in una giornata di sole, si è svolta un'escursione guidata dagli operatori TAM da Casa del Romano all'Antola, con diverse pause didattiche per far conoscere le peculiarità naturalistiche e paesaggistiche dell'area. A seguire trasferimento al rifugio, pranzo con piatti tipici, visita dei locali e degli impianti a energia rinnovabile, lezione in aula per approfondire tematiche ambientali, come la presenza del lupo, tenuta dalla ONTAM Valentina Vercelli. Nel pomeriggio concerto presso la cappella dalla cantante Caterina Vallarino accompagnata dal pianista Agostino Macor, con interpretazione di brani musicali religiosi e dedicati alla natura e rientro lungo lo stesso sentiero dell'an-

data. Oltre 30 i partecipanti, tra cui molti bambini e un alto livello di gradimento che ha messo in evidenza le grandi potenzialità del rifugio come centro di educazione ambientale.

È ancora RigAntoCa... e di più!

Nella giornata di domenica 9 giugno si è svolta "Rigantoca...e di più", manifestazione che quest'anno ha abbinato alla XIII edizione della classica marcia in montagna non competitiva, anche il "di più" della prima corsa in montagna, competitiva, in ambiente notturno: il "Night Trail 50K".

Partenza dal Righi (per i corridori da Piazza De Ferrari alla mezzanotte) e arrivo a Caprile dopo essere passati per il l'Antola (per i corridori anche da Casa del Romano). I partecipanti alla marcia non competitiva sono stati 262, fra i quali 66 Soci CAI in rappresentanza di 14 diverse Sezioni; 130 i corridori della notturna, anche francesi e valdostani. La manifestazione, organizzata come sempre dalla Sezione di Sampierdarena (in collaborazione con la Ligure, il Gruppo Escursionistico De Grandis, il Gruppo Amici di Caprile e Sisport SSD), è stata assistita da un ampio servizio per la sicurezza dei partecipanti con anche numerosi punti di ristoro e controllo disseminati sul percorso: tra questi quello presso il Rifugio,



26/05/2013, una magnifica nevicata fuori stagione

ultimo prima della vetta, gestito dalla Sezione Ligure e dai rifugisti che ha assistito oltre 300 marciatori e corridori.

Workshop di fotografia naturalistica e di paesaggio

Rimandato più volte a causa delle condizioni meteo sfavorevoli, il corso tenuto dal fotografo Vittorio Puggioni si è finalmente svolto il 22 e 23 giugno con tempo perturbato e solo due iscritti... ma è stata una appassionante esperienza che ha aperto ulteriori prospettive di uso didattico del rifugio. Splendida la foto del gruppo dei gestori lasciata a ricordo dal professionista, esposta nel salone e qui pubblicata per gentile concessione. Sorte avversa anche per l'edizione autunnale annullata a causa del maltempo... si ritenterà a primavera 2014 !

Ritornano in Antola: tracce di storia del monte

Ci sono oggetti che anche quando si credono perduti ritornano al loro posto, quasi per un destino che li lega imperscrutabilmente al luogo di origine... è il caso dell'insegna dello storico Rifugio Musante risalente all'inizio del '900 e poi travolta dallo sfacelo dell'edificio. Recentemente un anonimo escursionista l'ha estratta dalle ma-

cerie, fatta restaurare e poi, grazie ad una passione che solo l'Antola sa catalizzare, ha fatto contattare la famiglia Musante dai rifugisti e dallo scrivente per acconsentire al suo posizionamento nel nuovo rifugio, con il consenso del Parco. Storia simile per il frammento della lapide che commemorava la visita di mons. Tommaso Reggio Arcivescovo di Genova nel 1894 (ritrovata da Pier Giuseppe Allegro di Borghetto Borbera), per la forchetta d'argento proveniente da Villa Elena Piaggio (ritrovata da Stefano Meriana), per i cocci di piatti e tazze con il logo della Ligure in uso nel vecchio Rifugio Bensa, che Federico e Silvia hanno rinvenuto nel terreno.

Tutti gli oggetti, illustrati da pannelli, fanno ora bella mostra di sé sulla parete sud del salone del rifugio ribattezzata "parete della memoria", assieme ad altre foto, oggetti provenienti dai paesi e a quanto verrà accolto per raccontare le storie "non di alpinisti, non di conquistatori, ma di uomini" dell'Antola, come è stato scritto sulla parete utilizzando un brano di Maurizio Maggiani. La nuova veste del salone è stata inaugurata il 30 giugno in occasione della solenne Festa di San Pietro, quest'anno orchestrata dai rifugisti in collaborazione con il Gruppo Alpini Torriglia e l'Ente Parco. All'evento, anch'esso inserito nel calendario Rifugi



'Quelli dell'Antola!' Ceccarelli, Nardi, Silvia, la vicepresidente del Parco Antola Balbi, Federico, Carravieri e dietro il Pres. Generale Martini con Zunino

di Cultura, erano presenti tra gli altri l'Assessore all'Ambiente della Regione Liguria Renata Briano e il restauratore dell'insegna Stefano Meriana. Ad allietare il programma un lauto pranzo con prodotti locali e il "ritorno del ballo in Antola" con Roberto Bagnasco, Furio Mingozzi e il gruppo "Il Ballatoio", che hanno proposto danze e musiche tradizionali nella splendida cornice delle terrazze, impreziosite da una eccezionale fioritura di maggiociondolo e da una giornata limpida davvero speciale per il monte e la sua gente.

Tutti in Antola! Escursione per il 150°

Fra le numerose manifestazioni organizzate dalle sezioni cittadine per festeggiare i 150° anni della fondazione del Club Alpino Italiano, è stata programmata la salita alla "montagna dei genovesi". Il 13 ottobre pioggia, nebbia e fango hanno accompagnato tutta la giornata, ma oltre 100 persone partendo da Bavastrelli e da Casa del Romano, hanno raggiunto la vetta dell'Antola scendendo poi alla cappelletta del Sacro Cuore, dove alle ore 11, è stata celebrata la Santa Messa da don Nicolò Anselmi in ricordo dei caduti in montagna, accompagnata dai canti di un gruppo Scout genovese. Alla fine della Messa, buona parte dei partecipanti sono scesi al rifugio per un meritato piatto di polenta calda accompagnata dalla cortesia e dalla simpatia dei gestori, che hanno anche ricevuto i complimenti del presidente generale del CAI Umberto Martini, entusiasta e partecipe a questa giornata 'in Appennino' assieme al presidente del Gruppo Regionale Liguria Gianpiero Zunino e ad altri esponenti del CAI e del Parco. ■

Si ringraziano per le notizie e le immagini: F. Ciprietti, B. Tondelli, C. Casoni, V. Vercelli, P. Ferrari, G.P. Meriana, A. Schiavi, R. Costa e V. Puggioni



La riapertura continuativa del 2014 avrà inizio con una nuova edizione del "Corso di rianimazione e primo soccorso in montagna / BLS-D" programmato per il 12 e 13 aprile a cura del CDF "New Life" (cdf.newlife@yahoo.it - 342.84.64.860), in collaborazione con CAI, Ente Parco, GEB Busalla e con il patrocinio della Regione Liguria.

Il corso è rivolto a tutti coloro che frequentano l'Appennino ed è un indispensabile strumento di formazione per imparare a "salvare una vita".

il CAI propone Novità in libreria

recensioni di R. Capucciati e di C. Ferrea Micheli

- Alessandro Grillo, *Racconti in Verticale*, Le Mani Edizioni, Recco, 2013, 132 p., € 22

Se non ci sei mai stato, a Finale, questo libro puoi anche non leggerlo. Ma se ti è capitato di frequentare quel groviera di calcare giallo che sono le rocce finali, allora questo libro per te è indispensabile. Ti riporta a un'epoca in cui le parole d'ordine erano avventura e scoperta. Un'epoca in cui non era chiaro se il Bric Pianarella era scalabile e se qualcuno sarebbe mai arrivato in cima ai buchi della Superpanza. Un'epoca in cui era ancora importante arrivare in cima senza badare al come, un'epoca in cui c'erano i chiodi, si scalava con le scarpe da ginnastica (Adidas

Tampico!), e l'imbrago era fatto con le fettucce per le tapparelle.

È un libro indispensabile perché è indispensabile conoscere Alessandro Grillo, che è stato il principale artefice della nascita dell'arrampicata a Finale. È sua la prima guida: "La pietra del Finale - guida alle palestre di arrampicamento finali" (1974), scritta prima con gli amici Calcagno e Simonetti, poi rieditata con Andrea Parodi nel 1983.

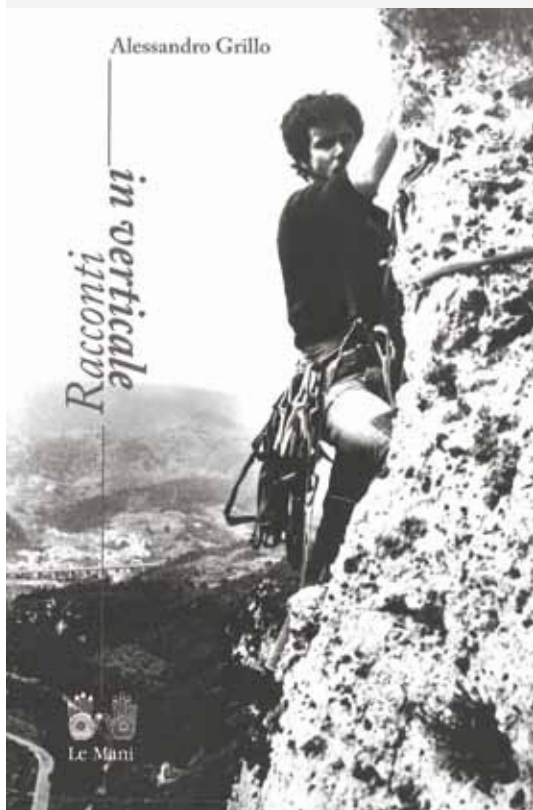
In una serie di racconti in ordine cronologico, Alessandro Grillo con semplicità e un pizzico di nostalgia, ci racconta di un'epoca in cui ancora non c'era il ponte dell'autostrada sopra Feglino, non c'erano le falesie attrezzate, non c'era lo spit.

Ma c'era la 500 di Gianni Calcagno che li portava entrambi a scalare, c'era la loro competizione con i fratelli Vaccari per l'apertura delle prime vie sul Pianarella e sul Monte Cucco, per lui "madre di tutte le arrampicate". C'era l'amicizia con Patrick Berhault, per cui Grillo chiodava progetti che a lui parevano impossibili, e che immancabilmente Patrick superava lanciando nuove sfide all'amico: "tu chioda... che io fa!".

Il libro meritava qualche racconto e qualche pagina in più e, magari non fermandosi solo agli albori, avrebbe potuto addentrarsi nei primi anni di quell'invasione poliglotta di climber in cui l'Autore dice di non trovarsi più a suo agio.

Sta di fatto che resta un libro importante e assolutamente da leggere, perché aggiunge parecchio gusto alle salite finali: dopo averlo letto, ripetere la "Via del Tetto", "Aspettando il sole" o "Coralie" al Cucco, o la "Vaccari" e la "Grimonett" al Pianarella, avrà un sapore diverso. Strepitoso la prefazione di Andrea Gobetti. ■

Recensione di Roberto Capucciati
<http://www.up-climbing.com/>



- A cura dei gruppi di Alpinismo Giovanile delle sezioni cuneesi, *Le valli cuneesi a piccoli passi*, Le Guide di +eventi, +eventi edizioni, Cuneo, 2013, 256 pagine, € 19.50

Un amico mi aveva parlato di questo libro in termini entusiastici e così, quando l'ho visto in occasione del congresso degli accompagnatori LPV di Alpinismo Giovanile a Bra, non ho perso l'occasione di acquistarlo ed è stato un piacere averlo per le mani.

È un'accattivante guida alle escursioni possibili nelle valli del Cuneese, scritta per ragazzi, di formato ridotto e di facile consultazione; tutti gli itinerari sono stati percorsi dagli accompagnatori di AG delle sezioni della provincia. Sono presentati 45 itinerari per bambini e ragazzi, che sono guidati a gestire l'escursione in prima persona; infatti ogni proposta inizia con una cartina semplificata ma accurata del tragitto e con una descrizione dello stesso. L'autore si rivolge direttamente ai giovani protagonisti e alleggerisce la lettura con tante informazioni sui luoghi, curiosità e commenti divertenti; il tutto in un linguaggio semplice, ma mai banale.

Ogni gita viene illustrata da fotografie e simpatici disegni, con schede di approfondimento di argomento vario: collegamenti fra i luoghi descritti ed episodi di storia nazionale, leggende locali, curiosità, spiegazioni relative alla toponomastica, alla fauna, alla flora, all'orientamento, alla meteorologia ed altro ancora. Vi è inoltre la parte



“Prendo appunti”: un discreto spazio per note e riflessioni personali al fine di coinvolgere i ragazzi non solo a preparare e gestire l'escursione, ma anche a riflettere sulla stessa una volta tornati a casa. Alcune annotazioni prese a caldo potrebbero venire utili per un'altra uscita. Il libro si conclude con sette ulteriori schede di approfondimento e la descrizione delle strutture dedicate alla ricettività della provincia.

Questa guida/manuale mi ha colpito per la qualità grafica, la profondità di quanto presentato e la capacità di rivolgersi seriamente ai ragazzi, sempre utilizzando un linguaggio di facile comprensione. Volendo fare quattro passi in quelle valli, anche un adulto potrà trovare in essa una piacevole compagna di strada. ■

Recensione di Chicca Ferrea Micheli

La Biblioteca Sezionale

La biblioteca Sezionale è aperta al pubblico il martedì dalle ore 17 alle ore 19.

Notiziario della Sezione

a cura di Stefania Martini

Cortina d'Ampezzo, 16 settembre, notte.

"[...] Se si vuol chiamarlo sport, è certo lo sport più nobile di tutti. Non ci sono premi né compensi in denaro; non c'è la folla che applaude; non c'è il giro, con il mazzo di fiori, dopo la vittoria.

Nessuno li scorge, gli arrampicatori, quando sono sospesi sopra gli abissi, nello smisurato silenzio, impegnati in una lotta temeraria; quando, sorpresi dalla notte, si accovacciano intirizziti su un esile terrazzino, per aspettare che il sole ritorni e la lotta possa ricominciare, e guardano in fondo alla valle verso la luce dei grandi alberghi dove la vita è facile e sicura.

Un nome scritto a matita sul libro della vetta, qualche chiodo infisso qua e là sulle aeree rupi: ecco quanto rimane delle loro imprese. La gioia è il loro unico premio: quella straordinaria felicità che si prova sulle cime e che nessuno saprà mai descrivere. Alla sera, spossati dallo sforzo, con la suola dei "peduli" ridotta a brandelli, entrano inosservati nel rifugio, pieno di canti e di risa.

Una buona minestra, un bicchiere di vino, un reciproco sorriso. Se ne andranno tra poco, nel buio, senza aver parlato ad alcuno della loro solitaria conquista."

Dino Buzzati, "Corriere della Sera", 17 settembre 1932

Il 20 novembre il Presidente Paolo Ceccarelli in apertura del solenne incontro a Palazzo Spinola, organizzato dal Senato per la consegna dei Premi di Sezione, propone a Gian Carlo Nardi di leggere queste righe e ci introduce ad una atmosfera alpina. Riportiamo questo splendido testo nella speranza possa sortire uguale effetto nel socio che si trovi a leggere il Notiziario della Sezione....

QUOTAZERO

Progetto GOA Social Club

Il progetto è nato dall'impegno e coinvolgimento volontario dei soci del GOA Canyoning, Gruppo torrentistico della Sezione. L'obiettivo di questo progetto era condividere un'esperienza significativa con altri gruppi che difficilmente verrebbero a contatto con nuove realtà. Infatti proprio tramite l'aspetto ludico-ricreativo e la valenza aggregante del torrentismo, i partecipanti tutti hanno avuto modo di praticare un'attività che permettesse loro di mettersi in gioco, imparare in gruppo, esplorando un ambiente impraticabile – secondo il luogo comune – e semplicemente di godere della bellezza delle forre.

"...sembra quand'ero all'oratorio, con tanto sole, tanti anni fa.

Quelle domeniche da solo in un cortile, a passeggiar..."

....invece no, a 'sto giro vado a far torrentismo!

Il 20 e 21 giugno 2013 il GOA Canyoning ha accompagnato in forra i pazienti di una comunità terapeutica riabilitativa e alcuni ragazzi dell'Oratorio di San Filippo Neri del centro storico di Genova. Prima delle due uscite in forra con i ragazzi, è stato organizzato un incontro teorico, della durata media di un'ora e mezza, con lo scopo di fornire loro un'introduzione al torrentismo avvalendosi della proiezione di filmati ed interventi di Istruttori SNC (Scuola Nazionale Canyoning dell'Associazione Italiana Canyoning AIC). Una lezione frontale non classica, ma interattiva, per cercare di coinvolgere al



I ragazzi attenti alle spiegazioni, all'inizio dell'avventura al Rio Lerca

massimo i giovani avventurieri. I torrenti prescelti per le uscite sono stati il Rio Lerca e il Creverino, due percorsi attrezzati con tecniche Pro Canyon, quindi adatti ad essere affrontati in piena sicurezza. Ai partecipanti, 15 il primo giorno e 12 il secondo, è stato consegnato tutto il necessario per un'uscita in torrente utilizzando l'ordinatissimo materiale del magazzino di Gruppo. Se percorrere la forra è cibo per l'anima, al termine dell'uscita i partecipanti hanno anche trovato un'abbondante merenda per rifocillarsi e concludere la gita scambiandosi impressioni, battute e risate. Il successivo appuntamento è stato l'incontro per la visione del materiale video e fotografico delle giornate, ulteriore occasione per consumare focaccia e generare momenti d'ilarità generale. 'T factor': Tuffi, Toboga e Teleferiche, Tutto è andato bene e Tutti si sono divertiti Terribilmente... nel mio libro questo equivale a 'bilancio finale positivo'. In 'finis', le citazioni del grande bardo forse danno un tocco di pomposità, mentre a menzionare pubblicamente le attività 'benefiche' svolte sicuramente si viene tacciati di becero esibizionismo. Chi non conosce il detto 'sbaglia chi fa'? Ecco, allora perdonate eventuali pomposi errori e 'tirem innanz'.

Otto Bachmann

Gruppo Tutela Ambiente Montano

Anche per quest'anno il Gruppo TAM della Sezione propone alcune primaverili escursioni sul nostro territorio, tutte organizzate in provincia ed una sola nell'Imperia in collaborazione con la Sezione CAI Imperia. Nella speranza di poter ammirare

in fiore alcune delle 35 specie di orchidee spontanee segnalate, tra cui endemismi poco diffusi, sarà organizzata una traversata nel SIC del Monte Fasce da Bavari ad Apparizione, passando per le pendici del monte Bastia e per i Piani di Fasce; visiteremo il Giardino Botanico Montano di Prato Rondanino (Comune di Campo Ligure), che raggiungeremo a piedi dalla stazione del paese tramite un suggestivo sentiero, per osservare piante provenienti da diverse parti delle Alpi (e da aree di tutto il mondo) e ora ben ambientate in quest'area protetta; sarà poi organizzata una gita nel periodo migliore per riuscire ad osservare la fioritura della più grande orchidea italiana, proveniente dalle Dolomiti, ma ormai presente in Liguria da anni; un'altra escursione proposta si svolgerà nella valle del torrente Nervi fino ai suggestivi laghetti, zona alle spalle della città poco frequentata, ma ricca di sorprese! In Valle Argentina invece sarà organizzata un'altra traversata dove saremo guidati da un esperto, visiteremo dei tipici villaggi di pietra, ma anche il Museo della Lavanda di Carpasio, unico in Italia, per ricordare insieme l'antica attività di raccolta e coltivazione della lavanda vera, profumatissima e con tante proprietà (per vedere la lavanda spontanea fiorita, a 1200 m circa, si dovrebbe girovagare a fine luglio, ma è troppo caldo per camminare!). Gli ORTAM della Sezione continuano quindi a lavorare: Marina Abisso, Antonio Ferrazin ed Elena



Visita all'acquedotto storico insieme al Presidente del Municipio Val Bisagno. Foto A. Gianelli



Monte Gazzo. Una lezione con geologi. Foto M. Piana

Kaiser saranno accompagnatori durante le gite. Gli ORTAM Chiara Baccarini e Miryam Trumpy sono attivi componenti della Commissione Regionale TAM. Solo Fabiano Belfiore è lontano da Genova, impegnato spesso nel Parco delle Alpi Marittime, dove sta effettuando studi e ricerche per la stesura della sua tesi. La TAM proporrà anche conferenze in sede su argomenti quali per esempio i funghi dei nostri monti (su richiesta di una nostra socia), le rocce della Liguria centrale e il riconoscimento di alcune famiglie vegetali tra le più importanti per numero di specie o per le loro proprietà (rosacee, labiate, faseolacee, solanacee, ranunculacee). Gli appuntamenti sono molti e le idee ispiratrici ancor di più, quindi tutti i soci interessati sono invitati di certo a partecipare, ma anche a suggerire, collaborare ed aiutare per creare e sostenere l'attività TAM del 2014!

Maria Pia Turbi

5° Corso Topografia e Orientamento

La quinta edizione del corso di Topografia e Orientamento si è svolta nell'autun-



Foto di gruppo al corso topografia 2013

no scorso sviluppando un modulo base (settembre/ottobre 2013) e uno avanzato propedeutico all'ambiente innevato (dicembre), caratterizzati entrambi da un approccio pratico sul terreno con il metodo didattico del laboratorio. Per ogni modulo vi sono stati quattro incontri in sede per la teoria e le esercitazioni in aula e due giorni di attività pratica sul terreno. Quest'anno è stato introdotto con buoni risultati un 'quaderno degli appunti' con la traccia di tutti gli argomenti trattati in aula inframmezzati da ampi spazi per le annotazioni personali. Nel modulo base, dedicato ai fondamenti dell'orientamento primario e della lettura della carta topografica, sono stati trattati particolarmente il posizionamento per associazione terreno-carta, l'osservazione e il senso del luogo, oltre alla pianificazione della gita su sentiero con buona visibilità. L'uscita pratica è stata organizzata al passo del Faiallo che ci ha offerto due giorni di nebbia fittissima, molto utile per il realismo delle esercitazioni. Nel modulo avanzato, propedeutico all'attività in ambiente innevato e organizzato in collaborazione con il Servizio Valanghe Italiano, il riferimento era alla gita oltre il sentiero e in condizioni di scarsa visibilità; i temi portanti hanno riguardato la lettura fine delle forme del terreno e la navigazione strumentale classica con carta, bussola e altimetro. Infine è stato introdotto l'uso delle coordinate terrestri e della navigazione satellitare in supporto alla carta topografica. Le esercitazioni si sono svolte in Antola, purtroppo con pochissima neve ma gustando l'ottima accoglienza del rifugio. Hanno frequentato il modulo base: D. Cogito e L. Arcari. Entrambi i moduli: D. Canepa, N. Gagliardo, G. Gentile, R. Gualdiardi, S. Manca, M. Pagani, M. Perroni e S. Torrassa. Il solo modulo avanzato, avendo già partecipato ai corsi precedenti: P. Nieddu e B. Tondelli. Hanno curato il corso: P. Ceccarelli, D. Leofante, M. Micheli, F. Storti, G.C. Nardi (Direttore), F. Negro, E. Scala. Maggiori informazioni sull'attività di orientamento in montagna sono disponibili sul sito della Sezione, alla pagina Gruppi/topografia.

Gian Carlo Nardi

Gruppo Cicloescursionismo

Mentre ci accingiamo a far partire il programma per il nuovo anno, vorrei ricordare che il 2013 è stato un anno importante per il nostro Club Alpino che ha festeggiato i suoi 150 anni. In onore di questa importante occasione anche il nostro Gruppo ha aderito all'iniziativa centrale "CAI 150° progetto ciclo": abbiamo proposto numerose gite, per partecipanti di tutti i livelli di preparazione, dalla ciclo-via adatta anche a buone city bike, all'itinerario più impegnativo affrontabile solo con una mtb. La partecipazione è andata in crescendo: abbiamo sperimentato nuovi itinerari, affrontato tutti i tipi di sentieri, fango, nebbia, ma anche splendide giornate in Liguria e nel vicino Piemonte. Di tali iniziative è già presente, sul sito di Sezione, un resoconto più dettagliato con fotografie. Il sottoscritto, referente per il Gruppo, è riuscito anche



Sulla ciclovia dell'ardesia. Foto C. Bergero



Foresta della Deiva. Foto C. Bergero



Verso il Monte Pracaban. Foto C. Bergero

a partecipare ad un impegnativo corso per accompagnatore e alla 'solita' gara della "Vecchia ferrovia" in Trentino: aumentare il mio bagaglio di esperienze spero possa tornare utile a tutto il Gruppo. Vorrei infine ricordare che il Gruppo ha concordato un'importante collaborazione con la vicina Sezione ULE: gli itinerari della loro Sezione verranno proposti anche nella nostra e viceversa, con l'intento di far partecipare alle attività tutte le tipologie di soci, dal pigro al forsennato... Quindi possiamo dire di essere veramente soddisfatti! Nel 2014 proporremo nuovamente alcuni itinerari di successo e cercheremo di sperimentarne altri meno conosciuti, sempre comunque nei dintorni della nostra città; altre iniziative riguarderanno l'approfondimento di alcuni dettagli tecnici, per garantire sempre, oltre ad una buona dose di divertimento, preparazione tecnica e livelli di sicurezza alti. Per seguirci o partecipare, potete sempre consultare la nostra pagina internet sul sito di Sezione oppure mandare una mail a massidema@yahoo.it, oppure, cosa che è più gradita, venirci ad incontrare in Sede!

Massimo Demartini

Scuola di Alpinismo Giovanile

Quest'anno il corso AG è stato presentato a ragazzi e genitori il 17 gennaio. Il programma 2014 prevede gite per avvicinare i giovani partecipanti alle attività più diverse: dall'uscita di sci di fondo con gli Istruttori della Scuola di Sezione, all'uscita dedicata all'orientamento, sino all'escursione sulle alpi con pernottamento in rifugio che verrà svolta in giugno. A luglio poi sarà organizzato come sempre il nostro impegnativo



In vetta alla Punta d'Orognà



Di ritorno dalla Cima Corborant verso il Rifugio Migliorero

trekking estivo, rivolto però solo ai ragazzi che verranno valutati idonei dagli Istruttori. Ma il nuovo anno inizia fundamentalmente con una grande novità per la Scuola di AG: c'è stato un cambio ai 'vertici'! Paolo Ceccarelli, per sopraggiunti impegni 'istituzionali', non è più il nostro Direttore e lascia lo scettro a l'ANAG Enrico Sclavo, mentre il nostro Vice Direttore è ora l'AAG Tomaso Gaggero. Quindi augurando ad Enrico e Tomaso buon lavoro, vi invito a seguire le avventure 2014 della nostra Scuola sul sito di Sezione!

Donatella Pinelli

Scuola di Escursionismo

Conclusa l'attività escursionistica del 2013 su sentiero, tra novembre e dicembre si sono svolti due importanti incontri: la riunione dei Direttori di escursione, appuntamento utile per fare il punto della situazione dell'attività svolta nel corso dell'anno che sta chiudendosi e definire alcuni aspetti in vista dell'attività dell'anno in arrivo, e la

serata dei saluti natalizi, durante la quale si sono viste in compagnia foto delle nostre attività, grazie al lavoro di R. Falconieri e S. Lanzone che hanno preparato i bellissimi video. Nel 2014, oltre alle escursioni sociali programmate che avranno luogo durante tutti i mesi dell'anno, sono previste due giornate di aggiornamento per i Direttori di escursione, momento importante per la Scuola per restare al passo con le nuove conoscenze tecniche e per partecipare a momenti di scambio di idee ed esperienze. Per quanto riguarda le escursioni, ricordo a tutti che IL LIBRETTO CON il programma completo È DISPONIBILE IN FORMA CARTACEA IN SEDE oltre che essere consultabile E SCARICABILE DAL SITO DELLA SEZIONE: su questo libretto sono riportate le schede delle gite e tutte le notizie utili ai soci. Concludo con un preventivo ringraziamento da parte della Commissione Escursionismo rivolto a chi avrà il compito di organizzare e condurre le escursioni ed a chi ne prenderà parte, con la speranza che il meteo possa favorire una buona riuscita delle nostre gite durante tutto l'anno. Buona Montagna!

Maurizio Giacobbe



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Ligure Genova



Commissione Escursionismo



Cima delle Lute (detta anche Punta Gardetta), Valle Germanasca

(foto di Luciano Taccala)



Attività
Anno 2014



TORRENTISMO OF CANYONING

RIUNIONE:

1° Martedì del mese ore 21

Società Ginnastica "G. Colombo" - Scalinata Milite Ignoto 1 - Genova

GOA CANYONING



Te lo giuro, te lo prometto,
per iscritto te lo metto:
i canotti non li ho
e ai bastoni dico no,
con la corda e il discensore,
mamma mia che confusione.
Nella muta bello stretto
con in testa il mio caschetto,
sulle spalle lo zainetto
faccio in fretta l'Infernetto.
Tra gli sport non sono in lizza
e nemmeno il primo della lista
ma io sono un TORRENTISTA.

goacanyoning@gmail.com
<http://tinyurl.com/goacanyoning>



Premiazioni a Palazzo Spinola

L'incontro autunnale nel salone al piano nobile di Palazzo Spinola sta diventando un appuntamento classico per la nostra Sezione: organizzato dal Senato, è una preziosa occasione di incontro e di celebrazione di soci che molto hanno dato all'associazione. Il 20 novembre oltre un centinaio di soci erano presenti e la serata, condotta dal Presidente Paolo Ceccarelli, è stata aperta con la lettura di un brano di Dino Buzzati che ci ha subito portato in atmosfera alpina. Il premio Stelutis 2013, premio alla carriera che riconosce una vita dedicata alla montagna e al Club Alpino, quest'anno è stato assegnato a tre soci: Emma Rivara Bisio, la cui figura e attività sono state tratteggiate da Gianni Pastine; Giorgio Vassallo, presentato da Vittorio Pesca e Renato Avanzini, presentato da Sabina Rossa, figlia dell'indimenticabile Guido. Nella seconda parte della serata sono state quindi consegnate le targhe per le migliori attività dell'anno, illustrate con filmati e immagini commentate a viva voce dai protagonisti. Alla Scuola di Scialpinismo è stata assegnata la targa Pippo Abbiati, ritirata dal Vicedirettore della Scuola, Andrea Fasciolo. Il premio è motivato dalla nutrita serie di salite sci alpinistiche a cime di oltre quattromila metri compiute nel 50° anno di fondazione della Scuola, di cui la Rivista ha dato ampio risalto nello scorso numero. La Targa Gianni Ribaldone, per la migliore attività speleo-torrentistica, è stata assegnata al Gruppo E.A. Martel, e ritirata dal suo Presidente Alessandra Leveratto, per l'importante esplorazione a grandissima pro-



Incontro per le premiazioni a Palazzo Spinola

fondità compiuta recentemente nelle Alpi Apuane (grotta Over 50). Le targhe Gianni Calcagno, per l'attività alpinistica, e la targa Lorenzo Pomodoro, per l'arrampicata, nel 2013 non sono state assegnate. Un doveroso ringraziamento all'Amministrazione Provinciale, che gentilmente concede l'uso del prestigioso salone per questo appuntamento, nonché a Roberto Nam e Lorenzo Bonacini per la loro attività nel Senato della Sezione, e arrivederci al prossimo autunno.

Gian Carlo Nardi

Una nuova Sottosezione

Il giorno 23 dicembre 2013 il Consiglio Direttivo Regionale ha autorizzato la costituzione della nuova Sottosezione della Sezione Ligure a SORI. Essa avrà sede operativa in Via Stagno 19, in corrispondenza del Comune di Sori, telefono 3389725452. La Sottosezione nascente si era già resa operativa nelle manifestazioni per le celebrazioni del 150° anno di fondazione del CAI, ospitando nel teatro comunale Levante di Sori la mostra itinerante ed il famoso alpinista Hervé Barmasse. Proprio in occasione di quella serata si era manifestata a tutti l'intenzione e la volontà da parte di un gruppo di persone di poter dar vita a questa nuova

Club Alpino Italiano - Sezione Ligure
Sottosezione di Sori
Via Stagno n°19
16031 - Sori

Apertura della sottosezione del CAI di Sori

L'inaugurazione avverrà Sabato 18 Gennaio alle ore 16.00 presso la Sede

Per chi fosse interessato ad **isciversi, rinnovare** la tessera e **partecipare** alle gite la sede è aperta tutti i

GIOVEDÌ dalle ore 21.00 alle 22.00

Vi aspettiamo numerosi !

Per informazioni: Sabina Strilla - 3389725452 Mirko Castagnola - 3387486323
sabinastri@stillaassociati.it

Premio Stelutis: una vita di fedeltà alla montagna

Il canto popolare friulano Stelutis Alpinis evoca la Stella Alpina come il fiore più bello e resistente della montagna. STELUTIS fu scelto per caratterizzare il nome del premio "Una vita di fedeltà alla Montagna" istituito nel 1997: la Sezione Ligure ed il Senato sezionale da poco fondato (1996), volevano premiare i soci meno giovani per la 'fedeltà' alla montagna profusa durante tutta la loro vita attiva. Il riconoscimento non è rivolto solo a premiare eccelse capacità alpinistiche, ma soprattutto la perseveranza nel frequentare l'ambiente alpino, con rispetto e amore, in tutte le sue espressioni e tecniche. Una giuria nominata annualmente dal Consiglio Direttivo della Sezione e composta da Soci-Senatori (ovvero Aquile d'Oro e Accademici della nostra Sezione), rispettando il regolamento in vigore, valuta le candidature che possono essere proposte da singoli Soci, dai Gruppi o dalle Scuole sezionali. La cerimonia di premiazione particolarmente solenne, caratterizzata da una forte intensità emotiva, come l'ultima del novembre scorso, viene organizzata normalmente presso la Sala Consigliare della Provincia di Genova alla presenza di autorità civili e di tutti i Soci, per festeggiare gli amici più illustri. Le motivazioni dei premiati, recenti e passati elencati nell'Albo d'oro allegato, saranno, speriamo presto, reperibili presso il nostro sito sezionale. L'ideale galleria che andranno a formare, potrà essere visitata da tutti: i soci più anziani rivivranno magari ricordi condivisi con gli Stelutis; i più giovani forse apprezzeranno esempi a cui ispirarsi.

ALBO STELUTIS

- 1997 Ettore Pedemonte (Sottosezione Sampierdarena)
Giuseppina Gaione
- 1998 Antonio Sandro Cevasco
Claudio Goretti (Sottosezione Sampierdarena)
Giorgio Noli (Sottosez. Bolzaneto)
- 1999 Andrea Giudici (Sottosezione Sampierdarena)
Gianni Pastine
Margherita Solari Pastine
- 2002 Claudio Cambiaso (Sottosezione Bolzaneto)
Domenico Masè (Sottosezione Sampierdarena)
Gino Dellacasa
Sebastiano Damonte (Sottosezione Arenzano)
Stefano Revello
Vittorio Pesca
- 2010 Alessandro Gogna (Guida Alpina)
- 2011 Euro Montagna (CAAI)
- 2012 Enrico Cavalieri (CAAI)
Eugenio Vaccari
Gianluigi Vaccari (CAAI)
Piergiorgio Ravaioni
- 2013 Emma Rivara Bisio
Giorgio Vassallo
Renato Avanzini

Un ringraziamento a Lorenzo Bonacini per le preziose notizie.

realità. Grazie all'aiuto della Sezione Ligure, del Comune di Sori che ha offerto la sede appena rimessa a nuovo e a tutti i volontari ed appassionati di montagna che hanno partecipato, SABATO 18 GENNAIO si è finalmente svolta la festa di inaugurazione ed è stato dato l'avvio alla campagna tessera-mento 2014. Auguri alla nuova nata!

Sabina Stella

Errata Corrige

Si segnala che gli articoli pubblicati nella parte sezionale della rivista numero II del 2013 relativi alla Scuola di Escursionismo Monte Antola, sono stati scritti da Pietro Nieddu e non da Gianni Casu. Ci scusiamo per l'imprecisione.

Pergamena d'onore

Il nostro Pier Luigi Ansaldo, iscritto alla Sezione nel 1921 dal padre Luigi, è il socio CAI con il maggior numero di bollini annuali, ben 93. La sua tessera sociale, firmata da Bartolomeo Figari, diventa simbolo di fedeltà al Club alpino: il Presidente Generale Umberto Martini, in occasione del concerto del Coro della SAT organizzato durante i festeggiamenti per i 150 anni del CAI, ha consegnato a Pier Luigi una pergamena d'onore.



P.L. Ansaldo il giorno della premiazione.
Foto di L. Bonacini

La sezione sul web!



La Sezione Ligure raggiunge i suoi soci oltre che con il suo sito web anche con la sua pagina Facebook (CAI-Sezione-Ligure-Genova), tramite Twitter (@CALigure) oppure inviando notizie inerenti novità, appuntamenti, informazioni agli indirizzi mail di coloro che ne fanno esplicita richiesta scrivendo a:

manifestazioni@cailiguregenova.it

IN RICORDO

Piero Villaggio

In chiusura della rivista ci è giunta la notizia della scomparsa di Piero Villaggio, mancato il 5 gennaio dopo lunga malattia. Già socio della Sezione Ligure, entrò nel 1962 nel Club Alpino Accademico, Gruppo orientale: il più giovane accademico del Club! Ingegnere e insigne docente, luminaire della teoria dell'elasticità, fu Professore ordinario, e poi emerito, della Facoltà di Ingegneria di Pisa e della Scuola Normale, nonché Visiting Professor in alcune prestigiose facoltà statunitensi. Nel 1998 divenne Accademico dei Lincei. Di carattere riservato, non partecipò troppo alla vita sezionale, anche se i nostri migliori alpinisti possono vantare di essere stati suoi compagni in salite importanti. Difficile riassumere ora il suo prestigioso curriculum, ma giova ricordare che fu anche un grande teorico della preparazione fisica, nonché delle tecniche e dei materiali di arrampicata. Numerosi i suoi articoli e conferenze nell'ambito del Club Alpino. Memorabile per gli alpinisti genovesi la sua *lectio magistralis* del 1995 su: "Una storia tecnica dell'alpinismo", tenuta al Centro civico di Sampierdarena, nell'ambito del ciclo di conferenze culturali organizzato dalla nostra Sezione.

Lorenzo Bonacini

RIF. CAI - Stagionale
Zamboni e Zappa



QUOTA 2070
n° 36
Alpe Podriola - Morognono
Tel. 0324 65313 - Cell. 340 7977167
www.rifugiocaimbosci.net

RIF. CAI
Oberto Maroli



QUOTA 2796
n° 24
Pizzo Monte Moro - Morognono
Tel. 0324 65564 - 349 3624033 - Cell. 333 3128070
velozzi.rifugio@gmail.com - www.montemorooss.it

RIF. CAI - Stagionale
Fantoli



QUOTA 1000
n° 18
Alpe Orsino - S. Bernardino Verbo
Tel. 348 5408936
Cell. 330 206003

RIF. CAI - Annuale
Città di Novara



QUOTA 1500
n° 24
Cheggio di Antona - Tel. 0324 575977
Cell. 340 7370762 - mariano@rifugionovara.com
www.rifugionovara.com

RIF. CAI - Annuale
San Bernardo



QUOTA 1630
n° 16
Alpe San Bernardo - Val Bognozza - Cell. 334 197705
rifugiosanbernardo.mauro@gmail.com
www.rifugioposona.com

RIF. CAI - Stagionale
Alpe il Laghetto



QUOTA 7039
n° 22
Alpe il Laghetto - Val Bognozza
Cell. 347 0320290
info@toriorago.org - www.comaroggo.org

Annuale
Gattaseosa



QUOTA 2600
n° 25
Alpe Gattaseosa - Val Bognozza
Cell. 328 3151669 - info@rifugiogattaseosa.it
www.rifugiogattaseosa.it

RIF. CAI - Annuale
Crosta Pietro



QUOTA 1751
n° 32
Alpe Sakin - Val Breda
Tel. 0324 634183 - Cell. 340 8259234
info@rifugiocrosta.it - www.rifugiocrosta.it

RIF. - Annuale
Monte Zeus



QUOTA 781
n° 35
Frazione Grege - Premio
Tel. 0324 627827 - Cell. 340 5178992
top.comarize@libero.it - www.montezeus.it

RIF. CAI - Annuale
Capanna **E. Castiglioni**



QUOTA 1640
n° 34
Alpe Devero - Bozono - Tel. 0324 619126
Cell. 333 5766002 - 333 3421904
rifugiocastiglione@alpedevero.it - www.alpedevero.it

RIF. CAI - Stagionale
Città di Busto



QUOTA 2480
n° 48
Pian dei Comosci - Formazza
Tel. 0324 63092 - Cell. 347 5566808
macconabiasa@libero.it - www.rifugiocittadibusto.it

RIF. CAI - Annuale
Maria Luisa



QUOTA 2160
n° 70
Val Toglio - Formazza - Tel. 0324 63086
info@rifugiomarialuia.it
www.rifugiomarialuia.it

Cooperativa **La Coccinella**



Vol Grande e distanti
Tel. 349 2127830
cooperativilacoccinella@libero.it - www.budandrek.eu



RIFUGI amoci tra le valli
e i monti **OSSOLANI**

ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI



Allo scopo di aumentare la partecipazione allo scrutinio elettorale ed alle decisioni assembleari, il Consiglio Direttivo ha approvato una nuova formula che prevede l'alternanza di momenti dedicati all'espletamento delle formalità necessarie ad altri di puro intrattenimento, nel corso di una 'non stop' che si protrarrà dalle 16.45 alle 23.00.

CONVOCAZIONE

L'Assemblea generale dei Soci della Sezione Ligure è indetta presso la Sede sociale della Sezione Ligure in Galleria Mazzini 7/3 a Genova in prima convocazione alle ore 23.30 del 26 marzo e, mancando il numero legale, in seconda convocazione **ALLE ORE 16.45 DI GIOVEDÌ 27 MARZO**

Ordine del giorno:

- 16.45: Nomina del Presidente e di tre scrutatori
- 17.00: Apertura del seggio
- 17.30 - 19.00: Proiezione di un film di montagna
- 19.00 - 20.00: Spuntino offerto dalla sezione
- 20.00: Intervento di un esperto per la presentazione ai soci del Nuovo Bidecalogo
- 20.45: Relazione del Presidente
- 21.00: Relazione dei Revisori dei Conti sulla gestione 2013, approvazione del bilancio consuntivo 2013, approvazione del bilancio preventivo 2014
- 21.30: Conclusione delle operazioni di voto
- 21.30: Determinazione delle quote associative 2015, consegna delle Aquile d'Oro e dei premi speciali, dibattito
- 22.30: Comunicazione dei risultati dello scrutinio e chiusura dell'assemblea

Nota Bene

Il seggio elettorale rimarrà aperto continuativamente dalle 17.00 alle 21.30 per le operazioni di voto. Terminano il loro mandato le seguenti cariche elettive, tutte rieleggibili se non diversamente specificato (n.r. = non rieleggibile).

VICEPRESIDENTE Fulvio Daniele (n.r.)
CONSIGLIERI Lorenzo Bottero, Marco Decaroli (n.r.), Giovanni Nannelli (n.r.), Giorgio Testino (n.r.)
TESORIERE Giuseppe Dagnino
COLLEGIO DEI REVISORI Marino Bernardinelli, Lucio Siboldi, Luca Zuccheri
DELEGATI ALL'ASSEMBLEA GENERALE Gianni Carravieri, Pietro Nieddu, Roberto Sitzia, Bruno Tondelli, Maria Pia Turbi

SEGRETERIA

Galleria Mazzini 7/3 - 16121 Genova
Tel. 0039 10 592122
Codice Fiscale 00951210103
segreteria.cailigure@fastwebnet.it

Fax 0039 10 8601815
Partita IVA 02806510109
www.cailiguregenova.it

La segreteria resta aperta nei giorni di martedì, mercoledì, giovedì, venerdì dalle ore 17 alle 19; il giovedì anche dalle ore 21 alle 22.30.

Il costo dell'iscrizione alla Sezione Ligure per l'anno 2014 è rimasto invariato!

Euro 53,00 soci ORDINARI
Euro 45,00 soci ORDINARI RIDOTTI (nati dall'1/1/1989)
Euro 28,00 soci FAMILIARI
Euro 16,00 soci GIOVANI (nati dall'1/1/1997) e 1° figlio
Euro 9,00 soci GIOVANI (nati dall'1/1/1997) dal 2° figlio
Euro 18,00 soci VITALIZI
Euro 5,50 costo tessera per nuovi iscritti

È possibile rinnovare l'iscrizione in sede negli orari di segreteria con pagamento in contanti o bancomat.
c/c bancario: 1197680 presso Banca CARIGE Codice IBAN: IT 05 L 06175 01413 000001197680
c/c postale: 14930168 presso BANCOPOSTA Codice IBAN: IT 35 F 07601 01400 000014930168

I soci che effettuano il rinnovo sono automaticamente assicurati contro gli infortuni durante le attività sociali.

camisasca

SPORT

tempo liberato

nibbles.it



ovunque ti portino le tue passioni

Campetto, 29R - Genova

tel. 010.2472376

www.camisascasport.com



RICARICHI, RISOLVI, RISPARMI?



www.ricarige.it

GIOCATI LA TUA CARTA.

CARTA PREPAGATA RICARICABILE CON IBAN.

PRELEVI E COMPRI IN TUTTO IL MONDO. FAI ACQUISTI SU INTERNET.

RICARICHI IL CELLULARE. ACCREDITI LO STIPENDIO. PUOI FARE E RICEVERE BONIFICI.

E SE HAI MENO DI 29 ANNI IL CANONE DELLA CARTA È GRATUITO.

SCOPRI IN FILIALE COME AVERLA A CANONE ZERO.



Un porto sicuro nella vostra città.



BANCA CARIGE

Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

www.gruppocarige.it