



N. 4

SEMMO DA GHENGA

Affiliato alla



Periodico del "Gruppo Scarponi" anno XLV° Luglio-Agosto - 2013

Dal libro "Corso di base di escursionismo" di Marco Fazion, guida ambientale escursionistica e membro del Consiglio Nazionale dell'Aigae, ho stralciato alcune parti che ritengo dovrebbero essere lette e meditate da chi ama "scarpinare" in mezzo alla natura "partendo con il piede giusto" e cioè scegliendo oculatamente abbigliamento e attrezzature per evitare di correre rischi inutili. MLC

... anche senza pensare ai grandi cammini o alle traversate, una escursione domenicale media comporta comunque non meno di 20.000 passi. In una quindicina di km, infatti, per 20.000 volte i vostri alluci o talloni si strofinano sul calzino, 20.000 volte le unghie battono sull'interno della calzatura, il contraccolpo dell'appoggio risale per 20.000 volte dal tallone al ginocchio, all'anca, alla spina dorsale e 20.000 volte l'avampiede, con le sue centinaia di piccolissime ossa, si allarga a sostenere la spinta...

Partendo da questa semplice osservazione dovrebbe sembrare chiaro come il primo patto indissolubile che dobbiamo stringere quando ci accingiamo a praticare l'escursionismo è quello con i nostri piedi. Possiamo risparmiare su tutto, ma non sulle calzature.

Il che non significa, naturalmente, scegliere per principio le più costose, quanto dedicare alla scelta della scarpa tutta l'attenzione e il denaro necessari.

COME SCEGLIERE LO SCARPONE?

Ognuno fa il suo lavoro ed è scontato che in una società mercantile ci vengano proposti centinaia di prodotti sostanzialmente simili, ognuno presentato come il migliore. A chi si avvicina all'escursionismo su terreni non troppo impegnativi, consigliamo una calzatura di fascia media, la cosiddetta "pedula" leggera (intorno ai 500 grammi), sufficientemente flessibile, buona in tre stagioni sulla maggior parte dei terreni.

La pedula è uno scarponcino leggero e confortevole. Dispone comunque di una suola robusta, semirigida, protettiva e ben scolpita. La tomaia sarà in tessuti sintetici con o senza inserti in pelle.

(Il tipo più pesante è il vero e proprio "scarpone da trekking", mentre per salite in altissima quota, a temperature potenzialmente basse o glaciali, in cui si preveda uso di ramponi si usa lo "scarpone da montagna". Non esiste tuttavia una definizione ufficiale di tali materiali, la cui descrizione rimane affidata all'esperienza e al senso comune e varia molto da paese a paese.)

Ci sono però alcune cose che dovete sempre e comunque chiedere anche ad uno scarponcino di fascia media quale quello che vi proponiamo come vostra prima calzatura da escursionismo:

Altezza

La calzatura deve sormontare i malleoli, proteggendoli dai colpi, al tempo stesso assicurando una certa tenuta alla caviglia. Scarpe basse o sandali da escursionismo, pur consentendo una maggiore mobilità e velocità, possono creare problemi anche gravi su moltissimi terreni.

Protezioni

La parte frontale e quella tallonare devono avere dei robusti rinforzi. Calciare un sasso o inciampare e colpirsi il tendine di Achille senza tali rinforzi, può rovinarvi rapidamente la giornata: né le dita dei piedi né il tendine di Achille sono infatti noti per la particolare resistenza agli urti; in particolare, la rottura del tendine d'Achille è uno degli infortuni più invalidanti che possano occorrere a chi cammina. Sono molto utili, o quanto meno piacevoli, i rinforzi nella zona malleolare e, soprattutto, l'imbottitura intorno alla caviglia.

Suola

Sceglietela necessariamente ad alta scolpitura, meglio se in Vibram®, contraddistinto dall'ormai famoso bollino giallo. Esistono, è vero, molti altri tipi di soles, ma orientarsi nella giungla delle soles nate per non dipendere da Vibram® non è semplice neppure per gli esperti. Se pensate di camminare spesso su

terreni argillosi o fangosi – apparati deltizi, greti fluviali, colline argillose... - prediligete soles con i "taccoletti" ben separati, per una migliore dispersione del fango.



(Altre nozioni e consigli nei prossimi numeri del giornale)

Anello delle 7 Neviere

25 Aprile 2013

È una delle poche escursioni che questa primavera piovosa ci ha permesso di fare. Una bella giornata con una folta partecipazione, dovuta all'aggregarsi di un gruppo di amici di Chiavari.

Dall'ampio piazzale del capolinea di San Martino di Paravanico ci siamo inerpicati su un

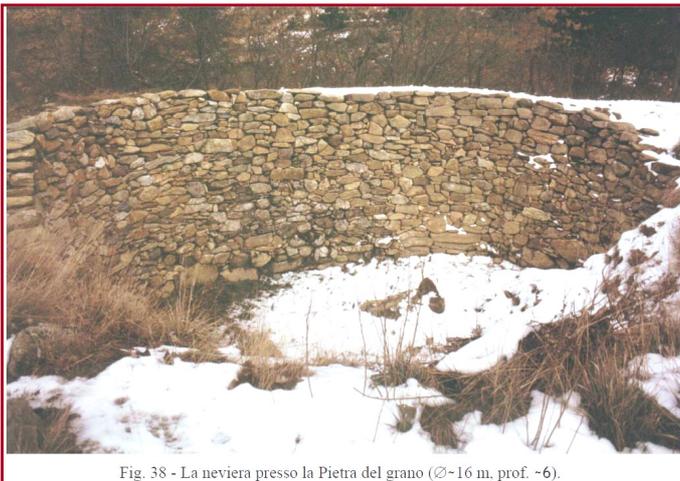


Fig. 38 - La neviera presso la Pietra del grano (Ø=16 m, prof. -6).

sentiero che in breve ci ha condotti al percorso segnato dal Cai di Bolzaneto delle "7 Neviere", in località Gigo di Paravanico; un tracciato didattico adatto a essere frequentato anche da scolaresche. Sì, didattico, poiché da questo tracciato ben segnalato e dalle sommarie spiegazioni si è spronati a ricercare e approfondire il motivo di questi grandi lavori che per secoli hanno favorito l'industria del freddo.

Non ci si pensa più: se hai sete, apri il frigorifero ed estrai una bevanda fresca; se fai la spesa settimanale e comperi la scorta di carne, apri il frigorifero e la metti al sicuro, e così via ... Tra i più anziani di noi (quasi tutti) abbiamo il ricordo del venditore di ghiaccio che giornalmente consegnava

alle famiglie più abbienti la fornitura per la ghiacciaia in legno con l'interno di lamiera zincata.

Allora andiamo molto

indietro nel tempo, addirittura agli scritti di Seneca (*Questionis naturalis*) e a Plinio (*Naturalis Historia*) e ancora prima ai reperti greci di vassellame con doppia parete atta a conservare le bevande fresche protette da una intercapedine col ghiaccio.

A questo proposito ho trovato in internet un documento, ricco anche di materia fotografica, che tratta in modo completo "la produzione del ghiaccio naturale nel Genovesato" di un certo Italo Pucci. (è un documento ben fatto e consiglio di leggerlo).

[http://www.iisl.genova.it/conferenze/images/La%20produzione%](http://www.iisl.genova.it/conferenze/images/La%20produzione%20del%20ghiaccio%20naturale%20nel%20Genovesato.pdf)

[20del%20ghiaccio%20naturale%20nel%20Genovesato.pdf](http://www.iisl.genova.it/conferenze/images/La%20produzione%20del%20ghiaccio%20naturale%20nel%20Genovesato.pdf)

Ma veniamo al periodo che ci interessa. Anche a Genova, come altrove, intorno al ghiaccio e alla crescente richiesta per gli svariati consumi, si era creato "un fiorente affare".

Il Governo della Repubblica non poteva lasciarsi sfuggire l'occasione per tassarlo, incrementando le proprie entrate e nel 1640 istituì la "gabella della neve".

Consisteva nel mettere all'asta la concessione del commercio del ghiaccio; l'impresario che si aggiudicava l'appalto doveva garantire ad un prezzo calmierato il fabbisogno della città; lo Stato da parte sua vigilava e puniva chi cercasse di vendere il prodotto di frodo.

L'impresario correva anche grossi rischi, nelle annate di scarsa precipitazione nevosa, poiché per tenere fede all'impegno della fornitura era costretto a sostenere maggiori costi per l'approvvigionamento da posti lontani.

Solo in questi casi, il Governo, a seguito delle lamentele dell'impresario, acconsentiva al ritocco del prezzo prefissato. Comunque nel 1870 il Comune di Genova abolì la "gabella della neve" lasciando libero il commercio del ghiaccio da qualsiasi imposizione.

Ci sono svariati metodi di fabbricare una neviera.

Quelle visitate da noi sono costruite in profonde buche di 6-8 m., con un diametro di 10-12 m., alla base uno scolo per la fuoriuscita della neve

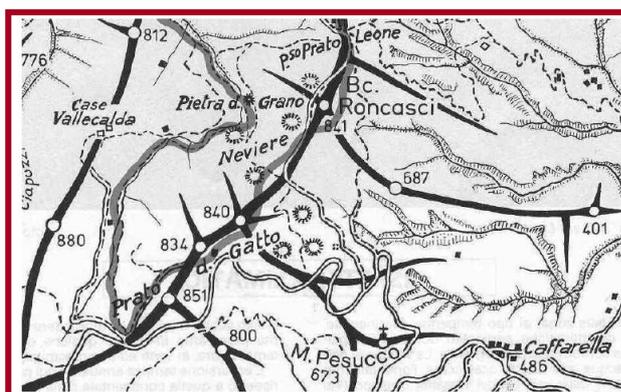


Fig. 37 - Carta della zona con segnate le neviera (tratta da "Sentiero Naturalistico Laghi del Gorzente" a cura del CAI di Bolzaneto del Comune di Campomorone).

liquefatta, il perimetro fatto di pietre a secco con una scala insita nel muro stesso, una copertura di foglie e un tetto di paglia su una struttura di legni. Man mano che le nevicatae si susseguivano la neve veniva trasportata lì dentro, pressata e mantenuta fino al periodo di utilizzo.

La produzione del ghiaccio in Valpolcevera



Fig. 19 - La neviera a pianta circolare di Pian di Reste

era molto fiorente. Per il trasporto ci si affidava a squadre di trasportatori detti “giasin” che venivano radunati al suono di un corno. A Langasco si trova infatti la località Bricco del Corno, dovuta a questo motivo.

Il prodotto veniva trasportato di notte, avvolto in foglie e sacchi di iuta fino al magazzino centrale in Piazza Soziglia, precisamente in Vicolo della Neve dove c'erano diversi distributori alle dipendenze dell'impresario. Di seguito riporto uno scritto, tratto dal documento prima detto, che elenca alcune regole per la gestione della neviera che si riferisce probabilmente a quella del castello di Torriglia:

“Si doverà osservare se il fondo pende dai lati in maniera che in tempo di pioggia quel poco umido, che vi possa essere non resti nel mezzo, ma vada dalle parti

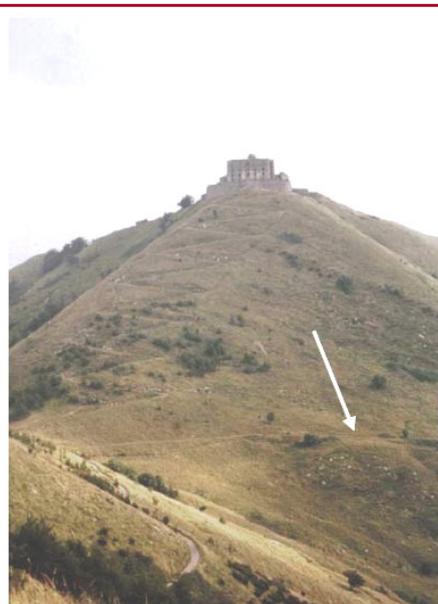


Fig. 16 – Forte Diamante con la freccia che indica la posizione della neviera.

ponendo verso il purgo, a qual fine si dovrà farne la pruova, col gettare dell'acqua nella neviera, osservando se fa detto effetto passando dal purgo, à segno, che non ne resti in alcuna parte, particolarmente in mezzo. Il fondo si doverà nettare dovendovisi lasciare solamente le lastre.

Doverà osservarsi, che il cappelletto sia ben coperto, sul fondo del quale si doveranno accommodare due o tre legna per appendervi della carne, avvertendo però che quando si volesse conservare la carne o pesci quattro o cinque settimane, si fa un fosso capace nella neve, in cui si pone la stessa carne coprendola poi con neve, che si premerà in modo che non traspiri aria.

Venendo la neve si doverà radunare sul terreno in modo che si possa aver pronta subito, che sarà un poco di tempo dolce, nel quale si doverà far portare nella neviera, avvertendo che questa sia ben netta e polita da sassi ed altro. Si doverà far pestare detta neve con i massabecchi, quali non importa che siano tanto grevi, ma che si possano muovere presto per incorporare una neve con l'altra.

Attorno la muraglia non doverà esservi coperto di cos'alcuna, ma doverà esser pronta della paglia e si averà avvertenza che venendo qualche tempo buono, si doverà levar detta paglia e nettato la neve ve se ne porta dell'asciutta.

Si avverta che nel levar la paglia non cada tra la neve e muraglia e se cadesse bisogna levarla a qual fine si doverà spazzare radunando tutta la paglia nel mezzo. Nel cappelletto si potrà fare un piccolo solaro per mettervi della paglia che possa servire per sostituire quella bagnata che come sopra si leverà, avvertendo che quanto più paglia sarà trita, riuscirà migliore e purché sij asciutta sarà sempre buona.

Doverà la neve tagliarsi suolo per suolo, avvertendo di non fare frazzi.”

bias

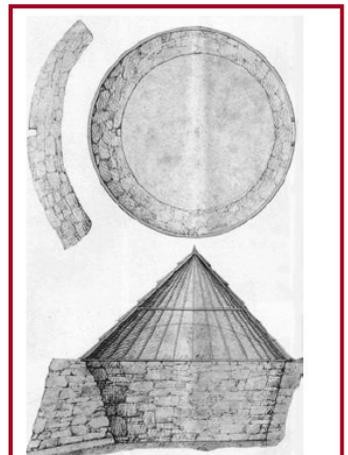


Fig. 21 – Pianta e sezione della neviera tratta da “La gabella della neve” di G. D'Inca.

MONTE DI CAPO NOLI

9 Giugno 2013

Monte di Capo Noli e la grotta dei Falsari: il modo ideale per Festeggiare il compleanno!

Il ritrovo è alla stazione F.S. di Sampierdarena e con mio grande stupore vengo accolta dal canto: tanti auguri a te!

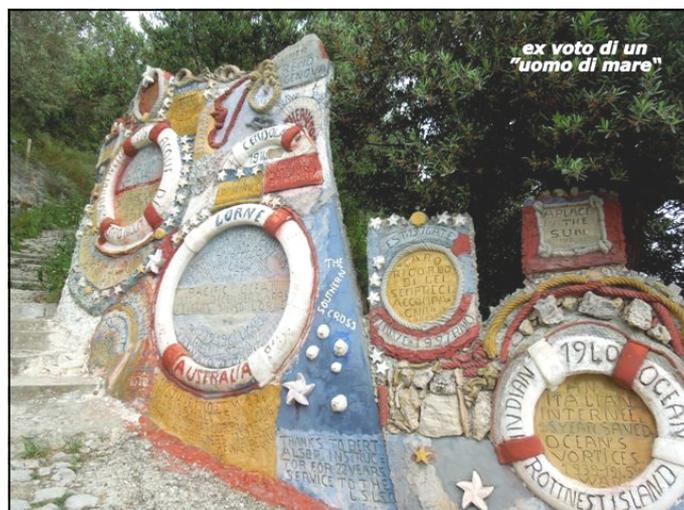
Il treno è in orario ma stracolmo di nigeriani che vanno a vendere sulle spiagge... Ma non sapevamo che anche loro avrebbero preso lo stesso autobus per Varigotti... di conseguenza siamo rimasti a terra aspettando mezz'ora l'altro autobus.

Alle 11 inizia finalmente la gita: si risale una mulattiera ripida e lastricata e si arriva ad un curioso giardino privato, quasi un ex voto dove ci sono altorilievi marinari e frasi in lingua inglese.

Il paesaggio è suggestivo: dagli uliveti, alla stupenda fioritura con le ginestre che fanno un profumo inebriante...le pareti rocciose che precipitano sull'Aurelia, le fitte pinete...ma lo spettacolo finale è quello della grotta dei Falsari, ad essa si accede attraverso una breccia e ci si ritrova in un'ampia rientranza rocciosa che si affaccia sul mare con una apertura semicircolare: pareva di essere parte anche noi dello spettacolo!

Certamente vi consiglio di andarla a vedere...come tutto il percorso (non abbiamo nulla da invidiare alla costa Amalfitana!)

Silvana



inizia la salita verso monte Capo Noli



punto panoramico



GRUPPO SCARPONI
 Via Isocorte 13 - GE-Pontedecimo
 tel. 010 - 726.10.04 - www.grupposcarponi.it
 tel.satellitare : 39008821650313654 (per emergenza)

affiliato
 alla



PROGRAMMA Luglio - Agosto e Anteprime '13

6-13 Luglio '13 - SETTIMANA VERDE

7 Luglio '13 - FESTA ALL'OSSERVATORIO "BRIC di GUANA" (EM)

Anche quest'anno la Sezione del Cai di Bolzaneto propone a tutti gli amici la Festa all'Osservatorio. Dopo l'escursione del mattino, con meta l'Osservatorio risalendo la cresta Ovest del Monte Figne m 1172, i diversi gruppi della Sezione animeranno la giornata. Ritrovo ore 8,30 dalla piscina di Pontedecimo
 Ore di cammino 3,30
 Capogita : Anna Nacinovich 3483688843
 Angelo Cogni 340 5330467

Sabato 13 Luglio '13 - Visita ll'Osservatorio Astronomico del Parco Antola con guida notturna per osservare sciami di Perseidi in un ambiente con inquinamento luminoso zero

Prenotazioni in sede

Ritrovo: ore 19 zona vicino hotel San Biagio (Ipercoop) oppure a Torriglia sulla piazza della Chiesa ore 20. Arrivo alla Casa del Romano ore 20,30 circa - Cena al sacco
 Turno di osservazione dalle ore 22,30 alle ore 23,30 - Spesa 7€ - Prenotazioni in sede entro il 5 Luglio
 Posti limitati

Capogita: Luciano Parodi 348 7687703

Maria Luisa Cassano 335397725

20-21 Luglio '13 - Soggiorno nelle ALPI MARITTIME tra Italia e Francia (E.M.)

Itinerario auto: Savona - Cuneo - Demonte - Pietra Porzio - Colle della Maddalena

1° giorno: escursione sul monte Tete Dure m 2629 bella montagna in territorio francese con grande panorama
 Dislivello S/D m 700 - Ore di cammino 5

2° giorno: escursione al Lago di Vens m 2327

Da Ferrere m 1869 si sale al Colle del Ferro m 2586 - discesa verso il rifugio e Lago di Vens m 2366 (durante il percorso si potrà ammirare un bellissimo arco naturale in roccia calcareo-dolomitica)

Dislivello S/D m 940 - Ore di cammino 5.30

Colazione al sacco - Cena - pernottamento - colazione presso l'Ostello Tenibres di Pietra Porzio

Capogita: Luciano Parodi 348 7687703

Anna Nacinovich 3483688843

28 Luglio '13 - ANELLO COLLE DEL MELOGNO - GIOGO DI GIUSTENICE - MONTE CARMO DI LOANO (facoltativo) - COLLE DEL MELOGNO (E.M.)

Per prenotarsi, per la località del ritrovo, l'orario e la formazione equipaggi auto, rivolgersi in sede il venerdì precedente la gita.

Itinerario auto: Bolzaneto - Finale Ligure - Gorra - Colle del Melogno

Itinerario escursionistico: Tappa A.V. n° 14 Colle del Melogno 1028 m - Sella Merizzo - Cava delle Giarre 1174 m - Conca dei Carbonai 1146 m - Casa Catalano 1152 m - Giogo di Giustenice 1145 m - (FACOLTATIVO: Serra di Giovo 1179 m - Sella 1315 m - Monte Carmo 1388 m - Giogo di Giustenice 1145 m) - Colle del Melogno 1028 m - Colazione al sacco

Tempo di percorrenza A/R ore 4,30 se ci si ferma al Giogo di Giustenice - Ore 6 A/R se si sale al monte Carmo
 Dislivello S/D: 124 m (Giogo di Giustenice);
 360 m (monte Carmo)

Capogita: Derio Dessì 3372071195

Giacomo Basso 3476945745

Nota : la maggior parte del sentiero si snoda attraverso maestose faggete

Dal Giogo di Giustenice, dove verrà fatta la sosta pranzo, è possibile salire al Monte Carmo 1388 m : tempo di percorrenza A/R ore 1,30.

Sabato 3 Agosto '13 - GITA SERALE AL SANTUARIO DEL CARAVAGGIO m 615 (E.M.)

Per informazioni e per prenotarsi rivolgersi in sede il venerdì precedente la gita.

Ritrovo: hotel San Biagio (Ipercoop) ore 19

Oppure ore 20 alla Ruta

Portarsi una pila e l'acqua

Ore di cammino 4 - Ritorno previsto per le ore 2,00

Capogita: Luciano Parodi 348 7687703

Mauro Felicelli 339 6759721

**DALL'11 AL 18 AGOSTO
 CHIUSURA ESTIVA**

PER CHI DECIDE DI PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI

E' OBBLIGO TELEFONARE IN SEDE O AL CAPOGITA IL VENERDI' PRECEDENTE LA GITA PER VERIFICARE L'ITINERARIO E SOPRATTUTTO EVENTUALI VARIAZIONI AL PROGRAMMA O ANNULLAMENTO DELLA GITA STESSA CAUSA MALTEMPO O ALTRI PROBLEMI

25 Agosto '13 - Tappa AV 29 SELLA GIASSINA - BARBAGELATA - M.te CAUCASO (E.M)

Per prenotarsi, per la località del ritrovo, l'orario e la formazione equipaggi auto, rivolgersi in sede il venerdì precedente la gita.

Itinerario Auto: Ge-Bolzaneto - Ge-Est - Torriglia - P.so del Portello - Sella della Giassina.

Itinerario Escursionistico: Anello Scogliana - Acquapendente - Vetta Caucaso - Barbagelata - Scogliana - Sella della Giassina 926 m. - (AV Tappa 29)- Barbagelata 1120 m. - Monte Caucaso 1250 m. Rifugio

Dislivello: 324 m. - Colazione al sacco

Ore di cammino 5,00

Capogita: Giuliano Pittaluga 3492600942

Luisa Pedemonte 3493615249

31 Agosto - 1 Settembre '13 - Soggiorno PIZZO D'ORMEA (E.M.)

Itinerario auto: : Genova - Savona - Ormea - Chionea

1° giorno: Chionea 1102 m - Colle Chionea 1223 m - rifugio Valcaira 2010 m

Dislivello salita: 902 m - Ore di cammino 3,00

2° giorno: rifugio Valcaira 2010 m - Costa Valcaira - Ripetitore 2370 m - Pizzo d'Ormea 2476 m

Dislivello salita: 466 m - Ore di cammino 1,30

Ritorno a Chionea ore 4,30 - Dislivello discesa 1374 m

Prenotazioni entro venerdì 2 Agosto con caparra 10 €

Rifugio incustodito posti letto 18

Capogita: Milli Parodi 338 5416583

Pino Bruzzi 3494372935

Nota: il rifugio Valcaira sorge a 2010 m sul versante sud dell'omonima Costa che dal Colle di Chionea sale in direzione N-W verso il cono del Pizzo d'Ormea. Nei pressi della costruzione ci sono le sorgenti più alte del Rio Archetti, che alimenta il Rio Chiapino

Dal rifugio si gode di un vasto panorama sull'Alta Val Tanaro e sul mar Ligure da Sanremo alle Cinque Terre

ANTEPRIME:

Sabato 7 Settembre '13 (solo mattina) -Sulle orme di Paganini

Ritrovo: ore 8,30 presso EXPO' (piscina di Pontedecimo Pontedecimo - Cappella al Prato - San Biagio - Tecci - Pontedecimo

Capogita: Giuliano Pittaluga 3492600942

Anna Nacinovich 3483688843

8 Settembre '13 -MARE MONTI ARENZANO (E.M.)**15 Settembre '13 - MONTE DRAGNONE (EM)**

Itinerario Auto : Ge-Bolzaneto - Brugnato - Borghetto di Vara - Rocchetta di Vara - Pieve di Zignago

Itinerario Escursionistico: Pieve di Zignago - Monte Dragnone 1010 m

Dislivello: S/D. 458 m. Ore di cammino 4,00

Colazione al sacco

Capogita: Luciano Parodi 348 7687703

Mauro Sottanis 3357255570

Venerdì 20 Settembre FESTA DI FINE ESTATE con CONCORSO DOLCE

in sede ore 20

Prenotazioni entro venerdì 13 settembre
sia per il Concorso, sia per la cena

4-5-6-Ottobre

LUNGO LA VIA FRANCIGENA

Soggiorno a Poggibonsi

Venerdì 4/10 Giro ad anello a Poggibonsi

Sabato 5/10 Castellina in Chianti

Domenica 6/10 Radda in Chianti

Spesa: 180 € circa (da definire)

Caparra 80 € entro Venerdì 26 Luglio

Saldo entro il 30 Agosto

In occasione del 50°
del 1° Campionato Ligure vinto
nel 1963 dalla pattuglia di Piero Sibono
del GRUPPO SCARPONI

Venerdì 18 Ottobre
alle ore 21,15 in sede
Proiezione di due DVD
"GLI ANNI '60-'67 sui MONTI"
foto in bianco e nero
di PIERO SIBONO e di M. ORENGO

Seguirà un RINFRESCO offerto
dai fratelli Armando e Piero Sibono



SEMMO DA CHIENGA

n° 4

Redazione e Fotocomposizione:

Maria Luisa Cassano e Giacomo Basso

Si attende un contributo di articoli e foto da tutti !!!

e-mail della redazione: redazione@grupposcarponi.it

oppure: mlcassano@alice.it

e-mail segreteria: SCARPO04@grupposcarponi.191.it