



# CLUB ALPINO ITALIANO

## SEZIONE DI MILANO

### L'attesa per il nostro Natale alpino

Come è noto, i doni raccolti per l'8.º Natale alpino della nostra Sezione, saranno distribuiti ai poveri delle varie vallate il giorno dell'Epifania, con l'intervento delle varie autorità locali. Si ha notizia intanto da Prato a lo Stelvio che a tal uopo è stato costituito l'apposito comitato per la designazione di coloro che ne hanno maggior bisogno. Esso è composto dal podestà e segretario politico, dei parroci di Solda, Stelvio e Trafoi e da due insegnanti delle scuole elementari locali. Quelle popolazioni, che già hanno appreso la decisione della nostra Sezione, hanno espresso anticipatamente i sentimenti della loro riconoscenza e devozione, e sono in viva attesa dei nostri volentosi soci delegati per l'incarico della distribuzione.

### Ugo di Valleplana al "Fior di Roccia"

Il conte Ugo di Valleplana, presidente e infaticabile animatore della S.C.A.I. Milano ha tenuto mercoledì 17 scorso al "Fior di Roccia" di Milano, una importante relazione sull'attività alpinistica invernale dello Sci C.A.I. Milano negli anni scorsi.

Nel vasto campo degli sci di alta montagna molta propaganda è necessaria ancora in Italia, perché se vero che le folle domeniche accorrono in massa e con entusiasmo ai campi di neve, molto meno di frequente gli sciatori oltrepassano le adiacenze dell'altopiano per percorrere le magnifiche e solitarie valli più alte e per raggiungere le vette più importanti. Ora fra tutte le maniere di fare dello sci, la più completa, la più bella, la più coraggiosa e romantica attività è proprio lo sci di alta montagna ed è un vero peccato che essa sia un po' troppo trascurata in confronto alle altre manifestazioni sciistiche. Si dice infatti che fare dell'alpinismo sciistico richiede una tempera eccezionale, esperienza, allenamento e coraggio nei comuni, costi che troppi sciatori, contenti di priori di non possedere questi requisiti, rinunciano all'alta montagna senza averne mai neppure provato una volta le magnifiche emozioni che essa sa dare, per un eccessivo e malinteso senso di prudenza che finisce col diventare il più delle volte una paralizzante mancanza di volontà. Non che non si dica che tutti possano e debbano far subito e da soli dello sci alpinistico; occorre in realtà, per arrivare a certe mete, una buona dose di preparazione che però tutti, solo che lo vogliono, possono ottenere, sia graduando le gite con un giusto criterio di allenamento, sia affidandosi ad esperti compagni di gite che facciano loro da guida. A Milano poi questo è facilitato dall'esistenza di una organizzazione modello e alla portata di tutti e che non chiede di merito che di poter soddisfare i desideri degli aspiranti

alpinisti sciatori. Questa organizzazione è appunto lo Sci C.A.I. Milano che ha per principale attività le gite sciistiche. Il Conte di Valleplana ne è il capo e l'esperto e dietro di lui si può andare con tutta la fiducia; si tratta di una attività tanto modesta quanto efficace, ma talvolta notevole per i risultati raggiunti anche se di questi non vengono fatti lunghi resoconti sui fogli sportivi e non sportivi. Chi non ha mai avuto la gioia di fare dell'alta montagna d'inverno si iscriva a qualcuna delle gite sociali dello S.C.A.I.M., iniziando dapprima con quelle più brevi e più facili del Gruppo B, guidate dal luogotenente del Valleplana, Rag. P. Marimonti, e passando poi gradualmente alle più belle del gruppo A, guidate dal Valleplana stesso. Non approfittare di questa magnifica organizzazione vuol dire rinunciare volontariamente alle più grandi soddisfazioni cui uno sciatore può aspirare, significa voler ignorare la passione e la competenza di questo manipolo di entusiasti che tanto hanno fatto a Milano e fuori a favore del meno esposto e del meno audace.

Tutto questo è per coloro che non hanno assistito alla conferenza di Ugo di Valleplana al "Fior di Roccia", poiché costoro di certo non hanno più bisogno di ammonimento dopo le sobrie persuasive parole dette dal presidente dello S.C.A.I. Milano e dopo la protezione delle fotografie prese da lui durante le gite degli scorsi anni, dalle Alpi Marittime alle Dolomiti.

Carlo Cavalli

### SCI C.A.I. MILANO

Nuova denominazione sociale

In ottemperanza alle Superiori disposizioni vietanti l'uso di termini stranieri, il nostro Sodalizio si chiamerà d'ora innanzi:

«SCI C.A.I. MILANO»

Il Presidente  
Ugo di Valleplana

### Corsi di sci a Madesimo

Anche quest'anno il nostro Sci C.A.I. ha concesso il suo patrocinio all'organizzazione Bernasconi, che, risiedendo a Madesimo (Valle Spluga), si è interessata al lancio della zona.

A fianco della complessa attività sportiva di Madesimo, il maestro Bernasconi terrà, fino a tutto marzo, dei regolari corsi, condotti da altri valenti maestri patentati dalla F.I.S.I. La nota competenza del Bernasconi, gli ufficiale negli Alpini, come insegnante e come organizzatore, assicura agli allievi la massima serietà di detti corsi.

Allo scopo di favorire nel modo migliore l'attività di questi corsi, abbiamo potuto ottenere speciali facilitazioni dagli albergatori di Madesimo i quali hanno concesso un forfait veramente eccezionale, che comprende 7 giorni di vitto e alloggio,

scuola di sci e gite varie, tasse e servizio compreso, al prezzo:

Grand Hotel Madesimo, non soci L. 335; soci L. 310. Albergo Conrad, Villa Adele, non soci L. 280; soci Lire 255. Albergo Cascata, non soci Lire 295; soci L. 270. Albergo Carducci, non soci L. 270; soci L. 245. Albergo Emet, non soci L. 255; soci L. 230.

Tutti gli iscritti godranno, da ogni stazione ferroviaria, della riduzione del 50 per cento sul prezzo del biglietto sino a Chiavenna; i biglietti avranno la validità di giorni 15 e saranno prorogabili. Anche sul servizio automobilistico Chiavenna-Madesimo gli allievi avranno una forte riduzione sul biglietto con la presentazione dell'apposita tessera.

Le iscrizioni sono già aperte e si ricevono allo Sci C.A.I. Milano (Via Silvio Pellico, 6), e presso l'Organizzazione Bernasconi a Madesimo (Sondrio), e dovranno essere accompagnate dall'importo di L. 100, - che in nessun caso verrà restituito.

### Prossime gite

12 GENNAIO

GRUPPO A: Mongioie (m. 2630) Alpi Liguri - direttore Ugo di Valleplana.

GRUPPO B: Asiago (m. 1000) Monte Fior (m. 1828), le Melette (m. 1674), M. Lemerle (m. 1300) Prealpi Venete - direttore P. Marimonti.

19 GENNAIO

GRUPPO A: M. Sobretta (metri 2296) - direttore Ugo di Valleplana.

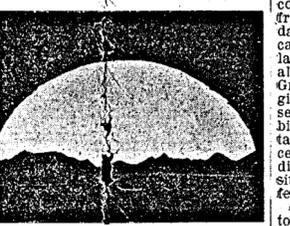
GRUPPO B: Passo della Portula (m. 2301) Alpi Orobie - direttore P. Marimonti.

### Curiosità fotografiche

#### Il profilo delle Alpi sul sole che tramonta

La fotografia che pubblichiamo della catena delle Alpi che si profila come un'ombra sul colle tramontante, potrebbe portare come leggenda: grandezza, dignità, apparenza. Comparativamente alle nostre dimensioni umane, queste montagne sono enormi, la loro ascesa è lunga, rude e qualche volta pericolosa; ma, su un piano in rilievo della terra, esse non rappresentano, alla loro scala, che insignificanti asperità alla superficie della scorza terrestre. Ora, queste piccole cose geologiche della Terra, viste a grande distanza in proiezione sul sole, ricoprono tutta la larghezza del suo disco. Tuttavia, questo disco è 109 volte più largo, in diametro, della Terra intera; esso misura 1.391.000 chilometri ed il diametro medio del nostro pianeta non è che di 12.742 chilometri. Soltanto la nostra stella, il sole, è immensamente lontana, ad una distanza media di 149.500.000 chilometri, mentre questo profilo delle Alpi è stato fotografato da Milano ad una distanza compresa fra i 95 ed i 190 chilometri, dalla più prossima alla più lontana di queste vette. In fotografia, è cosa considerevole, e l'autore, il signor Ugo Be-

retta, può esser soddisfatto di tale notevole risultato. Essa mette in evidenza una volta di più che nel mondo materiale (e dopo tutto anche quello morale) il nostro giudizio dipende sovente dal punto di vista dal quale ci si pone. Alcune insignificanti irregolarità del terreno, dovute a piccole cime montagnose sullo sfondo di una bella scialta, sostengono un angolo in apparenza grande quanto l'astro immenso sul quale la loro forma oscura si disegna al tramonto. Non occorre di più, in verità, per mascherare interamente il sole e, nel telescopio, il filo di ragnò del microscopio, possono vincere ed ingannare il nostro occhio che con due volte più grande del sole in diametro, ma posto



LA CATENA DELLE ALPI STACCATASI SUL SOLE CHE TRAMONTA

Telefotografia presa a Milano: a sinistra, a 4 chilometri, il Monte Tovo (m. 2230); a destra, a 188 chilometri, l'Aiguille de Trelatete (metri 3932) ed il pendio ascendente del Monte Bianco che si perde nell'ombra, fuori del raso.

ad una distanza tale che la sua luce impiega più di otto anni per fare il tragitto fino alla Terra, mentre la luce del sole, alla stessa velocità, ci giunge in otto minuti.

Così pure, un nulla, una capocchia di spillo tenuta a braccio teso da spiarci dai nostri occhi il gigante Arturo, benché il suo diametro sia 30 volte superiore a quello del sole, ma... i suoi bei raggi dorati impieghino 40 anni per arrivare fino a noi.

Si riconoscono alcune vette sulla fotografia che pubblichiamo, ottenuta coll'aiuto di un apparecchio di

### SOCI, PAGATE LA QUOTA DELL'ANNO XIV

Ricordatevi che per fruire dei vantaggi che offre la associazione del Club Alpino (riduzione nei rifugi, ribassi ferroviari, assicurazione, ecc) è necessario aver versato la quota dell'anno XIV. Prima di partire per le gite mettetevi in regola.

| QUOTE SOCIALI |       |
|---------------|-------|
| ORDINARI      | L. 55 |
| STUDENTI      | " 22  |
| POPOLARI      | L. 38 |
| AGGREGATI     | " 21  |

cui l'obiettivo misura 108 millimetri di diametro e 1 metro e 45 di fuoco, minuta di un oculare che ingrandisca 40 volte e con due secondi di posa.

La deformazione del bordo solare che si nota sul cliché è prodotta da fenomeni di rifrazioni irregolari e variabili, dovute alle differenze di temperatura fra le zone aeree che i raggi luminosi attraversano.

Il vento e l'agitazione atmosferica contribuiscono ad accentuare la deformazione provocata dall'effetto della rifrazione ed a far ondulare i bordi del sole.

G. C. F.

### Il Natale al Gran S. Bernardo

È degno di rilievo il gesto compiuto dai mille confinari austriaci (la cui cordialità e il cui spirito veramente fraterno sono tanto ben conosciuti dagli alpisti che hanno avuto occasione di essere a loro contatto) che, la vigilia di Natale, sono saliti fino alle baite più lontane della valle del Gran S. Bernardo, dove la neve raggiunge in qualche località perfino i sette metri d'altezza, per recare ai bimbi dei montanari i doni del Natale. I generosi militi sono stati ricevuti con manifestazioni di gratitudine in tutte le case, dove la loro visita inattesa ha recato una nota di festosità.

Comitive di sciatori hanno raggiunto il 24 scorso l'Ospizio, accolti con viva cordialità dai monaci del Gran S. Bernardo e da sciatori svizzeri, convenuti dal Canton Vallese, per assistere alla tradizionale Messa di mezzogiorno. Dopo la funzione religiosa si sono elevati canti italo-elvetici, fra rinnovate manifestazioni di entusiasmo e di cordialità alpinistica.

### Strascico giudiziario di una sciagura alpina

Si sta in questi giorni discutendo al Tribunale Civile di Milano una interessante causa, interessante sia per il caso drammatico a cui si allaccia, sia come questione giuridica.

Sono note le circostanze in cui due valorosi studenti torinesi l'ing. Corrado Alberico e il dott. Luigi Borgna, il 17 agosto 1934, venivano travolti da una valanga, mentre tentavano di scalare il Dente del Gigante.

Francha della partenza il Guf aveva assicurato gli alpinisti presso il Dolomito di Roma, per la somma di 20 mila lire ciascuno, somma che

### SCIONIX

Parfette Sololine Italiane

Tipi A: per n. ve esclusa, farinosa.  
Tipi B: per n. ve unita e recente.  
Tipi C: per n. ve riciclate o primaverili.  
Tipi F: per incollare più di foca.

PRODOTTI ITALIANI  
E. Barberis - MILANO - Via Ramazzini 6

---

### Tutto per lo Sport polare

- con le ultime novità anche per lo sciatore più esigente. Reparto articoli di stagione a prezzi ribassati.

MILANO V. Torino 52  
Tel. 89 - 482

### Pista!! • Pista!!

## Sci a nolo

tutto per lo sport

da BORTOLETTI & C.  
MILANO - Via Porpora, 15 - Tel. 286446

Non trovando dal vostro fornitore quanto vi può interessare per completare il vostro equipaggiamento, ricordatevi che la Ditta

## GIUSEPPE MERATI

Via Durini, N. 25  
MILANO  
Telefono 71044

è la più vecchia e specializzata Casa per la vendita di materiale da montagna e da sci.

Il costume da sci per uomo e per Signora, pratico ed elegante viene confezionato su misura, con tessuti esclusivi.

Prudenza sciatori...

## Vibrom

MILANO - VIA SPIGA N. 8 - TELEFONO N. 70-336

PRIMO LABORATORIO  
SPECIALIZZATO PER RIPARAZIONI E LAMINATURE SCI  
FORNITURE COMPLETE PER SCIA TORI ED ALPINISTI

## SALA-SPORT

P. Sempione  
Via Casarino ang. Elezzer  
Tel. 92-283

P. Vittoria  
Piazzale 5 Giornale  
Tel. 53-994

Casa specializzata per confezioni Sportive  
Sartoria propria

Tutto l'equipaggiamento per sciatori - Articoli di marca - Noleggi sci - Slitte

Sconto ai Soci dell'P.O.N.D. - C.A.I. - GUF

## STABILIMENTO FOTOTECNICO CARDINI

FONDATA NEL 1909

SVILUPPO STAMPA INGRANDIMENTI PER DILETTANTI

STABILIMENTO E NEGOZIO DI VENDITA  
VIA GAUDENZIO FERRARI 3 - TELEF. 31-963  
MILANO

Specialità lavori in

## LEICA-CONTAX

e tutti gli apparecchi di piccolo formato.

Non subiscono nessun aumento al prezzo del seguente listino:

SVILUPPO E STAMPA INGRANDIMENTI

| Formato delle negative  | Svil. del negat. | Stampa | Senza montatura e non ritoccati | Caduna   |
|-------------------------|------------------|--------|---------------------------------|--|
|                         | Leica e Impak    | Rotoli |                                 |  |
|                         | Caduna           | Caduna | Caduna                          | L.   |
| 4 x 6 1/2               | 0,10             | 0,60   | 0,25                            | Sino al formato 9 x 14 cart. 1,00  |
| 6 x 6 - 6 x 9           | 0,10             | 0,60   | 0,35                            | " " " " " " " " 1,45   |
| 7 x 11                  | 0,10             | 0,60   | 0,35                            | " " " " " " " " 1,95   |
| 8 x 10                  | 0,15             | 0,90   | 0,45                            | " " " " " " " " 2,90   |
| 9 x 9 - 9 x 12 - 7 x 12 | 0,15             | 0,90   | 0,40                            | " " " " " " " " 3,90   |
| 9 x 14 - 10 x 12        | 0,15             | 0,90   | 0,45                            | " " " " " " " " 4,90   |
| 10 x 15 - 12 x 16       | 0,20             | -      | 0,50                            | " " " " " " " " 9,00   |
| 18 x 18                 | 0,20             | -      | 0,75                            | " " " " " " " " 10,00  |
| 18 x 24                 | 0,30             | -      | 1,20                            | " " " " " " " " 10,00  |
| Cartoline               | -                | -      | 0,50                            | Gli Ingrandimenti Virati, Seppia, Bleu, Verde, Rosso, ecc aumentano del 25%. |

### MONOGRAFIA N. 107 (alpinistica e scistica)

# Monte Leone

(metri 3552)

(Segue del numero scorso)

#### Per il versante nord e la cresta ovest-sud-ovest.

La via si svolge interamente in territorio italiano e per questo motivo è di grande interesse, è stata facilitata da una corda.

a) Dall'ALPE VEGLIA m. 1753 si segue il sentiero che si inoltra in un bellissimo e rado bosco d'abeti ai piedi del Monte Rebbio, lasciando in basso a sinistra il Riale o Torrente d'Avrona. Più avanti, sorpassando il ripido Gruppo d'Avrona, si arriva sulla montagna frontale del Ghiacciaio d'Avrona. Piegando a mezzogiorno si guadagna poi il ramo orientale del ghiacciaio, che si stende al piede del Monte Leone. Se ne rimonta la sponda destra della parte inferiore, lo si traversa a ovest e si raggiunge una cresta rocciosa che sale a sud-ovest, limitando a sinistra una colata di ghiaccio, scendente dal sovrastante Kaltwassergletscher. Si segue la costola fino a quando essa diventa inaccessibile. Si scende leggermente sulla colata di ghiaccio e poi si rimonta fino al ripiano del ghiacciaio. Si attraversa il ghiacciaio in direzione della quota 3398 della cartina svizzera, che sta sul crestone ovest-sud-ovest del Monte Leone. A settentrione di questa, varcata la creppaccia terminale, si rimonta un ripidissimo pendio di neve e di ghiaccio e si guadagna la cresta alla quota 3398 suddetta. Di qui, seguendo la cresta, si riesce in vetta (ore 5).

#### Per il versante nord-nord-est.

b) La salita si è svolta tra la via comune e il fin. a. in. a. della cresta nord-est, almeno nella prima parte. Non si conoscono ancora i particolari dell'ascensione.

#### Per la parete nord-est.

Itinerario difficile e pericoloso per la cattiva qualità della roccia.

c) Dall'ALPE VEGLIA m. 1753 si sale al Lago delle Streghe m. 1840, e per fatose chine, si arriva al piede dell'immane ed erissima parete rocciosa. Si attaccano le rocce a sinistra della colata mediana scendente dal vertice della parete, per raggiungere e oltrepassare una fascia nevosa che taglia la parete quasi orizzontalmente. Si sale poi fino a una quarantina di metri dalla sommità della parete stessa, dove la roccia rostrata diventa pessima, friabilissima e verticale. Si vince questo tratto per il caminetto di sinistra, molto difficile, e si raggiunge la cresta, anch'essa di rocce cattive, che porta in vetta (ore 6).

#### Per il versante est e la parete sud-est.

E' una via piuttosto complicata, anch'essa pericolosa per la caduta di pietre, specialmente nell'attraversare i canini della parete sud-est.

d) Dall'ALPE VEGLIA m. 1753 si raggiunge il Lago delle Streghe m. 1840 di qui, per fatose declivi, si sale tra la Punta Ammonieci e la base del Monte Leone, fino al piede della parete nord-est, donde, per facili rocce, si raggiunge una cintura nevosa che attraversa la parete a un'altezza di m. 2700 circa. Seguendo una fascia di roccia rostrata, visibile dal basso, si gira lo spigolo orientale del Monte Leone e ci si

porta sul versante sud-est, al di sopra del Lago d'Avino. Si continua ad attraversare la parete sulla fascia che si dirige verso lo Stichelgrat, tenendosi al di sopra di una placca di ghiaccio non visibile dal basso, e, dopo aver scavalcato alcuni canoni (pericolo di pietre), si giunge a metà parete. Si abbandona allora la roccia rossastra e si sale verso uno strato di rocce calcaree, biancastre, che si eleva con dolce inclinazione verso la cresta est. Giun-

to e che scende direttamente dalla vetta. Si rimonta faticosamente tale come è prima della sua estremità superiore si obliqua a sinistra e si guadagna il dorso di una costola. Si rimonta la costola, nei primi duecento metri difficili, e per essa si riesce sulla cresta sud a una quarantina di metri dalla vetta (ore 6).

#### Per il versante sud est e la cresta sud.

e) L'itinerario più facile per raggiungere la vetta del Monte Leone una volta era abbastanza frequentato, ma da qualche anno è caduto in disuso, perché le limitazioni di passaggio di fronte ne impedivano il percorso. La via implica infatti un leggero sconfinamento tra il Passo d'Avino e l'attacco della cresta sud.

#### f) Dall'ALPE VEGLIA m. 1753 si segue l'itin. precedente fino al Lago d'Avino. Contornando il lago sulla sua sponda orientale si rimonta la

parte meridionale della Piana d'Avino in direzione sud-ovest, per ampio pendio pietroso. Si raggiunge così la base di un largo canale di breccie tra il Pizzo d'Avino e lo Stichelgrat, che si risale poi faticosamente per guadagnare il Passo d'Avino m. 2850. Sul lato opposto si raggiunge il Laghetto Superiore di Manera (non nominato sulle carte) e si alza per la moena laterale destra del Ghiacciaio d'Alpen ai nevati superiori del ghiacciaio. Aggirata a ponente le due vette dello Stichelgrat si raggiunge la depressione ai piedi della cresta sud (erroneamente indicata dalle carte come Passo d'Avino), bizzarramente formata, da sopra in alcuni punti, una grande diga, appositamente costruita per proteggere la Valle d'Avino dall'impeto del Ghiacciaio d'Alpen, che

in tal guisa è costretto a declinare verso la Val Diveria. Rimontando questa cresta di gneiss, con divergenza al centro, si raggiunge facilmente la vetta (ore 5,30).

Dalla Piana d'Avino si può anche salire al Passo Pnè, tra il Pizzo d'Avino e il Pizzo Pnè, per un canale parallelo a quello che sale al Passo d'Avino, raggiungendo la cresta sud-ovest a un punto più depresso. E' pure possibile raggiungere il facilissimo Passo Carnera e scendere sul lato sud-ovest del versante meridionale e occidentale del Pizzo Pnè, per raggiungere i Laghetti Manera. Queste varianti non sono però consigliabili perché rendono solo più lungo il percorso.

#### Per il versante sud-ovest e la cresta sud.

Itinerario facile, poco frequentato per le scarse comodità dell'approccio.

a) Da Gondo m. 858 si segue la strada del Sempione fino all'antica caserma m. 1171, donde si stacca una mulattiera che sale tra balze e frane ai casolari di Alpen m. 1697. Di qui, per sentiero tra bosco, si arriva al Passo di Breithorn m. 3350, dove si raggiungono le Schwarze Balne m. 2100, luogo opportuno per il pernottamento (ore 3,30). Dirigendosi poi a nord-est per declivi detritici, si giunge ai Laghetti di Manera (non nominati dalle carte) dove si incontra l'itinerario precedente, per il quale si sale alla vetta (ore 4-7,30).

#### Per il versante sud-ovest.

Itinerario relativamente più frequentato del precedente, consigliabile al disotto del crestone del Ghiacciaio d'Alpen e che vogliono ritornare per una via diversa.

#### b) DA SEMPIONE VILLIAGGIO m. 1479 si segue la strada del Sempione fino ad Eggen m. 1690, di qui si attraversa un ponte il Krummbach, si prende un sentiero che serpeggia tra larici e abeti, tocca Brunnen e muore ai casolari di Hohmatten m. 1961. Seguendo il torrente lungo le sponde, rivestite di magra vegetazione, si risale lo squallido e pietroso vallone, che in alto si restringe al Ghiacciaio d'Alpen, poi si rosegge in piano verso la base della triangolare parete sud-ovest del Monte Leone. Questa offre duecento metri di scalata per rupi facili, con placche di neve (ore 6).

#### Volendo evitare la scalata della parete, si raggiunge la cresta sud, poco lontana che si segue facilmente fino in vetta. Si può anche raggiungere la cresta ovest sud-ovest.

#### Per il versante ovest-sud-ovest e la cresta sud.

E' la via più facile alla montagna, e per conseguenza la più frequentata dal lato svizzero, anche per la brevità del percorso.

f) Dall'OSPIZIO DEL SEMPIONE m. 2093 si prende il sentiero che porta sul versante settentrionale del Hoehschhorn. Di qui, elevandosi per pendii nevosi verso oriente, si giunge nei pressi immediati del Passo d'Hohmatten. Proseguendo a nord-est per l'Hohmattengletscher si perviene poi al Passo dei Breithorn m. 3350. Si discende per un facile pendio sul ghiacciaio d'Alpen e lo si attraversa puntando alla depressione indicata erroneamente sulle carte come Passo d'Avino, nei cui pressi si raggiunge la cresta sud che porta in vetta (ore 4).

#### Si può anche attaccare la parete sud-ovest di facile roccia e chiazze di neve, che offre un'arrampicata di duecento metri, oppure si può rag-

giungere, dopo il Passo del Breithorn, la cresta ovest-sud-ovest e seguirvi fino alla vetta.

#### Per il versante nord-ovest e la cresta ovest-nord-ovest.

Itinerario più difficile del precedente e per conseguenza meno frequentato dalle comitive che, saliti dalla Bocchetta d'Avrona, non si sentono di gradinare gli sdruccoli settentrionali della cresta ovest-sud-ovest.

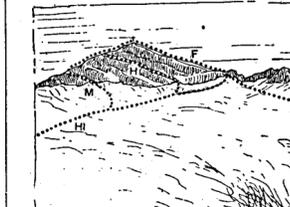
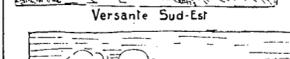
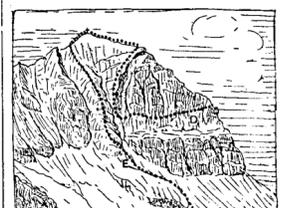
#### m) Dall'ALPE VEGLIA m. 1753 si segue il sentiero che s'inoltra in un bellissimo e rado bosco d'abeti ai piedi del Monte Rebbio. Lasciando in basso a sinistra il Riale o Torrente d'Avrona, e più avanti sorpassando il ripido Gruppo d'Avrona, si arriva sulla montagna frontale del Ghiacciaio d'Avrona. Sorpassata tale moena e attraversato un campo di neve leggermente inclinato, si giunge sul ghiacciaio, creppacciato, che sale sempre più ripido. Valicata la creppaccia terminale, talvolta di difficile passaggio, si raggiunge la bella inselatura nevosa della Bocchetta d'Avrona m. 2805. Si discende a sud-ovest per il Kaltwassergletscher e sotto la sella tra il Maederhorn e il Wasenhorn si piega a sud per portarsi all'estremità delle rocce che separano il Kaltwassergletscher dal Hohmattengletscher (quota 2727 cartina svizzera) donde, per qualche roccia e un canale si raggiunge l'Hohmattengletscher e l'itin).

#### Per il versante nord-ovest, il versante settentrionale della cresta ovest-sud-ovest, il versante sud-est e la cresta sud.

Itinerario eccentrico di scarso interesse alpinistico, perché senza evitare le difficoltà del versante settentrionale della cresta ovest-sud-ovest, si potrebbe proseguire per questa direttamente alla vetta. Si può anche, giunti sotto la parete sud-ovest del Monte Leone, scalarla per facili rocce e chiazze di neve, con un'arrampicata di 200 m.

SILVIO SAGLIO

Al prossimo numero gli interessantissimi itinerari sciistici del Monte Leone.



# Come nutrirsi in montagna?

Se ho visto più di un alpinista cadere sfinito all'arrivo al rifugio ed essere incapace di compiere le ascensioni progettate solo perché aveva forzato la marcia e si era affaticato il cuore oltre misura, ne ho visti molti altri che si erano dovuti abbandonare lungo la strada per la sola ragione che avevano costretto lo stomaco ad un lavoro superiore alle sue forze.

«La prima condizione per esser felici — ha detto Guy de Maupassant — è un buon stomaco. *Mala digestio, nulla felicitas*. Se ciò è vero in pianura, a maggior ragione vale in montagna, ove si richiede un'alimentazione sana e razionale. Si è già parlato molto del mal di montagna. (V. sono, fra le altre, pubblicazioni che risalgono al 1880). Gli uni affermano che è dovuto all'abbassamento della temperatura del corpo in seguito allo sforzo sostenuto ed all'altitudine, che proviene da un difetto di ossidazione o di combustione nell'organismo, gli altri dicono — e mi sembra che abbiano ragione — che il mal di montagna, come il mal di mare, è il risultato di una cattiva digestione.

Si dice di solito che una moglie che sappia fare, prende il proprio marito con lo stomaco: il cuore anitutto, lo stomaco poi... Si tratta di accarezzarli entrambi, di circondarli di cure infinite, se si tiene veramente a rimaner felici «quanto epose»... E' la buona norma del matrimonio. Ed anche quella dell'alpinismo; e chi vuol conscientemente dedicarsi a questa attività dovrebbe avere per proprio stomaco i riguardi che si hanno per gli amici che si tiene a conservare. Anzitutto non sovraccaricarlo, e poi evitarli le fatiche, ripartendo i pasti. Avere, come in pianura, orari il più possibile regolari, non rimettersi in marcia subito dopo aver mangiato, e non rosicchiare ad ogni «più sospinto» — col pretesto che le forze sono presto esaurite — pezzetti di zucchero, prugne seccate, uva o albicocche che si inghiottiscono alla rinfusa. E' un errore; si tratta di avere il giudizio di uomo fatto e non di comportarsi come un ragazzo di otto anni che fa la sua prima gita scolastica. Mi sembra che in generale si esageri e la quantità di nutrimento che si assorbe e il numero dei pasti che si prendono durante la marcia. Perché non ispirarsi alla frugalità commovente del cacciatore di camosci di montagna?

«... Prepara anche il mio piccolo sacco di tela, mettilci del pane, è tutto quello che mi occorre...»  
Insomma, se si fa un pasto copioso prima di partire al mattino, una colazione seria di buon'ora (formaggio, burro, pane e caffè o thé) ed un altro la sera rientrando (zuppa e carne), il corpo vi troverebbe certamente il suo conto. A metà della giornata si prenderebbe qualche cosa di leggero: uova, qualche biscotto e un po' di frutta. Per tutto il resto del tempo, ci si asterrrebbe dagli alimenti solidi, accontentandosi unicamente dei liquidi. Infatti, è riconosciuto che nulla predispone meglio al lavoro intenso — sia fisico, sia intellettuale — quanto un'alimentazione leggera, semplice e facilmente assimilabile e che al contrario i pasti copiosi e complicati, i pasti troppo ricchi ingombrano lo stomaco, appesantiscono e intorpidiscono lo spirito.

Leggete a questo proposito le ricette del celebre medico scozzese, il dott. Giorgio S. Keith, soprannominato «The starving doctor», vale a dire il medico che affamava gli ammalati, che nel suo libro intitolato: «A plea for a simpler life» — spiega una lancia in favore di una vita più semplice. (N. d. R. Il popolo dà «cinque pasti» ne avrebbe specialmente bisogno...)  
Egli ha compiuto nella sua lunga carriera un buon numero di cure meravigliose, semplicemente mettendo a dieta i suoi pazienti e facendo loro inghiottire soprattutto dell'acqua calda, un rimedio doppiamente vantaggioso, perché a buon mercato ed efficace. Perché non ispirarsi a questi principi in montagna, semplificando la propria dieta, in ogni caso durante le ascensioni lunghe, penose e difficili?

E' tanto facile rifarsi poi... Per tutta la durata dell'ascensione, il corpo vive delle proprie riserve e potendo far riposare lo stomaco, permette agli altri organi di compiere il loro lavoro in modo completo ed efficace. Dunque, mangiare poco durante l'ascensione propriamente detta. Per contro, bisogna bere, bere molto, bere di fre-

quente e non ascoltare coloro che dicono che «più si beve più si ha sete». E' forse un errore bere liquori in montagna, ma quando si giunge trafelati ed ansanti in vetta, ove si è colpiti da un vento di tramontana ghiacciato che vi traversa come la luce attraverso il vetro, un buon sorso di cognac produce nel corpo indebolito una reazione benefica e ci salva forse da una bronchite o da una polmonite che ci attendevano al varco lassù. Quanto al vino, preso in piccola quantità e come aperitivo, non ho bisogno di raccomandarlo all'attenzione degli alpinisti: non c'è che da vedere il numero incredibile di bottiglie — disgraziatamente tutte vuote — che dormono o che rotolano sotto le creste delle grandi cime. Il vino ha il gran merito di essere liquido e di passare molto presto, ed è il miglior cordiale ed il più sicuro degli aperitivi.

Passiamo ai solidi e facciamo una guerra coraggiosa agli alimenti grassi, come le conserve all'olio (eccellenti per il cuoio delle calzature!), il tonno, le sardine, il pasticcio di fegato grasso, ecc. Preferiamo alle vivande scipite e poco appetitose i piatti gustosi, ristoratori che rispondono ad un bisogno naturale, perché sovente in montagna vi prendono dei gusti leggeri, deprivati, quando si girano fra 3000 e 4000 metri, o più in alto; si hanno delle visioni di carne appetitosa, con salse piccanti, di Gorgonzola maturatissimo, di tartine alla senape, cetriolini molto forti. Sono più indicati delle insipide paste asciutte. Tuttavia se ne fa un consumo enorme nelle capanne del Club Alpino. Non ho mai saputo perché. Tutte le sere se ne gettano delle bracciate nella caldaia, si sentono torcersi e dibattersi per qualche minuto, si ode il loro rantolo, poi si vedono abbassarsi nello stomaco degli escursionisti avidi. E' l'indomani si viene a sapere che questo ha dormito male, che quell'altro ha dovuto alzarsi durante la notte per rendere a Cesare, ciò che è di Cesare: è cosa generale e la maggior parte delle indigestioni deriva da questo. Il fatto è che la pasta è dura da cuocere, non si ha il tempo di aspettare, si mangia a metà cruda ed essa si vendica. Si farebbe meglio a mangiare riso, coi pomodori freschi: si cuoce più presto ed è più leggero per lo stomaco. Prendete anche con voi delle cipolle. Occorrono cipolle in montagna. Nulla mette meglio in gaiezza gastronomica, nulla sollecita più gradatamente le papille del gusto del Toffato che l'odore, il profumo di cipolla fritta. Nel rifugio è irresistibile... Entra dal naso, penetra nell'esofago, si ferma nei polmoni e vi vuota lo stomaco. Il custode, in piedi davanti al focolare, coll'aria indifferente di chi è al di sopra di queste cose, continua a rimasticare l'ingotolo profumato che crogiola nella padella e quando lo gira con un colpo di mestolo abile...

In un numero versatili tenaci farcipipe massami, i crepiti sono d'un tratto più nutritivi ed ogni giro di mestolo manda un nuovo soffio di cipolle nelle narici dilatate di tutti gli assistenti. Essi fanno finta di non veder nulla e di nulla sentire. I felici proprietari della cipolla seguono tutta l'operazione coi loro guardi accesi. Trovano il tempo troppo lungo e rompono il loro capo duro per far tacere lo stomaco troppo sveglio, mentre che all'altra tavola voi continuate a nulla vedere, a nulla sentire; e con aria fatta soprattutto di disprezzo, ma anche di dispetto, vi rassegnate ad attaccare mollemente e senza molto appetito gli alimenti sbanditi che la vostra immaginazione, o piuttosto la vostra mancanza di immaginazione, vi ha fatto mettere nel sacco: e pur continuando a mangiarli, senza entusiasmo e senza appetito, dite a voi stessi che la prossima volta non vi prenderanno più e mentalmente aggrigate al vostro elenco di provviste, già lungo, delle cipolle, delle catene di cipolle...

Credetemi, un nutrimento semplice ed appetitoso è indicatissimo in montagna e permettetemi, concludendo, di raccomandarvi il personaggio della novella di Maupassant intitolata «L'Asino»:

«...verso mezzogiorno Labouise estrasse dai segreti cofani del suo battello tartaro e mangiò un litro di vino, una pagnotta, del burro e delle cipolle crude e si mise a mangiare».

R. Eggmann



L'ampia e pittoresca conca dove si svolge la seduta di sci del Cervino.

## La scuola di sci del Cervino

Ai piedi del magico massiccio del Cervino è sorta quest'anno, per iniziativa della Sci C. A. I. Milano, del C.A.I. del Guf di Milano, e dello Sci Monte Cervino, una nuova scuola di sci.

Le migliori guide della valle, già da anni maestri di sci a Sestriere e a Cortina, sono state assai liete di dare lezioni sulle loro nevi, presso il loro monte. Esse si prodigano in ogni modo e alla competenza tecnica aggiungono una perfetta conoscenza della zona.

Gli allievi, già assai numerosi fin dalle prime settimane e numerosissimi nelle feste natalizie, hanno potuto apprezzare la cortesia degli insegnanti e la perfetta organizzazione della scuola; non un incidente, non una anche minima lamentela; tutto ha proceduto nelle prime 4 settimane nel modo migliore. Si comprende quindi come le iscrizioni affluiscono numerose; si prevede che non mancheranno neppure nel mese corrente, in periodo non festivo.

Secondo le direttive peculiari dello Sci C. A. I. Milano e del dott. Oreste Casabonni, alle lezioni sul campo si alternano brevi gite per i principianti e bellissime gite e ascensioni per gli sciatori più esperti.

«Nel programma della scuola è stata compiuta appena le condizioni del tempo e della neve lo permetteranno, la traversata sul percorso del trofeo Mezzalama e l'ascensione al Rosa. Tale traversata e ascensione sarà ripetuta ogni qualvolta le condizioni lo permetteranno e sempre ne verrà data notizia, nei limiti del possibile, sul nostro giornale, al C.A.I., e al Guf, affinché tutti gli sciatori alpinisti vi possano partecipare».

Fin d'ora rendiamo noto che per compiere tale ascensione è necessario conoscere perfettamente la tecnica dello sci in alta montagna, in particolare la discesa in cordata; è necessario un equipaggiamento completo e perfetto.

Si consiglia a coloro che volessero partecipare alla suddetta ascensione di frequentare per una settimana la scuola, per allenarsi insieme alle guide che dovranno accompagnare le comitive.

Già fino dalle prime settimane sono state effettuate, con neve ottima, fatidica e leggerissima, le gite al Teodulo alle Cime Bianche e le minori ai Laghi Gollè e a Plan Maison, nonché l'ascensione al Breithorn.

Il tempo ha favorito questo primo settimana, alternando giornate di neve a magnifiche giornate di sole. Così gli iscritti alla scuola hanno potuto addestrarsi su qualsiasi tipo di neve e compiere gite con neve fatidica, adatta alle volate in discesa.

Queste saranno agevolate e rese meno faticose fra breve colla inaugurazione, che si prevede prossima, della grande funivia del Cervino, che congiungerà il Breuil a Zermatt per il colle del Theodulo; gli ingegneri, che guidano i lavori anche in pieno inverno, prevedono l'apertura del primo tronco Breuil-Plan Maison, per il prossimo Carnevale.

Siamo certi che la nuova scuola, per le attrattive sciistiche della zona, per i nomi dei maestri: Pession, Bich, Pellissier, Mauginaz, fra i quali figurano anche olimpianti e uomini che hanno conosciuto l'Artide, per le direttive a carattere alpinistico, avrà l'approvazione di tutti gli sciatori alpinisti, oltre che dei principianti; avrà l'appoggio delle gerarchie e dei

competenti tecnici della montagna, come ha avuto l'approvazione di uno dei migliori tecnici della F.I.S.I., l'ing. Albertini, che ha prospettato la possibilità di trasformarla in un prossimo anno in Scuola Nazionale.

Per iscrizioni ed informazioni in Milano rivolgersi al C.A.I. via Silvio Pellico, 6 (tel. 8892), al G.U.F. Piazza Giovinetta; all'Ufficio Alpinismo e Sci e Uff. Tessere, presso l'incaricato speciale; per lettera al nostro giornale, via Plinio, 70.

### Riduzione di tariffe

La scuola di sci del Cervino, nell'intento di richiamare il maggior numero di allievi nell'incantevole conca del Breuil, ha deciso di ridurre del 10 per cento, per il periodo dal 12 gennaio al 23 febbraio p. v. le quote d'iscrizione, e cioè: da L. 280 a L. 252 per gli iscritti allo Sci Milano; da L. 305 a L. 275 per gli iscritti al C.A.I. e G. U. F.; da L. 340 a L. 306 tutti gli altri.

### La transitabilità dei valichi.

Dalle informazioni avute dal R.A. C.I. di Milano risulta al 30 u. s. la situazione seguente:  
**Passi italiani chiusi al transito:** Piccolo S. Bernardo, Gran S. Bernardo, Stelvio, Tonale, Giovo, Sella, Pordoi, Falzarego, Tre Croci, Spiluga, Moncenisio, Maddalena, Vivione, Gavia, Croce Domini, Predi, Cerreto, Capannelle.

**Passi italiani transitabili con catene:** Monginevro, Tenda, Resia, Brennero, Cisa.  
**Passi stranieri in prossimità del nostro confine chiusi al transito:** Albulina, Bernina, Fluela, Furka, Grimsel, Klausen, Lucomagno, Oberalp, San Bernardino, Umbrail, S. Gottardo, Sempione, Gallibier, Cayolle, Izard, Lautaret, Vars.

**Passi stranieri in prossimità del confine italiano transitabili con catene:** Julier, Maloja, Bayard.

### Arte e montagna

La mostra del pittore ungherese Gyelmis

Ha avuto luogo la sera del 18 scorso nella sede della Società Alpinisti Tridentini (Sezione del C.A.I. a Trento), la vernice della mostra del pittore ungherese e «salino» Luca Gyelmis, manifestazione svoltasi con particolare solennità per la presenza di numerose autorità e di folto pubblico, artisti, scrittori e soci della S.A.T.

Luca Gyelmis che da sei anni, innamorato dell'Italia e del nostro Trentino, vive fra noi, ha ispirato gran parte delle sue tele alle più suggestive visioni dei nostri paesaggi alpini. Le belle opere hanno suscitato la più viva ammirazione dei visitatori che si sono susseguiti numerosi fino ad ieri, confermando con soddisfacenti acquisti il più vivo successo all'esposizione.

### Guido Rey commemorato a Genova

Davanti ad un numero di alpinisti e di ammiratori del grande scomparso, Guido Rey è stato commemorato a Genova, la sera del 18 scorso, alla Casa del Balilla, dall'avv. Luigi Agostino Garibaldi. L'oratore ha compiuto una nobile rievocazione della figura dell'alpinista, poeta e scrittore delle Alpi nostre, scomparso il 24 giugno scorso. Ne ha esaltato lo spirito interventistico ed ha messo in rilievo come anche negli anni ultimi il suo spirito, nutrito di puro amore e di eccelse contemplanzioni, abbia fatto di lui un appassionato cultore della rinnovata grandezza italiana.

Fra le molte personalità presenti era pure il gr. uff. Beppe Croce, unico superstite fra i fondatori della Sezione ligure del C.A.I.

## UN PASSO INDIETRO...

### «Difficoltà d'arrampicata», e «valore d'impresa».

Seguito alla prima pagina

Indugiati necessariamente sul concetto di «valore d'impresa», poniamoci ora la questione: «per quali scopi si cerca di "classificare" le ascensioni in categorie o gradi che dir si voglia?»

Non per favorire gli esibizionismi dei singoli, ed in particolare dei più abili, mettendo a loro disposizione con la «scala» un più immediato mezzo per far risaltare la propria superumanità. Forse alcuni l'hanno intesa così, ma non è certamente questo uno scopo sociale che possa interessare la nostra Comunità Alpinistica!

Nè per fornire ai «estogradi» indicazioni e «consigli di cui certamente essi non hanno bisogno giacché sono costoro gente che giudica la montagna col proprio «naso» ed a cui piace talvolta, nelle asc. minori, andare alla ventura... coscienti che per la propria abilità non potranno avere sgradite sorprese.

Altrettanto si dica di chi compie prime ascensioni.  
L'utilità dunque mi pare di doverla porre nel consiglio dato oralmente o stampato su guide ad uso della massa degli alpinisti: 1) perché non questi alpinisti che, avendo minore esperienza, interrogano chi più ne ha; 2) perché per le limitate capacità giustamente temono di avventurarsi in ascensioni che poi non siano in grado di condurre a termine.

So che la domanda comunissima è: «Il Cervino è difficile? (o che è io quale altra cima), ma bisognerebbe essere in mala fede per sostenere che si richi-da, con tale interrogazione, da difficoltà d'arrampicata. Non l'è il valore d'impresa che l'alpinista aspira a conoscere. (Della diff. tecnica gli potrà interessare semmai la conoscenza del passaggio più arduo, e non più).

E allora? Mi sembra di poter trarre le seguenti deduzioni:

1) la catalogazione e classificazione delle ascensioni è naturale che venga fatta da chi ha la maggior pratica di un determinato gruppo di montagne ed inoltre elementi di contatto con altri gruppi tali da assicurare un criterio e una base unici per tutte le Alpi, non però riferendosi alla capacità limite (es.: è di primo grado quel tratto di roccia su cui il sestogradista comincia ad usare le m.n.), ma alla capacità dell'alpinista medio.

2) la precisione matematica, che fa tanto scervellare i sostenitori di 18 gradi e simili, è del tutto inutile, poiché alla massa sono sufficienti indicazioni di larga approssimazione, né questa sarebbe in grado di apprezzare la precisione, né di avvertire le minime diff. reze. Si aggiunga che alla stregua dei 18 gradi non so pensare ad una introduzione generale nelle Alpi centro-occidentali, ove le condizioni sono mutevoli (mutazioni che peraltro non causerebbero grandi inconvenienti ad una classificazione con pochi gradi ed a valutazione approssimativa). Per non voler gettare a terra l'idolo «precisione matematica», si finisce fatalmente col fare delle classificazioni di salite in cui è valutato con scrupolosa precisione quel tal breve tratto di roccia (quand'è soggliata) lasciando il rimanente nel buio pesto, per la ragione che non si presta ad una valutazione tecnica. Ma, di grazia, non pare che si scherzi! Credo che l'utilità di tale valutazione si esaurisca nell'accoppiamento di pochi alpinisti, con generale edificazione!

3) La classificazione dovrebbe basarsi sui valori d'impresa per le già dette ragioni. Sarà facile obiettare che i fattori psicologici non è possibile pesarli o graduarli; e perciò non è possibile graduarne i valori d'impresa. Rispondo subito che ciò avrebbe peso se si dovesse raggiungere quella benedetta «precisione matematica» che sostengo inutile. Con criteri di larga approssimazione è invece possibile tenere il debito conto di tutti i fattori, anche psicologici, poiché coloro che hanno maggior competenza, sanno per esperienza propria qual'è l'impegno (valore d'impresa) che determinate ascensioni richiedano e sarebbe loro possibile, paragonando questi valori di impresa, porli empiricamente in determinate categorie.

L'intuito dei pionieri già si era posto sulla giusta via. Si ricordino le vecchie classificazioni (vera scala a tre gradi) delle ascensioni consigliabili a tutti, di que'le per proventi alpinisti, e delle imprese di

**RAPID-SKI**  
Sciolina liquida per fondo e discesa. Essica rapidamente. Da una superficie liscia, dura, resistente a lungo anche su neve dura.  
PRODOTTO ITALIANO  
E. Barberis - MILANO - Via Ramazzini, 6

I materiali scientifici che non portano la marca originale



non sono di fabbricazione della

**S.A.R.P.**  
R. PERSENICO & C.  
PRIMA FABBRICA ITALIANA SCI BACCHETTE TENNIS ARTICOLI SPORT  
CHIAVENNA

**Grasso EDERA**  
per scarpe da sci  
DITTA MORONATI DI GUIDO BIANCHI  
Via R. Bonchi, 4  
MILANO

TIPO Leo Gasperi  
**MOLLA**  
**"LADY"**  
Brev. G. B. P. MILANO  
LA MOLLA DEI CAMPIONI

**Sciatori!**  
Ricordate  
**TERMENINI**  
DEL 5° ALPINI  
LARGO CARROBBIO 2  
MILANO  
TELEFONO 81-086

**SKIGLIOSI**  
FRANCOBOLLI  
ACQUISTO raccoglie, blocchi e partite di commemorativi italiani in quantità.  
BERNARDINI ENEA  
Milano - Via Camperio 14  
Parallela alla Via Dante

**SCIATORI**  
adottate prodotti  
**EMOR.**  
FASCETTE - GHETTE - MOLLET TIERE elastiche nei due sensi  
VISIERE SPECIALI - CROCIERE PARADROCCHE  
Tutto tecnicamente perfetto

**MIRACOLOSA**

## IL GRANDE SCIATORE...

Orz 8.15 - 11.30      11.30 - 11.35      11.35 - 15

15.5      15.10 - 18.25

... che dirà l'indomani: «Ho fatto una meravigliosa giornata di sci!»  
(Dal Guerin Meschino - Dis. di Angoletta)

CREMA DI EMMENTAL  
marca **"GALLO"**  
S. A. ANGELO ARRIGNONI - CREMA  
CHIEDETELO AL VOSTRO FORNITORE E NEI RIFUGI ALPINI

Servizi Autobus e Vetture di Lusso  
Posteggi - Box  
Riscaldamento Termosifone  
Stazione di servizio  
Rifornimenti  
**FRANCESCO DRUDI**  
MILANO  
VIA G. B. VICO, 42  
TEL. 41.816

Sciatori, adottate gli  
**ATTACCHI "SISES"**  
Il grande successo della produzione nazionale i più recenti e perfetti modelli delle Officine ALDO SACCHI.  
Rappr. E. Dall' Era - Via L. da Palestrina 40 - Milano  
In vendita presso i migliori negozi del genere.

