

.....



Sezione di Monterotondo

CAI



“Il Ginepro”

Nr.9-Novembre 2020

Sommario

Editoriale.....	2
<i>COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE DALLA SEZIONE</i>	
Delibera del Consiglio Direttivo 23ott2	4
<i>IMPRESSIONI DEI SOCI</i>	
La Via della Lana e della Seta	5
Il pantano dei Pantani di Accumoli.....	11
I Monti Lucretili	15
Relazione “Settimana Mare e Monti - Cilento”	17
Pratica di attività motoria in montagna in stato di gravidanza.....	21
Dispersi sul Gran Sasso: Bufera Befana 1968	22
Monti Emici, una “E” che muta in “EE” senza troppo colpo ferire	25
Aggiornamento all’uso della Joelette	29
Le Parole del Camminare	31
<i>PILLOLE DI CAI</i>	
Gli acronimi del CAI	32
Il Sentiero Italia CAI per uno Sviluppo Sostenibile	34
<i>OLTRE IL CAI</i>	
Libri	38
Film	41
La Vignetta.....	43
Foto	44
Zapping Digitale.....	47
<i>WEEKEND, VIAGGI, CAMMINI</i>	
Escursioni Future	48
Le Parole del Camminare, la raccolta.....	49

Editoriale

Non ne siamo usciti! Siamo ancora annegati, intrisi, imbevuti di paura, di sospetto, di rabbia, di false speranze. Ancora il virus è tra noi. E se vogliamo salvaguardare la nostra e l'altrui salute, dobbiamo sottostare alle limitazioni imposte dalle autorità.

Possiamo far conto solo sul ricordo o sulla progettazione. Sono due modi di evadere, almeno col pensiero. Il passato ci fa rivivere storie diverse, serene o drammatiche, ma entrambe coniugate come momenti da cui abbiamo imparato qualcosa, se non altro per evitarli o riviverli. Il futuro invece è tutto da scoprire, e qui gli attori, purtroppo, non siamo solo noi, ma le circostanze, gli altri, l'altro da noi su cui non abbiamo influenza.

Parlo naturalmente del futuro di ciascuno di noi, della sua famiglia, del suo lavoro, della sua salute, problemi fondamentali per la nostra esistenza, ma mi riferisco anche e molto più semplicemente a quel prosaico elenco di escursioni ed altre attività di cui la vita della Sezione ha bisogno.

La sua programmazione richiede la stessa attenzione, lo stesso impegno di tutti gli altri anni, solo con qualche incognita in più di cui tener conto, quando è possibile.

L'opera di incastro e di cesello che sempre accompagna questo lavoro, si scontra, in questo periodo, con il dubbio che certi eventi possano rimanere solo sulla carta.

Ma non per questo dobbiamo lasciarci sopraffare dalle presenti circostanze. Un programma è tale perché guarda il futuro e quest'ultimo non è mai completamente prevedibile. A

breve quindi potrete conoscere tutte le proposte escursionistiche per il prossimo anno.

Abbiamo aumentato il numero delle escursioni per il 2021 (a breve nel nostro sito e nel consueto libretto annuale) per offrire a tutti, secondo le proprie capacità, la possibilità di partecipare. Ma vogliamo ricordare che siamo il Club Alpino Italiano che ha, per statuto, il compito di frequentare e salvaguardare la montagna e il suo ambiente. Pur non volendo fare concorrenza ad altri lodevoli Istituti, nulla vieta, anzi è fortemente consigliata, l'assidua familiarità con l'ambiente naturale, trovando però nella frequentazione della montagna la vera motivazione di essere Socio del nostro sodalizio.

In questo numero, riportiamo storie più o meno avventurose e in qualche caso drammatiche, ma sempre terminate positivamente, come un attimo di respiro di fronte alla difficoltà del vivere il momento presente.

Una bella e soprattutto chiara disamina della situazione ai **Piani di Accumoli**.

Per rivivere il passato vi proponiamo la storia di una drammatica avventura (**Dispersi sul Gran Sasso, nel 1968**) occorsa molti anni fa ad un nostro socio ed altri suoi compagni, di cui qualcuno "più datato" probabilmente conserva memoria. Altra avventura è quella vissuta durante una bellissima escursione sui **Monti Ernici**, tra l'estate ancora dominante e l'autunno incipiente.

Troverete la bellissima esperienza di una mamma sportiva, che, pur in attesa della nascita del suo bambino, nei limiti imposti dal suo stato non rinuncia all'attività motoria.

Ancora potrete leggere di chi ha percorso con occhio sensibile e attento il sentiero che attraversa l'Appennino tra Bologna e Prato (La Via della Lana e della Seta), o di coloro che tra mare e montagna hanno inaugurato, per la

nostra Sezione, un **modo nuovo di fare vacanza**. E non disdegniamo il **mare**, come ci racconta il nostro Presidente nella sua **"Mari e Monti nel Cilento"**.

E poi visitate il nostro Zapping Digitale, dove scovare qualche curiosità della Rete.

Molto altro di questa rivista vi aiuterà a conoscere e riflettere.

Buona lettura!

La Redazione

Hanno collaborato a questo numero:

- Aldo Mancini
- Catello Cascone
- Clara Testa
- Paola Del Grande
- Elvira Spuntarelli
- Irene Ricciardi
- Sergio Gualersi
- Virginio Federici

IL GINEPRO E' NOSTRO!
PARTECIPAANCHE TU
Proponi una Rubrica o un Articolo

- Scegli temi legati all'Ambiente e al nostro territorio
- L'articolo non deve superare le 2 pagine e meglio se corredato di foto
- Nell'inviare l'articolo accetti che possa essere modificato / corretto nella forma
- Se perviene entro il 20 del Mese PARI. Oltre tale data sarà pubblicato nel numero successivo

COMITATO DI REDAZIONE:

Aldo - aldo2346@gmail.com

Fausto - fausto.borsato@libero.it

Francesca - francesca.tagliaboschi@gmail.com

Delibera del Consiglio Direttivo 23ott20



Club Alpino Italiano
Sezione di Monterotondo

"Il Ginepro"

Monterotondo, 23 ottobre 2020

COMUNICATO CONSIGLIO DIRETTIVO

Si comunica che il Consiglio Direttivo, riunitosi il giorno 15 ottobre e in aggiornamento il giorno 23 ottobre, in ottemperanza di:

- DPCM del 13/10/2020 e del 18/10/2020;
- chiarimenti contenuti nella circolare del Min. Interno n. 15350 del 16/10/2020;
- parere legale fornito dall'Ufficio Legale alla CCE (funzioni Centrali CAI);

ha deliberato

- a) di contenere **TUTTE** le attività associative in un numero massimo di 20 partecipanti, attenendosi alle misure di distanziamento e uso dei dispositivi di prevenzione e contenimento del contagio. Si fa presente che è possibile non indossare la mascherina solo quando si è in piena attività escursionistica (es: in marcia in montagna) mentre nelle altre condizioni valgono le disposizioni già rese note alla comunità.
- b) annullare per gli stessi motivi il "Pranzo sociale di fine anno".

E' una misura che può mettere alla prova la coesione che ci caratterizza e che rende così cordiali i nostri incontri ma siamo certi che insieme, sapremo dare una risposta adeguata contribuendo fattivamente al miglioramento della critica situazione sanitaria.

Nel frattempo, siamo tutti invitati a partecipare ai seminari tecnici in modalità webinar organizzati dal Gruppo Cultura GR Lazio di cui il file allegato. Un modo per condividere le pregevoli risorse del Club Alpino Italiano.

Cordiali Saluti



Il Presidente

Castello Cascone

Sede: via dell'Unione 113 - 00015 Monterotondo (Rm) tel. 0683706844- CF 97368600587

www.caimonterotondo.it

caimonterotondo@gmail.com

La Via della Lana e della Seta

23-28 agosto 2020

Di: Paola del Grande

Il cammino detto la Via della Lana e della Seta è un percorso che collega Bologna a Prato. Attraversa gli Appennini più o meno parallelamente alla più famosa Via degli Dei che collega Bologna a Firenze. Si snoda su percorsi millenari che fin dall'antichità mettevano in comunicazione le due regioni per un totale di circa 130 km da fare in 6 tappe.

Il nome del cammino non dipende dal fatto che su questi percorsi si trasportasse lana o seta, come erroneamente si può pensare, ma dal fatto che Bologna è stata per secoli produttrice di una seta rinomata ed esportata in tutto il mondo conosciuto (tramite Venezia) e Prato che, a partire dal medioevo, ha sviluppato un'importante industria laniera e più in generale tessile. Ciò non toglie che gli scambi commerciali tra le due città sicuramente avvenivano utilizzando i sentieri della Via della Lana e della Seta.



Antico telaio a mulino

Nonostante le montagne che si incontrano non siano alte (il rifugio Ranuzzi a 935 m sul monte Bagucci è l'altezza massima) i dislivelli che si devono affrontare sono quasi sempre di mille e più metri tranne la prima tappa. Quindi non è un percorso facile, le tappe sono lunghe, i saliscendi stancanti e spesso i posti dove si dorme ti obbligano a fare altra strada.

Il fascino del cammino però rimane, la soddisfazione è grande, pensando che anche io, come facevano migliaia di anni fa, ho attraversato gli Appennini a piedi.

Inoltre è una zona ricca di storia, cultura e natura che cercherò di raccontare non descrivendo le tappe ma quello che più mi ha colpito in quella particolare parte di sentiero. Ogni tappa ha qualcosa che la distingue e proverò a metterla in evidenza.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Tappa 1 Bologna - Sasso Marconi ovvero ... L'ACQUA

Durante tutto il cammino ti accompagna l'acqua, anche nel centro storico di Bologna però passa sotto la città, i canali servivano per i mulini che permettevano la produzione della seta, l'acqua era utilizzata come forza motrice per muovere le ruote idrauliche. Bologna ha un porto fluviale, si può andare a Venezia in barca, utilizzando il Canale Navile che permetteva il trasporto delle merci.

Appena usciti dal centro storico il canale diventa esterno e si segue per un lunghissimo tratto. Lungo la via tanti edifici storici collegati all'acqua: chiese, boccaporti, torrioni di controllo, paratoie e mulini.

Il fiume Reno si attraversa più e più volte con ponti di tutti i tipi: pedonali, di ferro, stradali, ecc. Il più bello quello a campata unica che collega Vizzano a Pontecchio, voluto da una maestra per permettere ai bambini della sponda destra di andare a scuola.



Lungo il tragitto non mancano alcuni laghetti deliziosi per riposarsi al fresco, i laghetti del Maglio, utilizzati per il controllo del livello delle acque.

Tappa 2 Sasso Marconi - Grizzana Morandi ovvero ...LA MEMORIA

Siamo nel 1944 e questa zona fa parte della linea gotica, sta in una posizione strategica, da qui si controlla sia la valle del Reno che quella del Setta, ovvero la possibilità per le truppe tedesche di ritirarsi verso nord.

Ma la Brigata Stella Rossa, una formazione partigiana, presidia la zona intorno al Monte Sole e la controlla. La resistenza si manifesta in forma di guerriglia.



I tedeschi predispongono un piano di controguerriglia di natura terroristica sulla popolazione, viene emanato un ordine di sterminio per fiaccare gli animi e tagliare l'appoggio alla resistenza.

La zona viene circondata e si liquidano tutti coloro che si trovano dentro il perimetro delimitato. Il risultato è atroce, dal 29 settembre al 5 ottobre si distruggono interi villaggi, non c'è un solo agglomerato di case che si sia salvato. Ecco il bilancio: 995 morti in 115 località (la più famosa Marzabotto), di cui 216 bambini, 316

donne e 142 anziani, sono trucidati anche 5 sacerdoti. La brigata Stella Rossa, accerchiata in località Cadotto, si scontra con una compagnia di SS. Dopo ore di combattimento i tedeschi hanno la meglio, rimane sul terreno anche "Lupo" il comandante della brigata.

Lungo il percorso si trovano in continuazione lapidi commemorative, croci dedicate alla memoria, pannelli esplicativi che raccontano gli avvenimenti e cimiteri.

Tappa 3 Grizzana Morandi - Castiglione dei Pepoli ovvero ... I BORGHI ANTICHI

L'Italia è piena di borghi antichi ed

anche nelle altre tappe si incontrano spesso, ma in questa zona mi hanno colpito particolarmente. L'antichità mi ha accompagnato durante il percorso a partire dagli Etruschi che utilizzavano questi cammini per comunicare con i territori oltre gli Appennini. Ovunque si incontrano costruzioni in sasso con il tipico tetto in lastre di arenaria.





Ho attraversato molti borghi, il più bello è Collina con Palazzo Vannini impreziosito dalla torre con meridiana (nella foto); ma anche La Lastra, un antico nucleo che deve il suo nome ad un enorme macigno sul quale sorge uno degli edifici; o infine La Rocca, un antico insediamento a guardia della strada che fin dall'età etrusca collegava queste valli.

Molti altri ce ne sono facendo piccole deviazioni come Tavernola (secolo XIII), è un pugno di case medievali sorto attorno a due torri, ora mozzate, che segue armoniosamente il crinale su cui sorge.

Altri borghi molto interessanti si trovano in zone limitrofe, da visitare in maniera diversa dal cammino e che io non ho visto, come Ca' Dorè splendido esempio di casa-torre quattrocentesca o La Scola detto anche il "borgo magico".

Alcuni veramente particolari come la Rocchetta Mattei con le guglie in stile moresco che sembra uscito da un film di Walt Disney.

Queste sono zone popolate da sempre e i popoli antichi hanno lasciato le loro tracce. Molti borghi sono abbandonati ed in stato rovinoso, ma altri sono ancora abitati, quindi vivi, e dimostrano una continuità con il passato veramente emozionante.



Tappa 4 Castione dei Pepoli - Vernio ovvero... IL CASTAGNO

Il sentiero serpeggia tra massi di roccia e castagni che è la principale tipologia di albero che accompagna per lunghi tratti questa tappa. Se ne trovano di tutti i tipi: da arbusti appena nati ad alberi secolari; si attraversano vasti boschi, alcuni fittissimi ed altri eccessivamente diradati a causa del non rispetto delle norme forestali, norme che nascono da tecniche antiche che favorivano il rinnovamento del bosco e la sostituzione delle ceppaie più vecchie.

In passato, fin dagli etruschi, la pianta ha rappresentato per secoli un sostentamento fondamentale per garantire la sopravvivenza delle popolazioni appenniniche impossibilitate a disporre in abbondanza di cereali e proteine animali. Le famiglie contadine e montanare dipendevano da questo alimento che è possibile conservare secco o sfarinato, la pianta si è

IMPRESSIONI DEI SOCI



trasformata in "albero del pane", tanto che i castagneti sono arrivati ad occupare un sesto dell'area boschiva italiana fino ai primi del novecento.

Con il progressivo spopolamento della montagna, i castagneti hanno iniziato un lento declino, mantengono comunque oggi un fascino indiscutibile ed un ruolo importante nella catena alimentare della fauna boschiva.

Tappa 5 Vernio -Vaiano ovveroIL CONFINE

In passato questa era una zona di confine tra il Granducato di Toscana e la contea dei Bardi. Quest'ultima era una facoltosa famiglia fiorentina che nel 1332 acquistò il feudo di Vernio e lo mantenne fino all'arrivo di Napoleone. La gestione fu retrograda con statuti medievali e un rigido controllo sulla popolazione attraverso le dogane che produssero un isolamento della contea e condizioni di vita molto difficili.

Ovviamente si poteva sconfinare illegalmente, il passaggio di uomini, animali e merci era all'ordine del giorno, il contrabbando divenne una delle attività più fiorenti della zona e con esso il banditismo. Particolarmente aggressive erano le bande che operavano più a nord nello Stato pontificio e che trovavano in queste contee delle zone cuscinetto dove potersi ritirare indisturbati; nel '500 Papa Sisto V intraprese contro di loro un'energica battaglia attraverso l'utilizzo di reparti armati e il pagamento di taglie a chi forniva informazioni.



Tappa 6 Vaiano-Prato ovvero GLI ANIMALI AL PASCOLO

Incontrare cavalli e mucche quando si fa una escursione è cosa normalissima, ma quelli che ho incontrato in questa zona sono particolarmente belli. Sulla sommità del monte Maggiore si apre lo spettacolo dei cavalli che pascolano liberi sui piani erbosi.



IMPRESSIONI DEI SOCI

Nonostante siano animali abituati ai numerosi visitatori le madri dei puledrini non ti perdono d'occhio, foto solo da lontano, mentre gli esemplari giovani esaltano la loro esuberanza in veloci galoppate. Sono cavalli imparentati con i maremmani, una delle razze più antiche d'Italia, per tradizione il cavallo dei butteri, un tempo impiegati per radunare il bestiame e particolarmente amati per il loro carattere docile e la loro straordinaria forza.



deciso di lasciarmi pungere!

Un'altra presenza che rende speciale questo territorio è la razza bovina autoctona della "Calvana", una parente della Chianina ma adattata a queste montagne: massa muscolare robusta, mole ridotta e uno splendido mantello bianco.

Dolente nota, insieme a cavalli e mucche, splendidi animali, ho incontrato tante mosche e soprattutto tafani, è stato molto snervante non farsi pungere, agitare i bastoncini per scacciare questi fastidiosissimi insetti, magari in salita, aggiungeva fatica alla fatica. A volte, esausta, ho

Consigli per i Futuri Camminatori

Essendo le quote molto basse, si sconsiglia vivamente l'estate, fa troppo caldo. Andate in primavera o in autunno. Io sono stata particolarmente sfortunata perché quest'anno a fine agosto le temperature erano altissime, sfiancante.

La prima tappa è bella da un punto di vista storico-culturale ma è tutta su asfalto (la parte cittadina è lunga) o pista ciclabile, i piedi si piagano e il caldo è atroce. Consiglio di visitare queste zone, magari in bicicletta, in un altro tipo di viaggio e cominciare il cammino da Sasso Marconi.

La seconda tappa è lunghissima (circa 30 km e 1400 m di dislivello) per chi non è particolarmente allenato conviene dividerla in due parti, a metà strada in località Il Poggiolo esiste un agriturismo.

Assicurarsi che il posto dove si dorme provveda anche alla cena o che nelle vicinanze ci sia una trattoria, dopo aver fatto più di 20 km è impensabile farne altri 6, tra andata e ritorno, per andare a cenare, magari anche con qualche centinaio di metri di dislivello.

Le informazioni riportate in questo articolo sono tratte dalla cartoguida "Via della lana e della seta", Fusta editore, di Vito Paticchia (socio CAI e membro del Comitato Scientifico Regionale Emilia-Romagna).

Il pantano dei Pantani di Accumoli

Di: Clara Testa

Domenica 4 ottobre, sveglia ore 5:00, caffè, doccia, zaino e si esce. Raduno ore 7:00 davanti alla sede del CAI, poi, si sale in macchina e si parte... destinazione... Accumoli.

Si procede sulla via Salaria e tutto sembra normale. Il cielo è



minaccioso, ma non piove e la campagna, con i suoi prati avvolti dalla nebbiolina, i vigneti in fila e gli oliveti ordinati, a quell'ora, è bellissima. Intorno le montagne, ricoperte di boschi e disseminate di paesini arroccati, ci accompagnano fino ad Antrodoco.

Tutto sembra normale: un pezzo della nostra Italia verde, bella e rassicurante. Poi, superato Antrodoco, un semaforo mobile appare così, in mezzo alla strada o meglio, al posto della strada, perché è la strada a non esserci più e lui, il semaforo, è solo il primo di una lunga serie che segnano i tratti interrotti, in cui si procede, a senso alternato, su di un'unica carreggiata attraversando lunghi ed interminabili cantieri.

Il paesaggio intorno sembra uguale: le montagne si sono fatte più alte, gli oliveti più radi, i boschi hanno cambiato tonalità di verde, eppure qua e là, c'è qualcosa di diverso, di anomalo, ed iniziano a comparire i primi muri e le prime case strette nella morsa di lunghi pali di legno, vere e proprie armature che le circondano, le abbracciano, le sostengono.

Qualcuna non ce l'ha fatta e, come una scatola rotta, si è aperta, mettendo in mostra quelli che un giorno erano gli ambienti interni ed intimi di una camera da letto, di un bagno o di una cucina. Le guardo e mi chiedo: *“Chissà dove sono ora gli abitanti di quella casa?”*. Dentro di me, so quale è la domanda successiva, ma non me la voglio neanche fare e preferisco pensare che ora siano, insieme, in qualche *“casetta”*, i prefabbricati in legno che i politici amano definire moduli abitativi, nella speranza che un nome possa conferire dignità ad un prefabbricato, ma che la gente comune, che ha ben chiaro cosa sia una *“casa”*, ha ribattezzato, forse con un pizzico di ironia, *“le casette”*.

Eccole, tristi nel loro ordine geometrico, nella loro monotona ripetizione, allineate e tutte uguali, somigliano ad un accampamento militare. Sono così lontane dall'idea di borgo, di paese, di centro abitato, di spazio urbano, persino di luogo, però, al tempo stesso, sono un posto dove stare e, soprattutto, il posto più sicuro dove vivere per le tante persone che, la notte del 24 agosto del 2016, hanno sentito la terra muoversi, sprofondare, e portarsi via tutto. Sotto le macerie, quella notte, non sono rimasti solo i corpi di chi non ce l'ha fatta, ma anche le vite, le speranze, i sogni, di chi è sopravvissuto, di chi, in pochi secondi, ha perso tutto, familiari e amici, la casa, i mobili, gli oggetti, i ricordi di una vita; il lavoro, il negozio o l'azienda, i propri animali.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Non posso immaginare la loro paura, il loro dolore, il senso di vuoto e di impotenza di fronte ad una natura che, all'improvviso, si sveglia, si incazza ed esplose con una violenza così grande da cancellare, in un battito d'ali, quello che l'uomo ha costruito in secoli di storia, ma penso a tutte le immagini che ho visto in tv, alle notizie sui giornali di quei giorni, alle storie raccontate in tanti programmi subito dopo il terremoto, e poi l'emergenza, i trasferimenti degli abitanti, le tendopoli, la costruzione delle casette, la riorganizzazione delle scuole, delle chiese, dei presidi medici, dei negozi, delle aziende, delle stalle degli allevatori e, via via, fino a dibattiti sulla gestione del terremoto, alle polemiche, ai processi giudiziari, alle promesse di ricostruzione e rilancio del territorio, sbandierate immancabilmente in occasione di ogni anniversario o di qualche tornata elettorale.



E qui, finalmente, arriviamo al punto, ovvero al motivo che domenica 4 ottobre 2020, ci ha fatto alzare alle 5:00, prendere la macchina ed attraversare quest'angolo di Italia per raggiungere un luogo ben preciso, Forca Canepine, dove inizia il nostro trekking verso i Pantani di Accumoli, un'area naturale di grande pregio sulla quale, da qualche anno, si sono accesi i riflettori perché, proprio qui, è prevista, nell'ambito degli interventi del programma di rilancio turistico delle zone colpite dal terremoto, la costruzione di un "rifugio montano".

Fin qui, sembrerebbe un'operazione abbastanza innocua e la presenza di un piccolo rifugio in un ambito montano, del tutto compatibile con la natura dei luoghi. Ma, purtroppo, non è così. Infatti, subito dopo il lancio di questa grandiosa iniziativa, sono apparse all'orizzonte alcune grosse nuvole nere che si sono addensate su questo fantomatico progetto.

Innanzitutto perché, ad oggi, il progetto architettonico di questo rifugio, sembra avvolto nella nebbia e chi lo ha potuto vedere, racconta che non si tratterebbe propriamente di un "rifugio", ma, per dimensione, distribuzione e destinazione degli spazi interni, la realizzanda costruzione somiglia terribilmente più ad un grande albergo che ad un vero rifugio montano che, nell'accezione più corretta, non è una struttura ricettiva, bensì *"un edificio per lo più in legno o muratura costruito in posizione riparata ed attrezzato per offrire temporaneamente riparo e ospitalità ad alpinisti e a escursionisti"*.

A questo deve aggiungersi che, rifugio o hotel che sia, comunque per poter arrivare fino al nuovo insediamento, c'era bisogno di una strada e, dato che sul posto c'era già un tratto del Sentiero Italia, si è pensato bene di riutilizzarne il tracciato, allargandolo fino a 4-5 metri e trasformandolo in strada. Inutile dire che i lavori finora eseguiti



IMPRESSIONI DEI SOCI

hanno già modificato pesantemente l'aspetto di quel luogo, una zona caratterizzata da pascoli, bellissimi boschetti di faggio dai tronchi contorti e le chiome fitte che sembrano rifilati a cesello dall'azione del vento e le pozze dei pantani, frutto di una geomorfologia particolare, che sono, al tempo stesso, riserva idrica e habitat naturale per molte specie. Il paesaggio è gradevole, ma già si percepisce che...l'uomo è arrivato: il lungo serpente bianco di ghiaia, al quale ormai manca solo l'asfalto, ci porta ai Pantani, circondati da tristi staccionate in legno che li fanno apparire simili ad una fattoria del vecchio west; lungo il cammino, orribili fontanili in cemento armato e poveri alberi martirizzati durante i lavori di allargamento della strada, completano il quadro.

Sì...l'uomo è arrivato, ancora una volta ha costruito una "strada" e la strada è sempre il germe del processo di colonizzazione di un ambito naturale.

Non importa se per costruire un vero rifugio o un hotel di lusso, perché qualunque cosa sarà costruita, avrà comunque bisogno di acqua, di elettricità, gas, fognie, riscaldamento e, naturalmente, della infrastruttura per arrivarci. Ancora una volta, si sta perdendo un pezzo di ambiente naturale, si sta contaminando un ecosistema, si sta condannando un habitat. Lo abbiamo visto succedere in talmente tanti casi, che è impossibile pensare che stavolta sarà diverso e che il processo di antropizzazione non avrà conseguenze e non produrrà danni.

È triste. Lassù, in mezzo a quel verde minacciato, ma pur sempre intatto, tornano alla mente le scatole rotte in valle, le casette, le persone che ci vivono e che, nonostante tutto, hanno caparbiamente e coraggiosamente deciso di restare in quelle terre. Loro, a quattro anni dal sisma, chiedono legittimamente opportunità di sviluppo, di lavoro, di rilancio ed hanno ragione. Per loro la "ricostruzione" è sempre più un miraggio, tra lungaggini burocratiche e scarsità di fondi, e chiedono che almeno sia data loro una chance a livello territoriale, una prospettiva di vita, uno spiraglio di normalità.



Ne hanno tutto il diritto ed il rilancio turistico porterebbe lavoro e aiuterebbe l'economia di quelle zone. Ma la questione è: perché in un'area naturale? Perché non costruire, sì, un rifugio, magari anche una nuova struttura ricettiva, ma non nel cuore dei Pantani. Perché non farla in altro luogo dove l'urbanizzazione è già in atto, dove non ci sia bisogno di costruire strade, edifici ed impianti a scapito del verde? Magari in paese dove gli ospiti, gli escursionisti, i futuri clienti possano uscire (a piedi) e visitare ciò che resta di Accumoli, conoscerlo attraverso i racconti della gente di quelle parti, andare a cena in un ristorantino che ha riaperto o acquistare prodotti tipici in qualche negozio. Forse così, la costruzione di un rifugio, davvero darebbe benefici alla gente del posto e aiuterebbe a risollevarne l'economia di quei luoghi.

IMPRESSIONI DEI SOCI

E i Pantani? Beh, per vedere i Pantani, le persone dovranno prendere zaino, scarponi e borraccia e...camminare!!!! Perché, fino a che i Pantani saranno lì e resteranno un'area naturale, preservata dall'ingombrante presenza dell'uomo, allora richiameranno turisti, escursionisti, appassionati, ma, nel momento in cui dovessero diventare un'ennesima località turistica, con il suo stradone d'asfalto, le auto, il rumore, i parcheggi ed il suo moderno alberghetto, non so chi avrebbe più voglia di andarci. Io credo proprio che ognuno dovrebbe riflettere, quando si parla di rilancio turistico, su ciò che è realmente alla base del turismo, ovvero i nostri beni culturali e le nostre bellezze naturali, in grado di richiamare, di suscitare l'interesse del turista, e ciò che è, invece, corollario, accessorio, complementare, come la fornitura di servizi al turismo. Se distruggiamo il bene primario, viene a mancare il senso ed il fine di ogni servizio.

Forse andrebbero ascoltate le ragioni di chi, in questi anni, sta cercando, con fatica e determinazione, di difendere una preziosa e fragile risorsa del nostro patrimonio montano, lottando contro l'antropizzazione ed in favore di quelle attività umane in grado di coniugare ambiente e sfruttamento compatibile delle risorse naturali, come certe forme di pascolo, la raccolta del legnatico, le attività sportive a passo lento.

Così vorrei tornare a vedere, tra qualche anno, i Pantani di Accumoli....con il mio zaino in spalla e gli scarponi ai piedi, vederli ancora sospesi nel silenzio e nella luce del primo mattino, con i buffi boschetti mossi dal vento, incontrando mucche e cavalli veri e non quelli dei puzzolenti SUV o di qualche rumorosa moto da cross. E, soprattutto, senza serpenti d'asfalto, senza costruzioni, perché nessuna opera umana, per quanto strutturalmente ben pensata, architettonicamente attraente e funzionalmente valida, può inserirsi in un ambiente naturale...senza conseguenze.

Temo che se la politica non sarà capace di coniugare tutela del territorio e legittime aspettative di rinascita degli abitanti di quelle terre, dando risposte più concrete, più serie e lungimiranti, la costruzione del supposto rifugio montano non sarà la cura delle ferite inferte dal terremoto, ma solo una nuova cicatrice impressa a ciò che quei luoghi hanno di più bello!



Vicino ai laghetti, abbandonato, resta il simbolo di questa incapacità, di questa assurda idea per la quale il rilancio di un ambiente montano debba passare per la sua menomazione, l'emblema di tutta la cupa arroganza umana: il cartello di cantiere dei lavori. Laddove c'era prima solo un tranquillo tratto del sentiero Italia, oggi sono arrivate le ruspe...oggi è arrivato l'uomo e, tra non molto, seguiranno i compattatori e le asfaltatrici....questo è il vero "pantano" di Accumoli!

I Monti Lucretili

Di: Riccardo Hallgass

Ben visibili da tutta Roma, i Monti Lucretili rappresentano una delle più interessanti aree protette nei dintorni della Capitale. Tutelati da un parco regionale istituito nel 1989, i Lucretili possono essere considerati a tutti gli effetti le vere e proprie montagne di Roma dove ogni escursionista o alpinista della capitale ha mosso i suoi primi passi.



Le elevazioni raggiunte dal gruppo sono sempre piuttosto modeste e l'ambiente è spesso pesantemente antropizzato vista la frequentazione del gruppo fin dai tempi antichi. Nonostante questo, però, quelle di cui parliamo sono montagne incredibilmente selvagge che ospitano una flora e una fauna assolutamente inaspettate a due passi da Roma e dove ogni anno, complici i veri e propri labirinti di vallecicole e doline coperte da fitte faggete perdono la strada un numero sorprendentemente alto di escursionisti.

Il gruppo, che ha un orientamento prevalente nord-sud, è definito in modo piuttosto netto: la Valle del Corese a nord lo separa dai monti Sabini, a ovest precipita sulla pianura Romana, a oriente è delimitato dal fosso della Mola e dalla valle del Licenza e a sud è chiuso dalla valle dell'Aniene.

Partendo da nord, i Lucretili si innalzano dal paese di Poggio Moiano con una cresta boscosa che culmina nella **Cima Casarene (1191 m)** oltre la quale si abbassa per poi risalire in direzione sud-ovest e incontrare la dorsale secondaria del **Monte Serrapopolo (1180 m)** proveniente da Scandriglia.



Verso sud si prosegue con la cresta del **Monte Pellecchia (1369)**, maggiore elevazione del gruppo, oltre il quale la dorsale si allarga e si disperde in una miriade di cocuzzoli e vallecicole che formano una interessante area caratterizzata da un'orografia estremamente complessa. Ancora più a sud si trovano il **Monte Guardia (1185 m)** e il **Monte Gennaro (1275 m)** caratterizzato dalla presenza del bel altipiano carsico del Pratone.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Oltre il Gennaro la linea spartiacque piega verso Sud-Est e prosegue, poco marcata, fino a raggiungere il **Monte Morra (1036 m)** oltre il quale digrada con alcune cime secondarie verso San Polo de'Cavalieri e, superata la riserva naturale di Monte Catillo, termina a Tivoli.

La natura

Nonostante siano frequentati da sempre e la mano dell'uomo sia ben visibile quasi ovunque, i Lucretili rappresentano un ambiente ricchissimo dal punto di vista naturalistico. La grande varietà che li caratterizza è, ovviamente, legata alla numerosità dei differenti ambienti che, a sua volta, è dovuta sia alla variazione altitudinale sia alle differenti zone climatiche che si intrecciano sui diversi versanti del gruppo.

Alle quote più basse (fino a circa 600 m) la vegetazione è caratterizzata dalla presenza di macchia mediterranea e da una diffusa copertura boscosa di leccio e querceto misto. In questa zona è forte la presenza di numerose essenze di origine balcanica tra le quali spicca lo storace.

Alle quote più elevate sono diffuse le faggete che nascondono anche esemplari plurisecolari di faggi e splendidi aceri. Caratteristica la presenza di ampi altopiani prativi di origine secondaria legata al pascolo.



Sulle zone sommitali dei rilievi, infine, si trovano interessanti esempi di praterie montane dove cresce l'Iris sabina, una splendida specie endemica.

La fauna è caratterizzata dalla presenza di specie di estremo interesse tra le quali spiccano sicuramente le aquile reali che nidificano nei pressi del Pellecchia e la coturnice, presente anche se con pochi esemplari. Tra i mammiferi sono, invece, da segnalare la martora e il lupo ormai presente in modo stabile.

Da non perdere

I Pratone e Campo Campitelli. Situati nella zona centrale del gruppo, sotto al Monte Gennaro, si trovano questi due splendidi altopiani. Incredibilmente ampio e pianeggiante il primo, molto più movimentato e impreziosito da una fonte il secondo sono due mete imperdibili.

Il Monte Pellecchia. Massima elevazione del gruppo, il Pellecchia non è solo un eccezionale balcone panoramico, ma offre la possibilità tutt'altro che remota di poter avvistare il volo delle aquile.

Relazione “Settimana Mare e Monti - Cilento”

Dal 5 al 12 Settembre 2020

Di: Catello Cascone

Raccogliendo la proposta del Socio Manuela Giaccone, nel periodo dal 5 al 12 settembre si è svolta la settimana intitolata “mare e monti”, inserita tra le attività annuali con apposita delibera del CD.

La proposta è stata accolta dagli iscritti della Sezione con entusiasmo oltre le aspettative tant’è che vi hanno partecipato 27 soci solo per indisponibilità di posto nelle strutture d’accoglienza.



Il gruppo infatti è stato ospitato in due diverse strutture di Marina di Camerota contattate dalla proponente mentre un’altra coppia ha trovato autonomamente sistemazione nelle vicinanze. Purtroppo con vero dispiacere, non si è potuto soddisfare altre richieste di partecipazione.

Come consuetudine, nell’intervallo temporale tra le prenotazioni e l’inizio del soggiorno, è stata studiata la carta escursionistica del posto, reperite informazioni sulle possibili escursioni e luoghi di interesse, contattati tutti quei soci anche di altre sezioni in grado di fornire ulteriori dettagli su quel territorio.

Giunto il momento della partenza e arrivati a destinazione, il sabato sera si è cenato tutti insieme per avviare l’atteso momento vacanziero e presentare le proposte delle escursionistiche pianificate che sono state concretizzate poi nel modo seguente.

Domenica

Escursione da Marina di Camerota a Palinuro per lazzo sant’Iconio. Partiti insieme dal porto è stato percorso il sentiero costiero che passa per cale fino alla baia d’Arconte (3 km circa). In quest’ultima baia, causa caldo rilevante, il gruppo si è diviso. Il grosso si è fermato al mare mentre in 7 hanno intrapreso il percorso per Palinuro che in salita arriva fino alla località sant’Antonio (con omonima chiesa) dove è stata effettuata la pausa pranzo all’ombra di un ulivo.

Ripresa la marcia in lieve discesa è stata raggiunta la località sant’Iconio dove un’omonima azienda vitivinicola ha acquistato l’area con i resti del vecchio monastero basiliano per piantumare nuovi vitigni nell’intento di produrre di vino di alta qualità.



IMPRESSIONI DEI SOCI

Giunti alla recinzione e in prossimità dell'edificio centrale, ci si è fermati per una breve sosta all'ombra di un leccio

Nel mentre si è notata la presenza di due uomini intenti in attività di riordino dell'aia.

A corto d'acqua si è chiesto se ne disponessero per rifornire le borracce ormai quasi vuote.

Senza esitare, colui che si è rivelato poi il proprietario, ci ha offerto una bottiglia fresca che con molto gradimento abbiamo diviso.

Bevendo si chiedevano notizie sull'azienda e sui notevoli lavori effettuati su alcune aree viste prima soggette a recente piantumazione. Il proprietario, avvocato Fabio Labruna, rispondeva esponendo il progetto dell'azienda Eremo di S. Iconio Società Agricola S.r.l. e delle caratteristiche dei vini recentemente prodotti.

Spontaneamente abbiamo chiesto di comprare qualche bottiglia e proprio mentre aspettavamo il collaboratore con i prodotti dalla cantina, è stato notato del fumo proveniente da valle. A tal punto, i due interlocutori, comprendendo che si trattava di un incendio interessante proprio il nostro percorso, ci hanno invitato a trattenerci al sicuro nella proprietà mentre allertavano i vigili del fuoco. In poco tempo l'incendio è arrivato nelle nostre vicinanze e vista l'impossibilità di proseguire, siamo stati accompagnati con le autovetture fuoristrada in località posta sulla stessa via da cui eravamo arrivati e da dove potevamo ritornare. Ci siamo salutati con sincera e profonda gratitudine impegnandoci come segno di cortesia a seguire l'azienda sul canale digitale https://www.instagram.com/eremo_iconio/?hl=it.

Con poco più di un'ora di cammino è stata raggiunta la spiaggia ed il gruppo si è riunito con chi si era lì fermato al mattino. Quindi è stata colta l'occasione per fare un bagno tonificante insieme nel limpidissimo mare del posto.

Lunedì

Escursione dal colle Baia della luna per le tre baie costiere. Partendo a piedi dai residence, il gruppo ha percorso il sentiero per giungere alla baia di Pozzallo. Qui giunti, si è deciso per la sosta di un'ora con relativo bagno. Soddisfatti è stato ripreso il sentiero per raggiungere la baia successiva: cala Bianca. Anche qui sosta di un'ora e poi ripresa del sentiero per raggiungere dopo circa 45 minuti di marcia con superamento di un centinaio di metri di dislivello la cala degli Infreschi. Dopo aver sostato ancora per un paio d'ore, è stato poi raggiunto in barca il porto di Marina di Camerota e poi con navetta, siamo ritornati alle rispettive strutture di alloggio.

Martedì

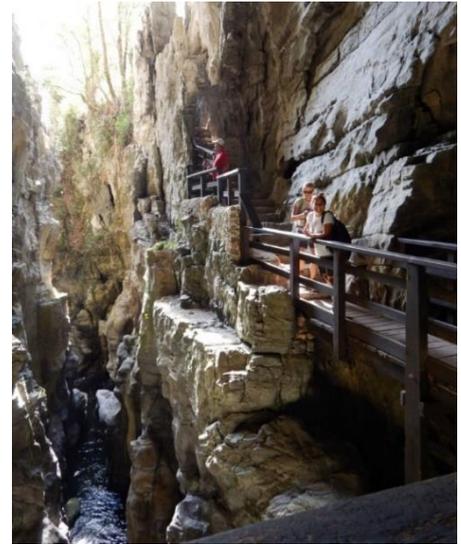
Escursione sul monte Bulgheria. In questa giornata è stato pianificato il percorso per la vetta del monte Bulgheria con partenza da san Giovanni a Piro. Per il caldo intenso, l'escursione che prevedeva un medio impegno, è stata effettuata da soli due soci. Si è compiuto il giro ad anello in senso antiorario passando per la cresta panoramica. Giunti alla sommità, il panorama si è rivelato notevole nonostante che, a causa della foschia, l'isola di Stromboli e la fascia costiera più a sud non fossero visibili. Il luogo merita senz'altro una visita nel periodo più freddo, dove l'aria secca può consentire una vista che sicuramente sarà eccezionale.

Alle 21 la giornata non è ancora finita: tutti in barca per la "lamparata" organizzata dalla locale cooperativa di pescatori. Spiego: a bordo di un peschereccio si raggiunge la zona di pesca

IMPRESSIONI DEI SOCI

mentre il comandante dell'imbarcazione spiega le fasi caratteristiche di quest'attività. Giunti sul posto, si assiste alla pesca con la lampara che è una piccola imbarcazione attrezzata con due lampade potenti esposte sul mare, una sotto la chiglia e una sulla prua. Al segnale dell'addetto, dalla barca più grossa si cala la rete e si dà inizio alla cattura dei pesci attratti sul posto dalla luce.

Dopo l'abbondante pescata, è stata raggiunta la spiaggia nella baia di Pozzallo dove gli organizzatori hanno cucinato il freschissimo pesce azzurro per servirlo insieme ad un ottimo piatto di spaghetti al tonno. Vino bianco ben refrigerato e revival di canzoni italiane eseguite da un capace musicista completano eccellentemente il momento conviviale. Ampiamente soddisfatti si è fatto rientro al porto con la stessa barca e poi in navetta al residence.



Mercoledì

Gionata riservata all'osservazione delle caratteristiche geomorfologiche del territorio con visita all'inghiottitoio del fiume Bussento sito in Caselle in Pittari e poi alla risorgenza di Morigerati presso la l'interessante e suggestiva riserva naturale gestita dal wwf. Sulla via di ritorno, attraversando Scario è stata colta l'occasione per un tonificante bagno marino con veduta del golfo di Policastro.

Giovedì

Stante la fortunosa persistenza di alta pressione con relativo caldo, è stato deciso insieme di dedicare gli ultimi giorni a mare e spiaggia. Organizzati liberamente a gruppo, sono state raggiunte diverse località della costa restando comunque collegati attraverso il gruppo whatsapp predisposto già prima della partenza. Al rientro avvenuto nel tardi pomeriggio, è stato pianificato il resto della serata all'insegna dell'offerta enogastronomica da degustare nei locali della cittadina.

Venerdì

Dando seguito alla giornata di giovedì, per concludere la settimana trascorrendo la giornata insieme, è stato scelto di raggiungere la spiaggia della Marinella a Palinuro. Dopo aver usufruito di canoe e pedalò a noleggio si è il pranzato insieme nel ristorante all'aperto del lido. Come sempre, il momento è stato vissuto con grande cordialità, concludendo con un gioioso brindisi e con l'augurio di ritrovarci ancora in così lieti momenti.



Ed è Sabato ...

E' giunto il momento dei saluti. Con comodità sono state riorganizzate le autovetture per il viaggio di ritorno dopodiché, confortati da un lieto arrivederci alla prossima iniziativa, è stata presa la via per Monterotondo.

Ringrazio Manuela Giaccone per la meticolosa organizzazione, dell'instancabile e prezioso lavoro svolto durante il soggiorno. Ringrazio tutti i partecipanti per la collaborazione e la cordialità profusa nel gruppo. L'insieme ha regalato a ciascuno un momento indimenticabile.

Pratica di attività motoria in montagna in stato di gravidanza

Di: Irene Ricciardi

Sono una futura mamma. In questo momento mi trovo all'ottavo mese di gravidanza e ringrazierò sempre la natura per ciò che mi ha regalato, sia contribuendo a creare il bambino che aspetto, sia con tutto ciò che mi circonda, che ammiro intorno a me e che mi ha fatto vivere questo stato fisico nuovo in maniera migliore.

Mi riferisco ai sentieri che ho percorso in montagna soprattutto durante il secondo trimestre di gravidanza, luoghi incontaminati che ho potuto attraversare comunque perché erano facilmente percorribili e non troppo in salita, oltretutto all'aria aperta e pulita.

La mia di natura è sportiva e rinunciare alla pratica non faceva per me, così ho rallentato i miei soliti passi di corsa (finora ho partecipato a due maratone oltre a gare podistiche cui abitualmente prendo parte) per dedicarmi in questo periodo al camminare, di sicuro molto più rilassante e una gioia per gli occhi e lo spirito, con tutto ciò che ti permette di osservare con più calma rispetto alla corsa. E sono contenta di aver già condiviso tutto questo con Valerio che si è mosso dentro e con me.

Il primo trimestre l'ho vissuto in *lockdown*, era la fase più delicata e mi sono comunque imposta di stare ferma, ma non appena si è potuti uscire nuovamente e si è tornati a vivere più serenamente (e in concomitanza iniziavo il quarto mese sicuramente più tranquillo) ho dato libero sfogo alle mie gambe che sono tornate ad essere attive calpestando nuovi territori ed esplorando percorsi mai fatti prima sia vicino casa nel bosco di Gattaceca sia un po' più lontano in Abruzzo, al Lago e in Sabina, facendo piccole gite con il mio compagno, ora marito, Daniele (al sesto mese ci siamo anche sposati) che da *gentil cavaliere* mi aiutava portando lui il peso dello zaino, mi diceva che avevo già il nostro bambino da trasportare. Così, facendo parecchie soste grazie alle panchine lungo i tragitti e picnic o pranzi tipici nelle vicinanze, spesso abbiamo potuto goderci questi paesaggi anche in compagnia del nostro cane Ice.

Stare a contatto con la natura ti riconcilia positivamente con il mondo e soprattutto, dopo la sofferta quarantena, era quello che ci voleva, ma in generale sempre è positivo perché ti permette di vivere più in salute, conferisce un maggiore stato di benessere psicofisico e tutto ciò anche in gravidanza. Certo attualmente sono aumentata parecchio di peso e faccio molta più fatica a respirare e a deambulare, quindi ho diminuito ma non smesso del tutto le mie passeggiate, anche perché so che camminare e mantenere tonica la muscolatura agevola il parto, ma cerco di non allontanarmi troppo e di stare sempre in compagnia per ogni evenienza.

Mi sento di consigliare vivamente di fare piccole escursioni in montagna se si ha una gravidanza fisiologica e non patologica, ricordandosi di chiedere prima un parere alla propria ginecologa, di bere e fermarsi quando occorre e di non superare un'altitudine di circa mille metri in sentieri con poco dislivello. Buona Vita!

Dispersi sul Gran Sasso: Bufera Befana 1968

Di: Sergio Gualersi

Tutto inizia con l'idea di andare al rifugio Sebastiani, attraversando il Piano di Pezza, con gli sci da fondo. L'organizzazione dell'escursione è dei responsabili dell'URRI: Unione Rinnovamento Ragazzi d'Italia, gruppo con cui ho fatto almeno due interessanti e un po' avventurose escursioni speleologiche.

Come poi ho potuto constatare in seguito i leader del gruppo erano molto legati a ideologie di estrema destra e con la scusa dell'avventura cercavano di coinvolgere giovani universitari ad abbracciare le loro idee: con me hanno avuto poco successo perché, anche nel campo dell'organizzazione sportiva, si sono rivelati inattendibili.



Arrivati a Rocca di Mezzo si capisce subito che pochi del gruppo sarebbero in grado di arrivare al Rifugio Sebastiani e quindi la maggior parte decide di rinunciare. Un piccolo gruppo, di cui io naturalmente faccio parte, decide di non voler tornare in città e propone di andare sul Gran Sasso al Rifugio Duca degli Abruzzi. All'Albergo di Campo Imperatore imperversa una violenta bufera e qualcuno dice che c'è una coppia di turisti che uscita all'aperto ancora non torna. Sono abbastanza preoccupati, comunque a me sembra che la conoscenza del luogo

da parte dei miei accompagnatori sia assoluta e quindi mi affido a loro: non voglio certo tirarmi indietro. La salita non la ricordo particolarmente difficile, ma appena arrivati sul crinale che guarda Campo Pericoli ci colpisce un vento tremendo e l'immagine del rifugio, completamente incrostato di ghiaccio, ricorda cose viste nelle raffigurazioni di qualche fiaba nordica.

La mattina dopo arriva qualcuno: sono tre amici dell'URRI che sono venuti a trovarci per spirito d'avventura o perché preoccupati della nostra sorte. La tempesta non diminuisce di violenza - scoprirò poi che solo in Patagonia si verificano situazioni simili - e quindi decidiamo di scendere all'albergo fidandoci del fatto che sembra facile da raggiungere. Io non ho ramponi, d'altra parte nessuno mi aveva detto che erano necessari per la gita al Sebastiani e così ne calzo uno che fraternamente mi presta uno del gruppo, per la precisione Carchini. Subito appena usciti dal rifugio Carchini scivola sul pendio e scompare alla vista. Pensiamo abbia fatto una brutta fine, ma scendendo in soccorso lo troviamo incolume dopo che si è fermato sulla abbondante coltre di neve.

La bufera imperversa, siamo in sette e a stento si riesce a vedere il primo della fila; continuiamo a scendere verso l'albergo e dopo un po' i capi - io ero il più giovane ed ero nelle loro mani - cominciano a realizzare che non sanno dove ci troviamo; provano a guardare le mappe che volano nel vento e non credo riescano a individuare la nostra posizione. Continuiamo a camminare, sempre in discesa, mentre la luce si va affievolendo. La bufera infuria ed è pomeriggio avanzato.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Ad un certo punto ci troviamo forse in una valletta e sono io che cerco di confermarlo: in effetti il terreno sale in tutte le direzioni. Decidiamo di fermarci per un bivacco. Probabilmente sono circa le 5 del pomeriggio. Ci accostiamo ad un masso e scaviamo un po' nella neve. Siamo solo in tre ad avere il sacco a pelo e li sistemiamo per proteggerci dalla neve che continua a cadere.

Per non raffreddarci troppo ogni tanto zompettiamo, ma con sempre meno energia. Questa situazione va avanti fino a mezzanotte quando non ce la facciamo più e cerchiamo di sistemarci, si fa per dire, per la

notte: quattro sotto e tre, tra cui io, sopra gli altri. Sembra difficile da credere ma è così: lo spazio riparato dai sacchi a pelo è poco e d'altra parte in questo modo cerchiamo di non disperdere il calore. Io sono sotto un sacco a pelo che in parte mi ripara dalla neve e non posso muovermi più di tanto poggiato come sono sui disgraziati che mi stanno sotto: la situazione è drammatica.



Ad un certo punto mi accorgo di non avere più sensibilità alle dita dei piedi. Gli scarponi sono di qualità pessima: me li ha prestati mio cognato che li ha comprati al mercato di Porta Portese. Cerco di muovere le dita con energia, ma alla fine, sentendole morte, decido che non voglio rimanere rovinato per la vita - ho solo vent'anni - e mi trascino fuori dal riparo, tolgo gli scarponi e comincio a massaggiare energicamente. Dopo un po' i piedi ritornano alla vita, ma nel momento in cui cerco di infilarli di nuovo scopro che non riesco: l'umidità negli scarponi e sui calzini si è congelata e non riesco a mettere i piedi dentro. Alla fine ce la faccio. Non ho più forza e il buio è completo: rinuncio a riannodare i lacci che il giorno dopo mi faranno cadere più di una volta a faccia avanti.

La notte è lunga, qualcuno dei miei compagni la vive in modo più drammatico di me tanto che lo sento raccomandarsi alla mamma. Non c'è da meravigliarsi, la sopravvivenza è a rischio.

Ad un certo punto della notte appare una luna sbiadita che fa sperare in un miglioramento, ma non è così. Appena si comincia a vedere un accenno di luce decidiamo di muoverci. Non sappiamo che direzione prendere, la visibilità è ancora minima. Io non ho alcuna intenzione di finire i miei giorni a vent'anni e, al contrario degli altri, metto il sacco a pelo nello zaino pensando che se la bufera continua mi ci infilerò dentro e posticiperò il congelamento per ancora qualche ora.

Il più grande di noi, che forse non ha più di 50 anni, lo vedo molto energico rispetto alla notte e immagino che abbia preso delle anfetamine, cosa che viene suggerita dal successivo improvviso crollo fisico. Passata forse un'ora, vagando senza sapere esattamente dove dirigerci, in un momento di migliore visibilità, appare in lontananza una costruzione che a me sembra essere una cuccia per cani: si rivelerà poi, avvicinandoci, una piccola costruzione in muratura che viene identificata, da chi ha una qualche dimestichezza con i luoghi, come appartenente agli impianti sciistici della Scindarella, che comunque non riusciamo a distinguere.

L'Albergo di Campo Imperatore non deve essere lontano, ma per un po' rimane il dubbio da quale parte salire. Fortunatamente scegliamo la direzione giusta, l'altra ci avrebbe portato nella direzione opposta all'albergo, verso la cima della Scindarella. La salita, che affronto insieme ad altri due, la ricordo come una delle fatiche maggiori che ho affrontato nella vita: la neve soffice arrivava alle ginocchia, il pendio era molto ripido, la stanchezza era tale che spesso crollavo in avanti con tutto il corpo. Finalmente appare la costruzione rossa dell'albergo - ben noto per aver in passato ospitato Benito Mussolini - e ho la certezza di essere in salvo. Il personale dell'albergo, avvertito della presenza di altri quattro stremati alla base del pendio, si organizza per il loro recupero e nel frattempo a noi tre vengono impartite le prime cure. I miei scarponi sono un unico blocco di ghiaccio, non ho alcuna sensibilità almeno fino alla caviglia così che per liberare i piedi tagliano i pantaloni e parte dell'allacciatura degli scarponi. I piedi sono lividi e cominciano a massaggiarli con la neve: in quegli anni questa era la tecnica usata per recuperare la circolazione bloccata del sangue.



Arrivano poi i nostri quattro amici recuperati senza forze alla base del pendio che a me era costato una fatica straordinaria: il più grande, credo Giampieri, è così malridotto per una congestione e l'assideramento che viene sottoposto a docce fredde e calde tanto che si sentono le sue grida fino alla sala dove mi

trovo. Nei piedi ancora lividi cominciano a distinguersi le ramificazioni rossastre delle arterie che ritornano di nuovo a pompare sangue. Il dolore è fortissimo. Anche un altro del gruppo ha una mano semicongelata per aver stretto con troppa tensione la piccozza e si lamenta per il dolore che la nuova vita nell'arto gli procura.

La notizia del salvataggio viene diramata ed abbiamo l'onore di intere pagine di giornali ed anche di una intervista della TV nazionale, tanto che una mia amica di Milano, giorni dopo, mi dirà che avrò certamente una storia interessante da raccontare ai miei futuri nipoti. Mia madre, che era ancora all'oscuro di tutto, viene informata dell'accaduto dal giornalista di Paese Sera andato a casa nostra per recuperare una foto da pubblicare sul giornale.

La notte dormo nello stesso letto con l'amico della mano congelata, ma naturalmente non se ne parla di riposare per il forte dolore ai piedi enormemente gonfi e alla sua mano nelle stesse condizioni: gli antidolorifici non ci vengono somministrati perché rallenterebbero la circolazione che ora è fondamentale per il buon recupero degli arti.

L'avventura finisce in bellezza a L'Aquila, a casa di un mio cugino, dove compaio da redivivo - con sua grande meraviglia - sulle spalle di uno dei compagni perché non posso calzare nessun tipo di scarpa per i piedi a salsiccia. L'ospitalità abruzzese si manifesta con l'offerta di tanta cose buone, ma in particolare con un capocollo riscaldato in padella che ha lasciato un ricordo indelebile alla fine dell'avventura.

Monti Ernici, una “E” che muta in “EE” senza troppo colpo ferire

Di: Elvira Spuntarelli

Il calendario escursioni prevede “Monti Fragara, Passeggio (2064m), Pizzo Deta - Monti Ernici, dislivello 1200m - Diff E”, una bella uscita per riprendere l’abitudine montanara e per godere di un po’ di frescura, dopo una settimana di caldo da alta stagione estiva, nonostante agosto lo stiamo lasciando sul calendario, ma Fausto ci informa che gli Ernici sono una doppia E ed io temo di non essere all’altezza e non potercela fare: *“Per come ti conosco, si che puoi. Mi raccomando almeno due litri e mezzo di acqua e porta le bacchette”*.



Paolo Gentili, che nel cognome ha la missione di una vita, è sempre incoraggiante e così domenica 30 agosto esco da casa alle 6,30, sotto un cielo sempre più nero, che davanti alla sede si sbriciola in pioggia accompagnata da tuoni.

“Ma siamo sicuri?”, chiedo.

Forse se avesse iniziato a piovere quando ero ancora in casa non sarei uscita, ma oramai ci siamo e si va e poi in autostrada le gocce sul parabrezza dell’auto si saranno già asciugate e torneremo ad aprire i finestrini per respirare meglio. È proprio in autostrada che mi rendo conto che le bacchette sono rimaste accanto al portoncino di casa, mi sembra quasi un segno premonitore ma non ci voglio pensare e Roberto, con slancio di generosità, mi cederà le sue.



Arriviamo a Prato di Campoli (FR), una delle tantissime località a me sconosciute, ma così bella che sembra uscita da un libro di favole. Prati e prati con alberi imponenti e qualche cavallo che pascola in libertà, il verde si popola di famiglie che cercano il fresco, appoggiano vettovaglie e cominciano a preparare la brace, il naso ne avverte già il profumo e l’atmosfera mi ricorda i picnic che facevo con gli amici d’infanzia in Umbria.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Formiamo il gruppo e cominciamo a tagliare la valle che prende pendenza piano fino a che, inerpicandosi, non si infila nella faggeta. Grosse nuvole nere incupiscono l'ombra, l'idea della pioggia, prevista nel pomeriggio, accelera la camminata senza impensierirla. Saliamo in fila indiana con passo costante, sembriamo ballerini coinvolti in una strana danza, dove ciascuno di



noi tiene il tempo sui propri piedi, ma sempre guardando le spalle di chi lo precede. In testa Guelfo, dietro Vincent con Paola, sua mamma, e dietro io, stare davanti mi fa affrontare la fatica con piglio maggiore, quasi con gioia.

Vincent ha dieci anni ma il coraggio e la grinta di un uomo ed è piacevole camminargli vicino, ha il sorriso acceso e non si lamenta mai, quando è stanco gli occhi azzurri si fanno più dolci e Guelfo rallenta o si

ferma facendo un regalo a noi altri.

Alla fine del bosco c'è il pianoro della Forca Palomba e poi si sale ancora. Guardando verso il basso si vedono le nostre automobili al parcheggio e non sembra vero di essere già saliti così tanto. Quando si fanno piccole soste e il dislivello è subito visibile, mi capita di avvertire una leggera speranza che l'arrivo sia vicino, ma vengo sempre inesorabilmente smentita e riprendo il cammino senza pensare, confidando tutto nelle gambe.



Cominciamo ad arrampicare tra le piccole rocce alla base del monte Scalelle, dove ti devi aiutare con le mani, toccare la montagna e sentirne la vita mi fa tornare all'infanzia, sorrido tra me perché adesso le ginocchia scricchiolano e rimango indietro, ma mi armo di pazienza e fiducia e ricomincia la salita. Gli scarponi affrontano il prato e le prime gocce ci bagnano, dobbiamo coprirci.



sotto la croce ci rifocilliamo e ci godiamo l'aria fresca.

Le soste indotte dalla pioggia, per cambiarsi e coprirsi e poi scoprirsi di nuovo, sono frequenti verso la fine dell'estate, quando gli acquazzoni sorprendono i montanari, per me è la prima esperienza di questo tipo di pratiche e devo ammettere che sono portata a spazientirmi, vorrei camminare lieve, senza magliette sudate che si appiccicano sotto lo strato plastico della cerata, che vuole farsi tutt'uno con la pelle, ma siamo arrivati alla cima del Monte Fragara e

IMPRESSIONI DEI SOCI

Scopro di amare le creste. Perché quando sei lassù i colori del mondo assumono sfumature diverse, gli occhi si perdono a cercare il delineare delle montagne, le nuvole o la nebbia che le imprigiona, i sentieri lontani, il verde e lo stratificare della roccia che umida, brilla sotto i raggi flebili del sole, quando poi il costone si getta nell'orrido ti inebri ad affacciarti, avvicinando di poco gli scarponi al bordo, per provare il brivido forte del fondo che chiama. Si riparte.

Il passaggio è stretto e siamo di nuovo in fila indiana, qualcuno rallenta e qualcuno è più veloce la fila è elastica ed in un attimo sono sola, mi godo un passaggio, guardo indietro verso Paolo, Vincent e Paola, avanti il sentiero fa una curva e tutti gli altri sembrano spariti, scendo di poco, accelero e li chiamo per aspettare chi c'è dietro e poi ci ricompattiamo.

Le pause di solitudine mi tengono in contatto col mio respiro e con la fatica, il cuore che batte supera la mente e le gambe spingono, mangiando sassi e stando in pari con la forza della vetta.



Sul Passeggio facciamo una foto per Pasquale che si è infortunato. E riprendiamo.

Ora la pioggia schiaffeggia di più e si deve decidere cosa fare, se arrivare al pizzo Deta o se scendere, tagliando la cresta. La cima del Deta è già visibile ma in questa luce strana di fine agosto con pioggia e umidità, sembra lontana, nascosta dalla nebbia che si sta alzando. Deludente quella uscita che torna a casa senza toccare la vetta, allora sfidiamo il



tempo e si va. Camminiamo svelti, la cresta è stretta, di nuovo uno dietro l'altro. Incontriamo un gruppo che scende, ci si saluta e si scambiano impressioni sulla montagna appena calpestata. Un altro po' e siamo su. La pioggia ha smesso, esce un flebile sole che asciuga sudore e acqua. Il Deta è un masso grosso, bianco, bello, che aspettava solo di farsi conquistare, è una seconda doppia E che metto a bottino, ne sono orgogliosa. Gli esperti montanari sono sempre contenti di portarsi dietro i neofiti e guardano con ironia bonaria la mia soddisfazione. Guelfo estrae il libro di vetta e ci lascia la nostra firma, lui è il montanaro più orgoglioso di essere montanaro, di tutta la Sezione, negli ultimi mesi ha avuto un riconoscimento



IMPRESSIONI DEI SOCI

importante dal CAI nazionale, è una persona in gamba e le sue esperienze sono sempre interessanti da ascoltare.

Riscendiamo e in fretta perché la pioggia potrebbe sorprenderci di nuovo, anche se il vento sembra aver portato via le nuvole e la nebbia. Guardare in basso prima di tornare non è mai utile, sembra che potresti farcela solo se fossi un caprone imbizzarrito, tanto ti sembra scoscesa, in questi momenti sto imparando a fidarmi di chi mi precede, seguire il suo passo con attenzione, senza pensare, scendendo e basta, acqua fiato e ginocchia e un po' di caviglie.

Romano lo conosco da una vita e gli sono affezionata, in alcune cose del suo carattere non è cambiato affatto, per le restanti non lo so. Si lancia nelle sfide con entusiasmo e più sono dure meglio è, l'ho incontrato sempre nei cammini più difficoltosi, nelle salite sembra una batteria mai scarica e nelle discese è smanioso, non ce la fa proprio a stare indietro, taglia la strada o salta avanti, a volte si fa riprendere come fosse un adolescente e io sorrido di ricordi.

Ormai la pioggia è lontana, le nuvole sono rimaste di colore grigio scuro, ma gli esperti dicono che ormai non ci bagniamo più. Dopo la prima ripida di scalette scavate tra i sassi, ci infiliamo nel bosco e facciamo una sosta per ritrovarci e ritrovare un po' di fiato. Alla fine del bosco qualche passaggio stretto, una spianata e poi di nuovo il bosco che già profuma di primo autunno, al limitare si intravedono le macchine ma ancora c'è da camminare. Al termine del ritorno mi accade



spesso che la stanchezza voglia vincermi e la noia abbattere il desiderio, quando sto così mi rivesto di tenacia e sento solo il mio passo, rallento un po' ma non mi fermo più, è come se le gambe tornassero da sole, sconnesse completamente dalla testa. Alla macchina sono 1200m di dislivello e 14 km di cammino, Guelfo sprona i nuovi a sentirsi soddisfatti, io lo sono.

Aggiornamento all'uso della Joelette

Di: F. Tagliaboschi

Il primo weekend di maltempo, subito all'arrivo dell'autunno, ci vede impegnati in una giornata che avrebbe dovuto essere emblematica e celebrativa di una bella iniziativa della nostra Sezione, insieme al Comune e a Roma Metropolitana: infatti, oltre alla consueta giornata di aggiornamento per i Soci che hanno conseguito il patentino LH (di conduzione della Joelette, ciclomonoruota per trasporto in sentieri di persone diversamente abili) ci sarebbe dovuta essere la Inaugurazione della Joelette della nostra sezione CAI.

Il programma originale prevedeva anche un'escursione nella macchia accompagnando due persone diversamente abili, lungo i sentieri LH predisposti a Gattaceca: il maltempo ha suggerito di rinviare questa parte di programma.

Le Sezione infatti conta 14 Soci abilitati alla conduzione e 1 Joelette, che siamo riusciti ad acquistare attraverso una serie di iniziative auto-condotte e anche alla *sponsorship* di alcuni Enti tra cui Roma Metropolitana.



Alle 8 del mattino, al Bosco di GattaCeca a Mentana eravamo in tanti; i dubbi sulla partecipazione causa maltempo li abbiamo fugati anche grazie all'energia e alla consueta sferzata di buona volontà da parte del nostro vice Presidente Guelfo Alesini. Sta di fatto che eravamo là, riparati dalla pioggia da un gazebo e dagli ombrelli.

E' pur vero che io sono andata via subito dopo aver fatto la mia esercitazione: infreddolita e un mal di gola incipiente, in questo periodo di pandemia, mi hanno fatto rifugiare a casa appena terminato

IMPRESSIONI DEI SOCI

Viene tuttavia da chiedersi perché nonostante pioggia, umidità, fango almeno in 15 ci siamo riuniti e abbiamo fatto l'esercitazione.



Le risposte le ho trovate: **nell'amicizia** tra di noi che ci stimola per il piacere di vederci anche sotto sotto la pioggia; nella **responsabilità dell'impegno** assunto con il patentino LH e in quell'aspetto peculiare del carattere che ci fa essere **ottimisti e proiettati** comunque **verso il risultato** a prescindere dagli ostacoli da superare.

Sono valori importanti, li ho scoperti in queste persone che sento amiche e ogni volta di più in occasione delle iniziative a cui prendo parte.

Mi ritengo fortunata nel far parte di questa allegra e impegnata *combriccola*



Le Parole del Camminare

Parole e pensieri in libertà, evocati da un'escursione. O anche: quando sono felice, voglio farci caso

dai Soci - avviato ad Agosto 2019

“quando siete felici, fateci caso”

Titolo di un libro di Kurt Vonnegut

Quando penso al Camminare mi vengono in mente tante sensazioni, pensieri, riflessioni: insomma tante Parole. Se poi, come me, sei reduce da una giornata sul Pellecchia con i compagni di corso del mio CAI, queste Parole sono anche belle perché stimulate da una socializzazione piacevole, goliardica, allegra e anche saggia, rigorosa, rispettosa, attraverso la quale si impara.



Se vi piace l'idea delle Parole, mandate alla Redazione i vostri contributi e saranno selezionati per la pubblicazione.



A **AMBIENTE** Rispetto, Vita, impegno, Bellezza, respiro, aria, serenità, silenzio, fratelli d'anima, Terra, montagna

Gli acronimi del CAI

di Aldo Mancini

Frequentemente, all'interno del CAI, nelle comunicazioni fra i Soci che rivestono cariche istituzionali o tecniche ed anche nella stampa ufficiale, si usano sigle incomprensibili ai Soci. Con questa rubrica si vuole dare inizio ad un percorso formativo ed informativo al fine di fornire al lettore la giusta chiave di lettura di questi acronimi dandone, dove possibile, anche informazioni storiche e culturali.

Le sigle usate sono più di cento e, poiché risulterebbe troppo pesante propinarle in un solo colpo, intendiamo fornirle a piccole dosi, affinché possa anche risultarne piacevole la lettura. Alla fine del percorso, tutti gli acronimi verranno raccolti in un solo documento (glossario), che potrà essere utilizzato come comodo strumento di lettura.

Continuando il percorso precedente, vediamo cosa si intende per:

CAAI	Club Alpino Accademico Italiano	<p>Il Club Alpino Accademico Italiano (CAAI, www.clubalpinoaccademico.it) nasce nel 1904 con lo scopo di riunire i soci CAI che hanno acquisito meriti speciali nell'alpinismo senza guide. È una sezione nazionale del Club alpino italiano.</p> <p>Aperto a tutti i soci maggiorenni che hanno svolto attività alpinistica di particolare rilievo per almeno cinque anni, anche non consecutivi, e agli alpinisti residenti all'estero anche non iscritti al CAI, il CAAI ha come scopo principale promuovere l'alpinismo a elevato livello di difficoltà su tutte le catene montuose del mondo. Costituiscono titoli aggiuntivi di merito, a integrazione di quelli solamente alpinistici, le attività a carattere esplorativo, a carattere culturale e organizzativo, le attività inerenti la montagna e l'alpinismo, e le attività svolte in seno al CAI. Sono invece incompatibili con l'ammissione l'attività professionistica, come quella della guida alpina, e la pratica dell'alpinismo come fonte prevalente di reddito. I soci sono divisi in tre Gruppi: Gruppo occidentale, Gruppo centrale, Gruppo orientale.</p> <p>A sua volta, ciascun Gruppo può dividersi in sottogruppi. Ogni Gruppo è retto da un Comitato di presidenza composto dal presidente e da due vice-presidenti. Essi, unitamente ad un proboviro e ad un revisore dei conti, sono eletti dall'assemblea di Gruppo a maggioranza dei votanti. Il Presidente generale convoca e presiede le riunioni del Consiglio generale e ha facoltà di intervenire alle riunioni del Consiglio centrale del CAI.</p> <p>Attualmente i Soci del CAAI sono circa trecento.</p>
MNM	Museo Nazionale della Montagna	<p>Fondato nel 1874 dalla sezione di Torino del Club alpino italiano, il Museo nazionale della montagna "Duca degli Abruzzi" (www.museomontagna.org) è oggi la più importante</p>

		<p>struttura del mondo dedicata alle montagne. L'attività del Museo si articola su tre aree specifiche: Espositiva, Incontri e Documentazione.</p> <p>Le sale permanenti dell'Area Espositiva sono ispirate alle Alpi visibili all'orizzonte torinese come punto di partenza per far scoprire i rilievi di tutto il pianeta. Tra le collezioni presentate, un modello dell'uomo di Similaun, plastici dei principali gruppi montuosi, sci e attrezzature storiche, collezioni provenienti dal Ladakh e cimeli delle prime spedizioni alpinistiche ed esplorative.</p> <p>Sul tetto del Museo si può ammirare il panorama dell'arco alpino per uno sviluppo di oltre 450 chilometri. Nelle sale adibite alle esposizioni temporanee si organizzano importanti appuntamenti dedicati a temi istituzionali. L'Area Documentazione riunisce la Biblioteca nazionale CAI (in gestione congiunta CAI e Museomontagna), il Centro documentazione Museomontagna Cai Torino e la Cineteca storica e videoteca Museomontagna Cai Torino e il Cisdæ (Centro italiano studio e documentazione alpinismo extraeuropeo). L'Area Incontri - di cui fa parte la Sala degli Stemmi della vecchia palestra ginnastico-ricreativa del Cai Torino, completamente affrescata nel 1893, dispone di sale per conferenze e di un ristorante-bar. Tutte le attività operanti al Monte dei Cappuccini dispongono di un patrimonio di oltre 450mila pezzi.</p>
SOSEC	Struttura Operativa Sentieri e Cartografia	<p>La Struttura Operativa Sentieri e Cartografia, nata nel 2015 su decisione del Consiglio Centrale per dare continuità e impulso alle azioni precedentemente portate avanti dai Gruppi di Lavoro Sentieri e Cartografia della CCE, opera in particolare per quanto riguarda la definizione di standard, indirizzi, linee guida per le attività sentieri a cartografia CAI. La Struttura, secondo il regolamento approvato dal Comitato di Indirizzo e Controllo in data 28 marzo 2015, ha i seguenti scopi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sviluppare e far condividere le attività di sentieri e cartografia secondo un modello da applicare e diffondere su tutto il territorio nazionale. • L'applicazione sul territorio del modello è finalizzata alla Rete Escursionistica Italiana; • definire standard e linee guida sulle modalità operative e gestionali delle attività di raccolta dei dati territoriali relativamente alla produzione di cartografie, dei sistemi informativi e applicativi geografici del CAI nel campo della cartografia e della rappresentazione territoriale; • definire il sistema di riferimento spaziale per la cartografia del CAI; • • diffondere, specialmente in ambito CAI, i risultati delle ricerche nei diversi settori di attività; programmare e realizzare progetti relativi alle attività sentieristiche e cartografiche.

Il Sentiero Italia CAI per uno Sviluppo Sostenibile

Amatrice 3 ottobre 2020

Di: Virginio Federici

Dopo aver letto il nutrito **PROGRAMMA**, riportato integralmente alla fine di questo articolo, del **CONVEGNO SUL SENTIERO ITALIA CAI PER UNO SVILUPPO SOSTENIBILE - Amatrice 3 ottobre 2020**, mi sono detto: *“Ma ci sarà alla fine il tempo per fare un intervento?”*.

Lungo la Via Salaria che mi porta ad Amatrice, ho modo di riflettere su quello che dovrò dire nel mio intervento che ho programmato.



Ho portato con me una lettera che voglio dare direttamente al Presidente Generale del CAI Vincenzo Torti che, ovviamente, parla del Sentiero Italia la cui storia è iniziata molti anni fa...

L'idea originale nasce nel 1983 da un gruppo di escursionisti riuniti in un'omonima associazione e, con la collaborazione del CAI, vede la luce nel 1995 nell'ambito della prima edizione di CAMMINAITALIA, quando un gruppo di escursionisti partì

dalla cittadina sarda di Santa Teresa di Gallura e compì l'intero percorso nell'arco di otto mesi fino a Trieste in Località Sgonico nella Grotta Gigante.

Arrivo con un po' di anticipo ad Amatrice ed ho tutto il tempo per salutare tanti amici del CAI che

incontro in attesa di entrare nel Palazzetto dello Sport. Così, dopo avere assolto alle procedure dettate dal protocollo COVID-19, mi sistemo all'interno del Palazzetto.

Nel corso della mattinata si succedono gli interventi da parte dei vari relatori secondo il programma... arrivando così all'orario prestabilito per gli interventi da parte del pubblico in sala.

Il libro e il documentario

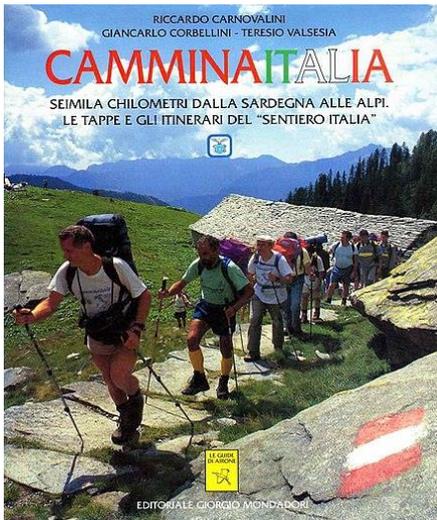
Il CAMMINAITALIA è stata documentata da un libro pubblicato alla fine del 1995 dall'Editoriale Giorgio Mondadori. Il volume (320 pagine, con i nomi dei partecipanti e il corredo di numerose fotografie), è stato curato da Riccardo Carnovalini, Giancarlo Corbellini e Teresio Valsesia.

Oltre a contributi di carattere generale, vi sono descritte sinteticamente le 368 tappe dell'itinerario principale e dei segmenti complementari.

Il cine-operatore Renato Andorno ha invece provveduto a realizzare un documentario della durata di 50 minuti, condensati rispetto alle 80 ore di materiale girato.

Andorno ha percorso quasi tutto il trekking con in spalla una pesante telecamera, retaggio dell'epoca. Il documentario è stato poi presentato in numerose serate ed è tuttora di grande attualità non solo per l'apparato tecnico, ma per la preziosa documentazione ambientale, storica e antropologica del dvd.

Chiedo la parola e mi appresto così a fare il mio intervento rivolgendomi al Presidente Generale del CAI Vincenzo Torti.



Ho ascoltato con molta attenzione ciò che è stato detto dai vari relatori, in particolare quanto è stato detto in merito al ripristino e manutenzione del SENTIERO ITALIA CAI e all'ESCURSIONISMO nel CAI.

Ero presente, all'Assemblea dei Delegati tenutasi a Trieste nel 2018, in qualità di Delegato di diritto essendo il Presidente della Sezione di Tivoli, quando fu annunciata l'idea di recuperare e rilanciare il tracciato storico del SENTIERO ITALIA rinominandolo SENTIERO ITALIA CAI, iniziando dalla raccolta delle informazioni sullo stato attuale del percorso e la progettazione, programmazione e realizzazione di tutti gli interventi necessari per la percorribilità (manutenzione, posa della segnaletica, etc). Da allora ad oggi tanto è stato fatto, grazie al lavoro di Socie e Soci, che hanno dedicato parte del loro tempo alla realizzazione del Progetto Sentiero Italia CAI accogliendo il suo messaggio sul SENTIERO ITALIA CAI:

“Con il Progetto Sentiero Italia abbiamo un sogno, quello di unire l'Italia intera in un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata”.

Voglio sottolineare che, purtroppo, molte Sezioni non essendo attraversate nei rispettivi territori di competenza dal Sentiero Italia CAI, non si sentono pienamente coinvolte in questo Progetto.

Su questo problema penso debba essere fatta un'opera di sensibilizzazione finalizzata al coinvolgimento di tutte quelle Sezioni che, per ragioni di logistica, sono lontane dal tracciato del Sentiero Italia CAI.

*Ritengo che, per le Socie e i Soci coinvolte/i nella realizzazione di questo Progetto, è una grande opportunità di crescita all'interno del CAI che si concretizza attraverso la conoscenza del territorio mediante la: **FREQUENTAZIONE** (frequentare per conoscere), **CONOSCENZA** (conoscere per amare), **TUTELA DELL'AMBIENTE MONTANO** (amare per tutelare).*

Non possiamo separare la conoscenza ed il rispetto dalla nostra frequentazione e la tutela dell'ambiente montano. Se mancasse anche una sola di queste componenti non si potrebbe più parlare di Escursionismo nel CAI. Da anni questo è il motto dell'Escursionismo nel CAI, in esso si ritrova il trinomio fondante del nostro Sodalizio, enunciato nell'Art. 1 dello Statuto:

“Il Club Alpino Italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”.

Prima di terminare il mio intervento leggo la lettera di cui ho fatto menzione all'inizio di questo articolo che poi consegno al Presidente Generale del CAI Vincenzo Torti.

Caro Presidente,

Lo scorso 27 giugno si è svolta, secondo il programmato Sentiero Italia nel Lazio dal 20 giugno al 10 luglio, organizzato dalla Commissione Regionale Sentieri e Cartografia (CRSC) poi annullato a causa dell'emergenza sanitaria determinata dal COVID-19, la Tappa 007 da Vallepietra a Livata, che ha visto la partecipazione congiunta delle Sezioni CAI di Monterotondo e Tivoli, oltre alla partecipazione di una Socia della Sezione CAI di Rieti, per un totale di 14 partecipanti compresi gli accompagnatori.

La Tappa si è svolta in ottemperanza alle Norme Nazionali di prevenzione al COVID-19 e conseguenti indicazioni e disposizioni emanate dal CAI Centrale e dagli Organi Tecnici - Commissione Centrale per l'Escursionismo (CCE), in merito alla ripresa delle attività in ambiente.

E' stata una giornata molto ricca di "valori" dove, quello prettamente escursionistico seppur importante, non è stato il primo.

Ho colto in questa giornata un segno tangibile del Sentiero Italia, della sua presenza sul territorio e della sua rinascita di cui si è tanto parlato negli ultimi tempi ma, che il tempo stesso, sembra aver fermato per diversi motivi all'11 e 12 maggio 2019 nelle due Tappe svolte in Provincia di Rieti da Leonessa a Cittareale e da Cittareale ad Amatrice.

Ricordo con molto piacere l'inaugurazione del Sentiero Italia nel Lazio, con tanto di taglio del nastro nel piccolo Borgo di San Vito (fraz. di Leonessa) ed il Convegno che si è tenuto a Cittareale alla sua presenza.

*Voglio sottolineare che la giornata dello scorso 27 giugno, "spesa", sulla Tappa 007 del Sentiero Italia da Vallepietra a Livata, deve essere considerata un punto di partenza e di stimolo per le Sezioni che vogliono sentirsi partecipi del **Progetto Sentiero Italia CAI (SICAI)** e, questo, può essere fatto soltanto con il mettersi in cammino e l'impegno di continuare insieme in questa direzione.*

Cordiali saluti.

AE Virginio Federici

Consigliere GR CAI Lazio

PROGRAMMA

IL SENTIERO ITALIA CAI PER UNO SVILUPPO SOSTENIBILE CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI AMATRICE PALAZZETTO DELLO SPORT

SABATO 3 OTTOBRE 2020 ore 9.30/13.30 Nell'ambito del Festival dello Sviluppo Sostenibile promosso da ASVIS, il Club Alpino Italiano incontra cittadini, soci, amici e sostenitori a due anni dal ripristino del Sentiero Italia.

Ore 9.30 Canti di benvenuto del Coro Cai Rieti

Ore 9.45 presiede Amedeo Parente, presidente Gruppo regionale Cai Lazio,

- coordina Erminio Quartiani, vicepresidente generale del Cai)
- Saluti del sindaco di Amatrice, Antonio Fontanella
- Saluti del presidente della Sezione Cai di Amatrice, Franco Tanzi

Ore 10.15 intervento di apertura del vicepresidente generale del Cai, Antonio Montani

Ore 10.45 comunicazioni di:

- Alessandro Geri, Vicepresidente Struttura Operativa Sentieri e Cartografia del Cai,
- Marco Lavezzo, presidente Commissione Centrale Escursionismo del Cai

Ore 11.15 intervengono:

- Flaminia Santarelli, direttrice generale Turismo del Mibact (Ministero beni culturali e turismo)
- Luciano Forlani, segretariato ASVIS (Alleanza per lo Sviluppo sostenibile)
- Marco Bussone, presidente Uncem (Unione nazionale comuni enti montani)
- Antonino La Spina, presidente UNPLI (Unione Nazionale Pro Loco d'Italia)
- Paolo Piacentini, responsabile "Cammini" Mibact (Ministero beni culturali e turismo)
- On. Roger De Menech, vicepresidente Intergruppo Parlamentare per lo Sviluppo della Montagna

Ore 12,30 Interventi dal pubblico in sala

Ore 13.00 intervento conclusivo del Presidente Generale del Cai Vincenzo Torti

Ore 13.30 Coralità e Montagna si incontrano attraverso i Canti del Coro Cai Rieti-

Rinfresco offerto a tutti i partecipanti

E' prevista la visita alla "Casa della Montagna"

Libri

di Paolo Gentili

Questo mese parliamo di ben due Libri. Il nostro Paolo Gentili li ha scelti tra quelli di Paolo Cognetti, di cui il primo (*Le Otto Montagne*) si è aggiudicato il premio Strega nel 2017.

Due libri dell'autore **Paolo Cognetti** (Milano 1978), due titoli che possono sembrare contrastanti, ma trasmettono invece lo stesso desiderio di conoscenza attraverso il viaggio avventuroso e spirituale dell'andare in montagna: *“Qualunque cosa sia il destino, abita nelle montagne che abbiamo sopra la testa”*. E ancor di più: *“La montagna non è solo neve e dirupi, creste, torrenti, laghi, pascoli. La montagna è un modo di vivere la vita. Un passo davanti all'altro, silenzio, tempo e misura.”* (*Le otto montagne*). Questo percorso fatto di sentieri, salite, discese, imprevisti, difficoltà, successi e insuccessi che porterà crescita e maturazione, lo si fa infatti principalmente dentro se stessi: *“Se è vero che in montagna si cammina da soli anche quando si cammina con qualcuno”* (*Senza mai arrivare in cima*).

Paolo Cognetti: Le Otto Montagne

Einaudi Editore 2016

Vincitore premio Strega 2017

In Nepal si dice che il mondo è una ruota a otto raggi. Al centro c'è una montagna altissima, il monte Sumeru, intorno otto montagne, i raggi della ruota, e tra di loro otto mari. E si domanda il saggio: «Avrà imparato di più chi ha fatto il giro delle otto montagne o chi è arrivato in cima al monte Sumeru?».

Le Otto Montagne non è solo un romanzo che parla di montagna, è una storia di amicizia tra due ragazzi diversi e distanti tra loro, che poi finiranno invece per assomigliarsi. Un viaggio fatto di fughe e puntuali tentativi di ritorno, alla continua ricerca di loro stessi anche attraverso gli altri. Il protagonista **Pietro** vive in città a Milano, ha un carattere un po' scontroso e qualche difficoltà a relazionarsi, soprattutto con i genitori: la madre un po' assente e votata quasi a tempo pieno ad aiutare gli altri in un consultorio, mentre il padre uomo ombroso e silenzioso è un chimico.



C'è una cosa però che accomuna particolarmente i due genitori: **la montagna**, è lì che si sono incontrati da ragazzi, ed è lì ora, che finalmente ogni anno trascorrono le vacanze, a Grana un paesino con soli 14 abitanti della Val D'Aosta ai piedi del Monte Rosa. Soprattutto per il padre, è un momento di evasione da una vita poco soddisfacente, infatti è lì, in montagna che tutto

cambia, rivelandolo un uomo nuovo e diverso nelle tante escursioni con il figlio. Qui Pietro incontra **Bruno**, un ragazzino che ha sempre e solo conosciuto la realtà della montagna. Diventerà il suo vero amico, con il quale imparerà le cose della vita di cui in città ormai non c'è più memoria.

E così ogni anno fa ritorno a Grana, dove viene accolto dall'amico e da quelle Montagne con cui ha un rapporto complesso e contrastante, per nuove e avventurose escursioni. Ed è Bruno, il montanaro, che ad un certo punto, domanda a Pietro, il cittadino che ha venduto il suo piccolo alloggio di Torino per partire e girare il mondo: «*Tu saresti quello che va per le otto montagne, ed invece io quello che sale sul monte Sumeru?*». «*Pare proprio di sì*», risponde allora Pietro. Bruno difatti, non ha mai lasciato il piccolo paese natale di Grana; mettere su famiglia e mantenerla con un alpeggio è per lui come scalare una vetta elevata. Pietro, il milanese, intanto invece lavora in Himalaya.

Ma hanno una casa in comune, fatta con le loro mani e quindi particolarmente preziosa: "Barma drola" (la roccia strana), nata da una piccola e inaspettata eredità lasciata dal padre. Sarà questo il centro della ruota nella seconda parte della storia: un vecchio rudere ricostruito, con il tetto addossato alla parete di roccia e due stanze, una piccola e chiusa, perché è il deposito degli attrezzi, l'altra grande, con la stufa, sempre aperta come un rifugio, dove una scritta dice che "è nel ricordo il più bel rifugio". Miti e simboli sono universali, cioè a disposizione di tutti. Forse siamo tutti il monte Sumeru, ed **ognuno è il centro del proprio mondo, dove i raggi della ruota sono le persone care**. Insomma, conoscersi appieno è difficile come salire il monte Sumeru.



Paolo Cognetti: Senza mai arrivare in cima
Einaudi Editore 2018

Con **Senza mai arrivare in cima**, Paolo Cognetti ci porta con lui nel viaggio intrapreso nell'autunno del 2017, ad esplorare quel "**piccolo Tibet in terra nepalese**", nel Dolpo, regione selvaggia nell'Himalaya, sopravvissuto per miracolo alla storia ma ormai già turistico e sportivo.

Andare per studiare il comportamento dei bharal (pecore blu himalayane), e scorgere l'elusivo leopardo delle nevi. "*E lassù, da qualche parte, c'era il leopardo delle nevi, a ricordarmi che non tutto quello che esiste è visibile agli occhi, non tutto è comprensibile, non tutto lo puoi cogliere e portare con te. "E in questo non-vedere sono lieto", scriveva Peter [Matthiessen]. Mi lascio indietro qualcosa di non visto e non toccato, ma c'ero arrivato tanto vicino da sentirne la presenza. Ecco cosa si prova scendendo dalla montagna.*

Insieme all'autore in questo viaggio, ci sono dei buoni compagni, ovvero il suo amico di vecchia data **Remigio**, il nuovo amico pittore **Nicola** e una buona guida, a cui si aggiunge strada facendo, un **cane da loro chiamato Kanjiroba**.

Che cos'è l'andare in montagna senza l'ascesa e conquista della cima?

Un percorso di conoscenza e di comprensione, una ricerca del senso del proprio camminare?

Anche in questo libro c'è il viaggio avventuroso e spirituale, un caldo racconto illustrato, dettagliato da disegni a fissare le molteplici emozioni. Qui l'autore, più volte alle prese col mal di montagna, e spesso preso da dubbi: *“Ma cosa ci faccio qui? Perché me ne sto a tremare a 5mila metri, nient'altro che gelo e buio intorno, lo stomaco che si contorce? Perché invece non sono a casa mia con la donna che amo, la cena in tavola, un po' di musica, un letto caldo? Che cos'è questo maledetto richiamo della montagna?”* Dialoga spesso oltre che con le persone del posto incontrate, con il cane Kanjiroba, e prende atto di come il paesaggio diventa trama del corpo e dello spirito.

Perché l'Himalaya non è una terra in cui addentrarsi alla leggera: è una montagna viva, abitata, usata, a volte subita, assai lontana dalla nostra. Per affrontarla serve una vera spedizione, con guide, portatori, muli, un campo da montare ogni sera e poi smontare ogni mattina, e non da ultimo buoni compagni di viaggio. Se è vero come già ricordato, che in montagna si cammina da soli anche quando si cammina con qualcuno, il senso di lontananza e di esplorazione rinsalda le amicizie. Le notti infinite in tenda, la magnificenza della montagna contemplata, il saliscendi del cammino in alta quota, la vastità degli spazi, l'alterità dei luoghi e il dialogo con le persone incontrate.

Questo è il viaggio che Paolo Cognetti intraprende sul finire del suo quarantesimo anno. *“Alla fine ci sono andato davvero, in Himalaya. Non per scalare le cime, come sognavo da bambino, ma per esplorare le valli. Volevo vedere se da qualche parte nel mondo esiste ancora una montagna integra, vederla coi miei occhi prima che scompaia. Sono partito dalle Alpi abbandonate e urbanizzate e sono finito nel più remoto angolo di Nepal, un piccolo Tibet che sopravvive all'ombra di quello grande e ormai perduto. Ho camminato per 300 chilometri e superato 8 passi oltre i 5000 metri, senza raggiungere nessuna cima. Mi accompagnavano un libro di culto (di Peter Matthiessen *Il leopardo delle nevi*), un cane incontrato lungo la strada, alcuni amici: al ritorno mi sono rimasti gli amici”*.

Ed è proprio questa la lezione della montagna del Dolpo: accettare il vuoto, come le immense distanze, il silenzio, la solitudine.

Paolo Cognetti affronta un discorso di assenze, di lontananza: in una terra dove tra un villaggio e l'altro ci sono settimane di cammino, non c'è senso di perdita del tempo, ne c'è paura per il senso di vuoto, e non è necessario vedere per conoscere.

Contro l'eterna ossessione dell'Occidente per la pienezza e per la cima, la meditazione di queste terre è un cammino circolare nel silenzio e nell'immenso spazio vuoto.

Film

di Paola del Grande

LA PELLE DELL'ORSO

Film del 2016, produzione: ITALIA

Regista: Marco Segato

Attore protagonista: Marco Paolini

La *pelle dell'orso* è un bellissimo film ambientato in un paesino tra le Dolomiti.

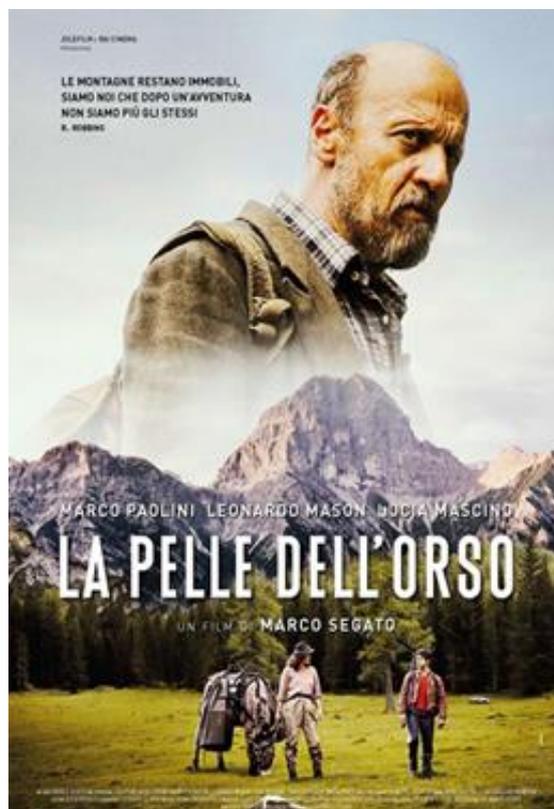
Siamo negli anni '50 e la vita scorre faticosa strappando la sopravvivenza all'ambiente montano.

Pietro, il protagonista, è un uomo che ha commesso qualcosa di brutto e per questo è trattato male dalla piccola comunità montana; Domenico è suo figlio quattordicenne che soffre nel vedere come è considerato il padre; la madre è morta da tanti anni in circostanze poco chiare. La relazione tra padre e figlio è difficile: Pietro burbero fino alla violenza e silenzioso, Domenico incompreso e caricato di troppe responsabilità.

Quando in paese si ripresenta un temibile orso soprannominato *el diàol*, il diavolo, che miete vittime tra gli animali domestici, il padre scommette, in modo piuttosto azzardato, di riuscire ad uccidere il pericoloso animale e parte in escursione tra le montagne; il figlio preoccupato lo segue e si unisce a lui nella caccia.

La *pelle dell'orso* sarà il riscatto sia di Pietro rispetto alla sua comunità sia del figlio rispetto al padre: rappresenta il passaggio di testimone che deve avvenire fra un padre e un figlio.

Il film ha un *cast* eccezionale: ad interpretare Pietro c'è il fantastico Marco Paolini, che firma anche la sceneggiatura, uno dei protagonisti del teatro impegnato italiano come autore e interprete di narrazioni di forte impatto civile, per il quale io nutro una profonda ammirazione da quando nel 1993 mise in scena la tragedia del Vajont; il giovanissimo Leonardo Mason interpreta in maniera molto efficace e convincente il figlio Domenico, comunicandoci tutta la disperazione della sua situazione ma nello stesso tempo anche la freschezza della sua età, perfetto del ruolo di giovane uomo pronto ad affacciarsi alla vita adulta; i due protagonisti sono affiancati da altri interpreti di spessore come Lucia Mascino, miglior attrice protagonista al festival delle Cerise



2018 di Monterotondo, e Paolo Pierobon, indimenticabile protagonista de *L'ordine delle cose* di Andrea Segre sull'immigrazione clandestina.

Inoltre, la pellicola si avvale di una direttrice della fotografia, Daria D'Antonio, eccezionale nel far emergere le figure dal buio e nel mostrarci il meraviglioso sfondo delle Dolomiti; belle le musiche (di Andrea Felli) che riempiono i silenzi della montagna e danno equilibrio ai dialoghi molto limitati.

Infine, un commento sulla citazione riportata nella locandina: ***Le montagne restano immobili, siamo noi che dopo un'avventura non siamo più gli stessi*** di R. Robbins; una frase che gli escursionisti del CAI possono molto apprezzare perché sanno che ogni uscita è una piccola avventura che arricchisce sempre.

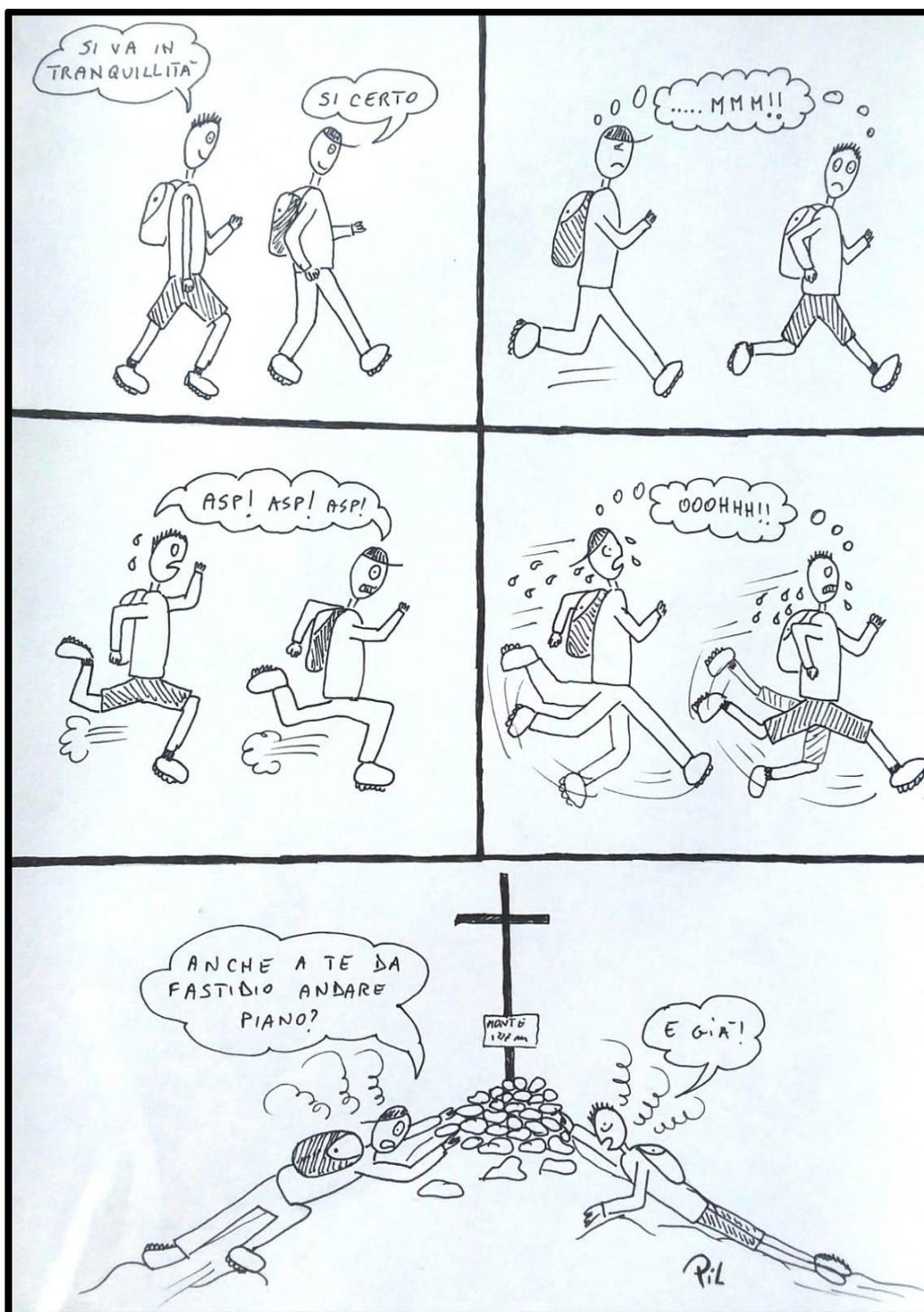
Il film è tratto dall'omonimo libro di Matteo Richetto ed è facilmente visibile su RaiPlay all'indirizzo:<https://www.raiplay.it/video/2020/04/la-pelle-dellorso-9004f320-5bd4-467c-80d1-0fb619720e63.html>

La Vignetta

A cura di: PIL

Questo mese la Vignetta ci ricorda l'importanza del rispetto del *passo* da parte di tutti: degli Accompagnatori che hanno la responsabilità dell'intero gruppo e dei partecipanti, che camminando insieme ad altri, sono chiamati a rimanere coesi.

Camminare in gruppo è condividere, non competere



Foto

Composizione della foto. Uso della regola dei terzi.

Di Paolo Gentili

Avviamo una sezione di Foto “commentate” dall’Autore, Paolo Gentili in cui oltre ad illustrare e commentare la foto in sé e nel contesto, ce ne svela anche i segreti per la sua realizzazione. Proseguiamo con questa bella *lectio* di Paolo.

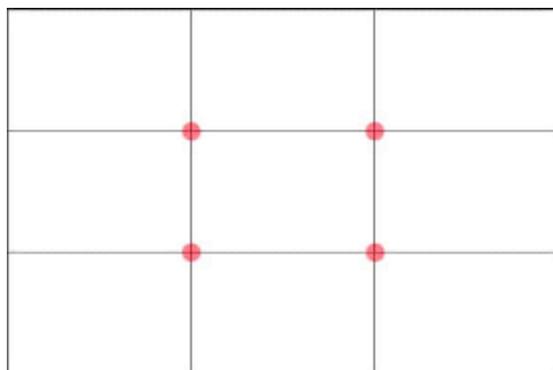
Torniamo a commentare qualche foto scattata durante le nostre escursioni, e non solo a pubblicarla, al fine di arrivare tutti un giorno a dire non solo che la foto è bella, ma soprattutto perché lo è ...

Abbiamo già parlato nei precedenti numeri di *paesaggio*, di *macrofotografia*, di *silhouette*, ed altri elementi. L’intento era quello di dare nel nostro piccolo (senza alcuna pretesa, ma senza scendere troppo in tecnicismi non necessari), qualche suggerimento tecnico per portare a casa il miglior risultato possibile, ovvero foto ben eseguite, sia sotto l’aspetto tecnico, ma anche e soprattutto sotto l’aspetto creativo compositivo. Tali foto ci regalano grande gioia nell’immediato, una volta tornati a casa a dopo la bella giornata trascorsa, ma ancor più a distanza di tempo, ricordando quei magici momenti vissuti.

Ormai possiamo dirlo: le foto dell’escursione sono parte integrante di essa!

Diciamo che potremmo, dopo il terzo tempo in cui si condivide tutti insieme a fine giornata una bibita e delle patatine intorno ad un tavolo, introdurre il quarto tempo, dove appunto una volta a casa, ci si scambiano le foto migliori della giornata, con tanto di commenti e disquisizioni varie che non fanno altro che prolungare ancora po’ l’esperienza appena vissuta.

Quindi, nell’intento di continuare a condividere tale piacere, oggi poniamo l’attenzione sulla composizione, nello specifico sulla centratura o meno del soggetto ripreso, o delle linee dominanti nell’inquadratura: parliamo della regola dei terzi. Prima ancora della fotografia o anche del cinema, tale regola veniva già utilizzata nella pittura, con lo scopo di rappresentare composizioni più interessanti dal punto di vista del racconto stesso del quadro.



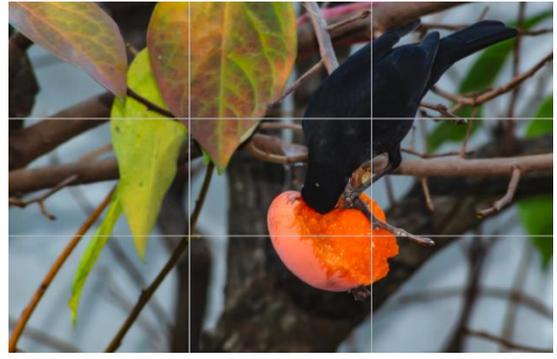
Ma di cosa si tratta? Fortunatamente, è molto semplice sia da spiegare che da applicare, il vantaggio che se ne ha nel rispettarla è notevole e fa quasi sempre la differenza. Si tratta in buona sostanza di suddividere idealmente il nostro rettangolo di scena, la nostra foto, la nostra composizione, in 3 parti uguali sia orizzontalmente che verticalmente, con quattro linee. I 4 punti (cerchietti rossi, foto a lato) di intersezione che si vanno a creare tra le linee, denominati *punti di forza* o *occhi*, sono quelli dove

cercheremo di posizionare i soggetti o parti importanti di essi, delle nostre foto, per renderle meno banali (cosa che si rischia mettendo il soggetto esattamente al centro), più interessanti e leggibili, grazie al movimento che guida i nostri occhi nella lettura che vogliamo proporre.

OLTRE IL CAI



Allo stesso modo si preferisce posizionare le linee orizzontali (un orizzonte, un tramonto,



un rilievo naturale) sulla linea del terzo superiore o su quella del terzo inferiore, ma non nel mezzo. Insomma, si consiglia di usarla sia con elementi verticali che orizzontali, il vantaggio è lo stesso. In poche parole, si evita che la composizione manchi di incanto e armonia, di interesse e che sia invece troppo statica e noiosa.



Di fatto la gran parte delle macchine fotografiche, dalle compatte alle reflex, hanno oggi anche la possibilità di visualizzare questa griglia sul proprio schermo, in modo da facilitarne l'applicazione. In linea di massima, ad esempio la foto con soggetto centrale è giustificata se non obbligata (quindi corretta) in un ritratto

(ma non sempre, vedi esempio sopra, questa senza griglia 😊), in una foto macro, in un monumento, in una foto commerciale tipo catalogo, ecc... In tutte le altre situazioni dove c'è un soggetto in un contesto (che sia o no sfocato), soprattutto se a far da sfondo sono le nostre



stupende montagne, la composizione è sicuramente più accattivante, più bilanciata, più interessante, più ricca,



OLTRE IL CAI

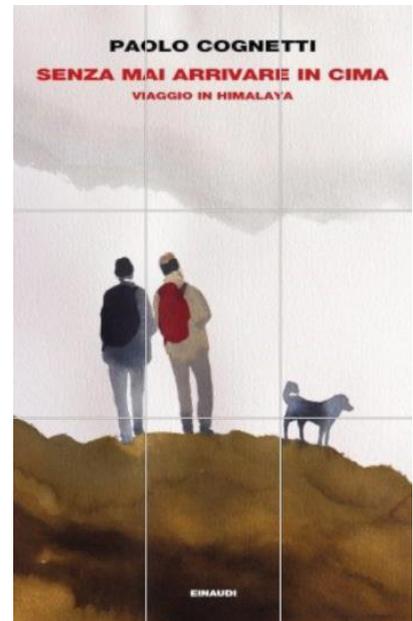
più armoniosa, insomma semplicemente più bella e riuscita se il soggetto non è centrale ma posizionato intorno ai punti di forza o nel caso di linea orizzontale tipo un tramonto, in uno dei terzi superiore od inferiore.

Questa regola che i fotografi come i cineasti, scenografi, editori, pittori, hanno ormai salda in mente, tanto da vedere ogni cosa con “l’occhio del fotografo”, è più facile da seguire di quanto si pensi, basta fare attenzione le prime volte e ricordarsi di



decentrare il nostro soggetto (certamente è più facile con soggetti fermi, magari facendo entrare di lato nella composizione un massiccio montuoso, un animale al pascolo, un cespuglio rigoglioso e fiorito, un elemento architettonico, ecc ...), o di allineare l’eventuale orizzonte del mare o del tramonto, non al centro, ma più in alto o più in basso, e pian piano la seguiremo senza rendercene conto.

Provate provate provate ...



Zapping Digitale

dalla Redazione

- Qualche link suggerito da visitare, più o meno curioso:
- La Via della Lana e della Seta: www.viadellalanaedellaseta.com/it/
 - i Pantani di Accumoli: www.iluoghidelsilenzio.it/pantani-di-accumoli-ri/
 - i Suoni della Laga: [il Canto della Laga](#)
 - La Meditazione della Montagna: [la meditazione della montagna](#)
 - Il CAI Accademico: www.clubalpinoaccademico.it
 - il Museo Nazionale della Montagna: www.museomontagna.org
 - le Montagne Incantate del CAI e National Geographic: www.nationalgeographic.it/montagne-incantate

E poi i nostri **siti istituzionali**

I siti del **CAI Italia** e del **CAI Lazio** non possono mancare e non si può avere un esordio diverso. Esistono anche le corrispondenti pagine Facebook.

- Sito WEB: <http://www.caimonterotondo.it/> e pagine FB: “CAI Sezione di Monterotondo” e “GRUPPO ESCURSIONISMO CAI MONTEROTONDO”
- Sito WEB: <https://www.cai.it/> e pagina FB: “CAI - Club Alpino Italiano Official Group”
- Sito WEB: <https://www.cailazio.org> e pagina FB “CAI Lazio”

ACCOMPAGNATORI LH

Dal CAI Lazio, corso per accompagnatori LH. Lo evidenziamo perché la Sezione vorrebbe incrementare il numero di Soci con questo patentino, ad oggi sono 6

<https://cailazio.org/corso-lh/>

Siamo tutti invitati ad iscriverci alla newsletter del CAI Nazionale per avere evidenza delle Iniziative delle altre Sezioni

Escursioni Future

Ed ecco l'elenco delle prossime escursioni, che, come sempre, saranno poi illustrate nei dettagli in prossimità della data prevista per la loro effettuazione, attraverso i soliti canali: la posta elettronica, il nostro sito web, le comunicazioni sui social networks WhatsApp e Facebook.

Come recita il documento CAI che delibera il riavvio dell'attività escursionistica "ogni attività, anche se precedentemente approvata, dovrà essere nuovamente deliberata nella sua completezza relativamente alla meta, numero di partecipanti massimo", per cui vi preghiamo di seguire di volta in volta le indicazioni che perverranno dalla Sezione, e osservare scrupolosamente le regole suggerite.

novembre 2020

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- ✓ **Domenica 1 novembre:** Monte di Cambio (2081 m) - Monti Reatini - disl. 600 - Diff. E
- ✓ **Sabato 7 novembre:** Tappa nr 7 VdF da Roma Montesacro a San Pietro - disl. 30 - Diff. T
E' la tappa conclusiva della Via di Francesco nel Lazio
- ✓ **Domenica 8 novembre:** Valle dei Santi, Anello di Collepardo - Monti Ernici -disl. 600 m, 120 m (LH)
- ✓ **Domenica 22 novembre:** Cascate di Cerveteri - Monti della Tolfa - disl. 100 m - Diff. T
- ✓ **Domenica 29 novembre:** Monte Circeo (680 m) da Torre Paola - Diff. EE

dicembre 2020

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- ✓ **Domenica 13 Dicembre:** Giornata internazionale della Montagna
- ✓ **Domenica 30 Dicembre:** Fiaccolata di fine anno da Leonessa a Colle Collalto (1626 m)

Le Parole del Camminare, la raccolta

Parole e pensieri in libertà, evocati da un'escursione. O anche: quando sono felice, voglio farci caso

dai Soci - avviato ad Agosto 2019

“quando siete felici, fateci caso”

Titolo di un libro di Kurt Vonnegut

Quando penso al Camminare mi vengono in mente tante sensazioni, pensieri, riflessioni: insomma tante Parole. Se poi, come me, sei reduce da una giornata sul Pellicchia con i compagni di corso del mio CAI, queste Parole sono anche belle perché stimulate da una socializzazione piacevole, goliardica, allegra e anche saggia, rigorosa, rispettosa, attraverso la quale si impara.

A **AMBIENTE** Rispetto, Vita, impegno, Bellezza, respiro, aria, serenità, silenzio, fratelli d'anima, Terra, montagna

A **ANDARE** Muoversi, Interrogarsi. Non è solo l'Andare fisico è anche quello istintuale, è il LASCIARSI ANDARE, che sembra così facile ma non lo è. L'Amica e Socio Paola, che ha partecipato al primo corso base di Arrampicata, nel commentare la sua foto, ha detto *“Hai visto dove ho i piedi? Nel vuoto. Sembra banale, ma non lo è affatto. Quando sei lì, sei letteralmente nelle mani del tuo compagno, che sta sopra di te e ti sorregge. E devi fidarti! E quando ci sei tu lassù, hai una vita umana nelle mani”* E quindi l'Andare diventa un'altra situazione, un'altra cosa, diventa *“fidarsi della Vita”* e la Vita assume la V maiuscola, perché è anche la mia e anche la tua, perché è la Vita che ci tocca da vicino. E Andare su una parete è capire che io sono piccolo ma non per questo non posso fidarmi, c'è qualcuno che mi tiene nelle sue mani ... debbo solo fidarmi e lasciarmi andare. Facile, vero? ... quanta strada ancora da fare ...



C **CAMBIAMENTO** (citazione da Virginio) *Quando un'occupazione diventa pre-occupazione è il momento di cambiare strada.*

C **COMPLICITA** Nel Camminare in compagnia il mio passo mi avvicina ora all'uno ora all'altro e con ognuno ho uno scambio, fosse anche di solo silenzio. Basta poco ed è facile uscirsene con *“mi hai fatto venire in mente quale volta che...”* e allora la confidenza piano piano prende posto e si accomoda tra noi.

C **CONDIVIDERE** (citazione da Catello) Se hai una competenza e fai parte del CAI, trovi soddisfazione nel mettere quella competenza a disposizione degli altri. Se hai una passione e sei Socio del CAI, da quella passione nasce un'iniziativa a favore dei Soci.

APPENDICE

CROCI DI VETTA Perché proprio una croce e non una bandiera, un oggetto di uso quotidiano, un mucchio di sassi, una mezzaluna, un gagliardetto, uno spaventapasseri? E' solo un aiuto per identificare la vetta o ha altri significati? E' una giustificazione sufficiente la nostra bimillenaria storia cristiana? E se lo è, rimane ancora un valido motivo ritrovarla al momento dell'apoteosi dopo una fatica e uno stress così impegnativo? Niente risposte, ciascuno dia la sua.

E ENERGIA E' quella sensazione che *arriva* ad un certo momento dell'Andare e percepisco che il mio corpo sta bene, si sta muovendo in scioltezza e la mia autostima mi dà una pacca sulla spalla "Anche stavolta ce l'hai fatta". Arriva qualche momento prima della stanchezza e dopo la faticata della salita.

ESSERCI Quando cammino la mente tende a divagare ma appena metto male un piede mi accorgo che il pericolo è dietro l'angolo e allora è naturale riportare l'attenzione *li dove sono e li dove faccio quel che sto facendo*: ed è questo il dono, la consapevolezza del momento presente. E posso così regalarmi il piacere: della lentezza, del corpo che mi trasmette benessere, dell'aria sul volto o del caldo che mi avvolge.

F FLESSIONE Flessione della capacità di dare risposte adeguate alla richiesta di energia ed alla risposta dell'apparato muscolare e cardio circolatorio. Stai diventando vecchio? Che cosa ti è rimasto da fare? Quante cose di quelle previste o desiderate riuscirai ancora a portare a termine? Ti è bastata la vita che hai vissuto? E come sarà il momento della fine?

FINIRE Arrivare alla meta, raggiungere la "vetta", riuscire a portare a termine un impegno, sapere che il tuo operato è stato utile in qualche modo. Lo pensano anche gli altri? Hai davvero finito quando arrivi? O c'è ancora un difficile ritorno e la tua fine è una conclusione anche per gli altri o no?

FUORI PISTA La libertà di andare, di cogliere un particolare lungo la strada: mi regalo il tempo per osservare e per chiedermi se quello che ho notato mi suscita interesse; mi regalo il tempo di scegliere di approfondire, tornare indietro e deviare dal percorso. E poi ritorno all'itinerario, recupero l'Azimut.

G GEOMETRIA Muoversi a piedi regala la prospettiva non filtrata da finestrini, oblò, schermi: mi muovo allineata a geometrie simili a te e questo crea *vicinanza*, fisica ed emotiva. Colgo più facilmente lo stato d'animo di chi mi sta accanto e mi sento libera di esprimere la sensazione che sto vivendo.

GRUPPO Omar. *Quando l'insieme delle individualità crea un'entità più grande dotata di un'energia amplificata. C'è un Gruppo quando di fronte ad un ostacolo si trova la soluzione.* Francesca. Se sei fortunato, quando cammini può darsi che nasca un Gruppo; se stai fermo, la fortuna deve faticare molto.

L LIBERTA' DI ANDARE (seguito di VIANDANZA) "Andrò ancora senza un orario senza bandiere" (album dei New Trolls scritto assieme a Mannerini e De Andrè ormai 50 anni fa). E' sempre questo il sogno del camminatore: andare per conoscere, per incontrare, per sperimentare, per gioire e per soffrire, senza tempo, senza limiti geografici, senza leggi vincolanti, senza

APPENDICE

pregiudizi. È la necessità dell'uomo evoluto, che ha superato il soddisfacimento dei bisogni primari. L'uomo "montanaro", "alpinista" o "appenninista" è l'uomo che si può permettere di "cercare" la libertà, non la rincorre più come una necessità.

M **MOTO** Quando cammini e sei sotto sforzo senti la tua "macchina" corpo che gira regolarmente, i tuoi muscoli rispondono bene all'offerta di energia richiesta dal tuo cervello. E' una bella sensazione sentirsi efficienti. Quanto durerà?

P **PROTEZIONE** Andiamo in montagna in sicurezza. Vogliamo essere sempre protetti e vogliamo la protezione di ciò che ci sta intorno: gli animali, gli alberi, i fiori, le piante, i nostri soldi, tutto l'ambiente che frequentiamo. Ecco, dopo che abbiamo preso tutte le precauzioni pretendiamo e sogniamo la "libertà".

S **SACRALITA'** Lo skyline del Gran Sasso, il saluto alla Croce quando sei in vetta, il sole che sorge, Cassiopea in cielo,

SALPARE Andar per sentieri può avere tante origini: voglia di aria aperta, desiderio di muoversi, curiosità verso un luogo o una situazione nuova, esigenza di silenzio, proposito di sperimentare il *tempo lento*, e tanto altro ancora ...

SILENZIO La voce assordante del camminare, la voce senza suoni del bosco del bosco all'una di notte attraversato da 9 Soci sul sentiero che porta all'amicizia. Il silenzio del camminare in fila indiana, godendo della natura, del corpo che trasmette sensazioni, della presenza del gruppo che è lì per condividere, sostenere e confrontarsi; dei profumi del bosco e dell'erba, della luce del sole, della luna, delle torce, delle stelle. Il silenzio è sempre pieno, mai scontato ed è sempre lì, basta cercarlo e impegnarsi a farlo emergere.

V **VIANDANZA** Il maltempo non esiste per il Viandante. Ogni tempo è buono nella libertà della strada aperta. Così come ogni sentiero è buono per andare. Perché la viandanza è la strada della vita, "*solvitur ambulanda*" scrivevano i latini "*camminando si risolve*", viandanza come filosofia di vita, per andare, senza fermarsi, accettando di vivere sia la pienezza che la scarsità ed il cammino in questa alternanza è maestro.

VITALITA' Andrea, la domenica in macchina verso il ritrovo per salire al Pellecchia, condivide il pensiero "*il primo deterrente dell'andare in montagna è doversi svegliare presto anche la domenica mattina e questo dilemma già opera una prima selezione*". Ma anche: aria fresca sul viso entrando nel bosco, benessere dal corpo dopo mezz'ora che cammini,