

# CAMMINAGAEP

Gennaio 2007

I tempi, i dislivelli e le difficoltà sono indicate di massima e sono influenzate notevolmente dalle condizioni atmosferiche. Così pure gli itinerari, che in base alle condizioni che si troveranno sul percorso, potranno essere modificati da parte degli accompagnatori senza preavviso alcuno.

Si raccomanda sempre di indossare calzature ed indumenti idonei all'ambiente di montagna.

Legenda: (o) USCITE FACILI - effettuabili da tutti, a carattere turistico. (x) USCITE IMPEGNATIVE a carattere alpinistico. (ox) USCITE MISTE in ambienti in cui sono presenti entrambe le situazioni sopra riportate.

## GENNAIO

27



### 61<sup>a</sup> Assemblea ordinaria dei soci

Appuntamento istituzionale per un bilancio delle attività svolte e la presentazione dei nuovi programmi. Quest'anno riveste una particolare importanza poiché ricorre il **75° anniversario dalla fondazione del sodalizio**. L'assemblea deve essere un momento per stare insieme, parlare di montagna, scambiare idee e opinioni e fare proposte per migliorare le nostre attività.

FEB-

11

### VALTOURNENCHE - Valle d'Aosta (Gruppi - Molinari)

#### Escursionismo sulla neve, una nuova proposta per appassionati di sci di fondo e ciaspole.

Chamois e Torgnon sono villaggi lontani dai clamori della vita delle grandi città, in cui ci si muove solamente a piedi o con gli sci. I paesi sono costituiti da alcune frazioni intorno ai 1400 metri di quota, distribuite su ampi pendii erbosi e soleggiate; offrono all'escursionista un ambiente non eccessivamente affollato, un discreto domaine skiable in quanto a piste da discesa e ottime opportunità per i fondisti e gli amanti delle racchette da neve.

17

### CONVIVIO "UOMO GAEP" - Cena sociale

AGRITURISMO "Il Rio" - Località Rossia - Gossolengo (PC)

Come da tradizione diventa l'occasione per ritrovarci insieme e premiare uno dei soci più meritevoli del nostro sodalizio.



25

### VALDIGNE - Valle d'Aosta (Gruppi - Molinari)

#### Escursionismo sulla neve, una nuova proposta per appassionati di sci di fondo e ciaspole.

La Valdigne, il cui cuore per tradizione è il paese di Courmayeur, è quell'angolo di Valle d'Aosta che sta ai piedi del tetto d'Europa, il massiccio del Monte Bianco. Dalle vie del paese si scorgono i ghiacciai, lassù, neanche troppo lontani, e le piste di discesa al Plan Chécrouit.

Anche qui ci sarà l'opportunità di muoversi con sci da fondo o ciaspole.

## MARZO

3

### Conferenza e immagini: ORTLES CEVEDALE

#### Serata con Davide Chiesa e Antonio Zavattarelli

Davide e Antonio illustreranno le suggestive vie di salita e gli itinerari sulle cime più belle delle Alpi Retiche nella stupenda cornice del Parco Nazionale dello Stelvio, presentati in elegante audiovisivo di dia e film che evidenziano tutti gli aspetti alpinistici e non del gruppo con qualche nota umoristica. Un'ora appassionata e piacevole per gli spettatori che possono essere sia alpinisti che escursionisti o semplici appassionati.



11



### SENTIERO VERDE - AZZURRO

#### Terza tappa: Camogli - Portofino (Pattini - Rebessi)

Camminare sui sentieri della Liguria, sospesi tra il mare e le colline, è bello in tutte le stagioni, ma forse soprattutto d'inverno queste passeggiate hanno un fascino speciale. Percorreremo la terza tappa del noto "sentiero". Dislivello 500 m Tempo totale 4/5 ore.

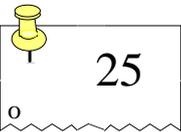
17

### Conferenza e immagini: VALTREBBIA-VALNURE UN PONTE PER IL MEDITERRANEO

#### Serata con Alberto Grassi e Flavio Saltarelli

I due relatori, autori di un libro giunto alla seconda edizione, illustreranno come Valtrebbia e Valnure costituiscono un naturale corridoio di passaggio tra le Alpi ed il mare.

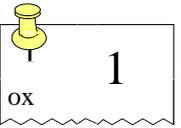
Descriveranno gli antichi itinerari viari che transitando sui crinali consentivano i principali commerci dalla preistoria ad oggi. Parleranno inoltre un nuovo modo di andare in montagna, un po' più sportivo e meno contemplativo, il trial running, e cioè la corsa sui sentieri.



### RECCO - MONTE ORSENA - Liguria (Gruppi - Pironi)

Il Monte Orsena è un verde rilievo che si erge con la sua sagoma piramidale tra Recco e Rapallo e sulla cui vetta è situato il Santuario della Madonna di Caravaggio. Una volta raggiunta la cima il panorama che si può godere è a 360°. Dislivello complessivo in salita e in discesa 600 metri. Tempo di percorrenza previsto 5 - 6 ore.

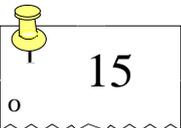
APRILE



### ALTA VAL NURE - Vecchia Dogana del Crociglia - Rifugio V. Stoto

**La sicurezza in montagna** (Cherchi - Tosi)

Dedicheremo la giornata ad un "ripasso" di come si procede in montagna con differenti tecniche e in ambienti diversi. La giornata sarà propedeutica per prepararci agli impegni escursionistici estivi.



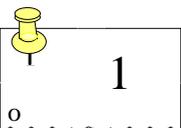
### MONTE MENEGOSA

**P.sso Linguadà - Monte Menegosa - P.sso S. Franca** (Eridano - Pattini)

Ritorniamo 75 anni dopo a ripetere la prima escursione che i soci del neonato GEP organizzarono come prima uscita del sodalizio nel lontano 1932.

Dislivello in salita 400 metri, in discesa 100 metri. Tempo di percorrenza previsto 4 - 5 ore.

MAGGIO



### FESTA DI PRIMAVERA - Alta Val Nure - Piacenza

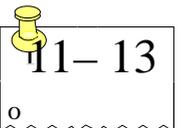
La consueta festa presso il nostro accogliente Rifugio V. Stoto - Vecchia Dogana del Crociglia quest'anno sarà trasformata nella **celebrazione del 75° anniversario del G.A.E.P.**

Programma: ore 10.00 Accoglienza

ore 11.00 S. Messa

ore 12,30 Ristoro per tutti

ore 14.30 Rassegna corale.



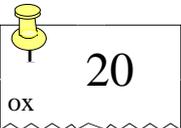
### TRE GIORNI A CASTELLUCCIO DI NORCIA (TERNI)

(Pironi - Tosi)

**Proponiamo una tre giorni in centro Italia con mete escursionistiche e turistiche culturale.**

Partenza venerdì 11/05 alle 14.00 e arrivo a Terni alle 20.00 circa.

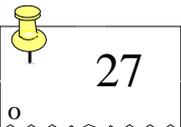
Il sabato per gli escursionisti è prevista la salita al Monte Vettore, per coloro che vorranno dedicarsi ad una attività più turistica, sarà possibile visitare Castelluccio di Norcia oppure ammirare le Cascate delle Marmore. La domenica durante il rientro visiteremo Orvieto.



### ALTA VAL NURE - Vecchia Dogana del Crociglia - Rifugio V. Stoto (Padovani - Tosi)

**Alle prese con l'attrezzatura sul sentiero "Adolfo Ferrari".**

Insieme agli amici del CAI di Fidenza ci cimenteremo sul sentiero attrezzato per affinare tecniche e imparare l'utilizzo delle opportune attrezzature su di un sentiero impegnativo.



Non è una gara è un invito a camminare per i monti nel rispetto dell'ambiente



### LUNGA MARCIA IN ALTA VAL NURE - "Dante Cremonesi"

**Escursione di 33 Km o 11 Km**

37ª edizione della marcia non competitiva.

Tradizionale escursione nella natura con due percorsi sull'alto crinale tra la Val Nure e Trebbia.

• Lunga marcia in montagna dei 33 Km -

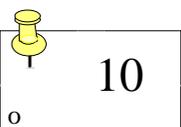
Partenza dal Passo del Cerro (Bettola) - Arrivo Rif. V. Stoto (Selva di Ferriere).

• Marcia in montagna degli 11 Km -

Partenza dal Passo del Mercatello (Ferriere) - Arrivo Rif. V. Stoto (Selva di Ferriere).



GIUGNO



### MONTI di ISEO - COLLE SAN FERMO (Cherchi - Tosi)

Godremo in tutta distensione dalle verdi ed elementari praterie culminanti del Colle S.Fermo (1.200 mt), di gloriosa memoria ciclistica. Una appagante escursione per lo più di crinale verso i vastissimi panorami che dall'Adamello alla Presolana sprofondano al blu del lago d'Idro tra guardando l'affiorante Montisola verso la lontana Pianura Padana.

Itinerario senza difficoltà tecniche per sentieri ben segnati ed a lungo su crinale spartiacque. Frequenti punti di sosta con itinerario breve anche per famiglie.



23-24

OX

### MONTE CEVEDALE - S. Caterina Valfurva (SO) (Capelli - Mangia)

**Escursione con meta alpinistica, ma aperta a tutti poiché il secondo giorno è previsto anche un itinerario alternativo, solo escursionistico.**

Primo giorno: da S. Caterina saliremo al Rifugio Pizzini, dove pernosteremo. Qui ci troveremo alla tesata della Val Cedec, dominata dalla magnifica ed austera vetta del Gran Zebrù.

Dislivello in salita e discesa 970 m - Tempo di percorrenza 4/5 ore.

Secondo giorno: dal Rifugio partiremo di buon mattino per dirigerci verso il Rifugio Casati da qui inizieremo a salire il ghiacciaio in direzione sud-est portandoci nella conca della cresta sommitale.

Il ritorno avverrà sullo stesso percorso dell'andata. Dislivello in salita 1070 m e in discesa 2040 m - Tempo di percorrenza in salita 5/6 ore e circa 6 ore in discesa.

Per coloro che vogliono fare un'escursione più facile e alla portata di tutti dal Pizzini sarà possibile raggiungere uno dei due passi Zebrù o Cevedale in circa 90 minuti ed un dislivello di 300 m.

LUGLIO



14-15

X

### CAPANNA REGINA MARGHERITA - MONTE ROSA (AO) (Ballotta - Capelli)

**Escursione celebrativa del 75° anniversario. Squisitamente alpinistica, con l'ambizioso obiettivo di raggiungere quota 4560 metri, già raggiunta negli anni 50 dai soci del G.A.E.P.**

Primo giorno: Da Alagna salita in funivia a Punta Indren, poi su ghiacciaio fino al Rifugio Mantova; cena e pernottamento. Dislivello in salita 300 m - Tempo di percorrenza 1/2 ore.

Secondo giorno: alle prime luci dell'alba ci si incammina lungo il ghiacciaio di Garstelet fino alla Capanna Gnifetti. Da qui lungo il ghiacciaio del Lys con un percorso che fiancheggia la Piramide Vincent, il Balmenhorn, il Corno Nero e il Lyskamm per raggiungere prima il Colle del Lys m 4250 e poi la grandiosa vetta: Punta Gnifetti ed il rifugio più alto d'Europa: La Capanna Margherita. Cinque/sei ore di cammino per vedere realizzato un sogno. Lungo il percorso di salita si ritorna a punta Indren ed in funivia ad Alagna.

Dislivello in salita m 1060, in discesa m 1360. Tempo complessivo 9/10 ore.

SETTEM-



9

O

### DOLOMITI DI BRENTA - Molveno (TN) RIF. CROZ - RIF. SELVATA (Rebessi-Silvotti)

L'escursione prevede di percorrere a media quota l'intera valle delle Seghe, che costituisce una delle principali aperture verso il versante sud-est delle Dolomiti di Brenta, caratteristici gli scorci sul bellissimo Lago di Molveno.

Dislivello in salita 310 m, in discesa 750 m. Tempo complessivo 4/5 ore.



22-23

OX

### VAL SENALES e VAL DI FOSSE (BZ) (Rebessi - Tosi)

Primo giorno: Vernago - Masi Tisa, Ravina e Finale - Maso Corto. Itinerario breve e piacevole che tocca tre fra i masi più belli della Val Senales, dove sarà possibile assaggiare i prodotti locali.

Pernottamento presso confortevole albergo a Madonna di Senales con trattamento di mezza pensione.

Dislivello in salita 389 m, in discesa 89 m. Tempo complessivo 3 ore.

Secondo giorno: Casera di Fuori - Maso Gelato - Passo Gelato e Rifugio Petrarca - Malga di Lazins - Lazins - Plan. Con alcuni pulmini raggiungeremo Casera di fuori per iniziare la seconda giornata dell'escursione che si sviluppa per buona parte nel Parco Naturale Gruppo di Tessa, il più ampio dell'Alto Adige. Grande è l'anfiteatro alpino che caratterizza lo scenario della Val di Fosse, superbe le vette delle Cima Bianca Grande e Bianca Piccola, due complessi rocciosi in prevalenza di origine marmorea. Sia la Val di Fosse che l'alta Val di Plan con ampi prati, gli erti e selvaggi pendii, offrono l'immagine di valli alpine ancora inviolate.

Dislivello in salita 1202 m in discesa 1233 - Tempo di percorrenza 7 ore.



29

### Conferenza e immagini: IL LADAKH

**Serata con Luigi Cherchi.**

Il Ladakh è una regione dell'India settentrionale, parte dello stato di Jammu e Kashmir ed è racchiusa tra le catene montuose del Karakorum ed Himalaya.

Luigi ci racconterà con immagini suggestive la sua esperienza di trekking in quella bellissima regione.

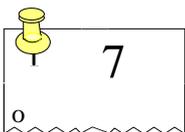
OTTO-

**PARCO DEI CENTO LAGHI - Appennino Parmense (PR)**

**RIFUGIO LAGONI - CAPANNA LAGO SCURO (Gruppi - Molinari)**

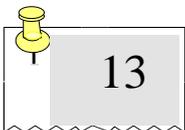
Partendo dal Rifugio Lagoni (1340 m), percorreremo il sentiero che porta alla Capanna Lago Scuro e ritorneremo sullo stesso percorso. Dal Rifugio si segue il sentiero che costeggia i laghi Gemini o Lagoni e si prosegue, con la possibilità di ammirare diverse specie di abete bianco, di tassi e numerose faggete in una spettacolare cornice di ambiente montano.

Itinerario di media difficoltà, con tempo di percorrenza di circa 4 ore



**Conferenza e immagini: IL SENEGAL - Serata con Roberto Rebessi.**

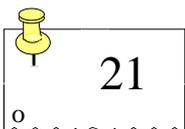
Il Senegal si trova sulla punta più occidentale del continente africano e la sua montagna più alta è di circa 200 metri. Roberto ci racconterà con immagini e filmati la sua esperienza in visita alla missione di Fra Emanuele Zanaboni a Savoigne e di turismo sull'oceano a Somone.



**DALLA VALLE D'AVETO ALLA VAL NURE - APPENNINO PIACENTINO (Rossi F.)**

La traversata proposta quest'anno è quella che parte dalla strada della Val d'Aveto e passando per Castagnola raggiunge i prati del Cantone. Il sentiero poi costeggiando la Rocca Borri ci condurrà a Pian del Lupo per scendere poi a Gambaro. Dislivello in salita 900 m, in discesa 700 m.

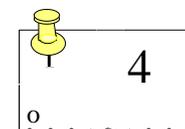
Tempo di percorrenza 4/5 ore.



NOVEM-

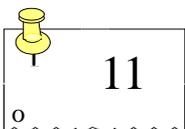
**CINQUE TERRE - II SENTIERO AZZURRO**

Il sentiero collega fra loro le Cinque Terre, ed è quello più noto e apprezzato in quanto non presenta particolari difficoltà, è pressochè pianeggiante, e al contempo offre panorami mozzafiato. Il primo tratto, che collega Manarola a Riomaggiore è la famosa Via dell'Amore, indimenticabile se percorsa al tramonto... Proseguendo si attraversa il borgo di Manarola, da non perdere la variante, "Via delle trasparenze Marine", passeggiata G.Arigliano, che collega Manarola a Corniglia. Molto bello anche il tratto tra Vernazza e Monterosso dove il sentiero sale un po' a mezza costa offrendo un ampio panorama. Il tempo di percorrenza totale è di circa 5



**RADUNO ESCURSIONISTI Rifugio V. Stoto - Vecchia Dogana del Crociglia.**

Consueto invito agli escursionisti Piacentini di tutte le associazioni a ritrovarsi, in chiusura dell'attività annuale, al nostro Rifugio. L'escursione nei luoghi più classici del nostro Appennino si concluderà con l'ormai tradizionale polenta in Dogana.

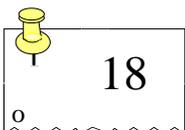
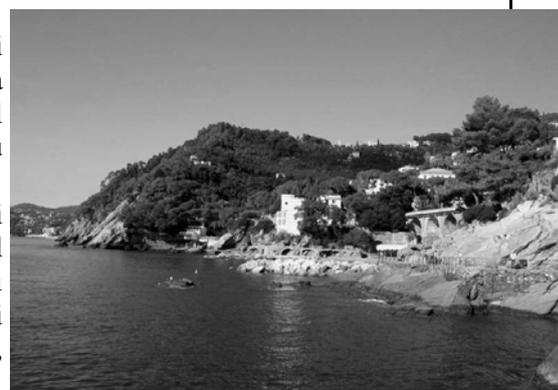


**SENTIERO DEI CINQUE CAMPANILI - ZOAGLI (GE) (Molinari - Pironi)**

Il nostro percorso parte dalla piazza della Chiesa di San Martino ricostruita dopo il bombardamento del 1943.

Il sentiero si inerpica poi verso quella di San Pietro di Rovereto, che si trova sul tracciato della antica Via Romana, corre poi a mezza costa con un panorama sul golfo del Tiguglio che è senz'altro uno dei più suggestivi dell'intera Riviera.

Raggiunge la Chiesa di San Giovanni Battista di Semorile. Proseguendo il cammino ci si affaccia poi sul balcone naturale su cui sorge la Chiesa di San'Ambrogio. Prima di ridiscendere all'abitato di Zoagli si passa accanto alla più antica chiesa del borgo, quella di San Pantaleo.



**CAMPAGNA ASSOCIATIVA**

Ricordiamo ai Soci ed ai Simpatizzanti che è in corso la campagna di rinnovo e associazione per il 2007.

Il contributo è rimasto invariato a **20 Euro**; lo stesso viene accolto presso il nostro Recapito:

**Bergamaschi Sementi - Piazza del Duomo 31 - Piacenza - Tel. 0523 324285.**

**PROGRAMMI**

I programmi dettagliati delle escursioni saranno disponibili anche sul sito internet dell'associazione:

**www.gaep.it**