



Il Martagone



c

ANNO 37 NUMERO 2 **Notiziario della Sezione di Besozzo** NOVEMBRE 2023

Sabato 2 dicembre: cena sociale

Sabato 2 dicembre alle ore 19.30 si terrà la cena sociale presso l'Agriturismo "La Camelia", via prati bassi 62, Taino.

Menù:

Bruschetta, salame, lardo, pancetta, coppa, frittata, cotechino, purè di zucca, polpette, melanzane alla parmigiana, verza con acciughe, prosciutto caldo

*Tagliatelle allo zafferano
Risotto*

Scaloppine alla valdostana, patate e verdura di stagione

Mirtilli con gelato

Vino, acqua e caffè

Costo € 38,00

Prenotazione al seg. numero: 353 3938489 entro mercoledì 29 novembre.

Durante la manifestazione verranno premiati i soci che festeggiano il loro 25/50 esimo di appartenenza al CAI.

Tesseramento 2024

Da venerdì 1 dicembre p.v., presso la Sede Sezionale dalle ore 21,00 alle ore 22,30 sarà possibile presentare domanda per le nuove iscrizioni (accompagnata da n° 1 foto formato tessera) e/o effettuare il rinnovo per l'anno 2024. Come di consueto, anche per il 2024, il pagamento della quota sociale comprende per tutti i Soci l'assicurazione per la copertura delle spese per l'intervento del Soccorso Alpino, l'assicurazione infortuni e la Responsabilità Civile per tutte le attività sociali. All'atto del tesseramento è possibile richiedere l'integrazione per il raddoppio dei massimali dell'assicurazione infortuni in attività sociali (vedi specchietto quote sociali e massimali assicurazioni); è inoltre possibile stipulare una polizza assicurativa integrativa a copertura di tutte le attività individuali assimilabili a quelle sezionali.

I Soci Familiari devono essere componenti della famiglia del Socio Ordinario e con esso conviventi.

Sono Soci Giovani i minori di anni diciotto (nati nel 2007 e anni seguenti). I soci ex Giovani (nati dal 1999 al 2006) entrano a far parte della categoria dei Soci ORDINARI JUNIORES e ad essi viene applicata automaticamente la quota dei soci familiari. Vi ricordiamo che la sede centrale ha reso obbligatoria l'acquisizione di un indirizzo di



posta elettronica e di un numero di cellulare per ogni socio (pertanto in assenza di tali informazioni non sarà più possibile iscrivere un nuovo socio).

SI RAMMENTA CHE: Tutte le assicurazione per attività personale hanno valore anno solare (01 gennaio / 31 dicembre).

Per non incorrere nella sospensione delle coperture assicurative è necessario effettuare il rinnovo tassativamente entro il 31 marzo 2024.

Sarà comunque possibile effettuare il rinnovo anche in seguito tuttavia oltre tale data i soci non saranno più coperti da assicurazione e tutelati dalla stessa durante lo svolgimento delle loro attività in montagna. Si invitano tutti i soci ritardatari a confermare la loro adesione al nostro sodalizio entro tale data.

Termine ultimo Tesseramento 2024: 31 ottobre 2024.

Quote:

Soci ordinari	€ 45,00
Soci familiari	€ 28,00
Soci ordinari juniores	€ 28,00
Soci giovani	€ 18,00
Tessera nuovi soci	€ 5,00
Aumento massimale assicurativo	€ 5,00

POLIZZA INFORTUNI SOCI ATTIVITÀ SOCIALI	
Massimali combinazione A (Automatica con il tesseramento)	
Caso morte	€ 55.000
Caso invalidità permanente	€ 80.000
Rimborso spese cura (franchigia € 200,00)	€ 2.500
Massimali combinazione B (Integrazione da richiedere all'atto del tesseramento)	
Caso morte	€ 110.000
Caso invalidità permanente	€ 160.000
Rimborso spese cura (franchigia € 200,00)	€ 3.000

Programma escursioni sociali 2024

Domenica 21 gennaio:

Ciaspolata – località da definire in base all'innevamento

Domenica 25 febbraio:

Staldhorn 2463 m – Passo del Sempione – Dislivello 480 m – Difficoltà Wt2 – tempo di salita 2.30 h – discesa 3.30 h – Coordinatore: Emilio Miglierina

Domenica 10 marzo:

Cima Bossola 1509 – Dislivello 500 m – Difficoltà E – tempo 2 h - discesa 3.00 h – coordinatore Paolo Magistri

Lunedì 1 aprile:

Giro dei Tre Santi – Sant'Antonio, San Martino, San Michele – 1200 m – tempo 5 h

Giovedì 11 – domenica 14 aprile:

Trekking in Maremma – programma in sede Cai (le date potranno subire modifiche in base alle disponibilità dei rifugi)

Domenica 14 aprile:

Punta Quinzeina 2230 m – Pian del Lupo – Dislivello 820 m - Difficoltà E – tempo 3 h totale 5.30 h – coordinatore Roberto Miglini

Domenica 5 maggio:

Punta Verzel 2406 m – Alpe Frera – Dislivello 945 m – difficoltà EE – tempo 3 h – totale 5.30 h - coordinatore Roberto Miglini

Domenica 19 maggio:

Lago di Lod 2015 m – Chamois – coordinatore Siro Rabattoni

Domenica 2 giugno:

Pizzo Tre Signori 2554 m – Pescegallo – Dislivello 1230 m - Difficoltà E – tempo 4 h – totale 7 h - coordinatore Roberto Miglini

Domenica 16 giugno:

Pizzo di Gino 2245 m – Tecchio – Dislivello 905 m - Difficoltà E – tempo 3.30 h – totale 6 h – coordinatore Emilio Miglierina

Sabato 29 – domenica 30 giugno:

Trekking Gran Paradiso – coordinatore Siro Rabattoni – programma in sede

Lunedì 8 – sabato 13 luglio:

Giro Passo Rolle – coordinatore Siro Rabattoni – programma in sede

Domenica 14 luglio:

Passo della Rossa 2553 m – Piana del Devero – Anello scendendo da la Val Deserta - Dislivello 1195 m - Difficoltà EE – tempo 4 h - totale 7 h – coordinatore Paolo Magistri

Domenica 11 agosto:

Testa Grigia 3315 m – Champoluc – Dislivello 900 m – Difficoltà EE – tempo 3.30 h - totale 7 h – coordinatore Marcello Siviero

Domenica 1 settembre:

Pizzo Montalto 2705 m – Cheggio – Dislivello 1208 m – Difficoltà EE – tempo 4 h. – totale 7 h – coordinatore Pietro Grespan

Domenica 15 settembre:

Altaluce 3185 m – Gressoney – Dislivello 900 m - Difficoltà E – tempo 3.5 h – totale 7 h – coordinatore Paolo Magistri

Sabato 28 - Domenica 29 settembre:

Pedum 2111 m – Fondo di Gabbi – Dislivello 1400 m – Difficoltà EE – tempo 5 h -totale 9 h – coordinatore Marcello Siviero

Domenica 13 ottobre:

Sorgenti del Lys 2417 m – Gressoney – Dislivello 564 m – Difficoltà E – tempo 2.30 h – totale 5 h – coordinatore Marta Beghetto

Domenica 20 ottobre:

Castagnata a Cuvignone

Domenica 10 novembre:

Colmine di Crevoladossola 1700 m – Traversagno – Difficoltà E – Dislivello 700 m – tempo 3 h – totale 5.30 h – coordinatore Emilio Miglierina

Scala difficoltà:

- ✓ T: turistico;
- ✓ E: escursionistico;
- ✓ EE: escursionisti esperti;
- ✓ WT2: inclinazione pendio meno di 25°, conoscenza di valanghe non necessaria, obbligo utilizzo kit artva, pala, sonda.

1. Il ritrovo e la partenza di ogni escursione/attività sociale è a Besozzo, via Edmondo de Amicis, parcheggio sede CAI.
2. I non soci, per poter partecipare devono stipulare una polizza assicurativa tramite la sezione, il venerdì sera prima della gita.
- 3. Per poter partecipare alle gite sociali è obbligatorio comunicare il proprio nominativo il venerdì sera in sede CAI oppure contattando il coordinatore/responsabile sempre entro il venerdì sera.**
4. **Per partecipare alle ciaspolate è obbligatorio l'uso del kit, artva, pala e sonda.**

Coordinatori escursioni:

Emilio Miglierina 347 5683193

Marcello Siviero 329 7919437

Marta Beghetto 353 3938489

Paolo Magistri 366 5452967

Pietro Grespan 345 6918634

Roberto Miglini 353 3938489

Siro Rabattoni 333 9555851



Trekking dell'Alta Via del Golfo dei Poeti

22-25 aprile 2023

*Vi è un incanto nei boschi senza sentiero.
Vi è un estasi sulla spiaggia solitaria.
Vi è un asilo dove nessun importuno penetra
in riva alle acque del mare profondo,
e vi è un' armonia nel frangersi delle onde.
Non amo meno gli uomini, ma più la natura
e in questi miei colloqui con lei io mi libero
da tutto quello che sono e da quello che ero
prima,
per confondermi con l'universo
e sento ciò che non so esprimere
e che pure non so del tutto nascondere*

Lord Byron

Comincia così il nostro trekking dell'Alta Via del Golfo, tra mare e macchia mediterranea, con visita al caratteristico borgo di Montemarcello, dopo aver accolto con gioia tutti i numerosi partecipanti.

L'itinerario del pomeriggio del giorno 22 aprile, dopo arrivo e sistemazione al Monastero di Santa Croce, luogo incantevole che si erge in un parco sul mare poco distante da Bocca di Magra, prevedeva un'escursione ad anello dal Monastero a Punta Corvo, Montemarcello e ritorno al Monastero, per un tempo totale di cammino di circa 4 ore ed un dislivello di 300 metri.

Ma alcuni giorni prima apprendiamo che l'accesso a Punta Corvo è stato recentemente sospeso per interventi di messa in sicurezza e il nostro itinerario deve necessariamente essere modificato.

Partiamo direttamente in prossimità del Monastero lungo un sentiero che segue la costa che, passando per il punto panoramico di Punta Bianca, in poco più di un'ora conduce in

direzione di un bivio, attraverso la macchia mediterranea e i boschi di pino d'Aleppo e leccio.

Da qui avremmo percorso in discesa oltre 700 gradini in legno scavati nel terreno con un dislivello di 260 metri, raggiungendo la spiaggia di Punta Corvo ai piedi del promontorio del Caprione, raggiungibile solo a piedi o via mare. Punta Corvo fa parte dei cosiddetti "spiaggioni", dove mio padre ci portava da bambini per montare la nostra tendina canadese e trascorrere qualche momento di vita a contatto con la natura.

È una spiaggia naturale di sabbia e sassolini grigi; l'acqua limpida con un fondale trasparente che si fa subito profondo, invita sempre coloro che la raggiungono ad un bagno rinfrescante prima di risalire i famosi gradini.

Poco prima del bivio prendiamo quindi il sentiero che risale direttamente verso Montemarcello, che ricorda il nome dal famoso console Claudio Marcello, attraversando il bosco in un'atmosfera magica di luci e colori.

Dopo la visita al paesino caratteristico e panoramico, ristorati nella tipica piazzetta al centro del borgo, torniamo al Monastero in circa 45 minuti scendendo lungo la via diretta sul versante rivolto ai monti.



Ed eccoci all'itinerario del giorno 23 aprile, con un'escursione ad anello dalla frazione di Zanego (10 minuti in auto dal Monastero), ad Ameglia, la Serra, Lerici, Tellaro e ritorno a Zanego, per un tempo totale di cammino di circa 6/7 ore ed un dislivello di circa 700 metri.

Il promontorio del Caprione offre la possibilità di scoprire angoli ancora poco conosciuti, di passare in uno spazio di pochi chilometri quadrati dal paesaggio del mare e del fiume Magra ai borghi nascosti di montagna.

Partendo da Zanego, alle spalle di Tellaro, ci inoltriamo in un sentiero dentro la macchia punteggiata di pini d'Aleppo che in mezz'ora ci porta ad Ameglia, borgo antico e molto panoramico sulla piana di Sarzana e di Luni e sulle Alpi Apuane.

Le case incastonate nella roccia sono percorse da stretti carrugi. L'aria riversa il profumo della pietra delle case e all'occhio attento non

sfugge la traccia di storie e tradizioni negli antichi manufatti.

Si sale fino al castello che merita una breve visita per poi ritornare in parte sui nostri passi.

Ma una sorpresa ci attende, il responsabile della proloco di Ameglia, precedentemente contattato, gentilmente ci invita a visitare le aree più segrete del castello, fino alla sommità della torre, raccontando storie di vita di un tempo passato.

Ora la nostra meta e' la Serra, con un' altra buona ora di cammino nel bosco sul versante che nasconde il mare.

Ma il nuovo borgo offre un' eccezionale veduta sul Golfo dei Poeti e sulle isole.

Scendiamo verso Lerici tra terrazzamenti, muri a secco, viti, olivi e tante fioriture. Lerici e' una meta turistica importante; saliamo al Castello e ci fermiamo sul mare per il nostro pranzo al sacco.

Per il ritorno prendiamo un sentiero più basso, proprio al limitare della piazza principale del paese, che tra vecchie case contadine, ancora terrazzamenti, piante di fico e di limoni, arriva a Tellaro, forse il borgo più caratteristico, un vero gioiello che merita una visita almeno fino alla terrazza dietro la chiesa di San Giorgio, dove una lapide racconta l' antica tradizione per la quale il polpo è tanto sacro agli abitanti del paese.

Anche la piazzetta di Tellaro nella sua atmosfera di vita e di allegria, sembra indugiare per non lasciarci andare e ritornare alle nostre case.

Gli ultimi ripidi gradini ci attendono per raggiungere in una quarantina di minuti il punto di partenza.



Eccoci infine all'itinerario del 24 aprile che ci vede impegnati nel giro dell'isola Palmaria, splendida escursione finale del trekking dell' Alta Via del Golfo dei Poeti nel Parco naturale regionale di Portovenere.

Il giro dell' isola prevede circa 6 km con eventuali piccole deviazioni, per un dislivello di 340 metri. Raggiunto con il battello il famoso e caratteristico paese di Portovenere, prendiamo

il piccolo traghetto che ci porta alla Palmaria in 5 minuti.

Dal Terrizzo ci incamminiamo verso est lungo il sentiero 510 in direzione della localita' Pozzale, attraversando boschi, punti panoramici e terrazze. Un bagno al Pozzale non può mancare, l'acqua fresca e limpida e il sole caldo ci invitano a entrare e a farci accarezzare dalle onde. Dopo la zona militare e la spiaggia, prima di riprendere il sentiero, si prosegue per un tratto lungo la strada sterrata ammirando dinanzi a noi l' isola del Tino.

Una piccola curiosità...la Palmaria (Balmaria) prende il nome dalle numerose grotte presenti dette " balme" nell' antico dialetto ligure.

Proseguiamo nel bosco fino a raggiungere la parte più spettacolare dell' isola, con ripide scogliere, calette e mare azzurro accompagnati dal canto di gabbiani.

Sicuramente il percorso più panoramico che con un breve tratto di salita ci porta vicino al faro. Da qui, prestando un po' di attenzione, scendiamo lungo un sentiero ripido tra bosco e rocce, che ci regala un panorama unico su Portovenere e la chiesa di San Pietro.

Un ultimo tratto di costa e torniamo al Terrizzo. A questo punto non ci rimane che immergerci nelle caratteristiche stradine di Portovenere tra negozietti colorati e profumi, salendo fino alla chiesa di San Pietro e ammirando la grotta di Byron.



Un grazie e un abbraccio a tutti

Elena

AVVISI

La Sede rimarrà chiusa venerdì 22, 29 dicembre e 5 gennaio; riapertura venerdì 12 gennaio

Per qualsiasi aggiornamento tenere controllato il sito, ove tempestivamente vengono pubblicate informazioni utili (eventuali chiusure, indicazioni di attività o altro) www.caibesozzo.it

Venerdì 15 dicembre scambio di auguri e panettone in sede.

www.cai.it/sezione/besozzo-superiore/ – caibesozzo@gmail.com – 353 3938489

[instagram: @caibesozzo](#) – [facebook: Cai Besozzo](#)

In questo numero:

Pranzo sociale	pag. 1
Tesseramento 2024	pag. 1
Escursioni 2024	pag. 2
Trekking Alta via	pag. 3
Avvisi	pag. 5

Club Alpino Italiano

SEZIONE DI BESOZZO