



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2016



ORGANIZZAZIONE

Eugenia Scano (AE)
Pierfrancesco Boy (ASE)

TREKKING ESTIVO 2016

ENGADINA, VALTELLINA E IL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO



TREKKING
ENGADINA, VALTELLINA
E IL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

Buon Trekking!

Engadina, piccolo paradiso svizzero nel Canton dei Grigioni!

Sono passati 150 anni da quando a St. Moritz i primi turisti d'oltralpe scoprirono la più antica stazione sciistica con le sue sorgenti termali e ne apprezzarono la salubrità dell'aria.

Oggi la bellezza del luogo è rimasta uguale e l'ambiente è stato preservato meglio che in altre zone alpine.

Proprio questo ambiente è unico nelle Alpi, con il fondovalle dell'Alta Engadina situato a 1800 metri di quota e circondato dai ghiacciai e dalle vette che costituiscono il gruppo del Bernina, con i suoi grandi laghi di origine glaciale che si distendono dal Maloja a St. Moritz e che ne condizionano positivamente il clima. Alle vette ghiacciate la Bassa Engadina (il confine tra Alta e Bassa è situato a Punt Ota, tra Cinuos-chel e Brail) contrappone splendidi paesi incastonati tra il verde dei prati, dove si respira una particolare atmosfera. Geologicamente, il territorio montuoso compreso fra la Valtellina e l'Engadina, dove è situato il gruppo del Bernina, è costituito da un vero mosaico di rocce, rappresentato da diverse Età geologiche, dal Paleozoico al Quaternario. Sono presenti infatti rocce magmatiche (graniti); rocce sedimentarie e infine le rocce metamorfiche, rappresentate da scisti diversi, come le filladi, micascisti, calcescisti e gneiss.

Il gruppo del Bernina rientra tra i più imponenti scenari montani dell'arco alpino; nota a molti alpinisti la mitica Biancograt, o le cime ripide come il Piz Palù, il Pizzo Bernina, il Piz Morteretsch e il Piz Roseg. Negli ultimi secoli i ghiacciai hanno perso molta della loro massa e lunghezza, ma caratterizzano ancora, con la loro estensione, l'intero gruppo.

L'Alta Engadina risulta collegata alla Val Bregaglia tramite il Passo del Maloja (1819 m) ed alla Val Poschiavo dal Passo del Bernina (2329 m).

Solo pochi chilometri separano il confine Italiano dal territorio Svizzero, la Valtellina, una delle grandi vallate delle Alpi, un mondo vario, ricco di suggestioni diverse. L'area interessata è costituita dalla catena di confine che separa i due rami della Val Grosina dalla svizzera valle di Poschiavo e Val Viola, costituita principalmente nella Vetta Sperella (3075 m) e nell'importante nodo di Cima Saoseo (3263 m) Pizzo di Dosdè (3233 m) e Cima de' Piazzzi (3439 m), inoltre le vette più belle e spettacolari del massiccio dell'Ortles Cevedale e del Parco Nazionale dello Stelvio.

L'Alta Valtellina è rimasta per decenni terreno di gioco riservato, oltre che naturalmente dei locali, degli alpinisti, degli escursionisti e degli sciatori di Milano. Non a caso la sezione milanese del CAI possiede tra queste montagne i suoi rifugi più noti e frequentati. L'Alta Valtellina è soprattutto lo scenario naturale d'eccezione del Parco Nazionale dello Stelvio, istituito nel 1935, risulta essere l'area più estesa e protetta delle Alpi italiane e include nel suo territorio ben 116 ghiacciai tra cui spiccano la Vedretta di Solda, la Vedretta del Cevedale e la Vedretta dei Forni, il più esteso ghiacciaio italiano. Anche questo ghiacciaio, ha notevolmente ridotto la sua estensione.



FLORA E FAUNA

Macchie di vegetazione, foreste di abete e larice, nel sottobosco troviamo il Rododendro con le sue splendide fioriture e il Ginepro. Il Ranuncolo dei ghiacciai: i fiori bianco-rossi di questa pianta colorano le rocce più alte dell'Ortles, del Cevedale e delle altre vette del Parco.

Al riparo delle rocce, fioriscono Primule, Genziane da ricordare la Primula del Bernina e la Genziana dell'Engadina.

A seguito dell'ampliamento del 1977, il Parco Nazionale dello Stelvio confina ora con la più antica area protetta delle Alpi: il Parco Nazionale dell'Engadina, istituito nel 1914.

Estesi pascoli e vette rocciose: vivono così nell'area protetta l'aquila reale, magnifico rapace che nidifica sulle pareti rocciose; il camoscio, veloce e agile, diffidente verso l'uomo; lo stambecco, reintrodotta allo Stelvio nel 1967; il cervo: i cui bramiti echeggiano tra i boschi della Val Zebrù in ottobre.

TRAVERSATA TRA VALLI E SENTIERI DELL'ENGADINA E ALTA VALTELLINA DA PONTRESINA VAL BERNINA (CH) SVIZZERA A NIBLOGO FRAZIONE DI VALFURVA, VAL ZEBRÙ (SO), LOMBARDIA

Il viaggio con il Bernina Express è sicuramente un'esperienza degna di nota. Un treno che scala la montagna!! Conosciuto come il "trenino dei ghiacciai" della Ferrovia Retica, segue la linea Tirano (Italia), St. Moritz (Svizzera). Durante il suo percorso supera il Passo del Bernina e permette di ammirare le grandi montagne e i versanti nord del Piz Palù, Bernina, Mortersch e Roseg. Questa grande opera è stata costruita agli inizi del secolo scorso e oggi, oltre a svolgere una preziosa funzione di servizio pubblico, è diventato una delle maggiori attrazioni turistiche delle valli alpine. Nel 2008 l'Unesco ha conferito l'ambito riconoscimento alla linea retica per la spettacolare architettura ferroviaria.

A Pontresina (1800 m), pittoresca località turistica dell'Alta Engadina, ha inizio la prima parte di questa nostra avventura per arrivare a Niblogo (1600 m), frazione di Valfurva in Val Zebrù. L'itinerario si divide in 7 tappe, a quote comprese tra i 1800 m e i 3270 m, dominato all'inizio dalle alte vette del gruppo montuoso del Bernina, del Gruppo dei Piazzi e del massiccio dell'Ortles-Cevedale.



PROGRAMMA

SABATO 20 AGOSTO

Ritrovo ore 6:00 all'aeroporto di Elmas, presso l'accettazione Alitalia per il volo Cagliari-Milano-Linate; bus stazione Centrale Milano; ore 10:20 treno regionale per Tirano con arrivo alle 12:50. Breve sosta a Tirano, ore 13:40 treno Bernina-Express per Pontresina con arrivo alle 15:50. Pernottamento e cena in Ostello.

DOMENICA 21 AGOSTO

1^ Tappa Pontresina (1800 m)-Hotel Roseg Gletscher (1999 m)-Fuorcla Surlej (2755 m) Chamanna J. Coaz (2385 m) Pontresina

Fin dal primo giorno le condizioni fisiche e la resistenza vengono messe alla prova. Cammina, cammina... così, sacco in spalla, lasciamo l'ostello e iniziamo il nostro viaggio.

A Pontresina (1800 m), pochi metri oltre la piccola stazione ferroviaria, si prende sulla destra la stradina asfaltata che porta in Val Roseg e per l'hotel Roseg Gletscher (1999 m). Dopo una breve salita la strada diventa sterrata e si inoltra subito nel cuore della valle con pendenza quasi assente.

Si continua, costeggiando il torrente e attraversandolo in più punti. Man mano che si prosegue, la valle si allarga sempre di più lasciando apparire il ghiacciaio Roseg e l'imponente massiccio del Bernina. Così, raggiungiamo il ponticello posto al termine del bosco, dove si lascia sulla sinistra il sentiero che si inoltra lungo il fondovalle, verso la Capanna Tschierva (cierva), per attraversare il ponte e raggiungere il vicino albergo Roseg (1999 m; ore 2.00). Ora, a destra dell'albergo, un sentiero con pendenza sostenuta si addentra nel fitto bosco e porta alle baite di Surovel (2251 m; ore 0.50), oltre le quali, su terreno aperto, si perviene a quelle di Margun (2461 m; ore 0.40). La vista è grandiosa, in alto, sulla cresta, si intravede anche la Capanna Surlej. Si continua su terreno aperto sino a raggiungere Fuorcla Surlej (2755 m). Dopo una breve sosta, seguiamo su un sentiero molto panoramico e, in leggera discesa, arriviamo alla Capanna J. Coaz al Murtel (2385 m; ore 2.00). Si scende per il sentiero che attraverso morene e laghetti glaciali porta all'hotel Roseg (1999 m; ore 2.30) ed infine a Pontresina (ore 1.30). Pernottamento.

Tempo di percorrenza: 7/8 ore circa; Dislivello in salita: 955 m; in discesa: 955 m; Difficoltà: E/Escursionistico

ALTERNATIVA: hotel Roseg Gletscher (1999 m), Chamanna da Tschierva (2584 m)



LUNEDI 22 AGOSTO

2^a Tappa: Pontresina (1800 m), Rif. Diavolezza (2973 m), Albergo Ospizio Bernina (2307 m)

Da Pontresina, con il Trenino Rosso si arriva alla stazione della funivia “ Diavolezza” che, in breve tempo, ci porta davanti alla splendida terrazza del rifugio Diavolezza (2973 m), dove si può godere del panorama sul massiccio del Bernina. Successivamente, in meno di 30’, si arriva al Sass Queder (3066 m) oltre il massiccio del Bernina, dove si può ammirare anche l’omonimo passo e perfino la Valtellina. Si rientra seguendo il percorso attorno al nevaio e scendendo fino al lago Lej da Diavolezza (2609 m), ideale area di sosta per una pausa più che meritata (il sentiero che affianca il lago ha richiesto particolare dispendio di energie). Continuiamo verso i laghi Lej d’Arlas (2345 m), Lej Pitschen e Lej Nair fino ad attraversare la sponda nord del lago Bianco (2234 m) dove si raggiunge l’ospizio Bernina (2307 m). Pernottamento

Tempo di Percorrenza: 3 ore circa; Dislivello in salita: 100 m; in discesa: 760 m; Difficoltà: E/Escursionistico



MARTEDI 23 AGOSTO

3^ Tappa: Alberg Ospizio Bernina (2307 m) La Rösa –Val di Campo –Passo Viola (2432 m) Rif. Viola (2314 m)

La tappa di oggi non presenta particolari difficoltà, ma non ne va sottovalutata la lunghezza. Lasciamo l'Albergo Ospizio del Bernina per seguire le indicazioni verso la località La Rösa (1871 m). Il sentiero attraversa alpeggi e bellissimi prati. Ora raggiungiamo la località "Lagüzzon" dove il sentiero ci porta in direzione del rifugio Saoseo (1986 m), nella valle di Campo. Qui il sentiero si inoltra in un bellissimo bosco di larici e abeti e attraversa diversi laghetti alpini, noi seguiamo l'indicazione per il lago Viola (2160 m), dove merita decisamente una sosta per una foto! Si prosegue verso il passo di Val Viola (2432 m) fino l'omonimo rifugio (2314 m). Pernottamento

Tempo di percorrenza: 5/6 ore circa; Dislivello in salita: 600 m; in discesa: 560 m; Difficoltà: E/Escursionistico

Il rifugio Viola, oggi di proprietà della famiglia Fraquelli, è stato ricavato ristrutturando una vecchia caserma militare, di cui sono state mantenute le caratteristiche. Si trova sulla riva di un laghetto, in alta val Viola Bormina, la struttura risale ai primi del 900.

MERCOLEDI 24 AGOSTO

4^ Tappa: Dal Rif. Viola (2314 m) lungo la Val Viola Bormina sino Arnoga (1860 m)-Bormio (Bus) per Santa Caterina Valfurva; a piedi sino al Rif. Albergo Ghiacciaio dei Forni e al Rif. Branca (2493 m)

La tappa di oggi è estremamente varia, ma anche molto lunga. È quindi indispensabile lasciare presto il rifugio, per raggiungere, con una lunga traversata la località di Arnoga (1860 m). Il percorso attraversa un sentiero facile e molto panoramico. Qui raggiungiamo con i mezzi pubblici la cittadina di Bormio, località turistica, famosa per gli sport e le cure termali. Sempre con bus di linea ci spostiamo sino al paese di Santa Caterina Valfurva. Ora, lasciate alle spalle le ultime case del paese, si incomincia a salire percorrendo la strada della valle dei Forni. Possibilità di trasferimento (5 km) in Jeep al Rifugio Albergo Ghiacciaio dei Forni (2176 m). Da qui, percorriamo il Sentiero Glaciologico Alto che ci conduce al Rif. Cesare Branca (2493 m), dove si pernotta.

Il "Sentiero Glaciologico del Centenario" è stato tracciato nel 1995 per celebrare il centenario della fondazione della Commissione Glaciologica Italiana del Club Alpino Italiano, divenuta nel 1913 Comitato Glaciologico Italiano. Lasciato il parcheggio sottostante il rifugio dei Forni, un grande cartello indica la direzione per il Sentiero Glaciologico. Qui si scende ad un laghetto e si devia verso sinistra lungo la traccia di sentiero a mezza costa che porta verso il ghiacciaio. Ora si sale un tratto ripido e pieno di sfasciumi ed eccoci di fronte al ghiacciaio, si prosegue costeggiando da lontano il ghiacciaio sempre su sentiero ben segnato anche con ometti, si arriva così ai due ponti tibetani. Si prosegue, superando qualche roccetta facile in discesa, per poi scendere di nuovo verso il fondovalle così riprendiamo il sentiero che si era lasciato per salire al rifugio Branca. Il sentiero offre una vista magnifica sul ghiacciaio dei Forni, sul monte Gran Zebrù e sulla Val Cedec. Lungo il percorso è possibile osservare i ruderi delle trincee, fortificazioni della Prima Guerra Mondiale. **ATTENZIONE:** Si raccomanda di astenersi dal raccogliere, o anche solo toccare, eventuali oggetti di cui non si conosce con precisione la natura.

Tempo di percorrenza: ore 2:30 circa; 10 km fino la località di Arnoga; Dislivello in discesa: 454 m; Difficoltà: T; Tempo di percorrenza da Santa Caterina Valfurva-Ghiacciaio dei Forni-Rifugio Branca: 3.30 circa; 9 km circa Difficoltà: E/Escursionistico

Il rifugio Branca di proprietà del CAI di Milano si trova ai piedi del Ghiacciaio dei Forni, dominato dal M. Matteo (3678 m) vicino, il piccolo lago delle Rosole a quota (2493 m)





GIOVEDÌ 25 AGOSTO

5^a Tappa: Rif. C. Branca (2487 m) Rif. Pizzini Frattola (2700 m), Rif. G. Casati (3254 m) A. Guasti (3270 m)

Dal rifugio Branca si sale a quota (2630 m) dove è possibile osservare i ruderi delle trincee, fortificazioni e punti di osservazione risalenti alla postazione italiana della Prima Guerra Mondiale. Si continua in cresta fino ad imboccare un sentiero che scende ed incrocia quello a mezzacosta. Seguiamo il percorso in direzione nord fino al rifugio Pizzini-Frattola (2770 m). Ora è possibile godere della magnifica vista sul Gran Zebrù.

FACOLTATIVO: Lasciati gli zaini, si continua verso i Laghi di Cedec. Lasciamo sulla sinistra la base teleferica del rifugio Casati e seguiamo un sentiero a tornanti che sale per ripidi pendii di sfasciumi. Proseguendo si arriva sull'ampia cresta del Passo del Cevedale (3266 m) e subito dopo il rifugio Casati (3254 m; 1h 30'). Il rifugio si affaccia sul ghiacciaio del Cevedale (3769 m) ed è il terzo rifugio in Lombardia che supera i 3000 m di altitudine dopo i rifugi Marco e Rosa De Marchi (3597 m) e il rifugio Mantova del Vioz (3535 m). Più avanti si trova il più piccolo A. Guasti (3270 m) utilizzato come locale invernale. Successivamente si ridiscende al rifugio Pizzini-Frattola, dove è previsto il pernottamento.

Tempo di percorrenza: 5/6 ore-Dislivello: in salita 1020 m; in discesa 800 m; Difficoltà: E-(al Rif. Casati EE)

Il rifugio Pizzini di proprietà del CAI di Milano si trova nella sommità della Val Cedèc a quota (2706 m).

VENERDI 26 AGOSTO

6ª Tappa: Dal Rif. Pizzini- Frattola (2700 m)-Rif. V° Alpini G. Bertarelli (2878 m)

La tappa di oggi per il rifugio V° Alpini Bertarelli è breve. Così lasciato il rifugio Pizzini proseguiamo in direzione NO per facile sentiero contrassegnato dal n. 30 che porta al Passo del Zebrù Nord (3001 m; 0.50'). Continuiamo sempre sul sentiero n.30 fino ad un bivio, per seguire il sentiero n.30b che raggiunge la Valle del Zebrù e sale fino al rifugio V° Alpini (2878 m). Possibilità di salire alla Vedretta dello Zebrù, che si può percorrere internamente per un breve tratto.

FACOLTATIVO: La salita al Passo di Zebrù nord può essere variata, dirigendosi dal Rifugio Pizzini-Frattola, su tracce di sentiero, verso il Passo di Zebrù sud e raggiungendo, a destra del passo, una delle cime dei Forni a quota 3119 m. Dalla cima, muovendosi sempre in cresta verso Est, si scende poi al Passo di Zebrù nord. Tutta la salita alla cima e il percorso in cresta presentano numerosi trinceramenti e ruderi di casermette della prima guerra mondiale, di notevole interesse.

Tempo di percorrenza: 4 ore; Dislivello: in salita 650 m circa; in discesa: 450 m; Difficoltà: E

Costruito nel 1900 prende il nome dal V° Reggimento del Battaglione Alpini che lo utilizzò durante la Grande Guerra. Oggi è di proprietà del CAI di Milano, si trova nell'alta Val Zebrù, a quota (2878 m).



SABATO 27 AGOSTO

7^ Tappa: Rifugio V Alpini-G. Bertarelli (2878 m)-Baita del Pastore (2168 m)

L'ultima tappa di questo trekking della Valtellina ci porta lungo il sentiero 29 alla Baita del Pastore (2168 m). Il percorso è interamente in discesa in direzione ovest; non presenta alcuna difficoltà e si percorre in due ore circa; con un tratto iniziale di discesa ripida lungo la morena della Vedretta dello Zebrù e successivamente per una carrareccia. Pernottamento

Tempo di percorrenza: 2:00 ore circa; Dislivello in discesa 700 m; Difficoltà: T/E

Rientro: Jeep fino a Bormio, bus di linea Bormio - Tirano alle ore 11.50; Treno per Milano C.le ore 13:10 con arrivo alle 15:40; Milano - Cagliari ore 21:25 con arrivo alle ore 22:50 circa.

DA TENERE PRESENTE

DA TENERE PRESENTE

- Il programma potrà subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche e ad altri fattori che possono incidere sul regolare svolgimento delle escursioni stesse;
- La partenza dai rifugi sarà tutte le mattine alle ore 7:30 - 7:45 puntuali;
- Pranzo al sacco a partire da Sabato 20 e per tutta la settimana;
- Necessario abbigliamento da escursionismo adeguato.

CARTOGRAFIA

FOGLIO KOMPASS SCALA 1:50.000 N. 93 BERNINA - VALMALENCO - SONDRIO

FOGLIO TABACCO SCALA 1:25.000 N. 08 "ORTLES - CEVEDALE"

ACCOMPAGNATORI

EUGENIA SCANO Cell. 333 1165197 - e-mail eugenia.scano@alice.it

PIERFRANCESCO BOY Cell. 340 4155647 - e.mail pierfrancesco.boy@gmail.com

Da non dimenticare

PROMEMORIA ABBIGLIAMENTO E MATERIALI

ABBIGLIAMENTO

- * Scarpette pre e post trek
- * Scarponi da trekking**
- * Pantaloni da trekking
- * Maglione di lana o giacca in pile
- * Giacca (antivento, impermeabile e traspirante)
- * Mantellina da pioggia e copri zaino
- * Copripantaloni Antivento e/o Antipioggia
- * Cappellino di lana o pile-guanti (per il freddo in quota)
- * Guanti (per il freddo in quota)
- * Calze
- * Biancheria di ricambio;

ALTRO

- * Bastoncini telescopici (utili);
- * Ciabatte;
- * Occorrente per l'igiene personale;
- * Asciugamano possibilmente in microfibra;
- * Macchina fotografica;
- * Carte topografiche;
- * Tessera CAI (necessaria per gli sconti nei rifugi);
- * Carta di identità;
- * Tessera sanitaria;

N.B. E' importante contenere il peso dello zaino in 8 – 10 KG.

PROTEZIONE SOLARE

- * Occhiali da sole
- * Crema solare
- * Stick protettivo per le labbra
- * Cappellino ed occhiali da sole

ZAINO

- * Max 42-46 litri;
- * Piccola farmacia personale;
- * Sacco lenzuolo (obbligatorio);
- * Torcia elettrica (indispensabile);
- * Borraccia da almeno 1 litro;
- * Piccola scorta personale di viveri (frutta secca,cioccolata, barrette energetiche e integratori salini);
- * Coltellino tascabile;
- * Telo termico;

GLI SCARPONI DA TREKKING

- ** devono essere possibilmente rodati, alti fino alla caviglia, adatti ad escursioni impegnative;

N.B. Il CAI di Cagliari declina ogni responsabilità per danni a persone o cose conseguenti ad incidenti che dovessero verificarsi durante il trekking.

**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CAGLIARI**

email: info@caicagliari.it

tel / fax: 070 667877

indirizzo: Via Piccioni 13 - 09124 CAGLIARI

GPS: Lat. 39° 13' 3" - Long. 9° 7' 6"

grafica: AntonioPalumbo.it