

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa

Stampato in proprio – Distribuzione gratuita

Anno 19 n.118

Settembre - Ottobre 2015

UOMINI E CAMMINE: alla ricerca di un miglioramento

I partecipanti alle manifestazioni si possono suddividere in camminatori e corridori. Questi due gruppi in realtà hanno aspettative diverse, mentre i secondi sono interessati prevalentemente ad avere itinerari scorrevoli mettendo in secondo piano l'ambiente e il paesaggio, i primi fanno di questi due aspetti il fondamento dell'interesse al percorso e alla scelta della manifestazione stessa. Gli organizzatori dovrebbero bilanciare queste diverse esigenze in modo che la manifestazione, definita a passo libero, sappia accontentare tutti. Ciò è molto difficile per cui si incontrano itinerari privilegiati da alcuni e poco appetibili per altri.

Forse questa è una delle cause dello scarso risultato di alcune proposte più recenti.

Sarebbe utile far tesoro delle esperienze altrui incontrate in manifestazioni promosse da altri gruppi o in seno a Comitati diversi.

Inoltre all'interno del gruppo in sede di organizzazione a volte prevalgono le competenze settoriali scarsamente idonee alla scelta del percorso per cui alla fine questo risulta poco organico e poco curato. Poiché in definitiva ai partecipanti interessa quest'ultimo le manifestazioni che hanno maggior successo sono le "nonne" vecchie di decine di repliche in cui emergeva l'attenzione prevalente alla cura nella scelta degli itinerari.

Per ottenere risultati più incisivi si potrebbe ricorrere alla collaborazione tra gruppi organizzatori delle camminate, finalizzata ad allestire percorsi originali, inediti, destinati a diventare grandi classiche anche di ampio respiro.

Ciò faciliterebbe lo scambio di esperienze tra Gruppi, la collaborazione, la consulenza di camminatori provetti nel campo delle marce provenienti da gruppi diversi e lo "sconfinamento" sul territorio finalizzato a trovare nuovi percorsi interessanti.

Sarebbe anche auspicabile qualche volo di fantasia nel presentare i percorsi stessi.

Anche i marciatori dovrebbero agevolare l'opera dei gruppi intervenendo con critiche costruttive relative al percorso e agevolando il rispetto delle nuove disposizioni in materia regolamentare (per esempio favorendo lo snellimento delle iscrizioni presentandosi con i dati personali richiesti alla mano).

IL PUNGOLO n.118 ERRATA CORRIGE

PREMIAZIONE DEL CONCORSO GAMBA D'ARGENTO 2014

Nell'articolo è riportato che Silvio Perin Mantello ha conseguito il premio di anzianità di 25 anni. In realtà il nostro amico ha maturato il riconoscimento per i 30 anni di anzianità. Chiediamo scusa a Silvio per l'errore.

La Redazione

25 aprile – 12 maggio 2015. Due terribili scosse devastano il Nepal. Migliaia le vittime mentre le immagini di distruzione arrivavano dagli schermi televisivi in tutte le famiglie, per cui non riteniamo opportuno parlarne in questa sede.

Il Nepal è membro della IVV e si distingue per ben studiati percorsi circolari permanenti. Purtroppo la loro organizzazione ha risentito negativamente dei fatti sismici ed è stata costretta alla sospensione nell'allestimento degli itinerari.

Tuttavia i responsabili sono al lavoro per proporre una rinnovata edizione dei percorsi a partire dall'inverno 2016 in occasione del periodo meteorologicamente più favorevole (clima mite e stagione secca).



Non appena gli organizzatori Nepalesi saranno pronti ne daremo notizia su **IL PUNGOLO** illustrando gli itinerari proposti.

Sarà questo un modo di dimostrare solidarietà alla tenacia del popolo nepalese dopo il gravissimo cataclisma.

Sarà questo un modo di dimostrare solidarietà alla tenacia del popolo nepalese dopo il gravissimo cataclisma.

Nepal: una sosta in riva al lago di Pokhara, ai piedi dell'Annapurna, lungo uno dei percorsi proposti dalla sezione IVV Nepalese. ottobre 2012

PERCORSI CIRCOLARI PERMANENTI

TOUR DELLA DIGA E DEL LAGO PLACE MULIN BIONAZ (AOSTA)

Bionaz è un vasto comune agricolo della Valpelline che dista 24 km dal capoluogo e rappresenta un crocevia che mette in comunicazione, attraverso i suoi colli, numerose località della Valle d'Aosta e della Svizzera. Un anfiteatro di alte cime culminanti nella Dent d'Hérens (4.171 m) racchiude una ventina di ghiacciai che alimentano vari laghi alpini e il grande bacino idroe-

lettrico di Place Moulin (105 milioni di m³ di acqua). Il bacino è alimentato dal torrente Buthier che poi, uscito dal lago come emissario, bagna il territorio di Bionaz.

Essendo scarsamente antropizzato, il comprensorio comunale è contraddistinto da un'elevata naturalità ed è ricco di vari esemplari di fauna selvatica (stambecchi, camosci, cervi, caprioli, marmotte, aquile).



Il lago Lexert

Il paese, situato a 1600 metri di altitudine, offre testimonianze di vita contadina e religiosa nel corso dei secoli.

Si possono ammirare la chiesa parrocchiale del XVII secolo, le cappelle, i forni frazionali per la cottura del pane nero, vari rascards (le tipiche costruzioni valdostane in legno sopra un piano terra in pietra), la casa parrocchiale e la Bâtise, all'interno della quale è stato aperto un ostello

della gioventù. Più a valle del centro di Bionaz ha un certo rilievo anche il lago Lexert, nascosto tra il larici, sulla cui origine si narra ancora oggi una leggenda: in un tempo lontano un contadino, contravvenendo alle regole che proibivano di svolgere opere manuali nei giorni di festa, lavorava proprio nel giorno del patrono San Pantaleone il pezzo di terra dove oggi si trova il letto del lago. Ai passanti che lo rimproveravano rispondeva: "Pantaleone, Pantaleonetto, so ben io se è il caso che ci fermiamo io e il mio mulo".

Pronunciate queste parole, uomo e mulo, scomparvero, mentre un lago prese il posto del campo.

Questo spiega perché il lago Lexert non ha né immissari, né emissari.

Ma veniamo al percorso: il percorso originario è stato modificato per la presenza di un ponte pericolante che ha reso inagibile un sentiero e ai primi due itinerari di 15 e 30 km, abbastanza impegnativi per i dislivelli e per l'altitudine (si raggiungono circa 2200 m con un dislivello di circa 600 m), è stato aggiunto un percorso più breve ed agevole di 8 km che porta al suggestivo lago Lexert.



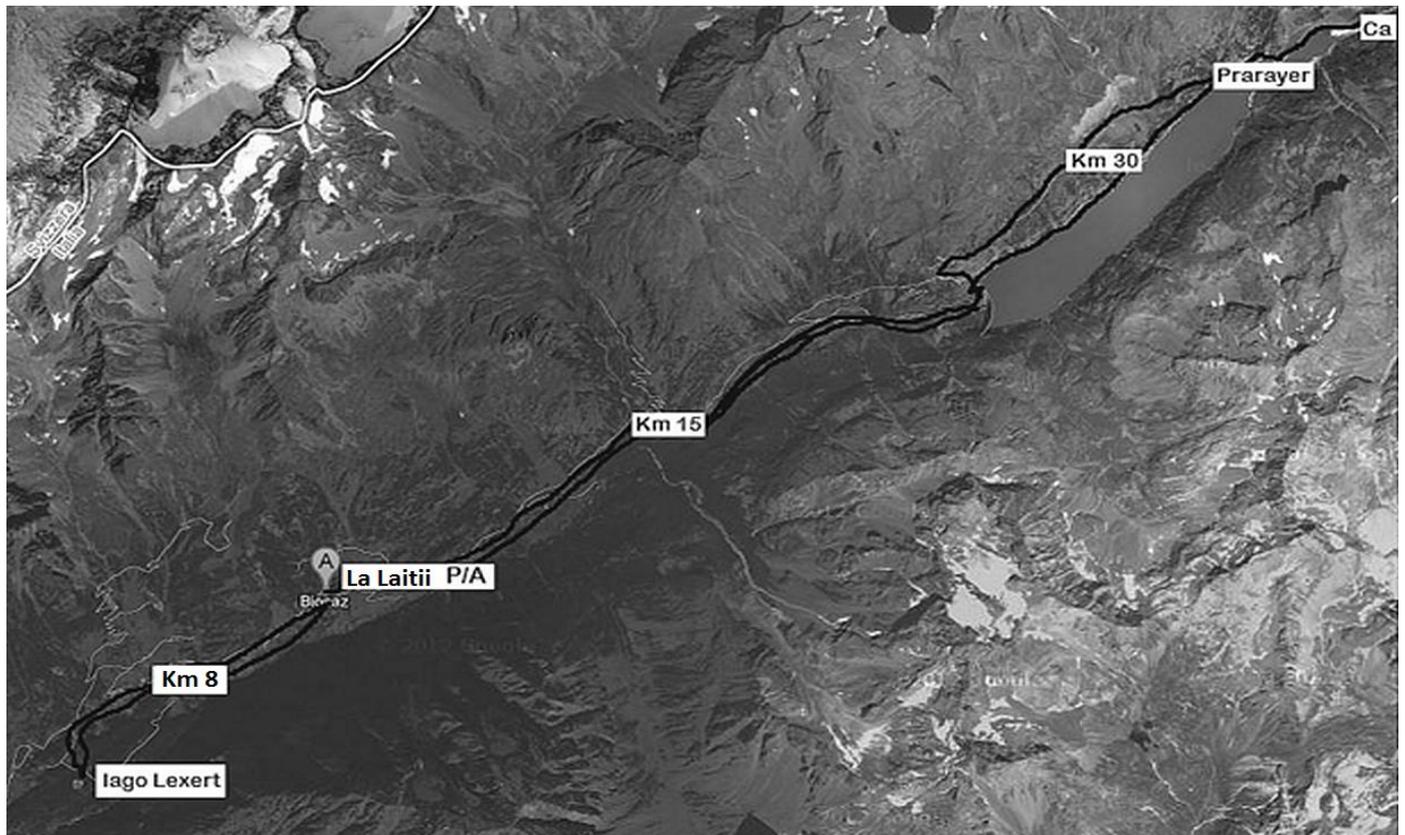
Il lago di Place Moulin



La diga



La Bâtise





**COMITATO interprovinciale PIEMONTE
PERCORSO CIRCOLARE PERMANENTE
TOUR DELLA DIGA E DEL LAGO PLACE MOULIN**

Data: Dal 1° maggio al 30 settembre (chiuso il martedì)

Tipologia: Percorso Permanente

Luogo: BIONAZ (AO)

Iscrizioni: Bar-Tavola calda "La Laitii", Fraz. Plan de Veyne Bionaz (AO)

Partenza/Arrivo: Luogo d'iscrizione

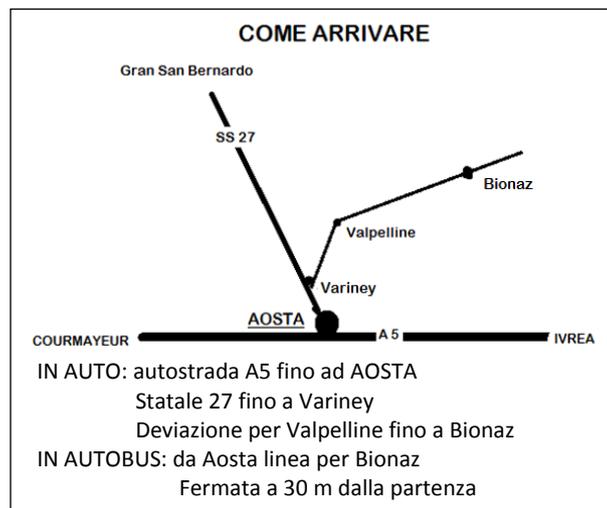
Timbri concorsi: Luogo d'iscrizione

Itinerari: Km 8 - 15 - 30

Percorrenza: dalle ore 8:00 alle ore 19:00 fino al 31 Agosto
dalle ore 8:00 alle ore 17:00 dal 1 settembre al 30 settembre

Informazioni: Gennaro Antonelli - tel. 339 1170328 – 0165 730117

Ente: A.S.D. Gruppo Podistico Monte Cervino, Chatillon



Descrizione del percorso :

Da La Laitii, a 1600 metri s.l.m. a Plan de Veyne, capoluogo del comune di Bionaz, partono i percorsi. (km 15 e km 30).

km 15 e km 30: dopo un breve tratto di asfalto e un pezzo di mulattiera lungo circa un km si raggiunge la strada asfaltata che conduce alla diga di Place Moulin a 1950 m s.l.m. in circa 6,5 km. In questa località è posto il giro di boa dei 15 km. Per i 30 km dalla diga si imbrocca l'ampia mulattiera che conduce a Prarayer che costeggia il lago, e dopo poche centinaia di metri si prende a destra un sentiero che sale fino a raggiungere i 2180 m s.l.m. per poi continuare in maniera ondulata e ridiscendere sulla mulattiera per Prarayer (la lunghezza di questo sentiero è di circa 4 km). Continuando per la mulattiera, dopo tre km. si arriva al villaggio di Ca a 2005 m.s.l.m e, raggiunta la casa dove una lapide ricorda la permanenza di Mons. Ratti, futuro Papa Pio XI, per una breve vacanza nel 1902, si ritorna indietro ripercorrendo interamente la mulattiera fino alla diga (dove ci si ricollega al percorso dei 15km.) per continuare per la strada asfaltata fino a Plan de Veyne, dove c'è il traguardo presso il Bar Tavola calda " La Laitii" a 30 m dall'Ostello e dove ha inizio il percorso degli 8 km.

Gli **8 km** partono in discesa per una strada asfaltata che dopo aver toccato alcuni villaggi, dopo circa 800 m. porta al sentiero n. 16, che, dopo aver perso circa 150 m di quota, risale fino a raggiungere il campo sportivo, si raggiunge quindi il pittoresco lago Lexert, e dopo aver percorso un breve tratto della pista per lo sci di fondo, nei pressi del poligono del biathlon, si raggiunge la strada asfaltata che in 1,5 km porta al traguardo.

Il percorso è segnalato con frecce rosse e sono segnalate le deviazioni. Non ci sono timbri di controllo lungo il percorso.

Vista la natura impegnativa degli itinerari "lunghi" si raccomanda di avere scarpe e abbigliamento adatti, di munirsi di un bastone, di portare una scorta di acqua (n.d.r.).

TOUR DELLA DIGA E DEL LAGO DI PLACE MOULIN (km 8)

Il giorno 3 luglio decido di rivedere la val d'Aosta complice la camminata di Chatillon. Sono in compagnia di un amico. Lontani dalla città, pensiamo di riuscire a sopportare meglio la calura, ma anche qui fa caldo. Il venerdì decidiamo di fare il percorso più corto del circolare del Tour della diga e del lago Place Moulin e arriviamo con l'autobus a Bionaz. Si parte tardi e dal Bar La Laitii percorriamo una strada asfaltata fino a raggiungere un sentiero il n. 16. Questo ci seguirà fino alla fine del percorso con sole e ombra. Prati immensi con erba alta e in qualche punto impregnati d'acqua. Abbiamo un attimo di perdita di sentiero, stavamo salendo ma ci siamo accorti che la via d'uscita era in discesa. Scendiamo e ci appare un ponte che, attraversato, ci ha consentito di raggiungere ancora il segnavia 16. Qualche sasso. La stanchezza si fa sentire e mi procuro un bastone. Dobbiamo raggiungere la strada in terra battuta: saliamo un poco e poi ecco ancora il nostro segnavia e qui possiamo ammirare alcune cascate. La strada asfaltata: eccola! e qui dopo circa due chilometri siamo all'arrivo. Non abbiamo trovato le segnalazioni sul percorso e abbiamo seguito la raccomandazione di un amico di seguire il sentiero 16 del CAI. Non siamo riusciti ad arrivare al lago Lexert. Meno male che fontane qui, sulla strada, ci sono. Si consiglia acqua e bastone.



difficile individuare i segnali del percorso

Wanda Zucchi

La cronaca dei percorsi di km 15-30 si trova alla pag. 5 del n.114 de IL PUNGOLO

SUI PERCORSI CIRCOLARI DELLA VENEZIA GIULIA E DEL VENETO ORIENTALE

Nello spirito di rivedere i percorsi circolari già fatti o da fare con un amico ho potuto andare a Trieste dove sul Carso, partendo dal santuario del Monte Grisa si può percorrere un bellissimo circolare con vista panoramica sul golfo di Trieste denominato la NAPOLEONICA (v. IL PUNGOLO n. 112). (segue a pag.4)

Siamo partiti con un bel tempo martedì 23 giugno 2015 e a Trieste l'autobus il n. 42 dalla stazione ci ha portato a Prosecco a circa un chilometro dal santuario della Madonna di Monte Grisa. Raggiunta la partenza lasciamo i bagagli e ci avviamo. Con l'iscrizione viene fornita una bottiglietta d'acqua.

Siamo partiti ma le nuvole erano già in viaggio e dopo una piccola salita ecco un sentiero bruttino di circa 300 metri (il n. 12 del CAI) che ci porta sulla strada asfaltata. Un cartello non chiaro ma poi, dopo aver fatto un chilometro nella parte sbagliata, ritorniamo e ci rimettiamo in carreggiata. Seguiamo il sentiero n. 1: la *Strada Vicentina* che ci porterà all'obelisco di Opicina. Anche una colonia di bambini è sul percorso sotto la pioggia. Intanto ha iniziato a piovere a dirotto, ma nonostante questo non possiamo non ammirare il panorama che è stupendo. Una bellissima strada sterrata ed eccoci all'obelisco. Qui i segnali indicano l'ultimo tratto: il bosco Cobolli un posto magico dove sembra di essere in una favola ma, ohimè, piove, e piove a rovesci. Alla fine usciamo sulla strada asfaltata per il ritorno al santuario. E' un circolare facile con una sola difficoltà: la discesa dopo la partenza.

Nel bosco sotto il diluvio abbiamo visto un gatto accoccolato su un ramo che ci ha sorpreso.

Nonostante la pioggia ci siamo divertiti.

Al ritorno ci siamo fermati a Portogruaro e, dopo una lauta cena e un buon sonno, eccoci pronti a rivedere il circolare **FLAVIO DELLA BIANCA** che Giannino Emanuelli cura con tanto amore. Sole e sole e quindi ci lanciamo sui 13 chilometri partendo dal Bar Martin. Abbiamo la cartina, ma siamo contenti di trovare una segnalazione perfetta e, dopo la revisione operata dai marciatori del luogo, seguiamo i pali della luce che ci indicano i chilometri percorsi e le frecce bellissime. Arriviamo in un punto ove l'acqua è tracimata e dobbiamo camminare in alto sull'argine per un po', ma alla fine e siamo di nuovo vicini alle vigne e al Museo della civiltà contadina, uno dei più importanti del Veneto. Strada asfaltata e sole caldo ma c'è un po' di vento e ci ritroviamo al monumento al marciatore a Belfiore ove ci fermiamo a pregare per tutti gli amici che ci hanno lasciato e sono sempre con noi. Siamo quasi all'arrivo a Pradipozzo dove arriviamo contenti ma anche affamati. Abbiamo passato due giornate meravigliose.

Wanda Zucchi

MARCIANDO...MARCIANDO...

APPUNTAMENTO A CHATILLON

Due giorni di podismo in Valle d'Aosta, recita il fascicolo che illustra le numerose manifestazioni che il Gruppo sportivo Monte Cervino ha programmato per i giorni 4 e 5 luglio.

Il giorno 4 è dedicato alle marce guidate. Ne sono programmate ben 3 di impegno diverso, quindi aperte alle differenti aspettative dei partecipanti. L'argomento scelto per i tre percorsi era "Conoscere l'altra faccia di Chatillon e Saint Vincent". La sfida ludico motoria adattata alle differenti possibilità. Il percorso **A** intitolato *La "Balconata" dal Barbeston*, di 13 km, che saliva in mulattiera in 5 km da Chatillon a Bellecombe (m 1002 s.l.m.) per scendere fino alla partenza su asfalto passando per Ussel ed il suo castello, era la più impegnativa. Il percorso **B** denominato *A "spasso" per Chatillon*, di km 5, era una camminata turistica tra storia e castelli di Chatillon con un percorso tra le vie e i borghi della città e la visita ai castelli Passerin d'Entreves e Baron Gamba con i loro splendidi parchi. Il percorso **C**: *A "spasso" per Saint Vincent*, di km 6, era una camminata nelle vie e nei borghi di Saint Vincent tra storia, divertimenti e benessere con visita al parco archeologico delle Terme. Numerosi i partecipanti, più di quelli dello scorso anno. Molti per la prima volta a fare l'esperienza di una "guidata". Molte le facce sorridenti e soddisfatte.

Il 5 luglio era destinato alle prove ormai "classiche" ludico motorie e competitive: *11ª Balconata dello Zerbion* di Km 6 / 12 / 14 / 20 / 30 ludico motoria, la *6ª Alpermarathon dello Zerbion* di 42 km ludico motoria e competitiva, la *9ª Marcia con Fido* in compagnia del proprio cane su tutti i percorsi ludico motori.

Numerosissima partecipazione da parte di gruppi venuti da fuori regione. Il Gruppo Monte Cervino dispone di una organizzazione collaudata e mette tutti a proprio agio. Si ritrovano gli amici e si soffre con loro sul percorso. Qui i ristori sono leggendari e tutti fino all'ultimo hanno bevande fresche, anche se quest'anno è stato fatto

l'impossibile data la affluenza numerosissima e il caldo torrido. Tutti soddisfatti; le manifestazioni sono una sfida per alcuni, per altri una passeggiata, ma i panorami e i paesaggi sono sempre una sorpresa per tutti.

SOLE E MOSCERINI TRA IL VERDE

12 luglio, domenica. Il gruppo *Gsd VTV* organizzava la *20ª Sù e giù per i cassin* in quel di Castelletto di Abbiategrosso. Il sole "picchiava" ma il percorso si prospettava bello. Molta partecipazione, data la vicinanza della città. Si parte e dopo poco eccoci nel verde, costeggiando un ruscello lungo il quale, ahimè, si era costretti ad attraversare sciami di moscerini. Si cammina su strade sterrate con discese, salite non difficili e tratti all'ombra. Tutto bello, ma forse non ero al momento disponibile a far conoscenza con questi esserini fastidiosi.

Un buon ristoro.

Una passeggiata rilassante.

CAMMINARE LUNGO IL LAMBRO

Domenica 26 luglio eccoci a Costalambro dove la ASD Costalambro organizzava *8ª De che e de là del Lamber*. Un bel percorso con tratti all'ombra e non difficili. Ristori buoni. Si cammina lungo il fiume, con tanti amici che hanno scelto di sfuggire a caldo. Luoghi conosciuti come le grotte di Realdino e una bella salita alla fine. Grazie per la bella camminata. Una esperienza da ripetere.

TRE PROVINCE PER UN PERCORSO

2 agosto: mi reco a Graffignana (Lodi) al *1º Giro delle tre province*. Numerosissimi i partecipanti. Il percorso si snoda attraverso casci-ne e campi di mais su sterrato bello ed è ben segnalato. Non è molto caldo e ai ristori, anche sul percorso di chilometri 6, acqua fresca e biscotti diversi dal solito. Qualche disorganizzazione all'arrivo ma chi ben comincia è a meta dell'opera. La zona è bellissima e vale la pena di conoscerla.

IL PUNGOLO

Organo di chi cammina anche con la testa
Via Broggi 15 - 20129 MILANO
FAX 02 45473796
E mail: ilpungolo@hotmail.com

IN REDAZIONE:

Wanda Zucchi
Franca Tarantola (impaginazione e grafica)
Enrico Maestri (disegni e vignette)

CORRISPONDENTI PER:

Veneto: Giannino Emanuelli
Marce estere: Francesco Vanoli
Rapporti con la scuola: Paola Sensi

Se desiderate ricevere
IL PUNGOLO nella vostra
casella di posta
elettronica comunicateci
l'indirizzo e mail

COLLABORATE CON NOI

QUESTO FOGLIO È A DISPOSIZIONE DI CHIUNQUE VOGLIA FAR SENTIRE LA PROPRIA VOCE

Se vuoi leggere IL PUNGOLO on line collegati a www.camminandoeuropa.wordpress.com e clicca su IL PUNGOLO