



NOTIZIARIO

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI VARESE -

NOTIZIARIO Club Alpino Italiano
Sezione di .VARESE

Direttore responsabile: Zanetti Pierluigi
Coordinamento redazionale: Tettamanzi Edoardo
Sede sociale: Via Speri della Chiesa Jemoli 12 (VA)
Telefono/fax : 0332 289267
E-mail : caivarese@caivarese.it
Sito WEB : www.caivarese.it
Cod. Fiscale : 80008820120
Stampa : JOSCA industria grafica editoriale, Varese
Spedizione : in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46 art. 1, comma 2, DCB
(VARESE) - Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro:
"Poste Italiane s.p.a."

attività culturale

Realizzato
con
il
contributo



Assessorato alla Cultura

Mercoledì 11 luglio

Alla scoperta del **K2**

relatore : **Matteo Crespi**
fotografie : **Maria Luisa Brognara**
Macchi Anna Maria
Carlo Caimi



Chiusura estiva
dal 8 al 16 Agosto

Prima riapertura
17 Agosto

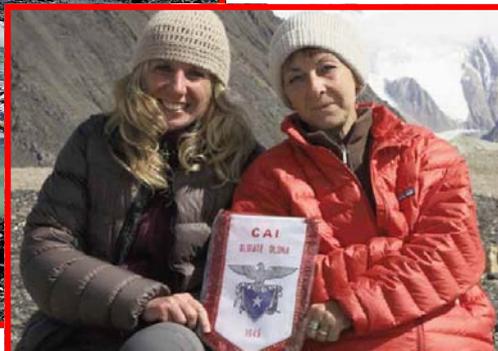
Un viaggio in Pakistan, sul ghiacciaio del Baltoro, quelli che molti definiscono come uno dei santuari dell'alpinismo. Un ambiente incredibile e unico fatto di ghiacciai, pareti, creste e cime dai 5000 agli 8000 metri. L'itinerario parte da Islamabad, la capitale del Pakistan; si raggiunge poi Skardu nella Northern Areas del paese, località collegata alla capitale da voli aerei giornalieri soggetti però alle condizioni del tempo. Il più delle volte è quindi necessario effettuare il percorso via terra lungo la Karakorum Highway costeggiando per lunghi tratti il fiume Indo con paesaggi sempre diversi e impressionanti. Da



Skardu, dove l'Indo si apre in una valle meravigliosa, si raggiunge il villaggio di Askole da cui parte il trekking, snodandosi dapprima attraverso la grande valle deserta del fiume Braldu, quindi risalendo il Ghiacciaio Baltoro fino all'immenso circolo glaciale di Concordia: un grandioso anfiteatro ai piedi del più fantastico scenario di montagna del mondo.

Il Gasherbrum, "parete lucente", il Broad Peak "cima larga", il Chogo Rí, "la grande montagna" il cui nome più noto è **K2**, sono i maestosi giganti che si affacciano sul Circo Concordia, sovrastando di migliaia di metri l'imponente ghiacciaio del Baltoro. E' questo uno dei luoghi magici della terra, un mondo di rocce e ghiacci, di guglie e lisce pareti: qui tutto è forte e primordiale.

Un viaggio alla scoperta però non solo di paesaggi naturali indescrivibili ma ricco di tanti altri elementi fantastici che solo un paese caleidoscopico come il Pakistan può dare: l'Art Truck dei mitici camions, i porters, le numerose etnie (Hunza, Balti, etc.) e tanto tanto altro.

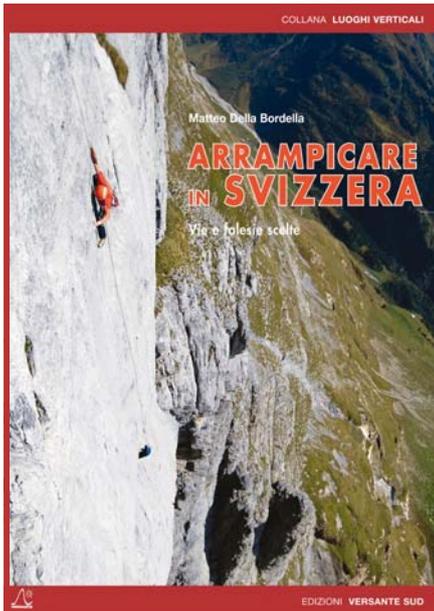


Aula Magna
Università dell'Insubria
Via Dunant, - Varese
ore 21.15
In collaborazione con



Università degli Studi
dell'Insubria

COMUNE DI VARESE
Assessorato alla Cultura



Grazie e complimenti Matteo

"Questa guida include una selezione di pareti e falesie di tutta la Svizzera ad eccezione del Canton Ticino e della Val Bregaglia. Una parte cospicua del

lavoro precedentemente fatto da Fulvia Mangili e Aristide Quaglia nella prima edizione è stato riutilizzato, rivisto e aggiornato. In aggiunta a ciò, ho scelto di ampliare la selezione delle vie descritte includendo anche itinerari dal carattere plaisir, ovvero ben protetti a spit e dalle difficoltà non troppo elevate. In particolare la zona del Passo del Furka e della Valle di Göschenen offrono numerose e frequentate alternative per gli amanti del granito su difficoltà anche contenute. Alcune importanti novità descritte sono in ordine da Est a Ovest: la zona dell'Alpstein (per quello che ne so ancora mai descritta in nessuna guida italiana), la zona di Engelberg e in particolare le pareti del Titlis e la falesia di Schlanggen, la sopracitata Göschenertal, l'Oschinensee nella zona di Kandersteg e delle interessanti pareti di granito nella zona del Vallese, come il rinomato Petit Clocher du Portalet e la nuova Medji. Anche la scelta delle falesie trattate è stata rivista e ampliata, tra le più importanti novità ci sono la strapiombante Gimmelwald e Rawyl nel Vallese. Ampio spazio è dedicato alla zona dell'Oberland Bernese, in particolare ho scelto di trattare nel modo più esaustivo possibile le pareti del Wendenstocke. Di tutto l'arco alpino queste sono quelle a cui mi sento più legato, quelle che nonostante io viva in Italia a due ore di distanza, sento come le mie pareti di casa. La mia storia personale col Wenden inizia nel 2003 quando, dopo una ripetizione della via Sonnenkonig (che battaglia...), dentro di me scatta una scintilla che mi fa innamorare di questo posto. Negli anni successivi su queste pareti ho aperto tre nuove vie e ne ho ripetute circa una quarantina, cioè più della metà di quelle esistenti, crescendo e imparando molto, da un punto di vista alpinistico ma non solo. Una perla di questa guida e un esempio di come ho condotto il lavoro è la descrizione completa della zona del Mähren, effettuata per lo più senza avere in mano precedenti relazioni, ma semplicemente andando ad esplorare e ripetere le vie già presenti. Un'altra zona descritta in modo completo è quella del Rätikon, meta anch'essa di miei numerosi pellegrinaggi dal 2004 in poi, posto fantastico sia dal punto di vista arrampicatorio che paesaggistico, ma che nella mia personale classifica occupa il secondo posto dietro al Wenden. Ad alcune tra le molte persone che

mi hanno aiutato in questo lavoro ho pensato di chiedere dei consigli generali per arrampicare in Svizzera, e così, sparpagiate tra un posto e l'altro, troverete alcune interviste con alpinisti per lo più poco conosciuti che scalano o aprono su diverse difficoltà, ma che la Svizzera la frequentano molto e da molti anni; potrete perciò ricevere anche da loro alcuni suggerimenti e consigli sui posti più meritevoli. Detto ciò, mi auguro di aver fatto un buon lavoro, utile e accurato al punto giusto, ma soprattutto di farvi venire un po' di voglia di andare in Svizzera a scalare, quindi...

...BUONE RAGLIATE A TUTTI!

Matteo"

Ringraziamenti

"Per prima cosa ringrazio mio padre Fabio, che seppur non abbia contribuito direttamente in questo lavoro, ha il merito di avermi trasmesso la passione per la montagna e scarrozzato per i primi anni su e giù per molti dei posti descritti in questa guida. La sua passione ed i suoi insegnamenti, uniti a quelli dei suoi soci del CAI di Malnate e Varese, sono stati alla base del mio percorso verticale. Sentiti ringraziamenti vanno anche a tutti i miei compagni con cui ho visitato, scalato ed aperto vie e condiviso con loro delle belle avventure ...

Disponibile su richiesta presso la Sezione

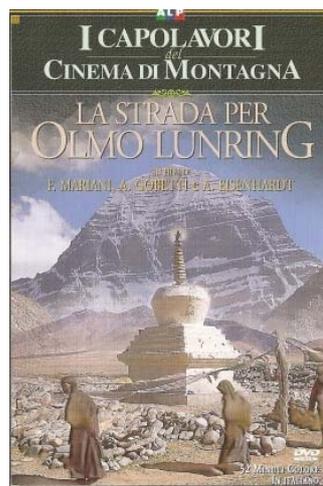


Il film dei soci del IV° Martedì

Martedì 24 luglio
Ore 21.15 in sede

La strada per Olmo Lunring
di
Fulvio Mariani
Andrea Gobetti
Alberto Eisenhardt

52' in italiano



Il Tibet è una terra magica, un enorme altopiano ricco di fascino per le sue morfologie variegate e i forti contrasti dei suoi colori, ma ancora di più per l'antica cultura della sua gente, così lontana da quella occidentale. La strada per Olmo Lunring è un viaggio eccezionale che si allontana dai templi della capitale per attraversare montagne e deserti, religioni, storia, superstizioni e leggende, in compagnia di famiglie nomadi e gruppi di pellegrini, raggiungendo infine il Kailas, la montagna sacra da cui in origine lo spirito scese e si incarnò in materia. Ma è soprattutto un viaggio verso la libertà, perché, come disse il santo Milarepa, "nelle solitarie pietraie tra le montagne c'è uno strano mercato: puoi barattarvi il vortice della vita per una beatitudine senza confini".

5x1000

Ringraziamo **TUTTI** coloro, **Soci** e forse anche non, che tanto numerosi hanno aderito al nostro invito di devolvere il contributo destinato alle associazioni di volontariato, alla nostra sezione.

Ricordiamo che la destinazione del sostegno ricevuto sarà a favore delle nostre attività, dei corsi, dei progetti che nel complesso hanno lo scopo di stimolare l'interesse per la conoscenza e la tutela dell'ambiente montano favorendone la frequentazione.





escursionismo



**Le gite
di
luglio—agosto**

DOMENICA 8 luglio 2012
Galenstock m 3586, per la via normale dall'Hotel Belvedere sotto il Furkapass m 2269, UR/VS, CH
Uscita alpinistica riservata ai Soci Cai

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 5.00 Viaggio in autobus Quote partecipazione : soci € 18 Difficoltà : EEA, PD Dislivello in salita: 1320 m Dislivello in discesa: 1320 m Tempo di percorrenza : Salita ore 5-6 Discesa: ore 4
Informazioni e iscrizioni presso: **Paolo Sonvico e Edoardo Verrengia** Ricordare: documenti validi per espatrio.

Attrezzatura e abbigliamento: da alpinismo: imbrago, piccozza, cordino, moschettoni, ramponi, ghette, occhiali da sole; abbigliamento adeguato per l'alta quota.

DOMENICA 15 luglio 2012
Traversata Alagna m 1260— Macugnaga m 1195 attraverso il Colle del Turlo m 2738

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 6.00 Viaggio in autobus Quote partecipazione : soci € 20, non soci € 27 Difficoltà : E/EE (per il dislivello) Dislivello in salita: 1500 m Dislivello in discesa: 1500 m Tempo di percorrenza : Salita ore 4,15 Discesa: ore 5 Informazioni e iscrizioni presso: Paolo Sonvico Attrezzatura e abbigliamento da media/alta montagna adatti alla stagione

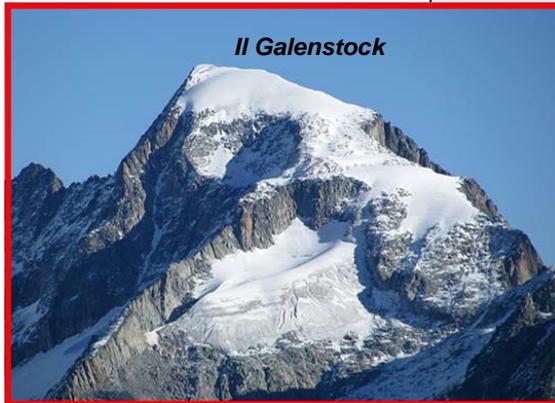
SABATO 21 - DOMENICA 22 luglio 2012

Gran Paradiso m 4061, per la Via Normale dal Rif. Vittorio Emanuele m 2732 - AO
Uscita alpinistica riservata ai Soci Cai

Ritrovo e partenza: Piazzale Foresio h. 8,00; viaggio in pulmann. Quote partecipazione: € 35 + mezza pensione al Rif. Vittorio Emanuele € 31 in dormitorio, € 37 in camera da 4/5 posti Difficoltà: EEA, F + Dislivello: 1° giorno: mt 800; 2° giorno: mt 1300 in salita, mt 2100 in discesa; Tempo di percorrenza: 1° giorno: h. 2; 2° giorno: h. 4,15 in salita; h. 4,30 com-

pletive in discesa. Informazioni e iscrizioni presso: **Paolo Sonvico e Roberto Andrighetto**, Attrezzatura e abbigliamento: da alpinismo: imbrago, piccozza, cordino, moschettoni, ramponi, ghette, occhiali da sole; abbigliamento adeguato per l'alta quota.

DOMENICA 5 Agosto 2012
Pizzo Ferrè m 3103 da



Il Galenstock

Montespluga, SO, m 1900
Uscita alpinistica riservata ai Soci Cai

Ritrovo e partenza ore: piazzale Foresio ore 5,00 Viaggio con auto proprie Quote partecipazione : soci € 20 Difficoltà : EEA, P D - (passaggi di 2° sulla cresta finale) Dislivello in salita: 1400 m Dislivello in



Il lago del Turlo

discesa: 1400 m Tempo di percorrenza : Salita ore 5 Discesa: ore 4 Ricordare: documenti validi per espatrio. Informazioni e iscrizioni presso: **Edoardo Verrengia e Mauro Carrara** Attrezzatura e abbigliamento da alpini-

**immagini
in musica
2012**

È disponibile in sede e presso i capigita delle prossime escursioni il DVD presentato venerdì 18 maggio relativo alle immagini delle uscite 2011 raccontate in musica. Come per lo scorso anno non è stato stabilito nessun costo. Tutte le contribuzioni libere saranno comunque puntualmente rendicontate e destinate ad una specifica iniziativa che verrà decisa dal Consiglio Sezionale.

simo: imbrago, piccozza, cordino, moschettoni, ramponi, ghette, occhiali da sole, caschetto; abbigliamento adeguato per l'alta quota.

Itinerari

Galenstock m 3586, per la via normale

Grandiosa vetta con una cupola nevosa che la rende inconfondibile anche da molto lontano, persino dal Piz Kesch. Si trova sul confine fra il Canton Uri e il Canton Vallese, poco a N del Furkapass e fa parte delle Alpi Urane, sottogruppo delle Alpi Bernesi. Benché non sia la cima più elevata, è sicuramente la più rappresentativa del gruppo ed è molto frequentata, sia d'estate, sia nella stagione primaverile dello sci-alpinismo.

All'uscita del tunnel del S.Gottardo si esce dall'autostrada in direzione di Andermatt e del passo della Furka. Superato il passo dopo pochi tornanti si raggiunge il Belvedere. Dall'Hotel Belvédère, verso NW, in breve si raggiunge il Rhone-

gletscher (Ghiacciaio del Rodano) e, prestando attenzione ai numerosi crepacci, si sale con lieve pendenza sulla destra (salendo) del ghiacciaio. A circa (q. 2600 m) si volge verso E e con percorso intuitivo, su pendii rocciosi e neve, si raggiunge la conca occupata dal ramo SW del Galengletscher. Si prosegue poi ancora verso E, fin verso (q. 3000 m), sotto il Galensattel (q. 3113 m). Qui si offrono due possibili vie per raggiungere la cresta SSW del Galenstock, chiamata Galengrat: 1a) che è quella dell'itinerario sci-alpinistico più frequen-



Il colle visto dal versante Valsesiano

tato. Da circa (q. 3000 m) si devia verso N e si risale il ripido pendio nevoso (circa 40°) del settore NE del Galengletscher. Se il pendio presenta ghiaccio vivo, le difficoltà sono decisamente superiori. Raggiunto il pianoro nevoso sopra il pendio, si traversa a destra (NE) e per un canaletto, anch'esso ripido, si raggiunge la Galengrat, a circa (q. 3300 m); 2a) si prosegue verso E, per un canaletto si raggiunge il Galensattel e poi si risale l'ampia cresta, a sinistra del filo. In ogni caso, si prosegue sulla larga dorsale di rocce e neve, fin sotto il risalto nevoso, molto ripido, della calotta. Se non è presente ghiaccio vivo, il risalto lo si supera abbastanza facilmente e al suo termine, si segue l'affilata cresta nevosa che in breve conduce in vetta. La discesa ripercorre l'itinerario di salita. (Testo tratto dalla rete: *VieNormali.it* Autore: *Piero Varadinelli*)

Traversata Alagna – Macugnaga attraverso il Colle del Turlo m 2738

Il Colle del Turlo è uno dei valichi storici delle Alpi, importante passaggio che collega Alagna e Macugnaga attraverso il Vallone dell'Acqua Bianca sul versante valsesiano e la Val Quarazza sul versante della Valle Anzasca. Il Colle del Turlo è la porta utilizzata dai Walser, fondatori sia di

Macugnaga che di Alagna, durante la colonizzazione delle alte valli attorno al Monte Rosa. Il nome stesso è di origine Walser; deriva la Türlj = piccola porta. Per lungo tempo è rimasto una fondamentale via di collegamento commerciale e culturale. Su entrambi i lati il colle è raggiunto da un'antica mulattiera, ampliata e risistemata dagli Alpini negli anni '30. La traversata da Alagna e Macugnaga è parte della Grande Traversata delle Alpi (GTA) e

del Tour del Monte Rosa (TMR). L'itinerario prende avvio poco a monte di Alagna, in località Wold, dallo spiazzo (m 1240) al termine del tratto a libero accesso della carrozzabile. Si prosegue per la strada asfaltata, chiusa al traffico, fino alla Cascata dell'Acqua Bianca (m 1500, h. 0.40), dove inizia il sentiero per il Colle del Turlo; (in alternativa: è possibile utilizzare i pulmini navetta che fanno la spola tra Wold e

la Cascata dell'Acqua Bianca). Si imbocca la mulattiera per il Rifugio Pastore, che si abbandona dopo circa 100 m svoltando a destra (segnavia

(m 2894). Vedute via via più ampie sul versante orientale del Monte Rosa. La mulattiera percorre con ampie svolte il pendio, supera i laghi del Turlo (2492 m) e guadagna con un'ultima salita un po' più ripida il passo (2738 m, h. 4.15). Dal passo ampia vista verso la profonda e incassata valle di Alagna, il versante orientale del Monte Rosa, l'ampia testata della Val Quarazza con la parete Sud del Pizzo Bianco e le

aspre costiere della cresta spartiacque tra Val Anzasca e Valsesia che si perdono verso Est. La mulattiera lascia il passo in direzione Nord-ovest e con strette svolte, con percorso a tratti rovinato, scende decisa in Val Quarazza (Macugnaga è già visibile sullo sfondo), passando vicino al Bivacco Lanti (2125 m, h. 6.00). Dopo il lungo traverso che conduce all'Alpe Schena (1987 m, h. 6.30), si

scende rapidamente all'Alpe La Piana (1613 m, h. 7.30), in bella posizione al centro del vallone (vista sulla cascata dell'Alpe Pissa verso Ovest). Si costeggia il torrente Quarazza, si passa sull'altra sponda grazie a un ponte tra i radi Larici, e si continua lungo la mulattiera di fondovalle, con suggestivo percorso nel bosco sempre più fitto. Si arriva alla località Crocette, meglio note come "Città Morta" (edifici della miniera d'oro abbandonata), e poco dopo alle acque azzurre del Lago delle Fate (m 1309, h. 8.30), da dove si scende rapidamente a Iselle (m 1226, h. 9.15), frazione di Macugnaga, attraverso il bellissimo dosso erboso della frazione Mot-

ta (m 1285).

Gran Paradiso m 4061, per la Via Normale dal Rif. Vittorio Emanuele

Il Gran Paradiso è uno dei più frequentati 4000 delle Alpi, salito soprattutto lungo la via normale dal Rif. Vittorio Emanuele, luogo tra i più "storici" delle Alpi, costruito nel lontano 1884 (rifugio vecchio) e affiancato nel 1932 dall'odierna struttura a botte (rifugio nuovo). Unico 4000 collocato interamente in territorio italiano, il Gran Paradiso fu raggiunto per la prima volta nel 1860; i tre versanti principali sono molto differenti l'uno dall'altro: il versante Ovest, su cui corre la via normale, è un pendio di ghiaccio poco cre-

E' allo studio il trekking di fine agosto. aggiornamenti sul sito

www.caivarese.it e in sede presso i responsabili del gruppo escursionistico.



La via di salita



Poco sotto la vetta



Veduta dalla vetta del Gran Paradiso verso Nord

7a). Il sentiero diviene in breve una mulattiera, che continuerà fino al colle. U-

sciti dal bosco di Larici, si supera l'innesto (1780 m) con il sentiero che porta al Rif. Barba – Ferrero e si passa poco sotto l'Alpe Mittleltheil di qua (1943 m, h. 1.45), presso il torrente Testanera, e in breve si giunge all'Alpe Mittleltheil di là (1928 m) e all'Alpe Faller (1969 m, h. 2.15). Si entra nell'ampio vallone dell'Acqua Bianca, passando sotto la bastonata rocciosa del Corno di Faller (m 3128) e di fronte alla tozza piramide del Corno Piglimò

pacciato e privo di tratti ripidi; il versante Orientale, verso la Valle di Cogne, è una parete che cade ripida sul tormentato Ghiacciaio della Tribolazione; la parete Nord è un bellissimo scivolo ghiacciato. La via normale del versante Ovest è lunga ma priva di vere difficoltà tecniche; i tratti più impegnativi sono il pendio che precede la cresta sommitale e il passaggio su roccia che dà accesso alla vetta tradizionale, dove è posta la famosa Madonnina.

1° giorno

al piazzale di Pont (m 1960), al termine della Valsavaranche, dal parcheggio di fronte all'albergo Gran Paradiso, si attraversa il torrente e si costeggia la riva seguendo il segnavia n. 1. Il sentiero prende presto a salire, supera una zona con grossi massi e attraversa un pianoro erboso in bellissima posizione dominata dalle vette che chiudono la testata della valle, tra cui la Becca di Monclair m 3554, il Ciarforon m 3642, la Tresenta m 3609.

Al termine del pianoro, superate alcune baite, il sentiero si alza con ampi tornanti nel bosco di Abete rosso e Larice, sul tracciato della vecchia strada reale di caccia. Un successivo tratto più ripido conduce all'alpeggio di Chantè (m 2325). Di fronte è visibile la parete Nord del Ciarforon coperta di ghiaccio.

Il sentiero prosegue in una pietraia e conduce sotto una parte di roccia scura, attraversa il torrente e, lasciato sulla sinistra il sentiero per il Rif. Chabod, si giunge alla morena del ghiacciaio, sulla quale sono posti di due Rifugi (vecchio e nuovo) dedicati a Vittorio Emanuele (m 2732, h 2.15), sulle rive del laghetto di Moncorvè. Nei dintorni è facile avvistare branchi di stambecchi e camosci.

2° giorno

Si lascia il rifugio in direzione Nord, aggirando la base della ripida parete del Dosso di Moncorvè. Il percorso è inizialmente facile, segnalato da numerosi ometti; tuttavia richiede un po' di attenzione in quanto un po' tortuoso e complicato, specie al mattino presto alla luce delle torce frontali. Ci si alza quindi sulla destra nel vallone che ospita la lingua terminale del Ghiacciaio del Gran Paradiso, sul quale si mette

piele dopo aver attraversato alcuni ruscelli e nevai (m 3200 circa, h. 1,30). Si risale quindi la colata terminale, senza particolari problemi, fino al Dosso di Moncorvè (m 3400); ci si affaccia verso Sud ed il panorama si amplia all'improvviso, con vista sul Ciarforon e il Ghiacciaio di Moncorvè. Si continua quindi a salire in direzione della vetta e dopo alcuni gradini inframmezzati a tratti più ripidi si giunge all'elegante cresta della Schiena d'Asino (m 3700, 2,45), ultimo dosso prima dell'erta finale. Veduta sempre più ampia verso Nord, dove appare il Ghiacciaio di Lave-

che gradino di roccia (20 m, I grado). La cresta nevosa che segue è ancora più alta e costituisce la vera cima; per raggiungerla occorre scendere un gradino di roccia oltre la Madonnina (II grado) e proseguire brevemente su un'aerea cresta nevosa. Discesa al rifugio Vittorio Emanuele per lo stesso itinerario (h. 2,30).

Pizzo Ferrè m 3103 da Montespluga,

Il Piz Ferrè è una classica del Passo dello Spluga. Dal piccolo abitato di Montespluga, imboccata una sterrata, si attraversa il torrente tramite un ponte e da lì a poco, superato uno stallatico, si imbecca il sentiero che percorre tutta la Val Loga, con lieve pendenza. Il sentiero piega decisamente a sinistra, quasi al termine della valle, salendo più ripido, inizialmente per pascoli, poi per pietraie, per raggiungere il bivacco Cecchini (2773m), visibile già da Montespluga, su una morena glaciale. Si prosegue quindi a sinistra, con percorso a semicerchio su pietraie e nevai. Si scende all'estremità destra del ghiacciaio del Ferrè, perdendo un centinaio di metri

di quota, quindi tenendosi sempre sul margine destro, ci si porta alla parte superiore più pianeggiante deviando a destra in direzione della Sella del Ferrè (2922), situata sotto al grande spuntone della cresta NW.

Dalla sella, trascurando gli ometti che

portano alla sella dei Piani tra il Ferrè e il Pizzo dei Piani, ci si porta sotto la cresta che si scala con bellissima e facile arrampicata su solida roccia (II grado). Dalla cima del grande spuntone ci si abbassa brevemente al colletto successivo, raggiungibile anche direttamente dal ghiacciaio, e si attacca l'ultimo tratto di cresta (II+) che si fa più aerea ed esposta. Tenendosi sul filo, con logici spostamenti da entrambi i lati (ometti e tracce di passaggio), si raggiunge la croce di vetta.

La discesa avverrà ripercorrendo la cresta fino al colletto col grande spuntone.

Testo parzialmente tratto dalla rete www.vienormali.it, Autore: Oliviero Bellinzani



ciau, il Piccolo Paradiso e la Grivola.

Si raggiunge in breve il Colle della Becca di Moncorvè, e si rimonta il ripido pendio che dà accesso alla conca terminale del ghiacciaio, sotto i caratteristici spuntoni che, allineati, formano la cresta sommitale del Gran Paradiso. Il primo spuntone a destra è il Roc (m 4001), a sinistra del quale sbucca la via di salita proveniente da Cogne per il Ghiacciaio della Tribolazione.

Superata (con attenzione, a seconda delle stagioni) la crepaccia terminale, si accede a un piccolo terrazzo roccioso poco sotto la vetta (m 4050, h. 4.00). Da qui, per raggiungere la vetta tradizionale dove è posta la famosa Madonnina è necessario, con molta attenzione (assicurarsi con la corda) superare un esposto passaggio su una stretta cengia affacciata sul versante orientale e qual-

gruppo senior



Le gite
di
Luglio - agosto

20° GITA – Giovedì 5 luglio Fusio (Valle Lavizzara) - Lago Mogno- la (CH/TI)

(vedi Notiziario di giugno)

21° GITA – Trekking 2012 da domeni- ca 8 luglio a sabato 14 luglio.

Tour des Combines (TDC)

Informazioni dettagliate sono a disposi-
zione dei partecipanti al trekking.

22° GITA – Giovedì 12 luglio

Mergugno - Capanna Al Legn (TI/CH)

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 6.45; par-
tenza ore 7.00; rientro previsto ore
19.00 *Fermate:* Cimitero di Belforte (per
chi prende l'autostrada) ore 7.10 *Mezzo
di trasporto:* auto *Difficoltà:* E *Dislivello:*
salita e discesa 748 m
Tempo di percorrenza:
salita 2.00 ore, discesa
1.30 ore

Accompagnatori: Sergio
Pallaro *Quote:* € 12
N.B. Necessita un do-
cumento valido per
l'espatrio **Nota:** gita
alternativa per chi non
partecipa al trekking, al
rifugio Al Legn (1785
m.), aperto tutto l'anno,
balcone panoramico sul
Lago Maggiore, sulle
Alpi e la pianura padana
fino all'Appennino.

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese – valico del
Gaggiolo – Mendrisio – autostrada –
uscita dell'autostrada a Rivera – Locar-
no – Brissago – Mergugno (per chi ha il
bollino autostradale). In alternativa per
chi non ha il bollino è possibile raggiun-
gere Locarno passando per Luino e il
valico di Zenna. *Itinerario:* Lasciata
l'auto all'Alpe Mergugno, a quota 1037
m. (che si raggiunge dal centro di Bris-
sago, prendendo la strada a destra,
seguendo le indicazioni per Incella -
Rovere - Corte di Mezzo), si sale lungo
un sentiero che si snoda attraverso un
bellissimo bosco di faggi secolari, per
poi uscire all'aperto verso i 1700 metri,
fino a raggiunger il rifugio Al Legn (1785
m.).

23° GITA – Giovedì 19 luglio Passo San Gottardo - Monte Giübin (2776 m.) (TI/CH)

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 6.15; par-
tenza ore 6.30 *Fermata:* Cimitero Belforte
ore 6.40 *Mezzo di trasporto:* pullman

Difficoltà: E *Tempo di percorrenza:* ore
5.30 per il giro completo *Dislivello:* salita
e discesa 800 m circa (lievi saliscendi)
Equipaggiamento: di alta montagna, ne-
cessari scarponi, consigliati i bastoncini.
Accompagnatore: Walter Castoldi
Rientro previsto: ore 19.00 *Quota:* 15 €
N.B. Necessita un documento valido per
l'espatrio

Descrizione itinerario.

Percorso stradale: Varese - Gaggiolo -
Autostrada della Valle Leventina - Passo
del San Gottardo.

Itinerario: dal bordo Est (2091 m.) del
Lago della Piazza al Passo San Gottardo
si percorre la strada diretta al Lago della
Sella. A Cascina della Bolla (2144 m.) si
prende la deviazione a destra che porta
al Passo Scimfuss (2238 m.) e all'Alpe di
Pontino. Dal Passo Scimfuss, o, se si
vuole salire più comodamente, già un po'
prima, nel punto in cui la CN indica la
partenza di un sentiero, si percorre la
cresta che verso Nord-Est porta alla vetta

ore 19.30. *Equipaggiamento:* di media
montagna, consigliati i bastoncini. *Ac-
compagnatore:* Pietro Ballabio *Quote:*
15.00 €

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese - Gaggiolo -
Autostrada della Valle Mesolcina - Tra-
foro del San Bernardino - Hinterrhein.

Itinerario: Da Hinterrhein (1620 m.) si
segue la carrozzabile del Passo del
San Bernardino fino a Grossmatte;
lasciata a sinistra la strada che volge in
direzione del ponte sull'Hinterrhein, si
procede a destra per la mulattiera e per
il sentiero pianeggiante che costeggia il
fianco alluvionale della valle accanto al
fiume. La valle poi si restringe e ci si
alza sulla sponda settentrionale, per
raggiungere la Zapportalp (1953 m.) e
continuare poi per un pendio più ripido
e magri pascoli con balze rocciose. Si
costeggia la stretta e profonda gola
nella quale scorre il fiume e si arriva
alla Zapporthütte (2278 m.), alle sor-
genti del Reno Postero-
re, in vista della cresta
montuosa del Rheinwald-
horn (Adula).

25° GITA – Giovedì 2 agosto

Passo San Bernardino - Capanna Pian Grand (CH)

Ritrovo: Piazzale Stadio
ore 6.15; partenza ore
6.30. *Fermata:* Cimitero
di Belforte ore 6.40. *Mez-
zo di trasporto:* pullman
Difficoltà: E *Tempo di
percorrenza:* salita ore
3.30, discesa ore 2.30

Dislivello: salita e discesa 790 m. *Rien-
tro previsto:* ore 19.30 *Equipaggiamen-
to:* di media montagna, consigliati i
bastoncini. *Accompagnatore:* Rino Co-
lognese *Quote:* 15.00 €

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese - Gaggiolo -
Autostrada della Valle Mesolcina - San
Bernardino.

Itinerario: Prima tappa del Sentiero
Alpino Calanca che da San Bernardino
e poi lungo le alture della Val Calanca
si dirige a sud fino a Santa Maria in
Calanca, situata allo sbocco della valle
in Mesolcina. Sentiero particolarmente
interessante dal punto di vista paesag-
gistico, che sale attraversando magnifi-
ci lariceti. Da San Bernardino paese
(1608 m.), nei pressi della stazione
della funicolare si prende in direzione S
per raggiungere prima l'Alp d'Ocola e
poi l'Alp d'Arbeola (2080 m.), fino alla
vasta conca con diversi laghetti di Pian
Grande (2398 m.).



del Pizzo Canariscio. A cavallo tra la valle
del Lago della Sella e la Val Canaria, su
una cresta che a settentrione cala dolce-
mente, mentre a meridione precipita in
modo impressionante, si raggiunge dap-
prima il rilievo del Posmeda (2616 m.) e
quindi, toccando il Passo Posmeda (2569
m.) la vetta del Giübin (2776 m.). La di-
scesa avviene dal Giübin ripercorrendo lo
stesso tratto di salita fino al Passo Po-
smeda. Si scende nel versante settentrio-
nale al cascione di quota 2522 m., da
dove si torna al Passo del San Gottardo
seguendo la stradina che scende al ponte
di quota 2306 m. e poi costeggia il Lago
della Sella a Nord.

24° GITA – Giovedì 26 luglio Hinterrhein - Rifugio Zapporthütte (CH)

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 6.15; parten-
za ore 6.30. *Fermata:* Cimitero di Belforte
ore 6.40. *Mezzo di trasporto:* pullman
Difficoltà: E *Tempo di percorrenza:* salita
ore 3.30, discesa ore 2.30. *Dislivello:*
salita e discesa 680 m. *Rientro previsto:*

26° GITA – Giovedì 9 agosto Saint Jacques - Lago Blu (AO)

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 6.15; *partenza* ore 6.30. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 6.45. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* salita ore 2.00, discesa ore 1.30. *Dislivello:* salita e discesa 526 m. *Rientro previsto:* ore 19.30 *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatore:* Franco Ricardi *Quote:* 20.00 €

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese - Autostrada A26 - A4 - A5 - Verrès - Val d'AYas - Saint Jacques *Itinerario:* Dal piazzale di Saint Jacques (1689 m.) si percorre la strada asfaltata per circa 200 m. In frazione Blanchard si attraversa un ponte e si imbecca una larga mulattiera caratterizzata da pietre verdi levigate. Lasciate a sinistra le case di Fiére, si sale nel bosco fino all'altezza del Plan de Veraz Inferiore per confluire sulla strada sterrata che si percorre integralmente. Quando la strada riprende a salire, poco prima di un ponte si imbecca a sinistra il sentiero che in breve conduce al Lago Blu, le cui acque di un azzurro particolarmente intenso lo rendono alla vista dell'escursionista come un vero gioiello.

27° GITA – Giovedì 23 agosto Riale - Rifugio Maria Luisa - Corno Bruni (VCO)

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 6.30; *partenza* ore 6.45. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 7.00. *Mezzo di trasporto:* pullman *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* salita ore 4.00, discesa ore 3.00. *Dislivello:* salita e discesa 1140 m. *Rientro previsto:* ore 19.30 *Equipaggiamento:* di media montagna, consigliati i bastoncini. *Accompagnatore:* Francesco Galbiati. *Quote:* 17.00 €

Nota: La gita può essere limitata al Rifugio Maria Luisa con un dislivello di 417 m. ed un tempo di percorrenza in salita di ore 1.30.

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese - autostrada A26 - Domodossola - Valle Antigorio e Valle Formazza - Conca di Riale.

Itinerario: Da Riale (1740 m.) lasciato il posteggio del pullman, si prende la carrozzabile di destra che si dirige verso la costa cespugliosa risalendola prima a destra e poi a sinistra, con ampia vista sul Nefelgiù, sul Ban e sul bacino di Morasco. Si continua immettendosi in una valletta che si risale sulla destra, passando sotto la diga di Val Toggia, fino al Rifugio Maria Luisa (2157 m.) (ore 1.30). Per chi continua per il Corno Bruni, dal Rifugio si risale la Valrossa per il dosso dell'acquedotto e per il fondo del vallone, poi si contorna un poggio e, da un ripiano pietroso, si sale per il fianco del Corno Mut verso ciò che resta del piccolo Ghiacciaio di

Valrossa e si raggiunge il Passo Bruni (2755 m.), aperto tra il Corno Bruni e la punta del Gries.. Dal Passo, per facili rocce si guadagna la cima del Corno Bruni (2862 m.) (ore 4.00).

28° GITA – Giovedì 30 agosto Traversata Monte Lema - Monte Tamaro (TI/CH)

Nota: Gita che prevede l'impiego in salita della seggiovia da Miglieglia al Monte Lema e in discesa della funivia dall'Alpe Foppa a Rivera, oltre ad un collegamento con pullman tra Rivera e Miglieglia, con un possibile costo tra 40 e 45 €. L'effettuazione sarà subordinata ad una verifica di fattibilità sulla base del numero dei partecipanti. In caso di non raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, la gita sarà sostituita con un'altra gita con differente destinazione.

29° GITA – Mercoledì 5 - Giovedì 6 settembre

Susa - Monte Thabor (2 giorni)

Ritrovo: Piazzale Stadio ore 6,45, *partenza* ore 7.00. *Fermata:* Cimitero di Azzate ore 7.15. *Mezzo di trasporto:* pullman. *Difficoltà:* T (per la salita ai rifugi "Terzo Alpini" e "Re Magi" in località "Granges") / E (per la salita dalle "Granges" al "Réfuge du Thabor" e al Monte Thabor).

Tempi di percorrenza: Ai rifugi "Terzo Alpini" e "Re Magi" in località "Granges": salita ore 1.30, discesa ore 1.15. / Da "Granges" al "Réfuge du Thabor": salita ore 3, discesa ore 2.30. / Da "Granges" al

Nota: Poiché la Valle Stretta è molto visitata anche a settembre, entrambi i rifugi, che hanno riservato l'opzione per 50 posti letto complessivi, vogliono conoscere il numero definitivo degli occupanti entro il **15 luglio**, che rappresenta la **data ultima per iscriversi**. Dopo tale data, eventuali iscrizioni saranno accolte con riserva.

Caratteristiche: Gita culturale-escursionistica in Val di Susa. Il programma, comune per tutti il primo giorno, prevede la visita della città di Susa, e la salita ai rifugi "Terzo Alpini" e "Re Magi" (1765 m.). Il secondo giorno invece, prevede diverse alternative: salita al rifugio "Le Thabor" (2502 m.) o al Monte Thabor (3178 m.), mentre chi non vuole fare ascensioni oltre che fare brevi passeggiate su facili sentieri potrà utilizzare il pullman al seguito per raggiungere Exilles e visitare l'interno del grandioso forte.

Descrizione itinerario

Percorso stradale: Varese - Autostrade A26, A4, A32 - Susa - Exilles - Bardonecchia.

Primo giorno: Visita del centro storico della città di Susa (Arco di Augusto, Porta Romana e Cattedrale romanica) e, dopo trasferimento, visita del caratteristico paese di Exilles, con sosta pranzo di fronte al forte. Trasferimento a Bardonecchia, e da Pian del Colle (1432 m.), lungo un facile sentiero, salita nella Valle Stretta, pittoresca valle alpina, dal 1946 passata alla Francia. Sovrastante il sentiero è l'imponente "Parete dei Militi", alta da 180 a 350 m. e lunga 1.500 m., celebre palestra di roccia. Arrivo alle "Granges", ai rifugi Terzo Alpini e "Re Magi" per il pernottamento con trattamento di mezza pensione (possibilità, per chi lo desidera, di raggiungere in auto i due rifugi).

Secondo giorno: Per i più allenati, salita lunga e con notevole dislivello, ma non difficile, al Monte Thabor (m



Monte Thabor: salita ore 4.30, discesa ore 3.30. *Dislivello:* Ai rifugi "Terzo Alpini" e "Re Magi" in località "Granges": salita e discesa 333 m. / Da "Granges" al "Réfuge du Thabor: salita e discesa 737 m. / Da "Granges" al Monte Thabor: salita e discesa: m 1413. *Rientro previsto:* ore 22 di giovedì 6 settembre. *Equipaggiamento:* di alta montagna. Consigliati bastoncini, scarponi, felpa, mantella, k-way e, per il pernottamento, necessario un saccoletto. *Accompagnatore:* Giulio Sarrica e Walter Castoldi. *Quote:* 90.00 €, di cui 20 € da versare al momento dell'iscrizione. N.B. Necessita un documento valido per l'espatrio.

3178), una delle montagne più alte della Valle Stretta, da cui si gode un panorama straordinario, in particolare sulle Alpi del Delfinato; mentre per chi vuole limitare il dislivello, con percorso meno impegnativo, salita al "Réfuge du Thabor" (m 2502). Per chi invece preferisce un soggiorno più tranquillo, possibilità di effettuare brevi passeggiate su facili sentieri nei dintorni dei rifugi, oppure di utilizzare il pullman per recarsi a Exilles e visitare l'interno del forte.

Nota: I dettagli degli itinerari escursionistici (non pubblicati per ragioni di spazio) potranno essere forniti direttamente ai partecipanti che ne faranno richiesta.

ginnastica presciistica

1.° corso		2.° corso	
inizio	fine	inizio	fine
4 ottobre 2012	13 dicembre 2012	8 gennaio 2013	14 marzo 2013
<i>nei giorni</i>		<i>1° turno</i>	<i>2° turno</i>
martedì		19.00—20.00	20.00—21.00
giovedì		19.00—20.00	20.00—21.00
<i>Costo per n. lezioni</i>		<i>soci</i>	<i>non soci</i>
20 (1 corso)		55,00	85,00
40 (2 corsi)		90,00	150,00



Per informazioni ed iscrizioni :
sede CAI

il **Martedì** e **Venerdì** d
alle ore 21 alle 23
Via Speri della Chiesa Jemoli,12
Varese

oppure
telefonare (identici orari) allo
0332.289267

quote invariate da anni



Palestra via XXV Aprile

cicloescursionismo detto MTB

Domenica 1 Luglio

Rifugio Scarfiotti – Colle Sommeiller da Bardonecchia, in val di Susa raduno LPV

Domenica 8 Luglio

Monte Lema – Alpe Dumenza
Organizzazione: CAI Germignaga
Sabato e domenica 21-22 Luglio
Valle Varaita

Sabato: Lago Blu e i Quattro Colli 2900 m Difficoltà: BC+/OC, dislivello: 1600 m; km: 36 Partenza: Pontechianale, loc. Castello Grandiosa traversata ciclo escursionistica dell'alto valone di Chianale. Uscita riservata a cicloescursionisti capaci ed allenati

Domenica: La Battagliola 2282 m Difficoltà: MC/BC+, dislivello: 1000 m; km: 22 Partenza: Casteldelfino Una terrazza sul Monviso. Capi gita: M. Lavezzo (ASE-C), L. Masiero (ASE-C) Organizzazione: Sottosez. di Chieri e Sottosez. SUCAI; partecipano le Sez. di Ascoli Piceno, Novi Ligure e Varese

Domenica 22 Luglio

Dal Monte Jefferau e discesa attraverso la Galleria Dei Saraceni in Val di Susa Dislivello mt. 1000 - Km. 45 difficoltà M.C. (Media Capacità) Gita spettacolare con la salita sino ai mt. 2801 dello Jafferau e con la discesa di 2000 mt. di dislivello (grazie ai

pulmini ed alla funivia)

Domenica 5 Agosto

Festa dell'Alpone
Classica escursione in val Veddasca in occasione dell'annuale festa dell'Alpone. Organizzazione: CAI Luino

Venerdì 31 Agosto

Notturna al Monte Grumello
Organizzazione: CAI Germignaga

Venerdì 31 Agosto 2012

notturna al Monte Grumello



verso il colle del Sommeiller, val di Susa