CAI - Club Alpino Italiano

Notiziario

ANNO XXXII - N°8 AGOSTO 2019

Sottosezione di Varano Borghi (Sezione di Gavirate)

Via A. De Gasperi, 7 - 21020 Varano Borghi (VA) - Tel. 338 5048008
apertura sede il venerdì dalle 21 alle 22.30 - email: caivarano@gmail.com
Presenti sui siti Internet: www.comune.varano-borghi.va.it e www.caigavirate.it
metti "mi piace" sulla nostra pagina facebook Cai Varano Borghi

CAI 150 1863 • 2013 LA MONTAGNA UNISCE

Con la nuova polizza attivata dalla sede centrale ogni socio, regolarmente iscritto, è automaticamente assicurato per gli infortuni che dovessero occorrergli nello svolgimento di tutte le attività organizzate dalla sottosezione e per un eventuale recupero da parte del soccorso alpino. I non soci o i soci non in regola con l'iscrizione, che intendano partecipare alle attività, devono obbligatoriamente stipulare una polizza assicurativa con la sottosezione - del costo di € 9,00 - almeno 48 ore prima dell'inizio dell'attività a cui si intende partecipare.

Val d'Ayas (AO), St Jaques – Bivacco Città di Mariano - Gran Lago di Tzére

Domenica 4 agosto 2019

- **Ritrovo: sede CAI, ore 6.15 – partenza ore 6.30**
- **Località partenza: St. Jaques (Blanchard), 1765 m**
- **Dislivello complessivo: 1100 m**
- **Altitudine massima: Gran Lago di Tzére, 2860 m**
- **Tempi di percorrenza: 5 h complessive**
- **Difficoltà: EE**
- **Abbigliamento e attrezzatura: abbigliamento da media montagna, bastoncini telescopici**
- **Direttore di escursione: AE Daniele Vasconi, cell. 339 3193519**

Palon di Tzére

Gran Lago di Tzére

Bivio Bivacco Città di Mariano Cime Bianche

Bivacco Città di Mariano

Percorso automobilistico

Da Varano Borghi prendiamo l'autostrada a Vergiate, in direzione Genova; quindi si prosegue sulla Milano-Torino fino alla diramazione per Aosta. Seguendo la direzione Aosta usciamo a Verre e proseguiamo per Champoluc e, infine, per St. Jacques (Blanchard) dove potremo parcheggiare le auto.

Percorso escursionistico

Salita

La partenza è a St.Jacques, o meglio a Blanchard, laddove finisce la strada ed è possibile parcheggiare. Partendo dalla piazza di St. Jacques, seguite la strada oltre la chiesa. Più avanti si raggiunge un bivio con una cappelletta al centro e si segue la strada a destra, che finisce poco dopo. Si attraversa un ponticello in località Blanchard e si continua a seguire il sentiero lastricato, segnato come 7, 7A e sulla cartina anche come 8.

Giunti ben presto a un altro bivio a T, si segue il sentiero lastricato a destra che, prima lastricato e poi in terra battuta, con moderata pendenza, raggiunge molto velocemente la frazione di Fiery. Immediatamente prima del paese si incontra un nuovo bivio a T attrezzato con abbondante segnaletica e un piccolo pannello azzurro con una Madonna stilizzata posta su un palo verde; per Fiery si svolta a sinistra. In questo punto si separano i sentieri che raggiungono le valli a est e a ovest della Rocca di Verra: il Vallone delle Cime Bianche a sinistra e la zona di Verra a destra. A Fiery inizia la vera salita verso il bivacco. Si attraversa la frazione passando tra il bar e l'ex albergo Bella Vista, seguendo le indicazioni presenti sulla parete est dell'ex albergo Bella Vista, in direzione delle Cime Bianche.

Dietro al paese si incontrano altri cartelli e si segue sempre la direzione per le Cime Bianche. Poco dopo si incontra un ponte su un ruscello che si attraversa, riportandosi sulla destra orografica. Il piacevole sentiero procede con una certa pendenza nel boschetto e non è impossibile in questa zona avvistare qualche marmotta. Dopo questo tratto di salita si incontra un bivio con un segnavia dipinto in giallo su un masso che indica il sentiero TMR a destra. È possibile in realtà procedere in tutte e due le direzioni, ma noi proseguiremo dritto. Il sentiero procede poi fuori dal bosco, risalendo il versante est della valletta e raggiungendo poi un altopiano che funge da pascolo; non è impossibile trovare una mandria di mucche.

Ciò che è invece impossibile è non vedere l'enorme indicazione "Bivacco città di Mariano" dipinta su un macigno. Si continua dunque a seguire il sentiero, che, oltretutto, è indicato anche da una serie di frecce gialle sulle rocce, facendo attenzione a cosa si calpesta. Dopo una breve salita si raggiunge un bivio con un cartello; anziché procedere dritti per le Cime Bianche svoltiamo a destra. Il sentiero, che è sempre ben evidente, scende leggermente, oltrepassa un rigagnolo e poi risale, raggiungendo un altro piccolo pianoro, riunendosi al sentiero 8E che sale da Fiery e tagliando poi in diagonale il pendio del Palon di Tzére.

Già da tempo il bivacco è visibile in alto sulle rocce di fronte a noi, solitamente ben visibile grazie alla sua colorazione gialla; avvicinandoci comincia ad assumere una forma ben definita.

Una volta oltrepassati il Palon di Tzére e le rovine di un alpeggio si inizia il tratto su pietraia.

Come tutte le pietraie anche questa va attraversata con attenzione; il percorso è segnato con ometti abbastanza frequenti e, generalmente, non si fatica a distinguerli dalle rocce circostanti. In molti punti può essere necessario tenersi anche con le mani per superare gradini di media altezza.

Intanto ci si avvicina all'ultimo tratto, che è sempre su pietraia ma più ripido. Le rocce sono mediamente piuttosto stabili e non

offrono particolari difficoltà, anche se un minimo di capacità di arrampicata è necessario. Il percorso è ancora segnato da ometti e il sentiero si vede o per lo meno si intuisce. Il bivacco è sopra di noi e con qualche ultimo sforzo lo si raggiunge. Siamo a quota 2830.
L'ultimo tratto di cammino per il Gran Lago di Tzére è il più impegnativo e, se vogliamo, anche divertente. Partendo dal bivacco si procede verso est sulla pietraia, avendo l'accortezza di mantenersi il più possibile a destra della formazione rocciosa più vicina e, soprattutto, di non salire troppo di quota per non costringerci a scendere più del necessario dopo. Il sentiero praticamente non esiste per cui occorre tener sempre ben presente la nostra direzione di marcia, ovvero pieno est, e prestare attenzione a dove si mettono i piedi.
Superata la cresta della pietraia si passa direttamente alla morena e il terreno passa da rossiccio a grigio. La morena è formata da sassi medio-piccoli e sabbia, e pertanto è necessario tener presente che è estremamente friabile.
Si procede sempre verso est e, una volta sulla cresta anche della morena, si arriva finalmente in vista della conca che ospita il Gran Lago.
Si scende dalla morena, avendo cura di scegliere il punto meno pericoloso, e si torna sulla roccia stabile in fondo alla conca. Poco dopo si raggiunge finalmente il Gran Lago, di un colore verde/blu intenso, come il più noto Lago Blu.

Discesa
Il cammino da seguire per scendere è lo stesso seguito per salire. Dal lago ci si incammina verso ovest, dapprima nella conca rocciosa e poi sulla morena, avendo cura di tenersi abbastanza sulla sinistra.
Si risale sulla morena e, da questa, si passa alla pietraia. Scendendo da quest'ultima ci si ritrova quasi in vista del bivacco. Volendo, dalla pietraia è possibile riunirsi direttamente al sentiero di discesa senza ripassare dal Mariano; c'è una serie di ometti che indica questo percorso. Finché non si raggiunge il prato nei pressi del Palon di Tzére è opportuno fare molta attenzione nello scendere sulla pietraia, le cui rocce non sono sempre del tutto stabili e possono essere veramente scivolose soprattutto se bagnate. Dal piano sotto il Palon di Tzére a Fiery è una semplice camminata nel bosco e, da qui a St.Jacques, è sicuramente cammino veloce e ben noto.

L'escursione serale del 10 agosto 2019, che era stata prevista al Forte di Orino, si terrà, invece, da Sangiano a San Clemente (VA).

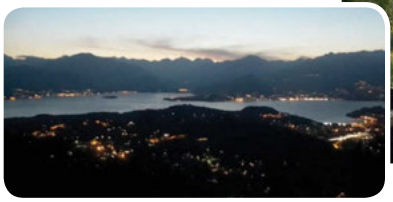
Segue la relazione.

Sangiano (VA)
Santuario di San Clemente (521 m)

Sabato 10 agosto 2019

Escursione serale/notturna
per osservare le stelle cadenti e il cielo stellato di agosto

escursione per famiglie ... in gamba!



- **Ritrovo: sede CAI, ore 17.00; Sangiano, ore 17.30**
- **Località partenza: Sangiano, 223 m**
- **Dislivello complessivo: 300 m**
- **Altitudine massima: Santuario di San Clemente, 521 m**
- **Tempi di percorrenza: 1 h 30 min salita, 1 h ritorno**
- **Difficoltà: T**
- **Abbigliamento e attrezzatura: bassa montagna. Stuoie e\o coperta per chi vuole sdraiarsi per terra, torcia elettrica o pila frontale per il ritorno, antizanzare**
- **Direttore di escursione: AE ONC Sonia Gliera, cell. 338.5048008**

Annotazioni: la cena sarà al sacco; si consiglia di portare bevande calde. Non si trova acqua potabile sul percorso.

Il Santuario di san Clemente, isolato su uno dei picchi del Monte Sangiano, domina il lago Maggiore ed è un piccolo complesso religioso composto da più edifici e da una chiesa risalente al XII - XIII secolo, già luogo di eremitaggio.

Con auto proprie si parte alla volta del paese di Sangiano (VA), dove si lasceranno le auto in un ampio parcheggio in prossimità del municipio del paese.
La mèta dell'escursione si raggiunge con un percorso tutto su strada per quattro chilometri, di cui i primi due asfaltati. Dal parcheggio si imbocca via Monte nero, che sale, dapprima tra le case e poi nel bosco, con tratti e tornati anche piuttosto ripidi (fino al 18/20% di pendenza) fino alla fine della strada asfaltata. Il percorso prosegue su strada bianca (sterrata) per circa 1300 metri, ora in leggero saliscendi, fino al villaggio di San Clemente, grazioso borgo con case in pietra. Da qui parte un ultimo ripido tratto in cemento, preceduto da una sbarra, dove si snoda una via crucis lunga circa 300 metri che ci conduce al santuario e alla vetta del colle. Qui potremo godere dello spettacolo del tramonto sul lago Maggiore e sulle catene alpine e ceneremo al sacco in attesa della notte. Arrivata l'oscurità, osserveremo il cielo stellato cercando di scorgere le stelle cadenti delle Perseidi, dette anche lacrime di San Lorenzo. Proveremo a distinguere nel cielo, che speriamo stellato, le costellazioni e i pianeti visibili nel mese d'agosto. All'arrivo sarà, anche, possibile visitare il romanico Santuario di san Clemente, ammirandone la struttura e i mosaici altomedievali.
Tra le ore 22 e le 22.30 inizieremo il rientro a piedi per la stessa via di salita, facendo attenzione lungo il percorso per via del buio (ricordate di portare una torcia ciascuno). Il rientro alle auto è previsto tra le ore 23 e le 24.
L'escursione è semplice e adatta anche a famiglie con bambini.

Giornate del Sentiero Italia CAI in provincia di Varese

Il Sentiero Italia CAI (SI) è un percorso pedonale di oltre 6100 chilometri che percorre l'intero arco alpino e la dorsale appenninica. Unisce Trieste alle Alpi liguri e da queste si spinge fino all'Aspromonte per poi continuare nelle due isole maggiori italiane, la Sicilia e la Sardegna.
Da alcuni mesi il CAI, attraverso i suoi gruppi regionali e le sezioni locali, sta percorrendo con una staffetta la traccia nazionale del percorso, così da toccare tutte le regioni italiane.
Nei giorni 10 – 11 agosto 2019 anche la provincia di Varese sarà protagonista della "staffetta lombarda" del Sentiero Italia CAI.
Il CAI di Varano Borghi ha aderito alla proposta del CAI di Luino di percorrere la tappa del percorso SI da Monteviasco a Pradecolo.

Segue la relazione.

Sentiero Italia, tappa D03: Monteviasco (976 m) - Pradecolo (1184 m)

Domenica 11 agosto 2019

- **Ritrovo: sede CAI, ore 7.00**
(orario da confermare a seguito delle ultime disposizioni organizzative del CAI di Luino)
- **Località partenza: Ponte di Piero, 560 m**
- **Dislivello complessivo: +1290 m, -680 m**
- **Altitudine massima: Alpone di Curiglia, 1330 m**
- **Tempi di percorrenza: 6 h 30 min**
- **Difficoltà: E**
- **Abbigliamento e attrezzatura: abbigliamento da media montagna**
- **Direttore di escursione: AE ONC Sonia Gliera, cell. 338 5048008 e AE Daniele Vasconi, cell. 339 3193519**
- **Annotazioni: a causa dell'inagibilità della funivia di Montevisco la tappa non potrà partire direttamente da Monteviasco**

Con auto proprie, passando per la Valcuvia e per Luino, si raggiunge Demenza e poi Curiglia per parcheggiare le auto in località Ponte di Piero in un comodo parcheggio.
L'itinerario inizia in località Ponte di Piero (560 m), poiché la

funivia che porta a Monteviasco, inizio vero e proprio della tappa, non è ancora funzionante. L'unico accesso a Monteviasco è con la mulattiera che, con più di 1000 gradini, permette di superare i 400 m di dislivello.
Da Monteviasco si percorre il versante destro della valle Viaschina fino alla testata della valle, dove si passa sul versante sinistro fino alla località Viasco, che si affaccia sulla Valle Veddasca; si scende a Curiglia e si risale verso l'Alpone, passando per l'Alpe Ca' del Sasso. Dall'Alpone, dove c'è il piccolo rifugio Madonna della Guardia, si prende la strada forestale che, facendo un ampio giro a mezzacosta attorno alla Valle Arasio, conduce a Pradecolo, dove si trova il Rifugio Campiglio, termine della tappa.
Da Pradecolo una navetta ci ricondurrà alle auto a Ponte di Piero. Il nostro gruppo si recherà poi con le auto a Luino (Creva) per un ritrovo con i gruppi che avranno percorso le altre tre tappe varesotte. Qui festeggeremo insieme alle autorità comunali e alla popolazione.

Cicloescursione lungo il fiume Toce - da Mergozzo a Domodossola (VB)

Domenica 18 agosto 2019

- **Ritrovo: sede CAI, ore 8.10**
- **Località partenza: Mergozzo, 195 m**
- **Dislivello complessivo: insignificante – lunghezza percorso: ca. 46 km**
- **Altitudine massima: Domodossola, 270 m**
- **Tempi di percorrenza: 4 h complessive in bicicletta (escluse le tratte in treno)**
- **Difficoltà: TC**
- **Percorso misto: ciclabile, sentiero, tratti di strada a bassa percorrenza (poco impegnativo)**
- **Abbigliamento e attrezzatura: bicicletta in ordine (controllare gomme e freni), caschetto obbligatorio, consigliati pantaloni da ciclista, abbigliamento sportivo. Portare acqua**
- **Direttore di escursione: Sandro Balzarini, cell. 333 2527559 e Daniela Boschi, cell. 348 2398531**
- **Annotazioni: confermare presenza entro l'11 agosto per consentire l'acquisto dei biglietti del treno**

Con le auto si raggiunge Sesto Calende (parcheggio della stazione ferroviaria) per prendere il treno regionale delle 8.44.
Arrivo a Mergozzo alle ore 9.29. La partenza con le biciclette da sarà da Mergozzo, dopo un buon caffè, nella suggestiva piazzetta sul lago omonimo. Si imbocca subito la ciclabile del Toce verso Migiandone, passando per la linea Cadorna. Qui si costeggia il Toce, su di uno sterrato stretto, prestando la necessaria attenzione, fino a Piedimulera. Sosta per il pranzo al sacco sull'ansa del fiume.
Si prosegue per Villadossola sulla ciclabile e si giunge senza difficoltà a Domodossola, dove in piazza Mercato ci aspetta un meritato gelato.
Il ritorno in treno con partenza da Domodossola alle ore 16.51 e arrivo a Sesto Calende alle 17.42.

Escursione dall'Alpe Veglia (VB) al lago d'Avino (2248 m)

Domenica 25 agosto 2019

- **Ritrovo: sede CAI, ore 7.00**
- **Località partenza: San Domenico - Alpe di Campo, 1300 m**
- **Dislivello complessivo: 982 m**
- **Altitudine massima: Lago d'Avino, 2282 m**
- **Tempi di percorrenza: 7 h complessive**
- **Difficoltà: EE (per la lunghezza)**
- **Abbigliamento e attrezzatura: abbigliamento da media montagna, scarponi e bastoncini**
- **Direttore di escursione: Gianni Robustellini, cell. 331 3184738**
- **Annotazioni: possibilità di trovare acqua potabile lungo il percorso**

Caratteristiche escursione

L'Alpe Veglia è la perla dell'omonimo parco dominato dall'imponente mole del monte Leone. La nostra escursione, oltre a raggiungere la magnifica piana di Veglia, ci porterà al bacino del lago d'Avino, da cui si gode di una vista magnifica sulla piana e sulle vette circostanti. Stupendo l'incontro col piccolo lago delle Streghe.

Dalla sede seguiamo l'autostrada A26 in direzione Gravellona Toce fino al suo termine. In seguito si prosegue sulla statale 33 del Sempione fino all'uscita di Varzo. Oltre si raggiunge l'abitato di San Domenico fino all'alpeggio di Ponte Campo ove si posteggia.
Da ponte di Campo si attraversa il ponte sul torrente e, dopo pochi metri, lasciamo la gippabile per proseguire su un ripido sentiero che taglia la strada che ritroviamo vicino ad una cascatella. Si prosegue sulla gippabile con ampi tornanti con alcuni tratti in decisa salita fino a raggiungere la cappella del Groppallo. Si prosegue in piano lungo la strada fino all'ingresso della piana di Veglia. Dopo la casa del Parco e un ponticello si gira decisamente a destra e si prosegue fino a raggiungere la località di Cianciavero; la si attraversa e, dalle case a monte, si seguono le indicazioni Lago d'Avino e marmitte dei giganti. Proseguiamo in un rado lariceto e, in seguito, in campo aperto

su un sentiero sempre più ripido. Procediamo con ampi tornanti fino a raggiungere il ripiano sopra il bacino del lago d'Avino. Il lago è posto alla base del monte Leone, imponente e magnifico. Per il ritorno seguiamo per un tratto il percorso di salita per poi seguire una traccia che si stacca sulla sinistra in leggera discesa attraversando il fianco della montagna, con magnifica vista sulla piana di Veglia; scendiamo nel lariceto arrivando in vista del piccolo lago delle Streghe incastonato nel bosco di larici. Costeggiata la sponda del lago si arriva in discesa alla piana di Veglia fino all'Alpe Aione dove attraversiamo il torrente su un ponte e proseguiamo nella piana fino a incrociare il percorso di andata che seguiremo fino al parcheggio.

LF Physio

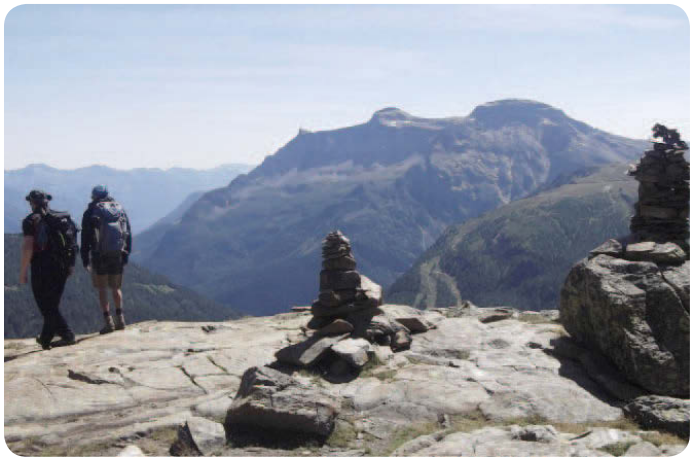
Convenzione CAI
LF Physio di Varano Borghi

Il CAI di Varano Borghi ha stipulato un accordo con il Centro di fisioterapia e massoterapia LF Physio, sito a Varano Borghi in Piazza Borghi, 2 - tel. 0332 1435908. I nostri soci e i loro familiari potranno fruire di **una scontistica del 20% su tutte prestazioni del Centro**. Sarà sufficiente esibire la tessera CAI Varano Borghi con l'iscrizione in regola per l'anno in corso.

Alpi Lepontine (VB), Rifugio Crosta - monte Cistella e pizzo Diei (2906 m)

Sabato 7 e Domenica 8 settembre 2019

• Ritrovo: sede CAI, alle ore 13.00 di sabato 7 settembre
• Località partenza: 1° giorno - da San Domenico (frazione di Varzo), 1410 m • 2° giorno - dal rifugio Crosta (alpe Solcio), 1751 m
• Dislivello complessivo: 1° giorno - 350 m • 2° giorno - 1200 m
• Altitudine massima: 2° giorno - monte Cistella (2880 m) e pizzo Diei (2906 m)
• Tempi di percorrenza: 1° giorno - 3 h (salita al rifugio) 2° giorno - 7 h complessive
• Difficoltà: 1° giorno - E • 2° giorno - EE
• Abbigliamento e attrezzatura: abbigliamento da alta montagna; per la notte in rifugio: sacco lenzuolo, pila e tessera CAI
• Direttore di escursione: Patrizia Boschi, cell. 338 7810100 e Mariangela Berti, cell. 328 3083728
• Annotazioni: Occorre un buon allenamento per il dislivello del secondo giorno.
Iscrizione entro il 30 agosto.
Numero massimo di partecipanti: 15 persone.
All'atto dell'iscrizione viene richiesta una caparra di € 10,00 per prenotare il rifugio.
Costo del rifugio con pernottamento a mezza pensione: € 38,00 soci CAI (non soci € 45,00) – Bevande escluse



Sullo sfondo il Cistella e Diei

Caratteristiche escursione
Il monte Cistella (insieme al Diei) è una montagna affascinante, giustamente considerata come una delle più belle cime dell'Ossola. Sito al centro delle Alpi Lepontine, si staglia dominante con il suo altopiano dall'armoniosa forma. Chiunque sia passato anche una sola volta per le valli dell'Ossola non può non averlo notato. Lo si vede dalla superstrada del Sempione, scendendo dalla Val Vigezzo, dalla Val Formazza, dalla Val Divedro e dall'Alpe Devero; lo si scorge un po' da ovunque.

Percorso automobilistico
San Domenico si raggiunge prendendo da Sesto Calende l'autostrada per Gravellona Toce (A26); si prosegue sulla statale del Sempione (SS33) fino Varzo da dove si esce seguendo le indicazioni per San Domenico. Arrivati al paese si lascia la macchina al parcheggio presso la seggiovia (108 km).

Percorso escursionistico
1° giorno: il rifugio Crosta si raggiunge da S. Domenico (1410 m) con 2 ore e 50 minuti di facile e stupenda traversata tra alpeggi, abetaie e radure. Percorse poche decine di metri verso valle dal parcheggio di S. Domenico, si trova, a sinistra, l'inizio del percorso in corrispondenza della targa di un cartellone giallo con mappa. Si percorre un fitto bosco per poi uscire nella strada forestale asfaltata che porta fino a Dorcia. Da qui si abbandona la strada e si seguono le indicazioni del sentiero F14. Il sentiero conduce direttamente sino al rifugio Crosta (1751 m) passando dagli alpeggi dei Crosi e di Coatè. Pernottiamo al rifugio Crosta.

2° giorno: dal rifugio il sentiero sale sulla sinistra dell'ampio Vallone di Solcio, passando sotto la Scheggia di Marzasca e il Pizzo Boni. Tra splendide fioriture prima e colate detritiche poi, si giunge alla Bocchetta di Solcio (2600 m, 2 h). Piegando a destra si risale su rocce e detriti fino a una fascia rocciosa che si aggira, sempre sulla destra, per giungere poi al Piano di Cistella Alto, ormai in vista del bivacco Leoni (m 2803). Se prestate attenzione, poco prima dell'altipiano, sulla sinistra, troverete la grotta della Madonnina, un tempo il vecchio rifugio. Dalla destra del bivacco si prosegue su bancate rocciose per poi imboccare un canale di terra e rocce che conduce alla cima con l'aiuto di catene (m 2880). Si scende dal Cistella fino al bivacco Leoni, e, seguendo le indicazioni del sentiero ben segnalato, si attraversa l'altipiano roccioso che sembra un paesaggio lunare e ci si dirige verso il Diei, ben visibile davanti a noi. Per raggiungere la cima tondeggiante dei Diei, si passa per un ripido canalone che velocemente ci porta in cima.
Dopo esserci gustati il bellissimo e infinito panorama dal Diei, si scende per un ripido sentiero di pietraie in direzione della seggiovia del Dosso per scendere poi comodamente in seggiovia a San Domenico.

Verso il pizzo Diei