



Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sezione Escursionismo Cral Galliera



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

Num. 30

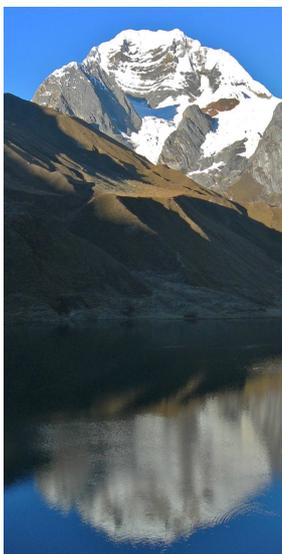
Peru - Trekking della Cordillera Huayhuash

di Giacomo Capponi



Molti amici della montagna conoscono la Cordillera Huayhuash dal film o dal libro "La morte sospesa" di Joe Simpson, in realtà abbiamo scelto questa catena di montagne come meta della nostra solita passeggiata estiva perché anni fa, il famoso alpinista genovese Gianni Calcagno ne aveva decantato la selvaggia bellezza al mio compagno di scorribande Andrea Sanguineti. E' sulle sue orme che abbiamo intrapreso questo affascinante trekking, ancora un po' fuori dalle consuete mete alpinistiche. Situato a sud della Cordillera Blanca, questo massiccio è uno dei luoghi più belli della Ande peruviane. La difficoltà di accesso anche per ragioni politiche (Sendero Luminoso) ha fatto sì che rimanesse quasi intatta, sicuramente molto meno frequentata della vicina Cordillera Blanca. Tra le sue vette, la più alta è lo Yerupaya che con i suoi 6634 mt è la seconda vetta del Perù. Questo trekking è considerato uno dei

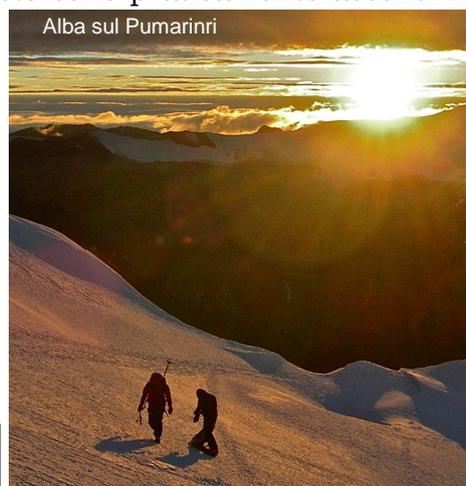
più belli del mondo infatti si svolge in un terreno ideale per la pratica dell'alpinismo caratterizzato da molti laghi di incomparabile bellezza, valli stupende e una ricca fauna selvaggia. Lungo i suoi trenta chilometri di estensione, la Cordillera Huayhuash offre sei vette di 6000 metri, ci permette di vivere sensazioni di solitudine in mezzo a lagune e



passi che raggiungono i 5000 metri e di rimanere impressionati dalla bellezza del Siula Grande, la mitica montagna delle Ande Peruviane. Il Trekking è durato 19 giorni compresi il volo Milano Lima e lo spostamento in autobus dalla capitale peruviana a Huaraz, abbastanza impegnativo fisicamente, ha compreso la salita a ben sette passi andini tutti posti ad un'altezza di circa 5000, "intervallati" dall'ascesa al Nevado Pumarinri (5485 mt) e Nevado Diablo Mudo (5350 mt). La fatica delle salite è stata ben compensata dalla bellezza delle valli e dalle lagune formate da giganteschi ghiacciai che precipitano spesso fragorosamente in esse. Stupendo è il contrasto tra il verde delle valli l'abbagliante lucentezza della neve che inizia oltre i 5000 metri. La luminosità del paesaggio è stata esaltata dalle perfette condizioni meteo dato che, nella cordillera, tra luglio e agosto sono praticamente assenti precipitazioni piovose e/o nevose nonostante che nell'emisfero meridionale sia inverno. Per chi avesse tempo tornati a

Lima si può volare a Cusco e Machu Picchu, specie adesso che la febbre turistica del 2012 per "la fine del mondo" dovrebbe essere calata. Che dirvi ancora, trekking consigliatissimo specie a chi ama i cocktail: non si può fare a meno di sorseggiare lentamente alla sera, per ritemperarsi, almeno un paio di stupendi Pisco Sour (Pisco lime e bianco d'uovo) seguiti da un buon pasto a base di pesce il "ceviche". Per il viaggio ci siamo serviti come *tour operator* di

www.earthviaggi.it



GRANDI AVVENTURE: DA GENOVA A PORTOVENERE IN KAYAK!

(ovvero un breve resoconto relativo alle *Memorie di un Viaggio*) di *Domenico Carratta*

Sono le 7 di mattina e già da un po' sto armeggiando intorno al mio kayak sulla spiaggia di Vernazzola... non c'è molta gente: un signore anziano che cerca sulla spiaggia i tappi (non le conchiglie, i tappi!) di plastica delle bottiglie di acqua minerale, che non ho mai capito bene a che cosa servano, e la consueta vecchia pazza che grida contro il numero eccessivo di barche depositato sulla spiaggia. Si cheta soltanto quando le giuro che la mia la porterò via. Mi chiede dove vado. Le rispondo che vado a Portovenere. Mi risponde che probabilmente "rimarrò" affogato. Non mi tocco per decenza, si tratta pur sempre di una signora, anche se in tempi remoti l'avrebbero bruciata... Il mare è meravigliosamente calmo... ho deciso di puntare dritto su Punta Chiappa, perché il tratto di costa in mezzo lo conosco benissimo. Intravedo la mia meta attraverso una fittissima foschia che non mi tranquillizza affatto. Spero soltanto che la medesima foschia mi protegga almeno dai numerosi corpi di forze dell'ordine che sicuramente non approverebbero una navigazione così lontano dalla costa. Spingo faticosamente il kayak in acqua e noto che la linea di galleggiamento è molto più alta del solito, e devo ancora salire a bordo! Forse ho esagerato con le provviste ma si sa, il naufragio è dietro l'angolo e, come dice il poeta, non sempre si può contare su banane e lamponi... Arrivo allo scalo di Punta Chiappa completamente stremato e bisognoso di una generosa fetta di crostata che trovo al ristorante Drin. La signora è genovese da settemila generazioni, capisce il mio problema e allarga la fetta. L'effetto è portentoso. Riparto dopo adeguata sosta... In corrispondenza della Cala dell'Oro la mancanza di un cannone a prua del mio kayak si fa prepotentemente sentire in quanto una barca a motore si infila nella Cala dell'Oro che, come è noto, è riserva integrale e non ci si potrebbe entrare neanche a nuoto... Breve sosta a San Fruttuoso, dove stanno ristrutturando tutto, e non male secondo me, e riparto alla volta di Portofino, dove adoro arrivare in kayak e girare in mutande in un luogo dove è proibito praticamente tutto, anche spingere una bicicletta. Tempo addietro sbarcai qui in compagnia di un'amica più che benestante. Sull'uscio di Hermes lei chiese il prezzo di un vestito. La commessa la guardò come si guarderebbe uno scarafaggio e non rispose. La mia amica voleva comprare il negozio e licenziarla. La pregai di soprassedere perché le pratiche notarili ci avrebbero impegnato per il resto della giornata... Il padrone di un ristorante mi fa una intervista serratissima alla quale ne seguiranno moltissime altre nel corso del viaggio, soprattutto da parte di bambini, che in generale ricordavo molto più timidi... mi avvio verso il porticciolo di Rapallo, terminale di tappa della prima sera. Dormirò sulla barca di Silvia, che gentilmente me la mette a disposizione. Si tratta di una ordinatissima barca a vela che dopo cinque minuti dal mio arrivo sembra un barcone per il trasporto di profughi albanesi. Rinuncio a cucinare a bordo per evitare incendi quasi certi, e opto per una margherita che un pizzaiolo dello Sri Lanka mi prepara con una tecnica degna di un napoletano consumato. Sarà la fame, ma non la smetto di complimentarmi con lui... Il mattino ha l'oro in bocca, si sa, per cui mi alzo di buon'ora... e parto alla volta di Zoagli. Qui giunto, vengo sottoposto alla più lunga intervista della mia navigazione, da parte di una persona "diversamente giovane", come io chiamo quelli avanti con gli anni ma che non si arrendono, e con un passato da kayaker, che mi prega di aspettare a partire perché vuol andare a svegliare sua moglie per farla assistere alla mia partenza. Mi presto volentieri alla pantomima, che rompe piacevolmente i lunghi periodi di solitudine... la sera mi fermo a Moneglia... Come è noto, in Italia è proibito campeggiare sui litorali e, come dice il poeta "non si sa perché, non si sa perché". Non vanno a dormire un nutrito gruppo di ragazzi non astemi che vengono a festeggiare la luna piena di fianco alla mia tenda. Visto lo spettacolo, non so dargli torto. Comunque dormo lo stesso. La mattina dopo parto come al solito di buon'ora, e poco dopo sono nel micro porticciolo di Framura, luogo di grande bellezza. Pochi metri più in là, la spiaggia di Porto Pidocchio dove in un'altra vita abbiamo passato intere settimane in campeggio libero. Ma allora il mondo era più libero, appunto... Superare punta Mesco è come aprire il sipario su uno spettacolo veramente indimenticabile, perché sino ad un attimo prima non si vede nulla ed improvvisamente si vedono le Cinque Terre sino alla Palmaria ed al Tino. Davvero emozionante... dopo una pausa, riparto alla volta del luogo in cui passerò la notte e a cui tengo più di ogni altro, parlo della spiaggia del Guvano, luogo mitico sin dagli anni 70, e non dico altro. Per saperne di più basta cercare in Internet... alle tre di notte vengo svegliato da un gruppo di simpatici cialtroni che, con più di 1 km di spiaggia a disposizione, vengono a piantare la tenda di fianco alla mia. Però mi chiedono scusa di avermi svegliato! In realtà dovrei ringraziarli perché mi hanno costretto a uscire dalla tenda e vedere ancora una volta lo spettacolo della luna piena al quale non riesco ad abituarli... Il giorno dopo la vista della chiesa di Portovenere che ormai è ad un passo mi commuove... devo risolvere il problema di dove depositare il kayak, per andarlo a riprendere il giorno dopo in automobile. Non trovo di meglio che andarmi a prostrare davanti alla segretaria del piccolo porticciolo turistico la quale, pur essendo ligure, ed avendo da smistare decine di imbarcazioni, si attacca al telefono... ma, alla fine, lo infila... sotto la sua scrivania. Incredibile! Fine della storia...

(senza WWW)

<http://escursionismogalliera.xoom.it/idea/22.pdf>

Approfondimenti sul kayak in 'Un'Idea...' n. 22 al link

MAREMONTANA 2013: L'ANALISI di Emanuele Cambiase

La domanda a cui non ci si può sottrarre si fa più evidente di fronte a fatti inaspettati, come la morte durante una corsa in montagna nell'entroterra ligure. Nonostante la pioggia, la parte del percorso tra Loano ed il Rifugio Pian delle Bosse non è male: spiaggia, centro storico, chiesetta francescana, Verzi, macchia mediterranea, ecc. Nel tratto seguente, invece, la pioggia (fredda) ed un fondo fangoso rende molto precario l'equilibrio. Chi ama e cerca di conoscere la montagna è consapevole dei rischi che affronta e non può sottrarvisi, anche se oggi queste manifestazioni con musica, sponsor e cotillon rischiano di offuscarlo, ma fermare una gara non è semplice. Alla partenza, sul lungomare alle 7.30, molte persone hanno equipaggiamenti "minimal" (!) e non solo tra i top runners. Al Rifugio Pian delle Bosse (km 12,5), dopo circa 2h, mi fermo e metto la maglia pesante, sotto il guscio in goretex, pensando che quelli dell'antivento leggero sono proprio di un altro pianeta. In seguito, sono superato dai primi missili della corsa breve, partiti un'ora e mezzo dopo. Quando arrivo al ristoro dell'Abbazia di San Pietro, gli organizzatori, stante notizie sui numerosi casi di intervento dei soccorritori per ipotermia, mi deviano a Toirano, con una rapida discesa. All'arrivo, le notizie sulle disavventure sono variegata, ma non avverto lo sconcerto a seguito di quanto appreso in serata. Stefano ed Alessandro sono, invece, tra i pochi che hanno concluso la "lunga", prima della sua interruzione, e i loro sguardi e commenti mi fanno comprendere la durezza della prova: il vento era davvero tagliente e rendeva la temperatura percepita bassissima, per cui sono contento di essere stato fermato. Partecipare a gare sempre più impegnative, forse, ha progressivamente trasformato gli iscritti, portando ad una sottovalutazione dei rischi che si affrontano. Si considera breve un "ultra" di 47 Km e 3000 mt di dislivello, impensabile per chi è fuori da questo ambiente, mentre nel 2002 la Rigantoca sembrava una bella impresa. Anche se la morte è l'unica certezza, che può arrivare in qualsiasi momento e per qualsiasi causa, penso che nessuno dei partecipanti alla gara l'avesse messa in preventivo mentre correva sulla battigia della spiaggia. La notizia della morte di un padre quarantenne mi lascia sbigottito; tra l'altro era un atleta, ex calciatore professionista, allenatore, ecc. Percorrendo abitualmente luoghi solitari, ho piena consapevolezza del possibile incombente infortunio, ma lasciarci le piume in una garetta è davvero troppo. Se fosse causata da un infarto, le circostanze sarebbero irrilevanti, ma venti persone in ipotermia rendono evidente quanto siano precarie le nostre presunte capacità di autocontrollo. Partecipo a competizioni con spirito totalmente "anomalo", partendo ultimo e mantenendo un ritmo sostenibile senza alcuna velleità di classifica, con l'obiettivo di arrivare in fondo stando bene. La mia non è assolutamente una sfida non consapevole della mia estrema debolezza. Anzi, prendendo coscienza di questa, il trail insegna che con impegno si riescono a raggiungere obiettivi ambiziosi. Il mio vagare nella bellezza della natura è una metafora, non un fine ma un mezzo, per affrontare la quotidianità. La tristezza e lo sconcerto di fronte a quanto accaduto portano, inevitabilmente, al silenzio ed alla meditazione perché l'ometto nero può essere pescato da chiunque. Chi va in montagna col rischio un po' ci gioca. La crescente passione per questo sport e l'entusiasmo non deve far perdere di vista che nell'osare sempre di più, per un equilibrio in condizioni sempre più ostili, si rischia di perdere la vita, il nostro bene più prezioso. Il silenzio e la presa di coscienza dovranno essere ancor più presenti nel mio vagare solitario con un pensiero alla famiglia di Paolo.



S. Pietro ai Monti:
in una quiete versione, lontana dai rigori invernali...

Sui sentieri, nella parte alta della Val Leone...

di Maurizio Lo Conti



Si parte dall'Agueta (270 m - piccolo parcheggio sopra Arenzano; vicino l'ospedale si prende in salita il tratto principale di via Pecorara) e si rimonta a piedi l'ampia strada. Dopo 50', si abbandona lo sterrato e si piega a sinistra (da una curva a gomito e un traliccio). Si perde qualche metro di quota e si sfiora la formazione rocciosa denominata Pian Gruppo (525 m - 25'). Ora il tracciato si sviluppa quasi in piano, con un lieve dislivello, e in 40' si arriva al bivio dal riparo Levee (≈ 600 m) e la deviazione per la 'Ca di Gava'. Qui, si va dritti, prestando attenzione, perché il sentiero corre stretto lungo la

montagna. Si ammira così la cascata del Rio Leone, alta una ventina di metri. Si guarda il rio, percorrendo la A rossa in campo bianco, in un tratto solitario e bello, e guadagnando metri in modo molto graduale. Si alternano tratti boscosi ad altri più aperti e si superano vari torrenti, con il percorso che segue tutte le sinuosità del terreno. In 1h, si arriva in corrispondenza del rio Guadi (≈ 750 m) e si nota come il tracciato del mattino sia durato circa 3h (pausa pranzo). Per rientrare, si retrocede di qualche metro e si precipita verso il passo Figo (lasciando l'A), su un sentiero secondario e abbandonato (!), ma ancora segnato in modo decente e che scende a tornanti nel fitto bosco (alcuni alberi abbattuti complicano le cose...). Nel tratto rio Guadi - ruderi casa Sambugu la difficoltà è classificabile come alta (EE), dato che le tracce non sono proprio evidenti... Poco prima dell'arrivo, la via è praticamente cancellata e si fatica un po'... per fortuna è breve (meno di 5') e si vedono (quasi 1h dal rio Guadi) i resti della casa di Sambugu, 443 m. Si era già visitato il luogo, un paio di anni fa, e la panchina, prima presente fuori dell'edificio diroccato, adesso è stata spostata all'interno. Soli 3' e c'è un bivio, dove si piega a sinistra; neanche 5' e, ad un altro incrocio, si scende in direzione del passo Figo (338 m - 15'). Qui, poco sopra, si trova il lago da Tina (profondo 6 mt e identificato da un cartello - 5'). Breve sosta di rito e poi con il tracciato principale si rientra all'Agueta in 1h15 (riprendendo un po' di quota). Per il ritorno, servono in tutto quasi 2h30 (diff. media, tranne la discesa Guadi-Sambugu, e un dislivello totale di 500 m).



foto al link <http://www.cralgalliera.altervista.org/ARossaValLeone013.pdf>



**"IO ESISTO
ANCHE
GRAZIE A VOI."**

SAMUEL





BNL sostiene Telethon da oltre 20 anni e, anche grazie a voi, oggi esiste una terapia efficace per la cura di alcune malattie genetiche come quella di Samuel. C'è ancora tanto da fare e il tuo aiuto è importante per donare una speranza alla vita. Vieni nelle nostre agenzie o visita il sito. Seguici su [telethon.bnl.it](http://www.telethon.bnl.it)   



BNL
GRUPPO BNP PARIBAS

| La banca per un mondo che cambia





La cascata del rio Leone