



Via Rosolino Pilo, 2 bis - 10143 TORINO
tel. 351 3366657

Email: torino@giovanemontagna.org
Sito: www.giovanemontagna.org/torino
www.giovanemontagna.to.it

l'ALTrAMontagna

Per chi non avesse ancora provveduto è giunto il momento del rinnovo quote sociali 2026.

Per agevolare la segreteria e per mantenere la copertura assicurativa è necessario rinnovare la quota entro **il mese di marzo**.

Nel riquadro sotto trovate tutte le indicazioni, se avete dubbi potete contattare la segreteria il giovedì sera dalle 21:15 alle 23:00 al numero **351 3366657** o scrivere mail a torino@giovanemontagna.org.

Soci Ordinari	47,00 €
Soci Ordinari Giovani (*)	30,00 €
Soci Aggregati	30,00 €
Soci Ordinari Anziani (**)	38,00 €
Soci Aggregati Giovani (***)	19,00 €

- (*) **Ord. Giovani** Soci che **NON HANNO** compiuto i **25** anni al 31/12 dello scorso anno;
- (**) **Ord. Anziani** Soci che **HANNO** compiuto gli **85** anni al 30/9 dello scorso anno;
- (***) **Agg. Giovani** Soci che **NON HANNO** compiuto i **18** anni al 31/12 dello scorso anno;

Si invitano i Soci ad effettuare i pagamenti utilizzando il Bonifico sul seguente Conto Corrente Bancario:

“GIOVANE MONTAGNA - SEZIONE DI TORINO”

IBAN: IT 09 T 02008 01112 000103068902

BIC/SWIFT: UNCRITM1AB2

Cara Socia e caro Socio,

come già anticipato con il messaggio e-mail vorrei rimarcare un passo importante per tutti noi che siamo la parte viva dell'associazione: il Consiglio Centrale di Presidenza ha deciso di indire un **Congresso Straordinario che l'Assemblea dei Delegati ha convocato per il 2027.**

COSA SI INTENDE FARE IN QUESTO CONGRESSO?

Il "bersaglio grosso" di questa iniziativa lo riassumerei così:

vogliamo dire la nostra, dare suggerimenti, delineare cambiamenti che possano rendere il nostro partecipare e stare insieme in montagna migliore, più vivo.

Mi sento di sottolineare che tutti sono invitati ma in particolare ritengo importante che dai più giovani possa venire una risposta a questa chiamata, perché per mille ragioni sono loro che hanno la voglia, le idee e le motivazioni per guardare al futuro con emozione e positività. Ma ripeto tutti sono chiamati e hanno la possibilità di partecipare.

Quando facciamo parte di un gruppo è bello sapere che "qualcun altro se ne occupa" ma se tutti ragionano così il gruppo è presto finito.

Le attività prevedono che siano istituiti quattro distinti tavoli tematici a cui ci si iscrive e attraverso riunioni "online" i soci parteciperanno ai lavori.

Inizialmente partono i primi due tavoli

- **Tavolo 1:** *come riteniamo che vada promossa la pratica della montagna sotto il profilo dell'attività, anche per intercettare l'interesse e le aspirazioni dei soci più giovani*
- **Tavolo 2:** *come riteniamo che vada favorito lo studio della montagna sotto il profilo della cultura e della comunicazione*
- **Tavolo 3:** *la formazione e l'aggiornamento tecnico per il perseguimento delle finalità associative*
- **Tavolo 4:** *le proposte di aggiornamento e di riforma dello Statuto fondamentale per conseguire gli obiettivi emersi dai tre Tavoli*

Come sezione di Torino, in sede di Consiglio, abbiamo deciso anche di dare la possibilità di organizzare nei **prossimi giovedì sera a marzo e aprile** incontri ad hoc sui temi che ci stanno più a cuore.

Vi invito a pensarci, a segnalare a chi non fosse raggiunto dalle e-mail, i vostri ragazzi in particolare, e se avete dubbi o richieste di chiarimento ci siamo, scrivete a me o ai membri del Consiglio.

Per l'iscrizione inviare una mail a poste@giovanemontagna.org **entro il 27 marzo prossimo specificando il tavolo al quale ci si vuole iscrivere.**

Grazie e Buona Montagna!

Guido VALLE

Vogliamo fare...

Marzo - maggio
2026

Escursioni "Dislivello Zero"



Da marzo in poi ci sono in programma, per i camminatori dal passo lento ma dal carattere tenace, quattro passeggiate per ora senza una meta precisa: 7 marzo (appena svolta), 21 marzo, 18 aprile, 9 e 30 maggio. Come già detto lo scorso anno, è difficile in inverno sapere quando e come si sveglierà la primavera (...e in quali condizioni saranno le nostre gambe...) e quindi quale dei tanti parchi di Torino sarà quello ideale nelle date proposte.

Penso che (dopo preventiva perlustrazione) potremo "scoprire" il Parco Di Vittorio (zona Lingotto) e Parco Porporati di Grugliasco ma anche tornare in quelli che sono piaciuti in passato: Vallere, Certosa a Collegno, Meisino, Colonnetti... e la parte ancora "inesplorata" del Valentino quando, si spera, saranno finiti gli eterni lavori in corso.

Sono graditi consigli e proposte da chi conosce angoli interessanti della città e del verde urbano da condividere in allegra compagnia. Ne parleremo nei nostri incontri conviviali in sede.

Coordinatrice di gite: Laura REGGIANI

Cell. 335 6814056

15 marzo 2026

Punta Founset (2798 m)



Descrizione:

La Punta Founset, 2798 m, situata nella val Germanasca sul versante destro orografico della conca di Prali, rappresenta una bella meta scialpinistica poco frequentata da raggiungere preferibilmente con neve invernale. Presenta due itinerari: il primo segue il vallone subito alle spalle di Ghigo di Prali, mentre il secondo sale dalla successiva località di Giordano e passa dai Tredici Laghi.

C'è naturalmente la possibilità di compiere uno splendido anello, percorribile in entrambe le direzioni a seconda dell'innevamento e della qualità della neve.

Attrezzatura: Da scialpinismo
(obbligatorio: **ARTVA, pala, sonda**).
Da valutare l'uso dei ramponi.

Logistica: Da definire la settimana precedente.

Coordinatore di gita: Igi SALZA

Cell. 333 9813808

28 marzo 2026

Sea Bianca (2721 m)



Località di partenza: Crissolo, Pian della Regina

Dislivello: 1007 m

Tempo di salita: 3h

Difficoltà: MS/BS

Esposizione: Sud

Quota di partenza: 1714 m

Descrizione gita:

La Sea Bianca è una massiccia ma poco evidente sommità della cresta divisoria Pellice-Po, che offre una vista magnifica sul Monviso. È raggiungibile da entrambi i versanti: dalla val Pellice con partenza da Pralapia (Comba dei Carbonieri) 1230 m ed esposizione nord oppure dalla Valle Po con partenza da Pian della Regina 1714 m ed esposizione sud.

Descriviamo qui l'itinerario da Pian della Regina, più breve e più frequentato, sperando che le condizioni consentano di trovare neve trasformata.

Da Pian della Regina si segue, con qualche taglio se le condizioni lo consentono, il tracciato della strada per il Pian del Re (chiusa nel periodo invernale), che dopo due tornanti raggiunge il fondo del Cumbal del Rio 1928m. Salirlo per il suo lato orografico sinistro fin dove, all'inizio del Piano grande dei Founs 2332m, il vallone si apre a ventaglio. Si prosegue in direzione Nord, poi si piega a destra (Nord-Est) lasciando a sinistra il colle della Gianna, per superare i dossi e gli aperti pendii fino al punto più elevato, da dove appare la cima. Si passa tra due modeste elevazioni (quote 2621m e 2624m) per raggiungere in piano lo spartiacque tra le valli Po e Pellice, alla base dell'ampio e moderato pendio (sovente ventato) che culmina sull'allungata e piatta punta Sea Bianca.



Attrezzatura : scialpinistica, compresi rampant. Dotazioni di sicurezza obbligatorie (**ARTVA, pala e sonda**).

Logistica : da definire il giovedì precedente.

Coordinatrice di gita : Mariateresa BOLLA Cell. 335 7750213

12 aprile 2026

Cima Lago dell'Oro (2683 m)



Impegnativa, movimentata e completa gita in ambiente suggestivo tra rocce e neve, per raggiungere una piccola cima interamente sciabile, lungo lo spartiacque Vermenagna-Gesso, tra la Rocca dell'Abisso ed il Monte Frisson.

Il percorso raggiunge nel tratto finale il breve e triangolare pendio settentrionale della cima, tagliato da una barra rocciosa che incombe sull'appartato circo del Lago dell'oro, da cui il nome della Cima. Dalla punta vista sul mare della costa francese.

Località di partenza: Limonetto 1354m
Dislivello: 1329m
Difficoltà: BS
Esposizione: Est, finale Nord

Descrizione gita:

Dal piazzale degli impianti di Limonetto si sale per un centinaio di m sulla pista e poi si svolta a dx, proseguendo verso la Rocca dell'Abisso, e poi ancora a dx in direzione della Bastera.

Tutto il percorso richiede neve sicura, soprattutto nel tratto intermedio. Giunti sotto il colletto della Bastera dal lato settentrionale, piegare a dx ed entrare in una conca sospesa. La cima con croce è quella al fondo sulla dx, la quota 2683 e quella sulla sx.

Discesa: per l'itinerario di salita

Attrezzatura: da scialpinismo (obbligatorio: **ARTVA, pala, sonda**).
Da valutare l'uso dei ramponi, utili per il pendio finale con neve dura.

Ritrovo di partenza: Eurospin C.so Orbassano
Coordinatore di gita: Gianni SILETTO Cell. 340 2366185

19 aprile 2026

Escursione fotografica



Anche quest'anno proveremo ad andare a trovare a "casa loro" gli animali che vivono sulle montagne.

Le attuali condizioni di innevamento rendono un po' critica la scelta della località da visitare ma credo e spero che i versanti sud siano, a quella data, poco innevati.

La proposta è di visitare il lato sud della valle che da Cesana porta al Sestriere, la partenza potrebbe essere dal bellissimo paesino di Champlas Seguin per girare nel bosco.

Spesso in questa zona si possono ammirare caprioli, talvolta camosci, volpi, lepri e aquile, dipenderà molto dalla nostra fortuna e dal rumore che faremo.

Per l'attrezzatura da montagna suggerisco a tutti di avere vestiti di colori tendenti al verde/grigio e non colori sgargianti, i ramponcini perchè sarà molto probabile trovare neve o lastre di ghiaccio, per quella fotografica ovviamente è suggerito un teleobiettivo con la maggior focale disponibile.

Attrezzatura: da Escursionismo

Logistica: Da definire la settimana precedente

Coordinatore di gita: Marcello BADIALI Cell. 348 0909868

26 aprile 2026

Cima di Entrelor (3430 m)



Località di partenza: Rhêmes N.D. Fraz. Bruil

Dislivello: 1707 m

Tempo di salita: 5h

Difficoltà: BSA

Esposizione: Nord -Ovest

Una meta classica della val di Rhêmes con dislivello importante da affrontare con un buon allenamento.

L'itinerario di salita è caratterizzato da una prima parte nel bosco dove spesso le tracce ghiacciate dei giorni precedenti richiedono l'uso dei rampant. Raggiunta l'entrata del Vallone di Entrelor si passa vicino agli omonimi alpeggi (2142 m) e si risale il vallone al centro destra.

Al diminuire della pendenza si prosegue per un valloncetto verso sinistra e lo si segue sbucando verso un colletto sulla sinistra (punto ove la pendenza è minore).

Appena fuori si continua dritti verso la cima Percià (di fronte) e si risale il ripido pendio alla sua destra che ci porta sotto la punta, dove è ancora presente un piccolo ghiacciaio. A questo punto, l'itinerario più percorso piega a sinistra per raggiungere la cresta e l'anticima.

Con buone condizioni di sicurezza si può di raggiungere la 'vera' vetta percorrendo ancora un tratto ripido che raggiunge il colletto fra cima (a dx) e anticima (a sx).

In breve a dx si giunge in cima.

Attrezzatura: scialpinistica, compresi rampant. Dotazioni di sicurezza obbligatorie (ARTVA, pala e sonda).
Logistica: da definire il giovedì precedente.
Coordinatore di gita: Alberto BELLO Cell. 324 9521693

1/3 maggio 2026

Weekend Famiglie a Lecco



Qualcuno vorrebbe ancora dedicarsi allo scialpinismo, qualcuno volentieri si proietta già verso le attività più estive, altri come il sottoscritto, vorrebbero sdoppiarsi per poter fare entrambi!

Questo Weekend lungo però si adatta bene, per durata e stagione, per riproporre l'esperienza in campeggio come lo scorso anno.

La destinazione più probabile al momento, è Lecco e dintorni; meta che ci permetterà di spaziare dall'arrampicata in falesia alle ferrate e, chissà, magari un torrentello.

Sto contattando il campeggio di Lecco per cercare di avere, come l'anno scorso a Finale, delle piazzole vicine, in modo da potersi organizzare con alcune attrezzature in comune.

A breve mi servirà raccogliere le adesioni.

Attrezzatura: da arrampicata / ferrata e sistemazione in campeggio.
Logistica: Auto proprie
Coordinatore di gita: Dario FRANCO Cell. 331 8126912
francodar@tiscali.it

10 maggio 2026

Tête des Goilles (2396 m) - EG



Località di partenza: Lillaz
Dislivello: 800 m
Difficoltà: E

Descrizione gita:

Questa gita è la prima di sei appuntamenti del percorso "Escursionismo Giovani 2026", dedicato a partecipanti tra i 20-25 e i 35 anni circa.

Il dislivello è modesto e non prevede particolari capacità tecniche in modo che possa essere abbastanza accessibile e partecipata da persone anche esterne all'associazione per provare a conoscere le nostre attività.

Il percorso prevede una salita in buona pendenza incrociando un paio di volte la strada che conduce nel vallone dell'Urtier. Successivamente si raggiunge un pianoro con delle baite e dopo un tratto pianeggiante si arriva ad un ponte che va attraversato. Quindi prosegue nel lariceto, alternando strappetti a tratti più dolci, costeggiando dall'alto (non visibile) il torrente Bardoney con il rumore delle sue cascate. Si esce dal bosco in corrispondenza di un colletto e di un bivio a 2150 m circa. Qui si abbandona l'Alta Via e si prosegue a destra per Bardoney e Lago di Loie, seguendo il corso del vallone principale. Poco dopo il vallone si apre decisamente, e si arriva alla piana erbosa con l'Alpe di Bardoney; da qui con una breve deviazione a destra si raggiunge il punto panoramico di Tête des Goilles.

Attrezzatura: Scarponcini

Ritrovo di partenza: Da definire la settimana prima della gita

Coordinatrice di gita: Monica VALLE Cell. 389 0554053

E-Mail: mokimo97@gmail.com

10 maggio 2026

Lago Afframont – Il Fort (2330 m)



Località di partenza: Balme (Villaggio Albaron)

Dislivello: 970 m

Difficoltà: E/EE

Dal Villaggio Albaron inizia il sentiero (cartello Lago Afframont/Fonte Santa Maria) che dopo alcuni metri di salita, in corrispondenza di un torrente, incrocia una strada sterrata, seguirla per qualche metro quindi imboccare nuovamente il sentiero che inizia a salire con un lungo traverso verso est.

Si attraversa un bel bosco, prima di faggi e poi di larici, passando per l'alpe Roc Piat. Il sentiero, a tratti ripido, sale nel vallone per poi condurre ad ampie radure di rododendri. Poi continua a salire lasciandosi alla sinistra orografica l'Alpe Pian della Ciavana, costruita attorno ad un enorme masso, e dopo un pò di giravolte conduce all'Alpe del Lago, ancora in buone condizioni, e poco dopo al lago di Afframont 1989 m.

Per chi lo desidera, il sentiero prosegue con un tratto in piano (ometti) verso ovest, allontanandosi man mano dalla riva nord del lago, fino a raggiungere lo spallone prativo dove con un ripido zig-zag prende quota in direzione della cresta. Raggiuntala la si segue tenendosi il più possibile sul filo superando direttamente alcuni affioramenti rocciosi. La traccia escursionistica (EE) finisce sul primo dente impegnativo che si incontra sulla cresta.

Per proseguire fino alla vetta (F) scavalcare questo dente disarrampicando in una fessura e scendere al colletto;

Scendere per roccette (8/10m) sul versante Balme fino a raggiungere una traccia di sentiero che, parallela alla cresta, permette di aggirare il dente e raggiungere un secondo colletto.

Di qui, per facile cresta rocciosa fino alla vetta con le sue due Madonnine.
Ritorno per il percorso di salita.

Attrezzatura: da escursionismo
Mezzo di trasporto: Auto private
Logistica: Verrà definita la settimana precedente
Coordinatore di gita: Alberto ZENZOCCHI Cell. 338 8825148
alberto.zenzocchi@alice.it

17 maggio 2026

Gran Golliaz anticima (3189 m)



Località di partenza: Saint Rhémy en Bosses
Dislivello: 1489 m
Tempo di salita: 5h
Difficoltà: OS
Esposizione: Sud-Est

Descrizione:

La salita all'anticima del Gran Golliaz è una gita impegnativa, con presenza di pendii sostenuti sui quali è necessario avere assoluta sicurezza sia nelle conversioni in salita che nelle curve in discesa.

La classificazione OS indica infatti la difficoltà oggettiva della gita.

A seconda delle condizioni potrà essere valutata la sola salita al Col des Angroinettes.

L'itinerario normale parte dal parcheggio degli impianti di Crevacol dopo Saint Rhémy e si segue la strada del colle fino alle baite a quota 2223. Si continua fino al col di Saint Rhémy 2583, per proseguire percorrendo la comba des Phoules sino al col des Angroniettes.

Se le condizioni lo permettono, si percorre la cresta finale caratterizzata da una notevole esposizione.

Come indicato, sarà obbligatorio avere coltelli, ramponi e piccozza.

La mancanza di questa attrezzatura impedirà la partecipazione alla gita.

Chi ne fosse sprovvisto potrà farlo presente per verificare un'eventuale "prestito".

Vista l'esposizione e la data avanzata, il ritrovo proposto è per le 05:00

Discesa: per l'itinerario di salita.

Attrezzatura: Attrezzatura da scialpinismo
(obbligatorio: ARTVA, pala, sonda, coltelli, ramponi, piccozza).
Ritrovo di partenza: Piazza Rebaudengo ore 5:00
Mezzo di trasporto: Auto private
Coordinatore di gita: Marco Barbi Cell. 335 1078079

22/24 maggio 2026

Benedizione Alpinisti ed Attrezzi – Monte Baldo Sez. Verona



Quest'anno sarà la sezione di Verona a organizzare la manifestazione della “**Benedizione degli Alpinisti e degli Attrezzi**”, che avrà come sede: Castelletto di Brenzone (VR).

Potete scaricarvi il programma, cliccando sul seguente link:

[http://www.giovanemontagna.org/public/sezioni/Torino/Benedizione Alpinisti Attruzzi 2026.pdf](http://www.giovanemontagna.org/public/sezioni/Torino/Benedizione_Alpinisti_Attruzzi_2026.pdf)

Per informazioni e/o iscrizioni potrete fare riferimento a:
Guido VALLE valle.guido@gmail.com o a
Marta RAINETTO martarainetto@gmail.com

28 maggio /
2 giugno 2026

GM Rock – Alpi Apuane C.C.A.S.A.



Verrà inviata una newsletter dedicata, non appena saremo in possesso del programma della manifestazione.

6 giugno 2026

Lago di Vercoche (2216 m)



Località di partenza: Outre l'Eve fraz. di Champorcher (AO)

Dislivello: 1030 m

Difficoltà: E

Il percorso del lago Vercoche, ai piedi del Bec de Laris, a 2200 metri di quota si svolge in selvaggi valloni laterali della Valle di Champorcher e può essere compiuto ad anello con rientro sul sentiero degli orridi.

Percorso facile che richiede solo un po' di allenamento ma adatto a tutti e che si svolge in ambiti diversi che vanno dalla verde Valle della Legna all'austera pietraia nei pressi del lago Vercoche e il colle Laris sud, il poco frequentato vallone del Laris e, purtroppo, il bordo piste di Champorcher, rientrando poi per il bellissimo e interessante sentiero degli orridi.

Tutto su sentieri ben mantenuti e segnalati, privi di oggettive difficoltà se non per lo sviluppo abbastanza ampio (6-7 ore nette).

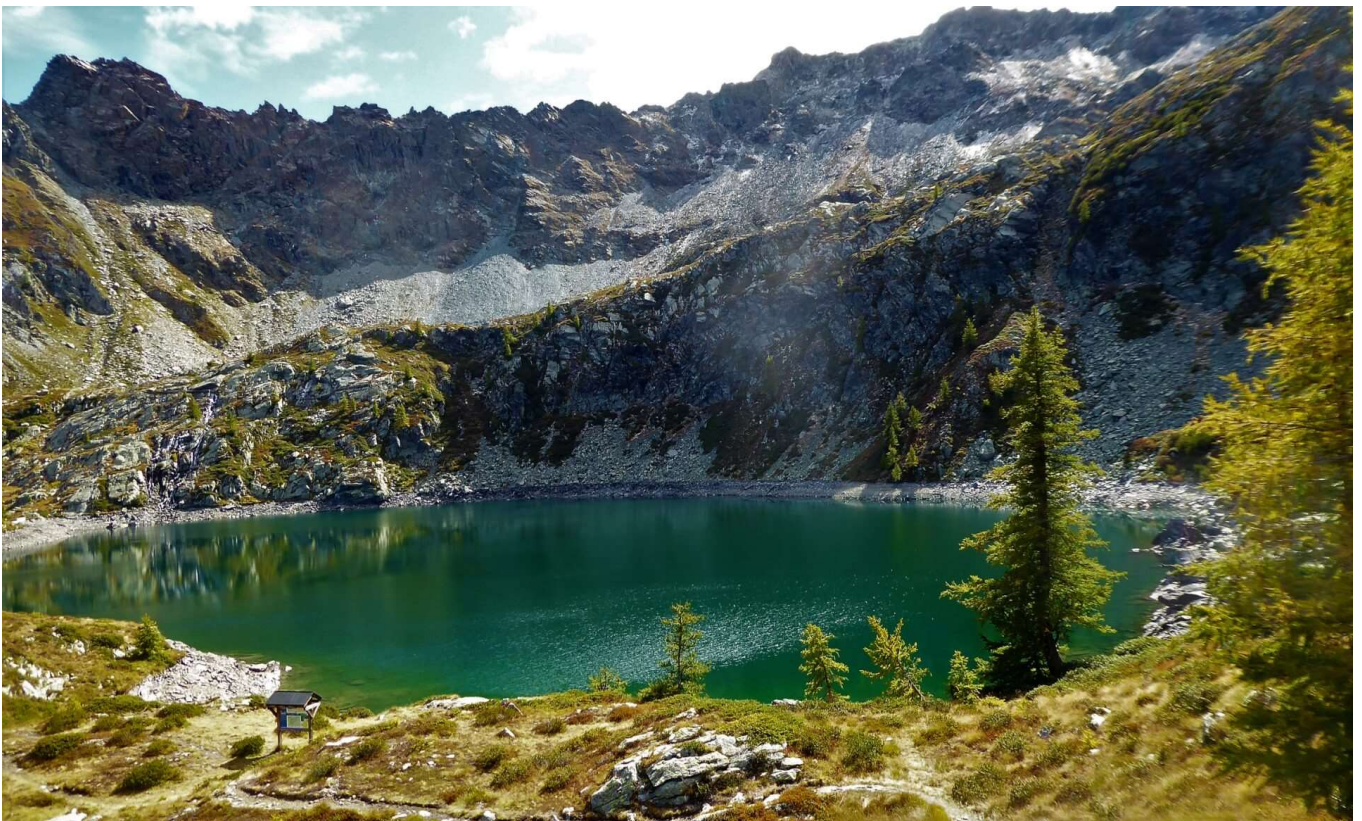
La partenza è nella piccola frazione di Outre l'Eve nella valle di Champorcher, si segue poco prima del capoluogo una deviazione a sinistra; si trova in posteggio all'inizio dei sentieri, prima del piccolo borgo (quota 1200 m).

Si sale a dx per la mulattiera con segnavia n.4 e 4F (oltre che 4A e 4E) attraverso un bosco e di lì a poco si passa accanto a un interessante albero secolare (segnalato sul posto) e poco dopo a quota 1350 m occorre trascurare il sentiero n 4A che tenendo la sx sale al colle Boset e al lago Cornuto.

Si prosegue tendo la sx sul segnavia n.4 sino a raggiungere il successivo bivio a quota 1500m dove trascurando il sentiero che tende a sx (per la Fricolla e il monte Marzo) si sale tendo la dx, passando appena sopra l'alpe Ourty.

Qui il sentiero sale decisamente, sempre nel bosco, sino a guadagnare quota per sbucare sul pianoro dell'alpe Vercoche 1860 m, bellissimo ambiente (pianoro, torrente, baita, bosco e sullo sfondo il profilo dei monti ... tutto quello che uno cerca!).

Costeggiando il pianoro sulla dx si supera l'alpe tenendo le costruzioni sulla sx e si prosegue in falso piano nell'ormai rado bosco per portarsi a ridosso dell'ultimo salto di quota (350 m) che si percorre con un sentiero su pietraia a ridosso di roccette sino a quota 2240 m raggiungendo la vista e la conca del lago Vercoche 2216 m.



Per il rientro o si segue l'itinerario di salita oppure può essere interessante effettuare un diverso percorso chiudendo un anello e rientrando per il "sentiero degli orridi"; valuteremo quale opzione scegliere al momento della gita in relazione alle condizioni e ai partecipanti. Il sentiero degli orridi vale la pena di essere visitato a costo di un modesto allungamento del percorso e nonostante la vicinanza per un breve tratto con gli impianti di risalita di Champorcher. Ci sono alcuni punti di osservazione

segnalati che consentono di avere una visione dall'alto e dal basso dell'orrido stesso. Il percorso si richiude sulla strada asfaltata attraversato alla partenza nei pressi del ponte attraversato alla partenza per accedere al parcheggio delle auto. Indicazioni più precise in merito alle condizioni della gita saranno indicate nella settimana precedente la stessa

Attrezzatura: da escursionismo
Mezzo di trasporto: Auto private
Logistica: Piazza Rebaudengo ore 7:30
Coordinatore di gita: Guido VALLE Cell. 329 2305458

7 giugno 2026

Arrampicata in falesia Rocher Baron



Località di partenza: Briançon -FR
Dislivello e avvicinamento: 0 m
Esposizione: Varie
Difficoltà: Dal 3 al 7b

Descrizione:

Ripropongo l'uscita in falesia che l'anno scorso non si è potuta effettuare.

La proposta dell'uscita in falesia tiene conto della lunghezza delle giornate in questo periodo dell'anno, che ci concede di poter fare una mezz'ora di macchina in più senza rinunciare all'arrampicata.

La quota di 1300 m dovrebbe mitigare la calura estiva.

Dopo circa 5 km da Briançon verso Gap prendere bivio a sinistra (indicazione Villaret). Passare un passaggio a livello e subito dopo un ponticello.

Attraversare Le Villaret (stradina molto stretta) e al successivo bivio svoltare a dx. Prendere la prima evidente sterrata sulla sx.

(Fin qui si può giungere da Briançon e Villard St Pancrace senza passare da Villaret).

Dopo qualche km e alcuni tornanti vi troverete in un bellissimo ambiente con la parete a portata di mano.

Falesia consigliata alle famiglie e a chi ha anche solo voglia di fare 2 tiri e prendere il sole.

Le leggende raccontano che qui i gradi sono stati assegnati proprio per pettinare l'ego agli arrampicatori.

Attrezzatura: da arrampicata
(obbligatorio: **Casco, imbrago e scarpette**)

Ritrovo di partenza:

- Eurospin - C.so Orbassano - Torino
- Presto Fresco - Avigliana
- Parcheggio di Cesana

Mezzo di trasporto: Auto private

Coordinatore di gita: Marco BARBI Cell. 335 1078079

13 giugno 2026

Nei dintorni di Ulzio...



Facilissima passeggiata partendo dalla stazione di Oulx (chi vuole può arrivare comodamente in treno) per arrivare al laghetto Borello in circa 30'.

Chi vuole, può proseguire lungo il sentiero nel bosco per altra mezz'ora.

Pranzo al sacco come al solito.

Rientro alla stazione di Oulx nel pomeriggio.

Coordinatore di gita: Rodolfo RISATTI Cell. 335 5818601

13 giugno 2026

Rio Sessi



Lunghezza: 1200 m circa
Dislivello: 220 m
Località di partenza: Caprie (TO), 610 m
Difficoltà: v3 a2 II
Tempi: 0 min. di avvicinamento,
3 ore di discesa,
10 min. di rientro (navetta 3,5 km)

Il Rio Sessi è una forra "classica" della bassa Val di Susa, conosciuta soprattutto per la particolarità della sua roccia (prasinite) che, pur essendo compatta, risulta estremamente scivolosa, richiedendo sempre una certa attenzione nella progressione. L'itinerario non presenta difficoltà tecniche elevate e si sviluppa in un ambiente a tratti aperto e non troppo incassato. Il percorso alterna tratti di marcia a calate su ancoraggi ottimi e offre qualche passaggio ludico con toboga e qualche tuffo, rendendolo un'uscita nel complesso piacevole.

Accesso a monte:

Dall'abitato di Caprie si imbecca la strada che sale ripidamente verso Celle/Campbianco. Dopo circa 3 km si giunge a Peroldrado e si svolta a destra. Si parcheggia l'auto appena prima del ponte che attraversa il Rio Sessi. La discesa inizia direttamente dal ponte o calandosi dal parapetto.

Rientro:

Nella parte finale, sulla riva sinistra, una traccia in leggera salita permette di raggiungere il sentiero che scende a Caprie.

Ritrovo di partenza: Parcheggio in centro a Caprie, accanto al ponte sul Rio Sessi, ore 9.30.

Mezzo di trasporto: Auto private

Coordinatore di gita: Emanuele BENA Cell. 340 8144909

14 giugno 2026

Colle d'Enchiausa (2740 m) - EG



Località di partenza: Viviere

Dislivello: 1027 m

Difficoltà: E

Descrizione gita:

Gita in escursionismo in Val Maira.

L'escursione parte da Viviere su una strada sterrata fino ad una lapide sulla destra, dopo la quale si prosegue sull'itinerario GTA (Grande Traversata delle Alpi) che sale progressivamente fino al Colle.

La gita parte dal piccolo borgo di Viviere, che offre già splendide viste sulle montagne dell'Alta Val Maira. Il sentiero segue inizialmente un tracciato erboso e ben segnato, che sale dolcemente lungo i pascoli. Nella prima parte si cammina tra larici e prati alpini, su terreno comodo e regolare. Procedendo verso il vallone d'Enchiausa, il paesaggio diventa più roccioso ed il sentiero si fa un po' più ripido, con alcuni tratti su pietraia stabile e senza difficoltà tecniche fino a raggiungere il Colle d'Enchiausa (2740 m).

Attrezzatura: Scarponcini

Ritrovo di partenza: Da definire la settimana prima della gita

Coordinatrice di gita: Monica VALLE Cell. 389 0554053

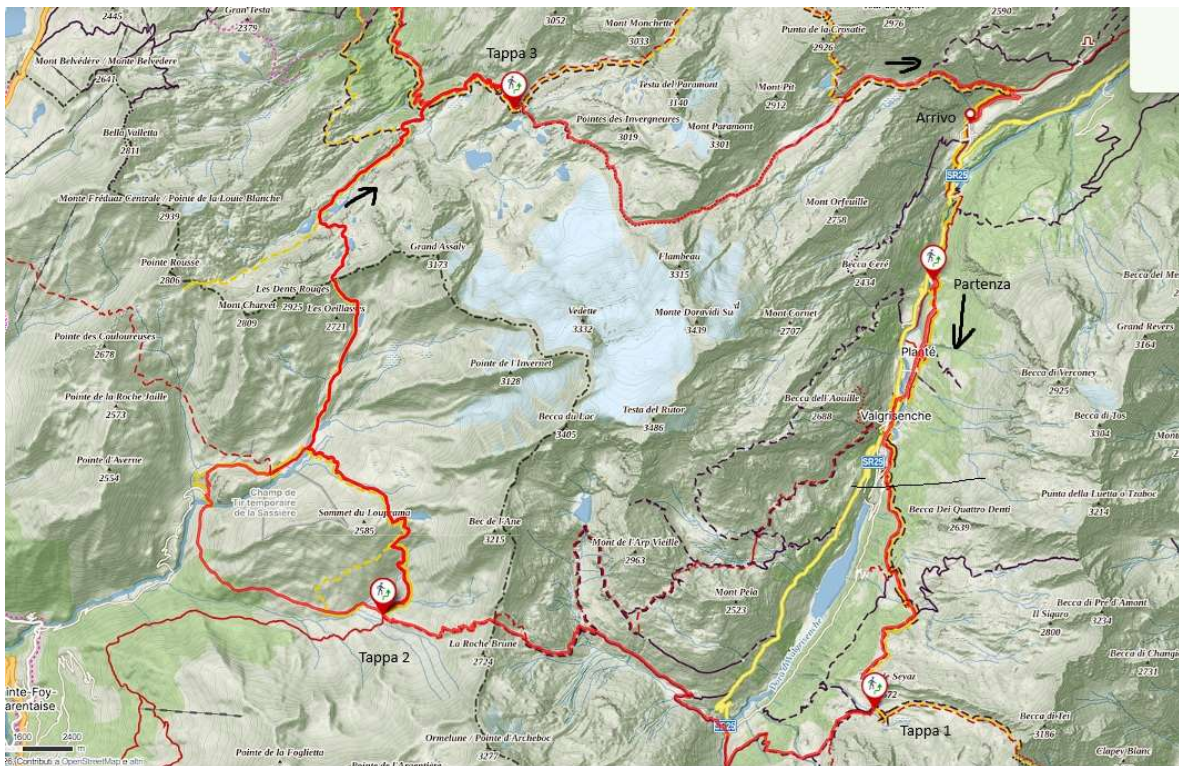
E-Mail: mokimo97@gmail.com



Presentazione

Il trekking si articola come un giro ampio attorno al massiccio del Rutor che parte dalla Valgrisenche e in senso orario passa in Francia e rientra in Italia nella zona di La Thuile per poi ritornare in Valgrisenche.

Si tratta di un itinerario non difficile tecnicamente ma di un certo impegno dal punto di vista fisico, con una tappa in particolare abbastanza lunga come sviluppo e dislivello.



Il programma prevede quattro giorni e tre pernottamenti, da Venerdì 17 a Lunedì 20 luglio 2026.

Sotto in tabella trovate le quattro tappe sinteticamente rappresentate con dislivello positivo/negativo e sviluppo in km.

È necessario un buon allenamento (ci sono gite escursionistiche presenti in calendario e possono essere l'occasione da cogliere). La partenza e l'arrivo sono in Valgrisenche (fraz. Prariond e Planaval rispettivamente) dove si arriverà con auto. Siccome partenza e arrivo non coincidono per alcuni chilometri, il primo giorno ci organizzeremo lasciando un'auto nella frazione di arrivo.

Le tappe:

Giorno	da	a	D+	D-	durata	km
VEN	17/07/2026	Prariond (Valgrisenche)	Chalet de l'Epée	890	60	04:30 9,1

SAB	18/07/2026	Chalet de l'Epee	Réfuge de l'Archeboc	846	1185	06:00	13,4
DOM	19/07/2026	Réfuge de l'Archeboc	Réfuge Deffeys	1539	1073	08:00	16,3
LUN	20/07/2026	Réfuge Deffeys	Planaval (Valgrisenche)	550	1474	05:45	12,9

Vi prego di segnalare il vostro interesse scrivendo in mail a me (valle.guido@gmail.com, cellulare 3292305458) entro fine marzo.

Prezzo indicativo 55-60 € per notte in rifugio, con trattamento di mezza pensione. Per ogni dubbio non esitate a scrivermi o contattatemi.

6-7 settembre 2026	Monviso (3841 m) Via normale dal Rif. Sella
--------------------	---



- Località di partenza:** 1° giorno - Pian del Re (2020 m)
 2° giorno - Rif. Quintino Sella (2640 m)
- Dislivello in salita:** 1° giorno - 620 m
 2° giorno - 1200 m
- Tempo di salita:** 1° giorno - 2,5 - 3h
 2° giorno - 4 - 5h
- Difficoltà:** PD-

Da qualsiasi punto della pianura piemontese si vede svettare il Monviso...

Una piramide rocciosa imponente ed elegante che ci invita a salire.

A dieci anni esatti dall'ultima volta, torniamo a proporlo in gita sociale.

Iniziamo a parlarne così presto principalmente per due motivi:

in primo luogo, la necessità di prenotare con largo anticipo il Rifugio Quintino Sella, che è sempre molto affollato;

in secondo per sollecitare i soci interessati alla gita a cominciare per tempo la preparazione.

Infatti, la via normale non presenta grandi difficoltà tecniche (alcuni passaggi di II grado), ma è comunque una salita impegnativa, che richiede dimestichezza con la progressione usando mani e piedi.

Inoltre, sia per il dislivello che per il notevole sviluppo dell'itinerario, è necessario un buon allenamento.

Segnalo anche di prestare attenzione al fatto che, per cercare di evitare l'affollamento della via che solitamente si trova nei fine settimana, si andrà al rifugio la domenica e si farà la salita il lunedì.

Nel prossimo notiziario saranno pubblicati tutti i dettagli, ma invito i soci interessati a contattarmi per segnalare la propria partecipazione.

Il Coordinatore

Daniele CARDELLINO Cell. 366 3247130 daniele.cardellino71@gmail.com

I prossimi appuntamenti e le serate in sede

Giovedì 19 marzo 2026

Alle ore 21.15

Presentazione del libro: **ARTURO OTTOZ, cacciatore di... vette**

Con piacere accogliamo Ada Brunazzi per la presentazione del suo ultimo libro.

In questi anni Ada ci ha aiutato a scoprire, riscoprire, ricordare uomini che hanno contribuito alla storia dell'Alpinismo.

Questa volta ci condurrà a conoscere anche i lati meno noti di quella che fu una grande guida alpina, che dagli anni '30 agli anni '50 aprì parecchie nuove vie nel massiccio del Monte Bianco, tutte di notevole difficoltà.

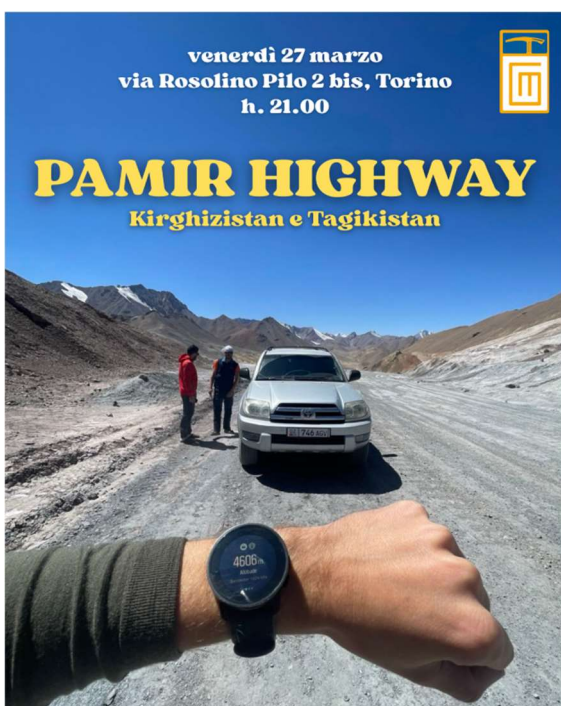
L'invito a partecipare è particolarmente rivolto ai giovani perché l'andare in montagna non può prescindere dalla conoscenza delle figure che hanno fatto la Storia della Montagna.

Vi aspettiamo numerosi!

Venerdì 27 marzo 2026

Alle ore 21.15

La **PAMIR HIGHWAY**



"La Pamir Highway è forse il viaggio d'avventura per eccellenza in Asia Centrale.

Venerdì 27 marzo, presso la nostra sede, i soci Umberto Lepore, Matteo Valle e Lorenzo Gaido ci presenteranno in serata fotografica il loro road trip svoltosi in agosto 2025 lungo la seconda strada internazionale carrozzabile più alta al mondo, epica arteria della Gorno-Badakhshan e spettacolare via di congiunzione tra Tagikistan e Kirghizistan".

Vi aspettiamo!

Abbiamo fatto ...

Punta Prato di Fiera – 2354 m

5 gennaio 2026

Sono previste temperature molto basse, il primo pensiero è: ottimo, la neve sarà di qualità!

Una giornata di cielo terso, luna piena ancora alta nel cielo e il sole che illumina le punte, 11 soci GM Torino di cui quattro ragazzi giovani tra i 13 e i 18 anni di età sono pronti alle 9,15 e dopo la prova di funzionamento Artva, il cosiddetto “cancello”, ha inizio la gita. Seguiamo una traccia solitaria che sale nel bosco e con itinerario piuttosto diretto raggiunge Pian Gelassa e poi la cresta nord. Non raggiungiamo mai il sole se non in punta dove però soffia un leggero venticello gelido. Via le pelli, due foto e pronti via in discesa. Le aspettative non sono state disattese: la neve è farinosa e ci sono molti spazi intonsi. La discesa diventa un allegro gioco, quasi una danza tra gli alberi, si odono risate e urletti di soddisfazione. In un clima di gioia la giornata si conclude con un'esercitazione di ricerca con Artva, pala e sonda, che ha permesso ai partecipanti di ripassare e consolidare le manovre fondamentali per la sicurezza. Non appena giunti alle auto ci siamo regalati anche una golosa merenda prima dei saluti.



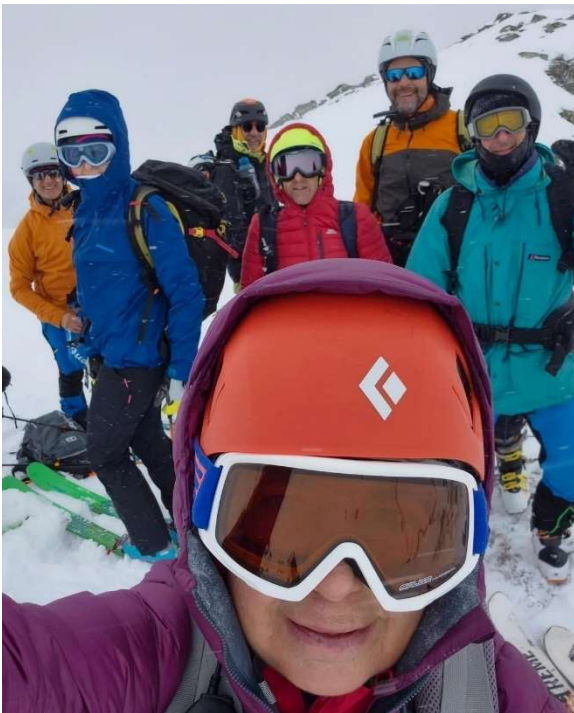
Un'uscita riuscita sotto ogni aspetto, all'insegna della montagna, della formazione e della condivisione.

Maria Luisa DEBERNARDI

Monte Paglietta – 2473 m

10 gennaio 2026

Non era una scelta facile per la seconda gita sociale della stagione: nevicata abbondanti in Valle d'Aosta, venti forti o fortissimi quasi ovunque, pericolo valanghe elevato e meteo ancora con vento forte. Alla fine tra le mille opzioni il Monte Paglietta sembrava una soluzione sicura e abbastanza riparata dal vento, e poi era da qualche anno che desideravo tornarci. Così siamo partiti in un nutrito gruppetto (16!) sabato 10 gennaio, e ci siamo avventurati lungo il costone boscoso sopra Prailles Des-sous, che ci ha permesso di salire riparati dal vento e nella bella neve fresca caduta negli ultimi due giorni. Purtroppo, uscendo dal bosco il vento freddo e rafficato si è fatto sentire e ha un po' frenato gli entusiasmi.



Qualcuno ha deciso di desistere, vedendo l'ultimo pendio spelacchiato, ma un gruppetto di irriducibili è salito fin quasi alla punta, per poi scendere nella neve farinosa pesante e ventata e nella luce lattiginosa che toglieva l'equilibrio. Il bosco ci ha regalato però una bella discesa fin quasi alla fine, dove il poco fondo ha reso le cose un

po' più complicate. Il buon umore e l'allegria ci hanno comunque accompagnati tutta la gita, anche se la temperatura non ha superato lo zero per tutto il giorno.

Complimenti a Silvia, che per essere alla sua prima gita se l'è cavata egregiamente!

Paola CINATO

Col du Lac Blanc – 2309 m

11 gennaio 2026

Dopo le neviccate prenatalizie l'alta pressione ha preso possesso della nostra regione e l'inizio del 2026 ci ha regalato ottime condizioni con temperature particolarmente rigide. Tutto ciò mi ha indotto a cercare una meta alternativa al monte Paglietta, che ci consentisse di godere del sole per tutta gita: la scelta è caduta sul Col du Lac Blanc, sopra Champorcher, che non ha tradito le aspettative (scelta "sicura", già percorsa 4 anni fa in gita sociale, sempre con le ciaspole).

Innevamento ottimale, praticamente continuo dal parcheggio in località Mont Blanc qualche chilometro sopra Champorcher capoluogo; salita comoda con i ramponcini fino al ristoro del lago Muffet, poi calzate le ciaspole fino al colle in poco più di due ore, con un tratto finale un pochino più ripido e impegnativo.

Dal colle la vista si apre sul versante opposto verso il parco naturale del Monte Avic e sulle maggiori vette della val d'Aosta. Il venticello del colle e l'affollamento crescente ci hanno poi suggerito di riguadagnare i pendii sottostanti e soprattutto il ristoro e i suoi piatti di polenta fumanti, molto graditi dopo la salita



Bella gita in una bellissima giornata, fredda ma non freddissima, un grazie particolare ai partecipanti (solo 6 in tutto, un po' pochini!) e una menzione speciale per l'amica Daniela per il suo entusiasmo al suo primo cimento con le ciaspole.

Marco VALLE

X Ice Park

18 gennaio 2026

Sotto la guida esperta di Dario, un piccolo gruppo di giovani si è cimentato sulla Falesia dei Mutanti nella bellissima cornice glaciale nei pressi di Ceresole Reale. Tra i tanti "cascatisti" presenti siamo riusciti a ritagliarci spazio sufficiente per salire cinque differenti vie (linee) e svolgere così un ottimo allenamento sulla pratica d'arrampicata su ghiaccio. Prendere confidenza con l'uso delle picozze tecniche ci è servito per affrontare anche gli impegnativi tratti in verticale.



L'ambiente era stupendo per l'abbondanza di neve e le innumerevoli colate di ghiaccio tanto da farci sentire come trasportati nel fantastico fiabesco bosco di Narnia.

Un'ottima esperienza che ha soddisfatto tutti.

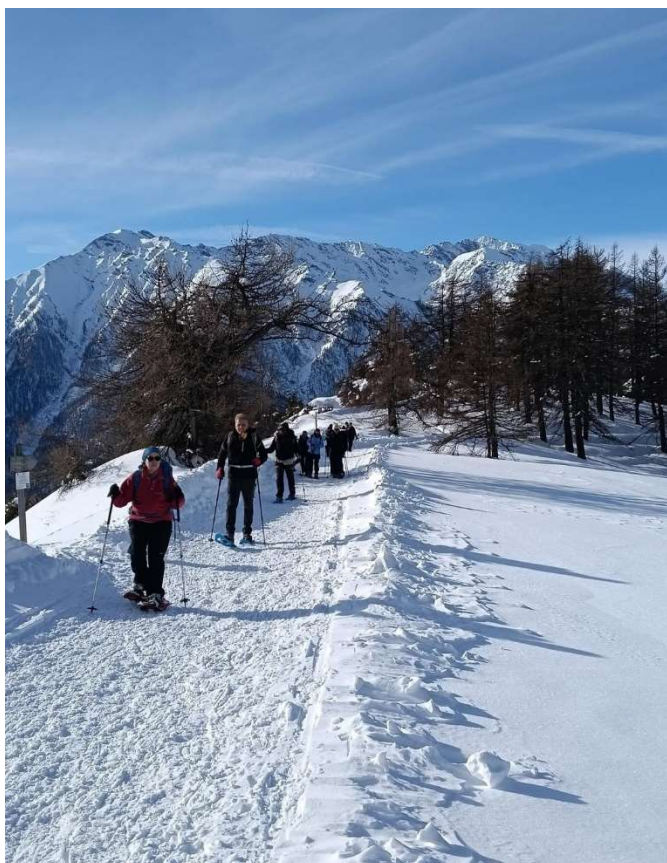
Umberto LEPORE

Rifugio Sellaries – 2023 m

1 febbraio 2026

Come da calendario domenica 1 Febbraio ci siamo recati al Rifugio Sellaries in Val Chisone.

Ritrovo a Torino e trasferimento a Pra Catinat dove abbiamo iniziato, dopo il regolare controllo ARTVA e verifica del kit di autosoccorso, a ciaspolare sotto un cielo azzurro e sopra un abbondante fondo di candida neve.



Il contrasto con il verde degli abeti rendeva il paesaggio quasi fiabesco mentre in lontananza si vedeva la coltre di nebbia che avvolgeva la pianura.

Dopo parecchie soste per fotografare le montagne che ci circondavano e per coccolarci con bevande calde e dolci vari abbiamo finalmente raggiunto il rifugio verso l'ora di pranzo.



Vista la fame incombente, i 17 partecipanti si sono immediatamente divisi in “gruppo picnic” e “gruppo polenta” in rifugio.

Terminato il pranzo con alcuni volentieri abbiamo effettuato una prova ARTVA, mentre gli altri partecipanti si avviavano verso la via del ritorno.

Giunti alle auto, abbiamo recuperato i vari kit e ARTVA e siamo partiti alla volta di Torino.

Giornata oserei dire “fotonica” dal punto di vista meteo e paesaggio, e ampiamente soddisfacente visti i sorrisi sui volti degli amici che hanno effettuato la gita.

Grazie a tutti per la partecipazione.

Sergio GAIDO

X Ice Park (II)

1 febbraio 2026

Si decide di ripetere l’esperienza didattica alla falesia di Ceresole di due domeniche prima, in una giornata decisamente più fredda circondati da una bellissima cornice di sole scegliendo ovviamente il versante opposto.



Quest’anno l’interesse a sperimentare l’arrampicata su ghiaccio ha coinvolto molti neofiti, così ripetiamo alcune vie già provate il 18 gennaio cercando però di affrontarle con linee più verticali, impegnative ed appaganti.

Chiudiamo con molta soddisfazione questa giornata affrontando “Magneto”, una via molto estetica e continua con pendenze fra gli 85° e i 90°.

Complimenti a tutti i partecipanti “cascatisti” nuovi e più esperti.

Dario FRANCO

Rally 2026 – Passo Brocon

7-8 febbraio 2026

Cronaca di un successo inaspettato.

Quest'anno il Rally è arrivato e ci ha trovati impreparati.

Un po' mesti partiamo da Torino, con una sola squadra di ciaspole e due terzi di squadra di scialpinismo: purtroppo per acciacchi vari Marco ha dovuto rinunciare a partecipare e, in extremis, Guido ed io siamo riusciti a formare una squadra intersezionale grazie alla disponibilità di Paolo, un socio della Sezione di Milano.....

Spiace che da noi questa manifestazione sia così poco sentita!

Il viaggio è lungo; in Trentino ci accoglie prima la pioggia e poi, a Passo Brocon, anche un po' di nevischio.

Ormai però i giochi sono fatti!

Tutte le Sezioni sono già arrivate e questa anomala versione del Rally si terrà, per la prima volta, in notturna.

Mentre all'interno dello Chalet Heidi si svolge il briefing informativo sul percorso e su tutte le regole di gara tenuto da Alvisè, il Direttore di Gara, fuori la nevicata aumenta. Poi, per fortuna, verso le 17,00 si interrompe ed arriva una bella schiarita.



Noi, Torino-Milano1 di scialpinismo, partiamo come seconda squadra: ci saranno poi in totale 14 squadre di scialpinismo e 17 di ciaspole.

Partiamo all'imbrunire, risalendo una piacevole pineta. Subito dopo i campi Artva, dalla dorsale possiamo ammirare il tramonto...

Peccato non aver tempo di fermarsi a fare delle belle foto sulla Valsugana...

Imbocchiamo con decisione il primo tratto facoltativo e giungiamo in cima al Monte Agaro ormai solo più alle luci delle frontali. La prima discesa si compie completamente al buio, fortunatamente sulle piste del comprensorio, fino alla partenza della seggiovia Laresè.

Da qui si “ripella” e ricomincia la salita. Ci sentiamo bene e decidiamo di affrontare anche il secondo facoltativo: il percorso si snoda in una rada pineta, su un pendio abbastanza ripido.

Sopra di noi il cielo è sereno e c'è una stellata magnifica!

La risalita ci porta nuovamente in cima al Monte Agaro da cui inizierà la discesa finale, che questa volta verrà affrontata tutta legati in cordata. Ci prepariamo velocemente e puntiamo verso valle, alle luci della pista illuminata.

L'ultimo scoglio da affrontare è il tracciato con le porte, percorso che ci mette un po' in difficoltà non avendo provato insieme lo slalom in cordata, ma in pochi minuti siamo al traguardo.



Ad accoglierci ci son Carola, Marco e la nostra squadra di ciaspole, composta da Marta e Mauro, che hanno già concluso la loro prova.

Il percorso della gara di ciaspole è stato più breve e loro, partiti circa un'ora dopo di noi, hanno affrontato tutta la salita completamente al buio, in un'atmosfera suggestiva ed emozionante.

Una leggera nebbia a banchi copre a tratti la visuale; le squadre in arrivo sono irriconoscibili fino a pochi metri di distanza, ma non ha grande importanza: c'è un incitamento e un po' di tifo per tutti, fino all'ultimo arrivo.

Lo Chalet Heidi ci ospita infine per la cena, poi rientriamo in albergo a Fiera di Primiero per il meritato riposo.

Con questa formula della gara in notturna la domenica diventa giornata di relax.

Dopo una lauta colazione ci spostiamo nel teatro locale, dove si tiene la premiazione.

La nuda classifica vede prima la Sezione di Genova, seconda Verona e, al di là di ogni aspettativa, terza la nostra squadra: Torino-Milano... Per quanto riguarda le ciaspole il podio è composto da: Venezia 3 – Venezia 2 – Vicenza 1.

Torino si posiziona al nono posto ma, assolutamente da evidenziare, vince la classifica assoluta della Prova di Ricerca ARTVA: 54" il tempo impiegato; meglio di tutti i ciaspolatori e scialpinisti!!

La celebrazione della Santa Messa nella Chiesa Arcipretale Santa Maria Assunta ci riunisce tutti insieme in un grande abbraccio di amicizia.

Il testimone, per il prossimo anno, passa a Noi, Sezione di Torino, per continuare a portare avanti con entusiasmo questo bellissimo appuntamento Intersezionale.

Siete tutti invitati a dare la vostra disponibilità; a breve inizieremo a ragionare su tutti i dettagli.



Daniele CARDELLINO

Rifugio Troncea – 1915 m

15 febbraio 2026

Bella gita ... con neve abbondante. Il sentiero è un pochino nascosto, lasciato alla nostra immaginazione, ma il buon Alberto, dotato di tutti i mezzi tecnologici, controlla con saggezza il percorso.

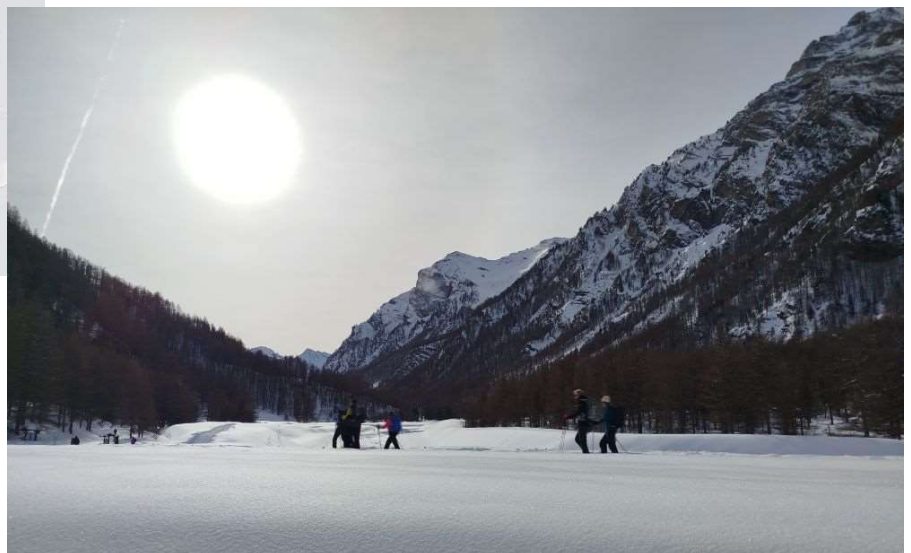
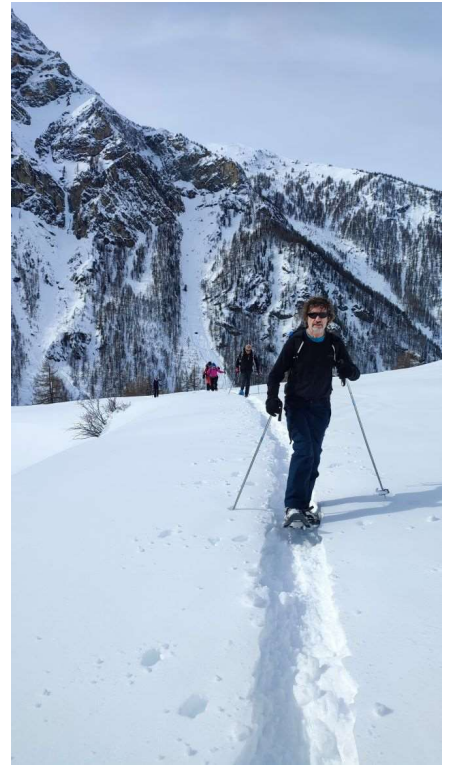
L'abbondante neve rende un po' faticoso segnare la traccia con le ciaspole che affondano in modo soffice nella neve, ma è molto divertente.

Il panorama che ci circonda è veramente spettacolare.



Alle 14.00 finalmente arriviamo al rifugio Troncea e possiamo gustare i nostri panini e condividere alcuni biscotti e del cioccolato.

Si torna per la strada normale, più comoda, ma meno panoramica che facilita però quattro chiacchiere con i “compagni di ciaspole”.



Mauro RONZANO

Weekend di scialpinismo e ciaspole a Ulzio

14/16 febbraio 2026

Il bollettino valanghe tutto in rosso ci ha un po' limitato sulla scelta dei percorsi, ma sicuramente non ha fermato l'energia e la allegria dei nostri ragazzi quando stanno insieme.

Gli spazi comuni della Casalpina Don Macario che ci ha accolti si sono riempiti di vociare divertito, di sfide a carte e di giochi di riflessi.

La sala zeppa di sci da pellare, artva da controllare, ciaspole da regolare. Il sabato siamo saliti al Lago Nero con abbondante neve fresca e fortunatamente battuta da gruppi numerosi del Cai.



Il giorno dopo, per rimanere nella quota di sicurezza dei pini, saliamo alla chiesetta della Madonna del Cotolivier. Splendida giornata di sole e con neve ancora ottima scendiamo nel bosco cercando le linee più libere per godersi le curvette soffici. Chiudiamo con la notizia in diretta dell'ennesimo oro della Nazionale italiana alle olimpiadi.

Dario FRANCO

...e poi ci siamo noi: “cuoche” si fa per dire, senza diploma, armate soltanto di età (e quindi di un po’ di esperienza), buona volontà e voglia di vivere.

Ce l’abbiamo messa tutta, con gli attrezzi che abbiamo trovato e, tra una risata e l’altra, abbiamo riempito pentole e padelle che sono tornate indietro assolutamente vuote. Vorrà dire qualcosa?

Che era sufficiente o che potevamo fare di più?... Ci assumeranno ancora??

Ai posteri l’ardua sentenza !!!!

E...GRAZIE a tutto il gruppo per l’allegria e la solidarietà che abbiamo respirato con voi !!!

Laura, Maria e Gabriella

Vita Sociale

Attività svolte in sede... e non solo

Bagna Caoda in Sede

15 Novembre 2025

Il 15 novembre 22 soci hanno fatto onore all’ottima bagna caoda preparata con maestria dal “nostro” cuoco Livio.

Ogni anno, ai primi freddi, lui ci coccola offrendoci la sua saporita specialità che tutti abbiamo gustato con un magnifico assortimento di verdure cotte e crude terminando poi con frutta, magnifiche torte e dolcetti vari... il tutto innaffiato con ottimo vino. Dopo che la nostra valente barista ha servito a tutti il caffè abbiamo provato ad esibirci con i canti di montagna ricordando i cori, più o meno intonati, che (tanti anni fa...) concludevano le gite rendendo piacevoli i viaggi in pullman.

Altri tempi...!!!!

Laura REGGIANI

I bivacchi delle Alpi

100 anni di emozioni in scatola

4 Dicembre 2025

Osipite della serata su invito della GM Luca Gibello che da giornalista e architetto oltre che storico e appassionato di montagna ci ha presentato il suo ultimo libro dedicato alla storia italiana ed estera di queste costruzioni minimali sparse sulle nostre montagne così apprezzate dagli alpinisti come valido supporto alle loro imprese.

Si è così iniziato col presentare i primissimi ricoveri in legno e lamiera zincata a forma di semi botte ideati dai fratelli Ravelli arrivando agli avveniristici bivacchi attuali dalle forme estrose ed infarciti di tecnologia “green”.

La storia evolutiva descritta nel libro ha sottolineato lo sviluppo per gradi dei bivacchi per renderli sempre più confortevoli ad aumentare la capienza e la sicurezza oltre che a considerarli dei veri laboratori per la sperimentazione di nuovi materiali e di tecniche di costruzione a partire da elementi prefabbricati.

Fra il folto pubblico molte persone appassionate di architettura se non proprio professionisti a sottolineare il successo della riuscitissima serata.

Concerto del Coro CAI UGET

17 Gennaio 2026

Sabato 17 Gennaio 2026 a Torino nella Chiesa della SS. Annunziata abbiamo vissuto con il concerto del Coro CAI UGET di Torino un bel momento di musica e solidarietà.

La serata oltre che intrattenere il numeroso pubblico accorso aveva lo scopo benefico di sostenere il progetto "**Casa della montagna di Penas**" in Bolivia ed è stata resa possibile dalla buona volontà di alcuni soci delle sezioni di Milano e Torino.

Oltre al presidente della Sezione di Torino Guido Valle sono intervenuti il Presidente Centrale della Giovane Montagna Stefano Vezzoso e alcuni partecipanti alla spedizione Bolivia 2024 a testimoniare l'esperienza vissuta.

La cifra raccolta sarà destinata al sostegno del progetto a cura del Consiglio di Presidenza Centrale della Giovane Montagna.

Guido VALLE

Come prepararsi al meglio per gli sport di montagna vivendo in città - Serata con Matteo Siletto

22 Gennaio 2026

Per tutti noi l'andare in montagna richiede un minimo di preparazione e non penso solo all'attrezzatura, ma piuttosto alla forma fisica. Quante volte durante una gita ci siamo sentiti affaticati più del solito e abbiamo attribuito il nostro stato allo scarso allenamento. Ed è proprio su questo punto che nella serata Matteo Siletto ci ha introdotti sull'argomento partendo da una semplice domanda: ci si può allenare e prepararsi in città?

La risposta o meglio tutto ciò che riguarda la preparazione per affrontare la montagna in condizioni fisiche ottimali è stato trattato in dettaglio esaminando i vari punti necessari ad un'adeguata preparazione fisica.

All'inizio sono state considerate le condizioni fisiologiche che differiscono per ognuno di noi: dalla capacità respiratoria alla massa muscolare, dalla frequenza cardiaca di base alla quantità di globuli rossi nel sangue; si è poi passato agli esercizi fisici specifici per mantenere un'adeguata tonicità fisica. Su questo punto è iniziato un dialogo con i presenti che con svariate domande hanno chiesto a Matteo come eseguire al meglio gli esercizi per renderli efficaci.

Con il coinvolgimento di tutti la serata è proseguita toccando anche altri temi legati alla preparazione fisica quali la fisiologia dell'esercizio in quota e in climi freddi, l'alimentazione prima durante e dopo l'attività, il metabolismo di grassi e zuccheri durante gli sforzi fisici il sonno e altri ancora.

L'elevata preparazione specifica di Matteo ha mantenuto la serata su un alto livello tecnico che dopo più di un'ora di intrattenimento ha soddisfatto tutti.

Un grazie a Matteo per aver sviluppato un tema che ha interessato e coinvolto tutti.

Alberto GUERCI

Serata fotografica gite sociali 2025

5 Febbraio 2026

Appuntamento fisso con il resoconto fotografico dell'anno appena trascorso.

La serata ha avuto come protagonisti **Laura, Paolo e Daniele**.

Ognuno di loro ha fatto un resoconto completo, interessante e divertente per la parte, diciamo così, di "sua competenza".

Inutile sottolineare l'importanza di questa serata, ringraziando tutti i protagonisti dell'impegno nel raccogliere la documentazione fotografica per creare un piacevole insieme con colonne sonore che hanno dato quell'ulteriore tocco alla proiezione.

Mi preme inoltre aggiungere un “bravo” a Paolo, che unitamente al coordinamento delle gite del Gruppo Famiglie, con la realizzazione della sua parte di serata, è ormai entrato pienamente nell’anima dell’associazione, dando una spinta ulteriore al gruppo di giovani.

Alberto ZENZOCCHI

Lutti

Ci stringiamo nel ricordo e nel dolore di Domenico ROSSO e di Gian Luca, per la perdita della moglie e mamma **PAULETTO Rossella**.

Desideriamo inoltre esprimere la nostra più sincera vicinanza a Roberto ROSSO per la perdita della moglie **SASSANO Silvana**.

È mancato il **Papà** di Daniela Marrocu.

A Daniela e a tutti i suoi famigliari va il nostro il nostro affettuoso e caloroso abbraccio.

Rivolgiamo un affettuoso saluto al caro **Enrico PRINETTO** e le più sentite condoglianze alla moglie **Laura**, entrambi nostri affezionati soci da tempo.

Benché abitassero fuori Torino, partecipavano sovente ai nostri incontri in sede e alle gite. Talvolta Enrico si è offerto ad organizzare e guidare delle escursioni nel suo amato canavese e dintorni, preparandole con grande cura.

Ci teneva molto che, al termine delle escursioni, ci si fermasse nella sua tavernetta, per scaldarci, ristorarci e prolungare il nostro incontro in amicizia.

Ancora ultimamente, quando gli era diventato difficoltoso ogni spostamento, desiderava raggiungerci, trasportato col deambulatore dalla cara **Laura**, pur di poter essere ancora in mezzo a noi!

Grazie **Laura** per tutta la dedizione e l'amore con cui hai assistito tuo marito e grazie di cuore a te, **Enrico**, per la tua amicizia e... Buon Cammino!

Olga e C.

Nei giorni scorsi ci ha lasciati **Cesare ZENZOCCHI**, per tanti anni Presidente della sezione di Torino e successivamente di Cuneo nonché segretario del Consiglio Centrale della Giovane Montagna.

Siamo grati a **Cesare** e lo ricordiamo con affetto, persona umile e gentile che ha fatto tanto per la nostra sezione e per l'associazione tutta.

Cesare era anche molto conosciuto nelle altre sezioni della Giovane Montagna.

Un abbraccio ai figli **Alberto** e **Gabriella**

Guido VALLE

Caro **Cesare**,

sei stato sempre un VERO AMICO, discreto ma vicino, di poche parole ma sempre quelle giuste e... non una di troppo. Vulcano di idee, progetti e viaggi da condividere con tutti noi che ti abbiamo apprezzato in modo sincero e...quotidiano.

La vita ti ha messo alla prova più volte e ti sei sempre rialzato con coraggio e fiducia.

Sarai sempre nei nostri ricordi e nei nostri cuori come guida ed esempio nei momenti felici e in quelli tristi.

Ora ti pensiamo finalmente libero dai pesi terreni e in compagnia di chi ti ha amato!

Aspettaci !!!!

Laura

Volevo aggiungere poche righe di ricordo, approfittandone per ringraziare **l'intera Famiglia della Giovane Montagna** che ha dimostrato, con presenza e parole, tutto l'affetto che nutriva nei confronti di Papà.

Papà che, quando ancora “apprendista” Presidente della Sezione di Torino, dato il suo carattere riservato, temeva di non essere all'altezza del compito richiesto.

Papà che chiedeva consigli in famiglia sulla stesura dei discorsi istituzionali.

Papà che si è sempre trovato a suo agio tanto con i suoi amici coetanei quanto con i ragazzi a cui è sempre rimasto affezionato, che lo hanno ricordato e che ancora ha frequentato, non molto tempo fa durante la Settimana Famiglie.



Tutto il suo amore per la Giovane Montagna lo ha poi “esportato” anche a Cuneo dove, con l'aiuto della sua Anna, ha saputo ricrearsi nuovamente il suo spazio con nuove amicizie.

Come mi è stato ricordato, ora si è riunito ai cari e agli amici che già “si sono portati avanti” e di cose da raccontare ne avrà tante.

Grazie di tutto, Papà.

Alberto Z.

Iscriviti alla newsletter e seguici sui social per essere sempre informato sulle nostre attività:



@giovanemontagnatorino



Giovane Montagna – Sezione di Torino



Si invitano tutti i soci in possesso di recapito di posta elettronica, che ancora non avessero fornito il proprio indirizzo e-mail, a comunicarlo al più presto all'indirizzo:

torino@giovanemontagna.org

potranno in questo modo ricevere notiziario nella versione a colori oltre alle newsletters di aggiornamento su eventi ed attività della nostra associazione, La redazione non è in alcun modo responsabile di quote, nomenclatura o grafia errata delle località. Esse vengono trascritte così come sono fornite dai relatori.

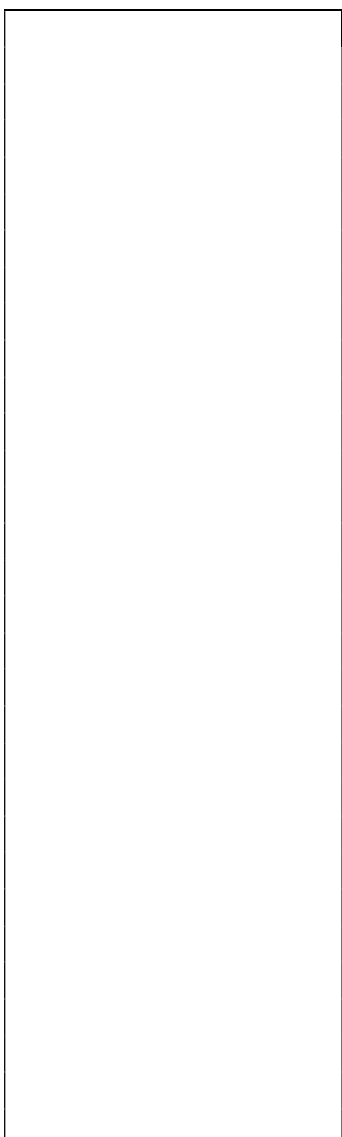
Realizzazione a cura di **Alberto Guerci** e **Alberto Zenzocchi**

Suppl. a la "Giovane Montagna,, n.
Conto n. 442/A - Spediz. in a.p. 45% art. 2.
Comma 20/b - L. 662/96 - Filiale di Torino



GIOVANE MONTAGNA

Sezione di Torino - 10143 Via Rosolino Pilo 2 bis



*In caso di mancato recapito, inviare
all'Ufficio C.M.P. Nord di Torino
per la restituzione al mittente,
che si impegna a versare la tassa dovuta.*