



**GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA**

**Sottosezione del CAI Milano**

**NOTIZIARIO N. 4/2013 SETTEMBRE-OTTOBRE**

## **ECHI DAL CONSIGLIO**

Il consiglio Direttivo si è posto il problema di potenziare l'attività del Gam intensificando le iniziative. Tra le prime spicca lo sforzo portato avanti da Gabriele Montanari per cercare di dare un valore aggiunto ai corsi di sci di discesa e alle gite sciistiche. A metà ottobre sentiremo, nel corso della presentazione del programma invernale, quali sorprese ci riserva. Uno dei nodi che più frequentemente si presenta a chi organizza le gite è quello di abbassare i costi delle gite in pullman: per ottenere prezzi ragionevoli occorre infatti riempire tutti i posti. A questo fine abbiamo avuto un incontro con i soci di "cime tempestose", giungendo all'idea di coordinare le uscite, pur conservando ciascuno la propria autonomia di gestione. Dalla conversazione è nata anche l'idea di rilanciare lo sci di fondo, con lezioni ed uscite collettive, e l'escursionismo. Troverete già il programma di settembre e ottobre arricchito, ma sarà soprattutto nel prossimo inverno che avrete a disposizione la possibilità di una grande varietà di uscite, sia per i "pistaioli" che per i fondisti.

## **ESCURSIONISMO**

### **15/9/2013 ENGADINA (CH): PIZ LUNGHIN dal Passo del Maloja (1805 m)**

#### **Lago Lunghin - Grevasalvas - Blaunca - Maloja**

In collaborazione con Cime Tempestose, l'escursione dal tracciato panoramico è adatta a tutti. Il Piz Lunghin è noto perché figura come spartiacque di tre bacini importanti, a seconda della direzione che esse prendono: a Sud verso il Po e il Mediterraneo; a Nord verso il Reno, il Mare del Nord e l'Atlantico; a Ovest verso il Danubio e il Mar Nero. E' inoltre il confine tra due aree linguistiche: la lingua italiana, parlata in Val Bregaglia, e la lingua Romancia, d'uso in Engadina.

**IN SALITA:** dal Passo del Maloja si scende lungo la strada che porta a Saint Moritz e poi si imbecca un sentiero a sinistra che porta alla piccola frazione di Pila (1835 m). La stradina sale alle spalle delle case e con alcuni tornanti giunge ad un bivio presso un ponticello: Pian di Zoch 1945 m. Si prosegue verso sinistra/Ovest per pendii più ripidi e alcuni grandi dossi, fino ad un terrazzamento quasi pianeggiante a quota circa di 2300 m. Per il Piz Lunghin si percorre il grande avvallamento fino ad una modesta selletta (2550 m), situata ai piedi delle rocciose pareti del Piz Grevasalvas. Con un breve traverso in leggera discesa si raggiunge il Lej dal Lunghin 2484 m e, dalla sua sponda meridionale si sale con percorso a semicerchio lungo la vallata lasciando a destra l'ampio Pass Lunghin (2645 m) fino a portarsi, superato l'ultimo pendio decisamente più ripido, sulla cresta Ovest della montagna. Si prosegue tenendosi in fil di cresta fino alla vetta slanciata del Piz Lunghin 2780 m. dominata da due grossi ometti. Il panorama è ampio sui laghi dell'Engadina, sovrastati dai colossi ghiacciati del Bernina, e sulla Val Bregaglia, coronata da innumerevoli vette tra le quali spicca la parete Nord-est del Pizzo Badile.

**IN DISCESA** si torna al Lago Lunghin e si aprono due possibilità. La prima, quella di ridiscendere per lo stesso sentiero di salita. La seconda, quella di tornare a Maloja prendendo il sentiero che parte dal torrentello emissario del lago (indicazioni per Grevasalvas-Plaun da Lej e percorrendo una panoramica balconata ai piedi del Piz Grevasalvas fino al pittoresco villaggio di Grevasalvas (1941 m) adagiato placidamente in una conca ai piedi delle pareti del Piz Lagrev. La traversata offre meravigliose viste sui laghi di Sils e di Silvaplana e sulle vette più periferiche del gruppo del Bernina. Il paesaggio è in tutto "segantiniano": le vacche svizzere, i prati verdissimi, le cime innevate sullo sfondo. A Grevasalvas i turisti non mancano, attirati dalle caratteristiche architetture e dal paesaggio che circonda quello che è denominato "villaggio di Heidi". Qui a Grevasalvas, infatti, fra il 1974 e il 1978 si sono mosse le troupes che hanno girato due cicli televisivi sulla vita della fortunata figura fiabesca creata dalla scrittrice svizzera Johanna Spyry. Per tornare a valle si percorre la sterrata che da Grevasalvas sale a Blaunca m 2037, per poi spingersi in mezzo ad un ampio altipiano sopraelevato rispetto al Lago di Sils. Alla fine dell'altipiano la sterrata, divenuta sentiero, si ricollega al sentiero per il Lago Lunghin percorso in salita. Pochi minuti e siamo di nuovo al Passo Maloja 1800.

**Dislivello** 975 m; **Difficoltà** E; **Tempo** totale di cammino: in salita 2 ore al lago + 1 ora alla cima. In discesa: traversata 3,30 ore dal lago Lunghin al Maloja. CARTOGRAFIA: [http://www.orsu.it/000-00R/svizzera\\_lago\\_lunghin\\_piz\\_lunghin.html](http://www.orsu.it/000-00R/svizzera_lago_lunghin_piz_lunghin.html)

**Ritrovo:** si viaggerà in pullman, e gli orari di PARTENZA sono: ore 07,00 p.le Loreto/Upim - ore 07,15 p.le Lotto/lido.

**QUOTE** 25 € SOCI; 28 € NON SOCI; bimbi fino a 12 anni gratuiti; juniores 1/2 quota. La quota comprende: viaggio A/R con pullman privato e spese organizzative. Iscrizioni : in sede oppure c/o coordinatore : Gemma Assante tel. 347 9508354 [gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it)

## SVIZZERA: GIRO delle ALPI DEL LUCOMAGNO

### Passo LUCOMAGNO 1915 – GANA NEGRA 2420 – PIZ di CADREIGH 2516

Il Passo del Lucomagno si trova nelle Alpi Lepontine e separa i cantoni Ticino e Grigioni in Svizzera. Già utilizzato dai romani, sono ancora visibili i resti della vecchia strada che sarebbe stata percorsa anche da Carlo Magno, Enrico IV e Federico Barbarossa. L'ospizio è stato costruito nel 1374 dall'abate Disentis. A partire dal XIII secolo il valico perse di importanza a favore del passo del San Gottardo. La regione del Lucomagno è costituita da rocce di natura calcarea, del periodo geologico del Triassico, che sono state modellate nel tempo dall'azione solvente dell'acqua arricchita di CO<sub>2</sub> che penetrando nelle fessure, ha originato numerosi fenomeni carsici. Centinaia di "buche" più o meno circolari di vario diametro (da 1 a 100 m), depressioni, infossamenti e avvallamenti, le cosiddette doline, cavità profonde e superficiali di varie fogge e misure costellano i pascoli dove l'acqua scompare per poi riapparire improvvisamente più in basso. Faremo un'escursione nella geologia e nella natura dei tipici alpeggi ticinesi oggi ancora in attività.

Nella regione del Lucomagno, il pino cembro, dai caratteristici aghi raggruppati a mazzetti di cinque, forma estese congregazioni e la cembreta della Selva Secca è la più estesa della Svizzera meridionale con alberi di oltre 300 anni di età. La nocciolaia, piccolo corvide dal mantello bruno macchiato di bianco, garantisce il ringiovanimento della cembreta. In autunno le nocciolaie ispezionano i pini alla ricerca dei semi, che poi trasportano in migliaia di nascondigli quale dispensa per l'inverno: una parte di essi rimarrà dimenticata, permettendo ai semi di dare vita a nuovi alberi. La zona è anche ricca di boleti e altri funghi.

**Programma: GRUPPO A** dal Passo 1915m a Piz Cadreigh 2515m e discesa ad Acquacalda 1750m *IN SALITA:* Dall'Ospizio si scende nei Grigioni verso Disentis fino al ceppo di confine e al primo paletto che indica il sentiero. Si sale su prati in direzione est (= sole in faccia), lungo una diagonale con pendenza regolare e percorrendo "i traversoni" per circa 30-40 minuti. Il percorso che curva prima a sin. e poi a dx, arriva ad un dosso che fa da ingresso ad una conca. La visuale sul colle e verso il lago man mano si amplia. Sopra di noi il Pizzo del Corno, tutto intorno praterie, spazi aperti. La pendenza aumenta leggermente e la salita termina quasi di colpo alla quota 2395 metri, poco prima di un grosso blocco grigio quasi cubico. Da questo punto il tracciato diventa un "sentiero balcone" che con lungo traverso in quota porta alla palina-bivio di 2420 m che indica la cap. Bovarina da una parte e la capanna Dotra dall'altra. Il piz Cadreigh è in questa direzione, e lo vediamo in lontananza. Poco sotto questo bivio, incontriamo una emergenza geologica inaspettata e notevole: dei grossi blocchi rocciosi color grigio scurissimo addossati uni agli altri a chiudere un piccolo bivacco di lamiera. Alle nostre spalle sempre il pizzo del Corno, intorno ci sono praterie per cui questo spicca e fa anche da segnavia. Davanti a noi una "isola" di roccia bianca. Si scende brevemente zigzagando tra dossi erbosi, piccole doline per poi continuare in leggera salita in prossimità del crinale che a sinistra divalla ancora verso Bovarina, ma a destra strapiomba sulla strada del Lucomagno, e la visuale arriva anche alle cime verso Pizzo Sole e Colombe e ben oltre. Si costeggia il rilievo di roccia bianca fino ad una sella segnata con paletto infisso, si continua in salita per un buon tratto panoramico a ridosso del crinale fino ad un costone dove troviamo un piccolo "catino" detritico. Il sentiero segnato prosegue per aggirarlo, ma noi lasciamo il sentiero, e risalendo la cresta su erba con curve e diagonali "a vista", raggiungiamo la sommità tondeggiante. Proseguiamo senza problemi sul largo crinale, tra erba, sassi e piccole doline, fino a raggiungere l'ometto di sassi del piz di Cadreigh a 2516 metri. *IN DISCESA:* ci riportiamo sul sentiero dove lo abbiamo lasciato, poi facciamo due curve ed un diagonale che scende sul Pian Com fino a circa quota 2000, individuiamo una traccia che gira a destra per ricordarci al sentiero che da Dotra sale a Croce Portera 1917. Ci affacciamo sulla piana di Acquacalda, scendiamo un tratto di sentiero abbastanza ripido che ci porta ad affiancare la strada cantonale e ad arrivare al Centro Uomo Natura di Acquacalda a 1750 metri.

**DISLIVELLO SALITA** 600 metri – **TEMPO** ore 2,30 circa – soste escluse; **DISCESA** 770 metri – **TEMPO** ore 2,30 circa – soste escluse  
**Diff. E; Cartografia** : cartina Svizzera 266 val Leventina.

**GRUPPO B:** giro degli alpeggi, sorgente del Brenno e Selva Secca: la cembreta più bella del Ticino. Si parte dal Passo del Lucomagno (1915 m) e si sale all'Alpe Croce (1931 m), dove il sentiero si snoda tra pianeggianti pascoli sulla sponda destra della Valle. Si raggiunge Foppa di Pertusio (1990 m) per poi discendere all'Alpe Gana (1820 m). Si rimane in quota continuando per Campo Solario (1848 m) e Lareccio (1955 m). Si svolta a sinistra seguendo per Selva Secca ed Acquacalda, si supera una dorsale e si scende infine al Centro Uomo Natura di Acquacalda (1750 m). **DISLIVELLI:** + 100, - 180, +150, - 200. **TEMPO** totale circa 3,30 soste escluse

**In collaborazione con Cime Tempestose. Disl.** +100, - 300 m; **Diff. E; Cartografia** : cartina Svizzera 266 val Leventina.

**Ritrovo, quote, iscrizioni:** come gita precedente. Coordina: Gemma Assante tel. 3479508354-[gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it)

## 5-12 OTTOBRE

### TREK ALLE MADONIE – CEFALU' – MONTE COFANO – S. VITO LO CAPO

Montagne sul mare di Sicilia, attività rurali tramandate nei secoli, testimonianze e segni di edifici religiosi, monasteri, eremi e chiese rupestri saranno visitati in un contesto di notevole patrimonio naturalistico, storico e artistico. Se decidete di partecipare e non siete ancora iscritti, prendete contatti con Gemma Assante tel. 347 9508354 [gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it)

Programma già pubblicato e presente sul sito

**26 ottobre, sabato**

**LIGURIA**

Giro ad anello con traversata sul promontorio di **Portofino**. Bella escursione che consente di spaziare su tutti i versanti del promontorio. Il percorso di continui sali-scendi viene alleggerito con un ritorno in barca.

**Percorso:** Santa Margherita Ligure - Gave - Olmi - Base "0" - San Fruttuoso

Itinerario panoramico e abbastanza lungo che inizialmente si articola tra le ville per raggiungere la località Gave, Molini (con sorgenti d'acqua) e quindi Olmi; da qui alla Base "0" si cammina sul fronte meridionale del promontorio, e poi si scende a San Fruttuoso che, visto dall'alto, si mostra racchiuso come una perla in una conchiglia. Pranzo al sacco. In collaborazione con Cime Tempestose. **Disl.** 200 m – **Diff.** E - **Tempo** di percorrenza 2h45'.

**Ritrovo:** viaggio in treno e ritrovo in Stazione Centrale alle ore 7.50 alla testa dell'Intercity 35401. **Costi:** 32 € SOCI; 35 € NON SOCI; bimbi fino a 12 anni gratis; ½ quota juniores. **Iscrizioni:** per poter usufruire delle migliori offerte, i costisono validi con iscrizioni effettuate entro il 25 settembre. **Riferimento:** Gemma Assante tel. 347 9508354 [gemma.assante@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante@fastwebnet.it)

## ALPINISMO

### **14-15 SETTEMBRE TOFANA DI ROZES (3225 m) - FERRATA LIPELLA**

Nel magnifico gruppo delle **TOFANE** nella zona di Cortina d'Ampezzo, saliamo per la famosa ferrata Lipella e scendiamo per la via normale. La ferrata è di media difficoltà ma lunga, con passaggi esposti.

**Programma:**

**14 settembre:** si raggiunge in auto il rifugio Dibona (m. 2.080), sulla strada tra Cortina e il passo Falzarego, dove si pernotta.

**15 settembre:** dal rifugio per sentiero in un bosco di pini mughi si raggiunge in ca. 1h ¼ la galleria del Castelletto; si accede all'ingresso della stessa con una serie di scalette a pioli e quindi si procede all'interno della stessa con l'aiuto di una lampada frontale; all'uscita della galleria si perde un po' quota prima di raggiungere il vero attacco della ferrata (1/2 h.); si sale alternando continuamente salita su roccette verticali e traversate su cenge, sino a quota m. 2.694 (Tre Dita), dove c'è una via di uscita dalla ferrata (1h ½ ca). Di qui si raggiunge la seconda parte della ferrata, piu' verticale e impegnativa, che si sviluppa in un maestoso anfiteatro, che raggiunge in ca. 1h. ½ una sella, a quota m. 3.027. Qui finisce la ferrata (seconda via di fuga) e per sentiero in ulteriore mezzora si raggiunge la cima. Discesa per la via normale passando per il rifugio Giussani (totale 2- 2 ½ h.). **Dislivello complessivo :** poco piu' di 1.200 metri, considerato che in alcuni punti traversando per cenge si perde quota.

**Tempi:** sommando i parziali sopra indicati e stando larghi, si puo' calcolare 8h A/R.

**Attrezzatura:** completo da ferrata con imbrago e dissipatore, caschetto e- dato il pezzo in galleria- lampada frontale.

**Ritrovo:** sabato 14 settembre, piazzale Lotto, h. 13,00, viaggio con macchine private

**Costo:** Il rifugio è privato, quindi non serve la tessera CAI. 55 € soci GAM, 60 € non soci. Il costo comprende pernottamento mezza pensione al rifugio e quota organizzazione GAM

**Coordinatore:** Giovanni Gaiani tel. 0289301570 (casa), 0277203915 (ufficio) [giovanni.gaiani@tin.it](mailto:giovanni.gaiani@tin.it)

**6 OTTOBRE**

**ALPINISTICA**

### **ROCCIAMELONE (3538 m) via normale dal Rifugio La Riposa (2185 m)**

Nelle Alpi Graie, in Val di Susa, è una cima molto panoramica, frequentatissima, anche meta di pellegrinaggi religiosi per l'alone di superstizione e di fede di cui era circondata. Nonostante la quota elevata della cima, la normale è un itinerario escursionistico.

**Programma:**

**Sabato 5 ottobre:** ritrovo h. 13 piazzale Lotto, viaggio con macchine private. Raggiunta Susa, si seguono le indicazioni per Mompantero e Rocciamelone per 20 chilometri, 15 asfaltati, 5 di buona strada sterrata. Pervenuti al parcheggio della teleferica del Rifugio Ca' d'Asti, si lascia la macchina. Di qui in 15-20 minuti si raggiunge il Rifugio La Riposa.

**Sabato 6 ottobre:** dal rifugio si sale per ripidi pendii erbosi sino ad uno sperone roccioso, dove si trova il Rifugio Ca' d'Asti (2854 m); si prosegue su tornanti tra le petraie sino ad una croce in ferro a quota 3300 m, quindi dapprima in leggera salita, poi più ripidamente per cenge e roccette attrezzate con corde fisse, si perviene alla vetta. Discesa per l'itinerario di salita.

**Esposizione:** Sud. **Difficolta':** EE. **Dislivello:** mt. 1350 ca.

**Attrezzatura:** Normale da escursione. In presenza di neve (di solito da escludersi all'inizio di ottobre) la salita diviene più impegnativa e possono servire piccozza e ramponi.

**Costo:** comprensivo di mezza pensione e quota organizzazione GAM : quota unica € 45,00.

**Coordinatore:** Giovanni Gaiani tel. 0289301570 (casa), 0277203915 (ufficio) [giovanni.gaiani@tin.it](mailto:giovanni.gaiani@tin.it)

## **INIZIATIVA "FALESIA OLTRE"**

Il GAM propone, d'intesa con le guide Luca Biagini e Valentina una serie di uscite in falesia con l'obiettivo di perfezionare la tecnica d'arrampicata e creare un gruppo di climber affiatato tra gli allievi del corso di alpinismo di quest'anno e dei precedenti. Sono previste 4 uscite in data: 12 e 26 ottobre, 9 e 23 novembre; si potrebbero fare di sabato o di domenica, secondo le esigenze dei partecipanti

**Quota** di iscrizione € 30 la singola uscita, € 100 tutte e quattro con minimo 8 partecipanti 1 Guida ogni 10 max, per cui con 12 iscritti due guide. Info: [giovanni.gaiani@tin.it](mailto:giovanni.gaiani@tin.it)

## APERTURA POMERIDIANA

Ricordiamo che il terzo martedì di ogni mese la sede è aperta al pomeriggio fino alle 18.30 a partire da ottobre.

## CHI CERCA TROVA

Una nostra socia con molto tempo libero si propone per tenere gatti e cani. Se avete bisogno contattatela: Carla Mazzotti 3339728489

## IN MEMORIA

L'undici luglio scorso ci ha lasciati il nostro caro amico, socio ed infaticabile organizzatore dell'attività dell'associazione Renato Girola, dopo aver subito un importante intervento chirurgico. **Renato Girola**, presidente del Gam fino al 2010, è deceduto all'età di 89 anni. Il contributo dato al Gruppo amici della Montagna da Renato è stato grande e continuo. Si è occupato dell'organizzazione delle gite, soprattutto dello scialpinismo, ed è difficile non ricordare il suo garbato modo di condurle, e fino al 2010 è stato presidente dell'associazione, occupandosi con impegno dell'organizzazione, del potenziamento delle attività favorendo la nascita dei corsi di alpinismo. A lui si deve anche un importante intervento amministrativo che ha permesso di ridurre notevolmente i costi di gestione. E' dunque un pensiero grato, nel dolore, che rivolgiamo alla sua memoria.

## SERATE IN SEDE (h. 21:00 se non altrimenti specificato)

**17 settembre PRESENTAZIONE DEL LIBRO ATTRAVERSO IL SEMPIONE.** Sentieri, roccia, neve, ghiaccio, bicicletta, terzo libro della MonteRosa edizioni. Dopo i due firmati da Alberto Paleari, questa è la volta di Enrico Serino, un giovane alpinista e scrittore, che crediamo sia il maggior conoscitore delle montagne del Sempione. Ha infatti vissuto sette anni a Simplon Dorf facendo il casaro e compiendo le più belle escursioni e salite. Potete sfogliare il libro sul sito: [www.monterosaedizioni.it](http://www.monterosaedizioni.it).

**Giovedì 19 settembre dalle 19.50: HAPPY HOUR** e serata conclusiva del Corso di alpinismo con proiezione filmati del corso

**Martedì 24 settembre** : incontro in sede dei **PARTECIPANTI AL TREK ALLE MADONIE** per i dettagli prima della partenza

**Martedì 15 ottobre** : **PRESENTAZIONE DEL CALENDARIO INVERNALE**

**Giovedì 17 ottobre PROIEZIONE** del film girato nel novembre 2012 durante il trekking **SEM** al Lang Tang con colonna sonora. Dura 80' e vi è una parte dedicata al turismo a Kathmandu. Presentato da Lorenzo Dotti.

## 29 Ottobre Assemblea ordinaria

In prima convocazione alle ore 8.00 del 29/10/2013 e in seconda convocazione alle ore 21 presso la sede sociale in via Merlo 3 è convocata l'Assemblea dei soci per deliberare sul seguente ordine del giorno:

- 1.Approvazione del bilancio preventivo 2014
- 2.Relazione del Presidente
- 3.Varie ed eventuali

Si ricorda che, secondo statuto, un socio può essere portatore di due deleghe.

## **ASSEMBLEA ORDINARIA DEL GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA**

Il sottoscritto socio del Gam.....

delega il socio.....

a rappresentarlo all'Assemblea Ordinaria dei Soci indetta per giovedì 30 settembre 2010

Il delegato

Il delegante

Ricevete questa newsletter perché il vostro indirizzo si trova nella mailing list del GAM. Assicuriamo che i vostri dati sono trattati con estrema riservatezza e non vengono divulgati. Le nostre informative sono comunicate individualmente anche se trattate con l'ausilio di spedizioni collettive. In ogni momento ci si può cancellare dalla lista: rispondendo a questa mail con "CANCELLAMI" in oggetto, sarete espunti immediatamente con tante scuse. Parimenti per iscriversi alla nostra newsletter, mandate una mail a [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it)

**Notiziario G.A.M. – N. 4 – SETTEMBRE-OTTOBRE 2013 - Spedito il giorno 29.8.2013**

Publicato dal GRUPPO AMICI della MONTAGNA Sottosezione del C.A.I. Milano

Via G.B.Merlo, 3 – 20122 MILANO – Telefono: 02.799.178 - e-mail: [gam@gam.milano.it](mailto:gam@gam.milano.it) <http://www.gam.milano.it>