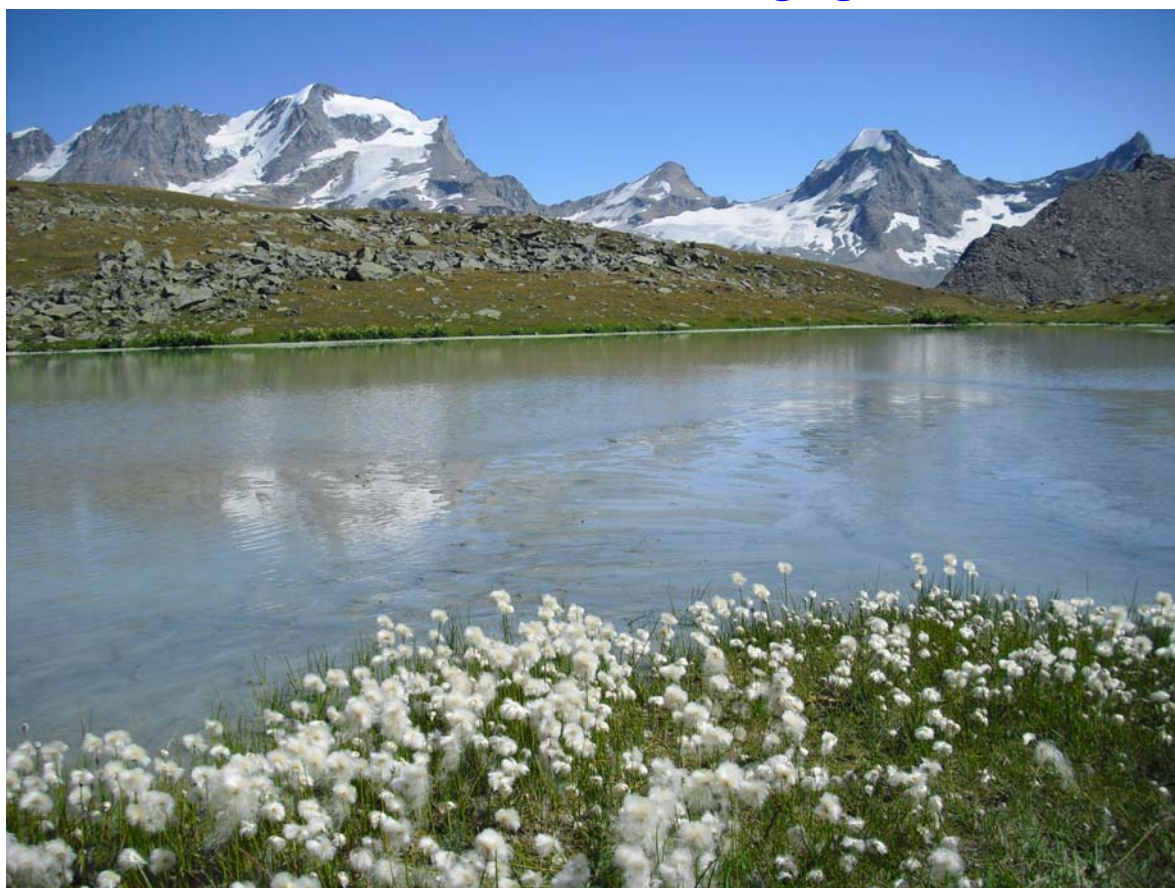


Patrizia Peinetti
Guida Naturalistica
Guida Ufficiale del Parco del Gran Paradiso
Via Papa Giovanni XXIII n.5
10086 Rivarolo Canavese –To
Email naturalenti@libero.it
Cell. 3404106172

I sentieri del Paradiso
Soggiorno Natura nel Parco Nazionale Gran
Paradiso
Ceresole Reale (To) dal 19 al 25 luglio 2015
Prenotazioni entro il 15 giugno



Un settimana nella splendida Natura delle Terre Alte delle Alpi, nel cuore severo e selvaggio del Parco Nazionale Gran Paradiso.

Un versante, quello Piemontese, sconosciuto ai più che del Parco conoscono spesso solo la conca di Cogne e la Val D'Aosta. Invece sono sicura che amerete questa montagna appartata, fuori dal caos e dai

grandi circuiti turistici, dove si dispiega l'atmosfera solenne delle grandi Montagne.

Il soggiorno sarà dedicato alla Natura, ma anche alla Storia di questo Parco: in nessun altro posto in Italia si possono vedere in una sola escursione così tanti rappresentanti della fauna alpina, compreso ovviamente sua Maestà lo Stambecco. E poi la flora estremamente specializzata e dalle fioriture splendide nell'incalzare della breve stagione estiva. E in nessun altro posto delle Alpi l'uomo si è spinto così in alto e in luoghi così selvaggi per sfruttare le magre risorse che la montagna poteva offrire: in queste valli si trovano resti di antichi alpeggi fino a 2800m di quota!

Il paesaggio porta impressi i possenti segni delle glaciazioni, come se qui più che altrove il tempo si fosse fermato. Ghiacciai e nevai alimentano laghi e laghetti alpini annidati in remote solitudini, ruscelli cristallini e cascate.

La Reale Riserva di Caccia, da cui è nato il Parco, ci ha lasciato una rete di mulattiere e sentieri di estensione e bellezza senza pari che permettono ai camminatori volenterosi di inoltrarsi nei più remoti recessi di questa area protetta che copre ben 70.000ha, due regioni, cinque vallate principali.



Durante le nostre escursioni cercheremo di cogliere tutti gli aspetti di questo Paradiso delle Alpi: dai boschi di conifere e latifoglie delle medie quote, ricchi di segni interessanti della passata e intensa antropizzazione, ai pascoli alpestri animati dal fischio delle marmotte e attraversati dalla magnifica trama delle Mulattiere Reali, alle silenziose solitudini delle Terre Alte, vicine ai 3000m, ai margini dei ghiacciai e delle nevi perenni, che coprendo più del 60% dell'intera superficie del Parco ne rappresentano la vera essenza.

Venite a gustare l'esplosione dell'Estate Alpina: il più antico Parco Nazionale Italiano vi attende!

Programma

Si cercherà ovviamente di rispettare quanto programmato in questo progetto: resta però facoltà della Guida effettuare modifiche in rapporto alle condizioni meteorologiche del momento, di viabilità dei sentieri e in base alla capacità e condizioni fisiche dei partecipanti

1° giorno: domenica 19 luglio

Arrivo dei partecipanti con mezzi propri a Ceresole Reale e accomodamento presso l'hotel. Per chi arrivi entro il primo pomeriggio breve passeggiata di acclimatamento attorno al Lago di Ceresole

2° giorno: lunedì 20 luglio



Partenza di buon mattino per la prima breve escursione: scenderemo di pochi km con le auto verso il fondovalle fino al Comune di Noasca e lì effettueremo il percorso di uno dei Sentieri Natura del Parco: quello delle borgate del vallone del Roc. Si tratta di un itinerario che permette di attraversare belle frazioni antiche, ora in stato di abbandono, che permettono di parlare della vita dei

montanari e della Storia di questi luoghi. L'itinerario è a media quota (1200-1550m) e permette anche di "adattarsi" alla diversità di ossigenazione. Faremo sosta in un bel pianoro verdeggiante, animato da una fresca cascata, uno dei tanti balzi che il Torrente Roc compie nel suo corso. Rientreremo alle auto con percorso assolutamente diverso, attraverso il versante Nord del vallone immerso in una piccola e suggestiva faggeta, ambiente insolito per queste zone. **(dislivello 450m- ore 4 totali di percorrenza escluse le soste- tratti ripidi sia in salita che in discesa- percorso su buona mulattiera e discreto sentiero senza difficoltà tecniche- classificazione CAI T/E)**

3° giorno: martedì 21 luglio

Oggi l'escursione, che durerà l'intera giornata, percorrerà due delle più belle Mulattiere Reali, che si trovano sul versante Sud dell'Alta valle tra le quote dei 2000 e i 2400m. Partiremo al mattino e saliremo una decina di km in auto fino alla quota di 2000m circa. Qui intraprenderemo l'itinerario denominato "Sentiero Bruno Tempo" che effettua un bel traverso panoramico tra ripidi pascoli abitati da camosci e marmotte. Arrivati ad uno splendido pianoro a quota 2300 circa ci si inerpica per un tratto molto ripido ma breve, con tracce di sentiero, fino ad agganciare l'altra Mulattiera, parallela a quella che abbiamo percorso, che però corre alla quota di quasi 2500m. Si rientra tramite questa arrivando a chiudere l'anello di percorso tramite la vecchia mulattiera del Colle del Nivolet, anch'essa Strada Reale. Il percorso permette belle viste panoramiche sulle cime e sui ghiacciai dell'Alta Valle Orco che confinano con la Francia e il Parco della Vanoise. **(dislivello m 600 in totale- ore 5 di cammino senza calcolare le soste- un breve tratto ripido in salita-**

percorso su buona mulattiera e discreto sentiero senza difficoltà tecniche se non nel tratto ripido in cui il sentiero è ridotto ad una traccia- classificazione CAI E)

4° giorno: mercoledì 22 luglio

Escursione pomeridiana/notturna : l'itinerario permetterà di gustare la montagna in ore non consuete partendo nel tardo pomeriggio e cenando al sacco in qualche luogo piacevole. Si rientrerà quindi col chiar di luna (o con le torce elettriche). La Guida porterà con se il fornellino da campo per cucinare qualche bevanda calda (the, caffè) per il gruppo.

La mattinata sarà libera per i partecipanti e si partirà presumibilmente intorno alle ore 17/18. L'itinerario verrà deciso al momento ma in ogni caso si tratterà di un percorso facile.

Nel corso della mattinata, per chi lo desidera, può essere organizzata una visita in baita per vedere come si produce la "toma", il tipico formaggio di mucca della zona.

Il rientro dalla gita è previsto intorno alla mezzanotte.

5° giorno : giovedì 23 luglio

Escursione di una intera giornata in una zona tra le più belle e famose di tutto il Parco: la conca dell'altipiano del Nivolet. Questa altissima valle glaciale sospesa si apre tra Piemonte e Valle d'Aosta e dal Piemonte è raggiungibile tramite una



strada asfaltata che arriva fino ai 2600m del Colle del Nivolet e al piano sottostante. Partiremo quindi in auto per arrivare al Piano del Nivolet a 2550m, dove si trova anche un Rifugio. Il sentiero che seguiremo è quello, magnifico, che dal Nivolet sale alla conca glaciale dei Laghi Rosset e Leità (2800m). Il luogo è davvero splendido, con viste spettacolari sul gruppo principale di vette del Gran Paradiso e i suoi ghiacciai ma anche su altri ghiacciai e cime di confine con la Francia. I laghi che ospita sono i più grandi laghi naturali del Parco e sono di grande interesse naturalistico e paesaggistico. Il sentiero sale con pendenza costante ma comoda in ambiente via via più "minerale" avvicinandosi ai 3000m. L'ultimo tratto ha pendenza molto sostenuta e si svolge in un incredibile ambiente di rocce e sabbie multicolori...ed è da prendere con molta calma vista la quota. Si arriva quindi al Col Leynir, vera finestra sul cielo a 3084m, da cui il panorama è esaltante. Sotto di noi e quasi "a portata di mano" il piccolo ghiacciaio di Leynir. Discesa per la via di salita. **(dislivello m 600 in totale- ore 5,5 di cammino senza calcolare le soste- salita e discesa per la maggior parte su pendenze comode tranne il**

tratto precedente il colle che è molto ripido e con rocce affioranti-
classificazione CAI E)



6° giorno venerdì 24 luglio

Una bella e lunga escursione classica della valle, che durerà tutta la giornata. Da Ceresole saliremo sul piacevole sentiero che percorre un tratto della Gta (Grande Traversata delle Alpi) fino al bucolico Pian Brengi. Il sentiero è immerso in un bel bosco di larici e davvero piacevole. Dopo aver

sostato sul piacevole pascolo di Pian Brengi saliremo ancora, stavolta con pendenza più sostenuta, fino al Colle Sià a quota 2270m. Questo Colle apre una vista davvero singolare sull'alto Vallone del Roc e verso il fondovalle e la pianura ed è la porta alla splendida zona di pascoli e rocce montonate chiamata dei Loserai. Minuscoli pozze d'acqua ingentiliscono alcune conche e ruscelli scendono dai rocciosi contrafforti delle cime di oltre 3000m che chiudono l'anfiteatro. Scenderemo dolcemente di poche decine di metri che poi dovremo risalire per giungere al pianoro del Breuillet: un luogo di grande bellezza e pace dove il torrente Roc, vicino alla sua sorgente, disegna bei meandri e cascatelle.

Rientro per la via di andata. **(dislivello m 750 in totale- ore 5,5 di cammino senza calcolare le soste- salita e discesa su pendenze comode e su buon sentiero- classificazione CAI E)**

7° giorno sabato 25 luglio

Un'ultima breve escursione di mezza giornata per accomiarsi dal Parco. Potrebbe essere effettuato il Sentiero Glaciologico del lago del Serrù (2200m di quota). Un percorso ad anello, senza troppi dislivelli, attorno al lago artificiale del Serrù che permette di vedere molto da vicino le morene glaciali, in perfetto stato di conservazione, e altri fenomeni glaciali connessi. Partenza e commiato dei partecipanti entro l'ora di pranzo.

Note tecniche

Difficoltà viaggio medio/impegnativo. La maggior parte delle gite è di impegno medio (500/700m di dislivello su buoni sentieri). Una escursione si

prevede più impegnativa. **Tipo di viaggio:** Viaggio stanziale con soggiorno in hotel o b&b ed escursioni in giornata quindi con zaino leggero.

Gli itinerari scelti in questo viaggio si svolgono in ambiente di **media e alta montagna**, generalmente su buoni sentieri e mulattiere. Alcune gite presentano brevi tratti con pendenza sostenuta o tecnici (tracce di sentiero su pendii erbosi o pietraie da attraversare). E' richiesto un discreto allenamento di base per gustarsele appieno, passo sicuro e assenza di vertigini. Alcune gite si muovono a quote molto elevate (oltre i 3000m) e il soggiorno avviene comunque in una località già di per se abbastanza in quota (1550m). Tenetene conto perché se presentate problemi cardiaci, pressori e altri problemi di salute pregressi potreste avere problemi.

Attrezzatura: L'ambiente in cui ci muoveremo è tipicamente di **alta montagna**: è indispensabile quindi essere adeguatamente vestiti e attrezzati. Considerando anche che l'alta montagna è il regno dei contrasti: nella stessa giornata potete partire in maglietta e..dopo due ore trovarvi con la giacca a vento addosso! Si può soffrire per il caldo e il sole cocente e dopo poco trovarsi in mezzo ad una nevicata.

Servono per le escursioni pedule da escursionismo o scarponcini robusti (nessun altro tipo di calzatura è adeguato), zaino da giornata tipo 35 litri, giacca a vento o K-way, un pile o felpa calda, guanti e berretto, borraccia, occhiali da sole e crema solare ad alta protezione, cappellino per il sole. Possono tornare utili i bastoncini per camminare, che alleviano la fatica sulle articolazioni e danno miglior stabilità. Tenete conto che la capienza dello zaino deve essere **sufficiente a contenere tutto** quel che potreste togliere di dosso e che magari indossate alla partenza con il clima fresco (maglioni, giacca ecc). Per questioni di sicurezza solo lo zaino, indossato correttamente sulle due spalle è indicato: sono pericolose le tracolle o peggio la borsa a mano.

Importante! Gli scarponi devono essere **rodati** da precedenti escursioni per



non scoprire poi al secondo giorno che vi fanno male ai piedi. Diffidate anche di **scarponi tenuti nell'armadio per molto tempo e usati poche volte**: tipicamente in queste situazioni i materiali plastici e le colle si irrigidiscono e "collassano" (spesso alla prima pozzanghera o ruscello) provocando inaspettati distacchi delle intere soles o

problemi simili. Se invece li usate regolarmente questo problema non c'è.

Non ci sono punti di appoggio (bar o Rifugi) in quota e quindi si deve sempre partire con il pranzo al sacco ed essere organizzati e autonomi nelle proprie necessità per la giornata.

In paese ci sono diversi negozi in cui fare via via gli acquisti di quel che serve per pranzare o per le vostre necessità.

L'abbigliamento deve essere comodo e molto sportivo e robusto: non sono adatti i calzoncini corti. Il meglio è l'abbigliamento tecnico che ora si trova anche a basso costo nei grandi magazzini di articoli sportivi: è robusto e asciuga in fretta se vi bagnate, offre una buona coibenza. Utile avere con sé una maglietta di ricambio nello zaino durante le gite.



Non sottovalutate la potenza del sole alle alte quote! E' assai più penetrante che a livello di pianura e può provocare colpi di sole e scottature.

Nel bagaglio per l'hotel.. Nella valigia che avrete con voi dovrete avere diverse magliette e biancheria di ricambio, cambio di calzoncini da montagna e pile o felpa, un abito da riposo e da passeggio, ciabatte, nécessaire per la toeletta

personale e farmaci che usate abitualmente , **un golfino e una giacca per la sera**, ombrello (sperando non serva..). Asciugamani e lenzuola, o sacco a pelo non servono in quanto si soggiorna in hotel. **Non dimenticate una torcia elettrica (carica) per la gita notturna.** Sarebbe anche utile che aveste con voi un minimo di **farmacia personale**, che vi eviterà di dover correre dietro ad una aspirina o ad un cerotto per le vesciche qualora si presentasse qualche problemino.

Sistemazione e costi

sono possibili due opzioni in rapporto al vostro budget:

-presso B&b in stanze doppie/triple e cena presso ristorante convenzionato al costo di circa 50 euro a persona in stanza doppia a notte.

- presso Rifugio Escursionistico con trattamento di mezza pensione e pernottamento in stanze con letti a castello tipo Rifugio circa 35/40 euro a persona a notte. Questo tipo di accomodamento richiede sportività e adattabilità e dovrete portarvi il sacco a pelo e gli asciugamani

Altre spese: a parte il viaggio, che è a vostro carico e dipende da dove arrivate calcolate poche decine di euro per le piccole spese come pranzi al sacco, le bevande ai pasti, eventuali extra ecc

Costo Guida Euro 180 per l'assistenza per l'intero periodo: questa quota è da versarsi come anticipo alla conferma del viaggio.

Per ogni info e prenotazioni scrivete a
naturalenti@libero.it

Cell. 3404106172



copyright Patrizia Peinetti 2015- vietata la riproduzione anche parziale dei testi e delle foto- è consentita la diffusione, senza modifiche di sorta ai fini della promozione della mia attività