

Club Alpino Italiano Sezione Cervasca "Valle Grana"



Calendario Attività 2010



In collaborazione con le **Guide Alpine - Cuneo**



SCALE DELLE DIFFICOLTA'

ALPINISTICHE

- F** = Facile
PD = Poco difficile
AD = Abbastanza difficile
D = Difficile
TD = Molto difficile
ED = Estremamente difficile
EX = Eccezionalmente difficile

Le suddette sigle sono seguite dai passaggi di maggior difficoltà

ESCURSIONISTICHE

- T** = Turistico. Comprende itinerari che si svolgono su stradette, mulattiere, comodi sentieri. Hanno percorsi ben evidenti, grazie a segnalazioni e/o alla sede ben marcata del sentiero. Non pongono problemi di orientamento.
- E** = Escursionismo. Comprende itinerari che si svolgono su:
- Sentieri dal fondo irregolare o sconnesso e anche stretti.
 - Tracce di sentiero a segni di passaggio su pascolo, pietraie, detriti.
 - Tratti di neve lievemente inclinata.
 - Tratti di terreno senza sentiero ma segnalati.
 - Passaggi su roccia in cui occorre l'uso delle mani per il semplice equilibrio.
- EE** = Escursionisti Esperti. Comprende itinerari che si svolgono su:
- Tracce di sentiero impervio e infido, pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccia ed erba, roccia e detriti.
 - Terreno vario a quote relativamente elevate, pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento.
 - Tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche. NECESSITANO di esperienza di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini e preparazione fisica.
- EEA** = Escursionisti Esperti (Con attrezzatura) . L'aggiunta della lettera A significa che è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione di cui si deve essere in possesso e conoscere le tecniche

SCI DI FONDO ESCURSIONISTICHE

Si adottano le stesse sigle dello sci alpinismo con le seguenti considerazioni:

I pendii sono da rapportare ad una pendenza inferiore. Non sarà mai usata la lettera (A) in quanto in questa disciplina non sono previsti itinerari con passaggi classificati alpinistici

SCI ALPINISTICHE

- MS** = Itinerario per sciatore medio, sicuro su pendii aperti di pendenza moderata.
- BS** = Itinerario per buon sciatore, che è in grado di fermarsi in brevi spazi e nel punto voluto, su pendii fino a 30°, anche in condizioni di neve difficili.
- OS** = Itinerario per ottimo sciatore, che ha un'ottima padronanza degli sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati. L'aggiunta della lettera (A) indica presenza di caratteristiche alpinistiche. In questo caso è necessaria l'attrezzatura adeguata (piccozza-corda-ramponi)

Foto in copertina: Nei pressi di cima Francia (Inverno 2008/2009)

Tesseramento 2010

Socio Ordinario	euro	38,00
Socio Ordinario + Alpidoc	euro	40,00
Socio Familiare	euro	19,00
Socio Giovane (nati 1/1/1993 e seguenti)	euro	13,00
Tessera Nuovo Socio	euro	4,00
Tesseramento dopo 31 marzo	euro	3,00
Raddoppio massimale assicurazione	euro	2,00

(Nota: il raddoppio del massimale può essere richiesto solamente contestualmente al rinnovo, non può essere attivato successivamente).

La tessera da diritto ai seguenti vantaggi :

- ⇒ Assicurazione in montagna
- ⇒ Sconti nei Rifugi
- ⇒ Sconti sui libri di montagna del Touring Club / CAI (solo Italia)
- ⇒ Sconti nei negozi convenzionati (solo Italia)
- ⇒ Recupero gratuito con 118 in tutta Italia.

I vantaggi della tessera sono applicabili per reciprocità in tutta la Comunità Europea.

Come puoi rinnovare :

- Passando in Sezione il Giovedì sera dalle 21,00 alle 22,30
- Tramite bonifico bancario sul C/C con le seguenti coordinate : IBAN **IT84 Y084 3947 0300 0002 0114 343** (BCC di Caraglio, del Cuneese e della Rivieri dei Fiori - Filiale di Cervasca) intestato a Sezione CAI Cervasca "Valle Grana" specificando il numero di tessera/e da rinnovare . Il bollino verrà spedito a casa .

Si ricorda che la copertura assicurativa data dall'iscrizione 2009 cessa il 30 marzo 2010.



Nuova Copertura Assicurativa

Da Gennaio 2010, con il rinnovo o la nuova tessera, viene attivata in automatico una nuova copertura assicurativa da parte della Sede Centrale del CAI. Questo comporta l'aumento di circa 2,00 euro (per tutte le categorie). Quello che segue è un estratto di quanto pubblicato sullo "Scarpone".

Sono assicurati tutti i soci in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del CAI, quali ad esempio:

- gite di alpinismo ed escursionismo;
- altre attività di alpinismo ed escursionismo;
- corsi;
- gestione e manutenzione dei sentieri e rifugi;
- riunioni e consigli direttivi;
- altre attività organizzate dalle Sezioni CAI o altri organi istituzionali.

Si attiva automaticamente con l'iscrizione al CAI. Il primo anno la copertura entrerà in vigore dal primo gennaio 2010 e cesserà al 31 marzo 2011 (vedasi tabella riepilogativa). La polizza copre gli infortuni con i seguenti massimali:

- morte: € 55.000,00
- invalidità permanente: € 80.000,00

DATA ISCRIZIONE / RINNOVO		INIZIO COPERTURA	FINE COPERTURA
NUOVI SOCI	DAL 1/11/2009 AL 31/12/2009	DAL 01/01/2010	31/03/2011
	DAL 1/01/2010 AL 31/03/2010	DALLA DATA DI ISCRIZIONE	31/03/2011
SOCI MOROSI (sono i soci con tessera scaduta in anni precedenti al 2009 che rinnovano per il 2010)	DOPO IL 31/03/2010	DALLA DATA DI ISCRIZIONE	31/03/2011
SOCI 2009 CHE RINNOVANO PER IL 2010	DAL 1/11/2009 AL 31/12/2009	DAL 01/01/2010	31/03/2011
	DAL 1/01/2010 AL 31/03/2010	DALLA DATA DI ISCRIZIONE	31/03/2011
	DOPO IL 31/03/2010	DALLA DATA DI ISCRIZIONE	
SOCI 2009 NON RINNOVATI PER IL 2010		DAL 01/01/2010	31/03/2010 Poi la copertura assicurativa "a richiesta" come "Non soci"

Alpinismo Giovanile

L'alpinismo giovanile della nostra sezione è finalmente rinato grazie all'impegno e alla grande voglia, da parte di alcuni nostri soci, di ricreare quel gruppo di ragazzi esistente nei primi anni di attività della sezione di cui alcuni promotori di adesso facevano parte, gruppo molto numeroso e unito tanto da essere preso ad esempio per molte altre sezioni.

Dopo il primo anno di attività, considerato quasi un anno di prova, in cui però sono stati raggiunti traguardi importanti (alcuni nostri Aquilotti sono arrivati in cima a Rocca la Meia), siamo pronti a ripartire e ad accompagnare i più giovani verso la scoperta di quel fantastico mondo chiamato montagna e i più grandi verso la conoscenza delle metodologie e delle tecniche per poter un giorno vivere la montagna e le molte attività qui praticate in modo responsabile e sicuro .

Partecipare è facile, l'equipaggiamento è economico, l'attività è varia, e sempre in sicurezza in quanto curata direttamente da Accompagnatori di Alpinismo Giovanile.

Noi ci mettiamo il tempo, la passione, la conoscenza, il materiale tecnico e la voglia di trasmettere tutto questo. Chiediamo solamente a voi genitori, che condividete con noi l'amore dell'andar per monti, lo sforzo di affidarci i vostri figli con tranquillità e di darci la possibilità di trasmettere loro tutto questo.

Invitiamo chiunque abbia dubbi o richieste particolari a contattarci in sezione dove sapremo dare risposta a tutte le vostre domande e a mandarci i vostri figli affinché anche loro, come il sottoscritto, possano un giorno pensare a questo vostro gesto e ringraziare la propria madre per aver preparato lo zainetto quella domenica mattina e il proprio padre per averlo invogliato a percorrere i primi passi alla scoperta di un mondo fantastico.

Ringrazio in fine, chi in questo primo anno di attività, ha permesso lo svolgimento di tutto il programma che ci eravamo proposti, il presidente della sezione Mario per la fiducia e l'incentivo a continuare anche quando abbiamo trovato difficoltà e critiche sul nostro operato, Felice, Tonio, Alberto, Giancarlo, Roberta e Alessandra, per il grande aiuto nell'organizzazione delle uscite, i genitori dei ragazzi che hanno partecipato all'attività, per la fiducia, e i ragazzi stessi, per la loro gioia, l'amicizia, la pazienza nel sopportarci e l'entusiasmo che hanno trasmesso a tutti noi, entusiasmo che ci aiuta a proseguire nel nostro operato e ad essere sicuri che sono state messe buone basi per la creazione di qualcosa di buono.

A.A.G. Ilario Marro

*Bellissime
passeggiate.*

*Soggiorno
tranquillo all'ombra
dei castagneti.*



NORME COMUNI PER LE GITE SOCIALI

Partecipazione. La partecipazione è aperta a tutti i soci CAI, ovunque iscritti, in regola con il pagamento della quota sociale, con priorità ai Soci della Sezione Organizzatrice.

Programmi. I programmi dettagliati delle singole escursioni, verranno comunicati in seguito ed esposti nella bacheca sociale e sul sito della Sezione. E' sottointeso che i programmi possono essere variati in funzione delle condizioni locali o meteorologiche. Informarsi circa il termine iscrizioni, costi, orari e luoghi di ritrovo, dando conferma entro il giovedì precedente (la conferma per gite di più giorni verrà fissata per ogni singola gita).

Equipaggiamento. In ogni caso è richiesto l'equipaggiamento di base escursionistico o alpinistico, adeguato alla stagione e integrato con quanto indicato per la specifica escursione.

Direzione. L'escursione sociale è diretta da uno o più Responsabili. I partecipanti sono tenuti ad osservare scrupolosamente le istruzioni dei Responsabili ed a tenere un comportamento confacente al buon andamento della gita ed alla sicurezza globale. La partecipazione comporta l'obbligo per ogni partecipante a collaborare con i Responsabili e ad adeguarsi alle loro decisioni. Non sono consentite deviazioni dai percorsi stabiliti dai Responsabili.

Trasferimenti. Sono effettuati con auto proprie (le spese di viaggio sono regolate autonomamente fra gli occupanti delle singole vetture) oppure in pullman (informarsi sui costi, eventuali anticipi, luogo di partenza e orari)

Prenotazione gita. Per le uscite che prevedono pernottamento o trasporto in pullman è obbligatorio versare entro il termine fissato una caparra che renderà effettiva la prenotazione e che non verrà restituita in caso di rinuncia. Il saldo della quota dovrà essere versato entro il giovedì precedente l'uscita. Per le altre uscite è obbligatoria la pre-iscrizione entro il giovedì precedente l'uscita.

Accettazione del regolamento. E' esplicitamente inteso che la partecipazione comporta la conoscenza delle caratteristiche dell'escursione e che i Responsabili sono esonerati da qualsiasi responsabilità per infortuni che dovessero avvenire durante l'escursione o i trasferimenti.

SIGNIFICATO DELLE ABBREVIAZIONI

A.A.G.	= Accompagnatore di Alpinismo Giovanile
A.E.	= Accompagnatore di escursionismo
A.G.	= Alpinismo Giovanile
A.R.V.A.	= Apparecchio Ricerca Vittime / Appareil Recherche Victimes d'Avalanches
C.A.G.	= Commissione Alpinismo Giovanile
C.A.I.	= Club Alpino Italiano
C.N.S.A.	= Corpo Nazionale Soccorso Alpino
C.N.S.S.A.	= Commissione Nazionale Scuole Alpinismo
C.C.S.	= Circolo Culturale Sportivo
F.I.S.I.	= Federazione Italiana Sport Invernali
I.A.	= Istruttore Alpinismo
I.A.L.	= Istruttore Arrampicata Libera
I.N.S.A.	= Istruttore Nazionale Sci Alpinismo
I.S.	= Istruttore Speleologia
I.S.A.	= Istruttore Sci Alpinismo
I.S.F.E.	= Istruttore Sci di Fondo Escursionistico
S.F.E.	= Scuola fondo Escursionistico
S.S.	= Sottosezione

"CASFAR"

Lavori edili in quota
Ristrutturazioni
Manutenzione stabili
Muri in pietra

Geom. Adriano PASERO
Cell: 340 0007009
E mail: adriano.pasero@alice.it
Via Lanterna, 9
12025 - Dronero (CN)

Programma delle Attività per il 2010

Gennaio / Febbraio

- **Giovedì 14 Gennaio** : Assemblea dei Soci
- **Domenica 17 Gennaio** : Gita di Sci alpinismo combinata con Escursione con le racchette da neve.
Referenti : Adriano Pasero (per lo sci) – Piermario Turinetti (per le ciastre)
Come ben noto, non è conveniente, né tantomeno possibile, decidere sin d'ora la meta. Sarà scelta in base all'innevamento, alle condizioni meteo ma soprattutto in base alle condizioni di massima sicurezza del momento. **E' obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.**
- **Venerdì 12 Febbraio** : Serata Culturale con Pier Mario Migliore della Sezione di Orbasano, A.E. e componente della Scuola Centrale di Escursionismo .
Tema: "Camminare tra storia, natura e cultura : il valore aggiunto dell'andar per monti.". Inizio alle ore 21,00. Ingresso libero. La serata si terrà nel Salone Parrocchiale di San Defendente di Cervasca.
- **Domenica 14 Febbraio** : Gita Sci Alpinistica
Referenti : Adriano Pasero – Ivo Giraud
La meta sarà scelta in base all'innevamento, alle condizioni meteo ma soprattutto in base alle condizioni di massima sicurezza del momento. **E' obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.**
- **Domenica 21 Febbraio** : Monte Guardiola (1889 mt.) – Valle Pesio
Dislivello: 1039 mt. **Tempo di percorrenza**: ore 3,00 / 3,30
Tipo di gita: Escursione con racchette da neve **Difficoltà**: EE
Referenti: Sergio Migliore
Si lascia l'auto sul piazzale della Certosa di Pesio (m. 850). Si imbecca la carrareccia che passa davanti all'ingresso della Certosa e la si segue fino al primo tornante poi si prosegue nel vallone, piegando lievemente a destra, fino ad incontrare un'altra strada forestale. Si segue la suddetta strada fino al gias Baus lula di mezzo passando vicino al gias sottano e si raggiunge la cima a quota m. 1889, seguendo il versante con minor pendenza. La posizione isolata della Gardiola permette di spaziare con lo sguardo su un ampio panorama di montagne circostanti e sulla valle Pesio. La discesa verrà effettuata seguendo per un breve tratto la pista che porta al gias Mascarone di mezzo e scendendo lungo il pendio, si raggiunge seguendo il crinale, la Cascina S. Michele da cui si riprende la carrareccia fino alla Certosa di Pesio. **E' obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.**
- **Sabato 27 Febbraio** : Monte Crosetta (2195 mt.) – Valle Grana
Tipo di gita : Escursione con racchette da neve - **Alpinismo Giovanile**
Difficoltà : EE **Dislivello in salita** : 650 metri
Tempo previsto di Salita: ore 1,30 / 1,45 **Referenti** : Marro Ilario
Si tratta di un'escursione con racchette da neve in notturna. Lasciate le auto appena sopra il santuario, seguendo le tracce della strada estiva, ci si porta verso le Grange Nollo e di Sibolet. Arrivati ad un bivio si devia a destra, direzione nord-est, seguendo alcuni dolci tornanti che portano su belle chine pascolive le quali precedono un lungo pendio. Risalito il pendio si raggiunge il crinale Sibolet-Narbona dove si apre il Passo Crosetta (2175m) lo si percorre per un tratto verso est per arrivare alla piccola croce di vetta (2195m). **E' obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.**

- Sabato 17 e Domenica 18 Aprile** : Gita Sci Alpinistica al Gran Paradiso (Valle d'Aosta) Richiesta A.R.V.A.
Referenti : Adriano Pasero / Massimo Marcolin
Descrizione : Il programma verrà definito in base all'innnevamento e alle condizioni di sicurezza della neve. Oltre ai consueti e oramai familiari ARVA, pala e sonda, è obbligatorio avere un'attrezzatura da alta montagna. (imbrago, ramponi, picozza e abbigliamento adeguato.)
- Domenica 25 Aprile** : Pradleves - Monte Cauri (1845 mt.) – Valle Grana
Tipo di gita : Alpinismo Giovanile - Escursione con racchette da neve **Difficoltà** : EE
Dislivello in salita : 650 metri
Tempo previsto di Salita : ore 2,30
Referente : A.A.G. Ilario Marro
 Si lascia l'auto alla Borgata Follia di Pradleves. Da questo punto si ritorna per un breve tratto verso Pradleves, in prossimità del ponte si imbecca il sentiero che porta alla borgata Cialancia da cui si prosegue per raggiungere il colletto di Rocca Caire. Si ridiscende per un breve tratto verso il vallone del Cauri fino ad imboccare il sentiero che sale dalle Grange verso il colle Arpet e lo si segue fino al colle. Si segue poi la cresta fino al monte Cauri, punta del Mezzogiorno e monte Chialmo. La discesa si effettua passando per la borgata Cauri ed imboccata la Curnis si ritorna alla Cialancia ed al punto di partenza. La gita offre diversi scenari tra valloni borgate, alpeggi in fioritura e cime tutti molto interessanti e piacevoli da vedere.
E' obbligatorio l'uso di ARVA, PALA e SONDA per ogni partecipante.

Maggio / Giugno

- Sabato 1 e Domenica 2 Maggio** : Gita Sci Alpinistica
Referenti : Adriano Pasero – Massimo Marcolin
Descrizione : Il programma verrà definito in base all'innnevamento e alle condizioni di sicurezza della neve. Oltre ai consueti e oramai familiari ARVA, pala e sonda, è obbligatorio avere un'attrezzatura da alta montagna. (imbrago, ramponi, picozza e abbigliamento adeguato.)
- Domenica 9 Maggio** : Arrampicata al Monte Bracco (Valle Po)
Referente : A.A.G. Ilario Marro
- Domenica 16 Maggio** : Gita Alpinistica
Tipo di gita : Alpinismo
Referente : Piermario Turinetti
Descrizione : La meta e relativo programma è ancora in via di definizione
- Domenica 30 Maggio** : Punta Scaletta (2840 mt.) – Val Maira
Tipo di gita : Escursionistica **Difficoltà** : EE
Dislivello in salita : 900 metri **Tempo previsto di Salita** : ore 4,00
Referente : A.E. Adriano Pasero – A.E. Claudio Costamgna
 "Un monte trasformato in una fortificazione". Si lascia l'auto a prato Ciarliero (1995) e si risale il vallone di Vanclava che conduce al passo della Scaletta (2614). Da questo punto si lascia il sentiero e si sale a sinistra su resti di fortificazioni della 2a guerra mondiale. Si attraversano trincee e qualche buio tunnel sotterraneo e si raggiunge la punta dove si trovano ancora molti fortini e i resti di una teleferica militare. Da qui si può proseguire sul sentiero "Roberto Cavallero" che porta a seguire la panoramica e facile cresta fino al passo la Croce (2650). Scendendo al colle Vittorio si va a raggiungere il sentiero che porta all'auto.

- Domenica 6 Giugno** : Sentiero dei Ciclamini – Valle Maira
Tipo di gita : Escursionismo **Difficoltà** : E
Dislivello in salita : 902 metri **Tempo previsto di Salita** : ore 3,30
Referenti : Luigi Falco – A.E. Adriano Pasero

Si tratta di un facile percorso ad anello che deve il suo nome al *Cyclamen purpurascens* che fiorisce fra luglio e agosto nelle faggete fra Camoglieres e Caricatori (si ricorda che ne è severamente vietata la raccolta). Il sentiero è corredato da una serie di pannelli che riportano notizie sulle principali varietà botaniche e arboree che popolano la zona attraversata. Dal piazzale del Municipio di Macra (875m) si prosegue per una ventina di metri in direzione di Acceglio, fino ad un ponte (fontana), dove si svolta a destra seguendo l'indicazione dei Percorsi Occitani. Si costeggia il ruscello passando accanto ad un antico mulino e dopo una decina di minuti si trascura la deviazione a destra dei Percorsi Occitani (indicazione Villar, che verrà utilizzata per il ritorno), continuando lungo il corso d'acqua



fra una ricchissima vegetazione di ambiente umido. Una comoda passerella in legno facilita l'attraversamento del rio. Poco prima della borgata di Langra si sbuca sulla strada in parte sterrata che arriva da Macra. Abbandonando le tacche gialle che verso sinistra conducono a Langra (972m), si procede dritto fino a Caricatori (997m), abitata un tempo da boscaioli. Si entra nella borgata e si piega a destra al di sopra delle case: occorre qui abbandonare la mulattiera che sale al colle del Rastcias, per rintracciare il sentiero che devia a

destra portando in leggera salita sotto le pareti verticali di Punta Raveirola (1264m, parete di arrampicata). Pianeggiando si raggiunge il centro di una comba inoltrandosi in un angusto vallone: è la comba Friera (1055m), attraversata la quale si passa sull'altro versante del vallone. Dopo una bella pineta (bosco di Saria), si giunge ad una radura al bordo della quale è eretto un pilone (1060m) a picco sul vallone del Bedale di Langra. Il sentiero inizia ora a perdere quota, attraversa terrazzamenti un tempo coltivati a vite e, passando al di sotto di una palestra di arrampicata, raggiunge Camoglieres (992m) dove recentemente è stata aperta una via ferrata. L'abitato presenta un'interessante tipologia architettonica (tetto sostenuto da colonna rotonda, forni, fontana) e alcuni dipinti di Giors Boneto, pittore di Paesana che operò in valle all'inizio del 1800: notevole sulla parete di una casa nei pressi della fontana un affresco con San Cristoforo che traghetta un fiume. Seguendo nuovamente le tacche gialle dei Percorsi Occitani si ridiscende leggermente verso l'interno della borgata, per imboccare un viottolo che si snoda al di sopra dei salti di roccia a strapiombo sulla statale di fondovalle, costeggiando alcune barme. Si transita sotto il portico della trecentesca cappella di San Pietro (872m) che custodisce al suo interno un affresco inquietante denominato "Danza macabra", raffigurante un girotondo di cadaveri ove la morte rende uguali ricchi e poveri, potenti e popolani. Il sentiero va a sbucare sul tornante della strada asfaltata che sale dalla statale a Villar, la parte alta di Macra: la si percorre in salita transitando davanti alla Parrocchia di San Marcellino, patrono della festa che celebra l'inizio della primavera, che al suo interno ospita una pala di Francesco Gonin. Subito dopo la chiesa si ritrova sulla sinistra il sentiero che in discesa porta a chiudere l'anello, tornando poco a monte dell'antico mulino.

- Sabato 12 e Domenica 13 Giugno** : Ruitor (3486 metri) - Valle d'Aosta
Tipo di gita : Alpinismo **Difficoltà** : EE
Dislivello in salita : 1250 + 570 metri **Tempo previsto di Salita** : ore 3,30 + 2,00
Referenti : Adriano Pasero / Claudio Costamagna
 1° giorno - Valgrisenche (m. 1662) - Rifugio Degli Angeli (ex Rifugio Scavarda) (m. 2916)
 Si parte dal centro abitato di Valgrisenche (m. 1662), solo prima della chiesa, alla destra del cimitero. Nel primo tratto il sentiero sale a tornanti, passando sopra il ca-



Rutor (Valle d'Aosta) – 7 Agosto 2009

poluogo, giunge ad un bivio. Si segue sempre il sentiero e quando si arriva ad un bivio, continuare lungo il sentiero a destra fino a giungere agli alpeggi di Arp Vielle (m. 2207 - 1h45 E). Si seguono le indicazioni, fino a giungere al fabbricato militare del ricovero Capitano Crova. Lasciando a sinistra il fabbricato, si prosegue in piano, poi si riprende a salire ai piedi delle bastionate rocciose

che sorreggono il Ghiacciaio del Moriond. Superato un cocuzzolo erboso si prosegue verso destra fino ad oltrepassare una stretta sella, dove si trova una breve discesa che porta al Rifugio Degli Angeli (ex Rifugio Scavarda) (m. 2916 - 3h30 E).

2° giorno – Rifugio Degli Angeli (ex Rifugio Scavarda) (m. 2916) – Testa del Rutor (m. 3.486) . Molto più breve dell'itinerario che sale da La Thuile, quello che sale alla vetta del Rutor dal versante di Valgrisenche è un facile percorso alpinistico che offre poche difficoltà. All'arrivo la magnifica panoramica sulle più alte e suggestive montagne d'Europa appaga, abbondantemente, della fatica della salita! Dal rifugio prendere per la pietraia che conduce al Ghiacciaio del Morion. Una volta giunti sul nevaio, con piccozza e ramponi si aggirano 2 o 3 crepacci e ci si dirige a destra alla base di una scarpata rocciosa che porta ad un ampio canale. L'ultimo tratto, in stagione avanzata risulta difficoltoso, a causa della roccia molto friabile, il che richiede molta attenzione. Giunti al colle la vista si perde sulla catena del Monte Bianco... Si piega a sinistra e si prosegue fino alla vetta, dove sono il segnale IGM ed una statua della Madonna. Il punto più alto è, però, pochi metri più avanti e può essere raggiunto superando un breve tratto di semplice arrampicata (3486 metri).

- **Domenica 20 Giugno** : Monte Corborant (3010 metri) Valle Stura

Tipo di gita : Alpinismo Giovanile

Difficoltà : F

Dislivello in salita : 1250 + 570 metri

Tempo previsto di Salita : ore 3,30 + 2,00

Referenti : A.A.G. Ilario Marro

Da S. Bernolfo (5 km circa da Bagni di Vinadio) si segue la pista chiusa al traffico, che ad un certo punto diviene mulattiera. Trascurata la deviazione a sinistra per il P.so di Barbacana, si piega a destra e si raggiungono i laghi Lausfer seguendo prima il sentiero P23, poi il sentiero P47. Dal lago Lausfer superiore si distacca una traccia di sentiero che conduce al passo del Corborant. Dal valico si volge a destra e superata una piccola rampa a destra del filo di cresta (I+) si prosegue su un'evidente cengia verso sinistra che in leggera ascesa taglia tutto il versante occidentale della montagna , superando un breve salto (passo di II).

Luglio / Agosto

- **Sabato 10 , Domenica 11 e Lunedì 12 Luglio** : Saas-Fee (Svizzera)
I dettagli del programma sono ancora in via di definizione.
- **Sabato 24 e Domenica 25 Luglio** : Breithorn Occidentale (4165 metri) - Valle d'Aosta
Tipo di gita : Alpinismo Giovanile **Difficoltà** : F
Dislivello in salita : 330 + 1050 metri **Tempo previsto di Salita** : ore 1,00 + 4,00
Referenti : A.A.G. Ilario Marro – Adriano Pasero
Partenza da Cervasca nel primo pomeriggio, arrivo a Cervinia e, usufruendo della funivia salita al rifugio "Guide del Cervino" situato sulla Testa Grigia mt. 3.480 (Plateau Rosà) dove ci sistemereemo per la cena. Dal rifugio ci si dirige verso le piste da sci che discendono dal Piccolo Cervino e risalirle in direzione ovest e, dopo un iniziale tratto in pendenza moderata, verso nord verso il Colle dei Breithorn. Seguendo l'evidente traccia che scende leggermente sul pianoro ghiacciato ed effettua un semicerchio verso sinistra per evitare una zona crepacciata, si giunge in breve sotto il pendio che discende dalla vetta del Breithorn Occidentale . Giunti a tal punto la traccia sul ghiacciaio generalmente si sdoppia: una verso sinistra sale decisa alla vetta Occidentale descrivendo due diagonali, mentre quella verso destra sale più dolcemente verso il Colle tra il Breithorn Occidentale e quello Centrale, decisamente più bella e consigliabile. Raggiunto il Colle la traccia volge a sinistra e con una breve salita raggiunge la vetta Occidentale seguendo la cresta con percorso un poco più esposto ed impegnativo (F); vedremo sul posto quale percorrere in base alle condizioni meteo e del ghiacciaio
- **Domenica 29 Agosto** : Tour Real (2877) – Valle Varaita
Tipo di gita : Alpinismo **Difficoltà** : F+
Referente : Piermario Turinetti
Si lascia l'auto nel parcheggio situato poco oltre l'abitato di Chianale sulla sinistra e oltrepassato il primo ponticello. Da qui si imbecca il sentiero che conduce ai Laghi Blu . Il sentiero dapprima sale all'interno di una pineta per portarsi in quota. Poi usciti dal bosco il sentiero sale ripido fino a raggiungere il Lago Nero . Nelle vicinanze ci sono altri laghi per cui si potrà scegliere di andare in punta o fare il giro dei laghi. la salita alla torre sommitale presenta alcuni passaggi leggermente esposti di II° (ben segnalati da abbondanti tacche gialle), tecnicamente facili per chi ha una certa dimestichezza con la roccia, ostici per chi ne fosse sprovvisto.



Via Nazionale 78/c
Frazione San Defendente - 12010 Cervasca
Tel. 0171 612871 - Fax 0171 611429
<http://www.ideagommecuneo.it>
info@ideagommecuneo.it

Lunedì / Venerdì orario continuato
dalle 8.00 alle 19

Sabato orario continuato
dalle 8.00 alle 18.00

Sconti ai Soci CAI Cervasca
presentando la tessera

Settembre / Ottobre

- **Sabato 4 e Domenica 5 Settembre** : Uia di Ciamarella (3676) – Valli di Lanzo

Difficoltà : F

Referente : A.E. Claudio Costamagna – A.E. Adriano Pasero

La Ciamarella è la più alta montagna delle Valli di Lanzo e vista la facilità della via normale di salita è un'escursione alpinistica molto frequentata, anche per via dell'eccezionale panorama che si può godere dalla vetta: tutta la catena di confine delle Valli di Lanzo, il Gran Paradiso, il Cervino e il gruppo del Rosa. L'ascensione può essere effettuata anche in giornata partendo dal Pian della Mussa, senza salire al Rifugio Gastaldi: in questo caso, arrivati al Pian dei Morti, si sale direttamente al Pian Gias. È però consigliabile spezzare l'escursione in due giorni, pernottando al Gastaldi. I primi salitori della Ciamarella furono l'ingegnere del catasto Tonini ed il suo assistente Ambrosini, che scalarono molte cime della zona in quell'epoca. La salita, avvenuta il 31-7-1857, fu effettuata per realizzare numerosi rilevamenti. La prima scalata alpinistica fu invece compiuta, nel 1867, da Paolo di Saint Robert, uno dei soci fondatori del CAI, accompagnato da quella che, pochi anni dopo, diverrà una grandissima guida alpina: Antonio Castagneri di Balme. Il Pian Gias, che si attraversa velocemente per salire alla Ciamarella, è ora un ghiacciaio di ridottissime dimensioni ma fino ad un secolo fa la sua lingua di ghiaccio scendeva molto più in basso ed il torrente precipitava a valle uscendo da un grande arco ghiacciato chiamato "us baron" cioè porta del barone.

- **Domenica 19 Settembre**: Giornata dedicata alla pulizia dei sentieri dai rifiuti

Referente : Piermario Turinetti.

- **Sabato 2 e Domenica 3 Ottobre**: Traversata Rif. Pagari – Rif Dado Soria – Valle Gesso

Tipo di gita : Escursionismo

Difficoltà : EE/F

Referenti : Claudio Costamagna

GIORNO 1 - Salita al rifugio dislivello 1450 metri , 4,30 / 5 ore. Difficoltà EE

Dal piazzale prospiciente le ex Palazzine Reali di San Giacomo d'Entracque (1250 m) ha origine una stretta carrozzabile che risale, in direzione SE, il vallone di monte Colomb sulla sua destra idrografica, attraversa un bellissimo bosco di faggi, corre presso il gias dell'Aiera, oltrepassa un corso d'acqua e sale sulla costola che rinserra il verde Pra del Rasur dove lascia, a sinistra, un sentiero che porta al passo di Frassineto. Si raggiunge il gias sottano del Vei del Bouc (1430 m), ove, sulla sinistra, si stacca un sentiero che sale in direzione del lago del Vei del Bouc. A questo punto, la strada termina (km 3,5 da San Giacomo). Si prosegue su ampia mulattiera per breve tratto; si attraversa poi, il fondo idrico principale su di un ponticello e si passa vicino al gias Colomb (1444 m). Si continua con moderata pendenza, sulla sinistra idrografica del vallone di monte Colomb per un pendio erboso (sorgenti); si lascia sulla destra un sentiero che risale la forra del rio di Pantacreus, si sale, a larghe serpentine, un pendio erboso, abbandonando sulla sinistra una diramazione che prosegue sul fondo del vallone del Muraion. Il sentiero, sempre ben marcato, rimonta il pendio erboso, oltrepassa, presso i 1900 m, un altro piccolo corso d'acqua e poi punta in direzione della costola ove trovasi il passo sottano del Muraion (2050 m), caratteristico per i pini cembri abbarbicati sulle rupi circostanti. Si attraversano ampi pendii coperti di rododendri e detriti in direzione SE, fino ad avvicinarsi al corso idrico che scende dal ghiacciaio di Peirabroc ove, presso la quota 2280 m, si stacca sulla sinistra una diramazione che porta in direzione del colle dell'Agnel. Il sentiero svolta a destra e rimonta con ampie giravolte il pietroso pendio terminale, fino a raggiungere un notevole segnale di pietra posto all'estremità superiore del pendio stesso da dove si scorge, poco oltre, il rifugio Federici-Marchesini al Pagari (2650 m), di proprietà della sezione Ligure del CAI .

GIORNO 2 - Traversata del Gelas. Dislivello +250 metri -1750 metri. Tempo di percorrenza 7,00 / 8,00 ore. Difficoltà AF



Rifugio Pagari – 7 Luglio 2006

1. Dal Rif. Federici-Marchesini al Lago Bianco del Gelàs (diff. EE, 1h30')

Dal rifugio si scende a valicare il corso d'acqua (frequentemente innevato fino a tarda stagione) che fuoriesce dal ghiacciaio di Pagare. Il sentiero, sorretto da muraglioni di pietra, scende nell'ampio e detritico pendio racchiuso tra le creste E e N del Càire Muraion ove, poco sopra (non visibile dal sentiero), addossato al circo terminale, si trova il piccolo ghiacciaio del Muraion. Si attraversa l'ampio avvallamento puntando direttamente al valico che si individua tra la quota 2676 m ed il rosso Torriena (2450 m). Quasi al termine dell'ampio pendio,

il sentiero (quasi sempre coperto da un residuo nevoso), risale poi un ripido pendio erboso poco a monte di una cascatella, lo attraversa in leggera discesa e raggiunge il passo soprano del Muraion (2430 m) a ridosso del Torrione (2450 m). Scende l'opposto versante ove poco oltre, si perde rovinato e coperto da neve e detriti. Si oltrepassa un corso d'acqua e si risale un ampio canale, in parte erboso, sulla destra idrografica della cascata incassata, fino a raggiungere il corso d'acqua che la origina. Si segue il fondo idrico (neve fino a stagione inoltrata), in parte detritico che, con ampia curva da sinistra verso destra con moderata pendenza, raggiunge in breve il Lago Bianco del Gelàs ove, sulla sponda NE, sorgeva il rifugio Moncalieri (2553 m) (ore 1,30).

2. Dal Lago Bianco del Gelàs al Rif. Ellena-Soria per il Passo dei Ghiacciai
Difficoltà AF vicino al passo; EE fino al rifugio Ellena-Soria; T/E fino a S. Giacomo)
Dai resti del rifugio si risale verso il Bivacco Moncalieri (2710 m) e in 40' si giunge al Passo dei Ghiacciai (2750 m).

Si discende l'opposto ripido versante, su fondo detritico o su neve e, giunti sulla sponda destra del ghiacciaio N del Gelàs o della Siula, lo si attraversa orizzontalmente, in direzione O, mantenendosi di preferenza verso la sua base inferiore fino alla sponda opposta ove, poco sotto la morena, addossato ad un grande ed inconfondibile masso, si scorgono i ruderi dall'imposta di caccia Pera de Fenèr (2698 m).


La traccia si fa più marcata e continua sotto la bastionata rocciosa con numerose giravolte, divallando lungo un pendio di clapiers, fino alla quota 2440 m ove lascia, a sinistra, la diramazione che conduce verso la forcella Roccati. Il sentiero attraversa più a valle il piccolo corso d'acqua in due punti, continua, poi, serpeggiando per un tratto breve e stretto su sfasciumi e gerbidi; attraversa nuovamente il rio, flette verso N e scende un pendio erboso che va man mano allargandosi nella parte più bassa in vista di una pittoresca cascata, formata dalle acque dell'emissario del lago della Maura. Il sentiero piega ora a sinistra per abbandonare definitivamente il vallone della Gorgia della Maura e, dopo essere passato sotto una bastionata rocciosa ed avere contornato un estremo sperone della cresta della Maura, si immette sul versante destro idrografico del vallone del Praiet; serpeggiando divalla per un pendio coperto da rododendri che poi taglia, in lunga diagonale, verso SO e s'immerge, presso la quota 1913 m, sull'ampia mulattiera che porta al colle di Finestra. Si svolta a destra divallando fino al termine del verde pianoro del Praiet ove sorge il gias omonimo (1810 m). Si abbandona a questo punto la mulattiera per seguire, sulla destra, un piccolo sentiero che, in pochi minuti, porta sul poggio ove sorge il rifugio Soria-Ellena (1840 m). Dal rifugio, una strada sterrata porta a S. Giacomo in 1h30'.



Terme di Valdieri (Valle Gesso) – 15 Marzo 2009

TRATTORIA
IL S. MICHELE

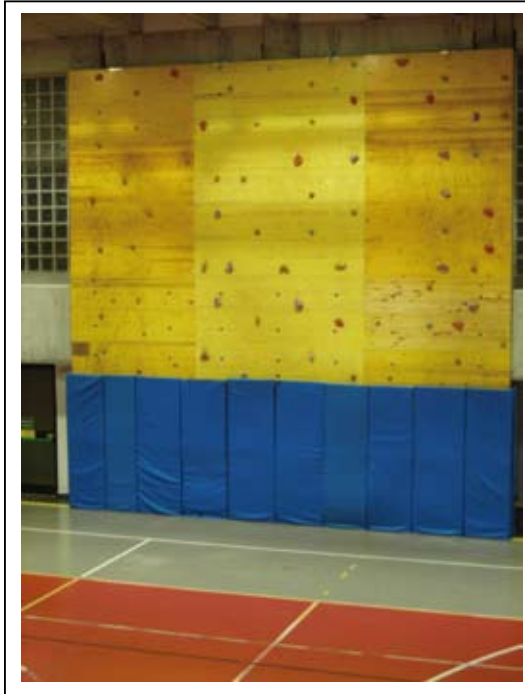
Chiuso il Lunedì



Trattoria S. Michele

Via Roma, 33 - Tel. 0171.85131
CERVASCA (CN)
Cene su prenotazione

Palestra d'arrampicata



La Sezione è lieta di mettere a disposizione dei soci CAI in generale, la sua palestra d'arrampicata. La trovi all'interno della palestra Comunale delle Scuole medie di Cervasca, nel complesso scolastico comunale, e offre agli arrampicatori quattro vie, da affrontare in moulinette, con uno sviluppo verticale di 6 metri e presentano grado di difficoltà variabili dal 3° fino al 6° grado. Qui in basso troverai il calendario con i giorni nei quali potrai venire a provare e allenarti: vieni anche da solo e anche se non hai mai arrampicato, perché saranno sempre presenti, in loco, dei responsabili della sezione, i quali saranno lieti di assicurarti durante le salite, mettendoti a disposizione, oltre all'abituale cortesia e competenza, tutta l'attrezzatura necessaria, vale a dire corde, imbraghi e scarpette. A te spetta solo avere la volontà e l'ardimento.

Ecco le date in cui la palestra è disponibile per arrampicare. L'orario è sempre dalle 21.00 alle 23.00.

Giovedì 14/01/2010

Giovedì 28/01/2010

Giovedì 18/02/2010

Giovedì 04/03/2010

Giovedì 18/03/2010

Giovedì 25/03/2010

Giovedì 15/04/2010

Giovedì 29/04/2010

Per le date oltre aprile, consulta il nostro sito www.caicervasca.it.

Vi preghiamo di farci avere le vostre opinioni in proposito, di darci qualche suggerimento che noi prenderemo senz'altro in considerazione.

La nostra storia

Nata nel 1990 come Sottosezione della Sezione di Racconigi, si è subito caratterizzata per la sua vitalità e presenza forte nel territorio, raccogliendo molti consensi e collaborando attivamente con gli enti locali, Comuni del territorio, Comunità Montana della Valle Grana, Scuole.

Molto attiva fin da subito con i ragazzi dell'Alpinismo Giovanile: alcuni dei bimbi di allora sono cresciuti ed ora fanno parte del Soccorso Alpino.

Nel 1998 ha aggiunto l'appellativo "Valle Grana" al proprio nome per legare e rimarcare il proprio legame con il territorio.

Dal 2000 si è costituita in Sezione, staccandosi da Racconigi.

Aderisce alla Associazione delle Alpi del Sole che raccoglie tutte le Sezioni della provincia di Cuneo più le Sezioni di Savona e Cavour.

L'entusiasmo è quello dei primi giorni ed i consensi sono sempre in crescita.

Quanti siamo

I Soci, riferiti all'anno sociale 2009, risultano essere 298.

Soci Ordinari n. 196

Soci Familiari n. 68

Soci Giovani n. 34

I Nuovi Soci sono stati 34. L'incremento rispetto al 2008 è stato di 9 soci (pari ad un incremento del 3,10%).

Nel 1990, all'apertura dell'allora Sottosezione del CAI di Racconigi, i soci erano 85. Nell'anno 2000 in cui siamo diventati Sezione autonoma i Soci erano 186.



**SPORT
OCCASIONI**
di Musso e Brignone

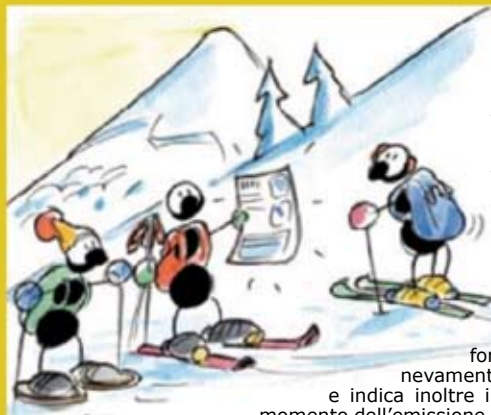
Via Centallo, 50
12023 CARAGLIO (CN)

338.8609004
347.8890630

Tutto per la Montagna

Ci trovi in questi mercati :

Lunedì : Dronero	Martedì: Cuneo
Mercoledì: Caraglio - Fossano	Sabato : Saluzzo



Il bollettino nivologico

Il bollettino è lo strumento che fornisce un quadro sintetico dell'innnevamento e dello stato del manto nevoso, e indica inoltre il pericolo di valanghe esistente al momento dell'emissione. Tuttavia è necessario ricordare che la valutazione del manto nevoso è fatta per grandi aree, o al massimo per gruppi montuosi, per cui il bollettino indica solo le caratteristiche - come quota, esposizione, morfologia - degli eventuali pendii pericolosi. Per questo motivo non può essere riferito ad ogni singolo pendio; spetta quindi all'escursionista la responsabilità di gestire la gita in sicurezza, valutandone, anche tratto per tratto, il rischio; contrariamente al pericolo, che in questo caso deriva dalle condizioni oggettive del manto nevoso, per rischio si intende mettere in relazione le condizioni dell'innnevamento con la probabilità di distacco della valanga, con le modalità dell'eventuale travolgimento e, in particolare, con il tipo e l'entità delle sue conseguenze. Il bollettino contiene molte informazioni, ma la sua struttura è imperniata sulla "scala europea del pericolo valanghe". La "scala", adottata a partire dal 1993, è stata, ed è ancora curata dall' European Avalanches Services che è l'ente di riferimento per gli organi di emissione dei bollettini, e nella sostanza suddivide il pericolo in cinque classi rapportandolo alla configurazione di cinque diversi scenari in cui si mettono in relazione i due aspetti fondamentali: da una parte la progressiva riduzione della stabilità del manto nevoso e dall'altra il corrispondente aumento della probabilità di distacco. Le descrizioni dei cinque scenari, che però suddividono il pericolo in maniera non proporzionale (la scala non è cioè lineare), sono molto sintetiche e sono uguali per tutti gli Stati europei, anche se ovviamente espresse nelle rispettive lingue nazionali. Per attirare l'attenzione con immediatezza sull'entità del pericolo è stato adottato un sistema di comunicazione rapido che assegna a ciascuna classe uno specifico aggettivo, un particolare colore e un numero da 1 a 5, (il grado 0 non esiste perché in ambiente innevato non c'è una probabilità 0 di pericolo) designando in tal modo

i "gradi" della "scala europea del pericolo"



Inoltre, molto utile, questo sistema consente di conoscere il pericolo di valanghe rilevandolo dai bollettini emessi in qualsiasi Stato europeo senza l'obbligo di conoscerne la lingua, potendo leggere la corrispondente versione nella propria.

La montagna in 10 passi

**(consigli per affrontare la montagna in sicurezza,
in collaborazione con le Guide alpine del progetto CNR - Everest - K2)**

1. Conoscere: preparate con cura il vostro itinerario, anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.
2. Informare: non iniziate da soli una escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e, nel caso di traversate da rifugio a rifugio, anche i gestori del rifugio. Lasciare un biglietto sul parabrezza dell'auto a volte può aiutare in caso di difficoltà.
3. Preparazione fisica: l'attività in montagna richiede un buono stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.
4. Preparazione tecnica: ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche ed un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.
5. Abbigliamento: indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.



Signifer, statue signum; hic manebimus optime.

Tito Livio



I, demens, et saevas curre per alpes, ut pueris placeas et declamatio fias.

Giovenale

- 6.** Alimentazione: è importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'aria in quota. Assumete cibi facilmente digeribili, privilegiando i carboidrati ed aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.
- 7.** Mal di montagna: la rarefazione dell'aria e la diminuzione dell'ossigeno, particolarmente oltre i 2500 metri, possono causare mal di testa, inappetenza, insonnia e vertigini, nausea e nei casi più gravi anche vomito, edemi cerebrali o polmonari. la soluzione è il corretto acclimatamento o la rapida discesa a valle.
- 8.** Emergenze: in caso di incidente è obbligatorio prestare soccorso. Chiamare il 118 per richiedere soccorso, rispondendo a tutte le domande che farà l'operatore. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali: CHIAMATA: lanciare 6 volte (uno ogni 10 secondi) in un minuto, un segnale ottico od acustico, ripetere dopo un minuto di pausa; RISPOSTA: lanciare 3 volte (uno ogni 20 secondi) in un minuto, un segnale ottico od acustico, ripetere dopo un minuto di pausa.
- 9.** Rinuncia: occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre.
- 10.** Rispetto ambientale: non disperdete nell'ambiente carta, borse di plastica ed altri elementi inquinanti (una buccia d'arancia impiega anni a decomporsi), raccogliete sempre i rifiuti, sia i vostri sia quelli che trovate, e riportateli a valle. Non uscite dai sentieri. Non raccogliete fiori alpestri, non roviniate le piante e non disturbate gli animali.

Dove ci trovi

Tutti i giovedì sera dalle ore 21,00 alle ore 22,30 presso la Sede Sociale in via Roma 28 - Cervasca

Telefono della Sezione : Cellulare 340 90.11.310 - Il giovedì sera in orario di apertura della Sezione

Qui puoi trovarci virtualmente

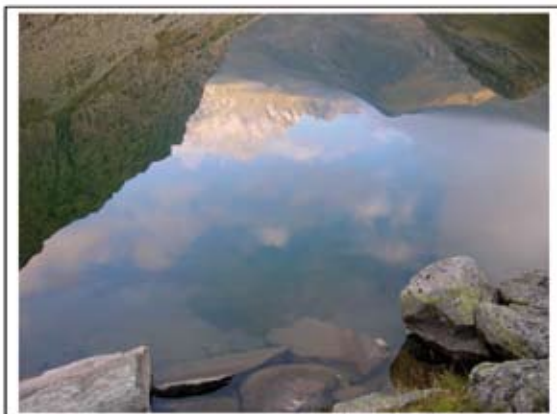
Internet : www.caicervasca.it e-mail: info@caicervasca.it - cervasca@cai.it

Referenti

A.E. Adriano Pasero adriano.pasero@alice.it	340 00.07.009
A.E. Claudio Costamagna iz1bla@alice.it	333 40.03.267
A.E. Mauro Streri	0171 687.498
A.A.G. Ilario Marro	333 74.54.809
Alberto Turco	0171 403.477
Felice Galeasso	0171 630.960
Ivo Giraudò	0171 46.230
Luigi Falco	0171 85.237
Massimo Marcolin	331 3644928
Piermario Turinetti	0171 817.369
Sergio Migliore	348 4700531

In collaborazione con la scuola di Alpinismo "Guide Alpine Cuneo" organizziamo corsi di:

- ⇒ Scialpinismo
livello Perfezionamento
- ⇒ Arrampicata sportiva
livello Base
- ⇒ Cascate di Ghiaccio
livello Base
- ⇒ Free Ride
- ⇒ Telemark livello Base
- ⇒ Scialpinismo livello Base
- ⇒ Fuori pista livello Base
- ⇒ Alpinismo livello Base



**Il Monviso si specchia nel lago Fiorenza
(2 settembre 2007)**

Sei regole per l'escursionismo



1 - Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentati adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.



2 - Provedi ad un abbigliamento ad equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza della escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.



3 - Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, avvisando del tuo ritorno. Buona norma lasciare un biglietto sul parabrezza dell'auto.



4 - Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.



5 - Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.



6 - Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.



CARRIPONTE

MONOROTAIE

GRU A BANDIERA

COMPONENTI E RICAMBI

