



**C.A.I.**  
**CLUB ALPINO ITALIANO**  
SEZIONE DI PINEROLO

## **PROGRAMMA ATTIVITÀ 2013**

*150° Anniversario - Club Alpino Italiano*



*Monviso*

“Vi fu sempre nel mondo assai più di quanto gli uomini potessero vedere quando andavano lenti,  
figuriamoci se lo potranno vedere andando veloci”

*JOHN RUSKIN*

# Il calore delle Valli Piemontesi



SALUZZO



PINEROLO

## Stufe a pellet Stufe e Cucine a legna



CASTELMONTE  
Le grandi stufe italiane

COLA

Wekos  
L'artista del fuoco

EDILKAMIN  
Pellece con 100% Puritas

Rizzoli  
L'arte del fuoco

Neoflex  
Estreflexione

**expert**  **GRUPPO** 

PINEROLO Tel. 0121.201200 - SALUZZO Tel. 0175.825000  
[www.chiale.it](http://www.chiale.it)

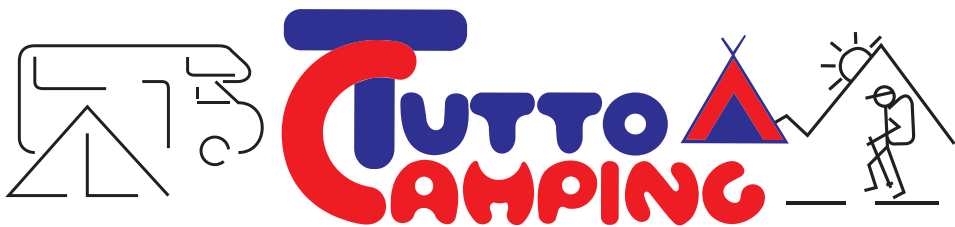
[www.casacanada.eu](http://www.casacanada.eu)



RIFUGIO MELANO

C A S A C A N A D A

[gestori@casacanada.eu](mailto:gestori@casacanada.eu)  
tel. 0121-353160



**VIA TORINO, 3 - ROLETTO (TO)**

**ACCESSORI CARAVAN E CAMPER  
ARTICOLI PER CAMPEGGIO, TREKKING  
CICLOTURISMO E VIAGGI  
TENDE, ZAINI, SACCHI A PELO  
MARKET, RIMESSAGGIO...**



[tuttocamping@gmail.com](mailto:tuttocamping@gmail.com)



## **C.A.I. CLUB ALPINO ITALIANO** **SEZIONE DI PINEROLO**

*Fondata nel 1877 – Ricostituita nel 1907 e nel 1926*

**Via Sommeiller, 26 – 10064 PINEROLO (TO)**

**tel./fax 0121-398846**

**www.caipinerolo.it • E-mail: pinerolo@cai.it**

### **LA PAROLA AL PRESIDENTE**

*Cari tutti, di nuovo 150 anni.*

Questa volta, di uno splendido Club di nostra conoscenza. Mentre scrivo – pur avendo ben presente la... “cinghia tirata” di noi tutti – andiamo organizzando alcune attività per celebrare degnamente, anche a Pinerolo, i 30 lustri del nostro amato sodalizio. Non mancherà a riguardo qualche, speriamo gradita, sorpresa. Vi invito, più in generale a seguire i numerosissimi appuntamenti che, in ogni dove, ricorderanno l’evento e a partecipare tutti al fine settimana conclusivo, - il 4, 5 e 6 ottobre 2013 - che porterà ancora una volta l’Italia a Torino, culla del C.A.I., a chiudere le manifestazioni. Giunti a una cima così ambiziosa... è normale ricordare qualche dato. Costituito il 23 ottobre 1863 a Torino - anche se si può affermare che la sua fondazione ideale sia avvenuta il 12 agosto dello stesso anno, durante la celeberrima salita al Monviso ad opera di Quintino Sella, Giovanni Baracco, Paolo e Giacinto di Saint Robert - il Club Alpino Italiano è una libera associazione nazionale che, come recita l’articolo 1 del suo Statuto, “ha per iscopo l’alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”. L’Associazione è costituita da Soci riuniti liberamente in Sezioni, coordinate in raggruppamenti regionali: a dicembre 2011 i Soci del CAI risultavano essere 319.467, suddivisi in 496 Sezioni e 308 Sottosezioni appartenenti a 21 gruppi regionali. È l’unico tra i Club di montagna a essere previsto e regolato da una Legge in guisa da riconoscerne – l’ordinamento – l’alta capacità e serietà ai fini della sicura fruizione della montagna e dell’ambiente naturale. Ecco perché, con così tanta storia alle spalle e, certo, davanti – e con un Consigliere Centrale (vero Ugo?) in forza al nostro Club – non possiamo che essere orgogliosi del nostro C.A.I.!

Excelsior,

Il Presidente della Sezione  
**Alessandro Lazzari**

## IL CLUB ALPINO ITALIANO: UNA PASSIONE CHE HA ORIGINI LONTANE

Il Club Alpino Italiano ha origini lontane. E' stato fondato nel 1863 da Quintino Sella, uomo di scienza e profonda cultura. Lo scopo di allora era "di fare conoscere le montagne e di agevolarvi le escursioni, le salite e le esplorazioni scientifiche". E l'obiettivo di ieri non è cambiato. C'è chi cammina per comodi sentieri, chi arrampica su pareti vertiginose, chi si muove con gli sci ai piedi. C'è chi scende nel buio delle grotte. C'è chi studia la natura, il territorio, l'ambiente e cerca soluzioni per una migliore protezione e tutela. Vivono nel Club Alpino Italiano infinite passioni, interessi diversi. E l'obiettivo del Club Alpino Italiano è di offrire a ogni passione una risposta, a ogni interesse un aiuto concreto. Sono risposte concrete i tanti rifugi, il grande numero di guide e istruttori, gli innumerevoli corsi, convegni, dibattiti. E soprattutto scuole, pensate come centri di formazione e testimonianza di valori. Un aiuto prezioso sono il Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico, il Servizio Valanghe, libri e pubblicazioni per una più approfondita conoscenza, le tante Commissioni che si occupano di medicina di montagna o dello studio del territorio o della verifica dei materiali come corde, moschettoni impiegati nell'arrampicare. Certo, il Club Alpino Italiano è una struttura aperta e mai rigida, attenta ad accogliere tutti coloro con la passione della montagna. Qualunque essa sia. La Sezione di Pinerolo del Club Alpino Italiano fu fondata nel 1926, ma precedentemente la sezione fu già operativa negli anni 1877/1904 e 1907/1916. La sede si trova in Via Sommeiller, 26 (vicino al Duomo S. Donato) ed è aperta martedì (da gennaio a fine marzo) e giovedì dalle 21 alle 22,30, escluse le festività, il mese di agosto e le serate in cui vi sono manifestazioni organizzate dalla sezione stessa. La quota pagata dà diritto all'associazione al CAI dal giorno d'iscrizione al 31 dicembre dell'anno stesso. Le iscrizioni si chiudono nel mese di ottobre ed i rinnovi hanno inizio da gennaio dell'anno seguente. Chi, non rinnova entro il 31 marzo, perde la continuità dell'iscrizione (l'assicurazione scatta in ritardo di un mese e non si ricevono le riviste della Sede Centrale). I Soci regolarmente iscritti fruiscono dei seguenti vantaggi:

- assicurazione in caso di incidenti in montagna in cui necessita l'intervento di una squadra di soccorso, ivi compreso l'impiego dell'elicottero.
- assicurazione infortuni in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle periferiche del CAI;
- sconti nei rifugi di proprietà del Club Alpino Italiano e dei Club Alpini esteri in cui c'è la convenzione di reciprocità;
- prestito materiale tecnico disponibile;
- prestito libri della biblioteca sezionale e della Biblioteca Nazionale di Torino (Monte dei Capuccini - Salita al CAI Torino, 12 (Tel. 011-6603849 - Fax 011-6314070) - e-mail biblioteca@cai.it - catalogo on-line www.cai.it). Apertura: martedì e giovedì dalle 13 alle 18,45; mercoledì e venerdì dalle 9,15 alle 15. La Biblioteca Nazionale fa parte dell'Area Documentazione assieme al Museo Nazionale della Montagna;
- sconti presso negozi convenzionati e in alcune stazioni sciistiche;
- ricevere: le riviste della Sede Centrale (solo soci ordinari); il notiziario sezionale "Sbarùa" e il programma attività della sezione;

**L'organico degli istruttori della sezione organizza annualmente corsi di: Alpinismo su roccia e ghiaccio; Alpinismo giovanile; Sci alpinismo; Sci di fondo, su pista; Speleologia; Torrentismo; Ciclo escursionismo; Ginnastica presciistica.**

Ogni anno la sezione organizza un buon numero di gite sociali, a carattere escursionistico, alpinistico, sci alpinistico, mountain bike, speleologico e varie. All'interno della sezione funzionano una serie di commissioni che s'interessano dei vari aspetti delle attività sezionali (corsi, biblioteca, materiali, alpinismo giovanile, mountain bike, rifugio, gite, natura alpina, soccorso alpino, manifestazioni, notiziario, stampa, ecc.). La sezione di Pinerolo possiede un rifugio, Giuseppe Melano - Casa Canada (m 1060), ai piedi della palestra di roccia della Sbarùa. Puoi trovare tutte le informazioni sul sito <http://www.casacanada.eu/>. All'interno della sezione nasce nel 1956, la prima Stazione del Soccorso Alpino del pinerolese, tuttora operativa con un organico di 30 volontari. Di tutte le attività della sezione è data comunicazione tramite: stampa locale, bacheca (portici di Piazza Barbieri), locandine, programma attività annuale e sito internet [www.caipinerolo.it](http://www.caipinerolo.it) dove puoi iscriverti alla newsletter e ricevere tutte le nostre iniziative. La sezione invita tutti i suoi iscritti ad agire attivamente per la difesa dell'ambiente alpino e questo vuol dire, per prima cosa, ricordarsi e far ricordare che i rifiuti si portano a valle. Tutti i soci sono invitati a partecipare attivamente alla vita sezionale.

Ringraziandoti per la scelta fatta la sezione C.A.I. di Pinerolo ti porge il benvenuto.

## IL CAI DI PINEROLO IN CIFRE

821 Soci	3 Istruttori Sci Alpinismo ISA
1 Rifugio (G. Melano – Casa Canada)	2 Accompagnatori Alpinismo Giovanile AAG
1.000 Libri in biblioteca	3 Accompagnatori di Ciclo Escursionismo AC
1 Istruttore Nazionale Alpinismo INA	2 Maestri di FCI
1 Istruttore Nazionale Sci Alpinismo INSA	11 Volontari Soccorso Alpino
1 Istruttore Alpinismo IA	5 Soci Accademici

## QUOTE 2013

<b>Soci Ordinari</b>	<b>€ 42</b>
<b>Soci Familiari</b>	<b>€ 22</b>
<b>Soci Giovani (nati dal 1995)</b>	<b>€ 16</b>
<b>Dopo il primo figlio giovane</b>	<b>€ 9</b>
<b>Ammissione nuovi Soci</b>	<b>€ 6</b>
<b>Soci Aggregati (d'altre Sezioni)</b>	<b>€ 10</b>

- Come deciso dall'Assemblea dei Soci di Mantova, le quote dal 2010 comprendono, per la prima volta, l'attivazione automatica della copertura assicurativa infortuni per tutti i soci in tutte le attività e iniziative istituzionali organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle periferiche del CAI. Pertanto, a partire dal 1 gennaio 2013, tutti i soci in regola con il tesseramento saranno automaticamente coperti per gli infortuni che si verifichino durante le attività sociali (gite di alpinismo ed escursionismo; altre attività di alpinismo ed escursionismo; corsi; gestione e manutenzione dei sentieri e rifugi; riunioni e consigli direttivi; altre attività organizzate dalle sezioni CAI o altri organismi istituzionali) senza più la necessità di richiedere ogni volta la copertura.

**Per dare continuità al ricevimento della Rivista mensile e per fini assicurativi, si consiglia di rinnovare entro il 31 marzo, presso:**

<b>LA SEDE SOCIALE</b>	<b>via Sommeiller, 26</b>	<b>Pinerolo</b>
<b>PUNTO FOTO</b>	<b>via Buniva, 27</b>	<b>Pinerolo</b>
<b>ARIAPERTA</b>	<b>via Trento, 53</b>	<b>Pinerolo</b>



## CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO

Stazione di Pinerolo Val Chisone – Costituita nel 1956

Molti non conoscono il Club Alpino Italiano, quasi tutti invece conoscono gli uomini di una sua struttura operativa nazionale: il Soccorso Alpino e Speleologico. Stampa e televisione mostrano spesso i loro interventi in condizioni estreme. Salvataggi di alpinisti appesi in parete o di sciatori sommersi da una valanga o di speleologi intrappolati in una grotta. Del CNSAS (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico) fanno parte circa 7000 volontari di cui 700 speleologi, uomini scelti, il loro lavoro è duro e impegnativo, la loro formazione costante. Nel 2011 gli interventi effettuati sono stati 8.299, di cui 3.831 con elicottero, 36.517 uomini impiegati, 8.751 persone soccorse, di cui solo 725 soci CAI. Non è certo un caso che, di tutti gli interventi, solo una piccola percentuale (8,3%) è stata per soccorrere soci del Club Alpino Italiano: perché in questo club la sicurezza vuol dire soprattutto prevenire gli incidenti, imparando a conoscere le proprie capacità e le insidie della montagna.

### POSTI D'AVVISO PER LA FORMAZIONE DI SQUADRE DI SOCCORSO: ☎ 118

<b>PINEROLO</b>	Riccardo ANDRUETTO	☎ 347-6052241
	Francesco MARTINELLI	☎ 339-1848832
	Alessio MARTOGLIO	☎ 340-4686466
<b>FENESTRELLE</b>	Giorgio BERGER	☎ 347-2680115
<b>PRA' CATINAT</b>	Centro di Soggiorno	☎ 0121-884884
<b>GRUGLIASCO</b>	Soccorso Alpino Piemontese	☎ 011-4110141

### I CONSIGLI PER AFFRONTARE LA MONTAGNA CON MAGGIOR SICUREZZA

**Conoscere:** preparare con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontare sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificare sempre la situazione meteorologica e rinunciare in caso di previsioni negative.

**Informare:** non iniziare da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

**Preparazione fisica:** l'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

**Preparazione tecnica:** ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

**Abbigliamento:** indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

**Alimentazione:** è importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

**Rinuncia:** occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre.

**Emergenza:** in caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali:



## SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

- **Chiamata di soccorso.** Emettere richiami acustici od ottici in numero di: **sei ogni minuto** (un segnale ogni 10 secondi) **un minuto di intervallo**.
- **Risposta di soccorso.** Emettere richiami acustici od ottici in numero di: **Tre ogni minuto** (un segnale ogni 20 secondi) **un minuto di intervallo**.



## S.O.S. MONTAGNA – FISCHIETTO D'ALLARME

- In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: **FISCHIATE 2 VOLTE BREVI E CONSECUTIVE OGNI 10 O 15 SECONDI**.



## DEFINIZIONI SCALE DELLE DIFFICOLTÀ

### ▲ ESCURSIONISTICA

**T (Turistico)** Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 metri e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

**E (Escursionistico)** Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scolette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbrago, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

**EE (Escursionisti esperti)** Itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.) Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino, passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

**EEA (Escursionisti esperti con attrezzatura)** Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbrago, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

**EAI (Escursionismo in ambiente innevato)** Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

### ▲ ALPINISTICA

**F (Facile)** È la forma più semplice dell'arrampicata, bisogna già scegliere l'appoggio per i piedi; le mani utilizzano frequentemente gli appigli per mantenere l'equilibrio. Non è adatto a chi soffre di vertigini.

**PD (Poco difficile)** Qui inizia l'arrampicata vera e propria, che richiede lo spostamento di un arto per volta e una corretta impostazione dei movimenti. Appigli e appoggi sono ancora numerosi.

**AD (Abbastanza difficile)** La struttura rocciosa, già più ripida o addirittura verticale, offre appigli e appoggi più rari e può già richiedere l'uso della forza. Di solito i passaggi non si risolvono ancora in maniera obbligatoria.

**D (Difficile)** Appigli e appoggi divengono ancora più rari e/o esigui. Richiede una buona tecnica di arrampicata applicata alle varie strutture rocciose (camini, fessure, spigoli ecc.), come pure un certo grado di allenamento specifico.

**TD (Molto difficile)** Appigli e appoggi sono decisamente rari ed esigui. L'arrampicata diviene delicata (placche ecc.) o faticosa (per l'opposizione o incastro in fessure e camini). Richiede normalmente l'esame preventivo del passaggio.

**ED (Estremamente difficile)** Appigli e/o appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione particolare di movimenti ben studiati. La struttura rocciosa può costringere a un'arrampicata delicatissima, oppure decisamente faticosa dov'è strapiombante. Necessita un allenamento speciale e forza notevole nelle braccia e nelle mani.

**EX (Eccezionalmente difficile)** Sono presenti appigli e/o appoggi minimi e molto distanziati. Richiede un allenamento sofisticato con particolare sviluppo della forza delle dita, delle doti di equilibrio e delle tecniche di aderenza.

### ▲ SCI ALPINISTICA

**MS** Itinerario per sciatore medio, sicuro, su pendii aperti a pendenza moderata.

**BS** Itinerario per buon sciatore, in grado di fermarsi in brevi spazi e nel punto voluto, su pendii fino a 30°, anche in condizioni di neve difficili.

**OS** Itinerario per ottimo sciatore, che ha un'ottima padronanza degli sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati.

L'aggiunta della lettera "A" indica presenza di caratteristiche alpinistiche. In questo caso è necessaria l'attrezzatura adeguata (piccozza, corda e ramponi).

### ▲ FERRATE

**F (Facile)** Ferrata poco esposta, poco impegnativa con lunghi tratti su sentiero.

**MD (Media difficoltà)** ferrata anche lunga ed esposta, ma poco di forza e sempre facilitata dagli infissi posti su di essa.

**D (Difficile)** Ferrata che supera qualche breve strapiombo, con passaggi atletici, vuoto continuo. Il pericolo (caduta di pietre o altro) viene specificato ogni volta e non aumenta la valutazione della difficoltà, ma del rischio oggettivo.

**TD (Molto difficile)** Ferrata con passaggi molto acrobatici, tecnici, che richiede forza nelle braccia ed assoluta mancanza di vertigini.

**ED (Estremamente difficile)** A volte riferito ad un solo passaggio volutamente creato ad arte per impegnare sopra ogni immaginazione il frequentatore. In questo caso vi è un segnale di pericolo prima di intraprendere il passaggio e comunque vi è sempre la possibilità di un passaggio alternativo.

### ▲ BICI DA MONTAGNA

*Questa nuova scala di difficoltà, è stata redatta dalla Commissione CAI-LPV per il Ciclo escursionismo in MTB, e approvata nella riunione del 27/11/2005. Le sigle da indicare nelle escursioni sono separate, da una barra (/): la prima indica la difficoltà in salita; la seconda in discesa. Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.*

**TC (turistico)** percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile. Rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaiati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal ciclo escursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...).

**MC (per ciclo escursionisti di media capacità tecnica)** percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce ...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole. Tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvo-pastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

**BC (per ciclo escursionisti di buone capacità tecniche)** percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici). Strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo sconnesso ed irregolare, con solchi e piccoli gradini; mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti); mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati. In generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio.

**OC (per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche)** come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli. Mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente, caratterizzati da detrito abbondante e grossolano, penalizzante la progressione, con presenza di frequenti ostacoli anche instabili (es. grossi ciottoli non fissati al terreno) oppure di ostacoli compositi e in rapida successione, che richiedono grande precisione di guida, buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche.

**EC (massimo livello per il ciclo escursionista estremo)** riguarda i percorsi su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza.

### **EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER ESCURSIONI DI PIU' GIORNI**

ZAINO (in cordura, di capacità media), SCARPONI (in pelle o goretex con suola in vibram), GUANTI (moffole di lana o simili), MAGLIONE (in lana o pile), CAMICIA (in lana), BIANCHERIA (magliette a mezze maniche che assorbano il sudore), PANTALONI (in lana o fibre, consigliata la salopette), CALZETTONI (lana misto cotone o tessuto spugna), BERRETTO (lana), BORRACCIA (o thermos), OCCHIALI (con lenti in vetro non troppo scure), GIACCA A VENTO (piumino o goretex), PRONTO SOCCORSO (solo farmaci di base, bende, fasce elastiche), MANTELLA (completa o coprizaino).

### **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER GHIACCIAIO**

Imbrago completo di cosciali. Un moschettone a base larga con ghiera. Uno spezzone di corda di diametro di 9 mm lungo 1,5 m per chiudere l'imbrago. Due spezzone di cordini diametro 7 mm lunghi rispettivamente 1,6 e 2,6 m per nodi autobloccanti Prusik. Ghette, lampada frontale, piccozza e ramponi.

### **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA PER VIE FERRATE**

Casco da roccia a norma EN (Norme Europee), imbracatura completa di cosciali a norma EN, kit completo per vie ferrate omologato UIAA - CE-EN 958 consistente in: set di dissipazione dell'energia di caduta a norma EN, un anello di fettuccia cucita a norma EN, due moschettoni di tipo K (Klettersteig) a norma EN.



## LA PREVISIONE LOCALE DEL TEMPO

	STABILE BELLO	TEMPO BRUTTO	VARIABILE TENDE A PEGGIORARE	VARIABILE TENDE A MIGLIORARE
<b>Direzione e intensità del vento</b>	In quota Nord, NordOvest, NordEst, debole, verso la pianura ed in estate brezze.	Da Sud, SudEst, Est, fino a 1500 m a quote più alte sempre più da Sud o da SudOvest.	Dal suolo fino alla bassa montagna terminano le brezze e si attivano venti da Sud Est o Est, mentre in quota si intensificano da SudOvest.	I venti oltre i 1500 m ruotano in senso orario dai quadranti sud-occidentali verso Ovest, NordOvest o Nord a quote più basse provengono da Ovest o NordOvest.
<b>Altimetro</b>	Variazioni limitate in inverno, in estate aumenta durante la notte (10-30 m) e diminuisce durante il pomeriggio (20-50 m).	Si leggono valori altimetrici più alti rispetto alla vera altezza indicata da punti quotati.	In inverno aumento costante dell'altezza max 100-150 m in 24 ore. In estate aumento rapido in circa 6-10 ore max 100m.	In inverno diminuzione continua dell'altezza max 100-150 m in 24 ore. In estate diminuzione rapida (specie dopo un temporale) entro le 3-4 ore.
<b>Dagli strumenti</b>	La pressione è ALTA. La temperatura è bassa d'inverno alta d'estate	La pressione è normalmente BASSA. L'umidità è alta. Temperatura: in diminuzione d'estate; in aumento d'inverno. L'umidità aumenta.	La pressione diminuisce. Temperatura: in diminuzione d'estate; in aumento d'inverno. L'umidità aumenta.	La temperatura e l'umidità d'inverno sono in diminuzione, d'estate la temperatura aumenta, l'umidità cala.
<b>Dall'aspetto del cielo</b>	Il cielo è azzurro o grigio chiaro al sorgere del sole, in pianura si formano foschie dense.	Il cielo è in caso di schiarite, azzurro carico, rosso al sorgere del sole. Il sole tramonta dietro una cortina di nubi.	Il cielo in montagna è azzurro molto tenue tendente al celestegrigio, in pianura biancastro. Si possono osservare aloni attorno al sole o alla luna.	Il cielo è coperto al mattino. L'alba è grigia ed il tramonto è sereno.
<b>Dalle nubi</b>	Le nubi, quando ci sono possono essere di tipo alto a forma esile, quasi trasparente e/o di tipo basso a forma di cumulo che non aumenta molto di dimensione e sparisce la sera.	Le nubi non danno indizio di dissoluzione ma progressivamente coprono tutto il cielo.	Nubi alte (cirri cirrostrati) provengono dai quadranti meridionali (SudEst, Sud, SudOvest). Al tramonto l'orizzonte è pieno di nubi.	L'orizzonte è scoperto specialmente dalla parte dove provengono le nubi. Queste si rompono qua e là e si vede l'azzurro intenso del cielo.

N.B: Ai fini previsionistici le variazioni altimetriche durante un certo intervallo di tempo si valutano mantenendo lo strumento sempre nello stesso punto. Oppure in caso di spostamento ci si riferisce ad un punto di nota altezza (punto quotato) individuabile nelle carte topografiche.

### Esempi: USO DELL'ALTIMETRO

- **Strumento nello stesso punto:** Se dopo un certo tempo, per esempio tre ore, leggo dei valori di altezza più alti significa che la pressione barometrica sta diminuendo, se tale andamento prosegue nel tempo, vi è da attendersi un peggioramento.
- **Strumento che viene spostato:** Se dopo un certo tempo, per esempio cinque ore, in cui mi sono portato verso una cima, confrontando l'altezza indicata dal mio altimetro con un valore di un punto quotato (una croce, un cippo ben individuato dalla carta), osservo che è maggiore (l'altezza dell'altimetro) di quella letta sulla carta, significa che la pressione, durante la scalata, è diminuita; se invece risulta minore vuol dire che vi è stato un aumento della pressione atmosferica.

### SCALA EUROPEA DEL PERICOLO VALANGHE

Probabilità di distacco di valanghe e indicazioni per sci alpinisti, escursionisti e sciatori fuori pista. Per i numeri telefonici e per ulteriori informazioni visita il sito: [www.cai-svi.it](http://www.cai-svi.it).

<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>DEBOLE</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Condizioni generalmente sicure per gite sciistiche.</i></p> <p>Il manto nevoso è in generale ben consolidato oppure a debole coesione e senza tensioni. Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi punti sul terreno estremo. Sono possibili solo scaricamenti e piccole valanghe.</p> <p>Possono essere percorsi quasi tutti gli itinerari, compresi quelli a ridosso delle creste, quelli superiori a 30 gradi e esposti da NW a NE.</p> <p>Capacità di valutazione richiesta <b>minima</b>: preparazione nivologia di base; capacità di osservare i fattori principali di pericolo, come gli accumuli del vento e la neve fresca.</p>
<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>MODERATO</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Condizioni favorevoli per gite sciistiche, ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.</i></p> <p>Il manto nevoso è moderatamente consolidato su alcuni pendii ripidi, per il resto è ben consolidato. Il distacco è possibile soprattutto sui pendii indicati. Non sono da aspettarsi grandi valanghe spontanee.</p> <p>Possono essere percorsi solo alcuni itinerari estremi, in genere quelli esposti a Sud, e non quelli indicati come critici dal bollettino.</p> <p>Capacità di valutazione richiesta <b>buona</b>: conoscenze di procedure integrate per valutare il pericolo locale, come il metodo 3x3, e per acquisire informazioni sulla stabilità (profili).</p>

<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>MARCATO</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Le possibilità per gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.</i></p> <p>Il manto nevoso presenta un consolidamento da moderato a debole su molti pendii. Il distacco è possibile con un debole sovraccarico soprattutto sui pendii indicati. In alcune situazioni sono possibili valanghe spontanee di media grandezza e in singoli casi anche grandi valanghe. Possono essere percorsi quasi tutti gli itinerari facili, a quote moderate, inferiori a 30 gradi o comunque indicati come critici dal bollettino. Capacità di valutazione richiesta <b>ottima</b>: conoscenze di procedure integrate per valutare il pericolo locale, come il metodo 3x3, e per acquisire informazioni sulla stabilità (profili).</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>FORTE</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Le possibilità per gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale.</i></p> <p>Il manto nevoso è debolmente consolidato sulla maggior parte dei pendii ripidi. Il distacco è probabile con un debole sovraccarico soprattutto su molti pendii ripidi. In alcune situazioni sono da aspettarsi valanghe spontanee di media grandezza e talvolta grandi. Possono essere percorsi solo alcuni itinerari facili, a quote moderate, nel bosco e non minacciati da valanghe dall'alto. Capacità di valutazione richiesta <b>ottima</b>: oltre alle capacità precedenti necessita quella di saper leggere attentamente il terreno (percorsi di valanghe, morfologia, vegetazione, rugosità).</p>
<p style="text-align: center;"><b>5</b> <b>MOLTO FORTE</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Le gite sciistiche non sono generalmente possibili.</i></p> <p>Il manto nevoso è in generale debolmente consolidato e per lo più instabile. Sono da aspettarsi molte grandi valanghe spontanee anche su terreno moderatamente ripido.</p>

## DIFESA DAI FULMINI

In prossimità del fulmine la temperatura può arrivare attorno ai 10.000-15.000 °C. Bisogna quindi prestare la massima attenzione all'attività elettrica specie in montagna ove i fulmini sono più frequenti. Riportiamo alcune importanti regole:

1. Evitare di ripararsi sotto alberi isolati standone lontani almeno 200-300 m.
2. Evitare: creste; vette; torrioni; blocchi rocciosi isolati; colatoi; spigoli, pareti verticali e fessure che, se bagnati costituiscono una linea di conduzione per i fulmini.
3. Non tenere con se, in caso di temporale, oggetti metallici specie se acuminati.
4. Stare debitamente lontani (almeno 50 cm) da conduttori metallici anche in caso che il fulmine cada a 500 metri di distanza.
5. Non ammassarsi in gruppo poiché la colonna di aria calda generata, agisce da conduttore per il fulmine.
6. Se ci si ripara in una grotta tenersi lontano dall'imboccatura, ma anche da eventuali fessure che si trovano all'interno specialmente se percorse dall'acqua. Se non ci sono ripari sicuri è preferibile prendere più acqua possibile perché i vestiti bagnati sono buoni conduttori rispetto al corpo umano e favoriscono la dissipazione della scarica.
7. Si sarà più sicuri dentro un'automobile o dentro un rifugio a rivestimento metallico.

## TROPPO IN ALTO, TROPPO IN FRETTA – IL MAL DI MONTAGNA

Salendo in quota la disponibilità di ossigeno si riduce (ipossia). L'ossigeno è fondamentale per la sopravvivenza, infatti tutte le cellule dell'organismo devono poterne disporre in quantità sufficiente a coprire le loro necessità.

La riduzione della quantità di ossigeno diventa evidente sopra i 3000 m ed obbliga l'organismo ad attivare dei meccanismi di compenso per affrontare la nuova situazione.

Il mal di montagna è causato da una scarsa tolleranza all'ipossia; colpisce in genere dopo qualche ora di permanenza in alta quota, soprattutto se si trascorre la notte in quota. Il mal di montagna può anche colpire nel corso di una lunga permanenza (speziazione).

La gravità del quadro è variabile, da lieve sino a complicazioni che mettono in pericolo la vita.

**Quadro lieve:** inappetenza, nausea, mal di testa, senso di stordimento, vertigini, stanchezza eccessiva, insonnia. La sintomatologia è relativamente frequente in quanto colpisce circa il 30% delle persone a 3500 m e il 50% a 4500 m. I sintomi sono di intensità variabile. Si noti però che sono riconducibili anche alla sola fatica in particolare se associata a insufficiente apporto alimentare.

**Quadro grave:** è legato allo sviluppo di edema polmonare e/o cerebrale, condizioni che mettono a rischio la vita.

**L'edema polmonare** è dovuto al passaggio di acqua negli alveoli che normalmente contengono aria; causa grave insufficienza respiratoria. Si manifesta con difficoltà alla respirazione e tachicardia, tosse inizialmente secca e successivamente con sputo rosa e schiumoso, respiro rumoroso (rantolo), oppressione toracica, grave prostrazione.

**Nell'edema cerebrale** (rigonfiamento dell'encefalo) si ha mal di testa resistente agli analgesici, vomito, difficoltà a camminare, progressivo torpore sino al coma.

## PREVENZIONE

Il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso; un buon allenamento non lo previene completamente ma è utile in quanto il soggetto fa meno fatica a salire.

- Sopra i 3000 m salire molto lentamente (non bisogna accusare intensa fatica).
- Dovendo trascorrere la notte sopra i 3000 m, si consiglia l'avvicinamento a piedi.
- Se si usano impianti di risalita, programmare una notte a quota intermedia.
- Non assumere sonniferi e limitare gli alcolici: favoriscono la comparsa del mal di montagna.
- Bere liquidi (almeno 1,5 litri al giorno) e alimentarsi regolarmente. Una forte riduzione del volume di urine è segno di aggravamento.
- Se i sintomi persistono o si aggravano, il consiglio medico è quello di scendere.
- La sintomatologia spesso non migliora nel corso della notte.
- La perdita di quota (anche solo 500 m) può risolvere il quadro. Prendere sempre una decisione prudente, tenendo anche conto delle eventuali difficoltà alpinistiche della discesa.
- Ricordare che l'alpinismo comporta un buon grado di fatica e molti disagi.
- La conoscenza dei propri limiti è fondamentale per un corretto comportamento.

**La** montagna non è un privilegio per pochi eletti. Il Club Alpino Italiano mette a disposizione di tutti il suo patrimonio di conoscenze, attraverso le scuole e i corsi organizzati dalle sezioni di tutta Italia. Ce n'è veramente per tutti i gusti: dall'escursionismo alle discipline più impegnative, come la speleologia o l'arrampicata su ghiaccio. In ogni caso non occorre essere superdotati per partecipare ai corsi, basta l'entusiasmo e il rispetto per l'ambiente naturale. Gli istruttori insegnano le tecniche di base delle varie discipline, e chi ha "stoffa" potrà diventare un vero esperto e anche un istruttore. E' importante infatti accostarsi alla montagna con un essenziale bagaglio di conoscenze. Conoscere quale abbigliamento usare, quale attrezzatura impiegare (scarponi, piccozza, corde...), come leggere una carta topografica, come muoversi sulla neve o su di un ghiaione, sono nozioni che è meglio apprendere dall'esperienza di un istruttore.



### SCUOLA DI ALPINISMO, SCIALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA "VALLI PINEROLESI"

Nell'alpinismo la montagna prende un'altra dimensione, acquista altri valori. Entrano in scena la verticalità, il vuoto, l'altezza. Non più paesaggi dolci e lineari. Non più boschi e pascoli. Al loro posto cime e cenge, ghiacciai e creste, pareti di roccia dove lo sguardo si perde nel cielo. E' l'incontro dell'uomo con qualcosa di più grande, il confronto dell'uomo con l'immenso. A coloro che desiderano provare questa emozione il Club Alpino Italiano offre tutta la sua esperienza. Nei corsi di alpinismo si possono apprendere tutte le nozioni teoriche e pratiche. E' compito degli istruttori non solo fornire un corredo tecnico, ma anche valutare le possibilità e le capacità dell'allievo. Arrampicare è una attività impegnativa che richiede una attenta formazione. L'emozione continua anche d'inverno con lo sci alpinismo. Una disciplina che richiede non solo abilità e preparazione fisica, ma anche una attenta conoscenza dell'ambiente montano, del clima, del manto nevoso. Anche per questa attività il Club Alpino Italiano programma corsi.

La scuola intersezionale Valli Pinerolesi nasce dalla collaborazione tra le sezioni CAI di Pinerolo, Cavour, Cumiana, Pinasca, Valgermanasca, UGET Valpellice di Torre Pellice e Vigone. Tali sezioni hanno deciso di dar vita a una Scuola unica delle Valli Pinerolesi per la formazione all'alpinismo, allo sci-alpinismo e all'arrampicata, in modo da arricchire l'offerta presente sul territorio e favorire maggiore capacità aggregativa, efficienza ed economicità – in termini di risorse umane e finanziarie – delle attività associative. Per l'anno 2013 la scuola proporrà diverse attività, in particolare un corso di scialpinismo e uno di arrampicata libera. A gennaio iniziamo con il consueto **corso di scialpinismo SA1**, composto da 7 uscite pratiche. Le prime uscite del corso sono di avvicinamento allo sci alpinismo e permetteranno agli allievi di conoscere questa disciplina partendo da gite semplici (MS) con dislivelli contenuti (800 – 1000 m). Con il succedersi delle settimane, le gite diventeranno più lunghe, in modo da permettere a tutti, con il dovuto allenamento, di effettuare escursioni di grande soddisfazione. Requisiti essenziali: possedere una tecnica sciistica di base e praticare un po' di attività fisica. La direzione del corso si riserva di dimettere dal corso dopo le prime uscite gli allievi ritenuti non idonei. **Iscrizioni entro il 24 gennaio 2013. Date uscite pratiche:** 27 gennaio; 3, 17 e 24 febbraio; 10, 17 e 23/24 marzo. **Costo:** € 100 per chi non possiede il kit sicurezza (ARVA, pala e sonda);



€ 80 per chi per chi possiede il kit sicurezza, € 70 per i ragazzi di età inferiore a 21 anni. Si ricorda che verranno svolte lezioni teoriche in sede per approfondire alcuni argomenti basilari per la pratica dello sci alpinismo in sicurezza.

**Il corso di arrampicata libera AL1** sarà organizzato nel periodo settembre ottobre 2013, date e uscite verranno pubblicate in seguito.

Chi è interessato all'attività della scuola si informi tramite i volantini specifici oppure sul sito internet delle sezioni C.A.I. organizzatrici.



## SCI SU PISTA

Anche per il 2013 la nostra Sezione organizza un Corso di sci su pista rivolto ai soci CAI che vogliono intraprendere o perfezionare la propria preparazione tecnica. Il corso si terrà nei mesi di gennaio e febbraio sulle nevi olimpiche di Pragelato e le lezioni, come ormai tradizione, saranno tenute dalla Scuola Nazionale di Sci di Pragelato. La scelta di proporre questo tipo di corso in ambito CAI deriva dalla convinzione che una buona preparazione tecnica e di base costituisca elemento di sicurezza e divertimento nelle attività più tipiche e tradizionali del sodalizio, a partire dallo sci alpinismo e dallo sci escursionismo. Le lezioni, di tre ore ciascuna (dalle 14 alle 17), si terranno settimanalmente il sabato pomeriggio, per 5 sabati consecutivi, a partire dal 19 gennaio 2013, per un totale di 15 ore di lezione. La quota di iscrizione è fissata in euro 95,00 e andrà versata all'atto dell'iscrizione. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi in sede il giovedì sera. Referente: Giuseppe Chiappero (( 346-8313389).



## ATTIVITÀ SEZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE

La montagna aiuta a crescere. Il Club Alpino Italiano lavora da anni con i ragazzi, nella convinzione che l'amore per la montagna e per la natura siano una parte importante nell'educazione di una persona. **Da oltre venti anni** la nostra sezione propone attività a questo scopo rivolte ai giovani. Una proposta mirante a stimolare nei ragazzi il piacere della scoperta in prima persona dell'ambiente alpino. Le attività proposte per il 2013 sono rivolte ai ragazzi **tra i nove e i diciotto anni** e si svolgeranno seguendo la prassi consolidata delle sei uscite **dalla fine di aprile all'ultimo fine settimana di giugno**. Materiale illustrativo, con il programma più in dettaglio e le modalità per le iscrizioni saranno distribuite nelle scuole medie del pinerolese ed in Sezione, verso la metà di marzo. Il costo del Corso è di 20 euro. L'iscrizione al Corso è rivolta solo ai soci C.A.I. Quota giovani 16 euro ( più 6 euro se nuovo socio per costo tessera ). Per i trasporti onde evitare i costi di noleggio pullman e per dare l'occasione ai famigliari di condividere l'esperienza della gita stessa dei loro ragazzi (ovviamente solo come persone al seguito e semplici aggregati) si utilizzeranno le auto dei famigliari che si renderanno disponibili e degli accompagnatori sezionali.

**Iscrizioni presso la sede sociale in Via Sommeiller 26 dalle ore 21 alle 22 nei giovedì 4 - 11 - 18 aprile.** All'atto dell'iscrizione è possibile sia il rinnovo annuale che l'emissione di nuova tessera. Portare una foto per iscrizione Corso più una foto nel caso di nuova tessera. **Termine ultimo per iscrizioni: martedì 23 aprile 2013.** Programma più dettagliato sarà presentato al termine delle iscrizioni anche in merito alla tipologia dei ragazzi iscritti. **Date delle attività:** Sabato 27 Aprile alle 16,30 presso la Sede C.A.I. in Via Sommeiller,26 Pinerolo per apertura del Corso. E' obbligatoria la partecipazione degli iscritti e di un genitore.

**Date delle uscite:** Domenica 28 Aprile; Domenica 12 Maggio; Domenica 26 Maggio;

Domenica 9 Giugno; Domenica 23 Giugno; Sabato 29 Giugno e Domenica 30 Giugno uscita con pernottamento in rifugio.

Per le iscrizioni e dettagli contattare: Luciano Gerbi Cell. 334-1823362.



## ATTIVITÀ SEZIONALE DI SPELEOLOGIA

Speleologia, un amore profondo. Per chi, oltre all'altezza delle cime, ama scoprire le profondità della terra, il Gruppo Speleologico Valli Pinerolesi – CAI Pinerolo organizza varie attività di avvicinamento all'ambiente ipogeo (sia quello naturale delle grotte, che quello artificiale dei sotterranei storici). **Il Gruppo si ritrova presso la sede CAI di Pinerolo Il Gruppo si ritrova presso la sede CAI di Pinerolo tutti i Giovedì sera.**

Per informazioni e dettagli contattare Luca Deambrogio (Cell. 335-5472886).



## GINNASTICA PRESCIISTICA

Chi pratica un'attività sportiva ha fra i suoi obiettivi il miglioramento delle prestazioni. Questo presuppone di individuare le qualità fisiche indispensabili e programmare un'adeguata metodologia d'allenamento. Ecco quindi questo corso per migliorare le proprie doti di resistenza, di forza e di mobilità articolare, in modo da affrontare in piena forma la stagione sciistica. Il corso è aperto anche a tutti i soci che vogliono semplicemente mantenersi in forma e stare in buona compagnia. Dal mese di ottobre al mese di marzo nei giorni e luoghi che verranno stabiliti in base alla disponibilità delle palestre. Per le iscrizioni e dettagli contattare Sergio Ramella Pezza (Tel. 0121-77154).



## CICLO ESCURSIONISMO: IN MOUNTAIN BIKE CON IL CAI

Bicicletta e montagna: un rapporto antico, nato ben prima dell'avvento della mountain bike che lo ha solo continuato, ampliato, modificato. La mountain bike è entrata di diritto nello statuto del CAI, dobbiamo solo esserne soddisfatti perché il CAI si arricchisce ulteriormente di un'attività che, se praticata secondo le linee guida che il CAI Commissione LPV MTB-CAI ha promulgato, può essere ritenuto assolutamente rispettoso dell'ambiente e dei sentieri che il ciclo-escursionista frequenta, al pari di tutte le altre attività escursionistiche. Pedalare per conoscere - conoscere per amare - amare per tutelare.

**“Anche il ciclista ha un suo perché, e nessuno dei due sa spiegarlo”** (Kurt Diemberger)

Dal quaderno n°11 di Cicloescursionismo fresco di stampa “Se le parole hanno un significato ed un senso, l'impiego del termine “cicloescursionismo” sta ad indicare una scelta etica prima ancora che tecnica.” di Annibale Salsa

## ATTIVITÀ CICLO ESCURSIONISTICA 2013

Quest'anno come ormai da parecchi anni, oltre alle mete domenicali programmate a calendario, chi ha dei giorni liberi infrasettimanali e vuole pedalare, potrà farlo tutto l'anno, al martedì e al giovedì, è solo necessario contattarci, per informarsi sugli orari e le mete. Le uscite sono aperte a tutti, a partire dall'età di 14 anni previa autorizzazione scritta da parte di un genitore del minore, e sarete accompagnati da AE-C di mountain bike titolati CAI. Gli itinerari terranno sempre conto del tempo meteorologico e dell'allenamento di ciascun partecipante quindi sono possibili variazioni dei giorni indicati.

In sella alla bici è sempre obbligatorio l'uso del casco protettivo, oltre ad un

abbigliamento adatto per la montagna.

Bikers di tutte le età: **NON ANDATE DA SOLI, VENITE CON NOI**

Se siete interessati, lasciateci il vostro esatto indirizzo di posta elettronica o numero telefonico e noi vi faremo sapere ogni settimana le gite che andremo a proporre. Vi aspettiamo numerosi e non fatevi problemi, ci sono gite adatte a tutti.

Nota: L'accompagnatore si configura come persona volontaria che agisce gratuitamente e il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia. Si declina quindi ogni responsabilità per eventuali incidenti e danni a cose o persone.

#### Per informazioni contattare:

Luciano SAVARINO Maestro FCI e AE-C CAI di MTB	☎ 349-6487832	E-mail: luciano947@gmail.com
Aldo ELIA Maestro FCI e AE-C CAI di MTB	☎ 339-4314401	E-mail: aldoeara@yahoo.it

### CODICE DI AUTOREGOLAMENTAZIONE DEL CICLO ESCURSIONISTA

Il CAI annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del ciclo escursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a se stessi, agli altri ed all'ambiente".

**Norme ambientali:** I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentano il passaggio della mtb senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; evitare di uscire dal tracciato. Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore). Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la mtb solo come mezzo di discesa (il *downhill* è estraneo allo spirito del CAI).

**Norme tecniche:** Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti. L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare. Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

**Norme di sicurezza:** La velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri. Occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico. La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

## 2° CORSO MONOTEMATICO PER CICLOESCURSIONISMO IN MTB PER A.G. 2013

Da aprile a fine luglio 2013 corso di cicloescursionismo in mtb per il 150° anniversario della fondazione del Club Alpino Italiano, con il patrocinio del Comune di Pinerolo.

Titolo: Pedalare per conoscere - conoscere per amare - amare per tutelare.

Località: Pinerolo e piste sterrate lungo il Torrente Chisone e dintorni.

Per bambini e ragazzi in età tra i 7 e 15 anni Il Corso è diviso in due parti.

La prima parte: Inizierà sabato 06 aprile e terminerà sabato 01 giugno. La seconda parte per i più grandi: Inizierà martedì 11 giugno e terminerà a fine luglio.

**COSTI PER L'ORGANIZZAZIONE DEL CORSO:** € 20 (€ 10 dal secondo figlio in avanti); € 16 costo del rinnovo tessera CAI giovani per il 2013 (in caso di nuovi iscritti aggiungere € 6.00 costo tessera). La presentazione del corso si terrà mercoledì 27 marzo 2013 alle ore 21 presso la sede CAI di Pinerolo in Via Sommeiller, 26. Per informazioni ed iscrizioni: Il nostro sito internet [www.caipinerolo.it](http://www.caipinerolo.it) la sede CAI è aperta tutti i giovedì dalle

21 alle 22,30 Tel. e Fax 0121-398846, oppure telefonare a: Luciano Cell. 349-6487832 o Aldo Cell. 0121-397027.

Direttore del corso: Angelo MAROCCO ANAG.

Direttori tecnici: Aldo ELIA AE-C, Daniele GHIGO AE-C, Luciano SAVAINO AE-C



## **AVVICINAMENTO AL TORRENTISMO**

Imparare a scendere lungo le vie dell'acqua. Calate lungo le cascate e nuotate in vasche verde smeraldo: il canyoning offre la possibilità di inoltrarsi in posti meravigliosi, scrigni della natura inaccessibili. A chi desidera intraprendere questa attività la Compagnia Canyoning C.A.I. Pinerolo offre un AVVICINAMENTO al canyoning che si svolgerà tra maggio e giugno 2013. Secondo una consolidata tradizione, a uscite pratiche in fore della zona, si alterneranno lezioni teoriche, per culminare con uno stage di 2 giorni. E' necessario saper nuotare, essere iscritti al CAI di Pinerolo e avere voglia di divertirsi. Per informazioni: ( Cell. 347-4039003 - Cell. 335-5472886).

# Casa Vacanze Rustichel

La Casa è situata sulla collina pinerolese a 750 mt di altezza, in mezzo a boschi di castagni, sullo spartiacque delle valli Lemina e Noce. Ideale per chi vuole rilassarsi nella quiete della collina. Dista circa 5 km da Pinerolo e 30 Km da Torino. Dispone di 19 posti letto in 5 alloggi suddivisi in monocali, bilocali e trilocali.



## Cicloturismo nelle terre della Cavalleria

La comunità montana "Pinerolese Pedemontano" ha tracciato, sull'intero territorio diversi percorsi su piste ciclabili, per un totale di circa 90 km. Di particolare importanza, per le loro caratteristiche, sono i percorsi specifici per mountain-bike che si sviluppano tra i boschi delle colline circostanti, la Casa Vacanze Rustichel si trova esattamente sul tracciato che percorre lo spartiacque tra la Val Chisone e la Val Lemina giungendo alla Borgata del Crò per ridiscendere poi a Costragrande passando per il Colle Infernetto. Questo percorso ad anello è lungo circa 30 Km e passa interamente su strade bianche e sentieri opportunamente segnalati.

strada Costragrande 290 - 10064 Pinerolo - Tel. 0121-393887 - [www.rustichel.com](http://www.rustichel.com)



*Ottica Garbolino snc - Via Buniva, 80 - 10064 Pinerolo (TO)*  
*Tel. e Fax 0121 393887 - E-mail: [ottica.garbolino@alice.it](mailto:ottica.garbolino@alice.it)*

P.IVA 09405330011

# Feraud

**calzature**  
**1 8 9 9**

---

Piazza Barbieri, 27 - 10064 Pinerolo (To)  
Tel. 0121.376074 - Fax 0121.375312



**bouchard**

||||| ART IN TRAVEL

***Bouchard Enzo & C. snc***  
di Tiziana Bouchard & C.

Tel. **0121 202188** - Fax **0121 303128**

Via Giustetto, 17/C - Abbadia Alpina (TO)  
[www.bouchardviaggi.it](http://www.bouchardviaggi.it) - [info@bouchardviaggi.it](mailto:info@bouchardviaggi.it)



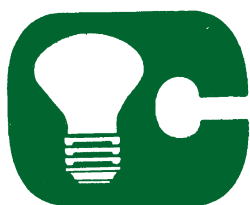
Via Trento, 53 PINEROLO Tel. 0121.74420 - [ariaperta@fastwebnet.it](mailto:ariaperta@fastwebnet.it)

[www.ariapertapinerolo.it](http://www.ariapertapinerolo.it)

**ABBIGLIAMENTO CALZATURE E ATTREZZATURA**

**Per la montagna e il tempo libero**

**Sconti ai soci CAI**



**cazzadori**

**COMPONENTI ELETTRICI  
MATERIALE ELETTRICO**

**MODELLISMO DINAMICO E PISTA AUTO**

**Via Buniva, 20 ang. Via Virginio**

**10064 PINEROLO (TO)**

**Tel. e Fax 0121.322444**

**CUMIANA RIVALTA VOLVERA**  
**Famila**

**CUMIANA**  
 Napoli...  
 di Guido Tardito

**COLOMBO**  
 Un cospicuo lotto...  
 di Francesco Farnese

**MODENA**  
 Ma chi è via sua donna...  
 di Luca Mori

**CECCARIELLO**  
 Ma in cosa in una sala...  
 di Luca Mori

**CECCARIELLO**  
 Siamo la compagna...  
 di Paolo...

**CECCARIELLO**  
 Successi per Attrazione...  
 di Paolo...

## Prima di tutto viene però la sicurezza degli edifici, dicono i nuovi presidi **Cambio al vertice ma i problemi della scuola restano gli stessi**

**PER COLPA DI UNA GRU IL 118 VA IN PERIFERIA**

Prima di tutto viene però la sicurezza degli edifici, dicono i nuovi presidi. Cambio al vertice ma i problemi della scuola restano gli stessi. Per colpa di una gru il 118 va in periferia.



Prima di tutto viene però la sicurezza degli edifici, dicono i nuovi presidi. Cambio al vertice ma i problemi della scuola restano gli stessi. Per colpa di una gru il 118 va in periferia.

## Comuni con l'acqua alla gola

Continua l'emorragia di entrate e le Amministrazioni corrono ai ripari. A Pineroletto morti entrate per 3,5 milioni - I casi di Bagnolo e Scalenghe

**Week 41**

PIEMONTE	11
VALLE D'AOSTA	12
LIGURIA	13
TOSCANA	14
EMILIA	15
LAZIO	16
ABRUZZO	17
MARCHE	18
LAZIO	19
VALLE D'AOSTA	20
PIEMONTE	21
LAZIO	22
EMILIA	23
VALLE D'AOSTA	24
LAZIO	25
PIEMONTE	26
VALLE D'AOSTA	27
LAZIO	28
PIEMONTE	29
VALLE D'AOSTA	30
LAZIO	31
PIEMONTE	32
VALLE D'AOSTA	33
LAZIO	34
PIEMONTE	35
VALLE D'AOSTA	36
LAZIO	37
PIEMONTE	38
VALLE D'AOSTA	39
LAZIO	40
PIEMONTE	41
VALLE D'AOSTA	42
LAZIO	43
PIEMONTE	44
VALLE D'AOSTA	45
LAZIO	46
PIEMONTE	47
VALLE D'AOSTA	48
LAZIO	49
PIEMONTE	50
VALLE D'AOSTA	51
LAZIO	52
PIEMONTE	53
VALLE D'AOSTA	54
LAZIO	55
PIEMONTE	56
VALLE D'AOSTA	57
LAZIO	58
PIEMONTE	59
VALLE D'AOSTA	60
LAZIO	61
PIEMONTE	62
VALLE D'AOSTA	63
LAZIO	64
PIEMONTE	65
VALLE D'AOSTA	66
LAZIO	67
PIEMONTE	68
VALLE D'AOSTA	69
LAZIO	70
PIEMONTE	71
VALLE D'AOSTA	72
LAZIO	73
PIEMONTE	74
VALLE D'AOSTA	75
LAZIO	76
PIEMONTE	77
VALLE D'AOSTA	78
LAZIO	79
PIEMONTE	80
VALLE D'AOSTA	81
LAZIO	82
PIEMONTE	83
VALLE D'AOSTA	84
LAZIO	85
PIEMONTE	86
VALLE D'AOSTA	87
LAZIO	88
PIEMONTE	89
VALLE D'AOSTA	90
LAZIO	91
PIEMONTE	92
VALLE D'AOSTA	93
LAZIO	94
PIEMONTE	95
VALLE D'AOSTA	96
LAZIO	97
PIEMONTE	98
VALLE D'AOSTA	99
LAZIO	100

## Punte le case sitte

La Casa...  
 Punte le case sitte.

## Libri in

La V...

**L'eco mese**

**DOSSIER AZIENDE**  
 LO STATO DI STRANGOLA

**GLI ANGELI DEL 118**

**LA VITA VIRTU' NASCE**

**PER IMMAGINI**

**UNA RICERCA**  
**Fenestrelle non**

**Esce "Le catene dei Savoia" di Bossi**

**DALE CURBUBA IN TEMPO DI CRISI**  
 LE ESPERIENZE DI CURBUBA E POSSASCO

**16 GIORNI**  
 Pineroletto  
 corso Tomaso 22  
 (sotto parlatorio)

**COMPRO ORO**  
 Non siamo un franchising  
**PIEMONTE**  
 collane, medaglie, orologi, ecc.  
 monete, diamanti, gioielli, ecc.

**TENUTA ORO DA INVESTIMENTO**

**PIEMONTE**  
 collane, medaglie, orologi, ecc.  
 monete, diamanti, gioielli, ecc.

**PIEMONTE**  
 collane, medaglie, orologi, ecc.  
 monete, diamanti, gioielli, ecc.

**PIEMONTE**  
 collane, medaglie, orologi, ecc.  
 monete, diamanti, gioielli, ecc.

**PIEMONTE**  
 collane, medaglie, orologi, ecc.  
 monete, diamanti, gioielli, ecc.

**UNA RICERCA**  
**Fenestrelle non**

**Esce "Le catene dei Savoia" di Bossi**

**DALE CURBUBA IN TEMPO DI CRISI**  
 LE ESPERIENZE DI CURBUBA E POSSASCO

**16 GIORNI**  
 Pineroletto  
 corso Tomaso 22  
 (sotto parlatorio)

**16 GIORNI**  
 Pineroletto  
 corso Tomaso 22  
 (sotto parlatorio)

**16 GIORNI**  
 Pineroletto  
 corso Tomaso 22  
 (sotto parlatorio)





# bastino

s.n.c.

Ferramenta · Utensileria · Vernici · Giardinaggio · Fai da te

*Concedetevi la  
Qualità*

 **BOSCH**



*Makita*

 **DIADORA**



**DEWALT**

**fischer**  
I SISTEMI DI FERRAGGIO

**FESTOOL**



**Via Des Geneys, 7**

Tel. 0121.322171 - [www.ferramentabastino.com](http://www.ferramentabastino.com)



# SAVINO

## AUTORICAMBI



Via Des Geneys, 5 – 10064 PINEROLO (To)  
Tel. 0121/321242 – Fax 0121/375061  
Ricambi elettrici, meccanici e per condizionatori

DAL 1970



# SAVINO

## AUTORICAMBI

Via Des Geneys, 5 – 10064 PINEROLO (To)  
Tel. 0121/321242 – Fax 0121/375061  
Ricambi elettrici, meccanici e  
per condizionatori



DAL 1970





**Birrificio Pinerolese Pub**, la 57<sup>BEER</sup> alla spina.

**Drink "tailor made"**, senza dimenticare i classici.

**Intriganti snack**, la semplicità abbinata al buon bere.

# RememBeer

Brew pub and more...

nel centro storico di Pinerolo in **piazza del Duomo**  
dal mercoledì al sabato: **18.00 - 02.00**, la domenica: **18.00 - 00.30**  
il lunedì e il martedì chiuso: **"Facciamo birra"**.

Piazza San Donato, 35 - 10064 Pinerolo (TO)

Contatti: 0121 035757 | 347 4753943 | 338 4384203 | 347 5717441 | info@remembeer.it

www.serviziografici.it

**birrificio pinerolese**

**birra artigianale**

57 BEER

Corso Torino, 422 - 10064 Pinerolo (TO)  
Tel. 0121 40.327 - Cell. 347 47.53.943

[www.birrificiopinerolese.it](http://www.birrificiopinerolese.it)

Piemonte  
Eccellenza Artigiana  
Alimentare  
Birra

PERCHÉ LA QUALITÀ RICONOSCE LA SUA RICONOSCIBILITÀ

www.serviziografici.it

# JACARE'

## viaggi



Via Molino delle Lime, 4/f  
10064 PINEROLO (TO) Italy  
Tel. 0121.795271 • 0121374645  
Fax 0121794027

[www.jacareviaggi.it](http://www.jacareviaggi.it)  
[info@jacareviaggi.it](mailto:info@jacareviaggi.it)

**mondial coppe**



MONDIALCOPPE T.L.A. di Dan e Amanda Dan

COPPE - TROFEE - TARGHE - MEDAGLIE  
CRISTALLI - TARGHE DA ESTERNO - CITORONI  
STAMPIONI PUBBLICITARI - TIMBRI - ADESIVI  
VETROFANE - FOTOCOPE - BIGLIETTI VISITA  
VOLANTINI E PEGHEVOLI - GADGET PREMIAZIONI

C.so Broletto 10 - 10064 PineroLO TO

Tel e Fax: 0121-322307 Cell.331-661266 - 337-217638

Chiamate localmente e salutate pomarige

[www.mondialcoppe.com](http://www.mondialcoppe.com) - [info@mondialcoppe.com](mailto:info@mondialcoppe.com)

### I Nostri Corsi

**abd**  
arte ballo danza

Zumba Fitness

Gestualità Femminile e Maschile

Jeet kyun do

Danze Country

Latin Disco Dance

Afro e Folklore Cubano

Danze Caraibiche

Danze Standard

Ginnastica Artistica

Hip-Hop

Baby Dance

Karate

Danze Occitane

Muay thai

Tango Argentino

Latino Americane

Ballo Liscio e Sala

Pilates

Balli di Gruppo

Danza del Ventre

Flamenco

Reggae e Salsaton

Modern Jazz

Danze Africane

Break Dance

Gyrls Latin Dance

Viale Mamiani 31 - PINEROLO - Tel. 0121 376418 - Cell. 331 3973697

[www.arteballodanza.com](http://www.arteballodanza.com) - [info@arteballodanza.com](mailto:info@arteballodanza.com)

# PROGRAMMA ATTIVITÀ

*Non essendo sempre agevole riuscire a programmare, già fissandole un anno prima, le date per gite serate ed incontri, invitiamo i Soci a consultare periodicamente la pagina WEB del sito sezionale [www.caipinerolo.it](http://www.caipinerolo.it), onde avere informazioni e date relative alle iniziative che si programmeranno di volta in volta durante l'anno.*

## **PROGRAMMA DI ATTIVITÀ PROMOSSE DALLA SEZIONE DI PINEROLO IN OCCASIONE DELLA CELEBRAZIONE DEI 150 ANNI DELLA FONDAZIONE DEL CAI.**

**Venerdì 8 Febbraio 2013** alle ore 21 la Sezione CAI di Pinerolo in collaborazione con Il Museo Nazionale della Montagna ed il Comune di Pinerolo organizzano presso il Teatro Incontro in Via Caprilli a Pinerolo un incontro con Rossana Podestà e Roberto Mantovani che presentano: **“Walter Bonatti . Una Vita libera.”**

**Venerdì 8 Marzo 2013** alle ore 21 presso il Salone dei Cavalieri in Via Giolitti 7 a Pinerolo la Sezione CAI e la Biblioteca Civica Alliaudi organizzano un incontro con Andrea Mellano dal titolo:  
**Dalla “Rocca Sbarua alle Grandi pareti Nord delle Alpi.”**

**Giovedì 11 Aprile 2013** alle ore 21 presso il Salone dei Cavalieri in Via Giolitti 7 a Pinerolo La Sezione CAI e la Biblioteca Civica Alliaudi organizzano un incontro con Angelo Siri che presenta il filmato dal titolo:  
**“ Gian Carlo Grassi , l'uomo del giardino di cristallo”**

**Venerdì 3 Maggio 2013** alle ore 21 presso il Salone dei Cavalieri in Via Giolitti 7 a Pinerolo La Sezione CAI e la Biblioteca Civica Alliaudi organizzano un incontro con la presentazione dei filmati:  
**“Karakorum 1909 ( Da Rawalpindi alla base del K2 ) “ 24m.**  
**“ Sant’Elia Vittoria e sconfitta 1973 (un tentativo fatto per ripetere la salita del Duca degli Abruzzi )” 35m.**  
**“Con le spalle nel vuoto” : Storia di Mary Varale (Pioniera dell’alpinismo femminile )” 30m.**

**Venerdì 4 Ottobre 2013** alle ore 21 presso il Salone dei Cavalieri in Via Giolitti 7 a Pinerolo La Sezione CAI e la Biblioteca Civica Alliaudi organizzano un incontro con la presentazione dei filmati sulle grandi pareti Nord delle Alpi :  
**“Eigher 1969 : La via dei Giapponesi” 25 m. / “La parete nord delle Grand Jorasses “ 50 m.**

**Venerdì 8 Novembre 2013** alle ore 21 presso il Salone dei Cavalieri in Via Giolitti 7 a Pinerolo La Sezione CAI e la Biblioteca Civica Alliaudi organizzano un incontro con la presentazione dei filmati : **“E’ successo a Palm Island “ 60m. / “Alfonso Vinci : Il film di una vita” 50m.**

## SPECIALE CALENDARIO ATTIVITÀ CAI BABY 2013

Negli ultimi anni, al pari di altre sezioni, il C.A.I. Pinerolo ha introdotto nel suo calendario alcune gite e attività specifiche per i bambini. E' un modo per avvicinare i più piccoli alla frequentazione dell'ambiente naturale e montano. Allo stesso tempo, un'occasione per i genitori di riprendere o iniziare a camminare con facili trekking. È, non da ultimo, un "inno" alla socialità orizzontale e trasversale tra bimbi e adulti. Dalla facile constatazione che i bambini, in gruppo, camminano molto più volentieri che nel solo nucleo familiare, presentiamo quest'anno un più nutrito calendario di attività, memori del successo che analoghe iniziative hanno già avuto gli scorsi anni con, di volta in volta, 60 - 70 adulti e piccini festanti per colline, facili sentieri ossia in tanto magici quanto accoglienti boschi. Per il 2013 si chiede ad almeno un membro di ogni famiglia di aderire al club (per le gite e CAI...lloween. Tutti devono essere iscritti i partecipanti al CAI baby bike) ricordando peraltro che solo gli iscritti fruiscono delle coperture assicurative per le attività nonché delle varie agevolazioni proprie dei soci C.A.I. – Per le formalità d'iscrizione è consigliabile un certo anticipo nelle richieste d'adesione alle singole attività proposte. In dettaglio le gite in calendario:

19 Maggio escursionismo TRA I PRATI E LE VIGNE DELLA TERRA D'ALERAMO Monferrato  
9 Giugno escursionismo TREKKINCITTÀ – PARCO REGIONALE DELLA MANDRIA Piemonte  
23 Giugno ciclo escursionismo LAGO DEL MONCENISIO Valle Susa  
14 Luglio ciclo escursionismo LAGO DI ROCHEMOLLES Valle Susa  
27 Ottobre escursionismo CAI...LLOWEEN 2 - RIFUGIO MELANO CASA CANADA Prealpi Pinerolesi  
17 Novembre escursionismo BORGHI DISABITATI DELLA VAL CERRINA Monferrato



7 Aprile: speleologia  
**GROTTA DELLA POLLERA**  
**Liguria Savona**

Enorme ingresso nei pressi di Finale Borgo, un primo scivolo conduce per una grande sala da dove, angusti passaggi proseguono sul fiume sotterraneo fino al sifone finale. Bella grotta, calda ma per spiriti sportivi, a causa degli stretti passaggi e delle camminate sulle pozze del fiume ipogeo. Info: Daniele 347-4039003 e Patrizio 339-5926608.

org. Luca DEAMBROGIO ☎ 335-5472886



14 Aprile: ciclo escursionismo MC+/BC+  
**GIRO DEL MONTE CIABERGIA – SAGRA DI SAN MICHELE**  
**Bassa Val Susa-Sangone**

Punto di partenza e arrivo: Trana m 370. Dislivello: m 990 circa. Difficoltà: MC+/BC+. Sviluppo: km 38 circa.

org.ri: RICCARDO ☎ 333-2891434; MATTEO ☎ 347-1373974; Paolo ☎ 331-9519566;  
CHRISTIAN ☎ 345-4632070 e NORMAN ☎ 340-5104886



21 Aprile: escursionismo E  
**QUINTA GITA REGIONALE CAI PIEMONTE – GIRO DELLE 5 TORRI**  
**Langhe Astigiane**

Quest'anno la quinta gita regionale verrà organizzata dalla Sezione di Acqui Terme, con due percorsi, uno corto e uno lungo. Giro lungo - Ritrovo: Piazza del Castello a Monastero Bormida alle ore 7 per l'iscrizione. Partenza: ore 8 dalla piazza del Castello di Monastero Bormida. Percorso: Km 30 di facile sentiero prevalentemente in terra battuta. L'itinerario è segnato con vernice gialla (rombo o linea) e segnava CAI con indicazione 5T. Dislivello: in salita m 1100 circa; altrettanto in discesa. Arrivo: in piazza a Monastero dopo 8 - 9 ore di

cammino. Giro corto - Ritrovo: Piazza a San Giorgio Scarampi alle ore 8.30 per l'iscrizione. Partenza: ore 9.30 dalla piazza di San Giorgio Scarampi. Percorso: Km 18 di facile sentiero prevalentemente in terra battuta. L'itinerario è segnato con vernice gialla (rombo o linea) e segnavia CAI con indicazione 5T. Dislivello: in salita m 450; in discesa m 1100. Arrivo: in piazza a Monastero dopo 5 - 6 ore di cammino. Sono previsti quattro posti di assistenza e ristoro (bevande e cibo), dai quali è possibile raggiungere l'arrivo, per chi avesse problemi. Il primo posto di ristoro è a San Giorgio Scarampi. Il secondo è a Olmo Gentile. Il terzo è a Roccaverano. Il quarto è vicino alla Torre di Vengore. Il parcheggio per le auto per il Giro Lungo è a Monastero; per il Giro Corto è a San Giorgio Scarampi; in entrambi i casi sarà regolato dalla Protezione Civile. I pullman, dopo aver portato i partecipanti alla partenza di San Giorgio Scarampi, rientreranno a Monastero. Per i partecipanti del Giro Corto è previsto un servizio navetta per recuperare la propria auto. All'arrivo polenta con contorni a cura Pro Loco di Monastero. Costo dell'iscrizione: € 15 adulti; € 10 bambini (fino 14 anni); € 12 per gruppi CAI organizzati oltre 20 persone.(avranno una cassa dedicata). Ulteriori informazioni si possono avere telefonando alla sede CAI Club Alpino Italiano, via Monteverde n. 44 Acqui Terme Tel. 0144-56093 / 348-6623354 ogni giovedì sera dalle ore 21 alle ore 23.

org. Ugo GRIVA ☎ 335-6078621



12 Maggio: torrentismo  
**TORRENTE BESSERÀ**  
**Sospel Francia**

In realtà siamo appena oltre Olivetta San Michele, non siamo più in provincia di Imperia per un paio di chilometri. Torrente ludico sportivo, si debutta con un bel toboga praticamente obbligatorio (3 metri tranquilli!) e si prosegue per un paio di ore in questo bel canyon scavato nel calcare all'ombra della macchia mediterranea.

org. Daniele GEUNA ☎ 347-4039003



17/20 Maggio: ciclo escursionismo TC/TC  
**COLLINE DEL CHIANTI SENESE**  
**Toscana**

Percorso classico di una famosa gara ciclistica effettuata con bici da corsa d'epoca. Si snoda fra le colline toscane nella splendida zona del Chianti Senese. Noi lo percorreremo in tre giorni, per un totale di circa 210 Km. e 3500 metri di dislivello complessivo. Non ci si deve spaventare, non son mai salite troppo lunghe ma molti saliscendi che sommati si avvicinano a questo dislivello. Il percorso si snoda su strade in parte asfaltate ed in parte sterrate, sempre comunque su fondo molto buono, parte con giro ad anello da Gaiole in Chianti e con pernottamenti a Buonconvento ed Asciano. Organizzazione e dettagli del programma verranno valutati e forniti in base al numero dei partecipanti. Riunione informativa ed esplorativa in sede il giorno 28 febbraio 2013.

org. Elio GILLI ☎ 338-7882109



19 Maggio: ferrata difficile D  
**ROCCA CANDELERÀ m 1787**  
**Valle di Viù**

Gita in collaborazione con la Sezione CAI Val Germanasca e l'Associazione Le Ciaspole di Pinerolo. Unica via ferrata delle valli di Lanzo. Parcheggiata l'auto presso una cava dove, l'indicazione ferrata, ci fa percorrere il sentiero che conduce all'attacco della via. Ferrata divisa in due tronconi distinti collegati tra loro da un ponte a cavo d'acciaio tipo della singe. Mai troppo impegnativa tranne alcuni brevi tratti strapiombanti, che ci conduce alla sommità della Rocca Candellera m 1787. Dislivello: 350 m. Tempo di salita: 2 ore circa più avvicinamento. Tempo di discesa: 1 ora circa. Difficoltà: D Difficile.

Attrezzatura obbligatoria: casco, imbracatura, kit da ferrata, un moschettone e guanti per la ferrata. Ritrovo e partenza in auto: Pinerolo – via Saluzzo parcheggio Carrefour ex GS ore 7,30. Itinerario in auto: Pinerolo – Torino tangenziale - Venaria – Lanzo – Viù – Usseglio – Piazzette. Inizio escursione (a piedi): Frazione Piazzette m 1420.

**org.ri: Silvano PEROLIO ☎ 335-1099094, e Daniele PEYRONEL ☎ 347-7833735**



19 Maggio: escursionismo e CAI Baby T  
**TRA I PRATI E LE VIGNE DELLA TERRA D'ALERAMO**  
**Monferrato**

Fedelissimi a... Camminare in Monferrato. Questa volta visiteremo i dintorni di Grazzano Badoglio. Grazzano Badoglio, comune situato a nord-est di Asti ed ai confini della provincia di Alessandria, è il paese dove riposano, secondo la tradizione, le spoglie del primo e leggendario Marchese del Monferrato: Aleramo. Gradevole passeggiata nei dintorni del paese, toccando luoghi d'antiche storie e leggende. Pranzo come consueto al sacco – con condivisione di portate e grande merenda sinoira finale. Mappa del percorso: scaricabile dal link <http://www.parcocrea.it/camminare/001bis.pdf>. Difficoltà: T. Durata complessiva del cammino: 2,30 ore.

**org.ri: Ombretta PELLEREY ☎ 333-3817684 e Alessandro LAZZARI ☎ 392-9284396**



26 Maggio: ciclo escursionismo BC/BC  
**GIRO DEL COLLE GILBA RIFUGIO BERTORELLO**  
**Bassa Valle Po**

Punto di partenza e arrivo: Sanfront. Dislivello: m 1250 circa. Difficoltà: BC/BC. Sviluppo: km 32 circa.

**org.ri: RICCARDO ☎ 333-2891434; MATTEO ☎ 347-1373974; Paolo ☎ 331-9519566;  
CHRISTIAN ☎ 345-4632070 e NORMAN ☎ 340-5104886**



9 Giugno: escursionismo e CAI Baby T  
**TREKKINCITTÀ – PARCO REGIONALE DELLA MANDRIA**  
**Piemonte**

Andiamo alla Mandria a camminare “sacco in spalla”, scorgendo angoli poco noti del meraviglioso Parco che tange la città, perso verso le prime pendici montane. Alla ricerca di qualche animale, sordo al nostro festoso passaggio, concluderemo la giornata con una merenda insieme.

**org.ri: Ombretta PELLEREY ☎ 333-3817684 e Alessandro LAZZARI ☎ 392-9284396**



14 Giugno: ciclo escursionismo  
**NOTTURNA AL RIFUGIO MELANO-CASA CANADA**  
**Prealpi Pinerolesi**

Andiamo alla Mandria a camminare “sacco in spalla”, scorgendo angoli poco noti del meraviglioso Parco che tange la città, perso verso le prime pendici montane. Alla ricerca di qualche animale, sordo al nostro festoso passaggio, concluderemo la giornata con una merenda insieme.

**org.ri: RICCARDO ☎ 333-2891434; MATTEO ☎ 347-1373974; Paolo ☎ 331-9519566;  
CHRISTIAN ☎ 345-4632070 e NORMAN ☎ 340-5104886**





16 giugno: escursionismo E/EE

**ANELLO DA RODORETTO CON EVENTUALE SALITA MONTE  
PIGNEROL m 2876 - Valle Germanasca**

Proponiamo una bella gita a due passi da casa, in Val Germanasca. Superato Perrero, s'imbocca la deviazione per Prali, sino al bivio per Rodoretto – Fontane. Raggiunto il borgo Villa di Rodoretto (m. 1430) si lascia l'auto. Ci si incammina per la frazione Serrevecchio, e poi per il Colle di Serrevecchio (m 1721). Di qui inizia la costante ascensione in cresta, sullo spartiacque panoramico tra la Valle di Rodoretto e la Valle di Salza. Si superano le modeste cime del Monte Fetulà, del Monte Truscera (m .2185), e del Clot di Mouton (m 2293), per arrivare in circa 3 ore al Colle della Balma (m 2427). Si prosegue poi verso l'evidente Colle della Valletta, avendo sulla destra la cima del Monte Pignerol. Lo si raggiunge in circa 50 minuti dopo un breve traverso ed il superamento di un ruscello (m 2685). A questo punto è possibile salire con le dovute precauzioni alla vetta del Monte Pignerol (m 2876, richiede circa 1 ora e 45 minuti tra andata e ritorno) o pensare al ritorno a valle, ripercorrendo l'itinerario di salita fino al Colle della Balma. Da questo colle, si imbrocca la lunga serie di tornanti che ci portano prima all'alpeggio l'Alp, e poi ai casolari della Balma (m 1713). Proseguendo sul facile sterrato, si ritorna all'abitato di Rodoretto, concludendo l'itinerario ad anello. Contattare gli organizzatori per il luogo di ritrovo entro il giovedì 20 giugno. Località di partenza: Parcheggio all'interno del centro abitato di Rodoretto. Dislivello: m 1250. Tempo di salita: 4 ore e 30 minuti circa da Rodoretto al Colle della Valletta. Tempo di discesa: 2 ore e 45 minuti circa dal Colle della Valletta a Rodoretto. Difficoltà: E/EE Salita al Pignerol: EE.

**org.ri: Fiorenza NICOLA ☎ 339-2391118 e Roberto MAINA ☎ 334-3487420**



23 Giugno: ciclo escursionismo BC/OC

**GIRO DEL MONTE SELASSA  
Valle Po**

Punto di partenza e arrivo: Calcinere. Dislivello: m 1300 circa. Difficoltà: BC/OC. Sviluppo: km 19 circa.

**org.ri: RICCARDO ☎ 333-2891434; MATTEO ☎ 347-1373974; Paolo ☎ 331-9519566;  
CHRISTIAN ☎ 345-4632070 e NORMAN ☎ 340-5104886**



23 Giugno: ciclo escursionismo baby MC/MC

**LAGO DEL MONCENISIO  
Valle Susa**

Gita dedicata a chi vuole condividere la passione per il cicloescursionismo con tutta la famiglia, anche con i più piccoli: il percorso è adatto alle bici con seggiolino posteriore ma i più volenterosi possono usare sia le barre da traino sia le mezze bici. I bambini più grandi ed autonomi possono impiegare direttamente la loro bicicletta. Lasciamo le auto in prossimità del Colle del Moncenisio e ci inoltriamo in senso antiorario lungo la strada che costeggia le rive del lago omonimo. Dopo aver tralasciato la deviazione che porta al Rifugio del Piccolo Moncenisio, guadagniamo alcune decine di metri di quota che ci permettono di osservare lo splendido lago che si distende al nostro fianco. Raggiunta la diga ci possiamo godere un meritato pranzo al sacco e visitare i resti del Forte di Variselle. Il ritorno avviene lungo l'itinerario dell'andata. Partenza: da m 2000. Dislivello: m 150 circa. Sviluppo: 16 km . Difficoltà: MC/MC. Le iscrizioni devono pervenire entro il giovedì precedente la gita. Non sarà ammesso alla gita chi non rispetta tale scadenza. Si ricorda inoltre che è obbligatorio l'uso del casco protettivo sia per i bambini sia per i genitori.

**org.: Daniele GHIGO ☎ 347-4192880**



29/30 Giugno: alpinismo F+/PD-/D

**GRANDE RUINE POINTE BREVOORT m 3765**

**Oisans - Francia**

Via normale (F+/PD-) – Versante est - dal Rifugio Adele Planchard m 3169.

Via della Belle époque (D 180 m.) paretina est della spalla est.

La Grande Ruine è la cima più alta tra il gruppo della Meije e la Barre des Ecrins. Giustamente frequentata per lo straordinario ambiente d'alta quota e per la sua facilità della via normale. Anche se considerata una normale facciosa (F+/PD- secondo le condizioni del ghiacciaio) la sua salita, ed in particolare l'avvicinamento al rifugio ed il lunghissimo rientro richiedono un ottimo allenamento complessivo. Sono necessarie infatti 5 ore circa il primo giorno solo per raggiungere il lontanissimo Rifugio Adele Planchard, dal quale si potrà partire più comodamente il giorno seguente; si dovrà comunque considerare il notevole dislivello complessivo in discesa per rientrare alle auto ed i notevolissimi spostamenti che caratterizzano un po' tutte le gite di questo meraviglioso massiccio montuoso. Se le condizioni lo permettono, ed il numero di partecipanti è tale da poter svincolare il gruppo principale, si propone questa simpatica variante rocciosa alla classicissima normale, alla quale ci si ricollegerebbe alla parte finale, costituita da cinque tiretti rocciosi con difficoltà massime sino al 5° grado. Tale variante, presuppone però il sobbarcarsi di altro materiale aggiuntivo di per se non necessario se l'intenzione è quella di salire esclusivamente la normale (qualche fettuccia, nuts o friends, eventuali pedule da scalata, ecc.). **Avvicinamento rifugio:** Dal parcheggio di Pont d'Arsine, raggiungibile scendendo dal Col du Lautaret verso la Grave sulla N91 fino a Villar d'Arene e di qui voltando sulla D207L, si prende la mulattiera che segue il fondo del vallone. Dopo circa un'ora si giunge ad un bivio: a sinistra si sale verso il Refuge de l'Alpe, a destra si continua sul fondo del Vallone della Romanche. (NB. Dal Refuge de l'Alpe sarà poi possibile ritornare sul fondo del vallone più a monte, scendendo circa 80 m). Si segue il percorso di destra che dopo poche svolte si immette nel Plan de l'Alpe. Percorrere il piano, su comodo sentiero, per circa un'ora raggiungendo il Pont de Valfourche che permette di attraversare il Torrente della Romanche e raggiungere il Refuge du Pavé. Rimanere sul lato destro orografico per circa mezz'ora fino a portarsi sotto il versante est della Grande Ruine. Attraversare quindi il torrente (possibile guado se privo di passerella) e iniziare a salire per pendii morenici. Raggiunte le bastionate rocciose il sentiero permette, prima a sinistra, poi a destra, di superare i salti (qualche fune d'acciaio) fino a portarsi sui pendii superiori a quota 2500 m circa. Proseguire ora su comodo sentiero che sale con ampie svolte su terreno prevalentemente detritico puntando direttamente al colle dove è posto il Rifugio A. Planchard (m 3169). All'inizio stagione è possibile che gli ultimi metri siano su nevali con pendenze molto modeste. **Salita alla vetta:** Dal rifugio attraversare in leggera salita verso est superando il costone che scende dal Les Jumeaux fino a raggiungere il ghiacciaio superiore des Agneaux. Salire la dorsale glaciale per circa 300 metri con pendenza sostenuta fino a raggiungere l'anfiteatro della Grande Ruine. Inizialmente portarsi sulla destra verso il Col du Diable. La punta più alta è la Pointe Brevoort posta alla sinistra dell'anfiteatro per chi sale. Quindi con un lungo diagonale raggiungere il colletto sull'estrema sinistra a quota 3680 m circa (ad est della punta). Attaccare la cresta per facili roccette: circa venti metri a destra un canalino permette di superare agevolmente il salto roccioso (cordini con maillon in cima per eventuali doppie). Sono possibili numerose varianti su roccia per salire questo tratto (3° grado+ un diedro giallo), o ancora più a destra. Seguire quindi la cresta finale su neve o sfasciumi fino alla vetta. **Variante Via della belle Époque:** Si raggiunge l'attacco in circa un'ora dal rifugio a q. 3440, si risale la bella paretina pressoché al centro dapprima un po' verso sinistra poi più direttamente con sei lunghezze da 30 metri sino alla sommità della spalla dalla quale ci si collega alla cresta di salita della normale.

**Discesa:** Sulla via di salita, eventuale breve doppia nel canale o dalla paretina rocciosa. Attrezzatura: Attrezzatura completa d'alpinismo, un paio di cordini da ghiacciaio, Piccozza ramponi e casco, corda 40 m e 2 3 viti da ghiaccio.

org. Marco CONTI ☎ 335-6193015



6/7 Luglio: alpinismo PD

### **AIGUILLE E DOME DE POLSET m 3528**

**Francia Vanoise**

La scusa è salire una “facile” e panoramica vetta alpinistica, ma l’obiettivo principale è riscoprire questo stupendo angolo delle alpi francesi: ovvero il Parco Nazionale della Vanoise. Primo giorno: da Pinerolo in auto fino al parcheggio del Rifugio dell’Orgère (m 1889). Da qui si segue lo stupendo e ottimamente segnalato sentiero GR55 fino al Col de Chavière (m 2796). Dal colle si scende (breve tratto ripido) per circa 300 m sino ad una laghetto, dove si lascia la traccia principale e in breve si raggiunge il moderno Rifugio Pèclet-Polset (m 2476). Secondo giorno: di buon mattino si risale la traccia che sale al Col de Soufre (m 2817). Prima di giungere al colle si svolta a sinistra dove inizia il Ghiacciaio di Grèboulaz. Lo si risale in tutta la sua lunghezza facendo attenzione ai numerosi crepacci che ostacolano il cammino fino a quota 3400 circa. Da questo punto i più appagati possono con breve sforzo salire il facile panettone del Dome de Polset (m 3497); tutti gli altri seguendo la divertente cresta ovest possono raggiungere l’Aiguille de Polset (30 minuti in più di cammino). Dalla cima panorama superbo. Attrezzatura obbligatoria: piccozza, rampogni, pila frontale, imbragatura, corda, 2 moschettoni a ghiera, cordino per prussik e sacco lenzuolo. Causa l’obbligo di pernottare al rifugio e versare relativa caparra, gli interessati alla gita (massimo 16 persone) sono pregati di partecipare alla riunione informativa che si svolgerà giovedì 23 maggio presso la sede del CAI Pinerolo. **IMPORTANTE:** l’organizzatore non è in obbligo di fornire materiale alpinistico e soprattutto un “capocardata”! **Difficoltà:** escursionismo facile fino al rifugio, alpinismo PD per la vetta; **Dislivello:** 820 m il primo giorno, 1075 m più 350 m il secondo giorno. **Tempo di percorrenza indicativo:** 3 ore il primo giorno, 5 ore per la vetta il secondo giorno. **PS** a fine gita per ritemprarci delle fatiche alpinistiche ci attende una pantagruelica mangiata, si consiglia di conservare le energie per raggiungere il rifugio (10 minuti a piedi).

**org. Giuseppe TRAFICANTE ☎ 333-1088859**



13/14 Luglio: alpinismo AD+

### **SCHRECKHORN m 4078**

**Oberland - Svizzera**

Via normale (AD+) - Cresta SW dalla Schreckhorn Hutte m 2521  
Splendido 4000 dell’Oberland Bernese orientale situato in una delle zone più selvagge della catena alpina. L’impegno complessivo è notevole, sia per la lunghezza degli avvicinamenti sia per le difficoltà tecniche riferite ad una normale di alta montagna (AD+). La salita risulta pertanto particolarmente faticosa e deve essere intrapresa solamente con un’ottima preparazione fisica. I tratti più esposti e pericolosi della salita sono oggi “addomesticati” da numerosi fittoni metallici che permettono, sia in salita che in discesa una buona assicurazione della cordata, ciò nonostante il passaggio dal ghiacciaio alla roccia può risultare problematico in alcune annate “secche”, così come la presenza di altre cordate sull’itinerario, ed in particolare nella salita e discesa della “rampa” dove sono possibili cadute di pietre causate dal passaggio di altre cordate o dal disgelo delle pareti sovrastanti. Avvicinamento rifugio: Per raggiungere la Schreckhorn Hutte si può usufruire, per alleviare il primo tratto, della funivia allo Pfingstegg (m 1392) da qui prima per fitto bosco e poi lungo delle terrazze che sovrastano dei salti di roccia fino a Baregg e poi con tratto in discesa alla Gasthaus Stieregg (m 1650). Il sentiero prosegue poi lungamente per pendii erbosi e morene sino alle ripide rocce del Rots Gufer attrezzate con cavi metallici, scale, ecc., ancora fino ai ruderi della vecchia Schwarzegg Hutte ed infine a sinistra alla nuova Schreckhorn Hutte (5-6 ore senza funivia; 4-5 se si utilizza la funivia sino a Pfingstegg). Salita alla vetta: Dalla Schreckhorn Hütte (m 2529) scendere brevemente sul sentiero d’accesso alla capanna per 30 40 metri di dislivello ed in seguito abbandonare il sentiero per scendere sul ghiacciaio dell’Obers Ischmeer, mantenersi sulla sinistra di esso nei pressi della morena laterale fino a circa m 2500, in seguito appoggiare le rocce di sinistra e guadagnare una costola rocciosa dove c’è una corda fissa che permette di superare

facilmente una placchetta, (questo zona è ben visibile dal rifugio dove c'è anche una foto che documenta da dove passare). Aggirare alla base lo sperone roccioso della quota m 2844 e per neve e a seconda dell'innevamento si risale rapidamente il sentiero ben marcato o su neve fino a circa m 3000, in seguito si appoggia verso sinistra (NE) su ancora tracce di passaggio con ometti fino a circa 3150 3200 metri di Gaëgg. Proseguire in direzione NE ora su ghiacciaio, all'inizio stagione sulla neve, più tardi per una china di detriti e ghiaccio e tenersi sulla base W della quota m 3428 dove ci si immette gradualmente nel bacino dello Schreckfirn (crepacci senza nome sulla CNS) che si attraversa a destra con un arco di cerchio in senso antiorario, in direzione dell'imbocco del couloir, per raggiungere la crepacchia terminale a circa m 3400, superarlo spesso con difficoltà e traversare verso sinistra per risalire couloir alto circa m 350, la terminale si supera preferibilmente al piede del colatoio nevoso che raccoglie gli scarichi di tutta la parete sud. Risalire il ripido couloir S (attenzione pericolo caduta sassi e ghiaccio, specie con numerose altre cordate al di sopra) fino al suo sbocco a circa m 3850, dove si guadagna il filo della cresta SW, che numerosi e graziosi passaggi di solidi gneiss di 1° grado e 2° grado alternato a qualche tratto più facile dove può essere presente della neve e richiedere qualche attenzione si arriva alla base del tratto con roccia migliore, che con passaggi aerei e vari di 2° grado e 3° grado+, che se la roccia è pulita garantiscono una divertente arrampicata su ottima roccia. Gli ultimi metri di dislivello 30 40 circa per raggiungere la calotta sommitale può richiedere a secondo dell'innevamento a usare ancora piccozza e ramponi per un pendio di neve o detriti tramite la cresta di giunzione smossa, ma non troppo difficile. Discesa: Sulla via di salita, vi sono ogni 20 23 m degli anelli di calata a spit che agevolano e garantiscono delle ottime calate a corda doppia in tutta sicurezza con circa 15 corde doppie, invece nel couloir S se la neve dovesse essere molle o si ritenesse troppo pericoloso da affrontarlo in discesa è possibile mantenersi sulle rocce di destra scendendo dal couloir dove vi sono già attrezzate le doppie ma ora solo con cordini e fettucce con circa 10 doppie da 20 5 m, (verificare attentamente il loro stato di usura prima di scendere). Attrezzatura: Attrezzatura completa d'alpinismo, eventualmente qualche cordino e fettuccia d'abbandono per scendere sulla costola rocciosa a destra del couloir. Piccozza ramponi casco, corda 50 m e 2 3 viti da ghiaccio, qualche friend medio e piccolo; se si volesse scendere dal couloir potrebbero venire molto utili le 2 piccozze quando esso è ancora ben innevato.

**org. Marco CONTI ☎ 335-6193015**



**13/14 luglio: alpinistica F+**  
**UJA DI CIAMARELLA m 3676**  
**Valle di Lanzo**

La salita si effettuerà con pernottamento al Rifugio Gastaldi (m 2659) che si raggiunge in 2 ore e 30 minuti dal Pian della Mussa (al fondo della Valle di Lanzo) dove si lasciano le auto. Dislivello m 870. Il mattino si scende dal Rifugio in direzione del Pian del Gias. Superato il torrente in direzione della cima, la traccia si fa meno evidente: Bisogna seguire i bollini rossi e gli ometti presenti sul percorso, puntando verso il Ghiacciaio di Ciamarella. Calzati i ramponi saliamo sul ghiacciaio: bisogna compiere un ampio semicerchio per evitare una zona crepacciata, e poi dirigersi decisamente verso destra dove si trova l'attacco dell'ultimo tratto della salita. Si sale per un sentiero di sfasciumi ricavato sul pendio sud occidentale: il sentiero è semplice se libero dalla neve, in caso contrario bisogna prestare un po' di attenzione, magari procedendo in conserva. Dopo una lunga diagonale si arriva ad un comodo terrazzino dove ci si può riposare e ammirare uno splendido panorama su tutto l'arco alpino occidentale. Rimettiamo i ramponi ed affrontiamo l'ultimo tratto innevato su una bellissima cresta nevosa che precipita verso sinistra sulla parete nord. In breve arriviamo sull'ampia e panoramica vetta (4 ore circa). Dislivello m 1017 m. dal rifugio (m 1200 circa dal Pian del Gias). La discesa avviene lungo lo stesso itinerario fino al bivio sotto il Pian del Gias. Da qui conviene prendere verso sinistra per raggiungere il Pian dei Morti senza tornare al Rifugio Gastaldi. Dalla vetta alle auto circa 4 ore .Partenza da Pinerolo sabato 13 alle ore 13,30 con ritrovo in Piazza Cavour. Materiale occorrente piccozza ,ramponi ed imbrago. Dovendo prenotare il pernottamento in rifugio gli interessati devono prendere contatto con l'organizzatore entro giovedì 5 giugno comunicando l'adesione alla gita.

**org. Luciano GERBI ☎ 334-1823362**



14 Luglio: ciclo escursionismo baby MC/MC

### **LAGO DI ROCHEMOLLES**

**Valle Susa**

Gita in collaborazione con le Sezioni CAI di Coazze e Giaveno, dedicata a chi vuole condividere la passione per il cicloescursionismo con tutta la famiglia, anche con i più piccoli: il percorso è adatto alle bici con seggiolino posteriore ma i più volenterosi possono usare sia le barre da traino sia le mezze bici. I bambini più grandi ed autonomi possono impiegare direttamente la loro bicicletta. Dopo aver lasciato le auto nell'ampio parcheggio dei Bacini di Bardonecchia, sfruttiamo il tracciato della vecchia Decauville realizzata ai tempi della costruzione della diga di Rochemolles e con dei piccoli saliscendi raggiungiamo l'omonimo lago. Dopo aver costeggiato il lago, se il tempo e le forze lo consentono, potremo inerpirci con una salita un po' più impegnativa lunga circa 2,5 km e raggiungere la stupenda conca del Rifugio Scarfiotti. Il ritorno avviene lungo l'itinerario di salita. Partenza: da Bardonecchia (loc. Bacini) m 1930. Dislivello: m 100 circa per il lago più 160 per il Rifugio Scarfiotti. Sviluppo: 18 km più 5 km per il Rifugio Scarfiotti. Difficoltà: MC/MC. Le iscrizioni devono pervenire entro il giovedì precedente la gita. Non sarà ammesso alla gita chi non rispetta tale scadenza. Si ricorda inoltre che è obbligatorio l'uso del casco protettivo sia per i bambini sia per i genitori.

org.: **Daniele GHIGO** ☎ 347-4192880



19 Luglio: ciclo escursionismo

### **NOTTURNA AL RIFUGIO LAZZARÀ**

**Valle Pramollo**

org.ri: **RICCARDO** ☎ 333-2891434; **MATTEO** ☎ 347-1373974; **Paolo** ☎ 331-9519566;  
**CHRISTIAN** ☎ 345-4632070 e **NORMAN** ☎ 340-5104886



20/27 Luglio: escursionismo E

### **TREKKING VALDOSTANO SULL'ALTA VIA N° 2**

**Valle d'Aosta**

E' avvincente ed emozionante effettuare un trekking nelle più sperdute regioni del nostro mondo, ma penso che lo sia altrettanto sulle nostre belle montagne, a portata di mano, e con minor costo. Propongo pertanto di percorrere un tratto del percorso valdostano indicato come "Alta via n° 2". La mia proposta consisterebbe in quattro giorni di cammino tra la Val Grisanche e la Valle di Cogne, con tre notti in hotel e una in rifugio. Esiste un pacchetto offerto dal CONSORZIO GRAN PARADISO NATURA ove è prevista una guida e pensione completa per 570 euro a persona (anno 2012). In attesa di conoscere le condizioni aggiornate del 2013, propongo un ritrovo degli interessati in sede alle ore 21 per giovedì 16 maggio 2013, per concordare percorso, periodo, alloggiamenti, trasferimenti, etc etc.

org. **Roberto MAINA** ☎ 334-3487420



28 Luglio: ciclo escursionismo BC/BC

### **MONTE JAFFERAU**

**Valle Susa**

Punto di partenza: Oulx m 1000. Dislivello: m 1950 circa. Quota massima: m 2801. Difficoltà: BC/BC. Sviluppo: km 47 circa.

org.ri: **RICCARDO** ☎ 333-2891434; **MATTEO** ☎ 347-1373974; **Paolo** ☎ 331-9519566;  
**CHRISTIAN** ☎ 345-4632070 e **NORMAN** ☎ 340-5104886



**24/25 Agosto: escursionismo EE / alpinismo F**  
**MONTE EMILIUS m 3557**  
**Valle d'Aosta**

Ripropongo la salita al Monte Emilius annullata nel 2012 per condizioni meteo sfavorevoli. La vetta imponente sovrasta la città di Aosta, e permette un abbraccio a 360° su tutti i 4000 valdostani. La raggiungeremo dopo la sosta per il pernottamento al rifugio Arbolle (trattamento mezza pensione, circa 50 euro). Questo per non essere condizionati dagli orari della seggiovia da Pila a Chamolè, e non dover "fare le corse" per compiere l'escursione in giornata. Pertanto nel pomeriggio del sabato ci trasferiremo in auto a Pila (m 1800 circa). Si potrà sfruttare la seggiovia (euro 8,30 A/R) che in 20 minuti porta al Lago Chamolè (m 2309) o risaliremo per sentiero fino all'arrivo della seggiovia in circa 1 ora e 30 minuti. Da qui con sentiero pianeggiante arriveremo al Lago Chamolè; costeggiatolo, si risalirà con sentiero in parte agevole in parte sostenuto fino al Colle Chamolè (m 2640). Ridiscenderemo per circa 150 metri, fino al lago e al Rifugio Arbolle (m 2500). Tempo di percorrenza da quota m 2309 1 ora e 30 minuti circa. Al mattino della domenica lasciato il rifugio, risaliremo su comodi sentieri fino al Lago Gelato (m.2950). Lasciato sulla destra il sentiero che sale al Colle d'Arbolle, ci inerpicheremo su pietraia tenendoci a sinistra in direzione del Colle dei Tre Cappuccini (m 3241), riconoscibile per tre caratteristiche formazioni rocciose, seguendo segnavia gialli e ometti in pietra. Arrivati al colle proseguiremo a sinistra per facile cresta su grandi massi e tracce di sentiero fino alla cima. Ritorno per la stessa via dell'andata. Tempo di percorrenza del secondo giorno: 3 ore e 30 minuti per la salita e 4 ore circa per la discesa fino alla seggiovia a quota m 2309. Vista la capienza del rifugio (65 posti letto) e la prevista non numerosa partecipazione di escursionisti, non effettueremo prenotazioni anticipate. Gli interessati contatteranno l'organizzatore entro martedì 20 agosto.

org. Roberto MAINA ☎ 334-3487420



**7/8 Settembre escursionismo E**  
**TREKKING ATTORNO AL MONTE BEGO**  
**Valle delle Meraviglie**

Questa gita di 2 giorni si svolgerà attorno al Monte Bego, montagna sacra degli antichi liguri situata al centro di una regione di notevole interesse paesaggistico e archeologico sul lato francese delle Alpi Marittime, nel Parc National du Mercantour. Primo giorno: Casterino, Refuge des Merveilles. Dal bivio sopra Casterino, Refuge de Fontanalbe, Baisse de Vallaurette, Refuge des Merveilles. Traversata bella e varia per boschi di larici e praterie; con una breve deviazione potremo visitare il Lac Vert de Fontanalbe e ammirare le vicine incisioni rupestri. Dislivello: in salita m 800; in discesa m 400. Tempo percorrenza: 5 ore. Secondo giorno: rientro a Casterino Refuge des Merveilles, Baisse de Valmasque, Lac du Basto, Lac Noire, bivio sopra Casterino. Si rimonta la selvaggia Valle delle Meraviglie famosa per le sue numerose incisioni rupestri, poi si scende nell'aperta Valmasque, costeggiando 3 laghi bellissimi che occupano grandi conche glaciali disposte a gradinata. Dislivello: in salita m 500; in discesa m 900. Per motivi organizzativi le iscrizioni saranno limitate a 15 posti versando una caparra di 30euro.

org. Giorgio BOURÇET ☎ 348-7698795



**8 Settembre: escursionismo E**  
**SALITA ALLA GUGLIA ROSSA m 2548**  
**Valle Stretta**

La Guglia Rossa è una bella e caratteristica piramide rocciosa ben visibile, sullo spartiacque dei colli della Scala e di Thures, da tutta la conca di Bardonecchia. Caratterizzata da pendii detritici, dalle ripide ed imponenti pareti di roccia calcarea caratterizzate da grosse chiazze rossastre che han dato il nome alla montagna. Per la salita, la via normale alla

Guglia Rossa prevede il seguente itinerario: dal rifugio seguire un sentiero che inizia a lato della costruzione e sale in direzione Sud-Ovest per pascoli; si va ad attraversare il torrente scendente dalla Comba di Miglia, iniziando subito dopo a rimontare un costolone coperto di conifere; con ampie svolte intersecate da un gran numero di scorciatoie, lo si risale fino a quota m 2000. Quando si esce dal bosco e si entra in un valloncetto. Proseguendo in salita per distese di pascoli si raggiunge il Lago di Thures, situato nei pressi del colle omonimo. (0,45 ore) Itinerario A: continuare in discesa sull'opposto versante; dopo 10 minuti si dirama a sinistra una traccia, che all'inizio percorre ancora delle distese erbose, poi ci si porta sulla dorsale Sud-Sud-Est lungo la quale si sale alla vetta (1 ora e 15 minuti). Totale 2 ore. Volendo, ed a seconda di quanti saranno i partecipanti, si potrà decidere se compiere la traversata della montagna scendendo dalla vetta alla strada del Colle della Scala. In questo caso, all'andata si dovrà lasciare almeno un'auto al colle, con la quale ritornare a prendere le auto lasciate al parcheggio del Rifugio Terzo Alpini alla partenza della gita. Località di partenza: Rifugio III Alpini m 1790 (Valle Stretta). Dislivello: m 758. Tempo salita: 2 ore circa. Difficoltà: E. Ritrovo: ore 7 in Piazza Fontana a Pinerolo. Per chi desiderasse partecipare sarebbe gradita una conferma telefonica all'organizzatore.

org. Luciano GERBI ☎ 334-1823362



8 Settembre: alpinismo facile F

**PUNTA UDINE m 3022 e PUNTA VENEZIA m 3095**

**Valle Po**

Gita in collaborazione con la Sezione CAI Val Germanasca e l'Associazione Le Ciaspole di Pinerolo. Lasciate le auto nel parcheggio del Pian del Re (m 2020), si sale alla nostra sinistra sino al Lago Fiorenza, appena passato si incontra il sentiero che ci porta al Rifugio Giacoletti (m 2741). Da qui per sentiero prima e poi per sentiero attrezzato ci addentriamo nel Colour del Porco tra la Punta Udine e Punta Venezia Giunti al colle (m 2920) per breve cresta si arriva ad entrambe le sommità. Il Colour del Porco, ora completamente attrezzato da catene corrimano, permette con l'ausilio d'ibraco e longes di percorrerlo in piena sicurezza. Per raggiungere la sommità di Punta Venezia nei suoi ultimi 15 metri, sarà allestita una corda corrimano per chi vorrà salire alla croce. Dislivello: 1050 m. Tempo di salita: 3,30 ore circa. Tempo di discesa: 2,30 ore circa. Difficoltà: F facile. Attrezzatura obbligatoria: casco, imbracatura, longes. Ritrovo e partenza in auto: Pinerolo – via Saluzzo parcheggio Carrefour ex GS ore 7. Itinerario in auto: Pinerolo – Bibiana - Barge – Crissolo – Pian del Re.

org.ri: Silvano PEROLIO ☎ 335-1099094, e Daniele PEYRONEL ☎ 347-7833735



8 Settembre: escursionismo E

**GIORNATA DELL'AMICIZIA ITALO-FRANCESE**

**Rendez-vous con C.A.F. di Gap**

Anche nel 2013, giunti ormai alla decima edizione, proponiamo questa bella occasione di incontro e di amicizia con le associazioni escursionistiche di Gap. Come sempre, il confine diventerà cerniera e non barriera di un ormai ben collaudato rito, incentrato sullo scambio di libagioni e su intensi momenti corali che nelle danze accompagnate dall'organetto e nei canti di montagna ritroveranno la loro più bella espressione. Come ormai da anni, è prevista nuovamente la partecipazione con folte delegazioni della Giovane Montagna e dell'Associazione Le Ciaspole. Il luogo dell'incontro verrà comunicato successivamente e pubblicato sul sito sezionale. Verrà comunque scelta una passeggiata facile e accessibile, per favorire la più larga partecipazione possibile. Difficoltà: E.

org. Beppe CHIAPPERO ☎ 346-8313389



15 Settembre: escursionismo E

**ANELLO CARNINO – CIMA PIAN BALLAUR – CIMA DELLE  
SALINE - CARNINO - Val Tanaro**

Interessante giro ad anello che ci permetterà di salire due tra le più alte montagne delle Alpi Liguri in una zona caratterizzata da fenomeni carsici che contribuiscono a rendere l'ambiente ulteriormente bello ed interessante. Lasciate le auto a Carnino inferiore (m 1387) risaliremo la valle principale fino ad un bivio presso il quale svolteremo a destra. Saliremo in seguito al Passo delle Mastrelle che ci farà accedere nella cosiddetta Conca di Piaggiabella. Attraversata la conca saliremo al Colle del Pas (m 2342) sullo spartiacque Tanaro-Ellero e svoltando a destra proseguiamo lungo detto spartiacque per raggiungere la Cima Pian Ballaur (m 2604). Dalla vetta la nostra attenzione verrà colpita dalla particolare forma dell'altra nostra meta, cioè la Cima delle Saline, ma anche dal particolare ambiente carsico della conca che la separa dalla Pian Ballaur. Ci abbasseremo di circa 150 m per raggiungere ed attraversare la conca e riprenderemo a salire ancora per una mezz'ora circa fino a raggiungere la vetta della Cima delle Saline (m 2612). Da qui raggiungeremo l'ampio valico del Passo delle Saline e svoltando a destra scenderemo attraverso il vallone che si farà più stretto presso la Gola delle Saline e che ci riporterà a Carnino. Dislivello: in salita: circa m 1380. Difficoltà: E (escursionisti). Tempo di percorrenza totale: 7-8 ore circa.

org. Paolo BOZUFFI ☎ 340-006672



21/28 Settembre: escursionismo E

**TREKKING IN PUGLIA**  
**Italia**

PUGLIA: TRADIZIONI, MAGIA, ARTE E MISTERO A DUE PASSI DA UN MARE INCANTEVOLE

La Puglia rappresenta il tacco dello stivale italiano ed è la regione più ad est d'Italia, una penisola che si estende tra Mar Ionio ad ovest ed Adriatico ad est, con oltre 784 km di coste meravigliose, paesaggi rurali tipicamente mediterranei, centri e piccoli borghi. Tra tesori architettonici avvolti dal mistero ed una popolazione di oltre quattro milioni di abitanti, questi borghi sono custodi di una tradizione millenaria fatta di storie popolari, credenze e superstizioni capaci di far vivere momenti indimenticabili che approdano in queste magiche terre. Il promontorio del Gargano, il Parco dell'alta Murgia, le Serre Salentine, i Monti della Daunia, le Gravine della Murgia di sud est, la Valle dell'Itria. Tra estese faggete e cerete, flora mediterranea, coste rocciose, paesaggi carsici, spiagge, città barocche e trulli. Seguirà programma definitivo.

org. Gianfranco BIVI ☎ 348-2367694



22 Settembre: escursionismo EE

**MONTE ALBERGIAN m 3041**  
**Valle Chisone**

Gita in collaborazione con la Sezione CAI Val Germanasca e l'Associazione Le Ciaspole di Pinerolo. Si parte dal Laux (m 1380) seguendo la carrettiera che passa dalle prime bergerie del Laux, dopo un cambio di pendenza divenuto sentiero si procede sino alle casermette in corrispondenza dei Laghi dell'Albergian (m 2360), dove si ferma il gruppo che non vuole salire la cima dell'Albergian. Seguendo il sentiero, per salita regolare e costante si giunge al Colle dell'Albergian a m 2710. Per tracce di sentiero lasciato il colle si sale, in circa un'ora la sommità del Monte Albergian (m 3041) con vista a 360° sulla valle. Gita facile con salita costante, ma con notevole sviluppo, il sentiero disegnato molto bene ha il sapore dei tempi passati. Al ritorno incontro con il gruppo che si ferma ai laghi. Dislivello escursione: m 1660 per la cima; m 980 per i laghi. Tempo di salita: 4,30 ore circa. Tempo di discesa: 3 ore circa. Difficoltà: EE difficile. Suggestivi: bastoncini da trek. Ritrovo e partenza in auto: Pinerolo – via Saluzzo parcheggio Carrefour ex GS ore 7 per la cima; ore 8



per i laghi. Itinerario in auto: Pinerolo – Perosa Argentina – Fenestrelle – Laux.

**org.ri: Silvano PEROLIO ☎ 335-1099094, Daniele PEYRONEL ☎ 347-7833735  
Beppe GASTALDI ☎ 347- 6887692 e Giovanna BRUNO ☎ 346-0142987**



**22 Settembre: ciclo escursionismo MC/OC**

**MONTE RACCIAS  
Valle Germanasca**

Punto di partenza: Pomaretto m 600. Dislivello: m 1700 circa. Quota massima: m 2140; Difficoltà: MC/OC. Sliluppo: km 30 circa.

**org.ri: RICCARDO ☎ 333-2891434; MATTEO ☎ 347-1373974; Paolo ☎ 331-9519566;  
CHRISTIAN ☎ 345-4632070 e NORMAN ☎ 340-5104886**



**28/29 Settembre: alpinismo PD-**

**MONVISO m 3841 – VIA DEI PRIMI SALITORI  
Valle Varaita**

Via normale o via Matthews (PD-) Versante sud dal Bivacco Boarelli alle Forciolline m 2835 A distanza di cinque anni si ripropone questa splendida ascensione “autunnale” lungo la via dei primi salitori. La salita da questo versante, lontano dalle rotte usuali del Sella permette di rivivere in parte le emozioni dei primi pionieri. Il nuovo Bivacco delle Forciolline ospita 12 massimo 15 persone a dormire pertanto il superamento di tale “tetto” imporrà a quelli in esubero la straordinaria esperienza di un “bivacco” all’aperto, peraltro in luogo di grande bellezza costellato di laghi e piccole radure. Per tale evenienze sono ovviamente indispensabili o un buon sacco piuma o il alternativa un telo termico e duvet/piumino da indossare per la notte, oltre ovviamente ad un fornellino e qualche vivanda per la cena. Avvicinamento al bivacco: da Castello di Pontechianale (m 1605) seguire il sentiero che porta al Vallone di Vallanta, lasciarlo seguendo le indicazioni per il Bivacco Berardo dove è possibile pernottare. Dal Berardo in 1 ora di cammino, sentiero segni gialli, si raggiunge il Lago delle Forciolline (alla base del passo delle Sagnette) dove sorge il nuovo bivacco (12 posti letto, luce, acqua al lago). In alternativa dal Vallone di Vallanta è possibile seguire il nuovo sentiero Ezio Nicoli, che risale una gola molto stretta, e con percorso più diretto rispetto a quello del Bivacco Berardo, conduce al Bivacco Boarelli alle Forciolline. (3 ore circa da Castello). Salita alla vetta: Si costeggia il lago grande delle Forciolline sulla destra seguendo i segni gialli, e si prosegue verso la conca morenica un tempo era occupata dal ghiacciaio, puntando verso una parete rossastra, si volge quindi sulla destra e si risale una rampa di blocchi accatastati, fino alla costruzione metallica del Bivacco Andreotti (m 3225), utilizzabile solo in caso di emergenza). Più sopra si giunge così alla base del minuscolo Ghiacciaio Sella, che si rimonta fino ad incontrare una cengia che taglia la parete della montagna con un andamento pressoché pianeggiante, e si segue questa a sinistra fino ai piedi di una cascatella (è il caso di indossare il casco per proteggersi soprattutto dall’eventuale caduta di sassi); da questo punto seguire i segni gialli che conducono alla vetta. Si piega a destra per rocce e piccole cenge, poi si sale a sinistra per gradoni, fino ad una spalla rocciosa. Proseguendo in direzione nord-ovest, si arriva alla base di un camino alto 7 8 metri, che si sale sul fondo. Si continua prima verticalmente, poi in diagonale a sinistra, fino ad una cengia detritica che conduce ad un buon punto di sosta (detta appunto “Sala da pranzo”). Si sale ora lungo una cresta rocciosa, passando nei pressi della guglia denominata “Duomo di Milano” (m 3500 circa); si superano rocce articolate e si giunge alla base di una paretina rossastra. Si prosegue a destra lungo una spaccatura, si supera una placca e, piegando a sinistra, si guadagna un buon terrazzo. Il risalto successivo deve essere salito lungo piccoli camini (i Fornelli); si tratta di un passaggio obbligato di 2° grado+, che può diventare impegnativo in caso di vetrato. Si raggiunge quindi una spalla della cresta sud-est, dalla quale si individua il Rifugio Sella. Si prosegue passando sotto un caratteristico gendarme, detto “Testa dell’Aquila”, si attraversa un canalone (attenzione in caso di neve) e si guadagna la Cresta Est. Si piega infine a sinistra e, superati gli ultimi facili risalti della cresta, si giunge in vetta. Discesa: Sulla via di salita.

Attrezzatura: Attrezzatura d'alpinismo, un paio di cordini, 2/3 moschettoni con ghiera per assicurare, casco, corda 40m., pila frontale.

org. Marco CONTI ☎ 335-6193015



3/6 Ottobre: ciclo escursionismo  
**6° RADUNO NAZIONALE**  
**Piemonte**

Nel 2013 il CAI celebrerà la festa per i suoi 150 anni (il CAI venne fondato nel 1863 da Quintino Sella a Torino, di ritorno dalla prima salita italiana al Monviso). Anche i Cicloescursionisti CAI parteciperanno ai festeggiamenti con una serie di manifestazioni nell'arco del 2013 in tutta Italia, sul filo conduttore di un percorso verso le sorgenti del Club, non solo in senso geografico ma soprattutto nel senso metaforico di attingere lo spirito dell'attività cicloescursionistica dallo spirito fondante del CAI. 150 è il numero simbolo e sarà il richiamo dell'iniziativa, che consente di identificarla nel contesto delle celebrazioni. Dal Monviso e da Torino il CAI si è diffuso in tutto il territorio nazionale, ramificandosi in centinaia di Sezioni e Sottosezioni; 150 anni dopo i cicloescursionisti CAI da tutta Italia, come linfa che torna "alle radici del Sodalizio", convergeranno su Torino e ai piedi del Monviso attraverso una serie di manifestazioni ed escursioni. Il 6° Raduno Nazionale CAI di Cicloescursionismo si terrà in Piemonte con base operativa a Pinerolo un raduno al sabato 5 ottobre con tutte le altre attività del CAI a Torino Piazza Vittorio, una vera e propria "Assemblea" dei cicloescursionisti CAI per raccogliere il lavoro capillare delle Sezioni, e il gran finale alla domenica 6 con cicloescursione ai piedi del Monviso: una giornata promozionale, di festa, su di un percorso adatto a tutti. In sintesi le 4 cicloescursioni programmate: **Giovedì 3 Ottobre** Testa dell'Assietta (Valle Chisone); **Venerdì 4 Ottobre** nei pressi del Monte Freidour con pranzo al Rifugio Melano Casa Canada; **Sabato 5 Ottobre** ritrovo a Torino con cicloescursione sulla collina di Torino; **Domenica 6 Ottobre** ai piedi del Monviso con salita alla Croce Tournour da Paesana (Valle Po).

org.ri: Luciano SAVARINO ☎ 349-6487832 e Aldo ELIA ☎ 339-4314401

13 Ottobre: escursionismo E  
**CHIUSURA FESTEGGIAMENTI PER I 150 ANNI DEL CAI**  
**Torino**

Siete tutti invitati per la chiusura dei festeggiamenti per i 150 anni del CAI, che si terranno a Torino dal 4 al 6 ottobre 2013, in piazza Vittorio Veneto. La festa ospiterà il Villaggio CAI, il Rifugio, l'Arena (Convegni - film CAI), stand materiali, spazio mostre, area concerti, a cura del CAI Centrale.

org. Ugo GRIVA ☎ 335-6078621



13 Ottobre: escursionismo E  
**MONTE DELLE FIGNE m 1172**  
**Liguria**

Gita escursionistica interregionale LPV, organizzata dalla Sezione di Bolzaneto in occasione del sessantesimo anniversario del cippo di vetta.

org. Ugo GRIVA ☎ 335-6078621



20 Ottobre: ciclo escursionismo MC/OC+  
**GIRO DELLA TESTA DI PEITAGÙ**  
**Valle Stura di Demonte**

Punto di partenza: Demonte m 780. Dislivello: m 1100 circa. Quota massima: m 1816;  
Difficoltà: MC/OC+. Sfiluppo: km 30 circa.

org.ri: **RICCARDO** ☎ 333-2891434; **MATTEO** ☎ 347-1373974; **Paolo** ☎ 331-9519566;  
**CHRISTIAN** ☎ 345-4632070 e **NORMAN** ☎ 340-5104886



27 Ottobre: escursionismo E  
**IL FORTE DI GAVI**  
**Liguria**

La fortezza di Gavi ha origini molte antiche, era posto a presidio della via Postumia, l'antica strada che da Genova conduceva al Monferrato e alla Lombardia. Nel XIII secolo, il feudo di Gavi fu donato da Federico I Barbarossa alla Repubblica di Genova, in cambio degli aiuti militari che la repubblica aveva fornito all'imperatore in Sicilia. Il fatto d'armi più importante che coinvolse il forte, fu nel 1625, durante la guerra che vedeva su fronti opposti la repubblica di Genova contro il duca di Savoia Carlo Emanuele I, alleato dei francesi di Luigi XIII. Visiteremo la fortezza con l'associazione "Amici del forte di Gavi", valuteremo inoltre la possibilità di visitare il Castello di Tagliolo, con degustazioni di prodotti tipici, e Libarna con area archeologica romana. La gita verrà effettuata con autobus, con prenotazioni e versamento anticipo entro il 30 settembre.

org. Ugo **GRIVA** ☎ 335-6078621



27 Ottobre: escursionismo e CAI Baby T  
**CAI...LLOWEEN 2 - RIFUGIO MELANO CASA CANADA**  
**Prealpi Pinerolesi**

Dopo lo strepitoso successo dello scorso anno (200 adesioni, dimezzate dall'overbooking e dal previsto, ma non mantenuto, maltempo) torneremo tra i magici boschi del Ciardonnet e della Sbarua a intagliare zucche, tra percorsi "di paura", streghe e folletti. Convinti che ci diventeremo di nuovo come lo scorso anno, tra le naturali suggestioni di splendidi luoghi, in mise autunnale. Massimo 100 partecipanti a turno. Nel caso di esubero seconda data per accontentare tutti il 20 Ottobre 2013. Prenotarsi per tempo per la merenda in rifugio.

org.ri: **Ombretta PELLEREY** ☎ 333-3817684 e **Alessandro LAZZARI** ☎ 392-9284396



10 Novembre: escursionismo E  
**SACRO MONTE DI VARALLO**  
**Piemonte**

Il Sacro Monte di Varallo, fu realizzato alla fine del XV secolo, per volontà di padre Bernardino Caimi, frate francescano. Esso è costituito da una Via Crucis di 45 cappelle, che riproducono i fatti della vita di Cristo, fino al suo ingresso in Gerusalemme, e dalla basilica dell'Assunta posta sulla sommità del monte. Oggi il Sacro Monte è inserito in una Riserva Naturale Speciale, di grande interesse ambientale che si estende per oltre 33 ettari, ad una altezza di 600 m sopra l'abitato di Varallo, e fa parte dei patrimoni dell' UNESCO. Accederemo al complesso monumentale, direttamente da Varallo Sesia, tramite una stradina in ciottoli, attraverso una boscaglia di robinie e latifoglie. La gita verrà effettuata in autobus, con prenotazione e versamento di caparra entro giovedì 26 settembre in sezione.

org. Ugo **GRIVA** ☎ 335-6078621



17 Novembre: escursionismo e CAI Baby T  
**I BORGHI DISABITATI DELLA VAL CERRINA**  
**Monferrato**

Torniamo a camminare in Monferrato, questa volta in Val Cerrina. Via di passaggio verso il Monferrato più noto, alle spalle della collina di Torino presenta scorci d'indubbio fascino. La passeggiata proposta è facile e breve, adatta ad un giorno – anche piovoso – d'autunno. Pranzo come consueto al sacco – eventuale merenda al Bricco di Sciolze, splendido ed ospitale circolo assai adatto alla stagione. Mappa del percorso: scaricabile dal link <http://www.parcocrea.com/pdf/705.pdf>. Difficoltà: T. Durata complessiva del cammino: 2,00 ore.

**org.ri: Ombretta PELLEREY ☎ 333-3817684 e Alessandro LAZZARI ☎ 392-9284396**



19 Dicembre  
**AUGURI CAINSIEME**

Come tutti gli anni è bello ritrovarsi, prima di Natale nella nostra sede, per scambiarci gli auguri. Attorno a bottiglie e panettoni, con “vecchi e nuovi” soci avremo modo di rivederci e passare una bella serata in allegria.

**org. IL DIRETTIVO ☎ 0121-398846**

## **RICHIESTA AI PARTECIPANTI DA PARTE DEGLI ORGANIZZATORI DELLE GITE**

Ricordando che chi si prende l'incarico per la Sezione di promuovere e coordinare gite ed iniziative varie lo fa con spirito di servizio e senza alcun tornaconto personale si prega quanti intenzionati ad usufruire delle attività proposte (con particolare riguardo alle gite che si svolgono in giornata) a comunicare possibilmente due giorni prima l'intenzione di partecipare o l'iscrizione stessa all'organizzatore. **Questo per evitare che l'organizzatore debba magari scoprire all'ora fissata per la partenza di essere il solo partecipante.**

*In copertina: Riproduzione d'epoca edita in occasione delle celebrazioni dei 50 anni del Club Alpino Italiano*

## REGOLAMENTO GITE

1. Le gite sono riservate ai Soci C.A.I. in regola con il versamento della quota associativa. Per le gite con numero limitato di partecipanti saranno privilegiati i Soci della Sezione di Pinerolo fino alla data di scadenza delle prenotazioni. Per le gite sociali in calendario i Soci della Sezione fino a quattordici anni non compiuti beneficiano di una riduzione del 30% sull'eventuale costo fissato dall'organizzatore.
2. I partecipanti s'impegnano alla piena osservanza del presente regolamento, degli orari e in generale di ogni disposizione proveniente dall'organizzatore dell'escursione. S'impegnano infine a verificare, la settimana precedente: luogo e ora del ritrovo nonché modalità dell'escursione direttamente in sezione o presso l'organizzatore.
3. Ogni partecipante è tenuto a collaborare con l'organizzatore per la buona riuscita dell'escursione supportandolo e adeguandosi alle sue indicazioni. È fatto obbligo: a ciascuno di dotarsi dell'abbigliamento e dell'attrezzatura utili o necessari per la singola escursione; per i partecipanti alle uscite alpinistiche e ferrate l'uso del casco e dell'imbrago; per i componenti delle gite sci alpinistiche, l'apparecchio elettronico per la ricerca di travolto da valanga (ARVA), etc.. Inoltre, sia per le gite alpinistiche che sci alpinistiche, l'organizzazione della gita non comporta l'obbligo di fornire ai partecipanti un "capocordata", per cui chi vuole partecipare alla gita si autocertifica competente ad affrontare tecnicamente le difficoltà della gita.
4. L'organizzatore – per la migliore riuscita dell'escursione – ha facoltà di modificare in qualsiasi momento il programma, la destinazione, gli orari e/o la sistemazione nei mezzi di trasporto, nei rifugi o negli alberghi.
5. Nella determinazione dell'eventuale quota di partecipazione è facoltà dell'organizzatore, di concerto con la Sezione, di stabilire un surplus a partecipante volto a finanziare un fondo sociale di supporto alle gite e attività ossia di prevedere una quota differenziata nei confronti dei partecipanti esterni alla Sezione.
6. Nel caso di escursioni senza l'uso dell'autobus i partecipanti che siano trasportati a bordo dell'altrui vettura s'impegnano a rifondere al conducente i costi affrontati per il viaggio. In ogni caso il C.A.I. respinge ogni responsabilità per eventuali danni alle persone e alle cose durante il trasporto, intendendosi la gita iniziata e finita rispettivamente nel momento in cui si abbandonano e si riprendono le automobili.
7. Vi sono persone che, pur prenotate per una gita, non si presentano alla partenza. Tale comportamento è di pregiudizio per la Sezione e l'organizzatore – che sovente effettuano con largo anticipo prenotazioni e versano acconti per autobus, rifugi, etc. – nonché per quanti siano stati esclusi dall'escursione per esaurimento dei posti. Chi intende partecipare a una gita s'impegna a versare all'atto della prenotazione l'eventuale somma richiesta dall'organizzatore per far fronte agli anticipi e/o alle penali per disdetta. Nel caso di omessa partecipazione l'importo verrà senz'altro trattenuto dalla Sezione a titolo di penale. Il mancato versamento comporta il pieno diritto dell'organizzatore di non considerare valida l'iscrizione, riservando il posto ad altro richiedente.
8. La soppressione anticipata della gita da esclusivo diritto al rimborso della quota versata in favore di quanto siano regolarmente iscritti. La mancata partenza dell'autobus comporta il rimborso della quota in favore dei soli presenti.
9. Per quanto riguarda le gite di più giorni ammontare e scadenze per acconti e saldo saranno indicati nei programmi dettagliati e dovranno essere rispettate a pena di esclusione dalla gita. In caso di rinuncia all'escursione la restituzione degli importi versati, detratte eventuali spese di organizzazione e sezionali, sarà subordinata alla previa copertura del posto lasciato libero da parte di altro partecipante, sempre che tale sostituzione sia possibile e consentita.
10. Data la natura gratuita e volontaristica delle attività sociali i partecipanti sollevano la Sezione C.A.I. di Pinerolo, i suoi dirigenti e organizzatori da ogni responsabilità in merito ad incidenti di qualsiasi natura che avvenissero nel corso delle escursioni. L'organizzatore infatti non è da intendersi quale guida o accompagnatore dimodoché ogni responsabilità per l'escursione graverà ugualmente su ciascuno e tutti i partecipanti alla gita sociale.



**Servizi all'azienda agricola ed agli agricoltori / Assistenza previdenziale / Assistenza fiscale ai dipendenti e pensionati**  
**Sede zonale di Pinerolo – Corso Porporato 18 –**  
**tel. 0121/77303 fax 0121/378211**  
**[inacto.pinerolo@cia.it](mailto:inacto.pinerolo@cia.it)**



*Benessere visivo  
 per la vita  
 di tutti i giorni  
 e per lo sport*



**P.za Barbieri, 31 - PINEROLO**  
**Tel. 0121.74879**

**[e-mail: otticapons@libero.it](mailto:otticapons@libero.it)**

***Ai possessori della Tessera Club  
 trattamento privilegiato***



***Materiale fotografico  
Videoproiettori  
Accessori  
Binocoli***

***Fotoritocco  
Stampa da rullini  
Stampa via internet  
Stampa da file digitali***

**PUNTO**  
**FOTO**

**Via Buniva, 27 - 10064 Pinerolo (To)  
Tel. 0121.795223  
[www.punto-foto.net](http://www.punto-foto.net)**



## ARREDARE CON PASSIONE

Quante case ci sono in una casa? Tante quante le tue passioni e i tuoi sogni. Per questo **Griva Casa** parte sempre dalle tue necessità per arrivare a un progetto di arredo completo in grado di rispecchiare la tua personalità.

Questo è il piacere di un arredamento fatto di sensazioni, di stile, di passione: è l'antidoto a un mondo tutto uguale.

**La tua casa: un piacere da inventare e reinventare**



**La Casa Moderna  
2012+13**

**Nuovo catalogo,  
nuove idee, nuovi piaceri**  
originalità e design, insieme

**La Casa Moderna:** la collezione che da oggi si aggiunge alla selezione di idee e prodotti firmata **Griva Casa**. Vieni in negozio a ritirarlo o consultalo in anteprima sul nostro sito...



**LO STILE ITALIANO NEL RISPETTO DELLA NATURA**

Il design incontra la natura,  
scopri perchè su:  
[www.biogriva.com](http://www.biogriva.com)