



Club Alpino Italiano Sezione Corsico

IL GALLO CEDRONE

Periodico trimestrale del gruppo "Montagna in settimana"

N. 09 – Giugno 2014

@@@

SOLSTIZIO D'ESTATE: PIU' LUCE

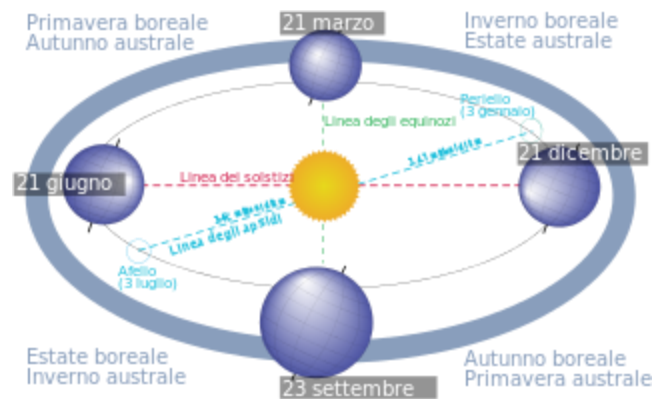
Il "solstizio d'estate" (dal latino "*solstitium*") si verifica quando il Sole, il 21 giugno (nel 2014 gli astronomi lo hanno calcolato esattamente alle 10.51), si trova nel primo punto del Cancro e cessa di alzarsi sopra l'equatore celeste: godremo ancora, per tutta l'estate e fino all'equinozio di settembre, delle giornate con più ore di luce dell'anno, anche se in fase calante verso l'autunno.

Se a questo aggiungiamo l'effetto dell'ora legale, già in vigore da fine marzo, succede che possiamo usufruire di una luce giornaliera maggiore, non solo per le attività lavorative, ma pure per le nostre escursioni sui monti. La luce è un *bene* di cui beneficiamo quotidianamente e naturalmente e proprio per ciò non abbiamo coscienza del suo valore, della sua indispensabilità per la vita. Gli antichi – privi delle nostre tecnologie che possono produrre la luce artificialmente – ne erano molto più consapevoli e l'avevano divinizzata: essa proveniva quasi esclusivamente dal Sole, che rappresentava la fonte della vita sulla Terra (ancora oggi è così, ma a noi sembra secondario!).

Ci accorgiamo del valore della luce in montagna? Sì, senz'altro, se siamo tra coloro che iniziano ancora le loro ascensioni al buio, con le pile frontali, soprattutto per affrontare vie e itinerari sui ghiacciai. In questi frangenti ci può aiutare anche la luce delle stelle e della luna: spesso ho camminato di notte con i ramponi ai piedi tra le ombre dei seracchi illuminati dalla *luce lunare* tra scenari emozionanti, magici, suggestivi. Molto meno se abbiamo un approccio non profondo con il mondo della montagna e la viviamo come le *masse consumistiche* che si accalcano negli stessi posti alla moda. Chi è in grado di apprezzare il valore della luce è senz'altro il fotografo veramente appassionato che va alla ricerca dei particolari, del gioco di ombre e luci che amplificano l'intensità dei colori e delle policromie: anche nell'osservazione fotografica non limitarsi al generico panorama montano è segno di sensibilità e amore per la natura.

La luce è indispensabile non solo per gli esseri umani, ma per tutti gli altri soggetti della natura. Ci sono fiori che si schiudono con la luce del Sole e si rinchiudono con il buio; ci sono animali che cercano più di altri il calore dei raggi solari per sopravvivere; sappiamo che le foglie degli alberi svolgono la funzione *clorofilliana* grazie all'esistenza della luce ... E' la luce, dunque, il positivo dell'esistenza e dov'è assenza di luce non c'è vita: se la montagna può essere d'aiuto per

capire questa elementare ma grande verità, ci avrà fatto fare un passo avanti nel nostro cammino umano verso mete più elevate. Le parole del Sommo Poeta ci ricordano: “*E quindi uscimmo a riveder le stelle*” (Dante Alighieri, *Divina Commedia*, Inferno, Canto XXXIV, v. 139).



CALDO ESTIVO

Arriva l'estate e uno dei fattori importanti da tener presente in montagna sono le conseguenze del caldo e del sole, come avverte la tabella qui sotto. Inoltre occorre difendere anche la pelle e gli occhi: più che ricette servono come lezione le esperienze traumatiche. Pelle: quando andai sul Monte Bianco dal Rifugio Gonella – mese di luglio – dimenticai a casa la crema solare e il lunedì mi ritrovai con una faccia che sembrava quella di un lebbroso. Occhi: un nostro socio che partecipava all'ascensione sull'Adamello dal Rifugio Garibaldi – ancora luglio – scordò invece gli occhiali scuri e già in macchina nel viaggio di ritorno aveva un acuto dolore agli occhi, non riusciva più a vedere e lo portammo alla Guardia Medica. Proteggetevi quindi adeguatamente.

Crampi da calore: sono dovuti in genere ad una eccessiva perdita di sali con la sudorazione.
Utile la somministrazione di bevande saline ipotoniche

Esaurimento da calore: estrema stanchezza, con cefalea, nausea, vertigini e calo della pressione. Il paziente si presenta in genere pallido e freddo.

Colpo di calore: febbre, delirio, calo di pressione, non sudorazione, perdita di coscienza. Può essere fatale.

IL CALDO...

MAGIE NEL MONDO DELLE TERRE ALTE

Sciescursionismo e ciaspole: un inverno intenso

Il nostro gruppo – formato da sciescursionisti e ciaspolatori – è uscito, da dicembre a marzo, con la cadenza di due mercoledì al mese, raggiungendo sei nuove mete e ripetendone solo due. Qui potete trovare il resoconto delle escursioni con le loro principali caratteristiche ed esempi di documentazione cartografica e fotografica. L'appuntamento è per la prossima stagione per rivivere le grandi emozioni delle *terre alte innevate*.

VAL BOGNANCO

<i>Regione</i>	Piemonte, Ossola.
<i>Itinerario</i>	San Bernardo (m 1628) – Alpe Monscera (m 1971) – Passo Monscera (m 2105) - Rifugio Gattascosa (m 1993) – San Bernardo (m 1628).
<i>Dislivello</i>	m 477
<i>Difficoltà</i>	Facile la salita fino al passo su percorso battuto. Media difficoltà la discesa dal Rifugio Gattascosa per ripidi pendii in neve fresca.
<i>Tempi</i>	H. 2.00 al Passo Monscera - h. 0.30 al Gattascosa – h. 1.30 a San Bernardo.
<i>Note</i>	<i>E' la giornata perfetta: sole, clima mite, neve fresca. S'incontrano escursionisti sul percorso: uno in particolare ci allietta con il suo cucciolo di cane che si rotola nella neve e gioca con noi festoso e allegro. La salita è senza difficoltà tecniche: si sviluppa su pista battuta dal gatto delle nevi. Al Passo Monscera (confine italo-svizzero) lo spettacolo è grandioso: davanti a noi le pareti della Weismieß (m 4023), di Lagginhorn (m 4010), Fletschhorn (m 3993) e Boshorn (m 3268). Ora la discesa ci aspetta: l'ottima neve ce la rende veramente un 'carosello bianco', sfiorando il Gattascosa e poi a capofitto nel bosco.</i>

CHENEIL

<i>Regione</i>	Valle d'Aosta, Valtournenche.
<i>Itinerario</i>	Cheneil, Albergo Panorama (m 2105) – Colle Fontana Fredda (m 2480) - Santuario Clavalitè (m 2535) – Cheneil, Albergo Panorama (m 2105).
<i>Dislivello</i>	m 430
<i>Difficoltà</i>	Media su tutto il percorso: può aumentare se la neve non è in buone condizioni.
<i>Tempi</i>	H. 2.00 al Colle Fontana Fredda – h. 0.15 al Santuario Clavalitè – h.1.15 a Cheneil, Albergo Panorama (m 2105).
<i>Note</i>	<i>Siamo nel periodo dell'unica siccità di quest'inverno, verso metà dicembre e ciò condizionerà molto l'escursione: nel bosco si procede con difficoltà per l'intrico dei rami abbattuti dal vento. Sui pendii superiori la neve è dura e compatta e ci vogliono doti di equilibrio nella discesa. A parte tali inconvenienti, giunti sul crinale che separa la conca di Cheneil da quella di Chamois, possiamo goderci la visione incantevole delle montagne valdostane, giusto premio per la nostra fatica.</i>

ALTURE DI PROMIOD

<i>Regione</i>	Valle d'Aosta, Valtournenche.
----------------	-------------------------------

<i>Itinerario</i>	Promiod (m 1492) – Alpeggi di Boettes (m 1714), Sapien (m 1886), Revard (m 2031) – Chancellier di sopra (m 2138) – Conca sud del Tantanè (m 2250) - Promiod (m 1492).
<i>Dislivello</i>	m 758
<i>Difficoltà</i>	Media in salita e nei pianori alti in discesa. Con gli sci difficile sulla forestale che scende ripida su Promiod.
<i>Tempi</i>	H. 2.45 alla Conca del Tantanè - h. 1.45 a Promiod.
<i>Note</i>	<i>Vediamo numerosi scialpinisti andare decisi per la vetta dello Zerbion, sul versante occidentale. La nostra meta, in partenza, è un punto imprecisato della Conca sud del Tantanè. Ci incantano le casette degli alpeggi, disseminate qua e là. Il percorso a serpentina un po' nel bosco e uno po' nelle radure è quanto mai appagante. All'improvviso – dopo le ultime conifere – si apre un altipiano che ci sembra infinito e ci cattura completamente. Davanti a noi la meta, a distanza di sicurezza dalle slavine della parete sud del Tantanè.</i>

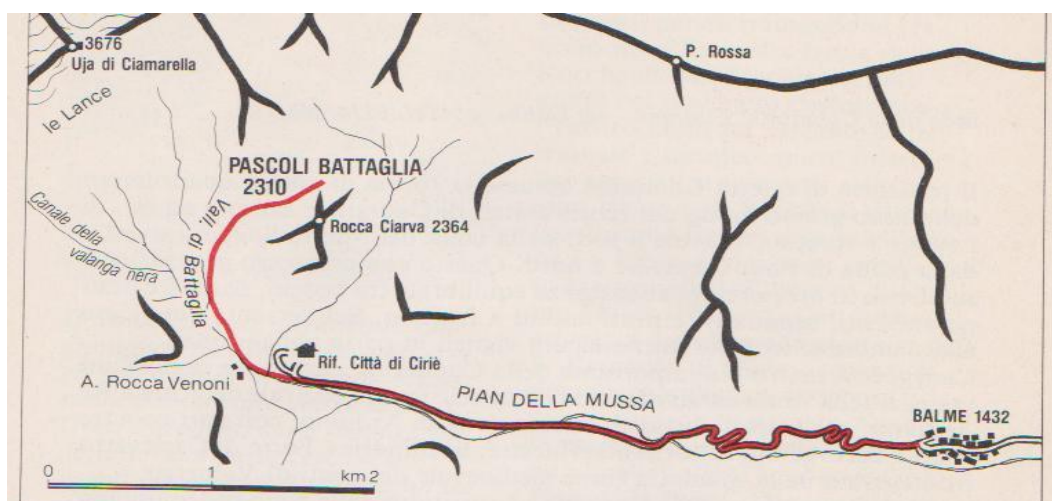


CIMA DELL'ASNASS

<i>Regione</i>	Piemonte, Alpi Biellesi.
<i>Itinerario</i>	Bielmonte, Bocchetto di Sessera (m 1382) – Alpe Rondolere (m 1209) – Alpe Briolo (m 1284) – Alpe Campo della Quara (m 1492) – Piano del Calcinone (m 1706) – Bielmonte, Bocchetto di Sessera (m 1382).
<i>Dislivello</i>	m 670
<i>Difficoltà</i>	Facile sulle forestali innevate. Media sui pendii del Piano del Calcinone.
<i>Tempi</i>	H. 0.30 la discesa alla “Casa del Cacciatore” - h. 1.45 all'Alpe Quara – h. 0,45 al Piano del Calcinone – h. 1.45 al Bocchetto di Sessera.
<i>Note</i>	<i>Una nevicata il giorno precedente favorisce l'escursione, insieme alla splendida giornata di sole. Si fa una bella marcia di avvicinamento fino all'Alpe Quara: ci troviamo in un ambiente dolce e riposante simile alle alture appenniniche. Siamo i primi a salire, aprendo la pista con belle serpentine, raggiungendo il crinale e la sommità del Piano Calcinone: ampio panorama sulle Alpi Biellesi. La vetta resterà intonsa per pericolo di slavine. Dopo la 'sbornia' della discesa, il ritorno in salita affaticherà non pochi escursionisti.</i>

PASCOLI BATTAGLIA

<i>Regione</i>	Piemonte, Val di Ala.
<i>Itinerario</i>	Balme (m 1432) – Bogone (m 1611) – Pian della Mussa (m 1773) – Rifugio Città di Ciriè (m 1864) – Pascoli Battaglia (m 2310) – Balme (m 1432).
<i>Dislivello</i>	m 878
<i>Difficoltà</i>	Facile tra Balme e Pian della Mussa (pista di fondo su strada) – Media fino ai Pascoli Battaglia.
<i>Tempi</i>	H. 1.30 al Pian della Mussa – h. 1.30 ai Pascoli Battaglia – h. 2.00 a Balme.
<i>Note</i>	<i>Azzurro intenso sopra le magnifiche vette dell'Uia Bessanese (m 3604) e dell'Uia di Ciamarella (m 3540), con le grandi pareti imbiancate: durante l'escursione si fisseranno a lungo nei nostri occhi. Dopo l'avvicinamento da Balme, l'avventura inizia dopo il rifugio Ciriè, nel Vallone della Valanga Nera. Tracciando la pista in neve vergine, si sentono rumori di slavine sulla parete della Ciamarella, ma noi siamo in posizione sicura. I Pascoli Battaglia sono un bel pianoro circondato da una "wilderness" integrale che ci possiamo gustare in solitudine.</i>



CONCA DEL FARNO

<i>Regione</i>	Lombardia, Val Seriana.
<i>Itinerario</i>	Rifugio Monte Farno (m 1248) – Pizzo Formico (m 1636) – Forcella Larga (m 1470) – Montagnina (m 1483) – Rifugio Parafulmine (m 1550) – Baita della Guazza (m 1388) – Rifugio Monte Farno (m 1248).
<i>Dislivello</i>	m 468
<i>Difficoltà</i>	Difficile sulle creste del Formico – Media sui pendii della Conca del Farno.
<i>Tempi</i>	H. 1.30 al Pizzo Formico – h. 1.00 al Rifugio Parafulmine – h. 1.30 al Rifugio Monte Farno.
<i>Note</i>	<i>Una grande sorpresa per noi l'inimitabile Conca del Farno in Val Gandino, sulla destra della Val Seriana. Pur salendo anche sulla vetta del Formico, il percorso non è mai obbligato e si può spaziare su vasti pianori, conche, dossi, pendii, che regalano scorci suggestivi e incantevoli, discese emozionanti e tecniche, natura dolce e poetica, grandi prospettive panoramiche verso le Orobie e le Retiche. Si può, volendo, creare il proprio itinerario con fantasia, tanto il territorio si presta ad andare in libertà. Una giornata fantastica tra i monti bergamaschi, un "fuori porta" a poco dalla metropoli...</i>

VAL VARUTSCH

<i>Regione</i>	Grigioni, Media Engadina.
<i>Itinerario</i>	S-chanf (m 1669) – Varutsch (m 1771) – Val Chaschauna (m 2210) – S-chanf (m 1669).
<i>Dilivello</i>	m 541
<i>Difficoltà</i>	Facile per tutto il percorso.
<i>Tempi</i>	H. 0.45 da S-chanf a Varutsch – h. 2.00 a Chaschauna – h. 1.30 a S-chanf.
<i>Note</i>	<i>Una tranquilla escursione nelle ariose foreste di conifere dell'Engadina: solo grandi slavine sbarravano il passo a circa due terzi del percorso. Si svolge al di qua del confine del Parco Nazionale Svizzero, dove d'inverno è vietato dalla legge confederale entrare. Tanti gli elementi d'interesse in questa esplorazione: il rumore del torrente con i suoi panettoni di neve formati dai grandi sassi del greto; gli angoli caratteristici del bosco con i rami carichi di neve; gli uccelletti cinguettanti qua e là; i selvaggi pendii dei monti circostanti incombenti sulla Val Chaschauna ... Un cocktail di emozioni da interiorizzare e comunicare ...</i>

LARIS – MISERIN

<i>Regione</i>	Valle d'Aosta, Valle di Champorcher.
<i>Itinerario</i>	Laris (m 1950) – Ponte delle Maddalene (m 1790) – Dondenaz (m 2110) - Rifugio e Lago Miserin (m 2582) – Laris (m 1950).
<i>Dislivello</i>	m 952
<i>Difficoltà</i>	Media la discesa al Ponte delle Maddalene e la risalita a Dondenaz. Media o difficile a seconda delle condizioni (ghiaccio) fino al Miserin.
<i>Tempi</i>	H. 0.30 al Ponte delle Maddalene – h. 1.00 a Dondenaz – h. 2.00 al Miserin - h. 2.00 al Laris.
<i>Note</i>	<i>Prendiamo la telecabina che da Chardonney (fraz. di Champorcher) ci porta al Laris, bella conca al centro del comprensorio per discesisti. Occorre scendere nel bosco al Ponte delle Maddalene, dove passa l'Alta Via 2 estiva, e risalire fino a Dondenaz, tra tipiche baite e piccoli alpeggi molto 'naif'. Oltre, i pendii si fanno più impegnativi e ghiacciati (nord), bisogna procedere per diagonali sulle lamine degli sci. Pensando anche alla discesa e al tempo a disposizione, ci fermiamo prima del Miserin ... Ci consoleremo con buone birre bevute sulla assoluta terrazza del bar del Laris, per brindare alla chiusura della stagione invernale dei 'Galli Cedroni' con la solita allegria!</i>



IL PROGRAMMA AUTUNNALE SARA' PUBBLICATO SUL NUMERO DI SETTEMBRE