

2020 Primavera Estate 2020

| | | |
|--------------|---|----------------------------------|
| 8 marzo | Anteprima: Quattro passi lungo l'Adda | |
| 15 marzo | Anello del Canto, max. m 710 | Colli bergamaschi |
| 22 marzo | Il Sentiero e Comm. Scientifica Sentiero dei Massi Erratici | Triangolo lariano |
| 5 aprile | Corna Trentapassi, m 1248 | Prealpi bresciane, lago di Iseo |
| 19 aprile | Il Sentiero e Nordic Walking Alpe d'Era, m 832 | Gruppo delle Grigne val Meria |
| 26 aprile | Monte Alto, m 1723 | Orobie, val Seriana |
| 10 maggio | Anello rifugi Bietti - Bogani, max. m 2095 | Gruppo delle Grigne |
| 16-23 maggio | Laghi e monti della Valsugana | |
| 31 maggio | Il Sentiero e CAI-Vimodrone Monte Alben, m 2019 | Orobie, val Serina |
| 14 giugno | Bivacco Bottani Cornaggia, m 2327 | Media Valtellina |
| 21 giugno | Rifugio Albani, m 1939 | Orobie, val di Scalve |
| 28 giugno | Il Sentiero e Nordic Walking Galehorn, m 2797 | Sempione (CH) |

2020 Estate Autunno 2020

| | | |
|--------------|--|-------------------------|
| 5 luglio | Monte Malamot, m 2917 | Moncenisio, confine I/F |
| 9-12 luglio | Sui monti del Gran S. Bernardo | |
| 21-29 agosto | Settimana alpina: Vinadio | Valle Stura |
| 13 settembre | Il Sentiero e Nordic Walking Monte Perrin, m 2974 | Val d'Ayas |
| 20 settembre | Cima di Lemma, m 2348 | Orobie, val Brembana |
| 27 settembre | Il Sentiero e CAI-Vimodrone Rifugio Trona Soliva, m 1907 | Orobie valtellinesi |
| 11 ottobre | Il Sentiero e Comm. Scientifica Risaliamo la val d'Otro | Valsesia |
| 18 ottobre | Bivacco Testa, m 1474 | Orobie, val Vertova |
| 25 ottobre | Sentiero dei Castellani | Val Vobbia |
| 8 novembre | Il Sentiero e Nordic Walking S. Fedelino | Bassa Valchiavenna |
| 15 novembre | Basilica di Superga, m 669 | Colli torinesi |
| 13 dicembre | Pranzo di Natale: Mantova | |

Ciascuna proposta verrà preceduta da apposita circolare che sarà resa nota mediante email e sul sito. Sarà anche distribuita nel corso degli incontri appena precedenti. Per aderire alle escursioni programmate dal Gruppo **Il Sentiero** ci si segnala alla Segreteria del CAI-Milano (Via Duccio di Boninsegna, 23 Tel. 02-8646.3516 nei seguenti orari: da Mar a Ven: 15.30 - 19.15 e Mar anche 21 - 22.30) oppure tramite email info@ilsentiero-mi.it comunicando il luogo di salita o agli incaricati nel corso dei nostri incontri. Le quote verranno raccolte sul pullman. **Alle escursioni sono ammessi tutti i Soci CAI.**



Palla Bianca - Valle Lunga



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di MILANO

**Gruppo
Il Sentiero**
Programma 2020

Andiamo in montagna INSIEME

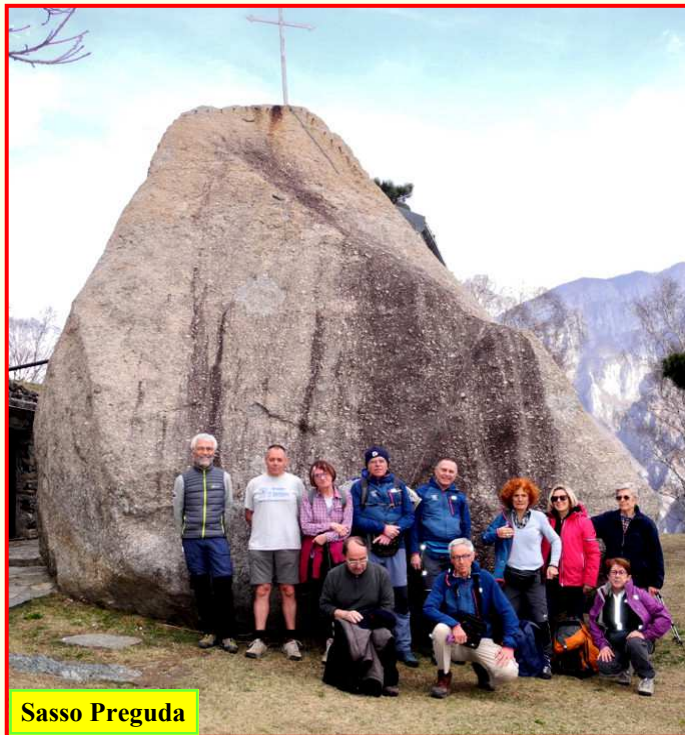


Col di Nana per Becca Trecare

www.ilsentiero-mi.it

LA VOCE DEI PROTAGONISTI

Prima uscita del programma 2019, andiamo in un posto molto vicino: Valmadrera. Siamo in



Sasso Preguda

pochi, così pochi che non si raggiunge il numero necessario per un pullman, neanche piccolo, ma noi abbiamo le macchine e non ci vuole molto ad organizzarci, alla fine però eravamo più di venti.

La giornata è bella o quasi, c'è qualche nuvolone grigio all'inizio ma poi il sole ci riscalda piacevolmente per tutto il giorno.

Lasciamo le macchine in un grande parcheggio e iniziamo la salita; per la nostra meta ci sono circa 400 metri di dislivello ma i più forti

proseguiranno per la bocchetta dalla quale godranno di una panoramica impagabile sul lago.

Io, con il gruppetto di coda, inizio la salita, prima attraverso il paese e poi sul sentiero, mi unisco a Liliana e Adriana e, passin passetto, arriviamo a un bel pianoro soleggiato dove c'è una cappelletta appoggiata al masso erratico denominato Sasso di Preguda, che sembra proteggerla e dove c'è una magnifica vista sul lago di Lecco da una parte e il lago di Annone dall'altra.

Riposiamo, facciamo foto, mangiamo, poco, dato che alle 15.30 ci sarà il *panetun day*, appuntamento sempre molto gradito che ci da allegria e senso di amicizia.

{Valeria C.: Sasso di Preguda, 10.3.2019}

La frequentazione per più giorni dell'isola d'Elba mi ha lasciato molteplici sensazioni piacevoli.



Monte Capanne - Elba



Modena

Con questa visita alla città di Modena concludo un anno di escursioni con gli amici de *Il Sentiero*. Non ho mai avuto occasione di visitarla e mi rendo conto che in effetti ho perso qualcosa di bello. Certo, non ho visto molto, ma quelle poche cose che ho potuto vedere, la Piazza Grande del mercato, il Duomo, la Torre Ghirlandina, la Pietra Ringadora mi hanno soddisfatto. Le storie che circondano questi monumenti, sono veramente curiose; come per esempio, il secchio della Torre Ghirlandina conteso con i bolognesi, oppure la pietra *Ringadora* dove chiunque avesse da dire qualcosa poteva salirci sopra e arringare la folla. Il Duomo veramente bello, avrebbe meri-

tato una visita più accurata. Ma come si dice, il tempo è tiranno e due ore non sono sufficienti. Anche perché dobbiamo raggiungere il ristorante di Reggio Emilia per il canonico pranzo di Natale con gli amici de *Il Sentiero*. Il pranzo conviviale è riuscito abbastanza bene. Il menù era ottimo e la festa si è conclusa con scambi di regali a sorteggio. È giunta l'ora di fare ritorno e l'abbiocco ha preso quasi tutti tranne l'autista (bravo Claudio). {Giuseppe M.: Pranzo di Natale, 15.12.2019}

L'escursione alla **Becca Trecare**, del 15.9.2019 è stata scelta dai Partecipanti come **Miss Gita** dell'anno

Norme per l'Escursionista

- 1 Accettare con spirito di collaborazione le direttive del Capo Gita.
- 2 Rimanere uniti nella comitiva. Non seguire, senza autorizzazione, percorsi diversi da quelli stabiliti.
- 3 Non creare situazioni difficili e pericolose per la propria ed altrui incolumità.
- 4 Non abbandonare rifiuti di alcun genere. Rispettare fiori ed animali.
- 5 I minori dovranno essere accompagnati da persona garante responsabile.
- 6 I partecipanti alle escursioni esimono il Direttore di Gita e il Gruppo organizzatore da ogni responsabilità nel caso d'incidenti che dovessero verificarsi durante l'effettuazione delle gite.



Ai laghi Morenici di Ivrea

cui corte c'è grande animazione: oggi è il punto di arrivo di una manifestazione di corse in montagna.

Una moltitudine di corridori, coraggiosi e molto bagnati, taglia il traguardo e subito si ripara in quello che un tempo doveva essere l'alloggio dei soldati. A confortare gli atleti ci sono grandi tavoli su cui fanno bel colpo d'occhio tramezzini multicolori e, in un angolo, due pentoloni da cui vengono spillati bollenti boccali di tè e di profumato *vin brulé*.

Il freddo umido ci fa desistere dall'attendere il nostro turno per la visita all'interno del castello che peraltro avevamo già visto la volta precedente.

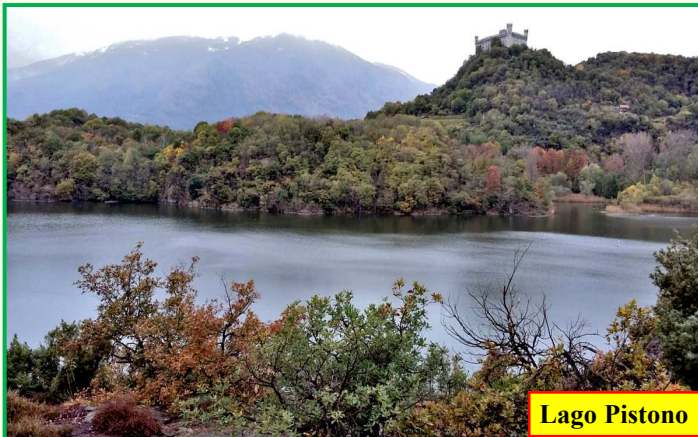
Imbocchiamo la via del ritorno e, siccome non piove più, Gianangelo convince me e Pietro a deviare per andare al lago Pistono. Ne è valsa la pena: le acque del lago cinerine e brumose circondate dalla torbiera su cui sono state ricostruite le palafitte, comunicano un senso di armonia che sa di antico e misterioso. Il Castello, dall'alto

del colle, è severa guardia.

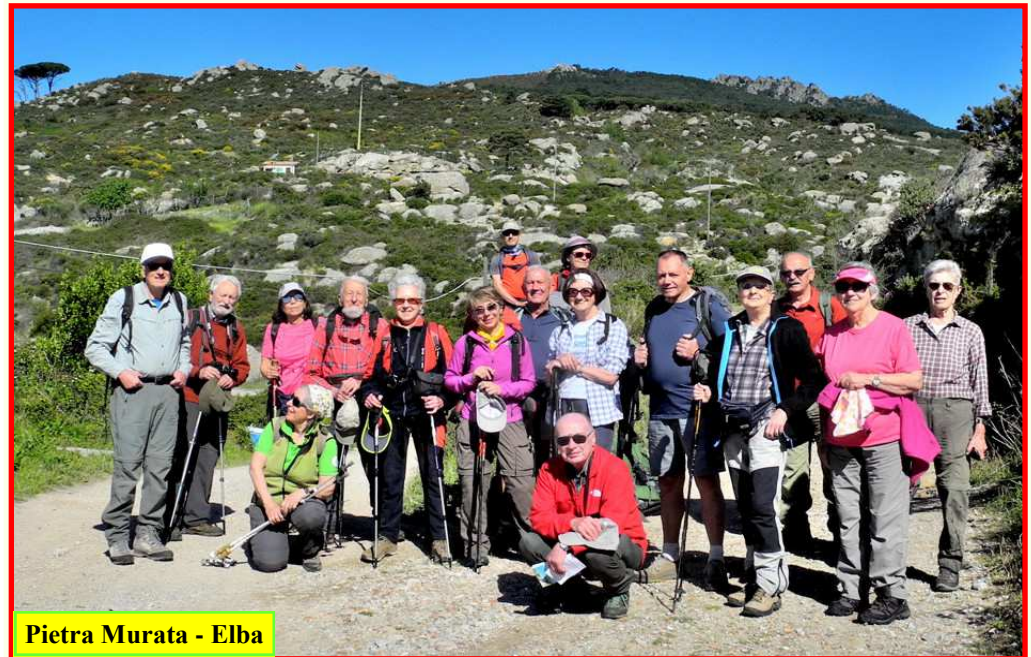
Brrr ... all'improvviso mi desto dall'incanto che mi ha avvolto e, pressata da un'arietta umidiccia, mi affretto a tornare al pullman....

Partenza: a Montestrutto ci attende il ristorante La Conca Verde che ci offre la più gustosa e ricca merenda c'noira che termina con una torta speciale: è il modo mio e di Gianangelo di festeggiare con gli amici un traguardo che ci è particolarmente caro, i nostri 50 anni di matrimonio.

{Anna Maria R.: I laghi Morenici di Ivrea, 17.11.2019}



Lago Pistono



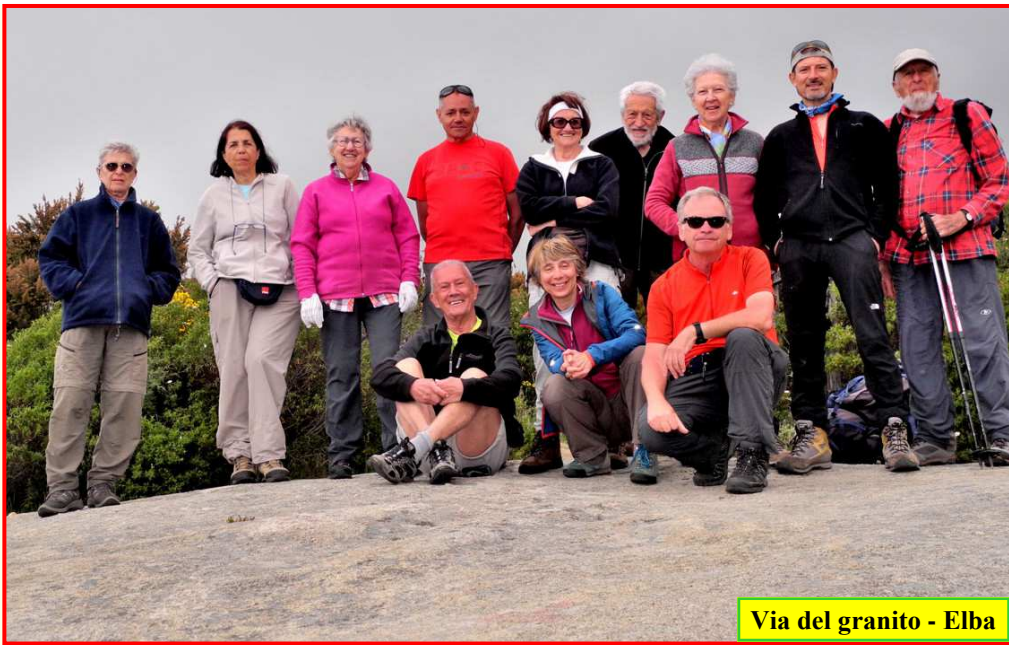
Pietra Murata - Elba

In primo luogo rimanere a lungo in compagnia di tanti amici è stato veramente piacevole. Inoltre siamo stati fortunati col tempo: anche se talora una cappa di nubi avvolgeva la sommità di questo enorme macigno di granito, emerso dalle profondità marine, le nostre escursioni, due fra le bosca glie e due sulle più alte cime dell'isola (Monte Capanne e Monte Giove), si sono tutte svolte col sole. La sua luce illuminava i tanti pendii marroni di erica, punteggiati da massi di granito e rendeva luminosi i tanti cespugli di mirto, di cisto, di lavanda, invasi da decine di bombi, intenti a succhiare il nettare. Ci sono stati poi i mufloni che ci osservavano con viva curiosità, i caprioli, recinti di pietra,

con annesso minime costruzioni con volta a secco, oppure costruiti sotto un tetto aggettante di granito (Capanna di Marco), le colonne di granito di epoca romana rimaste incompiute e l'impronta di una macina scavata nella viva roccia. Talora i sentieri a bassa quota hanno reso il percorso difficile e costretto l'amico Italo a fare il boscaiolo, ma nessuno si è mai lamentato. Sempre un mare azzurro ha accompagnato i nostri spostamenti in auto, necessari per salire ai paesini che rappresentavano i punti di partenza dell'escursione. Con la stagione propizia sarebbe bello tornare e nuotare in una delle tante insenature del mare, immergerci nell'acqua dalla magnifica trasparenza.



Monte Giove - Elba



Via del granito - Elba

Purtroppo l'alpinismo e l'escursionismo sono attività talora pericolose e sembra quasi che ci sia da versare un tributo di sangue alla montagna. I due incidenti traumatici ad Anna Maria e a Francesco hanno segnato la nostra permanenza e tolto in parte il piacere di questi giorni.

{Giancarlo Z.: Isola d'Elba, 29.4 - 4.5.2019}

La gita di oggi in Val Varrone inizia a Premana,

dove il cielo è cupo come alla partenza da Milano. Dopo un lungo avvicinamento, nei pressi dell'Alpe Fraina (quasi 1400 m) il sentiero si fa più ripido.

Alcuni si fermano, altri partono decisi per raggiungere il passo Stavello (m 2201) ed un altro gruppetto vede una buona meta nella baita Salavar a m 1687 o meglio ai suoi ruderi come recita la circolare.



Premana



Schmalzkopf - Sett. Alpina

quota nonché alle splendide vallate dove non mancava mai una spartana e confortevole malga. Al termine dell'escursione rientrati in albergo si poteva beneficiare della piscina e dell'area relax o di una corroborante merenda e dopo cena il momento del *briefing* ci riuniva tutti in sinergia, ascoltando Gianangelo che illustrava l'itinerario possibile per l'indomani.

Con il gruppo *IL SENTIERO* ho riscoperto dei valori che ahimè si van perdendo come l'amicizia nel rispetto dell'altro, la considerazione delle singole capacità, la libertà insieme all'appartenenza al gruppo.

Ricordo con piacere tutti i partecipanti alla Settimana Alpina e li ringrazio per l'ottima accoglienza ricevuta, concedetemi in particolare di citare e ringraziare le mie compagne di cene *LAKTOSE-FREI* per gli scambi culturali e di vita vissuta, Valeria e Gigliola, la mia guida sui sentieri e in auto Tony e Italo per avermi contattato.

Un ringraziamento particolare al Presidente Gianangelo Bargigia, onorata per averlo conosciuto. Arrivederci sul *SENTIERO*.

{Ornella G.: Settimana Alpina a Nauders (A), 24-31.8.2019}

Da un po' di tempo attendevo con entusiasmo l'ultima gita che chiudeva la stagione escursionistica 2019 del Gruppo Il Sentiero.

Qualche anno addietro eravamo già venuti nei luoghi che avremmo percorso, con qualche variante, in questa ultima escursione.

Il mio entusiasmo era dettato dal ricordo della bellezza e dall'interesse di queste terre; mi ripromettevo di immergermi nella fantasmagorica scena dei colori autunnali della flora e di lasciarmi avvolgere dal fascino un po' malinconico dei laghi morenici. Ahimè! Come spesso accade, la mia troppo gioiosa aspettativa si è sgonfiata al mio risveglio, la mattina del 17 novembre.

Giove Pluvio, quasi sempre imbronciato, ha riversato dal cielo il suo malumore: una pioggia continua e uggiosa rendeva tutto grigio, avvolgendo il paesaggio in un manto nebbioso e molto umido.

Giunti a Montalto Dora, punto di partenza dell'escursione, pieni di coraggio, ci avviamo verso la prima meta che è il castello medioevale a guardia della sommità della collina. Con me camminano come sempre, Maria Carla e Pietro e, per mia grandissima gioia, mi affianca Gianangelo che oggi mi fa compagnia. Arriviamo al castello nella

Per casualità o destino ho preso visione in sede Cai del programma in oggetto così ho scoperto il gruppo "IL SENTIERO" che, nonostante io pratici escursionismo da diverso tempo, non conoscevo. Ho inviato una mail chiedendo qualche informazione aggiuntiva, sono stata contattata da Italo al quale ho chiesto se il dislivello delle escursioni sarebbe stato sostanzioso e non blando. Lui mi ha risposto confermandomi un discreto impegno giornaliero scegliendo l'itinerario più o meno confacente; non intendevo presentarmi come fanatica, semplicemente non era indicato nella locandina.

Dal primo giorno mi sono trovata in un contesto



Pizzo Lad - Sett. alpina

amichevole, intendo sinceramente e semplicemente amichevole, giorno dopo giorno la mia impressione positiva si è consolidata.

Le giornate sono volate spaziando da accoglienti rifugi incastonati in paesaggi montani incontaminati (rispetto alle famose alte vie Dolomitiche), alle spettacolari vette che sfioravano i 3000 metri di



Mataunkopf - Sett. alpina

Giunti alla meta, una piccola porzione della baita, con nostra sorpresa è stata recuperata ed ha praticamente tutto: un tetto, un focolare, la legna, una branda appesa ...; chiudiamo la porta e pranziamo ai piedi del rudere. Mentre commentiamo con piacere le occhiate di sole che ci riscaldano, scorgiamo un camoscio. Contenti per quella vista, ci prepariamo a scendere.

Lorine, lancia l'idea "Scriviamo un poema?" ed io accetto volentieri, neanche a dirlo il soggetto sarà il camoscio. Mentre scendiamo ne parliamo e prima che il pullman riparta per Milano

Il Camoscio

All'improvviso, un guizzo

Le voci si placano

Gli occhi catturano il suo viso

Due balzi... scomparire

Vediamo un solo colore

Ma una striscia nera lo fa comparire.

Che stupore!

Di nuovo scomparire ...

{Patrizia S. e Lorine B.: Passo Stavello, 26.5.2019}

Anche colui che è avvezzo a considerare dalle

vette de' monti il creato nelle sue forme più grandiose, non potrà trattenere, al giungere sulla cima del Corno Stella, un grido di ammirazione. Dall'innumerabile congerie di cime nevose che si elevano sopra mari di ghiaccio alla vasta pianura lombarda, dai profondi burroni di Valcervia ai pittoreschi laghi del Publino e ai ridenti vigneti di Sassel-la, dalle foreste secolari del Livrio ai pascoli verduggianti di valle Brembana, dalle città popolate all'umile casupola del montanaro, tutto quanto la natura ha di bello, di maestoso e di selvaggio, di li puossi abbracciare d'uno sguardo. - Guida alla Valtellina, CAI di Sondrio (1884).

Per ascendere la vetta, una delle mete storiche dell'alpinismo bergamasco e valtellinese, ci mettiamo in cammino intorno alle 10; come sempre accade, il gruppo si sgrana velocemente, e siamo in pochi a raggiungere dopo un'ora di marcia il Rifugio Montebello, a m 2085, dal quale una comoda sterrata (sv. 204) porta in 30 minuti alla suggestiva conca del Lago Moro, sul quale affiorano lastroni di ghiaccio. Inizia proprio qui la parte più impegnativa della nostra escursione, come indica un cartello con la dicitura 'EE' sulla destra del lago: la traccia



Corno Stella e Passo Dordona

di sentiero, tra radi ciuffi d'erba, sfocia ben presto in una vasta e ripida pietraia, che si innalza fino alla cresta sommitale e alla cima, dalla quale ci separano poco più di trecento metri di faticoso dislivello. Pianeggiante e contornata sul versante N da una vistosa cornice di neve ghiacciata, la cresta è alquanto esposta e può sembrare impervia, ma è sufficientemente ampia da permettere

sime elevazioni delle Retiche: Badile, Cengalo, Disgrazia, Bernina, Palù e la caratteristica piramide del Pizzo Scalino; il gruppo dell'Ortler; la Punta San Matteo; a E lo Scais e il Redorta; a W le Prealpi lecchesi.

Alle tredici intraprendiamo la discesa, sempre prestando grande attenzione alle asperità del sentiero, fino a ritrovarci tutti al Lago Moro, dove



Gruppo Nordic Walking al Passo Dordona

una progressione sicura sino ad una piccola sella, donde il sentiero, divenuto una sottile cengia erbosa, declina sul versante S-SE. Alcuni dei nostri, un poco intimiditi, si affidano alla guida dei più esperti per continuare l'ascensione: muovendoci con cautela e superate le ultime roccette, proprio sotto la vetta che ormai è vicinissima, con un ultimo sforzo raggiungiamo la cima, sormontata da un'artistica croce in ferro battuto. Arrivati! Fra i molti escursionisti che affollano la vetta, per nulla intimorito dalla presenza degli umani, un giovane stambecco si aggira nei pressi accettando di buon grado il cibo che gli viene offerto. Anche se la giornata non è smagliante, e sulle cime più lontane grava qualche nube, la visuale è amplissima; quattrocento metri sotto di noi il Lago di Corno Stella in Val di Carisole e più oltre, a S, il vicino Monte Chierico e il Pizzo Arera; da N a E, le mas-

quattro componenti del 'gruppo di testa' effettuano un giro ad anello valicando il passo di Valcervia, a poco più di 2300 metri, che li porterà ad attraversare un pendio costellato di piccoli laghi, e di qui ridiscendere a Foppolo. Ritornati al Rifugio Montebello, abbiamo ancora tempo per una rapida deviazione sul sv. 203, che in meno di dieci minuti conduce al Lago delle Trote (m 2107), alimentato da una cascata sovrastante. Passate le quattordici, il cielo si rannuvola, ed è ora di rientrare: discendiamo di buon passo alla IV Baita e poi alla carreggiabile diretta al piazzale degli alberghi, ma già cadono le prime gocce di pioggia, avvisaglia di un violento temporale che riusciamo ad evitare rientrando al pullman appena in tempo, ma che imporrà un pesante pedaggio a quanti -e sono in un discreto numero- si trovano ancora in cammino. Nonostante l'acquata finale, domenica positiva

e appagante per tutti, sia per chi ha privilegiato la vetta, davvero spettacolare, sia per chi ha scelto di concludere l'escursione sulle rive del Lago Moro e anche per chi, come gli amici del Nordic Walking, si proponeva di raggiungere una meta diversa.

{Amedeo S.: Corno Stella, 16.6.2019}

Partendo dall'arrivo degli impianti del Gabiet la nostra meta è la Punta Telcio a 2820 metri; quota più che rispettabile ma raggiungibile con un dislivello non eccessivo (800 metri), per cui l'escursione non sembrava eccessivamente impegnativa.

L'avvicinamento consente di attraversare ambienti bellissimi dapprima su una strada sterrata e poi su sentiero che dopo avere superato un ponticello in pietra arriva ad un bivio; lasciando la traccia che porta al rifugio Orestes, saliamo alcuni tornanti con vista sul lago del Gabiet e su altri laghetti sottostanti.

Più oltre raggiungiamo una zona franosa, con una vasta pietraia che ha messo a dura prova tutto il gruppo, facendo perdere anche la tracce del sentiero più basso che costeggiando alcuni laghetti avrebbe portato al colletto dove iniziava la parte finale per la vetta.

Arriviamo alla punta panoramica posta davanti al bellissimo anfiteatro naturale costituito dai ghiacciai che scendono dal Liskamm e dal monte Rosa e dal panorama sulle cime, fra cui la Piramide Vincent.

Quest'ultima ha praticamente dominato tutta l'escursione, ben visibile alla cascata del torrente Mos, non lontano dal rifugio Orestes, al Lago Blu e agli altri laghetti che abbiamo costeggiato al ritorno.

Allora il pensiero non può non andare al luglio del 2002, quando con il gruppo avevo raggiunto per la prima volta quota 4000. Dopo avere trascorso la notte al rifugio Mantova, alle prime luci dell'alba attrezzati con ramponi, piccozze e corde, ben coperti con giacche a vento, pantaloni imbottiti e guanti d'alta quota, abbiamo iniziato il percorso verso la Piramide Vincent. La giornata era un po' ventosa ma limpidissima, diverse altre cordate erano dirette verso mete più ambiziose; noi arriviamo alla meta ancora di buon mattino; dalla vetta, considerata facile ma pur sempre su ghiacciaio, lo sguardo può spaziare sulle valli di Gressoney, d'Ayas e di Alagna, fino ad arrivare al Monte Bianco.

{Luigi C.: Punta Telcio, 7.7.2019}



Punta Telcio