



SALIRE

"AD EXCELSA TENDO"



notiziario del CLUB AMICI della MONTAGNA

Settembre 2018

La redazione di Salire
Genone Mario
Giudici Massimo
Malcotti Enrico
Alberto Ferrario
Sede: Via S. Pellico, 9
Busto Arsizio
Tel/Fax +39.333.82.74.148
E.mail: info@cambusto.it
www.cambusto.it

Settembre e Ottobre a tutto Trekking Camminando, Camminando.. Il 15 e il 16 settembre la due giorni in Val di Scalve

15 e 16 Settembre

Due giorni in Val di Scalve dal Passo del Vivione a Vilminore.

30 Settembre

Tra le Vigne della Valtellina.

Martedì 2 Ottobre

Ginnastica Presciistica Scuole Tommaseo.

14 Ottobre

Colmine di Crevola
Ultima gita escursionistica.

19 Ottobre

Videoproiezione
Trekking 2018
Dolomiti Friulane.

21 Ottobre

Castagnata in Val Vigizzo. Saremo ospiti del Rifugio Alpino "Il Camoscio".

Ad agosto, CAM mio non ti conosco.

Agosto è passato, le ferie son terminate ma noi del CAM non disperiamo perché, con il nostro programma escursionistico, avremo ancora da divertirvi per i prossimi due mesi di Settembre ed Ottobre.

Quando leggerete questo notiziario, la gita del 2 di Settembre alla Cappella del Group in Val Vigizzo sarà già stata effettuata, perciò riprendiamo a darvi le solite anticipazioni sulle prossime gite a partire dall'atteso appuntamento della "due giorni in Val di Scalve", senza però dimenticare di ringraziare prima tutti i nostri camminatori folli per la loro continua partecipazione alle gite in programma, perché per noi responsabili dell'escursionismo, vedervi così numerosi e contenti alle sei del mattino della Domenica in Piazzale Solaro, pronti a partire per una gita in montagna, è una grandissima gioia. Al ritorno, alle ore venti, scendiamo su un poco affaticati dalle nostre auto, ma sempre sorridenti e felici,

perché la nostra domenica in montagna con il CAM è sempre una goduria.

Un ciao a tutti e grazie di nuovo..

15-16 Settembre.

Due giorni in Val di Scalve
Dal Passo del Vivione a Vilminore

Rifugio Tagliaferri m. 2.328

1° giorno: Passo del Vivione m. 1.828 - Rifugio Tagliaferri m. 2.328.

Disl.: + m 800, - m 300 –

Tempo: ore 5.00-6.00 - **Diff.:** EE

2° giorno: Rifugio Tagliaferri m. 2.328 - Vilminore m. 1.018

Disl.: + m. 200, - m. 1.500 -

Tempo: ore 4.00-5.00 - **Diff.:** E

Il lungo itinerario proposto (ben sette passi) ci permetterà di toccare diversi ambienti; dal Passo del Vivione si risalirà la Valbona, per poi effettuare la traversata in quota dei Passi: Gatto, Venerecolo, Demignone, Vo e Venano per giungere infine al rifugio Tagliaferri. Domenica si attraverserà il Passo di Belviso, si scenderà a Vilminore percorrendo per tutta

la sua lunghezza la Valle di Gleno. La bellezza paesaggistica della panoramica traversata in quota ci ripagherà ampiamente della fatica che l'itinerario richiederà. Iscrizioni entro la prima settimana di Settembre.

**30 Settembre -
Tra le Vigne della Valtellina,
Un circuito nel Grumello.
Sondrio Est - m. 500
Da Sondrio - Disl.: m 400 ca.
Tempo: ore 2.30 - Diff.: E**

Quando attraversiamo la Valtellina per andare a camminare sulle sue belle montagne, dall'auto vediamo scorrere un'infinità di terrazzamenti con tutte le viti sopra muri a secco che le sostengono, ed in questa gita

avremo la possibilità di vederli da vicino, infatti percorreremo un circuito nell'area di produzione del Valtellina Superiore Grumello, dove si trovano anche i ruderi dell'omonimo castello, che confina con la celebre area dell'Inferno, adagiata su terrazzamenti curatissimi, quasi a picco sopra la città di Sondrio. E chissà se da bravi soci del CAM (Club Amici della Mangiatoia) saremo capaci di trasformare una classica gita escursionistica in una sfiziosa gita gastronomica, conoscendoci, mi sa che ce la faremo.

**14 Ottobre -
Colmine di Crevola m. 1.648
Ossola - Da Crevoladossola**

**m. 653 - Dsl.: m 995 -
Tempo: ore 2.30 - Diff.: E**

Per l'ultima gita in programma, abbiamo scelto quella montagna massiccia triangolare che si vede molto bene dalla piana ossolana e da Domodossola, dalla cui cima e lungo l'itinerario di salita si ha una vista formidabile sulla piana di Domodossola, su Varzo e la Val Divedro e sulla bassa Valle Antigorio.

Anche se il dislivello non fa sorridere, è una gita semplice, tra bei alpeggi ancora frequentati, per chiudere in bellezza questo nostro programma escursionistico 2018.

Più saremo più festa si farà.

Domenica 21 Ottobre Castagnata 2018

Val Vigezzo presso il Rifugio Alpino "Il Camoscio"

Castagnata da non perdere quest'anno in Val Vigezzo per tre motivi fondamentali: primo per la vicinanza della Val Vigezzo, secondo per la bellezza di questa valle e terzo, forse motivo più importante, per questa bellissima festa. Non si cammina, non si suda, non siamo obbligati a portare lo zaino, non si mangiano panini seduti su un sasso ma dei buoni piatti preparati dal Rifugio Alpino "IL CAMOSCIO" a Craveggia..... E poi giochi, risate, le immancabili

castagne...insomma tutto quello che ci vuole per trascorrere una buona e bella domenica in compagnia.

Come sempre, vi aspettiamo numerosi.

Per i più golosi e per tutti coloro interessati alla gita, anticipiamo il menù che ci verrà proposto domenica 21 ottobre. Vi segnaliamo che le pietanze proposte sono già state assaggiate dalle nostre "cavie" che, non contente del primo assaggio, ci sono ritornate dopo

una quindicina di giorni per ulteriore test.....:

Si partirà con:

- antipasto della casa con affettati misti e sottaceti
- polenta con misto di contorni composti da brasato, funghi, trippa, salsiccia e lumache.
- polenta con formaggio fuso.
- dolce della casa.
- Acqua, vino e caffè.

Buon appetito e buona castagnetta a tutti!!!!

Domenica 21 Ottobre TREKKING 2018

Dai nostri inviati Annamaria e Maurizio

Domenica 5 agosto parte il 30° trekking del Club Amici della Montagna.

Ore 5,00 ci ritroviamo in Viale Borri, a casa di Lia, per la partenza e le foto di rito nel buio della notte.

Annamaria abbandonata da tutte le donne, compresa la nostra presidente Maria Teresa, parte con gli otto Sherpa Enrico, Alberto, Maurizio, Tino, Pietro, Gabriele, Renato e Edo per effettuare l'Anello delle Dolomiti Friulane. Nel tragitto Alberto ci illude con la promessa di un pit-stop per degustare un freschissimo bicchiere di Prosecco.

Come era facile da attendersi è andata tutto a vuoto.

Grazie ai nostri due autisti Enrico e Edo arriviamo a Chiandarens alle ore 11 e troviamo una bella sorpresa ad attenderci c'era Marco Genoni con la moglie Carmen.

1) Località Chiandarens (comune Forni di Sopra) - Rifugio Giaf.

Dopo un'ora di cammino nel verde sotto il sole arriviamo sudati al Rifugio Giaf.

Brindiamo con due bottiglie di vino offerte da Marco e degustiamo un piatto di tagliatelle alla montanara. Una partita a ruba mazzetto con versi di animali e una cena, abbondante e ottima, la giornata si chiude con il silenzio fuori ordinanza di buona notte.

2) Rifugio Giaf - Rifugio Flaiban Pacherini

Dopo una colazione abbondante alle ore 7,45 con il sole battente si parte per una tappa impegnativa, che ci porta lungo l'incantevole Truoi dai

Sclops, il sentiero delle Genzianelle, passando per la forcella Urtisiel, il pianoro con la casera di Valmenon, Canpuròs, forcella Val di Brica e per concludere nella Valle dell' Inferno, che già il nome dice tutto.

Annamaria seguita dagli stambecchi, che succhiano i sali e il sangue lasciato sul campo.

Nell'ultima parte del percorso, sulla forcella Fantulina Alta, un acquazzone ci farà arrivare al Rifugio Flaiban con docce già effettuate.

Dopo l'ottima cena, concludiamo la serata con un Karaoke improvvisato dal nostro Gabriele, con la chitarra reperita sul posto.

3) Rifugio Flaiban Pacherini - Rifugio Pordenone.

Dopo i soliti riti del mattino partiamo alle ore 8 e saliamo verso il Passo di Suola, passiamo per la forcella Rua Alta e la forcella Pramaggiore. Causa nuvoloni, la salita al Monte Pramaggiore non si è effettuata.

Siamo inseguiti di continuo da numerosi stambecchi, in cerca di sale umano.

La lunga discesa passando per la bucolica Val dell'Inferno e Val Postegae ci porta all'inizio dell'ultima salita per arrivare al Rifugio Pordenone.

Dopo la sistemazione, tutti i nostri prestanti maschietti si sono prodigati nel montaggio di un gazebo che il gestore stava installando.

Purtroppo il nostro Enrico ha avuto un incontro con una sbarra di ferro, che ha causato danni irreparabili al cranio, un enorme

bernoccolo! Ottima cena, seguito da uno show di Karaoke... Alla chitarra Gabriele, cantanti Enrico, Maurizio e Edo... Il pubblico a un certo punto è sparito.

4) Rifugio Pordenone - Rifugio Padova.

Soliti riti mattutini, partenza ore 7,30 indimenticabile salita tra sangue e sudore alla forcella Montanaia, passando ai piedi del campanile di Val Montanaia chiamato il "grido di pietra".

Ancora peggio la ripida discesa per un canalone, che ci porta in Val d'Arade.

Ultimo tratto fatto sotto una leggera pioggerellina.

Arrivati al Rifugio Padova, abbiamo abbracciato la terra.

Un bel Prosecco offerto dai gestori dell'Anello Friulano ha risollevato il nostro morale e ridato forze ai nostri eroi.

Cena ottima, purtroppo il nostro Enrico, causa dimensioni altezza fuori standard, ha pensato bene di assaggiare anche il legno della trave in camerata.

5) Rifugio Padova - Rifugio Giaf.

Partiamo di buona lena con ottimi propositi lungo la Val d'Arade, che a poco a poco si sono affievoliti lungo il percorso, difficoltosa e impegnativa è stata la salita al Cadin d'Arade e alla forcella Monfalconi di Forni. La discesa per la forcella del Cason peggio dell'immaginato, rischiando la pelle.

Semi salvi arriviamo al Rifugio Giaf, ci aspettava Marco Genoni con la figlia Anisia, con se aveva due bottiglie di Prosecco, ordiniamo dei piatti di salumi e formaggio per fare una piccola

merenda, e festeggiare la fine della nostra avventura. Dopo la solita abbondante cena, raduno con battesimi dei due novelli Edo e Gabriele, Annamaria perché non si ricordava neanche più il suo nome dalla stanchezza e Tino per solidarietà.

A seguire danze sciamaniche e canti: "Di Dun Di Pe' e Di Dun Di Man", sotto le stelle, con grande successo.

6) Rifugio Giaf – Chiandarens - Erto - Diga del Vajont

Dopo la colazione, salutando le montagne, siamo scesi verso le nostre auto, lasciate a Chiandarens.

Rientro verso casa, con una fermata alla Diga del Vajont, e la visita dei paesini Erto e Casso. Indimenticabile trekking, ma quanto sudore e fatica abbiamo fatto.

Gli autori

Annamaria e Maurizio

Martedì 02 Ottobre

Ginnastica Presciistica

Alle Scuole Tommaseo con la nostra Milena

Martedì 02 ottobre riparte la ginnastica presciistica con la guida tecnica della nostra insegnante Milena.

La scuola prevede due incontri settimanali, il martedì e il giovedì dalle ore 20.00 alle 21.00 per un'ora di sano allenamento fisico al fine di riacquisire una buona elasticità muscolare in vista degli importanti appuntamenti sciistici invernali ma anche per sentirsi più in pace con se stessi e il proprio corpo.

La nostra super insegnante Milena ci accompagnerà in

questo percorso cercando di aiutare ciascuno di noi a raggiungere la forma perfetta! Vi ricordo che i corsi alla portata di tutti si terranno presso la palestra delle scuole Tommaseo in Via Raffaello Sanzio a Busto Arsizio. Per poter partecipare alla presciistica occorre essere in regola con la tessera CAM. Per tutte le informazioni sui costi e per l'iscrizione a corso potete rivolgervi in sede.

Buona ginnastica a tutti....

Agenda

15-16 Settembre **Due giorni in Val di Scalve**

Dal Passo del Vivione a Vilminore. Rif. Tagliaferri

30 Settembre **Tra le Vigne della Valtellina**

Un circuito nel Grumello Sondrio Est.

Martedì 02 Ottobre

Inizio Presciistica Scuole Tommaseo ore 20.00

Domenica 14 Ottobre **Colmine di Crevola**

Da Crevaldossola.

Venerdì 19 Ottobre **Serata Videoproiezione del Trekking 2018.**

Sede ore 21.00.

Domenica 21 Ottobre **CASTAGNATA**

Val Vigezzo - Rifugio Alpino "Il Camoscio"

Venerdì 26 Ottobre **ASSEMBLEA ORDINARIA**

Sede ore 21.00