

# CAMMINA GAEP

**Gennaio 2019**

*I tempi, i dislivelli e le difficoltà, eventualmente riportate, 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:** (T) turistico - (E) escursionistico - (EE) escursionisti esperti (EEA) escursionisti esperti attrezzati (EAI) escursionisti in ambiente innevato

## GENNAIO

- 13** **Alta Val Nure - Ciaspolata al Rifugio GAEP** (Giancarlo - Roberto R.)  
Sperando in buone nevicate ci auguriamo una splendida escursione con le ciaspole sul nostro Appennino nelle vicinanze del Rifugio, che fungerà da punto di appoggio. Con ai piedi le racchette da neve ("ciaspole"), oltre a poter godere di panorami e scorci eccezionali durante l'escursione, si effettua anche un validissimo allenamento, visto l'impegno richiesto ai diversi gruppi muscolari utilizzati. Si può praticare a qualsiasi età, adattando il ritmo dell'escursione al proprio passo.



**26** **73<sup>a</sup> Assemblea sociale ordinaria**

Ore 21.00 presso Cooperativa Agricola Sociale "La Magnana" – Via Bubba (ex Strada Magnana) n. 20. Importante appuntamento istituzionale, i soci si incontreranno per la 73a volta per essere informati su tutti gli aspetti della vita associativa.

## FEBBRAIO

- 3** **Piemonte – Ciaspolata in Val Troncea** (Piero – Roberto R.)  
Ciaspolata nel parco naturale della Val Troncea che è una valle secondaria della Val Chisone in Piemonte a 80 km da Torino. Si trova interamente nel territorio del Comune di Prapelato. Oltre alla ciaspolata offriremo agli appassionati dello sci la possibilità di praticare fondo, oppure utilizzando una ovovia di raggiungere le piste di discesa di Sestriere. Per i ciaspolatori vi sarà la possibilità di pranzare al Rifugio Troncea.  
Tempo di percorrenza 4-5 ore – Dislivello 400 m

**16** **Alta Val Nure-Ciaspolata al chiaro di luna al Rifugio GAEP** (Francesco – Stefano)

**17** Il 19 febbraio sarà luna piena. Il chiaro di luna con la sua pallida luce rende irreali le forme della natura. Escursione notturna con le ciaspole o con i ramponi in base alle condizioni di innevamento.

- Sabato 16** - Ritrovo ore 15:45 al P.so dello Zovallo; partenza ore 16:00  
Equipaggiamento invernale + ciaspole, bastoncini e pila frontale.  
Accesso: da Piacenza si raggiunge Ferriere percorrendo la Strada della Val Nure. Si prosegue in direzione sud e, dopo aver superato l'abitato di Selva di Ferriere, si perviene al p.so dello Zovallo (1410 m) al confine della Provincia.  
Cena in compagnia e pernottamento in Rifugio, previa prenotazione.  
**Domenica 17** - Da P.so Crociglia a P.so Bocca e Valle Tribolata.  
Dislivello: + 300/ - 300 m - Tempo: 4 h 00 - Partenza da P.so Crociglia ore 9:30



**24** **Convivio Uomo GAEP - Pranzo sociale**

Appuntamento alle 12,30 presso l'Agriturismo La Dolce Vite (Località Valle 1, 29020, Travo (PC)) per festeggiare "l'uomo GAEP 2018".  
Necessaria prenotazione.

## MARZO

- 10** **Liguria - Sentiero Verde - Azzurro da Chiavari a Sestri L.** (Lamberto-Roberto R.)  
E' questo l'ultimo tratto del Sentiero Verdazzurro che transita tra creuze e stradine lastricate, in previsione di affrontare la parte più accidentata della Riviera di Levante. Partiamo da Chiavari e percorriamo il lungomare fino a Lavagna. Qui ci dirigiamo verso il centro storico e risaliamo le colline ad est del paese, fino allo stupendo belvedere di S. Giulia. In seguito scendiamo verso Cavi, la frazione balneare di Lavagna, e con una breve digressione arriviamo a S. Anna, dove sorge una cappella diroccata su uno sperone roccioso panoramico sul Golfo del Tigullio. Da qui scendiamo velocemente verso Sestri Levante, una delle mete più gettonate del levante ligure. Tempo di percorrenza 4/5 ore - Dislivello: +/- 380 m

**24** **Liguria – Monte Beigua** (Marco Z - Lamberto)

Si arriva con l'autobus ad Alpicella frazione di Varazze, si parte dalla piazza di Alpicella prendendo la strada asfaltata per il Monte Beigua, poco dopo si prende a destra il sentiero segnato con triangolo rosso che porta alla vetta, poco sotto si prende ancora la strada asfaltata che arriva in cima al Monte Beigua. Si scende poi fino a Prariondo, qui si prende il sentiero con un tratto rosso e si scende fino alla frazione Faie di Varazze, prima di faie si prende una strada sterrata che sale fino al monte Greppino, si arriva ad un trivio e si prende a destra si sale per dieci metri circa e poi si prende il sentiero con la N rossa del percorso megalitico che arriva sopra Alpicella, e da lì fino al paese. Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello +/- 912 m

## APRILE

- 7 Emilia – Passo del Pellizzone** (Mauro – Roberto P.)  
E Continuiamo quest'anno la riscoperta della Val d'Arda. Partendo dal Passo del Pellizzone, arriveremo a Morfasso. Dal passo si snoda un percorso che seguendo il crinale ci porterà alle pendici del Groppo di Gora. Con un tratto di salita ci porteremo in vetta e potremo vedere in lontananza il gruppo del Rosa. Continueremo la gita andando a vedere la sorgente dell'Arda, e con altra semplice salita arriveremo al Monte Lama. Da qui, passando nelle immediate vicinanze del monte Menegosa, scenderemo a Teruzzi e a Morfasso seguendo un sentiero tracciato dagli abitanti. L'escursione è raccomandata a tutte le fasce di età in quanto non presenta particolari difficoltà. Tempo di percorrenza 5/6 ore - Dislivello: + 570 m - 950 m.

- 28 Trentino – Sentiero Ponale** (Giancarlo – Roberto P.)  
EE  
+  
EEA Il Sentiero del Ponale, a Nord del Lago di Garda, è uno dei più famosi ed apprezzati sentieri d'Europa e collega Riva del Garda alla Val di Ledro. Il percorso è piuttosto lungo ma non presenta grandi difficoltà se non nell'ultimo tratto verso il lago di Ledro dove il percorso attraversa un bosco in salita. Passeremo nei pressi dei paesi di Biacesa e Prè di Ledro, in località Molina per poi raggiungere il lago di Ledro con il suo Museo delle Palafitte. Per i più esperti e attrezzati, ad un certo punto del tragitto, ci sarà la possibilità di affrontare la ferrata Susatti e ricongiungersi al gruppo successivamente. Tempo di percorrenza 4-5 ore - Dislivello: + 650 m



## MAGGIO

- 1 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Festa di Primavera**  
T + E Tradizionale appuntamento al Rifugio V. Stoto - Dogana del Crociglia. PROGRAMMA: ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni libere, ore 12.30 S. Messa, ore 13.15 Ristoro per tutti.

- 12 Emilia – Passo Cisa – Lagdei** (Andrea - Francesco)  
E Una bella e panoramica escursione che si svolge lungo il crinale appenninico che fa da spartiacque tra la provincia di Parma e la Toscana, per condurci fino al magnifico ambiente naturale del parco dei Cento Laghi. Partendo dal passo della Cisa si segue il sentiero n° 00 che, passando per il passo del Cirone e scavalcando varie vette come il Monte Borgognone e il Monte Tavola (m 1.504), ci conduce fino nei pressi della località Lagdei che è un punto di ritrovo e di ristoro per gli escursionisti della provincia di Parma. Tempo di percorrenza 6/7 ore - Dislivello + 750 m / - 570 m.

**26 49ª Lunga Marcia in Alta Val Nure – 8° Trail Alta Val Nure - 3° Trail dei Crinali**

- E Immane appuntamento per la più rinomata marcia non competitiva piacentina; tradizionale escursione nella natura con tre percorsi sull'alto crinale tra Val Nure e Trebbia con arrivo sempre al Rif. Vincenzo Stoto:  
Lunga marcia in montagna dei 33 Km - Partenza dal Passo del Cerro (Bettola)  
Marcia in montagna degli 25 Km - Partenza dal Passo della Cappelletta (Farini)  
Marcia in montagna degli 11 Km - Partenza dal Passo del Mercatello (Ferriere)  
**Non è una gara è un invito a camminare per i monti nel rispetto dell'ambiente**



- EEA Abbinato alla Lunga Marcia il 8° Trail Val Nure, 41 km 2180 D+ da correre tutti in un fiato.  
**Info: <http://trailaltavalnure.wix.com/trailaltavalnure>**  
EEA Abbinato alla Lunga Marcia il 3° Trail dei Crinali, 25 km 1660 D+  
**Info: <http://trailaltavalnure.wix.com/trailaltavalnure>**

## GIUGNO

- 2 Toscana – Alpi Apuane - Pizzo Uccello** (Marco B. - Stefano)  
EE Il Pizzo d'Uccello (1781 m s.l.m.) si distingue tra le altre cime delle Alpi Apuane soprattutto per la sua parete nord, un appiccio di quasi 800 m di dislivello che pone la montagna al paragone con le più famose pareti dolomitiche. Saranno possibili due itinerari.  
+ Il primo (EEA) partirà da Uglianaldo (730 mt): arriverà poi alle cave del Cantonaccio (905), affronterà la ferrata Tordini Gallicani (1020 mt), la foce di Sigglioli (1380 mt), il picco Capradossa (1570 mt) e la vetta del Pizzo d'Uccello (1781 mt).  
EEA Il (EE) partirà dal rifugio Donegani in Val Serenaia, passando vicino alle Cave di Marmo, raggiungerà la foce di Giovo e procedendo tra facili roccette (1°+) arriverà in cima.  
I due gruppi scenderanno entrambi al rifugio Donegani.  
Tempo di percorrenza 1° itinerario: 6.30/7 ore - Dislivello +1100/-700 m  
Tempo di percorrenza 2° itinerario: 4.30/5 ore - Dislivello +700/-700 m

- 16 Lombardia – Grignetta** (Marco B. - Stefano)  
EE La Grignetta è una montagna della Lombardia alta circa 2180 m. Di forma piuttosto regolare, è sostanzialmente composta da due versanti: uno meridionale (che si affaccia sulla conca dei Piani Resinelli e su Lecco), uno settentrionale (meno sviluppato, che si raccorda col Grignone). I due versanti sono separati da creste. Dalla vetta si gode un panorama notevole, molto aperto soprattutto sulla Pianura Padana e soltanto chiuso verso nord dalla vicina mole della Grigna settentrionale.  
Tempo di percorrenza 4/5 ore (2,5 in salita) - Dislivello: +/- 900 m

### 30 Piemonte – Monte Mars (Marco Z. - Francesco)

EE Il monte Mars (mont Mars sia in francese che in piemontese) è la vetta più alta delle Alpi Biellesi (2.600 m s.l.m.). Il versante valdostano dal 1993 è incluso nella Riserva naturale Mont Mars (comune di Fontainemore). L'intera area del Mont Mars è percorsa da una ricca rete di sentieri, testimoni dell'antica abilità degli abitanti nella lavorazione della pietra, di un'economia agro-pastorale basata sulla transumanza degli armenti, dei rapporti tra le valli che hanno caratterizzato l'economia alpina per millenni e della Fede che - da almeno cinquecento anni - porta gli abitanti del luogo a compiere un pellegrinaggio lungo gli antichi sentieri.

Tempo di percorrenza 4/5 ore - Dislivello: +/- 1360 m

## LUGLIO

### 13 Alto Adige - Parco naturale Puez – Odle (Roberto R. – Giancarlo)

14 Due belle escursioni che ci permetteranno di godere dell'unicità dell'altopiano carsico del Puez, con i suoi paesaggi selvaggi e quasi lunari, andando a toccare due delle cime più panoramiche delle Dolomiti. La gita è per tutti, solo per chi vorrà percorreremo le parti più impegnative.

E I° giorno: Partendo da Passo Gardena con una bella traversata raggiungeremo il Rifugio Puez (2475 m).

Dopo una pausa per chi vorrà vi sarà la possibilità di salire vetta della Punta Orientale del Puez (2.919 m).

Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello + 990 m

II° giorno: Dal Rifugio posto in uno splendido altopiano partiremo in direzione della Forcella de Gherdenacia e poi ci troveremo in un ambiente selvaggio e quasi idilliaco in cui si alterna il paesaggio roccioso ed aspro, con l'incantevole vista sugli adiacenti e più lontani massicci Dolomitici. Per chi vorrà e sarà attrezzato per farlo vi sarà la possibilità di salire la ferrata del Sassongher (2.665 m). Scenderemo poi a La Villa dove troveremo il pullman ad aspettarci.

Tempo di percorrenza 6 ore - Dislivello + 500 m / - 1490 m.

### 27 Alto Adige–Val Pusteria-Croda Rossa di Sesto Strada degli Alpini e Tre Rifugi (Carlo – Marco B.)

28 L'uscita di due giorni ci permetterà di addentrarci nelle dolomiti di Sesto, denominato Parco Naturale. Il parco, che dal 2009 è parte del patrimonio naturale dell'Unesco, si estende su una superficie di circa 116 ettari ed è ripartito tra i comuni di Sesto, San Candido e Dobbiaco. Il sentiero degli alpini è sicuramente una delle vie più belle di tutte le Alpi, rievoca le strategie militari di un secolo fa e conduce gli alpinisti sul fronte della prima guerra mondiale.

EE +  
EEA 1° giorno (EE) Dalla Val Fiscalina seguendo il largo sentiero si arriva al rifugio Fondovalle, poi si imbecca il sentiero 103, che si percorre fino al rifugio Comici, dove pernosteremo.

Dislivello: + 770 m Tempo: 3/3,5 ore

2° giorno Saranno possibili due itinerari. Il primo (EEA) affronterà la ferrata (Strada degli Alpini) arriverà fino al Passo della Sentinella, per poi discendere fino al parcheggio della Val Fiscalina. Dislivello: + 600 m / - 1300 m Tempo: 8 ore (ferrata 5 ore)

Il secondo gruppo (EE) dal rifugio Comici con il segnavia 101 fino al Passo Fiscalino (2519 m). Dal passo ci si porta in breve al rifugio Pian di Cengia (2528 m), poi Cima di Mezzo (2677 m), proseguiamo fino al rifugio Locatelli dove ci attende la visione delle tre cime di Lavaredo. Da qui scenderemo in Val Fiscalina.

Dislivello: + 500 m / - 1000 m Tempo: 6 ore ca.



## SETTEMBRE

### 7 Val d'Aosta – Cogne - Rifugio Sogno di Berdzè (Carlo - Roberto P.)

8 1° giorno: Partenza da Piacenza, arrivo a Cogne m 1540. Attraverso il vallone Urtier giungeremo al Rifugio. Il Rifugio è stato voluto dalla famiglia Sogno di Cogne la quale possedeva già un alpeggio in località Péradzà. È stato poi realizzato dal signor Berger (Berdzé). Da qui il nome completo Rifugio Sogno di Berdzé al Péradzà. L'inaugurazione del rifugio è avvenuta nel 2003.

EE

Tempo di percorrenza 4/5 ore - Dislivello: +1050/-60 m

II° giorno: Per il ritorno compiamo un bello e lunghissimo giro ad anello, scendendo appena sotto il colle si incontra la deviazione per il Lago Ponton, si prosegue su comodo sentiero e in circa 40 minuti si giunge all'Alpe Ponton e al lago. Da qui si prosegue fino ad intercettare la poderale che arriva dal rifugio Sogno Berzè. Percorriamo la lunga poderale, giungiamo al punto di partenza.

Tempo di percorrenza 6/6.30 ore - Dislivello: +670/-1658 m



### 22 Friuli Venezia Giulia - Vajont (Gala – Marco B.)

EE +  
EEA Due gli itinerari proposti per approfondire la storia del Vajont. Il primo di tipo escursionistico lungo la zona sottostante la diga nella zona della frana del Monte Tóç, precipitata il 9 ottobre 1963 nel bacino artificiale sbarrato dalla diga del Vajont. Con il percorso escursionistico si ha la possibilità di effettuare una visita guidata (durata 3 ore, 10 euro a persona). Il secondo percorso, con la via ferrata della Memoria, salirà le pareti della gola del Vajont nella quale, la massa d'acqua della diga si incanalò per poi riversarsi nella sottostante valle del Piave (difficile, grado D il tratto centrale con elevata esposizione). Riunione dei due gruppi per la visita all'abitato di Erto: pranzo al sacco o eventualmente presso l'osteria Julia (prezzo forfait Euro 7.00). Sosta al Centro Visite di Erto e Casso (PN) uno tra i più importanti e completi centri di documentazione sul disastro del Vajont. Visita al borgo storico e all'enoteca. In alternativa, visita al Museo Attimi di Storia di Longarone inaugurato nel 2009 e creato in memoria della tragedia del Vajont.

