



# SALIRE

"AD EXCELSA TENDO"



notiziario del CLUB AMICI della MONTAGNA

Settembre 2013

La redazione di Salire

Genone Mario  
Giudici Massimo  
Malcotti Enrico  
Sede: Via S. Pellico, 9  
Busto Arsizio  
Tel/Fax 0331 679.021  
E.mail: cambusto@libero.it  
www.cambusto.it

Sabato 14 e domenica 15 due giorni in Val di Mello  
**Camminando - Camminando**  
*Castagnata il 20 ottobre*

Prima di raccontarvi le avventure e/o disavventure dei partecipanti al nostro 25° trekking nelle Alpi Liguri, vogliamo ricordarvi gli appuntamenti di questo mese e del prossimo che ci vedranno camminare nelle seguenti località:

**14-15 Settembre - Due giorni in Val di Mello** - Dalla Val di Zocca alla Val Torrone

1° giorno: salita al Rif. Allievi-Bonacossa m 2385 per la Val di Zocca - Da: San Martino m. 1030 - Disl.: m 1450 - Tempo: ore 4.00-4.30 -Diff.: E

2° giorno: Sentiero Roma > Passo Val Torrone m 2518 e discesa a San Martino

Disl.: m 200 in salita e m 1650 in discesa - Tempo: ore 5.30-6.00 - Diff.: EE

Sono passati ormai ben diciannove anni dal trekking del 1994 quando percorremmo una delle Alte Vie più conosciute delle Alpi "Il Sentiero Roma", e pernottando in questa due giorni al Rifugio Allievi-Bonacossa, ripercorreremo un tratto di questa Alta Via. Mentre la Val di Mello è pressoché pianeggiante, il suo versante destro orografico è inciso da ripidi valloni caratterizzati da impressionanti pareti rocciose: la Valle del Ferro, la Val Quallido, la Val di Zocca, la Val Torrone e la Val Cameraccio. Nel giro ad

anello che faremo in questi due giorni, percorreremo in salita la Val di Zocca, dominata dall'omonimo Pizzo e dalla Punta Allievi, e scenderemo il giorno successivo per la Val Torrone che presenta scenari particolarmente belli, con le ardite torri che la circondano in un abbraccio di granito, tra cui svetta la slanciata sagoma del Picco Luigi Amedeo. Anche se spezzato in due giorni, l'anello è lungo e faticoso, adatto a escursionisti ben allenati.

Iscrizioni entro *Venerdì 6 Settembre*.

**29 Settembre - Lago Superiore m 2254 - Val Formazza**

Da: Fondovalle m 1220 - Disl.: m 1034 - Tempo: ore 2.30-3.00 - Diff.: E

Tutti conoscono la Val Formazza, ma pochi forse hanno potuto ammirare la straordinaria bellezza che il Lago Superiore sa offrire. A chi con un po' di fatica risale il sentiero che da Fondovalle porta a Passo di Bosco, passo alpino di grande importanza nella storia di queste valli, perché, nella prima metà del XIII secolo, vi transitarono i coloni Walser di Formazza che fondarono Bosco Gurin.

**13 Ottobre - Monte Capezzone m 2421 - Val Strona**

Da Campello Monti m 1305 - Disl.: m 1100 - Tempo: ore 4.00 - Diff.: EE

La Cima di Capezzone è la più elevata cima della Val Strona. Dalla vetta il panorama sul Monte Rosa e sulle Alpi del Vallese è grandioso. Ma noi non andremo solamente per il grandioso panorama che godremo dalla cima, ma anche per scoprire questa suggestiva valle posta tra le più rinomate Valli di Sesia e d'Ossola. Chissà quante volte siamo passati per il Lago d'Orta, a poco meno di un'ora d'auto da Busto, e attraversando Omegna non abbiamo mai pensato di adentrarci in Val Strona, percorrendo la sua tortuosa strada che dopo circa 20 km termina a Campello Monti. Noi la percorreremo nel periodo ottimale per godere dei dolci colori autunnali che la sua lussureggiante vegetazione costituita in prevalenza da betulle, faggi e castagni e rade conifere ci offrirà.

E con un bell'augurio di "ma che bella gita", famoso motto inventato dalla nostra mascottina Lia, si conclude anche quest'anno la rubrica:

"camminando-camminando".

## 25° TREKKING

### Tour del Marguareis-Mongioie (Alpi Liguri)

Il nostro venticinquesimo trekking ci ha portato una bella sorpresa: la partecipazione di Maria Teresa, il nostro presidente che da più di vent'anni (e forse proprio venticinque) dirige la nostra società e non so se è per festeggiare il nostro 25° trekking consecutivo, iniziato nell'89 con l'Alta Via Ossolana, o perché stanca di vedere le belle proiezioni che Enrico ci proponeva ogni anno, si è decisa a partecipare. Dunque, questo trekking è partito con un augurio proprio a lei: buon primo di tanti futuri trekking Maria Teresa.

Quest'anno siamo in quattordici: Bruna, Emiliana, Maria Teresa, Alberto, Carlo, Enrico, Filippo, Gabriele, Gianpaolo, Pietro, Renato, Rodolfo, Tino e lo scrivano Mario, a percorrere i sentieri delle Alpi Liguri, nel Parco Naturale Alta Valle Pesio e Tanaro, dove si trova appunto il Gruppo del Marguareis-Mongioie, che noi aggireremo effettuando un completo periplo.

**1° tappa:** Rif. Pian delle Gorre - Rif. Garelli: Dalla bella radura del Pian delle Gorre, situata proprio all'inizio del Parco, iniziamo la nostra avventura che ci riserverà molte sorprese, piacevoli e non. Percorso di circa quattro ore, abbastanza monotono, in quanto quasi sempre nel bosco o radure con pochi scorci panoramici, a questo aggiungiamo le migliaia di mosche e tafani che ci hanno infastidito durante il tragitto tanto da farci pensare: ma dove siamo capitati, nella giungla piemontese? Eravamo un poco delusi da questo inizio, ma è stato sufficiente arrivare al ripiano erboso dove sorgeva il Rif. Garelli e ammirare la vista dell'imponente bastionata del Marguareis (sembrava di essere in Dolomiti), per farci cambiare subito idea. La comodità del moderno e tipico rifugio Garelli, la cortesia del suo gestore Guido e la gustosa e abbondante cena offertaci hanno fatto sì che la prima giornata, iniziata maluccio sia terminata super

benuccio, con sorpresa finale, quando Gabriele ha regalato al sottoscritto, suo amico non d'infanzia, una maglietta che già lui sfoggiava dal mattino con la scritta "CAM - Club Amici della Montagna - Busto Arsizio". Sembravamo due indossatrici, al maschile, in passerella, sfilavamo chi a destra chi a sinistra, suscitando l'invidia degli altri che ne avrebbero voluta una anche loro. Calma ragazzi, il CAM si sta già attivando e entro qualche mese queste belle magliette, che ci faranno conoscere sulle montagne che visiteremo, saranno a disposizione di tutti quanti le richiederanno.

**2° tappa:** Rif. Garelli - Rif. Mondovì: Il percorso originale di circa due ore è effettuato da tre di noi, mentre gli altri undici scelgono di allungare l'escursione di un paio d'ore, effettuando un percorso alternativo passando per la Porta del Marguareis, che dava loro la possibilità di visitare due interessanti laghetti: il Marguareis ed il Rataira. Appena lasciate le limpidissime acque del piccolo lago del Marguareis, favola della natura, Bruna scivola e il suo polso cambia la sua posizione naturale, solo un "ahia", poi nessun altro lamento: ci sono gli uomini duri, ma anche donne super dure. La fortuna vuole che un minuto dopo il fatto passi una guida alpina che subito soccorre alla bella e meglio Bruna e la riporta al Rif. Garelli, e poi da qui accompagnata dai fidi Enrico e Renato. Giù di volata all'Ospedale di Cuneo, che proprio vicino-vicino non si trovava. Noi continuiamo l'escursione sempre in contatto con loro con i nostri ci-cu, ci-cu, portati da Filippo, che all'inizio avevamo sottovalutato e che poi, dopo il fattaccio, abbiamo super rivalutato. Dopo circa quattro - cinque ore, finalmente abbiamo notizie di Bruna: frattura scomposta polso destro, m..., non ci voleva, deve ritornare a casa, trekking già finito dopo solo un giorno, un vero peccato. En-

rico e Renato invece, dopo l'avventura da "crocerossine", si sono riuniti a noi al Rif. Mondovì, da loro fortunatamente raggiunto in auto. La loro grande disponibilità ha permesso a tutti noi di continuare la nostra bella gita, fra laghi e prati fioriti, e pertanto un forte grazie da parte di tutti noi è d'obbligo. Anche in questo bel rifugio, la serata è terminata con una cena da 10 stelle, offertaci dal simpaticissimo Mario, custode del Mondovì, in una atmosfera che sembrava di essere "da Mario" come nella canzone di Ligabue.

**3° tappa:** Rif. Mondovì - Rif. Mongioie: Oggi super tappone come dicono al giro d'Italia; lunga tappa che ci allontanerà dal Marguareis e ci porterà ai piedi del Mongioie, 2° vetta delle Alpi Liguri. Così abbiamo deciso di partir presto, il sole era ancora nascosto, e abbiamo fatto bene, visto che siamo arrivati al rifugio alle 16.00, otto - nove ore dopo. Si dice che le cose belle bisogna meritarsele, è un detto super vero: tappa lunga e faticosa ma bella e varia, specialmente verso i primi laghetti della Brignola situati in una conca glaciale dove colline fiorite da milioni di rododendri ci facevano rallentare il passo per poter meglio godere del panorama. Purtroppo giunti al secondo lago di Raschera, posto sotto la parete nord del Mongioie, non abbiamo potuto fermarci ad ammirare la limpidezza delle sue acque a causa della presenza di migliaia di mosche e tafani, natura pure quella, ma super fastidiosa. Arrivati al colle, prima di intraprendere la lunga discesa che ci avrebbe portato al rifugio, il vice e lo scrivano, non stanchi, risalivano la cima del Mongioie, mentre gli altri componenti si riposavano e si abbronzavano. Anche oggi una bellissima giornata con tanto sole, forse un po' troppo, tre giorni senza una nuvoletta, il rifugio è super accogliente e anche qui la cena offertaci è ottima. Il nostro "buongustaio"

Rodolfo, confermava: “ trekking OK, brau Mario, anca quest’an te sceltu propi ben”. Siamo tutti contenti, i nostri visi sprizzano gioia, ma un pensiero corre a Bruna, un vero peccato, ferie rovinata per una banale scivolata.

**4° tappa:** Rif. Mongioie - Rif. Barbera: La sera prima a tavola continuavo a ripetere: tranquilli, domani è una passeggiata, infatti sarebbe stata una bella tappa non troppo lunga e faticosa e che ci avrebbe offerto diverse attrattive: le sorgenti delle Vene con il ponte tibetano, i villaggi di Carnino, la Gola della Chiusetta e le famose rocce carsiche a sud del Marguareis. Così è stato molto probabilmente per i miei dodici amici ma non per lo scrivano: se nella prima parte piana camminava come uno zombi, arrivato a metà percorso si accorgeva di essere diventato rosso come un’aragosta, ma non per il sole, per la sua temperatura che aveva ormai superato di un bel po’ il limite dei trentasette. Colpo di sole? Colpo di sfiga? Boh, bisognava comunque risalire gli ottocento metri di dislivello per arrivare al rifugio Barbera, e se anche alcuni generosi amici hanno alleggerito il suo pesante zaino, arrivare al rifugio è stata dura. Finalmente arrivato, subito a letto e alé con la Tachipirina, risultato: un tubazzo, la febbre non scende, ma niente paura, domani sarà giornata di riposo e tutto si sistemerà. Per il resto del gruppo, tutto procede bene, l’allegria non manca e la gioia di essere in un bel posto per due giorni, e anche qui in un nuovo (2009) e moderno rifugio, rimpinzati dai piatti preparati dal buon cuoco Ennio, fanno sì che anche questa giornata finisca nel migliore dei modi. L’unica cosa che non abbiamo capito di questo modernissimo rifugio sono i letti, montati su rotelline a scomparsa, belli da vedere ma molto scomodi quando ci si doveva alzare. Son scemate rispetto a tutto il resto, ma anche le scemate vogliono il loro spazio.

**5° tappa:** giorno di sosta al Rif. Barbera: Ventaccio al mattino, ma i sette impavidi (Alberto, Enrico, Gianpaolo, Pietro, Rodolfo, Renato e Tino) salgono sulla punta del Marguareis, la cima più alta delle

Alpi Liguri. Per due ragioni non rimangono troppo tempo in cima, la prima per il freddo e il forte vento che li costringe a star abbracciati alla croce di vetta e la seconda, forse la più importante, il pranzo del mezzogiorno: orecchiette al pesto di basilico e ortiche. Lo scrivano, Tachipirina dipendente, sempre a letto e febbre alta. Per lui scendere il giorno dopo a Pian delle Gorre (5-6 ore di cammino) è impossibile. E allora? E allora ci pensano i gestori del rifugio Ennio e Matteo che riescono a rintracciare una Guida Forestale che è nei paraggi, Riccardo Lussignoli, che si offre di portarlo direttamente a Pian delle Gorre. Che fortuna, sembra che la sfiga se ne stia andando, ma forse è troppo presto per dirlo. Comunque, Riccardo, che non finirò mai di ringraziare, carica il sottoscritto e il suo amico per la pelle Gabriele sulla sua Isuzu, e dopo un viaggio massacrante giunge a Pian delle Gorre alle 22.30, tenete poi conto che prima di raggiungere il rifugio, lasciò lo scrivano per oltre due ore al Pronto Soccorso dell’Ospedale di Ceva dove, dopo avergli fatto scendere la febbre da 39.5 a 37, ed eseguiti tutti i controlli del caso e non avendo trovato, dagli esami, nulla di serio, lo liquidarono con un antibiotico e Tachipirina al bisogno!!! La situazione sembrava in miglioramento e il peggio sembrava passato, si decideva così di non anticipare il rientro di un giorno.

**6° tappa:** Rif. Barbera - Rif. Pian delle Gorre: Purtroppo non posso raccontare nulla di quest’ultima tappa, al mattino mentre io e Gabriele facevamo colazione al caldo e fuori tuonava e pioveva a dirotto, ho pensato che per i miei cari amici scendere 1350 m. di dislivello in quelle condizioni non sarebbe stato né facile né piacevole, ma verso le 13.00 eccoli spuntare sul prato uno ad uno, bagnati ma sorridenti perché già da lontano vedevano i vari piatti di polenta fumante sui tavoli del rifugio. Siccome non c’è mai il due senza il tre, durante quest’ultima discesa il nostro Carlo si è tuffato nei cespugli in cerca di chissà che cosa, rimediando un’escoriazione alla capoccia e una botta alla tibia, niente di grave

fortunatamente per lui, così raggiunto il terzo impreveduto, tutti gli altri hanno tirato un sospiro di sollievo. Nel pomeriggio, riposo come lucertole al sole, in attesa della cena che anche qui a sentir loro sembra sia stata ottima. Lo scrivano, che invece di migliorare peggiorava, ha continuato a dormire da buon pigrone, sempre alimentato da Tachipirina, alternando pastiglie a fagiolini, ma senza alcun risultato.

**7° tappa:** rientro a casa: E anche il tanto atteso settimo giorno arrivò, atteso perché il giorno di rientro solitamente è dedicato a trovare un’osteria di qui, o una locanda di là, ad Alba di qui, o Alessandria di là, e anche se le nostre panze erano già state ben rimpinzate, erano ugualmente pronte a ricevere le specialità del posto e concludere come sempre con un brindisi un arrivederci al prossimo trekking. Ma, per fare un piacere allo scrivano, che diventava sempre più zombi, dopo una veloce visita alla Certosa di Chiusa, via tutti veloci in autostrada diretti a casa. Dunque, fine del trekking, sì ma non per tutti, perché lo scrivano, dopo aver bussato e chiesto aiuto all’Ospedale di Legnano, veniva subito accolto in Pronto Soccorso. Qui dopo un sacco di domande, una guarda di qui e un esame di là, un tocca di qui e un prelievo di là, riuscirono finalmente a scoprire il motivo del febbrone, si trattava di una bella... Polmonite da Legionella. Dicono i dottori un bel po’ cattivella, in quanto trattasi di malattia infettiva grave e a letalità elevata (uno ogni sei)!!! Ma non tutto viene per nuocere, dice un proverbio, così per sconfiggere quel batterio di m...., lo scrivano dovette suo malgrado allungare il trekking di altre due settimane, infatti passò ben 13 giorni su un comodo bianco lettino, tra punturine, flebo e suppostine, sempre accerchiato da delle belle e giovani infermiere. Mario

P.S.: un sincero grazie:

- al Pronto Soccorso e al Reparto di Medicina B dell’Ospedale di Legnano, per aver subito individuato la causa del malessere, rimettendomi in sesto e avermi tolto

da guai molto più seri;

- alla Guardia Forestale, Riccardo Lussignoli. Sarà mio sollecito dovere inviare al più presto una mail alla Direzione del Parco Alta Valle Pesio e Tanaro per segnalare la grande disponibilità e cortesia del suddetto Guardia Parco, che è andato ben oltre al normale soccorso di aiuto;

- ai dodici amici di questo trekking che non mi hanno fatto pesare di aver forse un poco rovinato le

loro brevi vacanze;

- a Gabriele e alla sua nascosta pazienza, per essere stato la mia ombra per tre giorni, e un grande augurio di pronta guarigione a Bruna, la prima donna bionica del CAM.

Anche quest'anno, la telenovela è terminata, non mi rimane che dirvi arrivederci al prossimo trekking, sempre si Dios quiere e, come sempre, siete tutti invitati **Venerdì**

**11 ottobre**, presso la nostra sede, per assistere alla proiezione preparata dal nostro fotografo ufficiale Enrico, che ci illustrerà con foto e con parole il venticinquesimo trekking del CAM..

MARIO

## CASTAGNATA

### Domenica 20 Ottobre

Se ricordate, nel giornalino di Febbraio-Marzo di quest'anno, eravamo un po' preoccupati, non tanto per cercar un ristorante per la castagnata, ma per cercar un cuoco che, considerato le ultime esperienze di castagnate, sapesse anche cucinare. Oggi, siamo tranquilli, non solo abbiamo trovato un accogliente e tipico ristorante "Ristorante delle Alpi", in una magnifica località Borca di Macugnaga, ma anche un ottimo cuoco che lo gestisce. Trattasi di Carlo, ve lo ricordate? A fine anni 90 gestiva il Ristorante Eden, sempre a Borca, presso il quale siamo stati ospiti per castagnate per ben due o tre anni, e i ricordi sono senz'altro ottimi; se poi i cuochi come il buon vino, invecchiando migliorano, quest'anno andiamo sul sicuro. Bene, e ora accontentiamoci di

leggere cosa mangeremo:

- antipasto misto della casa
- primi: pasta alla macugnaghese e riso carnaroli con funghi porcini
- secondi: cervo in salmi, spezzatino di vitello e salsiccia in umido
- contorni: polenta, patate al forno e verdura di stagione
- dessert: crostata ai mirtili del cervald
- vini: rosso e bianco della casa
- caffè.

La nostra "panza" sarà senz'altro soddisfatta dopo questo bel pranzo, ma anche gli occhi a volte vogliono la loro parte, così per completare la bella giornata, permessi permettendo, al mattino sarà forse possibile visitare uno o entrambi i suddetti importanti musei:

- Il Museo Walser di Macugnaga. Il Museo, inaugurato nel 1983, è

ospitato all'interno di un'antica casa Walser risalente al 1610, che fu dimora del cappellano della frazione di Borca. E' composto da sette sale espositive le quali conservano arredi ed oggetti databili fra il XVII ed il XX secolo. All'interno delle sale il visitatore potrà scoprire e approfondire la vita quotidiana della popolazione Walser di Macugnaga.

- La Miniera d'Oro della Guia. Quella della "Guia" è la prima miniera d'oro nelle Alpi aperta alla visita turistica - culturale, ed è la prima "miniera-museo" in Italia. La visita guidata consentirà di toccar con mano, di vedere "dal vivo" come, con quali attrezzi, con quali procedimenti, in quali situazioni, si lavorava nelle miniere d'oro.

## AGENDA

**Sabato 14 e Domenica 15/09**  
Due giorni in Val di Mello

**Domenica 29 Settembre**  
Lago Superiore – Val Formazza

**Venerdì 11 Ottobre**  
Proiezione 25° Trekking

**Domenica 13 Ottobre**  
Monte Capezone

**Domenica 20 Ottobre**  
Castagnata

## Ginnastica presciistica

Martedì 1 ottobre, avrà inizio la ginnastica di preparazione alla stagione sciistica, con la nostra insegnante Milena.

La formula prevede due appuntamenti settimanali, il martedì e il giovedì dalle ore 20 alle 21 presso la palestra delle scuole Tom-maseo.

Le iscrizioni si ricevono in sede o direttamente in palestra, per poter partecipare bisogna essere in regola con il tesseramento.

Tanti auguri alla neo mamma Susi per la nascita di: Matthias.