Giugno 2017

Un'idea per il fine settimana

Organo informativo Sezione Escursionismo Cral Galliera

Escursionismo, gite varie, viaggi, vita all'aria aperta... | Num. 45

Un'avventura per tutti: Il Parco dell'Antola!

di Luca Colli *

Il verde smeraldo dei prati dell'Antola — Foto di Luca Colli

Quando si pensa all'avventura, si immaginano sempre grandi scenari, epici ed impavidi esploratori che lottano contro gli elementi. Non è sempre così: l'avventura si può vivere anche dietro l'angolo, anche se non siamo Indiana Jones. Ho pensato perciò di proporvi un itinerario facile ed allo stesso tempo panoramico attraverso il Parco dell'Antola, oasi naturale alle porte di Genova. La nostra avventura inizia a Propata, precisamente presso la frazione Casa del Romano. Da qui, iniziamo il cammino verso la vetta del Monte Antola, la montagna dei genovesi. È la montagna più alta del Parco ed attira da sempre molti escursionisti: nota per le stupende fioriture che colorano le sue ampie distese prative, sembra una sorta di grande incantevole giardino in fiore. Nelle belle giornate la cima è anche uno straordinario belvedere panoramico, con la visuale che può liberamente spaziare dalle Alpi Apuane, al Mar Ligure, alle Alpi Liguri, alle Marittime, alle Cozie con l'immancabile Monviso, alla Pianura Padana con il Gruppo del Monte Rosa e una parte delle Alpi Centrali. L'itinerario che vi propongo è uno dei più comodi e frequentati per salire in vetta. Camminiamo tra creste erbose, boschi e radure, in un paesaggio di fiaba. Lungo il percorso consiglio di salire anche al Monte Tre Croci, che è facilmente raggiungibile con una breve deviazione dal percorso principale. Dall'Antola godiamo del meraviglioso panorama, pregustando **l'ottimo cibo che troviamo al rifugio Parco Antola** (*3394874872 - info@rifugioantola.com - http://www.rifugioantola.com/*). L'edificio si trova poco sotto la sommità ed è un perfeto punto d'appoggio. Il mio consiglio è di pernottare presso questa bella struttura e festeggiare con una buona cena ed un bicchiere di vino le due vette raggiunte. Il mattino seguente i più "coraggiosi" potranno alzarsi presto e risalire in vetta all'Antola per ammirare le meravigliose luci dell'alba. Un'avventura facile e a due passi da casa, ma che regala grandi sensazioni. Da non perdere! E da ripetere, visto che la cima ha una decina d'accessi diversi (cosa abbastanza unica...)!

Il rifugio tra i maggiociondoli

* Alpinista estremo, guida del Collegio Guide Alpine Lombardia - www.luca-colli.com

Speciale di Un'Idea... sull'Antola, la Montagna dei Genovesi: http://www.cralgalliera.altervista.org/39.pdf

Testo e foto di **Massimo Martini** *

Lungo la Via Francigena nel tratto valdostano

Castello di Quart

La Valle d'Aosta è la 1a regione percorsa dalla tratta italiana della Via Francigena, antica via di pellegrinaggio che da varie località europee conduceva al Caput Mundi, ovvero Roma. Sull'onda del successo avuto negli ultimi anni da questa tipologia di percorsi a partire dal noto *Camino de Santiago* il flusso di pellegrini ed escursionisti è notevolmente aumentato portando alcuni enti territoriali a chiedere l'iscrizione di tale percorso tra i beni patrimonio dell'umanità dell'Unesco. Nelle stagioni intermedie può essere interessante anche percorrere parzialmente tale tragitto, in tale ottica vi proponiamo il tratto valdostano che va da Aosta a Pont-Saint-Martin, sezione percorribile da 2 a 4 giorni senza eccessivi dislivelli e con tutti i servizi disponibili durante tutto l'anno. La Valle d'Aosta è una regione ricca di storia, numerose sono le vestigia che travalicano i secoli dagli albori della civiltà ai tempi moderni. La nostra descrizione parte da Aosta, città romana fondata da Augusto nel 25 a.C. Il percorso inizia dal monumentale arco romano, dedicato proprio all'Imperatore che eresse la città e procede in direzione est giungendo in breve al Ponte di Pietra, altro reperto di rilievo storico che ricorda come il torrente Buthier, che discende dalle valli del Gran San Bernardo, abbia deviato il suo percorso verso la Dora Baltea. La Via Francigena è contrassegnata da segnavia gialli con la numerazione 103 e sulle paline vengono riportate le tempistiche per raggiungere i principali beni culturali. Si supera la strada statale 26 e, dopo una breve salita, si inizia a percorrere un lungo tratto di strada comunale che transita sotto l'ospedale Beauregard sino a raggiungere, dopo alcuni chilometri, la caratteristica chiesa parrocchiale di Saint-Christophe (45'). Si prosegue sempre a mezza costa tra vigneti, campi e caratteristici villaggi al cospetto delle imponenti vette della valle centrale, dal Mont Emilius alla Becca di Nona. Dopo aver preso leggermente quota nei pressi dei villaggi di Bagnère e Ollignan si transita da un convento e dopo aver costeggiato brevemente il Ru Saverou e Prevôt, si raggiunge il bellissimo Castello di Quart (1h45'), datato XI sec, anticipato dal suo grazioso parco. La marcia procede sempre con piacevoli saliscendi e splendidi scorci sull'ampia conca di Aosta. Si alternano stradelli a tratti di sentiero attraverso i villaggi agricoli posti sui terrazzamenti costruiti dal susseguirsi delle glaciazioni. Si entra poi nel tratto che costeggia il Ru de Chetoz, antico canale irriguo oggi ricoperto, ed infine si raggiunge Nus (3h), ove si può terminare la prima tappa del percorso. Il suo toponimo deriva dal latino Nonus lapis che ricorda la distanza di nove miglia dalla città di Aosta. Nel paese sono disponibili tutti i servizi ed è ben collegato con i servizi di trasporto pubblico. La seconda tappa, che può essere unita alla prima per un impegno complessivo di 8h30' circa, lascia subito il borgo di Nus passando nei pressi della sua imponente chiesa parrocchiale. Si procede sempre sulla sinistra orografica della vallata principale della regione lungo stradine che collegano i villaggi agricoli disposti sul versante solatio esposto a sud. Si superano i villaggi di Plantayes, Rovarey e Chevence per poi attraversare un bel tratto in aperta campagna tra vigneti e scorci sul non lontano Castello di Fénis. Si riprende la strada asfaltata nei pressi di Diémoz (1h15') ove è ubicato il complesso della chiesa parrocchiale datata del XII sec. Dal retro della chiesa si discende un sentiero che immette su di una stradina che conduce in breve al villaggi di Oley, che si attraversano su sentiero. Ripresa la strada si svolta poco dopo a sinistra iniziano a risalire il versante sino a Grangeon, dove si trova un agriturismo, e da qui in discesa fino a raggiungere in successione i villaggi di Chambave di Mont-Charrey, Tercy e Poya avvolti dai preziosi vigneti del rinomato moscato di Chambave. Sempre su strada si raggiunge poi il borgo di Chambave (2h45') ove si incontra la Crotta de Vigneron, cantina sociale che produce il citato moscato e, poco più avanti, la chiesa parrocchiale. Sempre lungo la via centrale del borgo si discende nei pressi della ferrovia per poi risalire in direzione del villaggio di Chandianaz. Da qui si procede nuovamente per sentieri tra arbusti e roverelle attraversando villaggi abbandonati o poco visibili dal fondo valle. Ci si avvicina alla curvatura della Valle d'Aosta, appaiono come custodi silenziosi le sagome

* cotitolare della casa editrice "Martini Multimedia" e curatore del sito https://www.inalto.org/

Foto e info per gite in Valle d'Aosta: http://www.cralgalliera.altervista.org/GiteValleDAosta.htm

Programma gite 2017: http://cralgalliera.altervista.org/gite2017.pdf Info: http://cralgalliera.altervista.org/2017AnniSezEscGalliera.pdf

Stampa: Colombografiche Genova (0108328036).
Controllare le possibili variazioni di difficoltà. Si declina ogni responsabilità.

Hanno collaborato: M. Lo Conti, P. Landi, L. Colli, M. Martini, F. Arato, C. Roccati
Gli articoli rispecchiano l'opinione dell'autore con libertà d'espressione.

dei Castelli di Cly, di Ussel e del Baron Gamba che punteggiano la valle centrale a ricordare che la storia passò da queste parti, anche nella fase medievale. Si raggiunge Chatillon, importante centro locale, con la sua imponente chiesa parrocchiale dedicata ai Santi Pietro e Paolo (4h45'). Nel paese sono disponibili tutti i servizi ed è ben collegato con i servizi di trasporto pubblico. Dalla chiesa si prosegue verso Saint-Vincent lungo il tracciato denominato Ru de la Plaine, recentemente risistemato, che permette di apprezzare di piacevoli scorci panoramici sulla località termale e sul suo famoso Casinò. Tra campi e villaggi si raggiunge quindi Saint-Vincent (5h20') anche qui sono disponibili tutti i servizi turistici e di trasporto pubblico. La terza parte di questo lungo itinerario parte proprio dalla cittadina che vide nel 1779 la scoperta della sua acqua curativa che decretò il futuro successo turistico. Attraversando le vie del paese si respira ancora oggi l'aria della Belle Epoque anche se, purtroppo, la crisi si è fatta sentire anche da queste parti. Il percorso ora vira in direzione sud, seguendo la curvatura della vallata. Si superano gli ultimi villaggi di Saint-Vincent e si inizia a discendere verso la bassa valle superando Chenal con i resti del suo castello e la stretta rocciosa di Montjovet, ove è abbarbicato il Castello di Saint-Germain, molto iconografico. Il percorso in questo tratto si mantiene comunque ad altezza sulla sottostante piana come il percorso in origine, quanto la piana era acquitrinosa e quindi non transitabile. Si raggiunge quindi il villaggio di Berriaz (1h45'), il capoluogo del comune di Montjovet caratterizzato dalla sua chiesa parrocchiale. Si riprende a salire leggermente in direzione del villaggio di Reclou dopo il quale si scende nuovamente per un breve tratto prima di seguire un sentiero nel bosco che con qualche saliscendi conduce sulle alture di Natsche, ormai nei pressi di Verrès. Si discende una strada lastricata sino a raggiungere il villaggio di Torille e da qui, dopo aver attraversato la strada statale 26, ci si porta sui pianori antistanti Verrès dai quali si apprezza la visione sull'imponente Castello di Verrès, edificato nel XII sec dalla famiglia dei Challant. Si attraversa quindi la Dora Baltea e si prosegue in direzione del Castello di Issogne (4h30'), una delle perle dei beni culturali di questa regione: merita sicuramente una visita. Nei paesi di Verrès ed Issogne sono disponibili tutti i servizi ed è ben collegato con i servizi pubblici. Da Issogne si prosegue ormai verso l'ultimo tratto di questa lunga passeggiata tra la storia attraversando la piana di Arnad e raggiungendo codesta località adagiata su modesti rilievi al cospetto di irte pareti rocciose. Ad Arnad è presente la splendida chiesa romanica dedicata a San Martino (XI sec) ed il castello di Vallaise. Questa località è anche nota per il suo lardo DOP, una vera prelibatezza festeggiata per una settimana con una sagra alla fine del mese di agosto. Si abbandona Arnad discendendo nuovamente verso il fiume principale della regione, la Dora Baltea, che viene attraversata sul ponte di origini medievali di Échallod, caratteristico per via della sua forma a schiena d'asino. Ora si procede sulla destra orografica della vallata, seguendo una strada secondaria e poi immettendosi su di una stradina agricola che conduce a Hône (2h30') con il suo borgo intimo e l'immancabile chiesa parrocchiale. Da Hône si apprezza già la silhouette del Forte di Bard, una delle icone della regione. Si riattraversa la Dora Baltea e ci si inserisce in uno dei più caratteristici borghi dell'Italia nord-occidentale, il borgo di Bard, che con i suoi caseggiati storici rappresentano un vero e proprio museo a cielo aperto. Al termine della salita, si raggiunge la piazza principale e le vie di accesso al Forte di Bard di cui si consiglia la visita (3h). Si prosegue per la parte conclusiva della Via Francigena in Valle d'Aosta, discendendo verso Donnas lungo l'antica Via delle Gallie, oggi percorribile solo parzialmente. Giunti a Donnas si incontra uno dei tratti più suggestivi di questa antica via, quella che passa al di sotto dell'arco nella roccia: uno dei tanti piccoli gioielli che offre questo itinerario. Si entra nel Borgo di Donnas, noto per essere l'ubicazione della Fiera del Legno di Sant'Orso che a metà gennaio anticipa la più rinomata fiera di Aosta. La Valle d'Aosta ormai è quasi "finita", si segue la strada principale raggiungendo infine il borgo di Pont-Saint-Martin ove è ubicato il famoso Ponte del Diavolo (4h30'), che supera il torrente Lys e indica il termine del nostro percorso.

Castello di Issogne

Disponibile a breve lo speciale sul … (a sorpresa!):
http://www.cralgalliera.altervista.org/46.pdf

Sezione Escursionismo Cral Galliera, Mura delle Cappuccine 14, Genova – Fond.ne: *2000 – 1° num. "Un'idea": mag. '04 – Anno XIV.* Tel. 010 563 4044 \ 2760 (ufficio) fax 0105748114 6 – Email: locontim at galliera.it Info: http://www.cralgalliera.altervista.org/esc.htm

foto gite ultimi anni: http://cralgalliera.altervista.org/menu08.htm
Arretrati: http://www.cralgalliera.altervista.org/UnIdea.htm

Anello da Folgarida per i due laghi del Malghetto di Mezzana

di Maurizio Lo Conti

Da Folgarida (Tn), si prende l'impianto che porta al rif. Albasini 1860 m e da lì si sale sulla pista principale sfiorando il rif. Solander (40') Il panorama è molto vasto e la giornata offre una visibilità ottima. Si continua fino a vedere il lago delle Malghette e si passa dal rif. Orso Bruno 2200 m (30'). Poi si scende dalla Bassetta della Viga 2100 m e si piega per i laghi del Malghetto, Marilleva 1400 e il sentiero 'Catturani'. Si continua per pochi minuti e, al successivo bivio, si ignora la via per il Lago Alto e i Tre laghi… girando a destra in salita, con un paio di saliscendi. Si sfiora l'impianto Dos de la Presa (45'), dove si svolta a sinistra e si perdono metri in modo ripido (meglio usare i bastoncini). Durante la discesa, si vedono, più volte, dall'alto i due laghi del Malghetto di Mezzana fino a costeggiare lo specchio d'acqua più basso (2001 m). Da un pilone votivo, si gira a sinistra e si risale fino al secondo lago (dopo aver nuovamente rivisto il primo), che si trova a 2023 m e qui si fa la pausa pranzo (35' – tot 2h30 andata). Si ritorna al bivio con il pilone votivo e si scende fino ad un importante incrocio a 1820 m (25') Qui, in 1h, si può arrivare a Marilleva 1400 oppure si può decidere di svoltare a destra per il rif. Orti e Malga Panciana (1886 m). Si sceglie questa 2a ipotesi (avendo l'apposita card che dà l'accesso libero ai vari mezzi di trasposto) e in 20' si trova l'impianto che porta a Marilleva 1400. Lì giunti, non c'è nessuna indicazione per l'inizio del sentiero e si fatica un po'… Comunque, si va a destra, si ignora una diramazione per dei residence, si supera la fermata del bus e dalla curva a gomito sulla strada c'è il primo cartello per Folgarida. Non ci sono simboli su rocce e alberi ed inoltre la traccia tende a ridursi tantissimo per la vegetazione, fino a far pensare ad un errore, poi fortunatamente e improvvisamente si sfocia su una sterrata. Continuano a non esserci segni e solo dall'incrocio con l'asfalto c'è il secondo cartello (25'). Ora si affronta il pezzo migliore. Qui sono presenti molte paline con la bandierina biancorossa disegnata in cima. Lo stesso finisce in corrispondenza di una malga. Invece, successivamente, non cè nulla, nonostante ci siano alcuni bivi che portano difficoltà di scelta, non banali… In linea di massima, si sceglie, quasi sempre, la strada principale arrivando dal Malghetto di Almazzago 1389 m (1h).

I simboli, magicamente, appaiono di nuovo e poi, fino a Folgarida, sono buoni e continui (20'). In tutto sono necessari 1h45 da Marilleva 1400 con diversi saliscendi. In definitiva: bella giornata disl. quasi 600 mt Dif. E (il ritorno è in gran parte segnato male) per circa 5h Tot. (2h30 and. e 2h30 rit.) più tutte le pause.

Lago Malghetto Mezzana Superiore

Altri giri in zona http://cralgalliera.altervista.org/42.pdf …/41.pdf -…/34.pdf - …/31.pdf - …/27.pdf - …/20.pdf

Tracciato percorso nell'estate 2016 http://cralgalliera.altervista.org/Flgd/DSCF3848E.jpg

foto e info x gita alla terza riga del link http://cralgalliera.altervista.org/Trentino016.htm