



Club Alpino Italiano Sezione Corsico

IL GALLO CEDRONE

Periodico trimestrale del gruppo “Montagna in settimana”

N. 32 – Marzo 2020

@@@

MONTAGNA E TEMPO: IL MITO DELLA GIOVINEZZA

Una riflessione sull'inesorabile scorrere del tempo e i suoi riflessi sull'attività alpinistica

Il mito dell'eterna giovinezza ha sempre operato tra gli uomini come un sogno irrealizzabile. Fin dall'antichità la letteratura s'era incaricata di creare miti d'immortalità per vincere l'angoscia della fine. L'anima rinascimentale si tuffò nell'illusione della giovinezza come età gioiosa da prolungare all'infinito: “Quant'è bella giovinezza / che si fugge tuttavia! / Chi vuol esser lieto, sia: / del doman non v'è certezza” (*Lorenzo il Magnifico*). Da parte loro **Leopardi e Pavese**, per evadere dal pessimismo e dallo scacco del presente, crearono intorno alla memoria della giovinezza un alone idealistico che si nutriva di emozioni e suggestioni del borgo, della campagna, della collina e dei luoghi psicologici dell'infanzia.

Sappiamo che la realtà è diversa. Spesso l'adolescenza è un'età tormentata, di turbamenti, di ricerca e definizione dell'identità personale. Spesso è la **maturità** – se raggiunta – l'età più piena, di maggiore realizzazione di sé e dei propri progetti. Il progresso delle **scienze della salute** nel mondo occidentale ha permesso poi di raggiungere risultati, impensati un tempo, nel campo del benessere psicofisico, anche se i pericoli dello stress e della depressione incombono. Un altro luogo comune ora sta per cadere, quello dell'**invecchiamento come tramonto**.

Un'interessantissima ricerca (*Sport, tecnologia di longevità* – Fonte: Marco Porro, Gazzetta dello Sportivo) condotta su sciatori “over 50” ai Mondiali Master 95 da medici e bioingegneri dell'INRCA, ha dato risultati sorprendenti. A questi campionati gli **ultra-65enni** sono stati sottoposti a test per valutare la velocità di riflessi, la massa, la forza e l'affaticabilità muscolare, l'attività cardiaca e respiratoria, la resistenza a stress fisico e psichico, l'adeguatezza degli adattamenti neuroendocrini e immunitari. Si è visto che **potenza muscolare e capacità cognitive** non risultano alterate dall'età.

Allo stesso modo, la connessione **mente-corpo** e quindi la capacità di avere buoni riflessi, le funzioni cardio-respiratorie e la resistenza allo stress risultano quasi uguali a quelle degli atleti più giovani. Addirittura, sotto stress gli atleti anziani possiedono, più dei giovani, la capacità di secernere in fretta le endorfine immagazzinate nei globuli bianchi. Questa ricerca, però, ha

analizzato persone allenate. Non tutti gli anziani rispondono a questi requisiti: c'è chi da anni conduce una *vita sedentaria*, nemica di ogni salutare prevenzione.

La conclusione sembra scontata. Gli *Indiani d'America*, coniato il detto: *“Non s'invecchia camminando per verdi montagne”*, avevano già intuito ciò che oggi ha basi scientifiche. L'idea della vita come progressivo declino dopo la giovinezza va quindi rivista e sostituita con l'idea della vita costituita da diverse *stagioni*, ognuna con le sue caratteristiche, i suoi furori, le sue passioni, i suoi problemi, la propria qualità.



Contributo della Commissione Naturalistica Culturale della Sezione

ALPE DEVERO

L'*Alpe Devero* (1631 m) è una conca di pascoli situata alla testata dell'omonima valle, laterale della Valle Antigorio. Si trova nel comune di *Baceno*, in provincia di Verbania ed è inserita all'interno del *Parco Naturale Regionale Alpe Veglia - Alpe Devero*. Il Parco dell'Alpe Devero istituito nel 1990, venne unificato nel 1995 con il Parco dell'Alpe Veglia, per cui per 99 anni dal 1995 è sottoposto ad una tutela che ne garantisce la sua incontaminata bellezza. L'ampio pianoro è circondato da fitte macchie di conifere, come l'abete rosso ed il larice, con sottobosco di rododendri e mirtilli, da vette come il *Monte Cervandone*, la Punta della Rossa, il Pizzo Crampiolo. La morfologia presenta segni di *modellamento glaciale*, collegata alla valle principale con profonde incisioni fluviali. Le pareti verticali che si vedono salendo all'Alpe Devero sono di natura cristallina (*serizzo*). Il percorso dell'escursione mette in evidenza scorci dell'ambiente naturalistico che si possono paragonare ai paesaggi del Grande Nord.

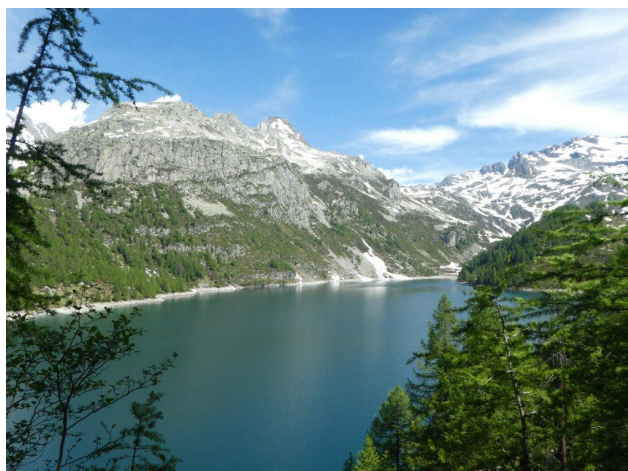
ITINERARIO: Il percorso inizia dalla frazione Ai Ponti: si passa il torrente, si segue sulla destra l'indicazione per Crampiolo, si prosegue in mezzo al bosco di larici con sottobosco di rododendri e mirtilli. Il sentiero sale gradualmente, in alcuni tratti costeggia il torrente Devero, arriva a Corte d'Ardui, prosegue fino ad alcune baite, da dove si vede il pianoro di *Crampiolo*. Dopo una breve visita, piacevole è la chiesetta, si prosegue a destra per una mulattiera. In questo tratto è possibile vedere il *Monte Cistella* ed il *Pizzo Diei*. Si sale ancora arrivando all'inizio del ramo sinistro del *Lago Devero*, dove c'è un piccolo sbarramento. Si inizia a costeggiare il lago, con un percorso abbastanza pianeggiante, sempre immersi nel bosco di larici e abeti. In alcuni punti panoramici si può vedere il lato opposto del lago e le sue montagne, come la *Punta della Rossa* e le cime della *Valdeserta*. Quasi alla fine del lago si lascia il sentiero principale per scendere al livello del bacino lacustre, si costeggia la sua estremità, passando dal lato sinistro al lato destro. Si prosegue ora sul versante destro, s'inizia a salire per superare dei tratti ripidi, con presenza di protezioni in ferro. Il sentiero costeggia il lago, il bosco è più rarefatto e si può vedere da più punti il versante opposto con le sue cime come il *Monte del Sangiatto* e i Pizzi di Busin. In vista della diga, si inizia a salire per superare un tratto del versante con massi di rocce. Si scende alla diga, che è stata una delle prime costruite nell'Ossola. In un secondo tempo venne rinforzata per aumentare la sua

altezza di venti metri, accrescendo così anche il volume d'acqua. Dopo una breve visita alla diga scendiamo a Crampio: si segue sulla destra l'indicazione per il Lago Azzurro o *Lago delle Streghe*. Dopo un breve tratto si arriva al lago, molto piacevole, incastonato nel bosco di larici. Lo si costeggia per proseguire verso la conca del Devero. Arriviamo in località Cantone, dove è presente anche il *Rifugio Enrico Castiglioni*. Dopo un breve sosta si percorre il sentiero che in piano attraversa le varie frazioni del pianoro, fino ad arrivare al punto di partenza (dislivello del percorso circa 400 metri; tempo totale circa 4,00 ore escluse le soste).

Antonio Cerutti, Alberto Moro



Alpe Devero: frazione Crampio



Il grande Lago del Devero

Racconti di montagna

CARE' ALTO: CRESTA EST

Una bella via su una montagna storica

Cresta est: via Cerana (continuazione dal numero precedente)

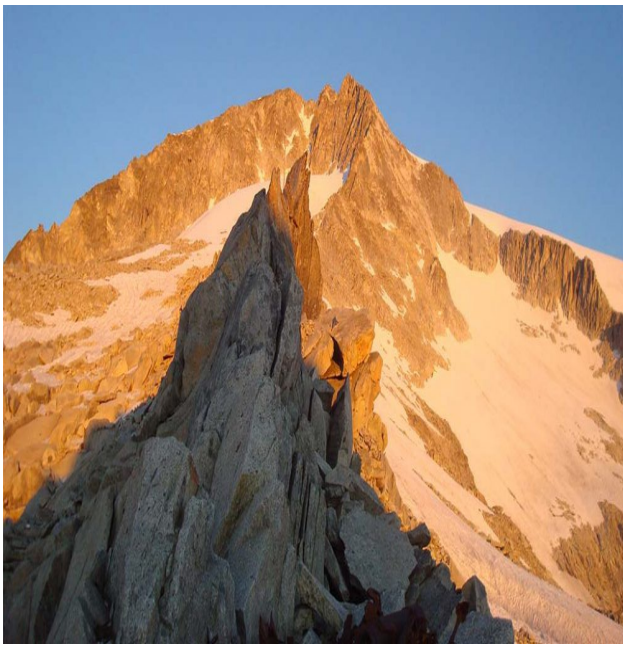
Raggiunte le cordate alla base della parete – qualcuna era già partita – veniamo a sapere che è l'attacco che adduce alla *cresta est*, percorsa la quale si raggiunge la vetta. Finalmente Alberto era contento, forse perché la vista di un bel granito solido gli aveva ricordato d'essere un buon rocciatore, grazie anche al suo fisico statuario, muscoloso, armonico per non dire della sua barba folta, che gli dava proprio l'aspetto di un classico montanaro d'altri tempi. Anch'io ormai avevo sbollito la rabbia: finalmente si puntava dritti a un obiettivo. Si tolgono i ramponi, ci si lega, si parte: seguiamo una fessura che solca tutta la parete, il sole riscalda i nostri corpi prima intirizziti, salire diventa entusiasmante, l'azzurro intenso sopra di noi è come un dono cromatico della natura. Terminata la *verticalità* ci troviamo all'inizio della cresta, aerea, ma mai troppo affilata: si può procedere in conserva, tranne che in qualche tratto più delicato.

L'andamento è a leggeri sali-scendi di misto, tuttavia non rimettiamo i ramponi: in un punto vedo Alberto infilare la piccozza dalla parte del manico in una stretta fessura ed usarla come gradino, manovra che a me non servirà, essendo in quel frangente il secondo di cordata. Procediamo con calma – vista la giornata perfetta dal lato climatico – per gustarci interamente i panorami profondi, le *emozioni interiori* e i *silenzi della montagna*: momenti impagabili che non si cancelleranno mai dalla memoria, momenti che ancora oggi si riaffacciano dentro di me con tutta la loro suggestione evocatrice.

Concludiamo la traversata della cresta est non lontani dalla vetta del *Carè Alto* (3462 m) sul ghiacciaio alto da dove arriviamo in punta. Anche questa *avventura* si è conclusa bene, nonostante le premesse poco incoraggianti... Il rientro sulla via normale presenterà solo un 'salto' di ghiaccio ripido da scendere fronte a monte (dalle fotografie ho visto che oggi non esiste più), per il resto 'normale amministrazione', tranne la sua lunghezza. Le fatiche iniziavano ad assommarsi: oltre i circa 1000 metri di dislivello dal rifugio alla vetta, bisognava anche considerare la 'variante sul tema' dell'avvicinamento alla base del Canalone Est e il tratto di congiunzione con la Via Cerana. Giunti al rifugio ci concediamo un attimo di respiro, rifacciamo gli zaini, ci mettiamo in tenuta più leggera in previsione del caldo di un luglio afoso che incontreremo, tant'è vero che, raggiunto un punto dove il torrente era facilmente accessibile, abbandoniamo tutto e ci buttiamo dentro per completare la *'full immersion' con la natura ...*

(2 – fine)

Enzo Concardi



La cresta est all'alba



La parete finale per la vetta

IL GENERALE INVERNO

Attività del gruppo nei mesi di dicembre 2019 e gennaio 2020

DICEMBRE: MONTI DI MERA E LAGO PALU'

Il *“Generale Inverno”* ha comandato solo per il mese di novembre e parte di dicembre – in verità quindi ha sconfinato sull'autunno - poi sembra aver lasciato i suoi poteri ai sottufficiali... Per fortuna la *quantità di neve* scaricata sul terreno nelle Alpi e Prealpi è stata così abbondante che ne beneficiamo ancora oggi! Così all'esordio della stagione – primi di dicembre – non ci sembra vero di salire sui *Monti di Mera* in Valsesia con oltre due metri di “farina bianca” polverosa e zuccherosa fino alle creste superiori, da dove ammirare il sempre incantevole panorama sul Monte Rosa.

Già diversa la situazione a metà mese in **Alta Val Malenco**, dove tra l'altro aveva nevicato in misura inferiore che altrove. Il **Lago Palù** è sempre una meta affascinante e conferma questo sua qualità, regalandoci una bella salita su neve dura adatta a ciaspole ramponate: la corona di vette intorno – dal Pizzo Scalino fino a Monte Disgrazia – appaga la vista. Ci spingiamo poi oltre la conca lacustre e l'omonimo rifugio, per giungere dopo una ripida e tecnica salita ad un colletto in direzione del **Sasso Nero**: qui ci fermiamo ad ammirare il mondo sotto di noi, sempre meravigliati delle magie costruite dagli elementi naturali.



Monti di Mera: verso Colma dei Lavaggi



Palu: a poco dall'Alpe Roggione

GENNAIO: VAL DA FAIN E MONTE ARALALTA

Ha ormai smesso di nevicare sull'arco alpino, ma **l'Engadina** – data la sua altitudine e le nevicate autunnali – ha conservato un manto ancora importante, tale che possiamo risalire a metà gennaio la tranquilla **Val da Fain (Valle del Fieno)** dove le slavine sono già scese ed il percorso è veloce, data l'assenza della neve alta e farinosa. Si parte dal **Diavolezza** per giungere dapprima all'Alpe La Stretta e successivamente al **Passo La Sretta**, valico montano di confine tra Svizzera e Italia: affacciandosi si possono osservare le strutture del Passo Forcola e l'omonima valle che scende in direzione di **Livigno**. Terreno veloce, ma itinerario lungo, per cui gli ultimi del gruppo scenderanno con le ombre incombenti del tramonto.

A fine gennaio la programmata escursione al **Col di Biere**, causa mancanza d'innevamento nel primo tratto del percorso (si tratta di un versante valdostano esposto a sud), viene sostituita con una meta lombarda: il **Monte Aralalta**, da raggiungere a partire dai **Piani di Artavaggio**, aggirando a nord il Monte Sodadura e passando per la Bocchetta del Regadur, nei pressi della quale siamo però costretti ad arrestarci, poiché i versanti del crinale presentano problematicità di sicurezza. Tornando sui nostri passi possiamo ammirare la suggestione di quell'ambiente, in cui la traccia nella neve incide una linea ideale nel cammino tra monti e cielo.



L'arrivo al Passo La Stretta



I Piani di Artavaggio



“INIZIATIVE 45° FONDAZIONE CAI CORSICO”

MERCOLEDÌ 11 MARZO 2020 – ORE 21,00

“FINO ALLA FINE DELL'EVEREST”



La scalata al tetto del mondo in un suggestivo film di

DAVIDE CHIESA

alpinista, scrittore, videomaker che terrà la serata al

TEATRO SAN LUIGI – VIA DANTE 3 - CORSICO

