



# Montagnes aldôtaines

n° 107



SUCCURSALE  
D'AOSTE  
1866

PERIODICO DELLE SEZIONI VALDOSTANE DEL CAI: AOSTA • GRESSONEY • VERRES • CHATILLON

ANNO XXXVII - N° 2 (107) MAGGIO 2010 - REDAZ.: C.so Btg. Aosta, 81 - 11100 Aosta - tel. 0165 40194 - redazione@caivda.it - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in A.P. - 70% - DCB (Aosta)

## UN PASSO, E POI UN ALTRO ANCORA

**A**ndare a piedi ci permette di leggere e di conoscere meglio il territorio.

«Percepire la realtà con tutti i sensi, farne pienamente esperienza lasciando all'uomo l'iniziativa. Non privilegia unicamente lo sguardo, a differenza del treno o dell'auto, che istituiscono la distanza dal mondo e la passività del corpo. Si cammina per nessun motivo, per il piacere di gustare il tempo che passa, di concedersi una deviazione per meglio ritrovarsi alla fine del cammino, per scoprire luoghi e volti sconosciuti, per aumentare la conoscenza corporea di un mondo inesauribile di sensi e sensorialità; o anche, semplicemente, per rispondere all'invito della strada. Camminare è un modo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede uno stato d'animo, una lieta umiltà davanti al mondo, un'indifferenza alla tecnica e ai moderni mezzi di trasporto o, quantomeno, un senso della relatività delle cose. Fa nascere l'amore per la semplicità, per la lenta fruizione del tempo» (David Le Breton, *Il mondo a piedi*, p.14). Intensi e pieni di significato, sono i momenti in cui l'uomo, non con fare timoroso e riverente, ma, al contrario, con grande rispetto e curiosità, si inchina di fronte alla forza e all'energia che la natura gli mette a disposizione. Come ho già avuto occasione di scrivere, in questa civiltà invasa dai motori e dalla velocità concediamoci il piacere di andare a piedi, di camminare nel paesaggio, di percorrere le nostre montagne dove storia e ambiente convivono in grande armonia e dove ogni elemento ha una sua storia avvincente e spesso sconosciuta da raccontare.

Camminare in montagna, su sentieri più o meno difficili, riesce sempre a donarci forti sensazioni emotive: la fatica, la concentrazione, la voglia di arrivare o di vedere nuovi paesaggi o semplicemente rivedere luoghi già conosciuti. Mentre si cammina si pensa, si riflette, ci si perde nei meandri della mente o banalmente non si pensa più, ci si affida ai sensi, a ciò che si vede con gli occhi, che si sente con il naso e con la pelle: i paesaggi delle cime, i nevai e i ghiacciai, i ruscelli, i prati, le desolate pietraie, le pareti, la pioggia



gia e la neve che cade, il vento che ti sferza la pelle. E' un esercizio che ci permette di riscoprire ciò che abbiamo nascosto dentro di noi, è una sorta di "filosofia del camminare": camminare nei boschi accompagnati dal canto degli uccelli e sulle creste battute dal vento, beneficiare di panorami unici, stare in silenzio a contemplare la natura, la vita attorno a noi e l'orgoglio nel raggiungere una meta. Alpinismo non è più quindi, secondo me, solo arrampicare, non è solo salire per vie normali o estreme sulle cime più alte. Alpinismo è anche semplicemente camminare in montagna, per conoscerla, per studiarla. E' un mezzo per condurci a una profonda e appassionata conoscenza del territorio, non solo attraverso l'osservazione dei luoghi visitati, della flora e della fauna, ma anche dei segni lasciati dall'uomo. L'approccio escursionistico al territorio, oltre ad offrire il piacere del camminare nell'ambiente, è in grado di suscitare, con la "conoscenza" diretta e concreta sul campo, l'interesse verso un maggiore impegno nelle azioni di tutela e salvaguardia del territorio. Per questo è importante camminare, fare camminare i nostri bambini.

Reinhold Messner, nel suo libro "La monta-

### Stanco Riciclo

**O**ccuparsi in prima persona del giornale consente qualche sotterfugio per riempire spazi. Ecco allora uno stralcio della relazione, inerente la sottosezione StB, dall'Annuario 2010 della Sezione di Aosta.

«Ancora una volta sono davanti ad uno schermo bianco nella fatica di terminare la temuta relazione che ogni anno incombe, qual spada di Damocle, su qualsiasi responsabile di attività CAI...

Per tacito accordo, sulle pagine dell'Annuario si è sempre preferito trattare principalmente gli aspetti positivi del Sodalizio, sorvolando su quegli elementi di debolezza riservati di solito alle riunioni del Direttivo (cosa buona, dato che quella è la sede deputata per affrontare le difficoltà) e troppo spesso argomento delle chiacchiere fini a sé stesse di coloro che sanno sempre cosa fare ma se ne guardano bene dal farlo!

Ecco: l'occasione istituzionale del presente opuscolo non riesce a frenare il pensiero insoddisfatto del sottoscritto, che per la verità si è evidenziato in diversi dei molti resocon-

» continua da pag. 1

## Un passo e poi un altro ancora

gna a modo mio", scrive: «Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è una palestra. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento». Ho avuto recentemente modo di conoscere via web Riccardo Carnovalini, uno spezzino che da più di 30 anni cammina e racconta il territorio con fotografie e parole. Ha attraversato l'Italia e l'Europa a piedi in lungo e in largo, è autore di una decina di libri e voce radiofonica della Rai e di Radio Popolare, nonché ideatore del Sentiero Italia e del CamminAmare. Suo è il testo che riporto di seguito.

«Non sono di sicuro il solo a ritenere che l'automobile e la televisione siano i due mezzi che più hanno contribuito a privare l'uomo del paesaggio nell'ultimo mezzo secolo della sua storia. Lo penso avendo vissuto sulla mia pelle questo mezzo secolo di trasformazioni. Ricordo la prima automobile di famiglia, una Renault 8, e gli stravolgimenti che provocò. Ricordo il primo televisore Telefunken in bianco e nero e l'immediata elevazione a focolare domestico. Etimologicamente, televisione viene dal greco "a distanza" e dal latino video, "vedere". Vedere a distanza è la drammatica condizione di chi deve accontentarsi, di chi non può essere attivo e protagonista, perché non può vedere, toccare e sentire con i propri sensi, perché delega ad altri la rappresentazione della realtà, che diventa finzione. L'auto ha stravolto il rapporto spazio-temporale con il mondo. Ci ha dato velocità e ci ha tolto tutto il resto, e soprattutto la possibilità di rapportarsi al mondo con i tempi necessari (che per il cervello umano sono lunghi) e con la propria fisicità. Mettere il corpo nel paesaggio è il primo passo per tentare di ricomporre un rapporto con esso, per ripristinare un contatto autentico e profondo.

Abbiamo tutti bisogno di staccare televisione e computer per uscire da uno spazio chiuso, la casa (placenta di cemento) o l'automobile (placenta di lamiera), e per andare all'esterno: "L'uomo anela al paesaggio come il cervo alla fonte" (L. Lombardi Vallauri).

Rapportarsi al paesaggio è per l'uomo un'esigenza primaria. Oggi troppo spesso negata da una vita dopata dalla velocità, dalla superficialità, spesso dalla finzione. Lasciare l'automobile, la televisione e il computer significa riappropriarsi dei tempi lenti, della realtà, del paesaggio. Più difficile è riappropriarsi del paesaggio. Come riacquisire quel senso di appartenenza al paesaggio che sembra ineluttabilmente tramontato? Parlo dell'indifferenza, grave e diffusa, verso i nuovi stravolgimenti del territorio perpetrati intorno alle nostre case per fini speculativi, per arricchire pochi e danneggiare tutti gli altri. Come riuscirci se stiamo perdendo il patrimonio di ricordi dei nostri luoghi, se non sappiamo più com'erano i nostri paesaggi, che oggi sono stati stravolti? Può risultare amara la constatazione che la nostra vita è tanto più ricca quanto più abbiamo ricordi. Ma per avere ricordi dobbiamo avere vita, dobbiamo rinnovare i nostri ricordi attraverso nuove esperienze. Personalmente, per riprovare le emozioni di un vecchio cammino devo rifare oggi lo stesso cammino. Ecco perché torno spesso sui miei passi.

Per sentire proprio il territorio - questa zolla di terra dove appoggio il piede è mia e quello che vedo è la prosecuzione di casa mia - occorre forse ripartire da un punto

zero. Un nuovo rinascimento forte e "inutile". Come nel vero Rinascimento, ci viene incontro l'arte, cioè l'attività umana, svolta singolarmente o collettivamente, che è capace di emozionare, di appassionare chi la pratica e di trasmettere ad altri le emozioni.

La raffigurazione del paesaggio, attraverso parole, immagini, disegni, rappresentazioni teatrali e altre forme creative, ci aiuta a sentire più forte e splendente il mondo nel quale ci inoltriamo. Il cammino diventa un'arte; un'arte che è capace di far partire una spirale virtuosa di innamoramento al paesaggio. Rappresentare un paesaggio significa osservarlo, capirlo, prendersi il tempo per sentirlo proprio. Sentire proprio un paesaggio significa conquistarlo, iscriverlo nel proprio catasto affettivo dei beni. E più possediamo di questi beni e più siamo nutriti e ricchi. La nostra vita, veloce e superficiale, ha bisogno di essere nutrita da beni che sfuggono alle regole del mercato di oggi. Un campo, un prato, un bosco posso sentirlo mio, intimamente mio, anche, o forse soprattutto, se non ne ho il possesso giuridico. E' mio se spesso ci cammino, se lo fotografo, se lo disegno, se ci sto bene. Lo conosco, lo amo, lo proteggo. Per presidiare il territorio da nuovi assalti speculativi bisogna creare affetto al territorio, alle zolle di terra della nostra vita. Bisogna concentrarsi sulle zolle immediatamente intorno alla propria casa, perché prendere un aereo e andare distante non produce gli stessi effetti positivi. Bisogna essere conquistatori dell'"inutile" vicino, che diventa molto utile perché serve alla nostra vita quotidiana. Il tempo che non fa crescere il PIL ma accresce il nostro amore alla terra, alla natura, all'intero Creato, fa bella e speciale la nostra vita. E fa della nostra scelta qualcosa di rivoluzionario a livello geopolitico, perché è qualità e sostenibilità, piacere e crescita senza circolazione di soldi» (Il cammino e la bellezza ci salveranno, di Riccardo Carnovalini).

Marica Forcellini

## Stanco Riciclo

» continua da pag. 1

ti sulla Sottosezione pubblicati in passato. Se avete tempo da perdere, provate a sfogliare il primo Annuario del 1991: già allora compare la firma PmReb, che si ripete senza interruzione nelle uscite seguenti fino ad oggi. E se questo va bene per una considerazione personale (...), dal punto di vista della maturazione e diffusione del Sodalizio rappresenta un evidente difetto di partecipazione e di ricambio generazionale!

Ragioni per questi mancati avviciamenti se ne possono trovare, magari non escluso un inconsapevole attaccamento da "sempre presente". Ma qui faccio una considerazione del tutto personale, ben felice di essere smentito in futuro: verrà un momento fra 20, 50 o 90 anni, in cui qualcuno s'interogherà sulla progressiva riduzione di iniziative volontarie, che siano le Pro-Loco, le associazioni sportive, i gruppi parrocchiali, il CAI... E magari, sempre dopo tutti quegli anni, qualcuno si accorgerà che forse forse nel tempo se ne è persa di vista la natura appunto volontaria, caricando gli interessati di pesi e responsabilità che probabilmente non erano sopportabili per "semplici volontari" a paga zero.

Non sarà solo questo, ma parrebbe un aspetto di peso.»

In linea di massima, anche su MV si è sorvolato spesso su aspetti critici e militanti ponendo l'accento più su elementi positivi. Quando si è usciti dal solco della "montagna pura" non sono mancati distinguo e osservazioni "amichevoli". Così, ci si trova (mi trovo) troppo spesso a digitare stancamente, senza riuscire veramente a trattare tutto come e quanto si vorrebbe/dovrebbe.

Perché, se possiamo essere più chiari, basterebbe confrontare gli organigramma del CAI in Valle d'Aosta (Sezioni et similia, ma non sono da meno gli organismi centrali) per constatare come parecchi, troppi nomi ricorrono in molte mansioni nel corso degli anni, dei lustri, dei decenni, e non solo per PmReb.

Dal "Rapporto dell'Attività CAI 2009" della Sede Centrale: «[...] Un successo che consolida il trend positivo in atto da qualche anno. Un successo fatto di autorevolezza, capacità d'attrazione e buone pratiche; qualità che, ancora una volta, confermano il Sodalizio come stakeholder (\*) della montagna. Continuiamo così!»

Mi devo rassegnare, sono io che non capisco.

PmReb

(\*dovrebbe essere più o meno "punto fermo, di sostegno, appiglio, paletto di riferimento"; e meno male che si illustravano i decisi progressi nella comunicazione all'esterno...)

## ASSEMBLEA DELLA SEZIONE DI CHÂTILLON

**S**abato 27 marzo ha avuto luogo, presso la struttura comunale sita in località Perolle, l'Assemblea Generale dei soci della Sezione di Châtillon. Presidente dell'assemblea è stato eletto Piermauro Reboulaz, colonna portante del periodico Montagnes Valdôtaines e per molti anni presidente della sottosezione di Saint-Barthélemy.

Nella sua relazione il presidente della sezione, Egidio Grange, ha riassunto l'attività svolta nel corso dell'anno. A lui, presidente uscente giunto ormai al termine del suo secondo mandato consecutivo e quindi, come previsto per statuto, non più rieleggibile, sono andati i ringraziamenti per il lavoro svolto nei sei anni di presidenza, da parte del Presidente onorario Gian Luigi Benso a nome di tutti i soci della Sezione.

Tra i vari punti all'ordine del giorno vi erano inoltre le relazioni dei responsabili delle diverse commissioni, l'approvazione del bilancio consuntivo 2009 e preventivo 2010, la presa d'atto del-

le quote sociali per l'anno 2010, l'elezione di tre consiglieri sezionali e dei rappresentanti all'Assemblea Regionale e Nazionale, nonché l'acquisizione della personalità giuridica cui è dovuto lo spostamento dell'annuale assemblea a fine marzo.

Lunedì 12 aprile presso la sede della Sezione si è poi tenuta la seduta del Consiglio Direttivo che ha definito i nuovi incarichi; sono stati creati inoltre gli staff di segreteria (Claudio Frezet e Fiorenzo Garin) e di tesseramento (Egidio Grange e Luca Sartore).

Durante la cena di fine anno, svoltasi il 12 dicembre, era avvenuta la tradizionale consegna, da parte della Sezione, dei distintivi e delle targhe ai soci venticinquenni: Livio Magnin, Ivano Lettoli, Marco Bortolotti, Luigi Vesan.

L'Assemblea dei Soci è l'evento più importante nella vita di un'associazione, un momento di analisi, di bilancio, di confronto, di costruzione e di crescita, ma anche uno dei pochi momenti per ritrovarci tutti insieme.



### Il nuovo Direttivo

Presidente	Fiorenzo Garin
Vice Presidente	Egidio Grange
Tesoriere	Francesco Lucat
Consigliere	Giuseppe Baldo
Consigliere	Camillo Bois
Consigliere	Luca Sartore
Consigliere	Franco Signorino
Consigliere	Celestino Vuillermoz
Revisore dei conti	Giuliana Marly
Revisore dei conti	Diego Musso
Revisore dei conti	Andrea Sappino

## Taccuino Châtillon

### MAGGIO

15 sabato	Mountain bike Junior: Intorno e sopra il Lago di Candia
16 domenica	Scialpinismo: Cima del Carro (dal lago Serrù - Ceresole Reale)
23 domenica	Storico - Culturale: da Sparone a Bose su vecchi sentieri
30 domenica	Alpinismo giovanile. Riomaggiore - Portovenere

### GIUGNO

2 mercoledì	Escursionismo: Croix Corma
6 domenica	Racchette da neve: Mont Fourchon
12 sabato	Mountain bike: Lago di Candia giro Erbaluce GF
13 domenica	Escursionismo: Monte Civrari
19 sabato	Alpinismo giovanile: Caccia al tesoro con escursione
20 domenica	Mountain bike junior: Canale di Saint-Christophe
26 sabato	Mountain bike: Pointe de la Pierre
27 domenica	Escursionismo: Cresta di Weissmatten

### LUGLIO

3 sab - 4 dom	Alpinismo: Mont de l'Aiguille
10 sab - 11 dom	Escursionismo: Rocca la Meja e Monte Chersogno
17 sabato	Mountain bike junior: Notturna di Loditor
18 domenica	Alpinismo: Punta Giordani
24 sab - 25 dom	Alpinismo: Grande Sassiè
25 domenica	Escursionismo: Grande Sassiè
31 sabato	Mountain bike: Balconata del Cervino

### AGOSTO

1 domenica	Escursionismo: Lac de Louvie
7 sab - 8 dom	Alpinismo: Nadelhorn
7 sab - 8 dom	Escursionismo: Ai piedi del Matterhorn e del Monte Rosa
21 sabato	Escursionismo: Aiguille de Bonalé
28 sabato	Mountain bike: Pointe de Metz e Chaligne
29 domenica	Escursionismo: Mont Rafray

### SETTEMBRE

4 sab - 5 dom	Escursionismo: La Tournette
11 sabato	Mountain bike junior: Pedalata in Val Ferret
12 domenica	Escursionismo: Grand Tournalin

Sede: Piazza Duc, 3 - Châtillon • tel. 347 93 49 433

## GROTTE DI BALME

**D**opo mille telefonate e mail finalmente ci si trova per un nuovo giro!

L'idea è quella di fare una grotta semplice per scattare un po' di foto in vista della serata in biblioteca di febbraio.

Così di buona mattina il nostro minuscolo gruppo sconfinava in Francia e si dirige verso Cluses, appena oltre Salanches; lungo una parete della valle si apre la grotta di Balme, conosciuta da sempre e da noi un po' snobbata perché considerata da "merenderos". Per intendersi il "Merendero" è il personaggio che nelle domeniche d'estate si ferma con tutta la famiglia nelle piazzole lungo le statali e lì campeggia, estraendo da una minuscola automobile la cucina, i tavoli, le sedie, i piatti, le cibarie e mangia guardando le macchine che passano.

Mappa alla mano faccio il punto della situazione: "entriamo di là, facciamo sto giro e magari usciamo da questo buco proprio sopra la strada"; in effetti il rilievo riportava proprio sopra il parcheggio una seconda uscita: sarebbe stato interessante percorrere un anello sotterraneo e uscire da un punto diverso rispetto all'entrata.

Unica precauzione che prendiamo, visto che a occhio e croce il pertugio si trova in parete ad una decina di metri di altezza rispetto alla carreggiata, consiste in una corda da venti più altri spezzoni, una bella doppia e via.

La prima parte della grotta si rivela

molto facile ed interessante: condotte in lieve discesa dalle pareti quasi bianche nonostante la frequentazione di secoli di viaggiatori ardimentosi con torce e candele (qui hanno iniziato il rilievo nel 1879).

Ad un certo punto si arriva alla prima difficoltà: un passaggio inclinato semi-sifonante, superato solo nel 1961. Fortunatamente è parecchio tempo che non piove e il livello dell'acqua è molto basso; facendo attenzione l'acqua non dovrebbe superare il bordo degli stivali.... Solo a questo punto realizziamo che Gaetano ha gli scarponi nei piedi!

Alle nostre giuste osservazioni, la sua risposta è illuminante: "il mio amico Paul mi ha detto che la grotta è molto bagnata, quindi vai con gli scarponi che tanto con gli stivali magari ti bagni lo stesso!..." Sì, ma con gli scarponi ti bagni di sicuro!

Proseguendo nel meandro finalmente arriviamo alla galleria dei Titani: qui le dimensioni sono autostradali, e scendendo lungo la condotta ci fermiamo a fare numerose foto. Questa grotta ha numerosi fondi, alcuni ancora in fase di esplorazione e scavo: visitiamo il famoso fondo delle nove strettoie: dopo tre ci siamo già stufati (!) e ci spostiamo alle gallerie de l' Outre Tombe. Il nome, che è tutto un programma, deriva dal fatto che l'accesso a queste zone avviene mediante un sifone temporaneo di fango, che, a se-

conda delle stagioni, impedisce anche per mesi l'accesso.

Percorriamo belle gallerie a saliscendi, con l'aria di essere in una gita scolastica, finché lo sguardo non si volge in alto: questa galleria è tutta ricoperta da un sottile e uniforme strato di fango liquido e quello che ha attirato la mia attenzione è che la mancanza di questo strato disegna un cerchio sul soffitto che sta un metro sopra le nostre teste. Non è nient'altro che il segno di dove, quando la galleria è invasa dall'acqua, si forma una bolla d'aria imprigionata sotto la volta e il fango non può aderire. Capire il meccanismo e darsi alla fuga è tutt'uno.

Finalmente ci dirigiamo verso l'uscita, alla quale ci affacciamo dopo aver svuotato l'ennesimo sifone utilizzando le tubature opportunamente lasciate sul posto dagli speleologi locali. Sorpresa! Siamo altissimi rispetto alla macchina (83 metri, ci dirà la mappa letta con più attenzione): il buco che avevamo creduto essere l'uscita non c'entrava niente, era solo sulla verticale del punto in cui siamo ma evidentemente alla quota sbagliata.

Niente paura, i soliti locali ci hanno lasciato una corda tesa tra gli alberi che scende il ripidissimo pendio sotto di noi e sparisce in un canalone.

Molto poco prudentemente iniziamo a scendere lungo la corda: in pochi metri ci rendiamo conto che stiamo commettendo una svista dopo l'altra: la corda è tesissima, è anche molto ripida e nei traversi si allontana parecchio dalla parete, obbligandoci praticamente ad appenderci e lasciarci scivolare con sotto un vuoto spaventoso, senza contare la pioggia di sassi che smuoviamo al nostro passaggio. La ritirata è molto faticosa, fortunatamente riusciamo a rientrare in grotta per poi rifare mesti mesti tutta la strada che ci ha portato fin qui, compreso il passaggio sifonante, dove ci complimentiamo ancora con Gaetano per la sua previdenza: sono solo 6 ore circa che ha i piedi a mollo!

Finalmente alla macchina, possiamo ben dire di aver imparato tre lezioni:

1) Vedere quello che si guarda: ovvero leggere veramente le carte e non dargli solo un'occhiata superficiale. In effetti il posto dal quale cercavamo di uscire si chiama Grotte de Comitards, è stata scoperta nel 1962 calandosi



## “IDDU” (Dissertazioni a Stromboli...)

**G**li abitanti dell'isola lo chiamano così, con molto rispetto. Il vulcano, calcolando la sua altitudine dalla base e compresa quindi la parte sommersa, raggiunge i tremila metri. La vetta dell'isola si trova a 926 metri sul livello del mare. Stromboli deve il suo nome dal greco strongyle (rotonda) ed infatti ha la forma perfetta di un cono vulcanico. L'isola fa parte dell'arcipelago delle Eolie, composto da sette isole di origine vulcanica, generate dallo scontro tettonico tra la placca africana e quella euroasiatica: sovrapponendosi, hanno dato origine ad un arco vulcanico di oltre duecento chilometri, che si estende tra l'Italia e la Sicilia, con attività vulcanica tuttora in corso. Stromboli conobbe tempi più floridi attorno al 1600, quando vivevano sull'isola oltre 4000 abitanti che si dedicavano fra l'altro alla coltivazione della vite e producevano vini pregiati, ma proprio a causa della malattia della vite, che coinvolse l'intera Europa, cominciò un rapido declino. Ora gli abitanti si dedicano quasi esclusivamente al turismo ed il vulcano, con la sua spettacolare attività parossistica ed il richiamo suggestivo della sciara di fuoco, è il primo protagonista.

La salita al vulcano inizia dal centro del paese di Stromboli, passando proprio davanti alla casa di Ingrid Bergmann. La prima parte è facilitata da gradoni che aiutano a mantenere in buono stato il sentiero, costeggiato da canne e poi da rovi e alberi di fico, residuo dell'attività agricola ormai desueta. Nella parte superiore, oltre i seicento metri, il sentiero si divide e conduce da una parte verso la sciara di fuoco che scende al mare, e dall'altra verso la parte sommitale, con una ben tracciata mulattiera.

E' bene salire nel pomeriggio avanzato e godersi, oltre che la vista dell'isola stessa, anche il colpo d'occhio verso la Calabria e la Sicilia, ben visibili nelle giornate limpide mentre l'orizzonte si perde nell'immensità del Tirreno.



Si giunge alla vetta quando ormai il sole tramonta e le esplosioni parossistiche impressionano con il grande fragore e il rosso fuoco del materiale esploso.

Tranquilli e pacifici custodi del cratere, alcuni cani randagi vivono delle merende dei turisti.

La discesa della notte non è difficile, in un solco ben tracciato sul versante sabbioso, che va a riunirsi verso quota 600 al sentiero di salita.

Non si può salire da soli, le guide vulcanologiche hanno ottenuto un'ordinanza sindacale emanata per ragioni di sicurezza che vieta di avventurarsi sulle pendici non accompagnati, anche se non vi sono pericoli a parte l'imprudenza della gente: il vulcano è divenuto dunque un grande amico ed una grande risorsa per il turismo dell'isola.

Marisella

dal bordo della falesia sovrastante, la cosa avrebbe dovuto metterci in guardia! Ipotizzo che queste calate siano avvenute proprio in seguito al superamento del sifone di cui all'inizio e alla topografia della grotta che indicava che le nuove gallerie si dirigevano verso l'esterno.

2) Non ti fidare delle corde degli altri!

3) Non ti fidare di Polpetta quando ti consiglia gli scarponi!

Imparate queste tre lezioni, non resta che invitare tutti i lettori curiosi, a cui interessasse una giornata diversa dalle altre, a contattare il gruppo speleo: saremmo lieti di consigliare a qualcuno gli scarponi per una visita alla grotta di Balme! Scherzi a parte: è una grotta vicina, con gallerie comode e mai strette, se vi va di tentare l'avventura, non esitate.

Marco Bovard



## ORTA E IL SUO LAGO

**U**n delizioso piccolo lago ai piedi del Rosa, un'isola ben situata sull'acque calmissime, civettuola e semplice, (...). Il mondo che il viaggiatore ha conosciuto si ritrova in piccolo modesto e puro: il suo animo ristorato l'invita a rimanere là, perché un poetico e melodioso fascino l'attorna, con tutte le sue armonie e risveglia inconsuete idee ... è quello, il lago, ad un tempo un chiostro e la vita ...» (Honoré de Balzac).

Così comincia la stagione escursionistica "estiva" della sezione di Châtillon, con un'interessante gita storico/culturale alla portata di tutti in un angolo di mondo, anzi di Italia dai colori, dai profumi e dai suoni inconsueti. Dopo tanta neve e tanto "atletismo" si torna a dare il giusto spazio alla storia e alla cultura visitando una piccola realtà paesana inconsueta e diversa. Le parole del grande scrittore rendono davvero massimo riconoscimento a questo luogo dove si respira un'aria d'altri tempi e dove l'armonia tra l'uomo e la natura è palpabile, malgrado la folta presen-

za di turisti in zona. Alla fine il sorseggiare una bevanda fresca, seduti in un dehors della piazza principale di Orta San Giulio davanti all'imbarcadero con vista magnifica sull'isola di San Giulio è un qualcosa che distende e rilassa, come il riposo del guerriero (o meglio dell'alpinista con o senza sci) dopo una grande impresa. E le acque placide del lago aumentano a dismisura questo senso di beatitudine e relax.



Qualcuno dei lettori probabilmente sorriderà leggendo della mia prima volta in visita a Orta e al suo bel lago, ma nel mio caso ancora una volta ho scoperto che davvero l'Italia è il Bel paese e che dietro ad ogni suo angolo nasconde splendori inaspettati e affascinanti.

L'importante è quindi la voglia del viaggio, anche verso luoghi che possono sembrare, di primo acchito, poco stimolanti..., perché poi spesso proprio da questi luoghi si viene profumatamente ripagati e la fatica del viaggio come per magia si trasforma nella gioia della conoscenza.

Chiudo questo breve intervento ringraziando in modo sincero la folta rappresentanza femminile (ben 17 donne hanno partecipato alla gita) che hanno accompagnato il sottoscritto e che da sempre pongono grande fiducia nelle "particolari" proposte storico/culturali che da oltre 12 anni ormai proponiamo nel programma gite della sezione di Châtillon.

Diego

## SI FA PRESTO A DIRE GRIVEL! Sensazioni da una visita serale

**E**ssere prevenuti nei confronti di qualcosa o qualcuno porta magari a doversi ricredere nel proprio pensiero. Quando ciò avviene, la sorpresa è il più delle volte positiva, e compensa il fastidio di ammettere di avere (comunque solo poco) torto.

Agli inizi di marzo, una nutrita delegazione delle Sezioni valdostane si è recata a Courmayeur in visita alla fabbrica storica Grivel, nome che nel mondo dell'attrezzatura per la montagna non ha bisogno di presentazione. Ecco, pensavo, magnificheranno i loro prodotti, presenteranno le meraviglie della produzione, e magari non sanno nemmeno granché sul mondo CAI... Tra di noi, quasi tutti facenti parte di direttivi e commissioni varie, un'ampia cerchia d'istruttori, accompagnatori, direttori di gite; si potrebbe definire un uditorio qualificato. Alexis Vallet, dirigente dell'azienda, ci ha accolti nell'atrio adibito a "sala prova" dei materiali, a disposizione dei visitatori, ed è partito subito col piede giusto: si è fatta strada la sensazione ("*provate a pensare ad otto anni passati per lavoro a Milano, poi capirete che scegliere di lavorare qui è stata una decisione inevitabile per mettere ordine nella mia vita*") che non eravamo ospiti solo sopportati, ma ai quali si poteva raccontare anche qualcosa di personale. Seppur senza soffermarsi troppo sulle varie installazioni, la visita al museo interno della Grivel d'antan ha permesso di percorrere in rapida sintesi la storia della fabbrica ai piedi del Monte Bianco: dai primi lavori di forgiatura del fabbro del villaggio, per i facoltosi clienti stranieri e "di fuori" che affrontavano le incognite dei 4000, fino alle moderne realizzazioni odierne.

A onor del vero, il nostro anfitrione si è anche dilungato nella presentazione di alcuni prodotti di fresca ideazione, ma la visita era stata concordata anche per questa conclusione; ed è

stato piacevole soppesare la tecnologia di oggi con il pensiero al primo storico maglio idraulico conservato solo pochi metri più in là...

Qualche giorno dopo, poi, ho ricevuto conferma di una notizia che non ha avuto particolare rilievo: l'acquisto da parte di Grivel di una modernissima pressa per stampati in plastica, collocata nello stabilimento ex Rossignol di Verrayes, che permetterà all'azienda tutte le lavorazioni in plastica e di riprendere anche la produzione delle apprezzate ciaspole. "*A parte i lavori in tessuto, che siamo costretti a fare all'estero perché è impossibile competere*" precisa Alexis "*tutti i nostri prodotti sono fatti all'interno dell'Azienda, in valle*".

E visti i chiari di luna dell'industria nella nostra Regione, non mi sembra cosa da poco.

PmReb



## Cayoga o Yogacai?

# AL CAI DI VERRÈS È ARRIVATO... LO YOGA

Che lo Yoga e l'Arrampicata siano legati come poche altre discipline, e che la sua pratica porti benefici sensazionali a quest'ultima, nel mondo dello Yoga era già noto da tempo, ma molto meno presso gli amanti della montagna.

Lo Yoga permette il miglioramento delle prestazioni atletiche, della forza, della flessibilità e dell'equilibrio. Leggerezza, agilità, padronanza e precisione dei movimenti che armonicamente fusi nel respiro diventano un tutt'uno inscindibile: "meditazione in movimento".

La comprensione del proprio punto di tensione, durante la progressione su roccia, trasforma l'esecuzione di un esercizio (una via) nell'apertura e nell'accettazione di ciò che incontreremo. Si può imparare a restare rilassati ed attenti, lasciando fluire il contatto con se stessi ed a riconoscere ed osservare con distacco i pensieri automatici che emergono a contatto con il vuoto durante i movimenti. Si può imparare a percepire il vuoto come una presenza. Gli appoggi diventano più precisi, si evitano sforzi inutili e s'impara a recuperare energia e calma quando serve. Ci si può allenare in ogni stagione e con qualunque tempo.

Grazie all'attività di promozione della disciplina sul territorio svolta dall'Associazione Essere Asd che opera in Valle dal 2003, si è potuto organizzare un corso specifico di Yoga per l'Arrampicata presso la Sede del CAI di Verrès, gratuito e riservato per il momento agli Istruttori, accompagnatori e direttivo.

E così, lezione dopo lezione, la scoperta ed a volte lo stupore di che cosa poteva dare questa nuova disciplina. Momenti di attività fisica dinamica e vibrante alternati alla scoperta di nuove possibilità di movimento e di allineamento, uniti ad una dimensione di ascolto e di attenzione che non devono mancare nel corso di tutta l'esperienza e che portano a profonda consapevolezza del proprio stato, sia fisico che emozionale. Si sono ribattezzate classiche posizioni Yoga (asana) in "la posizione del Geco", "nella buca di neve," ecc. a dimostrare quanta allegra partecipazione da parte di tutti. L'iniziale smarrimento ha ceduto il passo a tanta curiosità e velocemente, una volta capito il metodo, anche al divertimento. Lo Yoga è decisamente piaciuto ai partecipanti che hanno già chiesto di organizzare altri corsi specifici, oltre a seguire le attività che già Essere organizza in tutta la Valle. Chi fosse interessato a partecipare al prossimo corso Yoga per l'Arrampicata può contattare il CAI di Verrès, mentre per informazioni sulle attività in Valle della Associazione Essere contattate la sottoscritta:

tel. 347 2208000 [essereasd@hotmail.it](mailto:essereasd@hotmail.it) - [www.essereasd.eu](http://www.essereasd.eu).

**Elena Bianchi**  
Presidente "Essere ASD"



*Direttore responsabile* Reboulaz Ivano  
Regist. 2/77 - tribunale di Aosta 19/02/1977  
Stampa Tipografia Testolin - Sarre

## Taccuino Verrès

### MAGGIO

22 sab • 23 dom Gita naturalistica in Liguria  
23 dom Gita escursionistica LPV  
30 dom Gita alpinistica - Rocca Clari

### GIUGNO

06 dom Escursionismo: Le Lose Bianche  
12 sab • 13 dom Alpinismo: Cima Presanella  
13 dom Escursionismo: Punta d'Arbella  
21 lun • 25 ven 9° Corso Ragazzi in Montagna  
26 sab Incontro Genti del Monte Rosa  
27 dom Alpinismo: P. Helbronner-A.M

### LUGLIO

08 gio Gita ragazzi  
04 dom Escursionismo: Laghi di Laures  
10 sab • 11 dom Alpinismo: Castore  
15 gio Gita ragazzi  
16 ven Star trekking: Rifugio Barbustel  
18 dom Gita naturalistica: "Alta Luce"  
22 gio Gita ragazzi  
24 sab • 25 dom Alpinismo: Aiguille Croux  
25 dom Escursionismo: Rif. Monzino  
29 gio Gita ragazzi (trekking)

### AGOSTO

06 ven Star trekking: Rifugio Arp  
06 ven • 08 dom Gita per tutti: Pale S. Martino  
10 mar • 11 mer Star trekking: Verrès  
13 ven Star trekking: Rifugio Arp  
15 dom Escursionismo: Colle del Trajo  
20 ven Star trekking: Rif. Barbustel  
22 dom Escursionismo: La Gran Rossa  
24 mar Apertura 44° Corso Alpinismo

### SETTEMBRE

05 dom Escursionismo: Chaberton (Valle di Susa)  
19 dom Escursionismo: Punta Fetita

**Sede: Via Martorey, 55 - Verrès • tel. 0125 920 200**



## Taccuino Aosta

### MAGGIO

23 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Gita LPV a Portofino

### GIUGNO

4 ven **A.Giovanile**  
Presentazione Corso "In Montagna con Mamma e Papà"

6 dom **St.Barthélemy**  
Aggiornamento Alpinistico & Gastronomico

13 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Cima Piana (Champorcher)

27 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Bivacco Gontier (Cogne)

### LUGLIO

17 sab • 18 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Grande Tête de l'Obiou (Grenoble)

24 sab **St.Barthélemy**  
Escursionismo: Bivacco Moline (Mont Velan)

25 dom **St.Barthélemy**  
Alpinismo: Mont Velan

24 sab • 25 dom **Sezione Aosta**  
Alpinismo: Monte Rosa col CAI di Lucca

### AGOSTO

1 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Monte Paglietta

6 ven **St.Barthélemy**  
"Montagne d'Altrove" • Proiezioni a Lignan

8 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Balconata della Brenva

13 ven **St.Barthélemy**  
"Montagne d'Altrove" • Proiezioni a Lignan

15 dom **St.Barthélemy**  
Alpinismo: L'Ermite de Cunéy  
Escursionismo: Becca de Montagnaye

15 dom **Sezione Aosta**  
Non Solo Montagna: Grigliata sezionale

20 ven **St.Barthélemy**  
"Montagne d'Altrove" • Proiezioni a Lignan

### SETTEMBRE

4 sab • 5 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo:  
Triangle de l'Amitié in Valle d'Aosta

12 dom **Sezione Aosta**  
Escursionismo: Vallone dell'Alleigne

*Sede: C.so Battaglione Aosta, 81 - Aosta • tel. 0165 40194*

## Coalizioni tra Sezioni

Lo scorso 31 gennaio, la Sezione di Aosta ha avuto il piacere di ospitare ancora una volta gli amici della Sezione di Cernusco sul Naviglio. Tutto ben organizzato da Alfredo, magistralmente appoggiato dal nostro Presidente Renzo e dall'inseparabile Fabio, per questa giornata avevamo in programma la salita con le ciaspole fino al colle di Malatrà, ma, partiti di buon'ora da Planpincieux, arrivati al rifugio Bonatti ci siamo dovuti arrendere di fronte al volere di Sua Maestà la Natura, che ci ha soffiato contro tutto il vento che ha potuto! E potevamo noi disperarci? Neanche per sogno! Di fronte allo spettacolo che ci si presentava non abbiamo esitato a fare mille scatti: dal Dente del Gigante alle Aiguilles de Rochefort ed alle Grandes Jorasses è stato tutto un susseguirsi di sguardi per aria (perché almeno il sole non ci è stato negato!). Nel pomeriggio poi, al nostro ritorno, ci siamo ristorati con una merenda a base di salumi, formaggi e pizza a volontà, che ha contribuito a risollevarci più di un animo infreddolito. Ed arrivata l'ora di partire, ci siamo salutati in grande amicizia col ricordo di aver trascorso, seppur in condizioni di vento improponibili, una bella giornata. Ringraziamo calorosamente Alfredo, Tino, Beppe e Giuseppe (che si è accollato il pesante lavoro di "rastrello", modestamente rinforzato dalla sottoscritta) e tutti gli amici che ci hanno onorato con la loro presenza, segno ancora una volta di amore per i nostri "giganti". Grazie ed arrivederci presto, ancora una volta a vedere meraviglie...

Caterina

