



Notiziario trimestrale  
Notizie e appuntamenti per i Soci della  
Giovane Montagna. Sezione di Cuneo  
[Http://www.giovanemontagna.org](http://www.giovanemontagna.org)  
Sede: v. Fossano 25 (pz. Seminario)  
Apertura: Venerdì sera (non festivi)  
antecedente la gita dalle 21 alle 22,30

**N°2 - Cuneo, giugno 2025**



### **ATTIVITA' FUTURE**

#### **Mercoledì 2- giovedì 3 luglio: Rifugio Garelli e dintorni - E**

Programma già presentato sul Notiziario di marzo.

#### **Domenica 6 luglio: Cima Crosa - Madonna alpina da Becetto – E**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 4 luglio alle coordinatrici:  
Anna Boretto 348 8240118 - Lucia Paseri 339 3801232

#### **Domenica 13 luglio: Rocca dell'Abisso – EE**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 11 luglio alle coordinatrici:  
Elena Dutto 334 3372436 – Stella Serra 333 1748366

#### **Domenica 20 luglio: Cima Tre Chiosis – EE**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 18 luglio ai coordinatori:  
Gianpiero Ghigo 353 4056380 - Monica Odetto 328 5615882

#### **Domenica 27 luglio: Laghi e cima Fremamorta - EE**

Oltrepassando lo stabilimento Terme di Valdieri, si gira a sinistra e si procede molto lentamente su una carrozzabile fino all'ampio Pian della Casa del Re. Da qui a passo d'uomo si continua e, valicando profondi dossi, si giunge al fondo del medesimo vallone, dove si parcheggia. Altrimenti si può valutare di parcheggiare al Gias delle Mosche nei pressi della partenza per il rifugio

Bozano e iniziare la salita da lì. Procedendo a zig zag si arriva al primo lago, in piano si continua per il secondo lago, meraviglioso, ed infine al terzo. Si è immersi entro l'asperità selvaggia del territorio, dal lato opposto si staglia la sagoma del Corno Stella ed il rifugio Bozzano; oltrepassato a sinistra il bivacco Guiglia, si arriva al quarto lago, si risale per un tratto fino a raggiungere il colle di Fremamorta e qui si possono vedere numerosi stambecchi. I più desiderosi opereranno per proseguire brevemente verso la bella cima di Fremamorta, da cui si contempla uno spettacolo unico che appaga di ogni fatica.

Località di partenza Gias delle Mosche

Tempi di percorrenza complessiva per anello 6 ore

Dislivello al primo lago 900 m, alla cima 1100 m circa

Mezzo di trasporto auto proprie: all'atto dell'adesione comunicare la disponibilità dell'auto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 25 luglio ai coordinatori:

Giulia Mellano 338 8096848 - Mitiku Degu 348 9505641

### **Domenica 3 agosto: Laghi blu e Longet – EE**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 1° agosto ai coordinatori:

Giulia Mellano 338 8096848 - Mitiku Degu 348 9505641

### **Domenica 10 agosto: Rifugio Don Martini da Sambuco – E**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 8 agosto ai coordinatori:

Adriano Goletto 333 57456610 – Andrea Greborio 346 6412737

### **Venerdì 15 agosto: Ferragosto ai Folchi - E**

Ritrovo ai Folchi alle ore 12,30 per un momento conviviale con la condivisione di cibo preparato dai partecipanti. Portare piatto, posate, bicchiere e tovagliolo.

In prossimità dell'evento verranno fornite notizie tramite whatsapp e newsletter.

Mezzo di trasporto auto proprie: all'atto dell'adesione comunicare la disponibilità dell'auto.

Per informazioni e prenotazione telefonare, dopo l'11 agosto, alla responsabile:

Stella Serra 333 1748366

### **Domenica 17 agosto: Laghi Lausfer da San Bernolfo – E**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 15 agosto ai coordinatori:

Giulia Mellano 338 8096848 - Mitiku Degu 348 9505641

### **Domenica 24 agosto: Festa di San Bartolomeo ai Folchi – T+E**

In occasione della Festa Patronale, al mattino, dopo la processione iniziale verrà celebrata la Santa Messa a cui seguiranno un rinfresco e "la vendita all'incanto".

Pranzo a cura dei partecipanti.

Mezzo di trasporto auto proprie: all'atto dell'adesione comunicare la disponibilità dell'auto.

Per informazioni ed adesione telefonare ad Anna Testa 340 2300471

### **Domenica 31 agosto: Lago Nero e Cima Bert – E**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 29 agosto alle coordinatrici:

Marina Ghidini 329 9331118 – Giulia Mellano 338 8096848

### **Domenica 7 - venerdì 12 settembre: Da Frasassi ad Assisi - E+T**

#### **AGGIORNAMENTO data e orari**

Ritrovo e partenza: piazza Costituzione ore 6,20 / 6,25 – breve fermata alla stazione FS di Cuneo per fare salire sul pullman tre partecipanti arrivate con il treno (6,36).

Ritrovo ore 7,00 posteggio ingresso casello autostrada di Sant'Albano Stura per i soci di Torino, Mondovì e Rocca de Baldi.

Arrivo ore 14,30 alle grotte di Frasassi dove ci attende la guida signora Etis.

Per motivi personali si sono resi DISPONIBILI dei POSTI, se interessati si ACCETTANO le ISCRIZIONI.

### **Domenica 14 settembre: Da Crissolo ad Oncino – E**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 12 settembre alla coordinatrice:  
Anna Boretto 348 8240118

## **Raduno Intersezionale G.M.**

Da sabato 20 a domenica 21 settembre 2025

Cari iscritti di tutte le sezioni della Giovane Montagna, Vi invitiamo a partecipare al Raduno Intersezionale organizzato a Pinerolo dalla nostra sezione nei giorni dal 19 al 21 Settembre 2025. Saremo lieti di darvi supporto durante i due giorni in cui sarete nostri ospiti durante incontri, escursioni e attività.

Per Vostra conoscenza, questo è il programma dell'evento:

### **Sabato 20 settembre – mattino**

Escursione: Rifugio Canada - Chardonet - Monte Freidou - Colle Aragno - Casa

Per chi non fa l'escursione: visita al Bioparco Zoom - Cumiana

### **Sabato 20 settembre – pomeriggio**

Santa messa officiata dal Vescovo di Pinerolo, Monsignor Derio Olivero

Dopo la messa, cena all'albergo Albergo Tre Denti

Dopo cena Battista (Batti) Gai, fotografo naturalista, terrà una proiezione delle sue foto nel salone convegni dell'albergo Tre Denti.

### **Domenica 21 settembre – mattino**

Camminata Pinerolo storica e collina

Escursione Madonna della neve da Cantalupa

Pranzo, di tutti i partecipanti al raduno, al Ristorante dell'albergo Tre Denti e conclusione dell'intersezionale.

Il seguente programma potrà essere oggetto di modifiche per meteo o altri impedimenti e gli orari verranno resi noti più avanti.

### **Domenica 28 settembre: Lago Gorgion Lungo – Valle Stura – E**

Presentazione programma non pervenuto.

Per informazioni ed iscrizione telefonare entro venerdì 26 settembre alle coordinatrici:  
Anna Migliore 349 1662917 - Anna Testa 340 2300471

## **ATTIVITA' SVOLTE**

### **Domenica 23 marzo: Anello da Madonna Bruna - E**

L'escursione è stata annullata causa avverse previsioni meteorologiche.

### **Sabato 29 marzo: Cicloturistica – MTB**

Relazione non pervenuta.

### **Domenica 30 marzo: Sentiero Landandè di *Fantino Renato***

Nel Monregalese in questi ultimi anni, sull'onda dei vari sentieri segnalati un po' ovunque, le Pro-Loce e Comuni hanno pensato bene di cercare di valorizzare il loro territorio proponendo dei percorsi detti "landandè" (letteralmente "*Landa* = dove, *Nde* = andare") che vengono chiamati "PETALI". Sono ottimamente segnalati sia da pannelli nei vari paesi, sia da cartelli verticali con il disegno di un petalo del colore appropriato al percorso sia da altre indicazioni: in teoria sono percorribili tutto l'anno a piedi, in bici, a cavallo e con le ciastre se per caso nevicasse.... e per ora

ne sono stati segnalati una dozzina nei diversi paesi, ma quasi tutti gli anni se ne aggiunge uno nuovo. Così su proposta di un socio di Mondovì è stata messa a calendario una gita su uno dei vari sentieri del "landandè". La camminata odierna ci porta a Monasterolo Casotto un paesino di quasi un centinaio di abitanti posto a 720 m di altezza che oggi è stato invaso da un folto gruppo di persone (pare più di 200....) per una camminata organizzata dalla locale Pro Loco. Vi era anche la possibilità di pranzare con polenta e contorni vari..... ma haimè i posti disponibili sono andati subito esauriti così ognuno dovrà provvedere a sé. Dopo questo lungo preambolo eccoci alla gita vera e propria: come detto il paese viene invaso da tante persone: giovani e meno giovani e alcuni cani rigorosamente al guinzaglio (il mio assente perché come supponevo c'era tantissima confusione ed essendo piccolino rischiava di farsi pestare o magari far inciampare qualcuno). Si segue il percorso denominato "*petalo giallo*": il gruppone si avvia a passo spedito su una stradina ancora asfaltata in buona salita a fianco di un pendio giallo di Primule (che dalle mie parti sono anche dette "occhio di Civetta) per arrivare in breve al santuario di San Colombano costruito intorno all'anno 1000 dai Frati Benedettini. Ora il percorso si snoda nel bosco ancora in ombra, con un po' fango che ognuno cerca di evitare come può. Si arriva al sole ad un colletto a 900 m detto Colla Bassa dove una strada asfaltata porta al paesino di Viola passando per l'immane Chiesetta dedicata alla Madonna della Neve. Ma il nostro percorso ignora questa strada e sale ad un vicino colletto con un grosso cippo su cui vi è una targa dedicata agli Alpini: "*a quelli che sono partiti e non sono più tornati*"..... Ancora un po' di salita mentre molti altri già scendono e arriviamo ad un modesto parco della *rimembranza* con alcuni cippi che ricordano dei caduti nell'ultima guerra e nei pressi vi è pure un cannone a ricordo di quei tristi giorni. Qui sorge una Chiesetta degli Alpini detta di Santo Stefano con un piccolo piazzale panoramico dinnanzi: dire che è gremito di gente e dire poco! Tornati al sottostante colletto visto che è l'ora giusta, previo consenso da parte di un organizzatore, ci fermiamo per pranzare. Ancora una discesa nel bosco e si arriva sulla strada asfaltata e poi in un colle pianeggiante con uno stupendo panorama sulla cerchia delle Alpi innevate nel cielo azzurro: dall'alta Valle Stura ai monti dell'alta Valle Varaita e poi l'onnipresente Monviso per continuare con le Alpi Graie ecc...:MERAVIGLIOSO! Ovviamente nei pressi non può mancare una delle tante panchine giganti dette "*big bench*" tanto di moda nelle Langhe e non solo. Eccoci ormai quasi alla fine della camminata e si rientra al paese ormai quasi svuotato dai camminatori. Dopo aver ringraziato la nostra guida Morello per la bella passeggiata, c'è chi torna a casa e chi invece, affamato di cultura, andrà a vedere una mostra di pittura a Mondovì.

### **Domenica 6 aprile: Sentieri Bernezzesi** di *Elsa Pepino*

In una splendida e inaspettata giornata di sole quasi estivo, partiamo da Sant'Anna di Bernezzo in 22 partecipanti per una bella escursione sui Sentieri Bernezzesi. Durante il cammino toccheremo molte borgate purtroppo in cattivo stato di conservazione: attraverseremo le borgate di Bagot, Forsa, Tumanente e Magnuna. In ognuna di queste borgate è consultabile un piccolo fascicolo che racconta come si svolgeva la vita in quelle borgate corredate da alcune foto e aneddoti come quello delle due sorelle emigrate in Francia e tornate dopo 40 anni a trovare la madre centenaria. Arriviamo infine al belvedere con un vista spaziale sulle cime delle Valli Gesso, Stura, l'onnipresente Bisalta e con tale panorama consumiamo il nostro meritato pranzo corredate da un rilassante dopo pasto comodamente sdraiati al sole. Per il ritorno decidiamo di variare il percorso di discesa scegliendo il tratto più lungo. Torniamo quindi alla borgata Bagot e percorrendo una comoda strada sterrata ci ritroviamo a Sant'Anna di Bernezzo con 14 km percorsi e 700 m di dislivello. Ma non è finita qui, infatti come di consueto, ci rifocilliamo presso un ottimo bar: chi con caffè/birra e chi, per i più golosi, un buon gelato.

Meritato ringraziamento a Stella e Andrea per la proposta fatta e l'ottimo accompagnamento come sempre. Un grazie ancora a tutti i partecipanti per aver reso la giornata armoniosa e gradevolmente allegra.

### **Sabato 12 aprile: Cicloturistica MTB – annullata.**

**Viene sostituita dall'escursione: Anello da Albenga al monte Bignone**, discesa su Alassio e ritorno attraverso la via romana Julia Augusta di *Giulia Mellano*

Scorgendo dal finestrino del pullman, la mattina si prefigura abbastanza plumbea ed il mare piuttosto grigio. Grazie al successivo miglioramento del meteo, si decide di evitare la variante proposta dalla capo gita, che in alternativa al monte Bignone avrebbe previsto una passeggiata lungomare, si parte. Il sentiero si inerpica per circa 500 metri salendo tra arbusti di erica arborea, piante di cisto, timo profumatissimo fino alla meta prefissata del monte Bignone. L'occhio spazia sull'ampia piana di Albenga e le sue serre, l'isola Gallinara, placidamente adagiata nella coltre argentata del mare. Un vivace pasto in compagnia, con condivisione di dolci e leccornie, ci intrattiene per un'oretta circa, seduti sulle pietre in cima al monte. Il ritorno ad anello si snoda su un irto e sdruciolevole sentiero di pietre, che richiede un po' di attenzione, e scende tra un'esplosione di colori: giallo delle ginestre, violetto del cisto e la Gallinara a presidio dell'azzurro del mare. Ci accoglie alla fine la graziosa chiesa di Santa Croce, collocata proprio sopra il porto di Alassio. Da lì si riparte attraverso il cammino Julia Augusta (costruita dall'imperatore Augusto tra il 13/12 sec. A.C.) e le cinque necropoli sino ad Albenga, dove termina il nostro piacevole giro tra un tripudio di margherite multicolore, glicini, verbene, ulivi e mandorli. Soddisfatti dei nostri 14 km circa risaliamo sul bus per il rientro, mentre iniziano a cadere le prime gocce di pioggia.



### **Martedì 15 aprile: Lavori alla Casa dei Folchi**

Un gruppetto di soci si è ritrovato, per le consuete pulizie di riapertura estiva della Casa.

### **Lunedì 21 aprile: Festa di Primavera alla Casa dei Folchi**

Relazione non pervenuta.

### **Venerdì 25 APRILE IN “ SOBRIETA’ “ - Traversata da Valloriate a Paraloup di**

*Anna Testa*

Il 25 aprile è la festa della Liberazione, è una giornata carica di significato che vuole onorare la Resistenza e mantenere viva la memoria. Come ormai da parecchi anni, con l'uscita odierna i soci della GM hanno voluto rendere omaggio all'80° anniversario della Liberazione.

La traversata ha inizio a Nova di Valloriate per raggiungere Paraloup su antichi sentieri attraverso



boschi ben tenuti, altri con alberi schiantati dal maltempo, borgate ridotte a cumuli di macerie crollate sotto il peso della neve e degli anni, altre curate da mani sapienti come quelle di Chiotti superiore, Paraloup e Bardenghi. Superiamo la borgata Cavagna sede del distaccamento partigiano della Banda “Italia Libera”. I pannelli dislocati lungo il percorso ci invitano a sostare ed a riflettere su questi luoghi simbolo della Resistenza. Le capogita oggi sono le nipotine di Gianni: Margherita e Caterina che ben conoscono la zona. A Paraloup ci incontriamo con Carla, Claudia, Giovanna e Graziella dove troviamo una marea di gente giunta con ogni mezzo: a piedi, in

bici, a cavallo, con la navetta. Notevole è la presenza di tante famiglie con bimbi piccoli. E' una vera festa. Marco Revelli tiene l'orazione ricordando le sofferenze del passato e riaffermando l'importanza della pace, del disarmo, della solidarietà e della dignità umana. Lo stesso rivolge un pensiero grato a Papa Francesco che fino all'ultimo si è dedicato agli ultimi, ai poveri con amore e fratellanza e a difesa del Creato. A pranzo vengono distribuite ben 200 porzioni di polenta preparata dal gruppo alpini di Robilante; noi ci accontentiamo del solito panino... Nel museo vi è la possibilità di visionare alcuni interessanti filmati relativi al periodo 1940/1945. Ci rimettiamo in cammino contenti per aver ripercorso insieme un “pezzetto di storia”...

### **Domenica 27 aprile: Monte Bausetti valle Casotto – annullata.**

**Viene sostituita dall'escursione Sabato 26 aprile: Sentiero dei caprioli da Cartignano a San Damiano lungo il Maira di *Maria Angela Silvestro***



Si parte da Cartignano verso San Damiano sul versante sinistro orografico del Maira. Dal parcheggio, dopo una ripida scalinata, si costeggia un antico lavatoio e si arriva al castello medioevale che domina la vallata. Seguiamo un sentiero, poco segnalato e poco frequentato, che fiancheggia il Maira. Vario e interessante il percorso attraverso il bosco, con diversi saliscendi e suggestivi squarci sul torrente e veduta del lago artificiale di San Damiano. Siamo dirette alla borgata Poca, ma dopo aver superato la chiesetta di San Mauro e Giacomo ed un pilone, ci accorgiamo che non è la strada giusta. Dopo il picnic, concluso con ottimi dolci, iniziamo il ritorno.

Lungo il percorso raccogliamo erbe officinali e la coordinatrice trova una spugnola, si apre così la ricerca di questi prelibati funghi primaverili, con una buona raccolta! Arriviamo alla piazza di

Cartignano verso le 15 e ci ralleghiamo con Marina e Maria Teresa per la scelta di un ambiente suggestivo e poco conosciuto. Percorso di 13,50 km in circa 5 ore.

### **Giovedì 1° maggio: da Madonna della Riva ai Ronchi** di Anna Mondino

Alle ore 8 siamo un bel gruppo di soci GM davanti al Duomo di Cuneo in attesa della partenza del pellegrinaggio delle Parrocchie cittadine alla volta di Madonna della Riva, guidati da don Mauro Parroco del Duomo, che celebrerà la Santa Messa alle ore 9, ed altri Sacerdoti, dando così inizio al mese Mariano al Santuario. "Scortati" dai vigili urbani ci incamminiamo mentre inizia il rosario. Sono distratta: i miei occhi sprofondano nell'orizzonte e, vicino. I campanili di Cuneo svettano sopra il verde degli alberi, le montagne più basse fanno cucù tra gli archi del ponte Soleri mentre le più alte, candidamente imbiancate dalle recenti nevicate, fanno da corona protese verso il cielo blu-blu, splende il sole..... Arrivati al Santuario incontriamo i soci che ci hanno raggiunti con le loro auto e sarà una fortuna: alla sera avremo un passaggio tranne un piccolo numero di irriducibili camminatrici. Entriamo in chiesa, gremita, per la Santa Messa ed a fatica trovo un "sedile" nell'inginocchiatoio del confessionale. Foto di rito con Don Mauro davanti al Santuario, saluti a chi torna indietro e .....si parte. Su strada sterrata camminiamo affiancando un grande canale che scorre lento. Siamo immersi nel verde, nel rosa di bellissimi fiorellini, alberi, uccellini che cantano ed, oltre il prato, il Gesso ha già donato le sue acque alla Stura che scorre rigogliosa regalandoci scorci impagabili. Un dolmen è spunto per una breve discussione sul luogo in cui mangiare.....vince il dolmen (troppa fame) ma la meta rimane il chiosco del caffè ai Ronchi. A ritroso percorriamo il cammino del mattino.

Ottima la scelta di Anna e Barbara: ci avete dato una duplice opportunità, curare l'anima ed il corpo a km zero!!! GRAZIEEEEE

### **5 - 8 maggio: Via Francigena da Lucca a Gambassi Terme** di Anna Boretto e Lucia Paseri

5 maggio – partenza. Ci ritroviamo in 8. Da Cuneo partiamo alle 6.30. Max con il pulmino ci porta fino alla stazione di Torino P.N. Saliamo sul Freccia Rossa che arriva a Santa Maria Novella - FI. Alle ore 12 abbiamo la coincidenza per Lucca, dove arriviamo alle 13,30. Il gestore dell'ostello viene a caricarci i bagagli ed, alleggerite, visitiamo Lucca. Bellissima la Cattedrale di San Martino con opere di importanti pittori ed artisti, il lungo viale seguendo le mura cinquecentesche sino all'ora di cena. In pizzeria ognuno gusta il piatto preferito e in seguito con una bella camminata all'imbrunire giungiamo all'ostello prenotato per la notte. Lì incontriamo Sonia ed Elena le nostre amiche che, come l'anno scorso, condividono il cammino con noi.



6 maggio - si parte per una tappa che da Lucca ci porta ad Altopascio. All'inizio del percorso breve sosta e foto del gruppo alla chiesa di San Michele Arcangelo ad Antraccoli (Lucca). Proseguiamo il nostro cammino in una zona di campagna dove si susseguono villette ben curate con giardini e molto verde. Notiamo fabbricati le cui pareti sono fatte con mattoni particolari che lasciano spazi di

areazione probabilmente usati in passato per lo stoccaggio del fieno. Sosta pranzo con ciò di cui ognuno dispone, nei pressi della bella chiesa nel comune di Porcari. Nel primo pomeriggio arriviamo all'Hospitale San Pietro a Badia Pozzoveri. Dopo breve sosta riprendiamo il cammino e arriviamo a Altopascio dopo aver percorso 18 km. Depositati i bagagli all'"Hospitale dei Pellegrini" denominato "Foresteria La Pistacchia" andiamo in giro per il paese concedendoci una rilassante sosta al bar tutti insieme per un buon aperitivo. E intanto pensiamo alla cena prenotando al ristorante La Loggia dove la simpatica proprietaria ci assicura che è lei la cuoca. In effetti abbiamo gustato un'ottima cena. Tutti soddisfatti dopo un giro in paese attorno alle mura torniamo all'Hospitale per la notte e ad alcune di noi tocca una arrampicata sui letti a castello...

7 maggio – oggi sarà una tappa molto lunga... previsti 30 km da Altopascio a San Miniato. Partiamo aprendo gli ombrelli sotto una pioggia per fortuna leggera. Tappa in mezzo a zone verdi, boschive. Il percorso presenta tratti con diverse pozzanghere e fondo fangoso a causa della pioggia ma con attenzione seguiamo senza problemi. La pioggerella non è ancora cessata ma a Fucecchio un bel porticato ci regala una sosta per la pausa pranzo. Riprendendo il cammino passiamo davanti alla casa natale di Indro Montanelli. C'è ancora parecchia strada da fare e si prosegue ognuno col proprio ritmo... chi va con passo più veloce, chi misura le forze perché i km da percorrere sono ancora tanti, chi scatta foto perché non ci mancano scorci bellissimi. Passo dopo passo il cammino continua con fatica ma la natura tutt'attorno ci regala emozioni. Finalmente arriviamo a San Miniato. Passiamo davanti alla chiesa, al municipio con la bella facciata decorata e, dopo i tanti chilometri macinati, ci si presenta come premio una bella e lunga scalinata!!! che ci tocca per forza affrontare per arrivare al Convento di San Francesco dove passeremo la notte. Dopo tanti passi desideriamo un po' di riposo. Le camere del convento sono accoglienti. Ci rinfreschiamo un po' e poi andiamo a cena nel grande refettorio del convento che ospita altri pellegrini, alcuni stranieri, con cui conversiamo condividendo le emozioni vissute lungo cammino.



8 maggio - da San Miniato a Gambassi Terme previsti 24 km.

Dopo la notte di riposo ripartiamo al mattino da San Miniato non senza aver fatto prima una veloce salita fino alla Torre di Federico II, da cui si gode un panorama spettacolare sulle zone intorno. Riprendiamo il cammino che durante la giornata ci farà attraversare zone particolarmente verdi costeggiando immensi campi di grano, uliveti, cascine, estesi vigneti. Facciamo una breve sosta presso la Pieve dei Santi Pietro e Paolo a Colano. Accomodandoci all'ombra ci ristoriamo con uno spuntino, concedendoci pochi minuti di riposo e poi ripartiamo per l'ultimo tratto del nostro percorso. Cespugli di ginestre costeggiano il tragitto, il loro giallo luminoso sembra rischiarare il cielo diventato cupo con nuvoloni che alla fine lasciano cadere qualche goccia di pioggia, ma arriviamo finalmente a Gambassi con il sole. Dopo la fatica ci premiamo con un



buon gelato mentre il nostro autista Max arrivato con il pulmino carica i nostri bagagli. Ci resta nel cuore l'esperienza di quattro giorni di cammino, a tratti faticoso, ma alla fine molto appagante, sia per i tanti bei posti attraversati, sia per la condivisione delle nostre emozioni con le compagne di viaggio.

**Sabato 10 maggio: cicloturistica – MTB - annullata**

**Domenica 18 maggio: Anello Forte Neghino** di *Giancarla Mellano*

In una splendida giornata di sole senza una nuvola ci siamo ritrovati in 23 a Vinadio per poi incamminarci seguendo la strada inizialmente asfaltata e in seguito sterrata su un percorso in cui abbiamo potuto ammirare le fioriture di narcisi, orchidee e margherite e così raggiungere dopo circa un'ora e mezza il Forte Neghino costruito nel XIX° secolo a protezione del sottostante forte Albertino e di Vinadio. Dalla balconata del "Belvedere" abbiamo ammirato un bellissimo panorama

dove spiccavano la cima Corborant, la punta dell'Ischiador e il monte Nebius. A metà del percorso passiamo tra la borgata ormai diroccata e abbandonata da anni di Lentre. Seguendo il Rio Borbone ci fermiamo per la pausa pranzo e terminata ci avviamo verso Vinadio soffermandoci al Santuario della Madonna del Vallone circondato da un prato verde dove spicca il sacrario dedicato alle vittime di guerra. Arrivati in paese visitiamo la chiesa parrocchiale di San Fiorenzo costruita nel 1321 e che rischiò di essere abbattuta per costruire il forte ma l'intervento di Carlo Alberto scongiurò la demolizione. Dopo il rituale passaggio al bar ci avviamo tutti verso casa. Ringraziamo Maria Angela, Andrea ed Adriano per averci accompagnati in questi bellissimi luoghi e condiviso una serena giornata in allegra compagnia.

### **23 - 25 maggio: Benedizione Alpinisti ed attrezzi a Spiazzi di Gromo (BG)** di *Pinuccia Allione*

Quest'anno per la benedizione degli attrezzi e alpinisti ci ha accolto la Val Seriana a Spiazzi di Gromo (m 1200 m). Valle bellissima per i suoi verdi pascoli, pinete rigogliose, vegetazione lussureggiante e ricchissima di acqua. Tante le attività proposte ed io non potevo che scegliere la "turistica" ed è stata un'esperienza meravigliosa. Prima tappa GROMO. Bellissimo borgo medioevale, abbarbicato su un grumo di roccia, a cui deve il nome, inserito nei "Borghi più belli d'Italia" Nella piazza principale si trova un massiccio castello in pietra sul quale svetta una imponente torre difensiva. Il Comune ha la sede in un antico palazzo nobiliare che ospita il Museo delle spade e delle pergamene che spiegano il procedimento della forgiatura delle armi bianche che venivano esportate in tutta Europa tramite la non lontanissima Venezia. Gromo era famoso nell'antichità per le miniere di argento e ferro. Tra questi vicoletti, scalinate e costruzioni in pietra grigia si notano delle ville in stile liberty del primo '900 quando Gromo divenne località di villeggiatura grazie anche alla Famiglia Crespi che, con lungimiranza, sfruttando l'abbondanza di acqua fece costruire la prima centrale elettrica. Con una camminata di circa mezz'ora, situata su un poggio molto panoramico, abbiamo raggiunto la chiesetta di San Michele Arcangelo ricchissima di affreschi del XV secolo e di notevole valore. Pausa pranzo presso l'oratorio e visita alla straordinaria chiesa di San Giacomo e San Vincenzo ricca di stucchi, marmi e un imponente altare ligneo tutto dorato. Raggiungiamo Clusone definita la "città dipinta" per le sue facciate ricche di affreschi. La più nota la Danza Macabra simboleggiante la morte che coinvolge tutte le creature, indipendentemente dal loro ceto sociale. Il severo edificio del Palazzo Comunale di Clusone risale all'anno mille e si trova in piazza dell'Orologio. Orologio planetario costruito nel 1563, dotato di un meccanismo che indica con una sola lancetta ora, mese, giorno, segni zodiacali, e fasi lunari. Un vero capolavoro, ancora funzionante con i pezzi originali e che deve essere ricaricato a mano ogni giorno. La domenica mattina, dopo una visita guidata al Comune di Ardesio e all'oratorio di San Pietro, non ci rimane che il bellissimo Santuario della Madonna delle Grazie ricco di opere marmoree policrome, dorature, quadri e un bellissimo organo ligneo (uno dei più grandi della bergamasca) noto anche per la ricchezza degli intagli, ci ritroviamo tutti per il momento più intenso del raduno: la Santa Messa e benedizione degli attrezzi e alpinisti. La domenica sera, dopo un collegamento con il missionario che svolge il suo apostolato a Penas in Bolivia è stato illustrato il progetto per una "Casa della Montagna" che coinvolge anche la Giovane Montagna e mercatino solidale per la raccolta fondi destinati a questa iniziativa. Non mi resta che ringraziare la sezione di Milano, che ci ha accolto in questa valle stupenda, per l'impegno organizzativo, per la disponibilità, cortesia e pazienza dimostrati in questi tre giorni indimenticabili che ci danno modo di allargare il nostro orizzonte e confrontarci in amicizia con vecchi e nuovi amici.

..... e di *Mario Morello*

E' stato bello rivedere amici che raramente si incontrano in altre occasioni. Purtroppo si notano anche assenze di persone che avresti voluto ancora incontrare. Il tempo fa il suo cammino. Molto piacevole la stradina delle Malghe che porta all'arrivo della seggiovia fino al rifugio Vodala. Il desiderio di raggiungere la cima del Monte Timogno (2096 m) dove avremmo incontrato il gruppo degli alpinisti, ha convinto molti a proseguire per i restanti 400 m di dislivello. Vero sentiero ripido di montagna con salita quasi diretta alla cima, con poche divagazioni di curve. Peccato di non essere stati premiati con un bel panorama causa nebbia. Sempre commovente la recita della nostra preghiera in cima. Discesa e, molto meritato ed apprezzato il caffè al bar della seggiovia, dove abbiamo avuto il piacere di ascoltare un gruppo di avventori cantare canzoni che oggi, chi ha circa mezzo secolo di vita, difficilmente conosce. E' stato un bel salto nel passato,

considerando che attualmente in montagna non si sente più cantare. Grazie a quanti hanno organizzato questo incontro.

### **31 maggio - 7 giugno: Costiera Amalfitana** di *Giulia Mellano*

**1° giorno:** 25 sonnambuli salgono sul pulmino affollato alle 4 del mattino. Il mezzo sbuffa e traballa, infilandosi in strade secondarie, tanto che alcuni si agitano temendo di non arrivare in tempo all'appuntamento con il treno a Torino, sul quale invece ci accomodiamo tranquillamente per essere cullati in un profondo assopimento. Finché veniamo ridestati da una perentoria affermazione: "questo treno ad alta velocità non fa tante fermate... ma è sempre fermo!" Ha così inizio la nostra avventura. A Salerno incontriamo Mara, la nostra guida Naturaliter. In direzione Sant'Agata sui due Golfi, transitiamo nella penisola sorrentina - comune di Massa Lubrense - con vista sul Vesuvio e su Meta di Sorrento, da cui si gode un meraviglioso affaccio sul golfo sino a Ischia, Procida e Capri. Il meritato rilassamento presso l'hotel Sant'Agata ci consente di ritemprarci per affrontare la prima tappa prevista: Monastero di San Paolo, detto Deserto, eruditi dalla guida Costantino. A chiusura di giornata segue la visita alla chiesa di Santa Maria delle Grazie, di cui si segnala il tabernacolo e l'altare, in raffinata madreperla ed il crocifisso in restauro, scolpito in legno di pero.

**2° giorno:** alla partenza rischiamo di "perdere" una nostra socia... che, a sua volta, avrebbe perso il molare!!: ovviamente si tratta dell'escursione al monte Molare (1443). Transitiamo attraverso



borgli appartenenti al comune di Vico Equense, tra alberi di noce, agrumeti e splendida veduta sui due versanti del golfo: Positano, già in provincia di Salerno e Vico (NA). Il percorso a piedi si dipana dal piazzale della funivia del Faito: percorriamo un giro ad anello di 13 km complessivi, transitando attraverso boschi ombrosi di faggi, castagni, piante di elicriso, ginestre dell'Etna: di fronte a noi contempliamo la valle del Sele e le sue serre, il Cilento in lontananza e, dai punti panoramici, scorgiamo Napoli, Posillipo, gli scavi di Pompei, Castellammare di Stabia, ecc. Arrivati presso una sorgente ricavata in una

grotta - dove la guida ci indica una pianta carnivora - proseguiamo immersi nella bellezza del paesaggio, piacevolmente accarezzati dalla brezza e a tratti baciati dal sole, fino alla base del Molare. Alcuni di noi scelgono di inoltrarsi sul ripido sentiero che conduce alla cima. Da qui godiamo la soddisfazione di uno sguardo a 360' sulle tre isole schierate in prospettiva - Capri e faraglioni, Procida e Ischia - nonché sull'immensa distesa blu, costellata da bianche barchette e dalla disposizione orizzontale di nuvole bianche che proiettano la propria ombra bianca sull'azzurro marino. La battuta dialettale di Costantino ci coglie... abbastanza preparati nella sua interpretazione: "tieni a niverint' a sacc", che si riferisce ai comportamenti fin troppo frettolosi da parte di alcune persone. Sul fare della discesa, la nostra presidente si procura una micro ferita: verrà accerchiata da un movimento circolare di solidarietà...chi si inginocchia a tamponare il sangue, chi applica cerotti di varie misure, chi auspica un'adeguata disinfezione... tanto che sul terreno resteranno tracce di convulse manovre infermieristiche di pronto soccorso!



**3° giorno:** in 8 stiamo attendendo il pulmino che ci condurrà a Marina del Cantone per l'imbarco verso l'isola di Capri. Per un attimo temiamo di aver "perso" i restanti amici della G.M., generalmente molto in anticipo, finché apprendiamo che sono già partiti con un precedente mezzo. A Capri un gruppetto resta per la visita alla città, altri 15 optano per la salita al monte Solaro. Transitando per il belvedere con vista su Capri centro e porto, affrontiamo la salita su un iniziale interminabile serie di scalini e, successivamente, sull'irto sentiero denominato "Passetiello" che si inerpicca tra rocce scoscese, via via con passaggi esposti che richiedono il supporto "manuale" (detto "cul e man"). Nell'ultimo tratto, mentre Costantino ci suggerisce le posizioni da assumere e ci offre la sua salda mano, una componente del gruppo... prima del "salto in alto" gli chiederà: "ma sei poi proprio sicuro di tenermi?", esternando con la domanda la nostra stessa

preoccupazione. Sempre proseguendo sul passetiello in direzione Monte Solaro - usato dal 1808 dagli abitanti per raggiungere Anacapri – costeggiamo l'Eremo di Santa Maria a Cetrella e, dopo



altri passaggi, immersi in una coltre di nuvole basse, finalmente raggiungiamo la cima del monte Solaro. Da qui non riusciamo a scorgere il panorama sul versante dei faraglioni a causa delle nubi, mentre è completamente sereno dalla parte di Anacapri. Inoltrandoci su una scalinata in discesa raggiungiamo il centro del paese, dove alcuni consumano un meritato caffè; visitiamo poi la chiesa di San Michele con la sua pavimentazione a maioliche del 1761. E chiudiamo l'anello che collega Anacapri e Capri ripercorrendo in discesa la scala fenicia con i suoi 1004 scalini!! E le nostre povere membra, ginocchia in particolare, ne danno ingrata testimonianza. Il pomeriggio si conclude con un piacevole ed interessante giro in barca intorno all'isola di Capri, con veduta sulla grotta azzurra e sui meravigliosi faraglioni.

4° giorno: ...e, nell'attesa, scattarono una foto, esclamando: "pancia in dentro, petto in fuori!". Transitiamo in pullman su un lembo di terra che si affaccia su una spiaggia libera, con vista sui tre isolotti "Li Galli", così denominati per la pesca del pesce San Pietro (u all). Transitiamo nella pittoresca e caotica Positano - tra case bianche abbarbicate sulle rocce e opulente, variopinte fioriture - Praiano - la luminaria, gli spettacoli di fuoco e il suo monastero -fiordo di Furore - dal cui ponte si gettavano i tuffatori. Arrivo a Pogerola (borgo di Amalfi), vista su Ravello - rinomata per i

concerti sinfonici presso villa Ruffolo. Da qui iniziamo la salita su gradini, costeggiando muretti a secco, costruiti con pietre "vive" di natura calcarea. Ci troviamo a 40 km dal Vesuvio e sono presenti pietre vulcaniche, i lapilli che costituiscono ottimo nutrimento per i castagni. Iniziamo la discesa nella valle delle Ferriere o delle Cartiere, attraverso un bosco ombroso, a tratti un po' scivoloso... per cui benediciamo la corteccia degli alberelli che ci presta un solido appiglio. Si presentano davanti a noi vari ruderi antichi, con cartiere/stenditoi ed un acquedotto. Facciamo tappa all'interno di una cartiera, con fenditure dove si inserivano i pali di castagno con funzione di stenditoi: ogni famiglia incideva all'interno il proprio stemma. In prossimità del mare contempliamo lo "sfumato amalfitano", una tipologia di limone, protetto da reti a copertura; i pergolati amalfitani sono grezzi. E finalmente



arriviamo nella pittoresca repubblica marinara di Amalfi, dove consumiamo il pasto, assaporiamo la "delizia al limone" o una spremuta o ancora il caratteristico sorbetto. La nostra giornata si conclude con la salita al Duomo e al suo caratteristico porticato.

5° giorno: partenza in direzione della baia di Ieranto, passando a Cercito e transitando per la chiesa e la pineta di San Costanzo fino a Nerano. Nel primo tratto notiamo gli appezzamenti dove si coltivava la cicerchia; procediamo tra una fitta boscaglia con piante di valeriana rossa, finocchietto, mirto, ginestre, ferula ecc. e Capri ci appare nella sua originalità da ogni versante della pineta; ci affacciamo sull'area marina protetta e, presso la chiesa di San Costanzo, osserviamo alcuni reperti fossili. Dal piazzale della cappella contempliamo Sant'Agata, i due Golfi, le ville a suo tempo appartenenti a De Filippo ed a imprenditori tessili di Positano. Intraprendiamo poi la nostra discesa su un sentiero che conduce a Termini prima e, successivamente, a Nerano. Da qui, ci



inoltriamo nell'assolato e interminabile sentiero in discesa, transitando anche tra radure di uliveti, fichi, carrube. Ad un certo punto si levò una supplica "non c'è pace nemmeno tra gli ulivi!" e, come d'incanto, finalmente ci appare la baia di Ieranto dove ci gratifica un meritato tuffo nelle sue acque cristalline e piuttosto fresche. Dopo due ore però ci tocca ripartire e risalire, questa volta sul

medesimo sentiero da cui siamo arrivati. A fine percorso... ecco l'apparizione della sanità... non il rione napoletano.. ma 2/3 dei nostri rappresentanti medici! Il nostro autista, Carmine... nel riportarci in hotel, parlava con concitazione circa il possedere un'auto e ad un certo punto si dichiarò "acciso dall'assicurazione" (simpaticissima definizione del peso delle accise sui singoli cittadini).

6° giorno: transfer a Bomerano. La nostra passeggiata inizia sul sentiero degli dei, con affaccio su Marina di Praia e, strada facendo, incontro con vari muli, nei pressi della grotta del Biscotto (che ha la conformazione simile al caratteristico pane duro locale, detto "viscuotto"). L'occhio spazia sui filari di vite in alto, su Praiano a mare e infine sulla bianca - e abbarbicata sulla collina - Positano. Si udì una battuta di qualcuno di noi che riusciva evidentemente a guardarsi ancora intorno... gettando l'occhio sulle turiste che incrociava: "più che il sentiero degli dei ...sembra il sentiero delle dee!". Dopo la discesa su numerosi scalini giungiamo a Nocelle, frazione di Positano, dove consumiamo il pasto sulla piazzetta e assaporiamo il caffè con scorza di limone e varie spremute. Proseguendo su strada asfaltata, scorgiamo il monte Pertuso con la sua ampia fenditura che rappresenta, secondo la leggenda, la battaglia tra bene e male. Discendiamo tanti altri scalini, unitamente a scorci meravigliosi, e finalmente siamo a Positano, caotica e affollata, ma affascinante cittadina. E si riparte in salita, ancora una volta con 465 scalini, fino alla piazzola superiore dove attendiamo il bus per il rientro in hotel, cui seguirà l'aperitivo da Orlando...con spritz al limoncello...le cui conseguenze non verranno qui menzionate!!



7° ed ultimo giorno: percorriamo un primo tratto su strada asfaltata, successivamente su sterrato, costeggiando il percorso di collegamento Sorrento - Massa; tra case, ristoranti, appezzamenti di terreno, affiancati da iris, gigli di San Giovanni, caprifoglio, more di gelso, piante di fichi ecc., transitiamo a Priora. Apprendiamo che i famosi limoni della Costiera sono stati importati nel 1600 dall'Arabia per mano dei monaci gesuiti. Mentre restiamo inebriati dai profumi della natura e contempliamo la ricchezza dei frutti, la guida ci fa notare come la superficie del terreno sia interamente sfruttata: limoneti in basso e viti, ulivi in alto sul medesimo appezzamento di terra; parimenti succede con l'innesto sul tronco dello stesso albero di una varietà di frutti. Arriviamo nel comune di Massa dove ci documentiamo circa l'anello intrapreso e troviamo refrigerio nei pressi di una graziosa piazzetta, di fronte a due ombrosi alberi del pepe. Proseguiamo su un lastricato pietroso in lieve salita verso Santa Maria di Massa prima e poi Schiassano. In quest'ultima frazione ci accoglie la chiesa, riccamente ornata a cura degli armatori locali, mentre nel ristorante di Francesco consumiamo la caratteristica pizza margherita napoletana... che, udite udite, a ognuno di noi tocca - con non poco timore inizialmente - auto confezionarsi! Ovviamente sotto l'attenta supervisione del proprietario, come pure documentato dalle foto di Mara, che coglie... i cuneesi con le mani in pasta. Un particolare grazie alla Naturaliter per la gentile e inaspettata offerta del pasto. Si risale, chiudendo l'anello a Sant'Agata, transitando accanto alla dimora del Pontecorvo, prospiciente il lavatoio. Termina così la nostra arricchente e bellissima settimana di vacanza trekking. Un particolare ringraziamento a Mara, la nostra preziosa conduttrice Naturaliter, raccoglitrice di anime ultime; al nostro Costantino, instancabile camminatore e comunicatore appassionato, nonché dispensatore di dettagliate informazioni intorno alla sua amata terra. Ma dovrei muovere un appunto: i famosi limoni della Costiera... n'dò stanno? gli scalini della



Costiera... appeché non li abbiamo mai percorsi, né a salire né a scendere? E, da ultimo, i tanto decantati gelsomini, rinomati per il loro profumo... come mai non li abbiamo né visti né odorati? Grazie a tutti per la condivisione di una gioiosa ricca settimana....

### **Domenica 15 giugno: Bric Mindino**

Relazione non pervenuta.

### **Domenica 22 giugno: Monti Crosetta e Tibert**

Relazione non pervenuta.

### **Domenica 29 giugno: Escursione al Monte Birrone (2131 m) – Alpi Cozie di Pietro Piumetti**

In occasione della festa di San Pietro, l'Associazione Giovane Montagna ha organizzato un'escursione impegnativa ma molto appagante al Monte Birrone (2131 m), nelle Alpi Cozie, in provincia di Cuneo. La montagna si trova sullo spartiacque tra la Valle Maira e la Valle Varaita, offrendo splendidi panorami a 360 gradi che spaziano dal Monviso al gruppo dell'Oronaye. Eravamo 15 partecipanti, puntuali al ritrovo fissato alle 6,45 in Piazza della Costituzione a Cuneo, appena prima della chiusura delle strade per la manifestazione ciclistica Fausto Coppi. Abbiamo avuto fortuna con il traffico, riuscendo a partire regolarmente. In auto ci siamo diretti fino a Sant'Anna di Roccabruna (circa 1.200 m s.l.m.), punto di partenza della nostra escursione. Da lì, alle 7,45, ha preso il via l'ascesa verso il Monte Birrone. Il sentiero si è rivelato impegnativo, con un dislivello positivo di circa 950 metri e uno sviluppo complessivo di 18 km (8 km all'andata e 10 al ritorno, includendo una deviazione per un tratto più ombroso e meno sassoso). Il tracciato si snoda inizialmente lungo boschi di conifere e pascoli alpini, per poi risalire il crinale che conduce alla zona militare del Colle Birrone (dove si trovano ancora



tracce delle opere del Vallo Alpino). Da qui, il sentiero si fa più ripido e panoramico, fino a raggiungere la croce di vetta a quota 2131 m, dove siamo giunti intorno alle 11,45. In cima siamo arrivati in 8 escursionisti, mentre gli altri 7 hanno preferito fermarsi nei pressi di Monte Cornet, dove il panorama era comunque apprezzabile e lo sforzo minore. Purtroppo, nonostante l'intenzione di pranzare in vetta, siamo stati assaliti da numerosi tafani (mosconi fastidiosi), per cui dopo la foto di gruppo di rito abbiamo deciso di scendere leggermente e consumare il pranzo tutti insieme in una zona più tranquilla e ombreggiata. Il rientro è avvenuto seguendo un percorso alternativo che ci ha permesso di evitare i tratti più assolati e con fondo instabile. La giornata, seppur molto calda, è stata mitigata da una gradevole ventilazione, che ha reso l'escursione più sopportabile anche nei tratti più esposti. Siamo rientrati alle auto verso le 16,30 e, prima di tornare a casa, ci siamo concessi una pausa rinfrescante al bar a Dronero, dove abbiamo anche festeggiato l'onomastico del sottoscritto (Pietro) con un brindisi in compagnia. Considerazioni finali: coordinatori dell'escursione eravamo Renato, Barbara ed il sottoscritto. Un ringraziamento particolare va a Renato, che nei giorni precedenti ha provato il percorso e ci ha guidati con competenza e spirito di gruppo. È stata una splendida giornata di montagna, all'insegna dell'amicizia, della fatica condivisa e dell'amore per la natura. Avevo lanciato io l'idea di questa escursione e sono molto soddisfatto della riuscita: tutti i partecipanti hanno apprezzato il percorso e la compagnia. Concludo con un ringraziamento a tutti i partecipanti per lo spirito positivo con cui è stata affrontata.