

ESCURSIONE FIA CURT 2003

27/04/03 MONTE GRAMMONDO [CLICCA QUI](#)

14/05/03 PUNTA OSPANETTA [CLICCA QUI](#)

21/05/03 TESTA GARRITA NUOVA COLLE CERVETTO [CLICCA QUI](#)

29/05/03 MONTE FANTINO [CLICCA QUI](#)

04/06/03 LAGO DEL VEI DEL BUC [CLICCA QUI](#)

11/06/03 RIFUGIO GARELLI [CLICCA QUI](#)

25/06/03 PAN DI ZUCCHERO [CLICCA QUI](#)

02/07/03 MONTE MANIGLIA [CLICCA QUI](#)

09/07/03 ROCCA SAN BERNOLFO [CLICCA QUI](#)

21/07/03 RIFUGIO E LAGHI DIVENS [CLICCA QUI](#)

30/07/03 CIMA. CARS [CLICCA QUI](#)

07/08/03 RIF. REMONDINO- LAGO DELLA NASTA [CLICCA QUI](#)

13/8/2003 LAGO BAGNUR [CLICCA QUI](#)

4 SETTEMBRE 2003 ROCCA LA MEJA [CLICCA QUI](#)

59 ● **la FEDELTA'** **Fossano** 29 ottobre 2003

Un gruppo che ogni settimana affronta sempre nuove mete

Cai: le magnifiche escursioni dei "pensionati del mercoledì"



Imparare la naturopatia a Mondovì

Oggi in Italia dodici milioni di persone si curano con le medicine non convenzionali, un numero sempre più crescente si nutre biologico e dedica più tempo e attenzione alle cure del benessere che potenziano le difese dell'organismo, la qualità della vita e la capacità di gestire al meglio le situazioni di stress. Chi non ha sentito parlare di fitoterapia, omeopatia, agopuntura e ancora, fiori di Bach, oli essenziali, riflessologia? Se da un lato l'informazione attraverso i mass media aumenta l'interesse e la conoscenza sulle terapie naturali, dall'altro può far sorgere il rischio di fare dei cocktail prendendo un po' qua e un po' là, ricette che non sono individualizzate e mirate. È vero che se la prima intenzione dell'uomo e degli operatori del campo della salute e del benessere è alleviare un disturbo, non bisogna dimenticare di occuparsi della causa che lo ha generato. Possiamo a riequilibrare la flora batterica intestinale di una cistite ad esempio? A regolare l'alimentazione nella rinfaringite del bambino? Abbiamo mai collegato conflitti psicologici non risolti (perdite affettive o sociali, separazioni) all'origine di certe forme di cancro? Se la medicina classica rimane efficace nell'urgenza terapeutica e all'assistenza con le più moderne

Un gruppo in una tremenda giornata di pioggia e vento con le gambe...sotto al tavolo! Progetti per il prossimo anno tanti... sicuri nella crescita del gruppo che "quelli del mercoledì" si aspettano e con un grazie particolare ai sempre presenti, nonché referenti, Beppe Dalla Ferrera, Gigi Giordano e Nando Oloeco.

Beppe Rullo

Due stupende salite: quelle alla Rocca Meja e alla Bisaltina... e quanti laghi nell'anno dell'acqua 2003: dall'innevato e tanto discusso lago del Vei del Bue al lago di Luca. Insomma quelli del Cap hanno passato dei mercoledì "da leoni" alla faccia della terza età... rinvigoriscono la sempre piacevole presenza femminile che non conosce età) e che alimenta ininterminabili discus-

propense de Recherche et d'Etude en Energétique Chinoise), di cui il dott. Patrice Ponzio è direttore in Francia (sede a Nizza), Belgio (Bruxelles) e Guadalupa (Pointe-à-Pitre). Il dott. Ponzio è autore di testi come: "Iridologia e Omeopatia", "L'essenziale della Nutrizione", scrive in Francia su riviste specializzate in vari settori del naturale. È conferenziere e insegnante internazionale in Grecia, Israele, Svizzera, Guadalupa, Brasile; in Belgio ha organizzato a Bruxelles nell'ottobre 2000 il 1° Congresso Internazionale di Iridologia. La sua scuola è presente da vent'anni sul territorio francese e forse alcuni di voi lo conoscono già perché insegna anche in Italia dal 1987. Attualmente è docente nella Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche del dott. Silvio Scaranino (Salerno, Trani, Messina, Palermo e Catania), con cui sta collaborando ad una Federazione Internazionale Naturopati che darà in futuro la possibilità di un diploma di naturopatia Europea e Internazionale. L'equipe dei docenti del CENE è unita dall'intento di nuove ricerche nel campo delle medicine complementari e i suoi insegnanti sono autori conosciuti di opere e articoli su riviste specializzate. Un'equipe compatta, capace allo stesso tempo di spontaneità e ricerca nella de-

[TORNA INDICE GENERALE ANNI](#)

27/04/2003 MONTE GRAMMONDO msm.1378- VALLE ROYA.

POSTEGGIATO A OLIVETTA, PRIMA FRAZIONE A DESTRA APPENA RIENTRATI IN ITALIA PASSANDO DAL TENDA



[TORNA ALL'INDICE](#)

14/05/03. PUNTA OSTANETTA msm.2375. VALLE PO.

PRIMA DI CRISSOLO, A SINISTRA PER OSTANA- (ZONA CON DIVERSE BORGATE) POSTEGGIATO A SERRA DI SAN BERNARDO- COLLE SAN BERNART msm.2245- LA POUNTO DAL RAZIL msm.2370-PUNTA OSTANETTA msm.2375.



[VAI ALLA FOTO DI GRUPPO](#)

PUNTA OSPANETTA msm.2375. VALLE PO.



CALOSSO ANGELO - DE MARIA ELIO - DARIO NITTARDI - BEPPE RULFO - NANDO OLOCCO - PAOLA COMETTO

[TORNA ALL'INDICE](#)

21/05/03 TESTA GARRITA NUOVA msm.2450- COLLE CERVETTO msm.2251- VALLE VARAITA.

ALL' INIZIO DI SANPEYRE GIRARE A DESTRA PER BECETTO-POSTEGGIATO DOPO POCHI KM.- E PROSEGUITO DIRITTO PER FARE UN ANELLO ANTIORARIO, PER IL COLLE DEL PRETE msm.1716- TESTA GARRITA NUOVA msm.2450, DOVE C'E' UN GROSSO PANNELLO PER DEVIARE IL SEGNALE DI UN RIPETITORE- PROSEGUITO IN CRESTA PER IL COLLE CERVETTO msm.2251- SCESI A VALLE A SINISTRA PASSANDO PER LA "FUNT DAL LUP" msm.2150- PASSATI PRESSO LA BAITA "LA FUNCIO" msm.1800- (PASSANDO IN SCENSO ORARIO SI PUO' ANDARE SULLA PUNTA CROSA).



[VAI ALLA FOTO DI GRUPPO](#)

TESTA GARRITA NUOVA msm.2450- COLLE CERVETTO.

CALOSSO ANGELO
DEMARIA ELIO
GIGI GIORDANO
BERTOLA FRANCO
GIOVANNA GORZEGNO



[TORNA ALL'INDICE](#)

29/05/03. MONTE FANTINO msm.2094. PRATO NEVOSO.

FRABOSA-PRATO NEVOSO-RIFUGIO BALMA msm.1887 DOVE ABBIAMO POSTEGGIATO. ABBIAMO PRESO LA STRADA A SINISTRA CON IL DIVIETO DI ACCESSO PER LA SELLA DELLA BRIGNOLA msm.1933 PASSANDO SOTTO LA SELLA SEIRASSO- PROSEGUITO IL SENTIERO DELLA CARTINS DOVE CI SONO LE ALTITUDINI 1933-2068-1998 PER ARRIVARE IN PUNTA A 2094-RITORNO A RITROSO.



CALOSSO ANGELO - DE MARIA ELIO - BEPPE RULFO - NANDO OLOCCO - COMETTO PAOLA - BEPPE DELLA FERRERA

[TORNA ALL'INDICE](#)

04/06/03 LAGO DEL VEI DEL BUC msm.2054.

FOSSANO-S.ALBANO-BOVESANA-BORGO S.DALMAZZO- VALDIERI- PER ENTRACQUE - SAN GIACOMO DI ENTRACQUE DOPO LA DIGA
msm.1213,PRIMA DEL BAR, DOPO IL PONTE A SINISTRA,POSTEGGIATO NEL PARCHEGGIO A DESTRA.
PRA DEL RASUR msm.1394- GIAS DEL VEI DEL BUC SOTTO msm.1430- LAGO DEL VEI DEL BUC msm.2054.



CALOSSO ANGELO - **DEMARIA ELIO** - GIGI GIORDANO - **FRANCO BERTOLA** - GIOVANNA GORZEGNO - **COMETTO PAOLA** -
AIMONE RENATA - **NANDO OLOCCO** - BEPPE DELLA FERRERA - **PAOLO**

[TORNA ALL'INDICE](#)

11/06/03 RIFUGIO GARELLI msm.2000.

SANT'ALBANO-MARGHERITA-CHIUSA PESIO- VIGNA- CERTOSA DI PESIO- PIAN DELLE GORRE 1044, POSTEGGIATO.
GIAS SOTTANO 1331- GIAS SOPRANO 1847- PIAN DEL LUPO DOVE C'E' IL RIFUGIO GARELLI msm.2000. DA LI SI VEDE IL GRUPPO
MARGUARES



[VAI ALLA FOTO DI GRUPPO](#)

Rif. Garelli
11-06-2003



DE MARIA ELIO - **GIGI GIORDANO** - FRANCO BERTOLA - **GIOVANNA GORZEGNO** - NANDO OLOCCO - **BEPPE DELLA FERRERA** - MASSIMO VIALE

[TORNA ALL'INDICE](#)

25/06/03 PAN DI ZUCCHERO msm.3208

POSTEGGIATO SUL PIAZZALE DEL COLLE DELL'AGNELLO msm.1748, ABBIAMO PRESO IL SENTIERO A DESTRA PER ARRIVARE SULLA PARTE BASSA DEL MONTE (SULLA SINISTRA), PER PRENDERLO IN CRESTA FINO ALLA CROCE A msm.3208- AL RITORNO ABBIAMO MANGIATO SUL COL VIEUX msm.2806 CON VISTA SUL LAGO LA FOREAN



[VAI ALLA FOTO DI GRUPPO](#)

PAN DI ZUCCHERO



CALOSSO ANGELO - **DEMARIA ELIO** -GIGI GIORDANO - **COMETTO PAOLA** - AIMONE RENATA - **NANDO OLOCCO** - BEPPE DELLA
FERRERA - **BEPPE RULFO** - TERE -**PAOLO AGUZZI**

[TORNA ALL'INDICE](#)

02/07/03 MONTE MANIGLIA msm. 3177

VALLE VARAITA -BELLINO -SANT'ANNA DI BELLINO - POSTEGGIATO CIRCA 500 METRI DOPO LA CHIESA, SUL PIAZZALE PRIMA DEL PONTE DI LEGNO.

POCO PRIMA C'E' IL RIFUGIO MELEZE' msm.1880 -PRENDERE LA DIRETTA A SINISTRA - PIAN CEILOT msm.2074 - GRANGE DELL'AUTARET msm.2540-MONTE MANIGLIA msm.3177



[VAI ALLA FOTO DI GRUPPO](#)

MONTE MANIGLIA



CALOSSO ANGELO -GIGI GIORDANO -NANDO OLOCCO -SILVIO MARTINA - FRANCO BERTOLA -MARIA GRAZIA GOTTA - BEPPE DELLA
FERRERA -ING. ZUCCO DI BENE - ADRIANA di SAMPEYRE - RENATO MARITO DI ADRIANA

[TORNA ALL'INDICE](#)

09/07/03 VALLE STURA-VALLONE DI SAN BERNOLFO - ROCCA DI SAN BERNOLFO msm.2681

CUNEO- CONFREERIA- DEMONTE- BAGNI- VINADIO- STREPEIS- SAN BERNOLFO- **msm.1700**

RIFUGIO LAUS msm.1910- ABBIAMO TENUTO LA DESTRA PER LA VIA NORMALE E SIAMO GIUNTI ALLA ROCCA DI S.BERNOLFO

msm.2681 PASSO DI SECCIA msm.2473- LAGHI SUPERIORI O DI COLLALUNGA LAGO DI MEZZO- LAGO LAUS O DI SAN BERNOLFO-
RICONGIUNGIMENTO ANELLO DALLE CASERMETTE IN RESTAURO



CALOSSO ANGELO -**GIGI GIORDANO** -NANDO OLOCCO
FRANCO BERTOLA- BEPPE RULFO -**MARIA GRAZIA GOTTA**
ADRIANA - **GIOVANNA GORZEGNO**

[TORNA ALL'INDICE](#)

21/07/03 RIFUGIO E LAGHI DI VENS msm.2380 VALLE STURA-

FOSSANO- CUNEO- S.DEFENDENTE- CERVASCA- BORGO SAN DALMAZZO- PIANO QUINTO- DEMONTE- BERZEZIO- A SINISTRA PER FERRERE (KM.6 DI STRADA ASFALTATA MA ERTA E STRETTA. POSTEGGIATO NELLA PIAZZETTA DIETRO IL RIFUGIO "BECCHI ROSSI" msm.1870. FERRERE - COLLE DEL FERRO msm.2584 - ARCO DI TORTISSE - **RIFUGIO E LAGHI DI VENS msm.2380.** BELLISSIMO, ORE 3 ALL'ANDATA E 2,5 AL RITORNO



ANGELO CALOSSO – **ELIO DEMARIA** - PAOLA COMETTO

[TORNA ALL'INDICE](#)

30/07/03 CIMA CARS msm.2217 IN VAL ELLERO

FOSSANO- S. ALBANO- PER MONDOVI'- MONDOVI'- VILLANOVA MONDOVI'- FRABOSA SOTTANA- A SINISTRA PER RASTELLO-
POSTEGGIATO SU UNO SPIAZZALE DOPO AVER FATTO CIRCA 1,5 KM. DI STRADA STERRATA. msm.1370 CIRCA
PROSEGUITO LA STRADA STERRATA FINO ALL'INDICAZIONE G7 A DESTRA PER RIFUGIO S. COMINO msm.1795 E PER CASINO DEL
CARS msm.1864-ABBIAMO INCONTRATO LA GRANGIA DI UN PASTORE, POI IL RIFUGIO, QUINDI IL CASINO DEL CARS msm.1864
INFINE LA CIMA CARS msm.2217



CALOSSO ANGELO – **OLOCCO NANDO** – BEPPE RULFO

[TORNA ALL'INDICE](#)

07/08/03 VALLE GESSO DELLA VALLETTA- RIF. REMONDINO- LAGO DELLA NASTA.

FOSSANO-S.ALBANO-BOVESANA-BORGO S.DALMAZZO-VALDIERI- S.ANNA DI VALDIERI-TERME DI VALDIERI msm.1368- POSTEGGIATO
TRA IL GIAS DELLE MOSCHE msm.1591 E GIAS DELLA CASA msm.1678-
AL PIANO DELLA CASA DEL RE msm.1743, ABBIAMO PRESO A SINISTRA PER IL **RIFUGIO REMONDINO msm.2430**, ORE PREVISTE 2-
POI AVANTI VERSO IL POSTEGGIO PER ELICOTTERI, SIAMO SALITI AL **LAGO DELLA NASTA msm.2800** PROPRIO SOTTO LA CIMA
NASTA



CALOSSO ANGELO – **NANDO OLOCCO** – GIGI GIORDANO

[TORNA ALL'INDICE](#)

13 AGOSTO 2003 LAGO BAGNUR



[TORNA ALL'INDICE](#)

4 SETTEMBRE 2003 ROCCA LA MEJA



DEMARIA ELIO – **DELLAFERRERA BEPPE** – OLOCCO NAMDO – **COMETTO PAOLA** – GORZEGNO GIOVANNA – **GIORDANO GIGI**

[TORNA ALL'INDICE](#)

ROCCA DI SAN BERNOLFO



CALOSSO ANGELO – **OLOCCO NANDO** – GOTTA MARIA GRAZIA – **GORZEGNO GIOVANNA** – BERTOLA FRANCO – **GIORDANO GIGI** – ADRIANA

[TORNA ALL'INDICE](#)

