

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Il "trekking" sulle montagne di casa  
**Autor:** Polli, Alberto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000115>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il «trekking» sulle montagne di casa

di Alberto Polli

*Alto Ticino: monti e vallate di selvaggia bellezza. Regioni dove la mano dell'uomo nulla ha modificato dello statuto naturale e il paesaggio è inalterato da secoli, e posti dove il progresso tecnico ha richiesto il sacrificio di vaste superfici di terreno per la costruzione di bacini artificiali, centrali idroelettriche, strade di montagna, elettrodotti, sconvolgendo l'aspetto primitivo. Angoli dove l'attività agricola è svolta ancora con caparbietà ed amore in una terra che richiede duro lavoro e dove la furia della natura si scaglia spesso contro la fatica umana. Luoghi invece che evidenziano lo spopolamento e il triste abbandono delle abitazioni e dei terreni resi coltivabili a prezzo di immani sacrifici da generazioni e generazioni di montanari.*

*Contrasti marcati di un Ticino il cui sviluppo è stato molto differenziato: la realtà delle regioni urbane e delle località poste sull'asse del San Gottardo in contrapposizione a quella delle vallate più periferiche, non attraversate dalle grandi vie di transito e dove la vita pulsa ancora in modo rilevante soltanto nella stagione delle ferie.*

*Questi alcuni degli aspetti constatati da un numeroso gruppo di allievi della scuola media di Ambri, che guidati da alcuni docenti e monitori di Gioventù + Sport, hanno compiuto una settimana escursionistica spostandosi dalla Val Bedretto, alla Bavona, alle valli di Bosco Gurin e di Campo e alla Lavizzara, prima di rientrare in Leventina attraverso il passo del Campolungo. Con termine straniero, un piccolo «trekking» sulla porta di casa dove, oltre all'aspetto sportivo e sociale, si sono potuti osservare concretamente gli aspetti culturali di una civiltà contadina ormai tramontata e quelli di una tecnica moderna che sta raggiungendo livelli sempre più alti.*

— am —

Una proposta ai lettori della rivista MACOLIN: un'esperienza di *escursionismo e sport nel terreno* portata a termine la scorsa estate nell'Alta Valle Maggia con partenza e arrivo in Leventina. Artefici di quest'esperienza, Aldo Maffioletti, docente con una grande passione per la natura e per la montagna, e i suoi collaboratori.

Nella circolare di informazione stava scritto «la partecipazione è riservata a coloro che hanno piacere di camminare con un pizzico di spirito d'avventura». Fosse solo per il fatto di essere lontani, per la maggior parte del tempo, dai centri abitati, con il necessario nel sacco, e non il superfluo, per il fatto di:

1. percorrere sentieri di montagna in una regione del tutto nuova anche se distante pochi chilometri a volo d'uccello da casa propria — perlopiù sconosciuta per la scomodità dei collegamenti per chi da Airolo volesse raggiungere tramite strada e ferrovia Caverio, Bosco Gurin e Fusio —;
2. non essere accampati in modo fisso, bensì di alloggiare ogni giorno in un luogo diverso;
3. conoscere e parlare con gente nuova e del «mestiere», di poter aprirsi a tematiche di cui a scuola sicuramente se n'è parlato ma che in un'occasione come questa si toc-

cano da vicino e di poter dire infine C'ERO ANCH'IO.

## Due momenti di preparazione

- Alcune diapositive e un paio di cartine servono per lanciare l'iniziativa e motivare i ragazzi all'esperienza.

L'itinerario viene definito e con gli occhi si percorrono sentieri e vallate soffermandosi già in luoghi ben precisi per soste tecniche, visite, interviste e pernottamenti. Importante è definire l'equipaggiamento e il materiale individuale e collettivo in modo da dare a ognuno la possibilità di organizzarsi per tempo.

- Nel secondo momento si definiscono gli ultimi particolari organizzativi e si controlla già in modo preciso il materiale. Il diaporama «Un giorno all'alpe» introduce il problema dell'alpicoltura che sarà presente ad ogni tappa.

Terminata la preparazione è doveroso informare le famiglie dei ragazzi tramite una circolare, affinché sappiamo dove, quando, come, perché e con chi vanno i loro pupilli.

## Giorno dopo giorno

### 1° giorno:

**Airolo - funivia fino a Pesciüm - sentiero degli Alpi - Val Torta - Capanna Cristallina**

Ritrovo alla stazione inferiore della funivia del Sasso della Boggia. Ultimo controllo dell'equipaggiamento e del materiale e poi su, d'un balzo fino a Pesciüm, salutando dal solito finestrino, che questa volta non è quello del treno, i genitori sicuramente più preoccupati dei loro figli.



In val Torta, verso la Capanna Cristallina

Incantevole la trasferta attraverso l'arici e abeti lungo la strada (che sarebbe poi sentiero e mulattiera) degli Alpi sul versante destro della Valle Bedretto. Si incrociano turisti d'altra lingua che percorrono il cammino in senso inverso. Così fra qualche *Grüezi*, *Bonjour* e *wiedersehen* si sale in Val Torta in circa 4 ore.

Gli alpi di Pian Pescia e Cristallina permettono un primo accostamento con il mondo contadino, con un'economia che le statistiche dicono in regresso, ma con una modernizzazione tecnologica nella lavorazione del latte che facilita questo duro mestiere.

La possibilità di gustare il latte «vero», diverso da quello in scatola di cartone segna il distacco definitivo dal tran-tran quotidiano.

#### **Capanna Cristallina:**

riattata nell'estate 1983 è un ottimo punto di riferimento nella zona.

### **2° giorno:**

#### **Capanna Cristallina - lago Sfondau - lago Bianco - lago Robiei - Capanna Robiei**

È la classica traversata fino a Robiei, sul sentiero che passa a mezza costa sul lago Sfondau e al quale bisogna dedicare ragionata prudenza.

Sul passo Cristallina è il caso di guardarsi attorno, di togliere cartina, bussola e altimetro dal sacco e orientarsi un pochino perché per parecchi questa zona del Ticino, che si apre davanti agli increduli sguardi, è del tutto sconosciuta.

A dipendenza dell'innevamento primaverile, le scarpate e le vallette che scendono al lago possono essere pericolose fino a metà luglio. Innanzitutto è meglio non partire di buon'ora, ma aspettare che il sole estivo ammorbidisca la neve. Una misura di sicurezza è l'avere con sé due piccozze per fare i passi e un cordino da 40 metri, di 6 millimetri di diametro, da piazzare come corda fissa di sicurezza. Si tratta solamente di qualche decina di metri da superare in orizzontale ma una scivolata su questo sentiero porta immancabilmente ad un bagno fuori stagione. Veramente sarebbe la stagione balneare, ma ad altre latitudini e su altre spiagge. Questo lago è uno dei laghetti alpini più singolari per le caratteristiche in parte esclusive: la forma a imbuto, analogo al Tremorgio, le rive ripidissime e lo scarico sotterraneo che sfocia in una

sorgente sul pendio sopra il lago Bianco, testimonianza di un fenomeno di carsismo tipico della zona. L'acqua si è scavata un canale seguendo la fessurazione del marmo e al carsismo si deve probabilmente la genesi stessa del lago, solo così si può spiegare l'origine a imbuto del lago. Le sue acque oggi sono imbrigliate nel sistema dell'OFIMA e una galleria sotterranea le portano nel bacino del Cavagnoli.

Superata questa traversata si raggiunge il terrazzo segnato con il punto 2465 sulla CN. È un bel punto panoramico dal quale si scorge l'imponenza del Basodino con i vari Pizzi che gli fanno da contorno. È il caso di spiegare il sistema degli impianti idroelettrici dell'OFIMA potendo scorgere la diga del lago Cavagnoli.

Scendendo fino al lago Bianco si possono scorgere (non raccogliere) fiori bellissimi e qualche nome buttato là non guasta; sicuramente qualcuno ricorderà. Le orecchie percepiranno fischi di marmotte e con un po' di fortuna e discrezione se ne potrà anche vedere.

Dai Quaderni ticinesi n. 12 leggiamo che «Il lago Bianco prende il nome dal colore lattiginoso delle sue acque, dovuto alla finissima sabbia in sospensione proveniente dal Cavagnoli e dallo Sfondau; l'acqua è molto calcarea per via della ricchezza di marmi del bacino imbrifero: questi vengono facilmente disciolti nell'acqua. Per questa ragione, informa Plinio Martini, le trote non vivono a lungo nel lago Bianco».

Sulla strada asfaltata per Robiei si trova, sulla destra, il sentiero che porta al lago; si percorre la diga e giù a visitare l'interno e poi la centrale sotterranea, opera imponente della tecnica.

Un pannello sinottico spiega il complesso intreccio del sistema di gallerie dove la forza dell'acqua viene sfruttata in ben 6 centrali e i ragazzi, ma anche i grandi, si stupiscono di sentire come l'acqua del laghetto del Gries (nel Vallese) venga portata attraverso una galleria fin qui a Robiei da dove proseguirà, sempre imbrigliata dall'uomo, fino al Verbano.

I lavori idroelettrici hanno determinato l'abbandono dell'alpe di Robiei; la migliore pastura era infatti dove oggi sta il lago e anche Lielp e Corte di lago Bianco sono ormai ruderi abbandonati. La traversata non è faticosa. Ci vogliono circa 4 ore di cammino senza calcolare le soste.

#### **Capanna Robiei:**

è detta anche Capanna Basodino. Ottimo l'alloggio.

### **3° giorno:**

#### **Capanna Robiei - discesa a San Carlo - autopostale fino a Caveragno - sosta di rifornimento - proseguimento con l'autopostale fino a Bosco Gurin - salita alla Capanna Grossalp**

Suggestiva la discesa su San Carlo. Subito dopo la capanna, attraversando il torrente Bavona, si scorgono bellissime marmitte, segno dell'erosione fluviale e più sotto, guardando le rocce a sinistra si notano i segni del passaggio del ghiacciaio. Anche le valanghe hanno lasciato il segno nel bosco, più a valle.

Le stalle di Campo, abbandonate, testimoniano un passato del settore primario. Qualcuna rivive, riattata, come abitazione secondaria.

Questa discesa si può anche fare in teleferica e, osservando attentamente, in visione aerea, si possono vedere i medesimi segni sopradescritti. È la più audace funivia del Ticino con una cabina di 125 persone e una piattaforma per il trasporto di autocarri da 20 tonnellate. Qualcuno, colto da vertigini, potrebbe anche esitare a guardare in basso, seppure attraverso la sicurezza dei vetri.

A San Carlo si visita la centrale sotterranea simile a quella di Robiei. Il viaggio in autopostale permette di ammirare la morfologia della valle, la cascata di Foroglio e altre, suggestive dopo copiose piogge, i campi cosparsi di picchetti a testimonianza di un raggruppamento di terreni ancora in fase di gestazione, la tipica architettura vallarana e le più o meno felici trasformazioni in residenza vacanziera. Plinio Martini ben ha descritto l'economia e l'agricoltura di sopravvivenza di questi luoghi. Ironia della sorte, in tutta la valle, a partire da Caveragno, non c'è l'elettricità. Una situazione anomala di una valle che, grazie allo sfruttamento della sua materia prima, l'umile acqua, fornisce energia al resto della Svizzera e anche negli Stati vicini. I vallerani, per evitare discussioni dicono che è meglio così ma intanto ognuno si industria con piccoli generatori e pannelli solari, segno che l'energia è utile e necessaria.

E finalmente Caveragno, punto di rifornimento dove si ritrova il latte in scatola di cartone.

È ancora l'autopostale che ci trasporta in Val Rovana e poi in Val di Bosco (è pur sempre Valmaggia), proprio in alto dove il veicolo gira di 180 gradi e ritorna sui suoi passi (o meglio sulle sue ruote). Val la pena di girare un pochino per il villaggio per notare le costruzioni tipiche, entrare al museo della civiltà Walser e acquisire una nuova esperienza prima di salire in circa un'ora fino al-



Sul Passo Quadrella, in pausa, prima della discesa su Cimalmotto

co degli affreschi; il tempo e il fumo delle candele hanno tinto di nero gli stucchi e le statue, mentre l'umidità penetrata negli anni precedenti il rifacimento del tetto ha fatto il resto. Restauri imminenti sono previsti per salvaguardare questo edificio di indubbio valore.

Si scende con l'autopostale fino a Cevio per visitare il museo vallerano nel vecchio Pretorio. Poi si continua fino a Caverno per alloggiare nel comodo Ostello della gioventù.

Finalmente un bagno purificatore (non per le acque della Maggia) nella piscina comunale di Bignasco dove ci si sollazza con nuoto e giochi acquatici.

Con bellissimo tempo si può nuotare anche nella Maggia. Vi è poca acqua

la capanna Grossalp. Un doveroso confronto lo si deve fare tra questo alpe, dove si lavora il latte ancora in condizioni primitive, e quelli di Pescium e di Cristallina.

**Capanna Grossalp:**  
bella, comoda e funzionale.

#### 4° giorno:

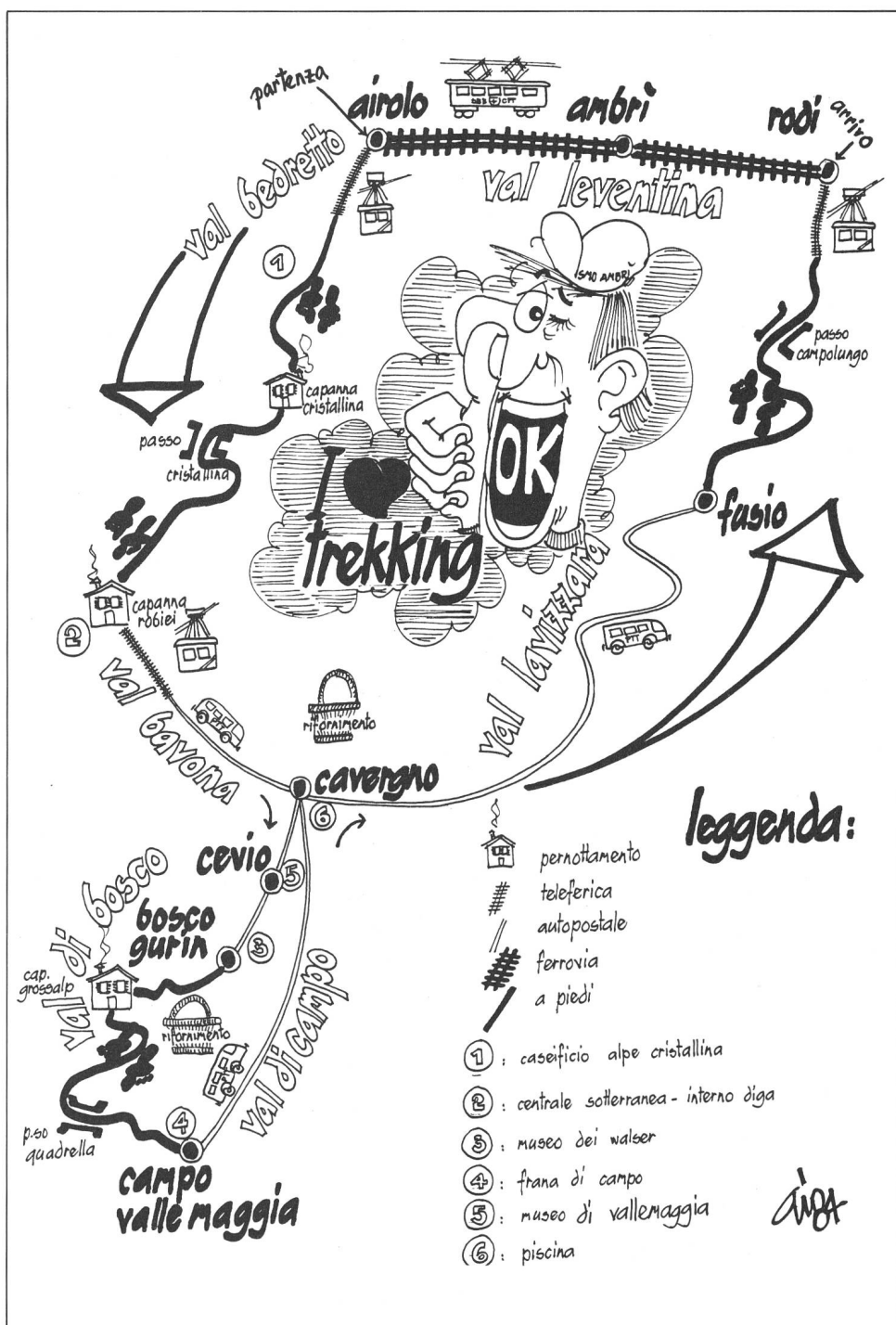
#### Capanna Grossalp - Passo Quadrella - Cimalmotto e Campo - autopostale fino a Cevio poi Caverno

Si raggiunge il passo Quadrella in un'ora e mezza circa tra fioriti pascoli; poi discesa fino a Cimalmotto e Campo passando dal maggengo di Quadrella di fuori. Si notano diversità architettoniche fra le costruzioni di Bosco Gurin e quelle della valle Bedretto.

Si visitano i due villaggi, si parla con la gente facendosi un'idea di quanto è lontana la prima farmacia, il primo fruttivendolo, la più vicina edicola e il rifornito emporio. Bene si evidenzia la discosta vita di queste terre e le relazioni con il resto della valle, con il capoluogo Cevio e con la città di Locarno. La frana di Campo, che da sempre tiene in allarme la gente del luogo, è un argomento legato al territorio che si affronta intervistando il sindaco e il segretario comunale.

La chiesetta di Cimalmotto, intitolata a Santa Maria, offre una pregevole serie di affreschi, alcuni dei quali dipinti all'inizio del '700, stucchi raffinati sulle volte e un pavimento, fatto con lastre di granito disposte a rombi, risalente al '600.

Purtroppo a causa dei noti movimenti del terreno della Valle Rovana appaiono qua e là fessure sulle pareti che determinano un rischio di parziale distac-





(deflussi minimi) e non è pericoloso. Sul greto, in una calda serata, si può organizzare una cena all'aperto attorno al fuoco.

#### **Ostello della gioventù:**

infrastruttura funzionale e a prezzi modici.

#### **5° giorno:**

#### **Caveragno Fusio - passo Campolungo - lago Tremorgio - Rodi Fiesso**

Partenza all'alba con l'autopostale (05.00) fino a Fusio indi salita al passo Campolungo in circa 4 ore. Uno sguardo a sinistra verso il Sambuco, anch'esso regione di pascolo prima della costruzione della diga.

«La Val Sambuco fu la prima delle valli valmaggese a venire sbarrata da una diga. Il lago artificiale ha una forma regolare, lungo poco più di 3 chilometri e largo mezzo, con rive ripide e rocciose a sud, meno aspre a nord. La riva nord è ora costeggiata da una carrozzabile che porta al bacino del Naret. L'invaso ha coperto un meraviglioso alpe, tutto pascoli e boschi».

Passando da Colla si nota un insediamento di apicoltura nomade, prima di arrivare all'alpe di Zaria. All'alpe di Pianascio si può sostare vicino ad una pozza (che non è segnata sulla cartina perché talvolta asciutta), poi su verso il Campolungo dove si fanno delle osservazioni geologiche interessanti essendoci vene di dolomia, altro calcare e granati.

Nel torrente che scende dal lago Leit, sul piano dell'Alpe, i più coraggiosi possono tuffarsi, gli altri rinfrescarsi. Con giornate di bel tempo i ragazzi possono fare il bagno nel lago di Ravina (1880 m/sm), al Tom (2021), in Cava (2051), al Leit (2260) e nel laghetto delle Pigne (2278) sopra Piansecco. Discesa sul lago Tremorgio (da Tramoggia = imbuto) per ritornare sotto al limite del bosco di conifere. Si può scendere in funivia oppure a piedi, fino a Rodi.

#### **Possibilità di prolungare l'itinerario di 1 o 2 giorni:**

- a) Capanna Leit - Capanna Campo Tencia - Dalpe
- b) Ristorante Tremorgio - strada Alta della sponda destra - Airola.

#### **Bagni nel fiume - riali - laghetti**

Esistono delle precise disposizioni di sicurezza per ciò che concerne il bagno in acque libere (cfr.: Guida amministrativa 5.4.4.).

Per principio nei laghetti artificiali è proibito bagnarsi. Lo si può fare in laghetti alpini dove le acque sono poco profonde, fino a metri 1,5 e dove il fondale è piuttosto piatto e regolare.

Nel fiume e nei riali evitare le pozze profonde oltre il metro e mezzo e badare ai cartelli che indicano che a monte c'è un impianto idroelettrico (aumento improvviso della massa d'acqua in caso di apertura di chiuse). Comunque il monitore responsabile deve essere in possesso del Brevetto svizzero di salvataggio.



Finalmente un bagno ristorante

#### **Vita comunitaria alla portata di tutti**

Vivere una settimana in questo modo presuppone l'abbandono di determinate regole della vita quotidiana, che ognuno ha acquisito in modo personalizzato, per sintonizzarsi su di un sistema di vita comunitaria all'interno di un gruppo ben definito.

Autosufficienza, collaborazione fra compagni e con gli animatori, aiuto verso i «più deboli», puntualità, rispetto della natura, sono gli ingredienti che sostengono, dal punto di vista pedagogico, una simile esperienza.

I momenti di «capanna» sono molto educativi: ordine personale e collettivo, preparazione dei pasti, igiene personale e pulizia sia all'interno che all'esterno, suddivisione dei compiti e delle mansioni, silenzio oltre una data ora, riguardo per gli altri ospiti, ecc.

L'escursionismo e sport nel terreno ha la prerogativa di essere alla portata di tutti. In questa disciplina non si vuol tendere alla specializzazione o all'attività per un gruppo scelto, d'élite, quanto piuttosto si vuol permettere ad una cerchia più vasta possibile di tornare a condizioni di vita semplice, vicine alla natura, che la società consumistica odierna tende a farci dimenticare. Un'esperienza di questo tipo porta allo sviluppo armonico della personalità vista anche e soprattutto in rapporto all'integrazione nella vita futura collettiva.

L'orientamento metodologico è chiaramente volto a promuovere la partecipazione attiva e responsabile di ognuno nella vita del gruppo.

I momenti culturali, punti qualificanti, permettono inoltre al giovane di vivere e di capire meglio il contesto umano e sociale nel quale, anche se solo momentaneamente, egli viene a trovarsi. È questa, in definitiva, una maniera completa e intelligente di praticare uno sport, tenendo conto non soltanto di valori tecnici, fisici e competitivi ma anche morali e sociali che possono e devono aiutare il giovane a raggiungere un sempre migliore equilibrio fisico e psichico.



Tremorgio: ultima deliziosa tappa

Aldo Maffioletti, 6780 Airolo,  
tel. 094 88 21 92  
è a disposizione per altre informazioni per chi fosse interessato a svolgere questa esperienza

## Preparativi «tecnici»

Quali sono i «punti» di cui si deve tener conto nella preparazione di un «trekking»?

1. itinerario sulla cartina 1:25000
2. pernottamento
3. piano di marcia (tempi di spostamento)
4. variante in caso di brutto tempo
5. piano di intervento in caso di incidente
6. problema della sussistenza
7. materiale collettivo
8. materiale individuale
9. igiene
10. parte didattica
11. preventivo di spesa.

È importante sensibilizzare i ragazzi ad una preparazione precisa, completa ed accurata, affinché l'esperienza sia vissuta attivamente sin dall'inizio.

Questo lavoro può essere portato a termine in una giornata se si lavora a gruppi e ognuno si occupa di un problema. Passiamo in rassegna i punti sopra elencati cercando di dare le indicazioni più importanti per una pianificazione corretta.

### 1. L'itinerario

Per principio, l'insegnante, il monitore, il capo-gruppo, deve conoscere la regione e i luoghi dove intende condurre l'esperienza. Deve conoscere il grado di praticabilità dei sentieri che intende percorrere e gli eventuali punti pericolosi (torrenti, gole, ripide scarpate, terreni sassosi...). È consigliata una ricognizione.

### 2. Pernottamento

Si deve tener conto in primo luogo della capienza, e in secondo luogo dei particolari (ma pur sempre importanti) come: il funzionamento della cucina (gas, legna, oppure elettricità) e la sua attrezzatura, la funzionalità dei servizi igienici, l'acqua corrente, esterna o interna all'abitazione, il tipo di illuminazione, la presenza o meno del guardiano, la presenza del telefono, il recapito delle chiavi. Prendere contatto con il guardiano o comunque con il responsabile, per iscritto, circa un mese prima.

### 3. Piano di marcia

È molto importante per le escursioni di mezza giornata e oltre. È utile calcolare i tempi di partenza, di spostamento, di sosta e di arrivo. Si può calcolare così:

- a) 100 metri di dislivello in salita vengono calcolati come fosse 1 km (esempio: se faccio 4 km e un dislivello di 500 metri, è come se facessi 9 km);
- b) in pianura si calcola normalmente un valore di 6 km all'ora;
- c) in montagna si può calcolare 4 km all'ora;
- d) tener conto anche delle pause: 10 minuti ogni 50 minuti di cammino, un'ora per uno spuntino, dopo circa 4 ore.

### 4. Varianti in caso di brutto tempo

Un'escursione anche facile può presentare delle difficoltà in caso di pioggia, temporale, nebbia. Bisogna prevedere degli itinerari-scorciatoia e, se questo non è possibile, almeno dei luoghi dove il gruppo può ripararsi (baite, cascinali).

Non bisogna dimenticare che la maggior parte degli incidenti che accadono agli escursionisti hanno, come origine, le non ideali condizioni atmosferiche.

### 5. Piano di intervento in caso di incidente

Per «incidente» intendiamo qualche cosa di grave, tipo frattura, emorragia, morsicatura da vipera, o qualche altro accidente che richiede l'intervento di un medico e il ricovero in ospedale dell'infortunato.

Il monitore deve essere in grado di allarmare le persone competenti nel mi-

nor tempo possibile. Deve avere a portata di mano un elenco di persone e di numeri telefonici da usare o da far usare da un collaboratore.

Per i malanni di minor importanza si regolerà secondo la sua esperienza e avrà a portata di mano un'efficiente farmacia portatile.

Durante tutto il trekking il gruppo sarà dotato di una ricetrasmittente che permetterà il contatto con la REGA. In caso di incidente grave o malattia acuta sarà quindi possibile far capo ad un elicottero senza perdite di tempo. La REGA avviserà poi l'elicottero militare quando si tratta di un corso G + S. Questo tipo di collegamento semplifica tutto in caso di necessità e costa solo fr. 5.— al giorno.

Per usufruire di tale servizio scrivere a REGA, Dufourstrasse 43, 8008 Zurigo, tel. 01/47 22 30.

### 6. Problema della sussistenza

Bisogna preventivare il numero esatto dei pasti, tener conto se il pranzo viene consumato all'aperto, se viene consumato durante un'escursione, se la capanna o l'abitazione è accessibile a qualche mezzo di trasporto (strada o teleferica) per il materiale.

Se tutti i viveri devono essere trasportati dai partecipanti, il fattore peso sarà molto importante.

- I partecipanti dovranno avere due pranzi al sacco per i primi due giorni.
- In capanna e all'ostello si cucinerà in proprio o si farà cucinare dal guardiano o dal gerente.
- Il necessario per gli altri pranzi al sacco (3) si acquisterà a Caviglioglio, a Bosco Gurin e ancora a Caviglioglio.

Il passaggio dai punti di rifornimento è molto importante per evitare di portare tutto nel sacco sin dall'inizio e per acquistare cibi e pane freschi.

### 7. Materiale collettivo

Oltre ai viveri, bisogna pensare al resto del materiale da spartire sulle spalle dei partecipanti: 2 farmacie, altimetro, bussole, carte topografiche, 1 registratore, 2 apparecchi fotografici (uno con DIA), coperta termica ALU, 2 piccozze, cordino di 40 m, 6 mm Ø adesivo da carrozziere, qualche striscia CO, pennarelli grossi, libri di flora, fauna, minerali.

### 8. Materiale individuale

- un sacco da montagna (capiente)
- scarpe da montagna (già debitamente collaudate)
- calze tipo helanca sotto a quelle di lana (evitano diversi problemi con i rossori e le bolle)
- pantaloncini corti (quelli lunghi sono nel sacco), maglietta e cappellino.



Sentieri ben segnati = sicurezza

## Come preparo il sacco da montagna!

Nelle tasche esterne:

- pila, batteria di ricambio
- coltello
- occhiali da sole
- crema solare
- fazzoletti di carta
- carta igienica
- carte topografiche che verranno distribuite alla partenza
- 2 metri di spago robusto
- un sacchetto della spazzatura ben arrotolato e racchiuso da qualche elastico.

All'esterno:

- pantofole da ginnastica con suola rigida.

Sul fondo:

- training (in un sacco di plastica trasparente)
- mutande, maglietta, calze, fazzoletto (riserva di emergenza in sacco di plastica chiuso con adesivo)
- costume da bagno
- calzoncini lunghi tipo jeans o simili
- necessario per la toilette (sapone, pettine, spazzolino, dentifricio, asciugamano)
- eventualmente: medicinali specifici; ombrello pieghevole.

In alto:

- pranzo nel sacco per i primi due giorni (in sacchetti separati)
- borraccia con bibita non gassata
- pullover e giacca a vento leggera.

## 9. Igiene

Abiti:

- porosi
- assorbenti il sudore
- né troppo piccoli, né troppo grandi
- qualità raccomandata: lana
- consiglio: per grandi escursioni, portare calze già usate, piuttosto che nuove o fresche di bucato (bolle!).

Vettovagliamento:

- prima dell'escursione: alimenti nutritivi, ma in piccola quantità
- alimenti leggeri, sovente, ma in piccole dosi, durante l'escursione
- non bere troppo: per escursioni particolarmente faticose, preparare bevande leggermente salate (brodino, ecc.).

Evitare, nella misura del possibile:

- bevande gassose
- bevande stantie.

Vietato:

- acqua di provenienza sconosciuta (bollire)
- bevande alcoliche.

Attenzione agli alimenti guasti (frutta, ecc.)! Se conservati in sacchetti di pla-

stica, il caldo provoca una rapida fermentazione.

Ricupero:

- inserire un giorno di riposo dopo 3-4 di marcia
- almeno 8 ore di sonno per notte
- dopo 4 ore di marcia, riposo di almeno 1 ora
- rispettare le pause.

Cambio della biancheria:

- La biancheria per il cambio di mezza settimana, dopo 3 giorni, deve essere inviata fermo posta a Bosco Gurin. Quella sporca verrà poi rispedita da lassù al proprio domicilio (preparare già a casa l'etichetta per la spedizione).

A Bosco Gurin: grande toilette al fiume.

Questa soluzione si è rivelata valida e funzionale.



## 10. Parte didattica

Un'escursione di questo tipo, non deve essere solo una bella gita, una gioiosa passeggiata di 5 giorni in spensierata allegria, e non consiste neppure nel macinare chilometri.

Il monitore deve saper trovare gli spunti per degli argomenti di botanica, di geografia, di mineralogia, di meteorologia, sulla fauna, di idrologia, di storia, di fotografia, o altro ancora.

Il ragazzo deve vivere in stretta connessione con l'ambiente che lo circonda in questo pur breve periodo, deve immedesimarsi con i problemi che via via si pongono (che non sono quelli di tutti i giorni), deve essere messo di fronte a nuovi stimoli e a nuove esperienze.

## 11. Preventivo di spesa

Nel preventivo si calcoleranno le spese: per il viaggio con i mezzi di trasporto pubblici, per il pernottamento, per i viveri, per i pasti serviti e cucinati, per il materiale fotografico, per uscite diverse (10%). L'esperienza descritta è costata fr. 100.— a testa. Il prezzo comprendeva la salita con la teleferica fino a Pesciüm, 4 pernottamenti, 4 cene, 4 colazioni, la discesa con la teleferica dal Tremorgio a Rodi e gli spostamenti con l'autopostale. Sono esclusi i 3 pranzi che ognuno acquisterà secondo le necessità e i guasti. □

## Sussidi didattici e bibliografici

*Cartine topografiche nazionali* (CN) 1:25 000 di: Val Bedretto, Ambri Piotta, Basodino, Campo Tencia, Bosco Gurin, Maggia.

*Cartina del Canton Ticino.*

*Diaporama «Un giorno all'alpe»* di Giovanni Cansani. Illustra la lavorazione del latte con 40 diapositive ed è stato realizzato durante un campo itinerante dove il tema di una giornata era appunto l'alpe. È possibile richiederlo ai quattro Centri didattici cantonali (Lugano, Chiasso, Bellinzona e Locarno).

*Annuario statistico del Canton Ticino*: per i dati relativi allo spopolamento delle valli e al regresso dell'agricoltura e della pastorizia.

*Libri di flora, fauna e minerali*: in formato tascabile ve ne sono di diverse edizioni.

Opuscolo *Officine idroelettriche della Maggia*, Locarno, 1971.

Opuscolo *Elettricità: cifre e dati*, edito dall'Unione delle Centrali Svizzere (UCS), Bahnhofplatz 3, 8023 Zurigo, 1978.

Altri testi:

1. *Artigiani scomparsi*, Giovanni Bianconi, ed. Dadò, Locarno
2. *Breviario per una natura da salvare*, H. Wildermuth, riflessioni su di un territorio alle soglie del Duemila, edito dalla Lega svizzera per la protezione della natura
3. *Cavergho e il suo dialetto*, AA.VV., ed. Dadò, Locarno
4. *Commerci e commercianti di Campo Vallemaggia nel settecento*, Giuseppe Mondada, edizioni Il Cantonetto, Lugano
5. *Costruzioni contadine ticinesi*, Giovanni Bianconi, ed. Dadò, Locarno
6. *Il fondo del sacco*, Plinio Martini, ed. Casa grande, Bellinzona
7. *Laghi alpini del Ticino*, Quaderni ticinesi n. 12, 1969
8. *Per conoscere la Svizzera italiana*, AA.VV., ciclo di 16 conferenze organizzate dall'Associazione Cultura Popolare di Balerna, 1983, edito dalla Fondazione Piero Pellegrini, Lugano
9. *Repertorio toponomastico ticinese*, AA.VV., edito dal Centro di ricerca per la storia e l'onomastica ticinese, Zurigo
10. *Ticino com'era*, Piero Bianconi, ed. Dadò, Locarno
11. *Ticino ieri e oggi*, Piero Bianconi, ed. Dadò, Locarno
12. *Ticino sconosciuto*, Ely Riva, ed. Fontana Print, Pregassona



	Itinerario	Mezzo	Colazione	Pranzo	Cena	Pernottamento
1° giorno	<input type="checkbox"/> Airolo-Pescium Pescium-strada degli Alpi della valle Bedretto * visita alpe Cristallina e Pian Pescia	teleferica a piedi 4 ore	—	Sc	C	Cap. Cristallina
2° giorno	salita al Passo Cristallina * orientamento lago Sfondau (attenzione ad alcuni passaggi innevati) * flora e fauna Lago Bianco Lago di Robiei * visita all'interno della diga * visita all'interno della centrale sotterranea	a piedi 4 ore	C	Sc	C	Cap. Robiei
3° giorno	<input type="checkbox"/> discesa a San Carlo * erosione del ghiacciaio e marmitte * valanghe * visita alla centrale sotterranea <input type="checkbox"/> spostamento a Caveragno * morfologia * raggruppamento terreni * architettura rurale RIFORNIMENTO <input type="checkbox"/> spostamento a Bosco Gurin * architettura rurale * visita al villaggio * museo Walser Ritiro alla posta della biancheria di ricambio, spedizione di quella sporca RISTABILIMENTO E PULIZIA PERSONALE salita a Grossalp	teleferica, oppure a piedi in ore 1 1/2  autopostale  autopostale  a piedi 1 ora	C	Sa	P	Cap. Grossalp
4° giorno	Grossalp-Passo Quadrella * flora e fauna * maggengo Cimalmotto/Campo Vallemaggia * architettura rurale * la frana di Campo <input type="checkbox"/> spostamento a Cevio * visita al museo <input type="checkbox"/> spostamento a Caveragno * piscina a Bignasco * oppure greto della Maggia RIFORNIMENTO	a piedi ore 1 1/2  ore 1 1/2  autopostale  autopostale	P	Sa	P	Ostello della Gioventù
5° giorno	<input type="checkbox"/> Caveragno-Fusio Salita al Sambuco poi al passo Campolungo * alpi * apicoltura nomade * mineralogia * bagno nel fiume discesa al Tremorgio <input type="checkbox"/> discesa a Rodi Licenziamento alle stazioni di Rodi, Ambri e Airolo	autopostale a piedi ore 1/2 ore 3 1/2  ore 1 teleferica	P	Sa	—	

Sc = pranzo al sacco portato da casa  
Sa = pranzo al sacco acquistato lungo il tragitto  
C = pasto preso dal guardiano  
P = pasto cucinato in proprio (... allievi e docenti)  
☐ = spostamento con un mezzo pubblico di trasporto  
\* = integrazione culturale