



# SALIRE

"AD EXCELSA TENDO"



notiziario del CLUB AMICI della MONTAGNA

Settembre 2015

La redazione di Salire  
Genone Mario  
Giudici Massimo  
Malcotti Enrico  
Alberto Ferrario  
Sede: Via S. Pellico, 9  
Busto Arsizio  
Tel/Fax 0331 679.021  
E.mail: info@cambusto.it  
www.cambusto.it

## Camminando Camminando

19-20 Settembre.  
*Due giorni sentiero  
Genoni*

6 Ottobre 2015.  
*Ginnastica  
Presciistica*

9 Ottobre 2015.  
*Serata proiezione  
Trekking Vanoise*

25 Ottobre 2015.  
*Castagnata  
Ristorante Hotel  
Costa  
Valle Imagna*

Quando questo notiziario vi giungerà, la prima gita del 6 Settembre al Galehorn nella vicina Svizzera del Sempione, sarà già stata compiuta e perciò vi elenchiamo qui sotto i prossimi appuntamenti del mese di Settembre e Ottobre, completi dei soliti dati circa i dislivelli, tempi di percorrenza e difficoltà:

**19-20 Settembre**  
*Due giorni al nostro Sentiero  
Genoni*

A volte i sogni si avverano, e il nostro sogno per il 19-20 Settembre, è la ripetizione dell'affluenza di soci e amici a questa due giorni, come avvenuto l'anno scorso dove ben quattordici soci hanno partecipato e lavorato alla manutenzione del nostro sentiero. Dato che lo scorso anno i lavori sono stati eseguiti dalla parte di Macugnaga, quest'anno andremo a sistemare la parte del sentiero che parte da Carcoforo, tuttavia per tutti i dettagli vi preghiamo di rivolgervi in sede.

**4 Ottobre**  
*Sassariente m. 1.767 - Val Verzasca  
(CH)*  
Da: Monti di Motti m. 1.062 - Disl.:  
m. 720 - Tempo: ore 2.30 - Diff.:

E/EE tratto finale.

La gita, facile e panoramica per comodo e ben segnalato sentiero, è resa più affascinante nel tratto finale attrezzato con funi e aeree passerelle da percorrere con prudenza a causa dell'esposizione, ma sempre in sicurezza.

**18 Ottobre**  
*Pizzo Castello m. 1.607 - Valle  
Anzasca.*

Da: Cimamulera m 486 - Disl.: m. 1.121 - Tempo: ore 3.00 - Diff.: E  
Il Pizzo Castello è una cima molto conosciuta e frequentata per il buono stato dei sentieri che lo salgono e per lo splendido panorama offerto dalla sua vetta. Si può salire da molte direzioni: da Villadossola, da Calasca Castiglione, dalla Valle Anzasca, e da Cimamulera per la Testa del Frate, itinerario che noi percorreremo. Dalla vetta, numerose e facili traversate permetteranno di creare itinerari alternativi per il rientro. Ultima gita, perciò da non perdere.

**25 Ottobre**  
*Castagnata*  
Siamo arrivati alla fine del nostro programma escursionistico, e dunque quale modo migliore per

chiudere la stagione estiva se non seduti a una bella tavola dove potremo gustare i gustosi piatti che il Ristorante "Hotel Costa" in località Costa Valle Imagna, preparerà per tutti noi? Il menù, approvato dal Consiglio, che è anche già stato testato da un poker di nostri soci (tuttora vivi e vegeti), sarà il seguente:

- antipasti: bresaola in carpaccio + bruschetta al lardo e salumi
- primi: risotto val taeggio e branzi + casoncelli alla bergamasca
- secondo: brasato con polenta e noce di grana
- dessert: sottobosco caldo
- vino, acqua, caffè e amaro.

Stop.

Sicuri che i buongustai del CAM non si faranno sfuggire quest'occasione, non ci resta che darvi un arrivederci in Val Imagna.

## Parco della Vanoise: dalla nostra inviata Maria Teresa

Un caro saluto con un ciao e un ben ritrovati a tutti i soci e amici del CAM. Le tanto attese ferie del mese di Agosto sono ormai terminate, ma i ricordi delle gite in montagna, al mare, o anche attorno ad un tavolo della cucina, sono ancora vivi nella nostra mente. Quest'anno il CAM ha organizzato il trekking d'Agosto nel Parco Francese della Vanoise, situato nell'Alta Savoia. Il sottoscritto già da tre anni proponeva questo tour circolare tutto attorno al Massiccio della Vanoise, in quanto varie fonti illustravano questo trekking come molto spettacolare e che attirava migliaia di escursionisti, ma la "sfiga" anche quest'anno l'ha colpito duro, e anziché percorrerlo con i piedi lo ha percorso con gli occhi sui soliti dépliant illustrativi, augurando agli otto partecipanti (Carlo, Enrico, Eugenio, Gianpaolo, Maria Teresa, Maurizio, Pietro e Tino), una settimana di sole per poter pienamente godere dello spettacolo di quelle montagne, e sembrerebbe che le sue preghiere abbiano avuto l'effetto sperato; infatti, dagli "sms" che Teresa gentilmente

gli inviava, riusciva a percepire la loro contentezza di essere su quelle montagne a trascorrere una settimana di ferie, forse un po' troppo calda e non troppo rilassante, ma sicuramente entusiasmante per la visione di tanti panorami che il Massiccio della Vanoise offriva loro. Come per il trekking del Pasubio-Carega effettuato lo scorso anno, sarà perciò ancora il nostro Presidente a descrivere giorno per giorno la loro avventura nel Parco della Vanoise. Ma per vedere, più che leggere quanto è successo ai nostri otto fortunati soci, sarà indispensabile la vostra partecipazione alla serata di Venerdì 9 Ottobre, presso la nostra sede. Ringraziamo sin d'ora Ciop per la sua costanza e bravura nel predisporre questa proiezione, che consente a tutti quanti (partecipanti e no) di consolarsi con le belle immagini e filmati da lui realizzati. Un grazie dunque è super meritato. Di seguito il racconto della nostra inviata speciale, Maria

Teresa Nasatti, al 27° Trekking del CAM nel Parco della Vanoise.

Domenica 2 agosto, partiamo da Busto Arsizio per il 27° trekking del CAM. Siamo: Io, Enrico, Carlo, Tino, Gianpaolo, Eugenio, Pietro e Maurizio. Passeremo dal tunnel del Fréjus che ci porterà in Francia a pochi km dalla nostra partenza, viaggio tranquillo e veloce. Entrando nel territorio Francese iniziamo a vedere i panorami che fra poco ci saranno familiari. Prima di fare il riassunto delle tappe, volevo esporvi le mie sensazioni su questo trekking, premettendo che questo è il mio 3° trekking. Io lo metterei al primo posto come bellezza, non ci si stancava mai di ammirare il panorama, che cambiava in continuazione fino a farci vedere in un unico sguardo ben quattro ghiacciai. Il trattamento ricevuto nei rifugi è stato molto diverso a seconda della posizione dello stesso, ma nell'insieme discreto. Eravamo già

convinti che il cibo non sarebbe stato da "gourmet", ma non ci aspettavamo di dover mangiare primo e secondo nello stesso piatto e neanche direttamente sui tavoli, senza tovaglia e tovaglioli. Il primo piatto del menù era sempre zuppa, tutte le sere facevamo a gara a chi individuava gli ingredienti, con retrogusti sempre diversi. Finita la cena o la prima colazione, ci alzavamo, sparcchiavamo e passavamo la spugna sul tavolo prima di lasciarlo. Comunque, tutte queste piccole cose ci hanno fatto fare un sacco di risate, e nel caso tornassimo da queste parti, sappiamo cosa aggiungere al nostro zaino per un soggiorno migliore. Dopo aver parcheggiate le nostre auto in un attrezzatissimo parcheggio, posto sopra un bacino artificiale, calziamo i nostri scarponi e sistemiamo i nostri pesanti zaini, li carichiamo sulle spalle e partiamo per la prima tappa del nostro trekking.

### **1° tappa**

Per la prima tappa avevamo due itinerari, visto la splendida giornata, scegliamo quello più lungo. Lasciato il parcheggio sopra il Lac Plan d'Aval, percorriamo un sentiero che costeggia il Lac Plan d'Amont, bellissimo lago color smeraldo, la cui vista ci accompagnerà per gran parte del percorso. Passiamo da altri due rifugi, per poi raggiungere la nostra prima meta, il rifugio Du Fond d'Aussois, posto in fondo all'omonimo vallone. A fine cena, ci è stato offerto un genepì con retrogusto di

menta, servito dal cuoco Himalaiano del rifugio, mentre una mucca, picchiando il muso sulla vetrata, ci dava la sensazione di voler partecipare alla festa.

### **2° tappa**

Ci svegliamo con un cielo blu come le t-shirt della nostra società. I settecento metri in salita verso il Col d'Aussois, che è anche il punto più alto del nostro trekking, sono accompagnati dal suono dei ruscelli. Pietro riteneva quel suono rilassante. Arrivati alla croce, facciamo la sosta di rito per le foto. Scesi di qualche metro dal colle e dalla croce il panorama che ci troviamo di fronte è semplicemente favoloso. Davanti a noi sveltava il Monte Bianco e alla nostra destra parte del Ghiacciaio della Vanoise. Proseguiamo la nostra lunga discesa, circa 1100 m, fino all'Alpe Ritort. Dopo un'altra mezz'ora di cammino raggiungiamo la meta della nostra giornata, il rifugio Du Roc de la Pêche, sovrastato da due splendidi ghiacciai.

### **3° tappa**

Questa tappa è stata l'unica del trekking, dove il tempo è stato nuvoloso per quasi tutto il giorno. Infatti, i ghiacciai visti il giorno prima, erano tutti coperti. Nonostante ciò, sapendo che la tappa era relativamente breve, decidiamo per il sentiero panoramico. Dove non perdendo quota, abbiamo ammirato la valle sottostante. Percorriamo il sentiero in direzione del Cirque des Nants e arriviamo al rifugio della Valette. Poco dopo il nostro arrivo, abbiamo

assistito al rifornimento e al ritiro rifiuti del rifugio con l'elicottero. E' stata una festa per tutti i presenti. Poiché c'era tempo prima di cena, alcuni hanno fatto quattro passi fino a vedere due laghetti. Invece, io ed Eugenio abbiamo fatto una piccola salita in ciabatte su un ghiaione, sembravamo turisti giapponesi, abbiamo visto dei camosci e il lavoro d'incanalamento dell'acqua.

### **4° tappa**

Questa tappa che sulla carta era classificata EE, si è dimostrata tale, sia per i diversi passaggi attrezzati, ma soprattutto per la lunghezza dell'itinerario. Il percorso ci ha portato dal rifugio de La Valette al rifugio Du Col de la Vanoise. Belli, come gli altri giorni i paesaggi, oggi in più c'era la vista sulla Gran Casse, il rilievo più alto del massiccio della Vanoise. Dopo aver superato vari colli, attraversiamo l'asciutto Lac des Assiettes poco distante dalla nostra meta.

### **5° tappa**

Giornata bellissima, l'escursione di oggi sarà lunga, ma senza nessuna difficoltà. Poco distante dal rifugio abbiamo incontrato una specie di mostra a cielo aperto di "ometti in pietra". Davanti a noi abbiamo l'immenso altopiano. Poi, laghetti, ruscelli e la splendida vista sul ghiacciaio della Vanoise. Sul sentiero abbiamo incontrato tanti stambecchi che ci venivano incontro.

Terminiamo la nostra giornata al Rifugio de L'Arpont.

### 6° tappa

La penultima tappa del trekking è la degna conclusione di questo giro indimenticabile nel Parco Nazionale della Vanoise. Il perché si chiamasse Plan Sec, l'abbiamo sperimentato sulla nostra pelle, in tutti i sensi. Abituati ai ruscelli dove attingevamo acqua quando avevamo sete, lì per un lungo tratto le nostre riserve sono state al limite, finché un pastore ci ha dato la possibilità di riempire le nostre borracce. Anche la nostra pelle si ribellava al

tanto sole, tanto che durante una pausa abbiamo aperto gli ombrelli per farci ombra. Lungo il percorso imitavamo Pietro alla ricerca di un albero che ci riparasse dal sole. Stanchi, la tappa era lunghetta, ma felicissimi siamo giunti all'ultimo rifugio, il rifugio Plan Sec. Appena arrivati, ci siamo rinfrescati con una bella birra fresca.

### 7° tappa

L'idea di fermarci una notte in più e non riprendere le auto per ritornare subito verso casa, era stata sperimentata nel Giro del Marguareis, anche in questo caso è stata una scelta

vincente. Dopo la prima colazione, siamo partiti per la tappa meno impegnativa del trekking, dal rifugio Plan Sec al parcheggio Lac Plan d'Amont. Abbiamo potuto rivedere la valle e il sentiero percorso nella prima tappa. Rientrati in Italia, essendo ora di pranzo, ci fermiamo a Susa in un ristorante, finalmente un piatto di pasta! Esclamiamo in coro. Ringrazio tutti i miei compagni di viaggio, la loro presenza e il loro appoggio mi hanno dato sicurezza e serenità durante il cammino. È stata una settimana bellissima. Grazie anche a te Mario, anche se non eri materialmente presente, noi tutti i giorni ti nominavamo e ti pensavamo, eri con noi. Poi eri il nostro lasciassare ai rifugi bastava nominare: "Mariò!" e tutto era a posto".

Maria Teresa

## Ginnastica Presciistica

**Martedì 6 Ottobre**, avrà inizio la ginnastica di preparazione alla stagione sciistica, con la nostra super insegnante Milena.

Come gli scorsi anni, la formula prevede due appuntamenti settimanali, il martedì e il giovedì dalle ore 20 alle 21 presso la palestra

delle scuole Nicolò Tommaseo, in via Raffaele Sanzio.

Le iscrizioni si ricevono in sede o direttamente in palestra e, per potervi partecipare, occorre essere in regola con il tesseramento.

Auguri a mamma Liana e papà Maurizio, per la nascita di **Michele**.

## AGENDA

**Sabato 19 e  
Domenica 20 settembre**  
Manutenzione  
sentiero Genoni

**Domenica 4 Ottobre**  
Sassarienne Val Verzasca.

**Martedì 6 Ottobre**  
Ginnastica Presciistica

**Venerdì 9 Ottobre**  
Proiezione Trekking  
Parco della Vanoise

**Domenica 18 Ottobre**  
Pizzo Castello Valle Anzasca

**Domenica 25 Ottobre**  
Castagnata