

Valle d'Aosta. Il percorso dell'Alta Via numero 2 dove lo stupore cancella la fatica delle 14 tappe

# Sui sentieri arditi l'incantesimo di restare in quota

Maximilian Cellino

Sidice che dal numero degli anelli presenti sulle corna si riesca a capire l'età di uno stambecco, visto che se ne forma uno ogni inverno trascorso. L'esemplare maestoso che si para di fronte alla vista è così vicino che se ne possono distinguere chiaramente almeno una quindicina, di anelli e di anni. Non ha evidentemente paura dell'uomo lo stambecco, forse perché non lo ritiene una minaccia e si sente comunque al sicuro in queste zone. Dopotutto siamo nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso: qua è lui il re incontrastato in tutte le stagioni, mentre noi umani restiamo semplici creature di passaggio, incapaci di sopravvivere ai rigori dell'inverno.

Percorrendo l'Alta Via numero 2 della Valle d'Aosta è davvero facile riempirsi di stupore fino a tornare improvvisamente bambini quando capita di imbattersi in uno spettacolo simile, o magari di osservare il volo di un'aquila reale. La serpeggiante linea che taglia il Parco in tutta la sua larghezza unendo i paesi di Courmayeur e Donnas, scavalcando passi e sorvolando valli, attraversando prati fioriti, lambendo freschi ruscelli e sfiorando minacciosi ghiacciai mette a dura prova le capacità anche dell'escursionista più allenato. Non potrebbe essere altrimenti, visto che i sentieri misu-

rano nel complesso oltre 150 chilometri, suddivisi in 14 tappe, e richiedono il superamento di 12 mila metri di dislivello in salita (e in discesa).

L'Alta Via sa però anche come ripagare la fatica, grazie ai suoi incontri a sorpresa e a scenari incomparabili. Difficile infatti rimanere impassibili di fronte all'apparizione improvvisa del Gran Paradiso che riflette i suoi 4 mila metri di altezza in un laghetto glaciale, del cupo ghiacciaio del Rutor o delle scintillanti cascate di Lillaz. Ma a rendere indimenticabile l'esperienza è soprattutto l'atmosfera che si respira camminando alle alte quote: quel senso di solitudine che spesso si prova nell'attraversare le valli più remote, la soggezione al cospetto delle cime inarrivabili che circondano la vista e a suo modo è memorabile pure lo sforzo necessario per superare le asperità del percorso.

I passi alpini hanno in effetti un ruolo chiave in un'Alta Via, nel separare le valli che si attraversano e nello scandire il cammino di ciascun escursionista. In quella che esplora i confini meridionali della Valle d'Aosta sono otto le fatiche da valicare. E se il Col Loson, che con i suoi 3.299 metri separa la Valgrisenche da Cogne, è il «tetto» della Via, il Col Fenêtre de Torrent è invece il più insidioso per la ripida discesa verso la Val di Rhêmes che ancora a luglio può presentare tratti innevati e così scoscesi da suggerire l'uso di piccoli ramponi da col-



## IL PERCORSO

<b>Courmayeur</b>	1.223 metri: dalla nota località turistica partono le Alte Vie 1 e 2 della V. d'Aosta
<b>Col Fenêtre de Torrent</b>	2.854 metri: Il più impervio dei passi superati dall'Alta Via 2
<b>Col Loson</b>	3.299 metri: Là dove si raggiunge la massima elevazione e si può toccare il cielo con un dito
<b>Cogne</b>	1.540 metri: Il villaggio turistico nel cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso
<b>Donnas</b>	330 metri: La fine del cammino, dove l'Alta Via 2 si unisce alla numero 1 per formare il "Tor de Geants"



locare sotto gli scarponi.

Il rifugio è senz'altro l'altro elemento caratterizzante dell'Alta Via: spesso è l'ambita meta di arrivo della tappa, altre volte invece è semplicemente un luogo di passaggio dove ristorarsi e riposare le stanche membra per qualche ora. Di sicuro è un luogo di ritrovo, dove si fanno nuove conoscenze, si ritrovano vecchi e occasionali compagni di viaggio, si scambiano impressioni e ci si informa sulle condizioni del percorso da chi proviene in senso contrario. Ci si deve però spesso adattare nei rifugi «veri», dove l'acqua calda è un bene prezioso (e qualche volta assente) e occorre custodire con cura pure quel sonno che

permette di recuperare dalle fatiche del giorno precedente e che talvolta è messo a dura prova dall'altitudine che supera i 2 mila metri e dalle camerette non sempre silenziose e confortevoli. Lungo il percorso le nottate trascorse ai rifugi Soldini, Deffeyes, Chale de l'Épée, Sella, Sogno di Berdzé, Miserin e Dondena si alternano però ad altrettante planate a valle a La Thuile, Valgrisenche, Rhêmes-Notre-Dame, Valsavarenche, Cogne e Champorcher: centri abitati dove è facile ritrovare un pizzico di comodità in più e dove, soprattutto, si può uscire o rientrare dal percorso a piacimento. Non tutti del resto hanno la possibilità di percorrere l'intera Alta Via, per que-

stioni di forze o di tempo. E quasi nessuno è in grado di emulare i superatleti che alla 2 uniscono anche l'Alta Via numero 1 della Valle d'Aosta, per tornare a Courmayeur lungo i confini settentrionali della regione e affrontare così il Tor de Géants, la più famosa e terribile gara di corsa a piedi sulle Alpi che i più forti completano addirittura in meno di tre giorni e tre notti. Quando però, da semplici escursionisti, si raggiunge l'agognata meta in fondo alla valle può anche capitare di essere colpiti da un irrefrenabile desiderio di risalire al più presto in quota. Niente paura: è l'incantesimo delle Alte Vie.

**Nel parco del Gran Paradiso re assoluto è sempre lo stambecco, noi umani semplici creature di passaggio**

Trentino Alto Adige. L'itinerario delle Dolomiti camminando per 3 (o 4 giorni) e con due ferrate

# Lassù c'è la vetta del Piz Boè: fin qui per contemplare

Riccardo Barlaam

La meta è il cammino. Riscoprire se stessi, ricrearsi nel senso più profondo del termine riprendendo contatto con il corpo, il tempo che scorre, il paesaggio: l'essere umano ha bisogno di immergersi nella natura. Di contemplare la bellezza.

Le Dolomiti sono uno dei posti più belli del mondo. Lo sono da sempre, prima ancora che lo sentenziasse l'Unesco. Sulle Dolomiti ci sono otto Alte Vie ben attrezzate e segnalate. Lunghi sentieri, che permettono di camminare per giorni. Si fa tappa nei rifugio. In quota, lontani da tutto.

Per percorrere un'Alta via ci vuole solo la voglia di farlo. Un paio di scarpe da trekking, uno zaino leggero con un po' di abbigliamento tecnico e qualche cambio. Un sacco lenzuolo per dormire nei rifugi, meno ingombrante del sacco a pelo: in questo periodo estivo conviene prenotare per tempo per evitare di non trovar posto.

L'Alta Via delle Dolomiti numero 2 è quella che collega Bressanone a Feltrina. Ci vogliono almeno 12 giorni per percorrerla tutta: 185 chilometri di sentieri, e un dislivello di circa 10 mila metri. Attraversando panorami incantevoli: il gruppo Plose-Putia, le Odle, il gruppo del Puez, il gruppo del Sella, la Marmolada, le Pale di San Martino fino alle vette Feltrine.

Il nostro itinerario prevede una

parte dell'Alta Via, più due vie ferrate attorno al Gruppo del Sella. Camminare e scalare. Oltre all'attrezzatura per camminare e dormire nei rifugi, dovrete portare con voi anche un caschetto da alpinismo e un'imbragatura con uno o due moschettoni per salire sulle ferrate. Consigliato anche un paio di guanti, tipo quelli da ciclismo. Ci vogliono 3-4 giorni. Ed è indispensabile avere un po' di esperienza alpinistica. Per chi volesse provarci da neofita si può chiedere in valle l'accompagnamento di una guida alpina.

**Primo giorno.** Lasciate l'auto nel piazzale della Cava di ghiacciai, divenuto parcheggio, dove attacca la via ferrata della Brigata Tridentina, una decina di tornanti sotto il Passo Gardena, sulla sinistra, procedendo verso Colfosco, punto di partenza del nostro itinerario (1.950 metri). Da qui si prende il sentiero sulla sinistra, in avvicinamento alla parete. Dopo una ventina di minuti si arriva all'attacco della ferrata. Casco e imbrago e si comincia a salire su una gola, lungo una scala di gradini in acciaio.

La Tridentina è una salita molto divertente, non particolarmente difficile, esposta in alcuni punti: fate attenzione ai sassi che possono cadere da chi è passato prima di voi. A metà del percorso la visuale si apre sull'alta Val Badia e si arriva a costeggiare il lato destro della cascata di Rio Pisciadù che nasce dall'omonimo laghetto presente a pochi passi dal Rifugio Cavazza al Pisciadù, punto di arrivo della



## IL PERCORSO

<b>Giorno 1</b>	Ferrata Tridentina ponte sospeso 2.585 metri: rifugio Cavazza al Pisciadù
<b>Giorno 2</b>	3.152 metri: Piz Boè, rifugio 2.947 metri: Sass Pordoi
<b>Giorno 3</b>	2.260 metri: Ferrata Mesules 2.941 metri: Piz Selva Discesa fino al rifugio Cavazza Passo Gardena



prima tappa. Il Rifugio si intravede, finita la ferrata, dopo il passaggio emozionante sul ponte sospeso tra la Torre Exner e il tratto di parete verticale del massiccio (2.450 metri). Venti minuti di cammino e siete al Rifugio. Godetevi la vista, la cucina, il laghetto e, di notte, lo spettacolo delle stelle.

**Secondo giorno.** Si prende il sentiero dopo il laghetto sulla destra che va al Rifugio Boè. Una prima deviazione può essere quella dell'ascensione alla Cima Pisciadù (2.985 metri), salendo dalla Via Normale. Consiglio: guardatevi attorno. Ridiscendete giù riprendere il sentiero sulla destra tra le rocce che sale fino a quota 3.100 metri dopodiché si apre la visuale sulla parte meridionale dell'altopiano. Ancora

un po' e arriverete a vedere tra le rocce il Rifugio, seconda tappa dell'itinerario. Da lì si può salire di nuovo fino alla vetta del Piz Boè, procedendo verso il lungo e facile sentiero 638, in parte attrezzato. Arrivati in cima a Piz Boè, il punto più alto del Gruppo del Sella, con i suoi 3.152 metri, fermatevi, senza fretta, qualche decina di minuti, e contemplate il panorama a 360° che si apre fino alla Marmolada. Poi riscendetevi verso il rifugio Boè dove termina la seconda giornata.

**Terzo giorno.** È il meno ostico: dal rifugio Boè prendete il facile sentiero che scende verso la Forcella Pordoi fino al Pass Pordoi (2.239 metri). Raggiungete con l'autobus il Passo Sella, dove si consiglia di pernottare. Questa tappa si può anche saltare, al Rifugio, secondo il rientro del secondo giorno fino al Passo Sella.

**Quarto giorno.** È il più impegnativo. Partite presto al mattino. Dal Passo Sella prendete il sentiero che costeggia il massiccio del Sella e che porta dopo 30 minuti di cammino all'attacco della Ferrata delle Mesules. Una scalata di 7-8 ore con diversi passaggi esposti ma ben attrezzati. Si supera un dislivello di circa mille metri fino al Piz Sella (2.940 metri). Vi aspetta una lunga ma facile discesa fino al Rifugio Cavazza prima, e poi attraverso il lungo ghiaione che scende fino al Passo Gardena. Vicino al punto di partenza. Buon ritorno a casa ricreati.

**Lo zaino e il sacco lenzuolo per dormire nei rifugi: in questa stagione è sempre meglio prenotare**

In libreria. La novità

# A passo più lento, la scelta più giusta

Giulia Crivelli

Negli ultimi mesi sono usciti tantissimi saggi, racconti e romanzi sul camminare, girovagare, viaggiare a piedi; sull'andar per boschi o lungo i fiumi. Altri ancora sono stati ripubblicati, come *Camminare* di Thomas Bernhard, uscito per la prima volta nel 1971 e da molti anni introvabile. Poi c'è *Il Cammino di Santiago*, sorta di romanzo autobiografico di Paulo Coelho: la prima edizione risale al 2001, ma quest'anno La nave di Teseo lo ha riproposto (con successo). Infine ci sono gli aggiornamenti: al famoso percorso di oltre 800 chilometri dai Pirenei a Finisterre è dedicata la *Guida al cammino di Santiago de Compostela* di Terre di Mezzo, arrivata alla decima edizione.

Si potrebbe vedere un paradosso nell'attenzione dedicata a una scelta "lenta" come il camminare nell'era dell'accelerazione, di internet che tutto crea e tutto distrugge; nell'era dei social network che si aggiornano in continuazione o addirittura (è il caso di Snapchat, uno dei più amati

Su [isole24ore.com](http://isole24ore.com)

## PHOTOGALLERY

Con lo sguardo alla valle e gli scarponi ai piedi, il racconto dell'Alta Via per immagini



**DALLA TEORIA ALLA PRATICA.** Riflessioni sul significato del muoversi a piedi e guida a 20 cammini da fare in Italia

dal Millennial) che "autodistruggono" i contenuti creati dagli utenti. Da una parte silavora a un ritorno sulla Luna, a velocità ben diverse da quelle del 1969, e si ipotizza addirittura di raggiungere Marte, pensando forse di viaggiare alla velocità della luce. E c'è chi parla di ripristinare i voli del Concorde, magari con aerei ancora più "supersonici". Allo stesso tempo, milioni di persone riscoprono o cercano consigli per "reimparare" a camminare. O meglio: a muoversi a passo d'uomo.

L'originalità di *L'arte di camminare* di Roberta Russo, appena pubblicato dalle Edizioni Terra Santa, sta proprio nel dare, direttamente e indirettamente, una spiegazione all'apparente paradosso al quale abbiamo accennato, fin dal sottotitolo: "per fare ordine nella propria vita". La velocità che ci circonda ha forse già creato dipendenza in molti di noi. O peggio, assuefazione: può sembrare che andare a passo di trotto o galoppo sia l'unico modo di vivere il tempo di internet. Ma quasi certamente non è così e camminare può aiutare a ritrovare il ritmo giusto, a riconquistare un contatto "lento" con l'universo fatto di persone, animali, alberi. Le prime tre parti del libro (Camminare con i piedi, Camminare con la mente, Camminare con lo spirito) sono dedicate a riflessioni e motivazioni sul camminare; la quarta (Cammini spirituali) è una guida a 20 (uno per ogni regione) dei tanti percorsi a piedi che si possono fare in Italia. I traguardi sono eremi, grotte e spelonche legate a sante e santi, monasteri e chiese.

Roberta Russo è una studiosa di storia sacra e misticismo e si occupa da anni di temi religiosi: il suo sguardo e le sue riflessioni sul camminare sono senz'altro diverse da quelle, ad esempio, di Henry David Thoreau, che pure, con il suo *Walking* (pubblicato nel 1860) ha influenzato generazioni di aspiranti spiriti liberi, di giovani desiderosi di ritrovare l'armonia con i tempi della natura, diversi da quelli della società, allora come oggi.

L'autrice di *L'arte di camminare* ha una visione profondamente spirituale, se non religiosa, del muoversi a piedi. «Camminare vuol dire uscire dalle dipendenze emotive, fare ordine nella propria vita per diventare più forti e consapevoli - scrive -. Sulla strada si ritrova la luce, talvolta la fede».

Su [isole24ore.com](http://isole24ore.com)

## SCELTI PER VOI

Dalla Liguria al Salento, cinque pareti di roccia perfette per le arrampicate