



SCHEDA DESCRITTIVA DELL'ATTIVITA'

Diab3king 2024

29-30-31-agosto 1 - settembre

Meta del nostro trekking sarà la Valle Gesso, incastonata nella maestosa cornice delle Alpi Marittime, rappresenta un autentico scrigno di biodiversità e suggestioni storiche. Accolto tra le vette che superano i 3.000 metri di quota e i laghi alpini che riflettono la luce di un mondo selvaggio, il territorio di San Giacomo di Entracque si distingue come un paradiso naturalistico da esplorare.

Con oltre 2.000 specie vegetali diverse, la Valle Gesso custodisce una ricchezza botanica che costituisce quasi un quarto dell'intera flora nazionale. Le sue montagne, con il suggestivo Monte Clapier che fa da cornice, offrono un'esperienza alpinistica appagante, mentre i laghi alpini riflettono le luci e le ombre di un ambiente selvaggio pronto a essere scoperto.

La rete sentieristica della Valle Gesso, promossa e valorizzata dal Parco Naturale Alpi Marittime, si estende in una ramificata rete che conduce attraverso paesaggi mozzafiato. Con dieci rifugi alpini e sette bivacchi non gestiti, l'area offre opportunità per vere e proprie avventure in quota, come

l'emozionante Alta Via dei Re, un percorso che si snoda per sette giorni attraverso oltre 5.500 metri di dislivello positivo.

*Nel comune di Entracque, accanto alla Centrale Idroelettrica Luigi Einaudi, sorge il Centro Faunistico Uomini e Lupi. Questo centro non solo offre una profonda immersione nella storia, nella scienza e nell'antropologia del lupo, ma ospita anche un recinto di otto ettari che accoglie alcuni esemplari di *Canis lupus italicus*, ormai non più in grado di vivere in libertà.*

In questo contesto di bellezza naturale e impegno nella conservazione, ci apprestiamo a esplorare la Valle Gesso, pronti a lasciarci affascinare dalla sua ricchezza e a contribuire alla sua tutela.



LA STRUTTURA OSPITANTE



Il Diab3King 2024 si svolgerà utilizzando come punto di appoggio il Rifugio Soria accogliente struttura situata a 1840 metri di altitudine, immersa nella natura incontaminata delle Alpi Marittime, nella Valle Gesso, ai piedi del massiccio del Gelas. Questo rifugio offre una pausa rigenerante per coloro che desiderano godersi la tranquillità e la bellezza dei paesaggi alpini.

Il Rifugio Soria offre un'esperienza unica all'insegna della semplicità e della bellezza della natura.

Le sistemazioni al rifugio sono varie: si può scegliere tra un dormitorio con 20 posti letto o una delle sette camere più piccole e riservate. Gli ospiti possono godersi una doccia calda dopo una giornata passata all'aria aperta e degustare la cucina tradizionale piemontese nel ristorante del rifugio. Inoltre, è possibile rilassarsi sulla terrazza panoramica, ammirando il paesaggio circostante e lasciandosi avvolgere dal silenzio della natura.

Il nome del rifugio, Soria-Ellena, è un omaggio a due alpinisti, Edoardo Soria e Gianni Ellena, che hanno lasciato il segno sulle montagne della Valle Gesso tra la fine degli anni '20 e gli anni '40. I due sono stati autori di nuove vie di scalata sul Corno Stella, contribuendo alla storia dell'alpinismo in questa regione.



Si faranno uscite giornaliere in ambiente di tipo escursionistico che verranno adattate sulla base delle esigenze delle ragazze e dei ragazzi in accordo con tutto lo staff organizzatore

GLI OBIETTIVI

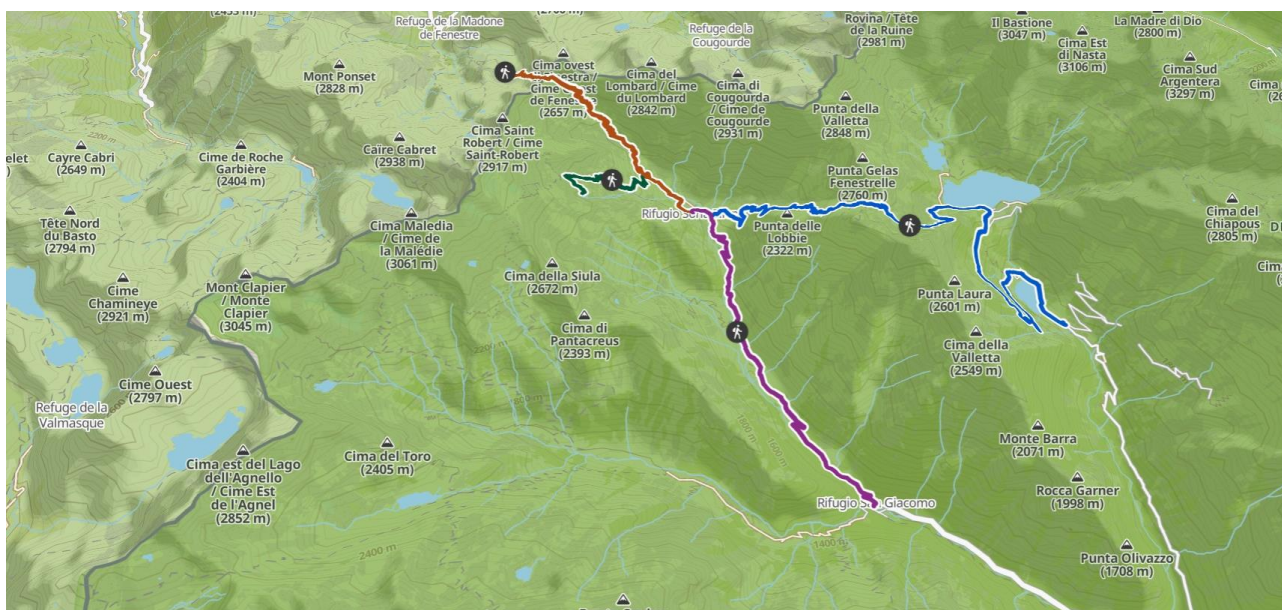
L'esperienza del Diab3king, giunto quest'anno alla dodicesima edizione, consiste nella organizzazione di un Campo Educativo Terapeutico in ambiente montano, della durata di 4 giorni, rivolto a giovani adolescenti con Diabete Tipo 1 e improntato sulla attività motoria aerobica.

I ragazzi durante il trekking potranno sperimentare e verificare i benefici dell'esercizio fisico sull'equilibrio glicemico, acquisendo la capacità di prevenire e trattare le ipoglicemie, attraverso la modulazione della terapia insulinica e delle scelte alimentari in rapporto alla intensità e alla durata dell'impegno fisico.

Il frequente autocontrollo glicemico associato alla modulazione della terapia insulinica e all'apporto di zuccheri semplici e complessi permetteranno di ridurre gli episodi di ipoglicemia, tipici dell'esercizio aerobico prolungato (escursione in montagna), sia durante che nelle ore successive alla attività. Inoltre potranno osservare notevoli riduzioni (dal 40 al 70%) della dose totale giornaliera di insulina.

L'esperienza nel suo complesso, intesa come momento di educazione terapeutica e di esperienza di vita e di confronto, contribuirà alla crescita personale dei ragazzi incrementandone la consapevolezza di sé, l'autostima e la fiducia nella possibilità di riuscire a gestire la condizione diabetica al di fuori della solita routine quotidiana ma anche a raggiungere un buon compenso metabolico ed un'assoluta "normalità".

SVOLGIMENTO DEL DIAB3KING



1° GIORNO: San Giacomo di Entracque – Rifugio Soria Ellena

L'escursione al rifugio inizia dal parcheggio di San Giacomo di Entracque senza attraversare il fiume, seguendo la strada asfaltata che si dirige a destra, passando accanto alle case vicino alla baita monte Gelas e poi entrando nella faggeta del vallone di Gesso della Barra.



Durante il percorso, è comune incontrare marmotte e a volte camosci e stambecchi, soprattutto durante la primavera e l'inizio dell'estate.

Dopo i primi tornanti, la strada si snoda nel vallone e successivamente si alza con alcuni attraversamenti fino a raggiungere una malga.

Continuando lungo il sentiero, si arriva al "piazzale dei Cannoni", dove la strada termina. Da qui si può godere di uno splendido panorama che si affaccia sul monte Gelas e sui suoi ghiacciai.

Un cartello ricorda un tragico evento storico, quando tra l'8 e il 13 settembre 1943 un gruppo di ebrei, fuggendo dalla persecuzione antisemita, cercò rifugio in Italia ma fu poi deportato ad Auschwitz dai nazisti.

Più avanti, si lascia a sinistra il percorso per il gias della Siula e la strada diventa più accidentata, salendo con tornanti brevi.

Lungo il cammino, si incontra una lapide in memoria di due amici deceduti il 3 ottobre 1980.

Il percorso continua con tornanti stretti e lunghi attraversamenti, addentrandosi sempre più nel vallone fino a raggiungere il piano del Praiet, vicino al ricovero invernale, dove si trova il bivio per il colle di Fenestrelle che viene lasciato a destra.

Dopo aver superato una passerella in legno, si arriva al rifugio Soria-Ellena, situato su un'altura sulla sinistra.

Traccia e altimetria al [link](#).

2° GIORNO: Rifugio Soria Ellena – Colle di Finestra

L'escursione al Colle di Finestra inizia dalla vecchia rotabile ormai inerbita, attraversando il Piano del Praiet fino a trasformarsi in una comoda mulattiera. La salita prosegue sul versante destro del vallone, con ampi tornanti, lasciando a sinistra il bivio per la Pera de Fener e il Lago della Maura. Si passa sulla sinistra orografica quando la valle si restringe, con un sentiero che sale tra tornanti e traversi, superando una biforcazione per i ruderi della vecchia casermetta Ricovero Testata Gesso della Barra. Si incontra una mulattiera che porta al Ricovero, e poco dopo si supera un contrafforte roccioso per raggiungere il Lago del Praiet.



Più in alto, si lascia a sinistra una diramazione che porta a una vecchia imposta di caccia, quindi si

arriva al Colle di Finestra attraverso detriti e una mulattiera che porta alla Casermetta difensiva. Quest'ultima è un grosso edificio in pietra e cemento, conservato discretamente, costruito per ospitare 50 uomini. Durante la seconda guerra mondiale, il valico era difeso da altre opere fortificate, tra cui un ricovero e due opere di tipo 7000 appartenenti al Vallo Alpino sul versante francese.

Il Colle di Finestra è stato un importante valico di comunicazione tra la Valle Gesso e la Vallée de la Vésubie, utilizzato anche come via di commercio del sale. Il nome "Finestra" fa riferimento a un foro naturale lungo la cresta nord-ovest del Cayre de la Madone. Durante la seconda guerra mondiale, il valico era difeso da varie opere fortificate, tra cui la Casermetta e altre strutture sul versante francese. La zona è anche ricordata per essere stata attraversata da profughi ebrei durante l'armistizio del 1943, che fuggivano dalle truppe tedesche e italiane. Una targa commemorativa al Colle di Ciriegia e un monumento a Borgo San Dalmazzo ricordano questi tragici eventi.

Traccia e altimetria al [link](#).

3° GIORNO: Rifugio Soria – Lago della Maura



La gita al Lago della Maura è caratterizzata da un percorso un po' fuori mano, attraverso distese di detriti, ideale per chi desidera una giornata lontano dalle mete più frequentate ma allo stesso tempo desidera esplorare luoghi affascinanti.

Partendo dal rifugio Soria-Ellena e attraversando il Piano del Praiet su una comoda mulattiera, si arriva al bivio per la Pera de Fener e il Lago della Maura. Il sentiero inizia con un breve traverso verso NE, poi si snoda in una serie di tornanti tra erba e rododendri, offrendo ampi panorami sul Vallone della Barra e sul Piano del Praiet sottostante. Il percorso continua accanto a un ruscello, attraversando il corso d'acqua più volte.

Il sentiero diventa più detritico e si raggiunge una piccola lapide su una roccia, dove si stacca una traccia per la Forcella Roccati. Da qui, è necessario abbandonare il sentiero principale e dirigersi verso nord, avendo come riferimento il Lago della Maura sottostante. È possibile attraversare direttamente la pietraia o costeggiarla sul lato a valle per raggiungere il lago senza un percorso obbligato.

Traccia e altimetria al [link](#).

4° GIORNO – Rifugio Soria Ellena – Colle di Fenestrelle – Rifugio Genova – Figari – Lago delle Rovine

Traversata che offre magnifici scenari, in particolare durante la discesa dal Colle di Fenestrelle, con il Massiccio dell'Argentera e il Bacino artificiale del Chiotas e il vicino Lago Brocan ben visibili. La zona di valico è frequentata da stambecchi.



Partendo dal Rifugio Soria Ellena, si scende sul ripido sentierino verso il Piano del Praiet e la rotabile ex militare. Dopo un breve tratto lungo la rotabile, si prende il bivio sulla sinistra per il Colle di Fenestrelle. Il sentiero segue il tracciato di una vecchia mulattiera, risalendo l'intero Vallone di Fenestrelle attraversando pascoli e

praterie alpine, superando i ruderi del Gias Alvè e del Gias Balmetta.

L'ascesa continua con tornanti fino a una selletta prativa, per poi dirigersi verso nord. Poco prima del Colle di Fenestrelle si passa vicino al Lagarot di Fenestrelle e ai ruderi del Ricovero Fenestrelle, dedicato al Tenente Angelo Bertolotti.

Dopo una breve discesa si affronta l'ultima risalita al Colle di Fenestrelle, godendo di uno splendido panorama. Durante la discesa nel Vallone di Fenestrelle si incontrano altri laghetti e, successivamente, si prosegue su un terreno meno agevole fino a raggiungere la strada sterrata che porta al Rifugio Genova Figari.

La strada costeggia il Bacino del Chiotas, servito dalla centrale idroelettrica Luigi Einaudi, e conduce al Rifugio Genova Figari, dedicato a Bartolomeo Figari, figura storica dell'alpinismo. Dal rifugio si può tornare al Lago della Rovina seguendo la vecchia strada di servizio dell'ENEL.

Traccia e altimetria al [link](#)

N.B: IL PROGRAMMA POTRA' SUBIRE VARIAZIONI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEO E A ALTRE VARIABILI CHE VERRANNO VALUTATE DURANTE IL DIAB3KING DALLO STAFF DEGLI ACCOMPAGNATORI