

Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sez. Escursionismo Cral Galliera aff. Fie



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

Num. 29

Riprendere una tradizione che avevamo lasciato... * Testo di DANIELE LO CONTI

Arrivati alla Colla Rossa a 2175 m

Foto di Antonio Cerchiaro



Quando ero piccolo, al rifugio Fie Ciarlo-Bossi in Val Tanaro, con il gruppo, ci andavamo tutte le estati, ma poi, per un po' di tempo, non ci siamo più tornati. A luglio 2012, dopo ben 5 anni, siamo riusciti ad organizzarlo di nuovo con Tonino! Appena sono arrivato a Carnino Inferiore, felicissimo, sono subito partito per il rifugio e, mentre il cartello indicava 30', ho impiegato appena 10', con le pause! Giunto presso l'edificio, ho ripensato ai vecchi tempi e

mi è venuto in mente di andare a controllare se la teleferica funzionava ancora con il motore di una vecchia vespa; lì ho incontrato uno dei due responsabili del rifugio (appartenenti al Ges di Savona) che la stava mettendo in funzione. La sera, con gli altri ragazzi, ho giocato a palla e, dopo aver guardato le stelle, sono andato a dormire. Dopo *non aver dormito* quasi tutta la notte, per il continuo russare degli altri(!), mi sono alzato e ho fatto colazione. Verso le 7.30, siamo partiti per la gita. Superati i 950 metri di dislivello (tra la gita, 800m, e la risalita per tornare al rifugio, 150 m) ero veramente sfinito, e una volta arrivato, ho mangiato una buonissima merenda al cioccolato che mi ha completamente rinvigorito. La mattina dopo ero felicissimo, perché dovevo sostituire mio papà e fare da guida fino alla Grotta delle Vene, passando da un bel ponte sospeso. Il pomeriggio ero invece triste, bisognava ripartire... i 3 giorni erano passati troppo velocemente... aspettando la prossima volta per un'altra avventura...

* Titolo di Tonino A. Pontillo

• RIFUGIO F.I.E. •
CIARLO - BOSSI
GRUPPO ESCURSIONISTI
• SAVONESE 1914 •

foto di T. Aiello



LE GRAND RAID INTERNATIONAL DU CRO-MAGNON

Un Ultra Trail da Limone Piemonte a Cap d'Ail Cote d'Azur Testo e foto di **Gianni E. Cambiaso**

Il tratto di cresta tra Limone e Colle di Tenda è spettacolare con vista a 360°



Partire a piedi da Limone Piemonte (1000 m) per arrivare sulla spiaggia di Cap d'Ail Cote d'Azur, vicino a Montecarlo, entro 30h, scavalcando numerose montagne, potrebbe apparire impresa poco probabile o una follia. Invece, camminare e/o correre per 114 km, dalle Alpi al Mediterraneo (dislivello + 5900 m e -6900 m) non solo è possibile, ma è annualmente ripetuto da centinaia di persone, con la partecipazione d'atleti, ma anche da chi è abituato solo a per-correre i sentieri, con un buon allenamento e capacità di resistenza alla fatica. Il "Cro" è un "trail" affascinante con un massimo di 400 iscrizioni, che si esauriscono in breve. In realtà, la manifestazione offre diverse chiavi di lettura: può essere vissuta come una competizione sportiva, come una lunga camminata (con possibilità di attraversare nuovi luoghi), come una prova di endurance (che necessita di capacità di resistenza fisica e psicologica), come una condivisione d'esperienze con altre persone del variegato 'popolo trail'. Il 23.6.12 ho nuovamente partecipato al raid, dopo l'edizione 2010, ed in entrambe le occasioni ho avuto la

sorte ed il privilegio di riuscire a terminare il percorso, che è molto bello ma duro. Infatti, 85 km sui 114 sono su sentieri di montagna, e, di questi, ben 24 km richiedono attenzione. Analizzando la quota del percorso, si nota come 90 km siano ad un'altezza superiore ai 1000 m, di cui 29 km sopra i 2000 m. Siamo partiti alle 5, nella semioscurità, e la prima parte del percorso è stata davvero bella: da Limone, abbiamo risalito le piste della seggiovia 'Del Sole' e, dopo il Colle della Boaria (2102 m), si resta in cresta; l'assenza di nubi ci ha donato lo spettacolo dell'alba, dei raggi solari sulla Rocca dell'Abisso, della maestosità del Monviso nella pianura, con il sentiero tra rododendri in fiore. La via in quota, tra le sabaudes fortificazioni ottocentesche (Forte Pepino, 2263 m, Forte Centrale, 1926 m, e Forte Giaure, 2253 m), è spettacolare, con discesa a Casterino, al Lac des Mesches e risalita della Valle delle Meraviglie, nel Parco del Mercantour (famosa per le preistoriche incisioni rupestri). Dal Refuge Neige et Merveilles a La Minière (1400 m) è costante la salita al Refuge del Merveilles (2130 m) ed al Pas du Diable (2437 m), tra numerosi laghi d'origine glaciale. La successiva discesa è faticosa: dal Passo del Diavolo si cala al Col de Raus e si arriva nel massiccio dell'Authion, passando per la Cima dei 3 Comuni. Si sfiora il Fort della Redoute e si arriva a Camp d'Argent (ristoro). Ho impiegato 13h10' a fare la prima parte del percorso, consapevole che la seconda parte è meno piacevole e richiede attenzione per il rispetto delle successive barriere orarie al Col de l'Able (23:40) ed al Col des Banquettes (4:30), rispettivamente al 75° e 95° km. Il percorso supera in successione diversi colli e passi sino al Col de Braus (rifornimento). Nonostante sia notte, fa sempre abbastanza caldo e, in un piccolo gruppo, riusciamo a mantenere un'andatura costante, illuminando il sentiero con le lampade frontali. L'arrivo al ristoro è poco prima delle 4:00, solo 40' dal tempo limite; ma, a questo punto, mi convinco di essere in condizione di poter concludere il viaggio! Dal colle, il percorso si inerpica fin sulla Cime de Baudon, punto panoramico sul mare e sulle Alpi. Ormai è giorno e la ripida discesa può essere percorsa più agevolmente. Successivamente, sfiorando i campi da golf di Montecarlo si scende a La Turbie, borgo dominato dal 'Trofeo delle Alpi', eretto 2000 anni fa, e da qui si passa sotto la parete della Tete de Chien, a strapiombo su Monaco. Si arriva, finalmente, a Cap d'Ail, sboccando sul sentier du bord de mer. La stanchezza sembra svanita e corro velocemente al traguardo sulla Plage Marquet, con successivo tuffo in mare. Questo è, invece, il risultato sotto l'aspetto sportivo: 353 partenti con 251 arrivati (71%), vittoria del ligure argentino Pablo Barnes (14h13') e Juliette Blanchet tra le donne (17h38'). Le prestazioni dei campioni sono veramente stupefacenti: il tempo medio impiegato dai partecipanti è stato di circa 24 ore, ben 10 in più rispetto al vincitore! Ho terminato il percorso in 28h20', circa 3h15' in più rispetto al 2010 (il giro al tempo era più semplice), contento sia dell'esperienza vissuta sia del risultato ottenuto: finisher e non importa se 222°. Ho condiviso il viaggio con altri genovesi, ritornando a casa stanco ma sereno. Il trail è un altro modo, diverso dall'escursionismo, d'amare e praticare la montagna che consente di imparare a conoscersi esplorando i propri limiti; ultra vuol dire anche un pizzico d'orgoglio e tanta umiltà.



È quasi fatta, mancano pochi km a Cap d'Ail... L'arrivo è sulla spiaggia al centro della foto

IL TOUR DU MONT BLANCfoto di *Alberto Gozza*

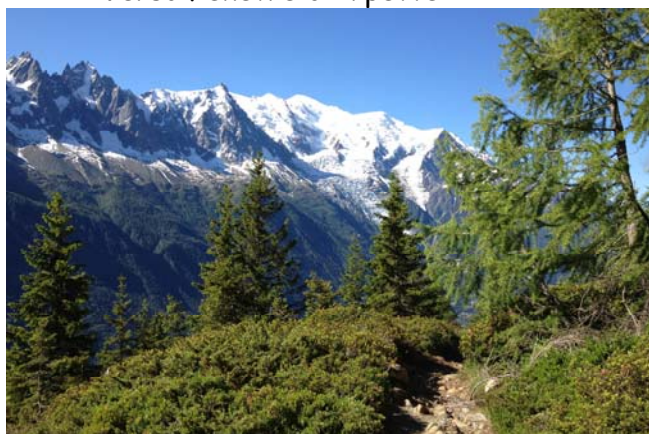
Il Tour del Monte Bianco (TMB) è un fantastico anello escursionistico di più tappe (8/12 giorni) attorno alla vetta più alta d'Europa, tra Italia, Svizzera e Francia. La lunghezza del percorso totale è quasi siderale... 170 km (modificabile per via della possibilità di alcune varianti), con un dislivello di circa 10.000 metri complessivi! È pure possibile, in parte, semplificare il viaggio utilizzando, in alcuni tratti, bus e impianti di risalita. Il vertice del circuito è rappresentato dalla *Fénêtre d'Arpette*, in territorio elvetico a 2665 m. Di seguito, una serie di foto del nostro collega che ha affrontato questo duro trek alla fine dello scorso mese di giugno (prima ci sono troppe difficoltà: presenza di neve abbondante in quota e rifugi chiusi).



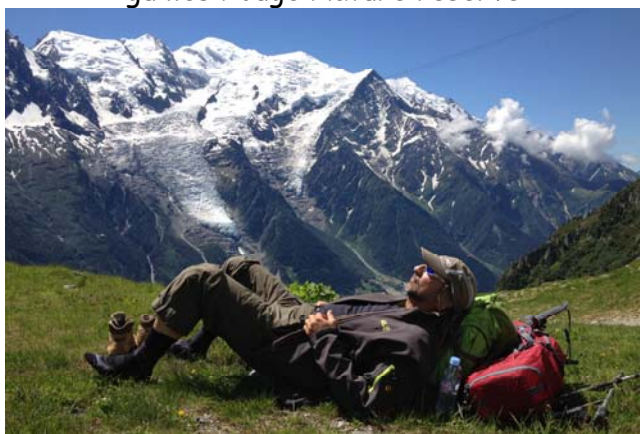
Verso Fenetre d'Arpette



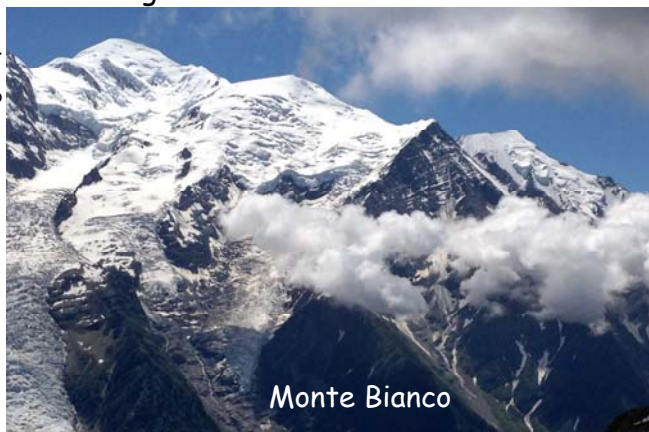
Aiguilles Rouge Nature reserve



Flegere



Planpraz



Monte Bianco



Col des Fours

QUIZ... MA DOV'È?

In relazione al gioco dello scorso numero, la località è **Corte** in **Corsica**. Si ringraziano coloro che hanno partecipato e la prima classificata è risultata la socia *Alessandra Argusti*... Alla vincitrice, una piccola sorpresa per il rinnovo 2013...

*Perché andiamo in montagna?*di *Christian Roccati*

Uno scrittore di montagna che frequenta accademie, convegni e meeting, spesso si trova più a fare il filosofo delle vette più che il "cronista". Non so quante volte mi sia trovato a discorrere di temi ipertecnici e quant'altre invece di generalissimi idealismi. Tutto ciò fa parte dell'elemento vita, come l'esser adulti e bambini al contempo. Perché andiamo in montagna, sciammo o camminiamo? Chi spinge uno speleologo ad esplorare una grotta od un canyone a calarsi da una cascata? Le risposte sono le più molteplici. C'è chi ricerca la propria identità e chi invece spera d'incontrare Dio, chi desidera affermazione personale, sportiva od erudita, e chi pratica una sorta di arte. Esiste chi vuol vivere nella natura, che molti credono persa, od ancora chi si avvicina a sane compagnie. Eppure si può forse dire che non sia nemmeno tutto così semplice. Quando viviamo la montagna non stiamo semplicemente creando o ripetendo vie, scalando o valicando crinali, non mettiamo solo in gioco la nostra vita, né semplicemente la affidiamo ad altri o riceviamo questo prezioso dono da loro. Quando passeggiamo su comodi sentieri pensando alla bellezza dei luoghi od alle generazioni che ci hanno preceduto affrontando gli inverni e le estati, non facciamo soltanto tutta quella serie di cose che leggiamo o scriviamo in letteratura alpina od appenninica. Noi esprimiamo qualche cosa che va davvero oltre lo stato normale d'essere. Generalmente questa è prerogativa d'arte e spiritualità, proprie dell'essere umano. Qualunque individuo indipendentemente dal colore della pelle, dagli strati sociali, dalle tendenze sessuali, dalla fede o meno in un qualche cosa che sia se stessi, un credo od una religione, è capace di avvertirlo. Il migliore ed il più abietto degli uomini, alla stessa stregua, hanno almeno una volta nella vita provato quella necessità d'espressione, in una lacrima, nel sorriso di un bimbo, nella mano stretta per paura o gioia. L'alpinismo è quella vocazione indefinita che ci permette di esprimerci in ambiente naturale mettendo in gioco noi stessi, perché non possiamo farne a meno, perché in quel momento troviamo le risposte a domande che spesso non sapevamo d'aver posto. Questa forma d'arte che parte dal proprio Io più interiore e puro, non sappiamo come chiamarla e l'unico nome che adottiamo è appunto Alpinismo. L'andare in montagna in qualsivoglia forma è suo genitore e per questo contraddistinto dalla stessa materia. Per questo vedo alpinisti ed esploratori alla stregua di pittori di sogni e favole. Per questo reputo gli escursionisti come pianisti che riprendono sinfonie naturali d'altri compositori, per fruire del mondo verde, grigio, giallo, rosso, nero, marrone, bianco e blu. Eppure non tutti la pensano così. Un amico, mi ha detto tempo fa che siamo troppo piccoli e brevi per lasciare segni. Può essere; forse un giorno tutte le vie di scalata spariranno ed allo stesso tempo tutti i sentieri, o magri i boschi stessi e le montagne. Però penso anche che l'energia non può essere distrutta, come insegna Lavoisier. Quando niente di come noi oggi ci consideriamo sarà più, qualche cosa sarà comunque rimasto. Ci trasformiamo solamente in forme diverse, siamo eterni. È potente e fa impazzire pensare che non esisteremo più fra un centinaio di anni... e non per un tot di tempo, ma per sempre. Smetteremo di esistere, per sempre. Allo stesso modo però, sappiamo che la nostra energia muterà, ma non cesserà mai d'esser stata. Ed ancora si può dire che ciò che abbiamo vissuto, in questa linea temporale, spazialmente inserita in parallelo alle infinite possibili... Tuttora noi siamo in quel momento e già ora non esistiamo più nel futuro. Nessuno mai potrà

Il prestito personale
da **2.000** a **80.000 €**



per tutti i dipendenti e pensionati

Banca d'Italia A9648

Numero Verde
800 008 166

Gruppo
Cerruti
PRESTITI

Sede Genova:

Via Oreste de Gaspari, 21/2

Tel. 010 311284

Sede Genova Bolzaneto:

Via Pasquale Pastorino, 55R

Tel. 010 8683692

toglierci ciò che è stato. Proprio ora noi siamo in tutti i frame vissuti nella nostra vita. Quale che sia la concezione ontologica d'ognuno di noi, in ciascuna di esse vige eguale una verità: abbiamo un tempo limitato da passare in vita sulla Terra. Trascorrerne una porzione nella natura penso sia un qualcosa che non possiamo non fare. Credo che congelare in uno degli infiniti tempi possibili, alcuni momenti della nostra esistenza in un luogo naturale in cui noi siamo incastonati ed in sinergia con ciò che esiste, sia qualche cosa renda valore al ciò che siamo stati, in continuità con ciò che siamo. È un buon motivo per andare in montagna.

Programma gite 2013:

<http://www.cralgalliera.altervista.org/gite013.pdf>