

**N. 33 – Ottobre 2024**

# **Il Ginepro**

*Il magazine della Sezione CAI Monterotondo*



Sezione di Monterotondo





*Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e che qualcosa cambi in noi (Italo Calvino)*

## IL GINEPRO È NOSTRO!

### PARTECIPA ANCHE TU!!



#### Proponi una Rubrica o un Articolo:

- ✓ Scegli temi legati all'ambiente e al nostro territorio;
- ✓ L'articolo non deve superare le 2 pagine, meglio se corredato di foto;
- ✓ Nell'inviare l'articolo accetti che possa essere modificato/corretto nella forma;
- ✓ L'articolo viene pubblicato se perviene entro il 20 del mese pari, oppure sarà pubblicato nel numero successivo. Inviarlo agli indirizzi in redazione.

#### HANNO COLLABORATO IN QUESTO NUMERO:

PAOLO GENTILI  
FAUSTO BORSATO  
ALDO MANCINI  
ROMINA ORICCHIO  
NADIA PROCESI  
FABIO DESIDERI  
ANNALISA GALANTE  
PAOLO TONETTO  
MARIA BAGLIONI

*In Redazione*

*Aldo (aldo2346@gmail.com)*

*Fausto(fausto.borsato@libero.it)*

*Paolo (pgentili@informaticaoggi.com)*

*Per informazioni: [www.caimonterotondo.it](http://www.caimonterotondo.it) [info@caimonterotondo.it](mailto:info@caimonterotondo.it)*

# SOMMARIO

**04** Editoriale

## Comunicazioni dalla Sezione

**06** Assemblea Straordinaria dei soci del 31 ottobre 2024

**08** Aggiornamento: Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale (SODAS)

## Impressione dei soci

**10** Corso Ase, nuovi accompagnatori qualificati in sezione

**13** Alpinismo Giovanile: After Summer Edition

**17** Ma chi te lo fa fare? Mont Blanc e l'emozione di arrivare lassù

**21** La croce di Edgar

**23** Vallepietra: convegno sulle Orchidee Spontanee del Lazio

**26** Le piante che incontriamo 3

**29** Avvicinamenti: Vini rosa, kayak e arrampicata, questa è la Puglia

**34** Le parole del camminare: Ometto (di pietra)

## I Trekking CAI

**35** Calabria Coast to Coast

## Pillole CAI

**38** Acronimi del CAI

**41** Etica ed Ecologia

## Oltre il CAI

**44** Il Libro: Il Sentiero degli Orsi

**45** La Fotografia: La riflessione di Umberto Galimberti e la fotografia di montagna

**47** Zapping

**48** Prossime Escursioni: Novembre e Dicembre 2024

Copertina: Escursione TAM al Monte Gennaro 10 dicembre 2023 nella giornata internazionale della montagna.

Foto: *Paolo Gentili* 2023

Care Socie e Cari Soci,

è appena trascorso il 31 ottobre, una data importante per la nostra Sezione. Durante l'Assemblea Straordinaria, sono stati eletti il Presidente, il Consiglio Direttivo, il Collegio dei Revisori dei Conti e il Delegato Elettivo all'Assemblea Nazionale per il triennio 2024-2027.

Sono onorato di essere stato riconfermato per un secondo mandato come Presidente della nostra Sezione. Nel nuovo Consiglio Direttivo, oltre ai rieletti Alesini Guelfo, Cascone Catello, Conti Fabrizio e Simei Roberto, diamo il benvenuto a due nuovi consiglieri: Luisa Brunini e Fabio Desideri, che con il loro entusiasmo e le loro competenze arricchiranno il nostro lavoro. Anche il Collegio dei Revisori dei Conti si rinnova, Giovanni Pieragostini ed Enzo Russo saranno affiancati dal neo-eletto Giancarlo Pasqui. Infine, per il ruolo di Delegato Elettivo, confermiamo Guelfo Alesini, una figura di grande esperienza e dedizione.

L'Assemblea ha visto un'ampia partecipazione, un segno concreto del vivo interesse che i soci nutrono per il nostro operato. È stato un momento di confronto e condivisione, in cui sono state valutate le proposte presentate, sempre con l'obiettivo di migliorare la vita della Sezione e rispondere alle esigenze di ciascun socio. Il gruppo di lavoro, pur nella sua continuità, si arricchisce di nuove energie, un segnale positivo per affrontare le sfide future con rinnovata determinazione.

**Un sentito grazie** a tutte e tutti voi per la fiducia che mi avete ancora una volta accordato. Continuerò con passione e impegno a guidare questa meravigliosa associazione, che cresce anno dopo anno grazie alla partecipazione attiva dei soci, al lavoro instancabile del Consiglio Direttivo e alla collaborazione generosa di chi sostiene le attività sezionali. Insieme, possiamo raggiungere traguardi che da soli sarebbero irraggiungibili: "Da soli si va più veloci, ma insieme si va più lontano". Questo è il principio che ci guida, e che rende il nostro gruppo così speciale: unito nella diversità di esperienze, talenti e passioni, ma sempre coeso nell'intento di dare il massimo per la Sezione.

Guardando ai prossimi tre anni, mi auguro che potremo completare i progetti avviati e lanciarci in nuove iniziative ancora più ambiziose. Desidero che ogni socio, tra i 541 che oggi fanno parte della nostra famiglia, possa sentirsi rappresentato, coinvolto e soddisfatto, partecipando non solo con le proprie energie, ma anche con idee e prospettive per il futuro.

A titolo di esempio, ricordo con orgoglio le numerose escursioni svolte quest'anno, che hanno incluso anche attività di escursionismo adattato e Montagnaterapia. Tra i nostri traguardi figurano i progetti di collaborazione con due istituti scolastici di Monterotondo, i corsi sezionali e regionali che hanno arricchito la formazione di molti soci, il quasi completamento del ripristino degli interni della nostra sede, e il primo entusiasmante anno di attività del Gruppo di Alpinismo Giovanile.

Ora guardiamo avanti! Il nuovo Libretto Programma Escursionistico è quasi pronto e sarà presentato ufficialmente durante la tradizionale Cena di Natale, un momento conviviale a cui tengo particolarmente. Sarà l'occasione per scambiarci gli auguri, rivivere insieme le emozioni dell'anno che si sta concludendo e tracciare il percorso che ci guiderà nel 2025.

**Vi aspetto tutti sabato 14 dicembre** presso la sala del Centro Parrocchiale di Gesù Operaio, in via Piave 12, a Monterotondo. Non mancate, sarà una serata speciale da condividere insieme!

Un caro saluto a tutti!

Excelsior!

Paolo Gentili

**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI MONTEROTONDO**

**CENA DI  
NATALE**

14 DICEMBRE 2024 ore 19,30

Vi aspettiamo presso la Sala del  
**Centro Parrocchiale di Gesù Operaio**  
via Piave, 12 Monterotondo (Rm)

dalle ore 19,30 aperitivo e saluti del direttivo .  
proiezioni foto/video . libretto programma attività 2025 .  
Info: Aldo Mancini 333 4492940

**CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI MONTEROTONDO "IL GINEPRO"**  
VIA DELL'UNIONE 113 MONTEROTONDO (RM) TEL. 06 83706844 LUN-MER-VEN 17,30-19,30

[WWW.CAIMONTEROTONDO.IT](http://WWW.CAIMONTEROTONDO.IT) [info@caimonterotondo.it](mailto:info@caimonterotondo.it)



# COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

## ASSEMBLEA STRAORDINARIA DEI SOCI

### DEL 31 OTTOBRE 2024



**Club Alpino Italiano**  
Sezione di Monterotondo  
APS -ETS

"Il Ginepro"

---

**CONVOCAZIONE ASSEMBLEA STRAORDINARIA DEI SOCI**

I Soci sono convocati in Assemblea Straordinaria

giovedì 31 ottobre 2024 alle ore 17:00  
e se necessario in seconda convocazione  
**giovedì 31 ottobre 2024 ore 18:30**

**presso la Sede della Sezione in via dell'Unione 113 Monterotondo**

per discutere e deliberare sul seguente

**ORDINE DEL GIORNO**

1. Nomina del Presidente dell'Assemblea, del Segretario e di tre scrutatori.
2. Bilancio Sociale, rendicontazione e relazione economica di fine mandato.
3. Rinnovo delle cariche sezionali:
  - o Elezione del Presidente
  - o Elezione del Consiglio Direttivo
  - o Elezione del Collegio dei Revisori dei Conti
  - o Elezione di un delegato all'Assemblea Nazionale
4. Varie ed eventuali.

Si richiamano gli articoli 14, 15, 16, 17, 18, 19 e 27 dello Statuto relativi alle modalità di convocazione, partecipazione e eleggibilità. In particolare, si evidenzia l'art. 16: hanno diritto di intervenire all'Assemblea e di voto tutti i Soci ordinari e familiari in regola con il pagamento della quota sociale relativa all'anno in corso. I soci minorenni esercitano il diritto di voto tramite chi esercita la responsabilità genitoriale. L'elettorato passivo e il diritto di assumere incarichi nel Club Alpino Italiano competono ai soli soci maggiorenni.

Al termine dei lavori ci sarà un momento conviviale.

Monterotondo, 05/10/2024



Il Presidente  
Paolo Gentili



---

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

[www.caimonterotondo.it](http://www.caimonterotondo.it) [monterotondo@cai.it](mailto:monterotondo@cai.it)

**S**i è svolta giovedì 31 ottobre 2024, presso i locali della sezione, l'Assemblea Straordinaria dei soci per il rinnovo delle cariche sociali sezionali e nazionali.

L'appuntamento ha registrato un'ampia partecipazione dei soci e una significativa presenza di nuove figure che si sono proposte con entusiasmo per ricoprire le cariche sezionali in scadenza.

Dopo gli scrutini, i risultati sono stati i seguenti:

- Votanti: 147 (di cui 79 per delega)
- Schede scrutinate: 147
- Valide: 145
- Nulle: 2



# COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Risultati delle elezioni:

Eletto Presidente:

- GENTILI Paolo: 144 preferenze

Eletti al Collegio dei Revisori dei Conti:

- PASQUI Giancarlo: 140 preferenze
- PIERAGOSTINI Giovanni: 114 preferenze
- RUSSO Enzo: 105 preferenze

Eletto delegato all'Assemblea regionale e nazionale:

- ALESINI Guelfo: 127 preferenze

Eletti al Consiglio Direttivo:

- ALESINI Guelfo: 113 preferenze
- SIMEI Roberto: 97 preferenze
- BRUNINI Luisa: 94 preferenze
- CONTI Fabrizio: 74 preferenze
- CASCONI Catello: 71 preferenze
- DESIDERI Fabio: 65 preferenze

Nel primo Consiglio Direttivo sono stati confermati i seguenti ruoli:

- Vice Presidente: ALESINI Guelfo
- Tesoriera: BRUNINI Claudia
- Segretario: CONTI Fabrizio



# Aggiornamento SODAS: Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale

Fausto Borsato



Il Cai si prefigge di salvaguardare i monti e l'ambiente a loro legato, per cui si impegna a far conoscere, rispettare e frequentare tutti quei luoghi che fanno parte dell'ambiente montano, dai boschi alle praterie, dalle carrarecce ai sentieri, dalle valli alle creste.

Tutti coloro che lo desiderano e amano le montagne debbono poter essere messi nelle condizioni di frequentarle e goderne. Così il Club Alpino si impegna a favorire i corsi di apprendimento delle nozioni elementari, o anche di informazioni più dettagliate e tecniche per aiutare tutti a camminare in sicurezza. Il "tutti" non poteva escludere chi, per motivi diversi, ha difficoltà ad affrontare terreni impervi in autonomia.

Quella che era il progetto "LH" (Lazio Handicap) a livello regionale, è stato inglobato in una struttura a livello generale del Cai, la SODAS (STRUTTURA OPERATIVA di ACCOMPAGNAMENTO SOLIDALE) che si è data come compito quello di promuovere la Montagnaterapia (MT) e l'Escursionismo Adattato (EA). Come tutte le strutture che coinvolgono vari elementi, anche questa ha necessità di aggiornamenti tecnici, organizzativi, motivazionali. Per questo il Gruppo Regionale Cai del Lazio ha pianificato un giorno per illustrare questi aspetti.



## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Sabato 5 ottobre, presso la Casa della Montagna di Amatrice, una quarantina di soci, già in possesso dell'attestato che li abilitava alla conduzione della carrozzina monoruota per l'accompagnamento di una persona con ridotta mobilità, ha contribuito al felice sviluppo della giornata di informazione.

Sono state illustrate le diverse difficoltà dei percorsi dedicati all'Escursionismo Adattato e alla Montagnaterapia. Anch'esse hanno gradi diversi come l'Escursionismo stesso, dai percorsi Turistici agli Escursionistici fino a quelli che superano radici, sassi e gradini. Le caratteristiche dei sentieri devono essere esaminate nella loro larghezza per garantire un passaggio sicuro. Sia la definizione dei sentieri che l'azione di accompagnamento hanno bisogno di una seria programmazione per definire chi può essere accompagnato e come devono comportarsi gli accompagnatori. È stata sottolineata la centralità di chi viene accompagnato, consigliando la massima attenzione alle sue esigenze che sono naturalmente diverse da chi accompagna e possono richiedere soggetti diversi per essere soddisfatte.

Si è parlato di assicurazione, di modalità di conduzione della carrozzina, della posizione che gli operatori devono assumere durante il cammino per assicurare una sufficiente stabilità e di quanti devono essere. Ma soprattutto si è posto l'accento su chi è seduto sul mezzo meccanico. Come ribadito egli non è un 'trasportato' ma è 'accompagnato'. Non è diverso da chi gli cammina a fianco, è un escursionista che invece di camminare con i propri mezzi utilizza una joelette che è spinta da altri. Ma fa parte del gruppo come qualsiasi altro, ha gli stessi desideri, vive la gita con la stessa sorpresa e gratificazione. In definitiva si è voluto sottolineare la stretta relazione tra chi accompagna e chi viene accompagnato.

Da ultimo sono stati esaminati modelli diversi di carrozzine, da quelle con doppia ruota a quelle monoruota, agli ultimi modelli con ruota grossa. Ciascuna ha pregi e difetti e vanno scelti in base all'utilizzo che se ne vuole fare. Per quanto ci riguarda la carrozzina monoruota in nostro possesso ci sembra tra le più riuscite.

Naturalmente lo scopo era anche quello di stimolare la partecipazione, con corsi, conferenze, ausili didattici, di altri operatori che ciascuna sezione è invitata a formare in modo di avere a disposizione un gruppo numeroso che possa far fronte alle numerose necessità.



# Nuovi Accompagnatori con qualifica ASE per la sezione

**Paolo Tonetto**

**N**el periodo compreso tra giugno e settembre 2024 si è svolto il 5° corso ASE Lazio a cui ho partecipato. Il corso, che include una verifica finale, fornisce la qualifica di Accompagnatore Sezionale di Escursionismo, ASE appunto.

L'ASE è' la figura base dell'escursionismo, la qualifica gli riconosce capacità di interpretare e diffondere l'escursionismo secondo i principi del CAI. Opera nelle sezioni, in veste di organizzatore dell'attività escursionistica, collaborando con gli AE (Accompagnatori di Escursionismo) al fine di diffondere nei soci i valori culturali di cui è portatore.

Quando mi iscrissi al CAI non molto tempo fa, era gennaio 2019, leggevo con rispetto le sigle a fianco ai nomi di alcuni nostri soci: ASE, AE, AE-EAI, ORTAM e mi domandavo non solo il significato, ma anche cosa avesse comportato ottenere la relativa qualifica e cosa comportava mantenerla. Successivamente, ad aprile scorso, durante la presentazione del corso di escursionismo avanzato E2, a cui partecipavo, il nostro presidente disse che era uscito un bando per formazione e verifica ASE, che richiede una preparazione simile a quella che viene fornita dal corso E2, ma, a differenza di quest'ultimo, fornisce una qualifica; un po' titubante feci domanda di ammissione. Le perplessità vertevano soprattutto sull'impegno richiesto, ma oggi, a qualifica acquisita, posso dire di aver fatto la scelta giusta per me e, spero, per la nostra sezione.

La formazione e verifica ASE si svolge in una modalità atipica: un primo week di sola formazione,



San Donato Val di Comino sulle pendici del Monte Pizzuto

una pausa di tre mesi, un ultimo week di verifica. La pausa di tre mesi è per modo di dire, perché in quel lasso di tempo bisogna prepararsi per la verifica finale che consta di 5 prove: cartografia ed orientamento, 50 domande multidisciplinari a risposta multipla, posa di una corda fissa, prova di conduzione di un gruppo, preparazione di una escursione con relativa "locandina", che noi a Monterotondo chiamiamo impropriamente "scheda tecnica" (su questo aspetto tornerò più avanti).

## IMPRESSIONI DEI SOCI

La formazione si è svolta, ad inizio giugno, prima in remoto da casa (formazione a distanza), poi sul campo: in Vallonina (monti Reatini) e sul monte Terminillo; la verifica, a fine settembre, a San Donato Val di Comino (FR), al confine sud del Parco Nazionale D'Abruzzo Lazio e Molise (PNALM). Il bando era per max 30 allievi, ma poi è stato allargato a 32. Per superare la verifica ed acquisire la qualifica è necessario prendere la sufficienza su tutte e 5 le prove. Se non si supera una prova c'è la possibilità di recuperarla, senza rifare la formazione iniziale, ad una successiva verifica ASE fatta da una qualunque scuola regionale del CAI.

I partecipanti venivano in maggior parte dal CAI di Roma, poi oltre a me e Mauro Gabrielli di Monterotondo, c'era Tivoli, Latina, Viterbo, Colferro, Antrdoco, Palestrina, Cassino, Frosinone, Esperia, Leonessa e Rieti. La regione Lazio era totalmente rappresentata.

Al week end di formazione ci vedevamo per la prima volta; quindi, non si è formata la coesione che, invece, c'è stata alla verifica finale, grazie anche ai tempi di attesa tra una prova e la successiva; durante la formazione i ritmi sono più serrati e c'è meno tempo di socializzare. La commissione esaminatrice era composta da Armando Testa (presidente OTTO Lazio), Riccardo Ortolani (Direttore Corso), Luca Teodori (Vicedirettore Corso), Luciano Roma (segretario), Silvano Ciavaglia, Fiorella Nicolini, Stefania Boggiali, Stefano Giancola, Memmina de Nardis, Marco Conte e Natale Paciotti. Alla verifica a San Donato c'era anche l'ispettore del CAI centrale a garanzia che tutto si svolgesse secondo quanto prescritto dalle normative.

La cosa che mi ha colpito subito, e che è stata palese durante il week end finale, è stata la determinazione e motivazione di tutti gli iscritti. Ho visto soci, anche non più giovanissimi, che aspettavano con ansia il colloquio finale durante il quale si ricevono gli esiti delle 5 prove e la qualifica (o meno) di ASE. Sembrava essere tornati ai tempi della scuola, quando si era in attesa del voto d'esame, la tensione era palpabile. Qualcuno ha anche versato qualche lacrima di gioia tra abbracci di congratulazioni.

La scrittura della "Locandina" (o "Scheda Tecnica" come dir si voglia) è dove siamo stati tutti un po' meno bravi. Lo stesso ispettore del CAI, nel saluto di commiato, ci ha detto che la stesura della locandina deve essere migliorata, e che è un problema generalizzato del CAI al Nord, quanto al Centro-Sud. Il CAI centrale desidera che la locandina sia accattivante ed attiri i soci in montagna spiegando perché si va sul Velino, piuttosto che sul Cefalone o sul Corno Grande; perché si è deciso di passare proprio per quella Valle. I dati tecnici dell'escursione sono importanti tanto quanto descrivere cosa si va ad osservare e chi si va ad incontrare.

In conclusione, posso dire che mi sono divertito e non me lo aspettavo. Ho conosciuto soci di altre sezioni aventi tutti una base culturale e senso di appetenza comuni; ci sono stati momenti di convivialità che hanno messo in pausa lo stress psico-fisico dell'esame. Ho riscoperto il piacere di studiare interessanti materie come la meteorologia, la geologia, la cartografia e l'orientamento. Sicuramente c'è stata un po' di tensione: non far fare brutta figura alla nostra



Vallone di Forca d'Acero dove si è svolta la prova di conduzione



## IMPRESSIONI DEI SOCI

sezione; qualche sacrificio, come i pomeriggi passati al parchetto dietro casa ad esercitarmi con la corda fissa tra il caldo e le zanzare. Ho scoperto un luogo incantevole in San Donato Val di Comino alle pendici del PNALM, non molto conosciuto dalle nostre parti.

Unica nota stonata è stato il fatto che non tutti siamo riusciti a superare la verifica finale, ma era pur sempre un esame e può capitare qualche “infortunio” recuperabile al più presto come ho scritto sopra. Inoltre, questo va anche a merito della serietà della scuola del CAI che prima di affidare i soci ai suoi accompagnatori vuole essere sicura che questi siano adeguatamente formati per farlo.

Quello che ho imparato è amare e rispettare ancora di più la montagna e ad essere orgoglioso di fare parte del nostro sodalizio, sperando di essere utile alla crescita della sezione.

Armando Testa (presidente OTTO Lazio), ci ha salutato invitandoci tutti al corso AE che si terrà nel 2025; nella nostra sezione gli AE sono pochi rispetto agli ASE, chissà....



Riposo durante la prova di conduzione

## AFTER SUMMER EDITION



MONTE NAVEGNA, RIFUGIO LA VECCHIA,  
CAMERATA NUOVA, CAMERATA VECCHIA,  
ALTOPIANO CAMPOSECCO

### GRUPPO ALPINISMO GIOVANILE

**Annalisa Galante e Fabio Desideri** (Accompagnatori AG)

con la preziosa collaborazione di Roberto Simei (ASE) e Giulia Tessaro (aspirante accompagnatore AG)

**D**opo la pausa del periodo estivo siamo tornati alla carica con dei nuovi obiettivi del Gruppo Alpinismo Giovanile: Divertirci, Giocare ed Imparare.

Ad aprire i giochi è stata l'escursione su **Monte Navegna** domenica **29 settembre** nella Riserva Naturale Regionale Monte Navegna e Monte Cervia. Tuttora ricordiamo lo stupore dei ragazzi quando ancora in macchina ammiravano il panorama sul lago del Turano e il meraviglioso Castel di Tora e Monte Antuni. Non abbiamo resistito a fermarci in una terrazza panoramica e scattare qualche foto. Ma questo era solo un assaggio di quello che avremmo vissuto durante l'escursione con paesaggi mozzafiato.

Abbiamo iniziato il nostro itinerario da Vallecupola nel comune di Rocca Sinibalda (RI) da ben 1000 m. Dopo aver percorso una lieve salita, siamo entrati nel fitto bosco dove abbiamo osservato magnifici castagneti e immancabili boschi di faggi e querce con la presenza di qualche bel funghetto.



Uscendo dal bosco, il panorama è suggestivo e incantevole sul lago del Turano. Dopo aver attraversato i prati adibiti a pascolo, con numerosi cavalli allo stato brado, siamo giunti in vetta sul monte Navegna.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Una delle meravigliose scenografie è stata quella di ammirare i due grandi specchi d'acqua turchese: il lago del Turano, e dal lato opposto, il lago di Salto. In tutte le direzioni si potevano ammirare anche la **Tuscia Viterbese** fino alle immense catene appenniniche di **Terminillo**, **Gran Sasso** e **Velino** e il vicinissimo **Monte Cervia**.

La bellezza del luogo e dei panorami erano avvolgenti e impressionanti tanto da sentire il desiderio di rappresentare il paesaggio in un disegno. Ed è stata propria questa la simpatica attività che i ragazzi si sono cimentati a fare... Bei disegni che hanno raffigurato il paesaggio che si apriva ai loro occhi.



Dopo la foto di rito, abbiamo ripreso il sentiero per ritornare alle macchine.

### ***Un po' di Storia:***

*Il lago del Salto e il più grande bacino artificiale del Lazio, creato dallo sbarramento dell'omonimo fiume nel 1940. La diga sul Salto, con i suoi 90 m, era all'epoca la più alta d'Italia.*

*Il Lago del Turano nasce nel 1939, quando viene costruita l'omonima diga per produrre energia idroelettrica e proteggere la Piana di Rieti da possibili inondazioni.*

*Entrambi i laghi comunicano tra loro tramite una galleria sotterranea lunga circa nove chilometri; i due bacini artificiali alimentano la centrale idroelettrica di Cotilia, costruita nel 1942 a servizio delle acciaierie di Terni.*

*La creazione di questi bacini ha comportato degli enormi sacrifici da parte dei contadini che hanno dovuto abbandonare le loro terre e le loro case. Per questo motivo le genti del posto furono ben presto costrette ad emigrare, causando il notevole decremento demografico già di per sé misero.*

*Per compensare, in parte, quanto tolto ai cittadini, sono stati effettuati importanti interventi per la rimozione di vecchi borghi; infatti alcuni centri abitati e le loro frazioni sono stati smantellati e ricostruiti sulle sponde dei laghi.*

*Da annoverare è senz'altro la Cappella del Monastero delle Clarisse di Borgo San Pietro, risalente al XIII sec. che venne salvata dalle acque, infatti fu smontata pietra per pietra e rimontata presso la nuova chiesa del paese, ripristinando anche gli antichi affreschi rinascimentali.*



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Le avventure del gruppo Alpinismo giovanile sono continuate con l'escursione di **domenica 27 ottobre** al favoloso rifugio **La Vecchia** nel **Parco Nazionale Sirente-Velino**.

Siamo partiti da Rovere, un piccolo borgo nel comune di Rocca di Mezzo, in provincia dell'Aquila. Entrati nel bosco, abbiamo percorso un sentiero che sale, prima a mezza costa, successivamente tra pietre e radure fino a raggiungere la cresta e qui, la visione ai nostri occhi è stata molto suggestiva sul sottostante altipiano delle Rocche e sul Gran Sasso. Abbiamo poi proseguito, sempre in cresta, fino a raggiungere la località Mandra Murata, dove ad attenderci c'era l'incantevole rifugio "La Vecchia" regno del camoscio, un luogo da favola, incastonato nella roccia nel Sirente, posto a quota 1830 metri nel cuore degli Appennini. Non appena si è aperta la vista al fiabesco rifugio, le ragazze e i ragazzi sono rimasti affascinati e letteralmente a bocca aperta, colpiti da questo meraviglioso gioiello che rievoca gnomi e fate del bosco. Un bivacco forse tra i più belli e "piccoli" dell'Appennino, tenuto benissimo.

Le ragazze e i ragazzi hanno potuto spaziare dalla conoscenza del territorio, a particolarità uniche al mondo come la formazione di un lago di origine meteoritica che si scorge proprio dal rifugio.

Per non farci mancare nulla, con la nostra giovanissima aspirante accompagnatore AG, Giulia abbiamo organizzato una caccia al tesoro utilizzando le conoscenze di orientamento apprese dai giovani nel corso dell'anno...

Dopo aver composto le due squadre, la caccia al tesoro ebbe inizio! E solo chi riusciva a trovarlo in tempi ragionevoli, si aggiudicava il premio... Vi starete domandando quali tesori si celavano tra cespugli e roccette? Ecco fatto trovato il tesoro... delle buonissime barrette di cioccolata...

Non appena terminato il gioco, e il sole scomparire dietro la montagna, abbiamo ripreso il sentiero di ritorno per raggiungere nuovamente la cittadina di Rovere e trascorre il terzo tempo nel bar del borgo.

A chiudere la stagione delle escursioni del 2024 del Gruppo Alpinismo Giovanile è stata la giornata di **domenica 24 novembre** a **Camerata Nuova - Camerata Vecchia - Altipiano di Camposecco**.





## IMPRESSIONI DEI SOCI

Si è rivelata una bellissima escursione ricca di spunti interessanti nel **Parco dei Monti Simbruini** tra borghi fantasma e "spaghetti western".

Questa è la più grande area protetta del Lazio, famosa per i suoi immensi boschi, i suoi pianori, la ricchezza d'acqua.

Il percorso inizia subito in salita fino a raggiungere le rovine della "città fantasma" di **Camerata Vecchia**. Durante il percorso abbiamo ammirato lo spettacolo del foliage con i suoi colori autunnali e la brina sulle foglie disposte lungo sentiero, in un paesaggio incantevole con bei scorci panoramici sui monti circostanti.

Giunti ai piedi del borgo di Camerata Vecchia, ci siamo inerpicati fino al punto più alto del paese tra le rovine di antiche abitazioni, una chiesa e l'impressionante arco del XVI secolo scavato nella roccia. Il suo nome era Camerata o meglio Camorata molto probabilmente perché le abitazioni dei cittadini erano delle vere e proprie "camore" (camere) ricavate nella roccia (altre testimonianze affermerebbe che il nome derivi da "camerate di briganti"). Il paese, abbandonato da più di 150 anni a causa di un incendio, rappresenta una vera meraviglia per gli amanti del mistero e dell'esplorazione. Presi dalla curiosità e dall'avventura, abbiamo sbirciato dentro una probabile abitazione che risulta essere la meglio conservata.



Abbiamo continuato il percorso sempre nel bosco fino ad uscire in un ambiente suggestivo, quasi lunare, tra praterie e doline immersi in un ambiente selvaggio, tra mucche e cavalli allo stato brado. Siamo finalmente giunti al **pianoro di Camposecco**, il più bell'altipiano dei monti Simbruini, ricco di fenomeni carsici e circondato da estese faggete, scelto come scenografia di numerosi film tra cui western

all'italiana. Qui ci fermiamo per la sosta pranzo e per dedicarci a qualche momento ludico.

Mentre Fabio prepara un buon caffè con la moca e il fornello, con i ragazzi e ragazze ci siamo lasciati ispirare dall'ambiente affascinante per inscenare uno dei pezzi più famosi del film "Lo Chiamavano Trinità" con Bud Spencer e Terence Hill. I ragazzi e ragazze si trasformarono così in attori mettendo "in scena" la loro originalità con tante risate e divertimento di tutti...

Dopo qualche foto, abbiamo ripreso il cammino per ritornare alle auto e terminare la giornata al bar del mitico Vincenzone...

Con questa escursione si chiude un bellissimo e intenso programma delle attività del Gruppo Alpinismo Giovanile del 2024. Un ringraziamento va alle ragazze e i ragazzi che sono i veri protagonisti di queste meravigliose avventure.

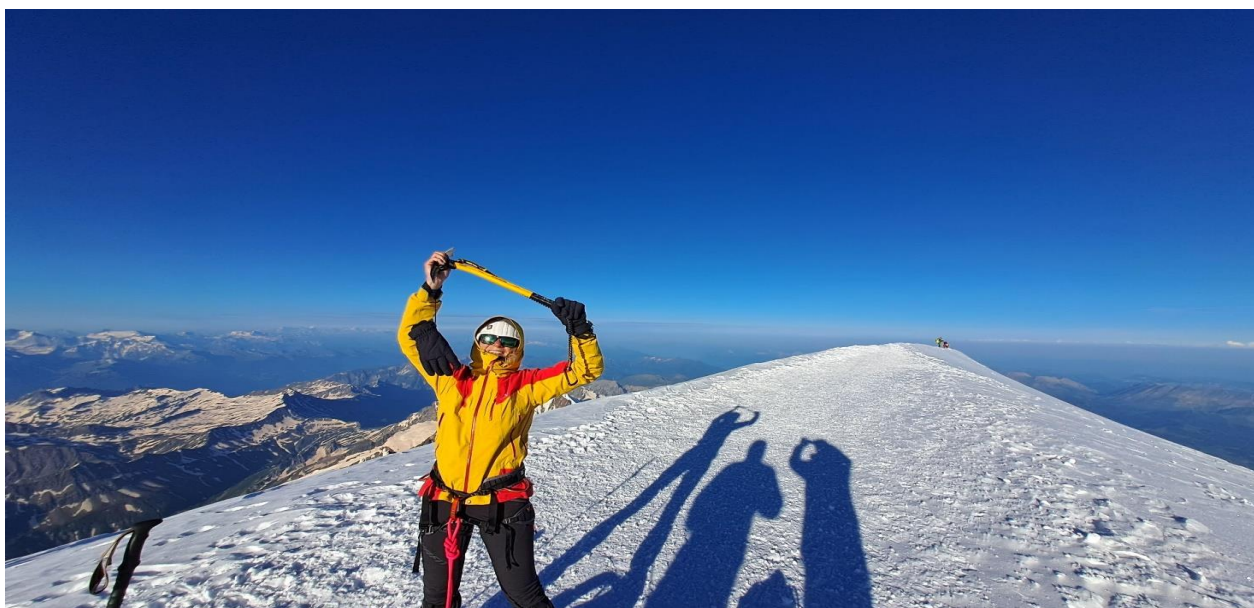
# Ma chi te lo fa fare? Mont Blanc e l'emozione di arrivare lassù

Romina Oricchio

“**M**a chi te lo fa fare?”. È una domanda che in tanti mi fanno quando parlo di montagne e scalate, e la mattina del 19 luglio 2024 a circa 150 metri dalla vetta me lo sono chiesto anch'io: “Ma chi me lo fa fare?”.

Ancora adesso ricordo la stanchezza sulle gambe. Le sentivo pesanti, andavano avanti per inerzia, avrei voluto fermarmi ma la guida diceva che non era possibile, dovevamo proseguire molto lentamente ma senza spezzare il fiato, altrimenti sarebbe stato peggio.

Se dovessi descrivermi in quel momento credo che avrei potuto assomigliare a uno zombie che si trascinava nella neve, legata ad una corda fucsia (in tono con il mio giubbotto), curva sulla piccozza che mi faceva da bastone e, con la testa bassa, cercavo di stare attenta a dove mettere i piedi evitando di inciampare e rischiare così di trascinare anche il mio compagno di cordata.





## IMPRESSIONI DEI SOCI

Quegli ultimi 150 metri sono stati i più faticosi finora mai fatti. A pensarci sembra quasi ironico. Eppure li ricordo come in uno stato di trance, un misto di fatica mentale e fisica, quasi come se stessi in un'altra dimensione. Non ricordo di aver avuto particolari pensieri per la testa, ma una sensazione di stordimento arrivata tutta insieme, come quando all'improvviso, dopo una serata, senti tutto l'alcool bevuto in un unico colpo, con la differenza che erano le 7 del mattino e l'unica cosa che avevo bevuto era l'acqua. Il sole per fortuna ci coccolava con il suo tepore mattutino, allo stesso tempo, però, amplificava questa sensazione di estasi.

E poi all'improvviso la salita era finita, non c'era nient'altro da oltrepassare. Alzando gli occhi al cielo non c'erano vette più alte; tutte quelle circostanti erano più in basso di noi. Un panorama a 360° che spaziava verso tutti i punti cardinali e io mi trovavo al centro di questo immenso panettone bianco. È stato in quel momento che ho capito che ero arrivata, ero sulla montagna più alta d'Europa, ero a cavallo di sua Maestà, ero sul Monte Bianco!!!

Improvvisamente mi sono svegliata, ho ritrovato la lucidità mentale. Stanchezza, fatica, e sensazione di stordimento sono svanite in un attimo e le emozioni si sono fatte spazio dentro di me! Gioia immensa, occhi colmi di straordinaria bellezza, abbracci con Christian, la guida che ci ha indicato la strada e con Fabio, il mio compagno di avventura! C'era un mondo dormiente sotto ai nostri piedi, che si stava svegliando per iniziare una nuova giornata inconsapevole delle emozioni che tre persone, conosciute 24 ore prima, stavano vivendo in quel momento su quella cima.

Emozioni splendide, indelebili, che in qualche modo ti legano in maniera quasi fraterna, emozioni che solo chi le vive, lì, in quel momento, in quel giorno, su quel sentiero insieme a te può comprendere, perché vissute in sintonia e, per quanto provi a raccontarle, non riesco a trovare le parole giuste per trasmettere, anche in minima parte, i sentimenti provati, non solo una volta arrivati in vetta, ma durante tutta l'ascensione e nei giorni precedenti la preparazione alla grande impresa.

I festeggiamenti erano d'obbligo, un bel brindisi con la coca-cola, le foto, non solo con la fotocamera, ma proprio con la mente, per cercare di imprimere in maniera indelebile quello spettacolo.

La giornata era splendida, non potevamo chiedere di meglio, il sole ci baciava, una impercettibile brezza ci accarezzava, neanche una nuvola a limitare la vista intorno a noi e tutto era andato in maniera perfetta. Gli spiriti della montagna erano con noi e ci avevano fatto un regalo stupendo.

Ecco la risposta alla domanda: "Chi me lo fa fare?". Il solo vivere tutte queste emozioni è qualcosa che giustifica la fatica e tutto il disagio sopportato. Riuscire a viverle con le mie forze, senza filtri, senza ritocchi, senza effetti speciali, è la cosa che mi fa sentire più viva, che mi fa sentire in armonia con la natura, mi fa sentire parte di essa, mi fa sentire genuina, incontaminata e pura come lei. È solo lì che sto veramente bene con me stessa e con il mondo e sento lo spirito della montagna che si impossessa del mio animo donandomi immenso benessere psico-fisico.

Per quanto avrei voluto rimanere lì più a lungo e godermi il panorama, godermi quella gioia e tenerla stretta a me il più possibile, dopo pochi minuti era già arrivato il momento dei saluti, 10 ore per arrivare fin lì e poco più di 5 minuti di sosta. Purtroppo il tempo è tiranno, e la discesa che ci attendeva era lunga e anche pericolosa, per cui non potevamo trattenerci a lungo, mai sottovalutare la montagna!

E così riprendiamo il sentiero percorso all'andata e iniziamo la discesa verso il mondo civilizzato. Mentre lentamente scendevo, cercavo di mantenere vive le emozioni appena provate e rincorrevo con la mente il panorama che mi circondava quando stavo in vetta. E più scendevo più realizzavo quello che avevo appena vissuto, quello che avevo fatto! Probabilmente la mente iniziava ad ossigenarsi meglio e quindi riuscivo a rendermi conto che avevo appena vissuto qualcosa di

## IMPRESSIONI DEI SOCI

incredibile, che quasi sicuramente non mi ricapiterà più, ma che ha segnato la mia vita e la mia esperienza in montagna per sempre. Ho pianto. Camminavo e mi emozionavo, lacrime di gioia, di commozione, di stupore per esserci riuscita, di gratitudine nei confronti della vita e della natura che me lo aveva permesso, e perché no, anche di ammirazione nei confronti di me stessa per essere riuscita a fare qualcosa che non proprio tutti farebbero.

Fino alla sera prima il terrore di essere a un passo dalla vetta e per qualsiasi motivo il non riuscire ad arrivare era sempre stato lì in agguato. Già durante la salita accusavo un forte dolore al ginocchio che mi dava preoccupazione perché avevo un po' esagerato il giorno precedente andando a fare un'escursione invece di riposarmi come consigliava il programma delle guide di Courmayeur; e il pensiero di non riuscirci per una mia stupidaggine mi terrorizzava. In rifugio poi sentivo il



racconto di una donna francese che ci aveva provato il giorno del nostro arrivo e a circa 4200 m aveva dovuto rinunciare per il mal di montagna. E se fosse successo la stessa cosa anche a me? O se fosse successo al mio compagno di cordata? Avremmo dovuto rinunciare. Ricordo ancora che quella sera ripetevo a me e a Fabio “domani dobbiamo farcela, non ci capiterà mai più una finestra di bel tempo così”. E infatti quella notte il cielo era stellato, la luna piena illuminava la traccia da seguire, quasi non servivano le frontali. Non faceva freddo per niente, anzi a un certo punto ho dovuto togliere i guanti e aprire la zip della shell. E tutte quelle cordate che vedevo salire d'avanti a noi, mi ricordavano un po' il Nepal, e mi davano fiducia e speranza che anche noi ce l'avremmo potuta fare. E poi il momento dell'alba alla capanna Vallot, il sole a est che pian piano faceva capolino e iniziava ad illuminare le linee di cresta e la via di salita che avremmo percorso. E quello era solo un assaggio dell'esplosione di emozioni che avrei vissuto di lì a poche ore.

Oggi, a distanza di tre mesi posso dire che il Monte Bianco è stata la mia terapia. È la montagna che mi ha emozionata di più, forse perché è anche la cosa più faticosa fatta finora e, si sa, le cose sofferte sono quelle a cui tieni di più. È la montagna che mi ha cambiata nell'approccio alla vita, mi ha fatto capire che le opportunità vanno colte e le difficoltà vanno sempre affrontate perché, prima o poi si troverà il modo per superarle. È la montagna a cui sarò legata in maniera intima non solo per le emozioni che mi ha donato quando ero lassù ma anche per le emozioni che provo ogni volta che la guardo dal basso. È la montagna che mi ha legato a due persone speciali che hanno vissuto con me questa esperienza e che, volenti o nolenti, hanno condiviso questo ricordo. Entrambe queste persone mi hanno donato qualcosa, e saranno sempre nei miei ricordi. È la montagna che mi ha permesso di aumentare la mia autostima, come donna ne avevo bisogno, anche se di solito le persone normali vanno da uno psicologo per queste cose. È la montagna che mi ha aperto gli occhi su una nuova passione, l'alpinismo e che spero di poter coltivare in futuro.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

La vetta del Monte Bianco non è stata un punto di arrivo, ma l'inizio di un nuovo percorso di vita, di nuove consapevolezze, di maggiore sicurezza nei confronti di me stessa e la scoperta di una serenità che oggi finalmente mi fa stare bene con me stessa, con gli altri e con il cosmo.

Merci Mont Blanc!



## La croce di Edgar

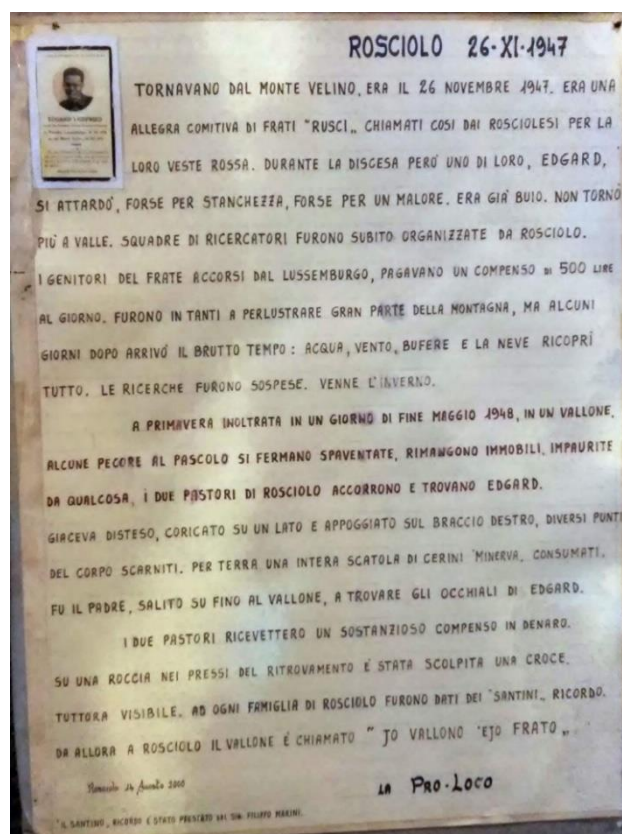
Fausto Borsato

**A**lla luce di fatti, anche recenti, riportati dalle cronache, di gravi e drammatici incidenti in montagna, con il corollario di commenti fatti dai professionisti delle notizie, giornalisti che proprio per essere professionisti della parola scritta non necessariamente sono anche degli esperti degli argomenti di cui scrivono, viene spontanea, da parte di chi la montagna la frequenta nelle varie stagioni e nei suoi molteplici aspetti anche tecnici, suggerire qualche riflessione che percorra una parte della storia delle difficoltà che si incontrano in ambienti così “ostili”.

Prima di tutto vorrei chiarire il concetto di “ostilità” dell’ambiente montano. Concetto che seppure comune, risulta utilizzato in una accezione poco consueta. L’ostilità mi pare che semanticamente determini una volontà di nuocere, di osteggiare, di avversare. L’ambiente montano è per sua natura estraneo all’uomo. I nostri simili hanno cercato, scesi dagli alberi, luoghi che permettessero una vita la più semplice, per soddisfare la necessità di mangiare, vivere, riprodursi. Per cui luoghi molto impervi erano di solito ignorati e utilizzati solo in caso di estrema necessità o pericolo. Ora noi definiamo questi ambienti difficili, pericolosi, problematici e in altri modi, ma dobbiamo riconoscere che non c’è volontà di nuocere da parte loro.

Ritornando all’inizio, quando avviene un fatto così tragico da essere addirittura letale, siamo subito indotti a cercare un colpevole o comunque qualche circostanza che è stata volutamente ignorata. E allora ciascuno avrà la propria soluzione, il proprio suggerimento, la propria indignazione, il proprio rammarico. Non è il caso qui di ripercorrere le motivazioni che spingono le persone ad affrontare terreni impervi e difficili, insomma ad andare in montagna, né a spiegare a chi si sorprende e si scandalizza fino ad irritarsi perché mai ci sono persone che rischiano addirittura la vita.

Voglio citare solo alcuni tra i più noti e documentati casi, tra i moltissimi purtroppo, che hanno impressionato l’opinione pubblica e fatto gridare alla presunta incoscienza dei protagonisti. Già nel 1929 Cambi e Cichetti rimasero bloccati dalle abbondanti nevicate al rifugio Garibaldi sul Gran Sasso e periti nel tentativo di raggiungere i Prati di Tivo. Pasquale Iannetti ha scritto un bel libro sulla loro tragica storia (“L’ultima ascensione di Mario Cambi e Paolo Emilio Cichetti”). Ancora ricordo il caso di Francois Henry e Jean Vincendon che nel dicembre del 1956, in prossimità della vetta del M. Bianco, incapaci a proseguire, morirono assiderati e di stenti pur dopo molti tentativi di salvarli (“Naufragio sul M. Bianco” di Yves Ballu).





## IMPRESSIONI DEI SOCI

L'ultimo caso è certamente quello dei due alpinisti italiani (Andrea Galimberti e Sara Stefanelli) morti quasi in vetta al Monte Bianco, appena qualche settimana fa. Anche per loro i tentativi di raggiungerli sono stati ostacolati e alla fine impediti dal maltempo.

Questo preambolo vuole solo introdurre il racconto della vicenda che ha avuto un infausto epilogo sulle montagne dell'Appennino e che ha lasciato per ricordo una grande croce scolpita sulla roccia, la "Croce di Edgar" appunto. Il caso si svolge sul versante sud del Monte Velino. Il protagonista non è un affermato e noto alpinista, ma un seminarista che, assieme ad altri compagni, vuole salire in vetta. Siamo nell'autunno del 1947, non c'è possibilità di conoscere come evolverà il tempo meteorologico. Si sale in montagna confidando nel cielo sereno del mattino e sperando che non arrivino nubi minacciose. Così, come riporta il bell'articolo di Ercole Wild per il blog "Montagne Selvagge" di novembre 2019, una decina di seminaristi del Pontificio Collegio Germanico-Ungarico



di Roma, trascorre qualche giorno di vacanza a Magliano dei Marsi. Erano definiti dalla popolazione locale "Fрати Rusci" per la loro caratteristica tonaca di colore rosso. Tra loro c'era Edgar Leibfried, giovane seminarista di 21 anni, originario del Lussemburgo. Erano tutti molto giovani e affrontarono pertanto la 'direttissima' per la vetta della montagna, quella che allora seguiva il Vallone della Chiave e sbucava appena a destra del Costognillo. Il

tempo era bello al momento della partenza ma, come spesso capita in montagna, nel primo pomeriggio si alzarono le nuvole ed il vento avvolgendo la montagna in una vera bufera. I ragazzi si precipitarono velocemente verso valle, ma quando, giunti alla fine del percorso, si contarono scoprirono che mancava Edgar. Nella veloce discesa il ragazzo aveva perso contatto dal gruppo. Fu cercato immediatamente ma senza risultato. Ormai era giunto il buio e le ricerche furono riprese il mattino successivo. La neve però aveva coperto ogni traccia e Edgar sembrava scomparso. La bufera imperversava e le autorità convinsero i genitori del giovane, accorsi subito dal Lussemburgo e che pagarono i valligiani per le loro ricerche, che non c'erano speranze di ritrovare il loro figlio. Solo in primavera, esattamente il 26 maggio 1948, dei pastori che pascolavano il loro gregge furono attratti dalla fuga delle loro pecore. Andarono a controllare e trovarono il corpo di Edgar, appoggiato su un fianco con alcune parti del corpo scarnite. Vicino a lui rinvennero una scatola di cerini Minerva consumati, evidentemente nel tentativo di accendere un fuoco per riscaldarsi. I genitori furono molto generosi con i pastori protagonisti del ritrovamento, e commissionarono ad un artigiano di Rosciolo, tale Domenico Tiberi, la scultura, sul luogo della morte di Edgar, di una grande croce e della data della morte.

L'opera è un bassorilievo di ragguardevoli dimensioni, ricavata dalle rocce lì esistenti. Devo ammettere che non è affatto invasiva ma si sposa perfettamente con l'ambiente circostante. Merita certamente una visita. Il sentiero che vi conduce è tracciato con segni gialli.

Tra le tante croci che sorgono sui monti, e le tante effigi delle più svariate forme che costellano i sentieri di montagna in ricordo dei propri cari deceduti, la croce di Edgar mi pare forse la più in sintonia con l'ambiente. Non è qualcosa di aggiunto, sovrapposto, ma fa parte, direi che nasce dalla montagna e dalla sua roccia.

# Vallepietra: convegno sulle Orchidee Spontanee del Lazio

Maria Baglioni

Con il Patrocinio di

Comune di VALLEPIETRA

Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

I Muntagnoli

Associazione Culturale

GIROS

Il G.R.O.S.S. (Gruppo di Ricerca Orchidee Simbruini), i MUNTAGNOLI (Gruppo escursionistico di Vallepietra), in collaborazione con la Sezione Laziale Enrico Coleman del GIROS (Gruppo Italiano Ricerca Orchidee Spontanee), organizzano il

VI Convegno Regionale Amatori Orchidee Spontanee del Lazio

5 ottobre 2024  
dalle ore 10,00 alle ore 17,30  
(alle ore 13,30 breve pausa pranzo)

Sala Convegni dell'Ostello del Pellegrino  
Piazza Italia, Vallepietra.

Per info: WhatsApp  
A. Locicero 340 74 24 054  
FB Gross Orchidee Simbruini  
FB Vallepietra planet

Saluto di benvenuto:  
Ing. D. Mioni  
Sindaco di Vallepietra  
Dott. A. Foppoli  
Commissario straordinario  
Parco dei Monti Simbruini

I lavori verranno introdotti:  
R. Craziosi  
Presidente del G.R.O.S.S.  
F. Brunamonte  
Resp. Sezione Laziale del GIROS E. Coleman

Relatori:  
V. Capraro, I. Guj e L. Songini  
PNR Monti Simbruini  
T. Leonardi  
Agricoltore  
S. Mancinelli  
PNR Castelli Romani  
A. Pica  
GIROS Abruzzo  
F. Litta  
Slow Food Ciociaria e territori del Cesanese  
V. Abbate, L. Romboli  
Comitato Scientifico CAI Lazio  
M. Steffan e M. Capula  
GIROS Sez. Laziale E. Coleman

Il giorno 5 Ottobre scorso, nel Comune di Vallepietra, suggestivo borgo incastonato tra i monti Simbruini, presso la sala convegni dell'Ostello del Pellegrino, si è svolto il VI Convegno Regionale "Amatori Orchidee spontanee del Lazio", organizzato dal G.R.O.S.S., Gruppo di Ricerca Orchidee Spontanee, i Muntagnoli, gruppo escursionistico di Vallepietra in collaborazione con la sezione laziale Enrico Coleman del GIROS, Gruppo Italiano Ricerca Orchidee Spontanee.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Come di consueto, anche in questa occasione, numerosi sono stati i partecipanti ed estimatori di orchidee spontanee arrivati da più parti del Lazio, dal vicino Abruzzo e da altri luoghi italiani ed esteri.

Dopo i saluti istituzionali alla presenza del Commissario straordinario del Parco Naturale Regionale dei Simbruini, Dottor Alberto Foppoli, il convegno si è arricchito di interessanti interventi inerenti le Orchidee, protagoniste indiscusse della giornata di studio e di ricerca. Altri interessanti interventi hanno presentato il report del monitoraggio delle specie faunistiche presenti sul territorio rilevato dai guardiaparco del comprensorio, la divulgazione dei rilevamenti effettuati sulle tratte del Sentiero Italia, SICAI, svolti da componenti del Comitato Scientifico Regionale, le testimonianze dei guardiaparco del Parco dei Castelli Romani, quelle degli esperti dei Monti Sabini, le esperienze del gruppo di ricercatori floristici abruzzesi e la presenza di un esperto agricoltore, estimatore di orchidee di Castel Madama.

Il contributo dei guardiaparco impegnati sul territorio locale ha coinvolto i presenti con un interessante filmato di monitoraggio, ricco di rilevamenti, tracce biologiche e con presenze faunistiche quali cervi, cinghiali, branchi di lupi, il bellissimo gatto selvatico e con l'indiscussa presenza dell'orso; degli anfibi comuni, si è potuto di nuovo osservare nei suoi areali, la presenza dell'Ululone appenninico, endemico dell'Italia, di cui si era persa traccia negli ultimi anni per alterazioni ambientali e per effetto dei cambiamenti climatici.

Il Comitato Scientifico Regionale CAI, con l'intervento del Presidente Vincenzo Abbate, ha descritto gli interessanti rilevamenti, corredati di foto e video, sulle tratte del Sentiero Italia che ricadono in parte su Vallepietra e su alcune aree del comprensorio simbruinico, con segnaletica e sentieristica ben conservate. Qui evidenti tracce attestano la presenza di alcuni grandi carnivori, la flora endemica, seppur osservata in un periodo sfavorevole per l'evidente siccità, è tuttora ben presente, così come fontanili e volubri, muretti a secco,

antiche carbonaie a testimonianza di una marcata antropizzazione, rispettosa evidentemente dell'ambiente e del territorio. Il territorio descritto magistralmente nelle sue peculiarità dal geologo professor Leonardo Romboli, è decisamente ricco di acque tale da connotarlo, ad oggi, come il bacino imbrifero più importante d'Europa.



*Dactylorhiza sambucina*



Ophrys apifera

Hanno arricchito il convegno interventi descrittivi ed illustrativi degli amici guardiaparco esperti di orchidee spontanee del Parco Naturale dei Castelli Romani, i quali hanno omaggiato tutti i presenti con un suggestivo libro dedicato interamente a questo fiore monitorato nel loro parco; abbiamo ascoltato con interesse gli amici abruzzesi ed i loro report annuali, la testimonianza del giovane agricoltore di Castel Madama, il quale sapientemente ha divulgato le proprie modalità di coltivazione di prodotti fra interazione con la fauna selvatica locale presente e la tutela delle orchidee spontanee con la sana ambizione, in un prossimo futuro, di poter divulgare e sensibilizzare la propria comunità alla conoscenza e al rispetto dei luoghi di appartenenza.

Infine il "tempo" della convivialità ha saputo ulteriormente unire i colori con i sapori delle loro terre, dai prodotti tipici del luogo, all'ospitalità innata degli abitanti di Vallepietra, abituati da sempre ad accogliere il pellegrino bisognoso di ritrovare sé stesso e la fede proprio in quei luoghi pregni di energia e mistero.

## Le piante che incontriamo 3

Fausto Borsato

**P**rima di continuare nella descrizione di specie arboree che incontriamo nel nostro vagare riprendiamo alcuni concetti basilari che sono stati descritti in precedenza:

La **Nomenclatura binomiale** è una modalità, introdotta da Linneo (scienziato svedese del '700 che si dedicò soprattutto allo studio delle piante) che identifica una pianta, ma anche un animale o qualsiasi essere vivente, con due nomi: il primo riconosce un gruppo da alcuni caratteri comuni (Genere), il secondo identifica la specie come unica.

Il Genere va scritto con la prima lettera maiuscola, la specie va scritta tutta minuscola ed entrambi in carattere corsivo.

Questo modo di classificare gli elementi viventi fa capo alla disciplina chiamata "tassonomia" (dal greco taxis=ordinamento e nomos=regola).

Aggiungiamo due definizioni fondamentali in botanica, relative alle piante superiori. Esse possono appartenere al *clado* (lo traduciamo con 'gruppo') delle Gimnosperme o Angiosperme.

Le **Gimnosperme** hanno, tra le moltissime altre, la caratteristica di avere gli ovuli direttamente a contatto con l'ambiente esterno e senza strutture che lo avvolgano. L'etimologia del termine significa appunto "seme nudo". Questa categoria comprende, anzi si immedesima, con le Conifere. Le **Angiosperme** invece hanno gli ovuli contenuti nell'ovario (l'etimologia significa appunto "seme nascosto") e il seme protetto all'interno del frutto.

Dopo aver descritto le Conifere cerchiamo di conoscere e di distinguere il *clado* delle Angiosperme cominciando dalla grande famiglia delle Fagacee che comprende, tra le altre, il Faggio, le Querce, il Castagno.

### Querce

La nostra analisi ha lo scopo di riconoscere il tipo di quercia che incontriamo nei nostri boschi. Prenderemo, come al solito, in considerazione gli aspetti più macroscopici ed evidenti.

#### **Roverella (*Quercus pubescens*)**

È un albero molto noto e il più diffuso del genere nelle nostre zone. Molto spesso viene adoperato per separare le varie proprietà. Ha la caratteristica evidente di mantenere le foglie, ormai secche di colore marrone chiaro, per molto tempo anche durante l'inverno. Tra le Roverelle più famose ricordo 'La quercia di Pierluigi da Palestrina', di circa 700 anni che però non sembra dare più segni di vita. Altro esemplare che possiamo incontrare è la roverella di Santa Maria in Valle, in quel di Rosciolo, che i paesani sostengono di abbia 1000 anni.





## IMPRESSIONI DEI SOCI

**foglie:** sono alterne, leggermente allungate con la pagina inferiore un po' pelosa al tatto (da cui 'pubescens') e il picciolo corto (1 cm);

**ghiande:** oblunghe di circa 2,5 cm, con cupola che copre quasi metà del frutto, spesso raccolte in gruppetti all'apice del ramo;

**portamento:** ha il tronco piuttosto tozzo per cui il portamento risulta massiccio. I grossi rami formano una chioma molto ampia

**dimensioni:** non è molto alta, mediamente di 12-15 metri ma può raggiungere i 25 metri;

**habitat:** la troviamo prevalentemente sui versanti esposti a sud, tra i 200 e gli 800 metri di altezza.

### **Cerro (*Quercus cerris*)**

È una quercia diffusa soprattutto nell'Appennino settentrionale e centrale. Il toponimo 'Cerreto' che si incontra anche nel Lazio, fa riferimento alla presenza di questa pianta.

**foglie:** le foglie sono alterne con lobi anche molto profondi. La loro forma è piuttosto variabile, arrotondata alla base. Il picciolo è lungo circa 2,5 cm;

**ghiande:** sono caratteristiche per la cupola che le ricopre parzialmente ricoperta di una grossolana peluria riccioluta. Rimangono attaccate alla pianta fino all'anno successivo;

**portamento:** è un albero maestoso dal tronco diritto e slanciato e con l'età tende a diventare globoso;

**dimensioni:** può raggiungere i 40 metri di altezza con un fusto anche di 1 metro di diametro;

**habitat:** avendo radici che penetrano in profondità resiste bene alla siccità, quindi lo ritroviamo nell'Italia peninsulare dalla pianura fino a 800 metri di altezza.



### **Farnia (*Quercus robur*)**

A livello europeo è il tipo di quercia più diffuso. Cresce molto lentamente ed è una pianta particolarmente longeva.

Può essere confusa con il Rovere, per cui il riconoscimento richiede attenzioni ad alcune caratteristiche peculiari.

**foglie:** sono oblunghe, leggermente allargate verso l'apice, con il picciolo molto corto e due tipiche orecchiette alla base della foglia;

**ghiande:** crescono su un peduncolo piuttosto lungo che le collega al ramo e che le caratterizza particolarmente. La cupola ricopre il frutto per circa un quarto della sua lunghezza;

**portamento:** è un albero maestoso. Quando è isolata tende ad allargare la chioma, mentre nel bosco si sviluppa verso l'alto con un tronco diritto;

**dimensioni:** solitamente è alto dai 25 ai 40 metri, ma può raggiungere i 50 metri.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

**habitat:** la farnia era diffusa in tutta la pianura padano-veneta-friulana. Ora rimangono brandelli dell'antica foresta planiziale. L'agricoltura, nei secoli, ha richiesto l'abbattimento della maggior parte dei grandi alberi che ricoprivano la pianura.

### Rovere (*Quercus petraea*)

Assomiglia molto alla Farnia e si differenzia dalla Roverella per la pagina inferiore delle foglie completamente glabra. Molto spesso si ritrovano ibridazioni con la Farnia, da cui diventa indistinguibile, sia per le dimensioni che per il portamento.

Una caratteristica che aiuta il riconoscimento è la ghianda sessile, cioè attaccata direttamente al rametto che la sostiene.

Come la Farnia è diffusa nell'Appennino settentrionale e con gruppi isolati nel sud della penisola.



### Leccio (*Quercus ilex*)

È una quercia sempreverde che incontriamo spesso nei nostri giardini. Forse è la più facile da riconoscere per il suo aspetto imponente e per la copertura fogliare anche in inverno. La pianta vive molto a lungo, alcuni esemplari fino a 1000 anni.

**foglie:** non hanno lobi pronunciati come le querce caducifoglie, ma sono caratterizzate da un bordo con punte spinose, più accentuate negli esemplari giovani;

**ghiande:** sono coperte da una cupola per circa metà della loro lunghezza;

**portamento:** è un grande albero con un aspetto maestoso in natura, mentre è soggetto a drastiche potature negli ambienti cittadini che ne limitano lo sviluppo e molto spesso provocano infezioni fungine che possono diventare letali;

**dimensioni:** può raggiungere i 30 metri di altezza;

**habitat:** è una tipica pianta mediterranea che è presente in tutta la penisola, ed è una componente essenziale della macchia mediterranea. La troviamo quindi a livello del mare ma anche a notevoli quote (sul versante sud di Monte Gennaro lo incontriamo fino a 800 metri), come gli esemplari che coprono le pendici dell'Etna fin oltre i 1500 metri.





## AVVICINAMENTI

### Alla scoperta dei Vini delle Terre Alte

Romina Oricchio

*Questa rubrica nasce con l'intento di condurre il lettore ad intraprendere un viaggio tra le regioni italiane coniugando il piacere di "camminare" tra i vigneti di montagna e la "sete" di conoscenza. Scopriremo insieme il binomio montagna-viticultura, percorreremo il territorio italiano lungo quella immaginaria linea di confine che costringe l'essere umano a deporre il suo aratro e lasciar spazio alla natura incontaminata, laddove l'opera dell'uomo non è più in grado di modellare il paesaggio e le vette dominano incontrastate, custodi e guardiani dell'integrità del paesaggio.*

## Vini rosa, kayak e arrampicata, questa è la Puglia

**N**ell'immaginario comune e nella maggior parte degli articoli trattati in questa rubrica, la viticoltura eroica si associa a impervi pendii di montagna, a terrazzamenti a picco su laghi o sul mare, incastonati tra le Alpi o tra le scogliere.

In questo nostro viaggio, alla scoperta dei vigneti e dei sentieri di trekking italiani, siamo giunti in Puglia, e nel Tavoliere d'Italia, parlare di viticoltura eroica è a dir poco impensabile. In un territorio prevalentemente pianeggiante (53%) e collinare (45%) il rilievo montuoso più elevato (M. Cornacchia 1151m slm) si trova nella zona della Daunia, un'area situata nella parte settentrionale della Regione ai confini con la Campania.





La Daunia ha una storia millenaria che si intreccia con l'antica Grecia fino all'Impero Romano. Molto amata dell'imperatore Federico II di Svevia elesse questa terra a sua dimora abituale e preferita. E fu proprio lui che diede un impulso importante alla coltivazione di uno dei vitigni più rappresentativi di questa zona e alla diffusione della viticoltura in Puglia.

Possiamo distinguere **tre macroaree** per la coltivazione della vite, a cui corrispondono **tre grandi vitigni a bacca rossa**.

- A Nord la Daunia con il **Nero di Troia**.
- Al Centro la Murgia con il **Primitivo**.
- A sud il Salento con il **Negramaro**.

Ovviamente ci sono tanti altri vitigni a bacca bianca (Bombino bianco, Verdeca, Minutulo, Bianco d'Alessano) e a bacca rossa (Susumaniello, Bombino Nero) che vengono coltivati in Puglia, ma la vera vocazione di questa terra, che accomuna tutte e tre le macroaree vitivinicole, è la produzione di **vini rosati**.

Il clima caldo per la gran parte dell'anno e la presenza di una cucina di terra e di mare ricca di piatti gustosissimi ma non troppo strutturati, favoriscono in Puglia la richiesta e l'apprezzamento di tale tipologia di vino. Furono probabilmente i coloni greci ad insegnare ai contadini salentini come ottenere questi vini con il sistema a lacrima, sottoponendo, cioè, a una delicata pigiatura le uve nere raccolte in sacchi, in modo da farle "lacrimare" e da raccogliere il mosto fiore, senza tenerlo ulteriormente a contatto con le bucce.

Attualmente ci sono diverse tecniche per ottenere un vino rosato. Si parte per tutti da un vitigno a bacca rossa e a seconda del tempo di macerazione delle bucce con il mosto si definiscono:

- *Vini di un giorno*: la macerazione del mosto a contatto con le bucce dura attorno alle ventiquattro ore.
- *Vini di una notte*: la macerazione del mosto a contatto con le bucce dura circa sei/dodici ore.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

- *Vin gris (vino grigio)*: vino dal colore rosa tenue, ottenuto da uve poco pigmentate. Il colore viene rilasciato durante la pigiatura e la macerazione del mosto a contatto con le bucce non viene effettuata.
- *Saignée (salasso)*: durante la macerazione, una parte del mosto viene prelevata (fino al 20-30%) per permettere una maggiore concentrazione di fenoli ed altre sostanze che conferiscono colore e sapori al vino. Il mosto prelevato viene poi vinificato in bianco.

La produzione su scala industriale di questa tipologia di vino finalizzata all'esportazione si attesta intorno alla metà dell'800, nell'area di Castel del Monte. Oggi si producono vini rosati estremamente diversificati in tutte le province pugliesi, che sorprendono per le sfumature di colori che variano dalle tonalità più tenui come rosa tenue e ramato a quelle più intense del salmone e corallo. Anche la fragranza e la finezza dei profumi sono estremamente variegata, dalle delicate fragoline di bosco, melagrana e lampone, alle più decise sensazioni di ciliegia, oleandro, peonia, macchia mediterranea e rabarbaro. In bocca il gusto è pieno, equilibrato e capace di coniugare freschezza e sapidità con un'adeguata dotazione alcolica.

Se è vero, dunque, che in Puglia è arduo parlare di viticoltura eroica, è altrettanto arduo pensare di poter realizzare grandi ascensioni in montagna. Per gli amanti del trekking il Promontorio del Gargano è il luogo in cui avventurarsi in facili escursioni. Circa 500 km di sentieri percorribili a piedi, ma è certamente la **Foresta Umbra** il luogo simbolo dell'escursionismo di questa zona che si estende nella parte centro-orientale del promontorio, a circa 800 metri di altitudine. Il nome "umbra", deriva dal latino: cupa, ombrosa, per la fitta presenza di faggete vetuste dichiarate, a partire dal 2017, patrimonio dell'Unesco.

Se, però, cerchiamo grossi dislivelli o paesaggi di alta montagna, di sicuro la Puglia non è la regione adatta.

È nell'eterogeneità della natura, che la grande dote di un montanaro, quella di sapersi adeguare all'ambiente in cui si trova, riesce ad esprimersi al meglio.

Così come per il vino pugliese non abbiamo parlato di viticoltura eroica, anche per le attività outdoor non parleremo di trekking e grandi ascensioni, piuttosto di due valide alternative che sapranno dare grande soddisfazione in modo da apprezzare questa terra in tutta la sua essenza: kayak e arrampicata.

Chi ama le escursioni in **kayak** o in canoa, in Puglia ha solo l'imbarazzo della scelta, considerando che la Regione ha un perimetro costiero di 850km circa.

Dal Gargano alle Isole Tremiti, dalla costa di Polignano e di Gallipoli fino ad arrivare in Salento. Ce n'è per tutti i gusti. Spiagge meravigliose dalle acque cristalline e tratti di costa rocciosa pieni di anfratti e grotte, tutti da esplorare.

Tra i percorsi più belli in kayak di sicuro sono da includere

- Il **giro dell'isola San Domino** nell'arcipelago della Tremiti. Se si vuole intraprendere questa escursione bisogna portare il proprio kayak in traghetto.
- Il tratto di **costa del Gargano** che va dalla Baia della Pergola e prosegue in direzione Nord per 16 km fino a Baia San Felice. Consigliatissimo è allungarsi ancora un po' e passare sotto

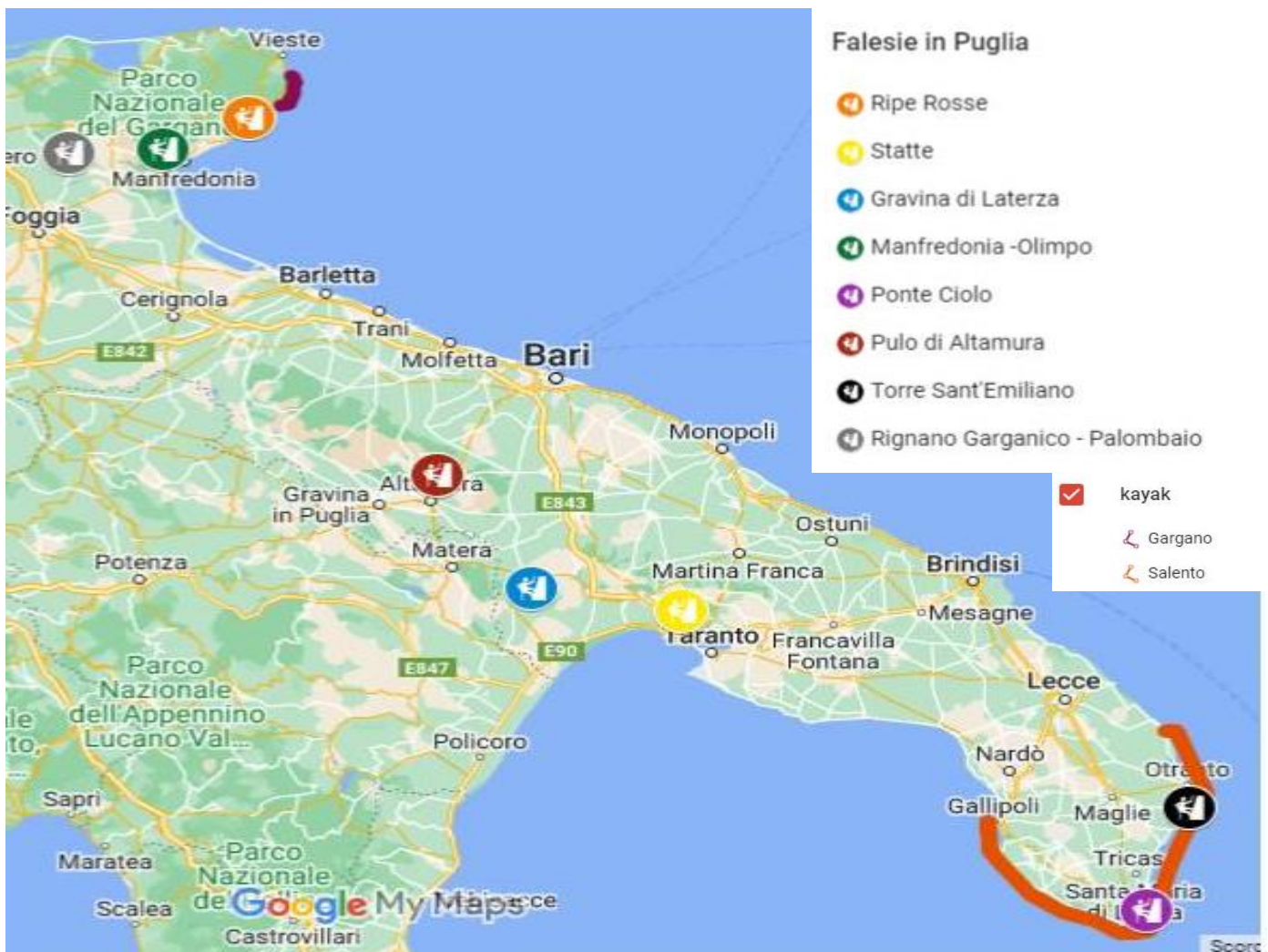
## IMPRESSIONI DEI SOCI

il famoso Arco di San Felice. In alternativa da Baia della Pergola è possibile seguire la direttrice Sud e arrivare alla spiaggia Vignanotica. Fiore all'occhiello di questo percorso è il passaggio per la monumentale Baia delle Zagare.

- In **Salento** è possibile circumnavigare tutto il “tacco” dello stivale, partendo da Torre dell'Orso, in direzione sud, lungo la costa adriatica salentina, si passa per i Faraglioni di Sant'Andrea e l'omonimo arco, si segue la rotta dei Turchi per pagaiare verso Porto Badisco e la costa di Sant'Emiliano, si punta poi in direzione Santa Maria di Leuca con le sue grotte marine, per poi risalire, lungo la costa ionica salentina, in direzione Gallipoli e il Parco naturale di Porto Selvaggio.

Chi, invece, al mare preferisce il contatto con la roccia, può sbizzarrirsi in **arrampicate di vario grado di difficoltà**.

- **Nell'area del Gargano** si trovano le falesie di Manfredonia (grado 5°/7c), Ripe Rosse (grado 4°/7c) e Rignano Garganico (5°/8°+)
- Nella punta più meridionale salentina, verso **Santa Maria di Leuca**, abbiamo le falesie di Torre Sant'Emiliano (grado 4b/6c+) e Ponte Ciolo (grado 4b/7b+)
- Nell'area più interna **tra Taranto, Matera e Altamura**, ci sono le falesie di Statte (grado 4c/8b), Gravina di Laterza (5°+/8b) e Pulo di Altamura (grado 5°/8°+)





## IMPRESSIONI DEI SOCI

E alla fine di una giornata in kayak o in falesia, non c'è niente di meglio che un ottimo bicchiere di rosato pugliese per reintegrare i liquidi persi.

Possono essere vinificati in maniera secca o spumantizzata, raramente riposano in legno, proprio perché la loro caratteristica principale deve essere un'immediata freschezza.

A seconda della zona in cui ci troviamo potremmo degustare vini rosati prodotti da vitigni differenti con caratteristiche differenti:

- **Negramaro:** coltivato soprattutto nelle zone di **Brindisi e Lecce**. Si ottengono vini dalle intense tonalità del rosa corallo con una bella struttura e complessità.
- **Bombino Nero** coltivato nella Murgia settentrionale, intorno a **Castel del Monte**, si ottengono vini rosati più snelli, dotati di esemplare eleganza, vibranti e dalle nuances rosa molto delicate
- **Primitivo** coltivato nella Murgia Meridionale, **tra Bari e Taranto**. Sono rosati di pronta beva, rustici e freschi, dotati di minore struttura e componente alcolica.
- **Uva di Troia** nella zona settentrionale, ancora non molto diffusa la sua vinificazione in rosato ma spesso, se unito al Montepulciano, si riesce a dominare meglio la parte tannica che in questo vitigno è particolarmente dominante.

La Puglia dunque non è sicuramente la regione più ambita per un montanaro, non ci sono alte vette a cui ambire o grandi trekking da intraprendere. Anche un amante del vino spesso la considera una terra specializzata in vini a metà strada, dei rossi camuffati in bianco o dei bianchi camuffati in rosso.

Un rosé è una tipologia di vino a sé stante, e spesso, o è amato, o è snobbato. Ma la persona curiosa di esplorare nuovi orizzonti e capace di adeguarsi al contesto in cui si trova, sarà in grado di apprezzare la Puglia proprio per le sue caratteristiche che la rendono così diversa dalle altre Regioni e in grado di offrire esperienze enologiche differenti e attività sportive nuove e divertenti.

# Le Parole del Camminare

*Parole e pensieri in libertà,  
evocati da un'escursione.*

***“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 ...

**OMETTO (di pietra):**

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

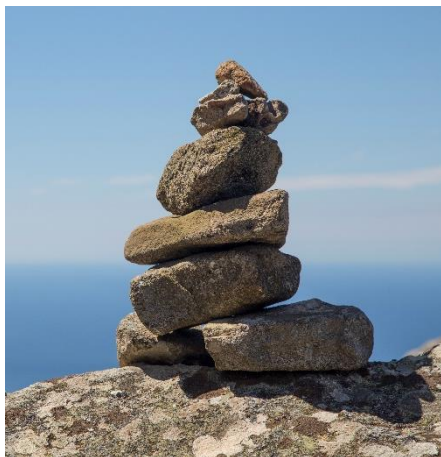
### **Antico sistema di segnalazione dei sentieri di montagna.**

Gli ometti di pietra, semplici sassi impilati, rappresentano un metodo remoto e universale per indicare la traccia di un percorso. Questa pratica risale a tempi arcaici, quando cacciatori e viandanti si orientavano in territori spesso inospitali; oggi, è ampiamente utilizzata dagli escursionisti.

Quando si incontrano, è fondamentale rispettarli e non distruggerli. Aggiungere una pietra è un gesto di partecipazione e condivisione, poiché questi segnava non solo aiutano noi, ma anche chi verrà dopo di noi.

Gli ometti possono avere diverse funzioni e significati, come ad esempio:

- **Segnavia:** indicano il sentiero o una direzione precisa.
- **Punti di arrivo:** spesso si trovano sulle vette, talvolta custodendo il libro di vetta, dove è possibile lasciare un segno del proprio passaggio.
- **Valori simbolici o spirituali:** in Nepal, aggiungere una pietra a un ometto è un auspicio di ritorno.



- **Indicazioni vitali:** in regioni desertiche, possono segnalare la presenza di acqua, risorsa essenziale per la sopravvivenza.

Rispettare gli ometti significa onorare una tradizione millenaria e garantire che la loro funzione resti intatta per tutti coloro che condividono l'amore per la montagna.

## KALABRIA COAST TO COAST



### Nadia Procesi

Oggi vorrei raccontare in poche parole la mia avventura nel cammino *Kalabria Coast to Coast*, fatto a luglio del 2023. Il percorso è un cammino di circa 55 km che collega il mar Jonio e il Tirreno, partendo da Soverato e terminando a Pizzo Calabro.

Tempo fa avevo già letto qualcosa su questo itinerario, essendo sempre alla ricerca di cammini, tant'è che ormai sono affetta da una strana malattia, che ho battezzato "camminite"; questo morbo l'ho contratto quando ho avuto la mia prima esperienza con il trekking. La maggior parte delle persone potrà pensare si tratti del cammino di Santiago de Compostela: invece è il cammino di San Benedetto, che tra l'altro passa sui nostri vicinissimi monti Lucretili.

Tornando indietro nel tempo, quando ho cominciato a pensare di poter fare *Kalabria Coast to Coast*, tutti i progetti sono rimasti lì fermi nella mia testa, lo chiamo "angolo dei cammini"; ogni tanto la apro e respiro l'aria di tutti quelli che ho fatto e di tutti quelli che potrei fare.

Il caso vuole che mentre pensavo a come fare questo cammino in Calabria (tra l'altro regione che non conosco, mi ritrovo completamente nella parte opposta d'Italia, percorrendo "la via Flavia". La via Flavia parte da Muggia in provincia di Trieste, al confine con la Slovenia; è particolare poiché secondo come si prende c'è il famoso cippo d'inizio o fine del nostro bellissimo sentiero Italia.

Mentre cammino con altri pellegrini, viandanti, o camminatori (non so come chiamarli di preciso), c'era Giovanni: lui aveva fatto diversi percorsi, tra cui il *Kalabria coast to coast*. Allora inizio a fare domande: "Com'è? Quanta asfaltata c'è?" (infatti vado in crisi quando nei cammini ci sono km di strada, anche e non passa neanche una macchina) Mi informo su come sono le accoglienze e altre cose che mi possono servire.

Però tutto è rimasto lì nel mio angolo. Dopo un po' di tempo si presenta l'occasione per farlo, anche se la data mi lascia qualche perplessità: a luglio farà un caldo insopportabile. L'esperienza di aver affrontato alcune tappe di un altro cammino in pieno agosto, che mi ero ripromessa di non ripetere mai più, mi rende esitante. Tuttavia la voglia di farlo è talmente forte che ecco subito incominciare a sentire quella vocina tentatrice che mi dice: "ma dai, sono solo tre tappe e 55km, una passeggiata", o ancora "è vero che la prima tappa è in maggior misura asfaltata ed esposta al sole, ma poi le altre sono tutta discesa e si cammina nei boschi".



## TREKKING

Quindi già identifico il nemico numero uno: il caldo.

Contatto i responsabili del cammino e mi danno altre indicazioni, tra cui come avere numeri di codice per aprire i vari cancelli nell'oasi naturale di Angintola. Decido di partire da Soverato il 10 luglio; ritiro le mie credenziali e già fa un caldo asfissiante.

Qui incomincia ad assalirmi la paura che non di non farcela; sono consapevole del fatto che questa tappa è solo di 13 km, con circa 650m di dislivello, quindi sono un po' rincuorata. Tuttavia, già dall'inizio, una volta lasciata la spiaggia, mi attende una buona parte di asfaltata sotto il sole e come se non bastasse da lì a Petrizzi non ci sono fonti di acqua, di conseguenza bisogna portarsene parecchia, aumentando il peso. Credo che le temperature si aggirassero intorno ai 37 gradi, e come trovo un po' di ombra mi fermo. Tra me e me mi dico "Nadia ma ancora che insisti, hai già fatto cammini con queste temperature, non ti è bastata come esperienza?"

Meno male che nell'ultima parte si entra nel bosco.

Arrivo a Petrizzi, un bellissimo paesino dove mi attende la signora del B&B, molto accogliente e gentilissima.

Nella seconda tappa va decisamente meglio, si cammina in un bellissimo bosco di faggi e si trovano tanti punti acqua; tra l'altro questo cammino è talmente segnato bene che non ho dovuto neanche controllare le tracce sul cellulare. Quando si fa un cammino anche se sbagli 20 metri pesa farli se si deve tornare indietro. Si arriva quindi nel laghetto artificiale di Acero, dove si incrocia anche il sentiero Italia. Qui facciamo sosta e poi si proseguiamo fino a Monterosso Calabro, dove anche qui la signora del B&b è stata gentilissima.

Si riparte destinazione Pizzo Calabro; in questa tappa si passa nell'oasi naturalistica di Angintola, dove tramite i codici che ci hanno dato la mattina sul telefono si aprono in successione diversi cancelli per entrare, quasi come fosse un labirinto.



Arriviamo a Pizzo Calabro, che è veramente un paese bellissimo; ritiro al castello Murat il mio testimonium, poi andiamo in piazza dove è situata la scultura in rete "il collezionista dei venti", molto particolare.

## TREKKING

Scendiamo al porto, ultima tappa e il mio cammino è concluso. Non abbiamo neanche avuto il tempo di fare un bagno che bisogna subito prendere il treno. Come mia tradizione, prendo dal mio zaino il sassolino che avevo preso sulla spiaggia di Soverato del mar Jonio e lo butto al Porticciolo di Pizzo sul mar Tirreno.



A parte la prima tappa che ho sofferto tanto per le temperature, è un cammino che possono fare tutti.

È molto bello, ha un po' di tutto ciò che dovrebbe avere un cammino: boschi, oliveti, campagna, laghetti e paesini, piccoli torrenti e anche il mare, l'elemento più importante e peculiare del cammino, nonostante abbia molta asfaltata.

Naturalmente un grazie a chi ha fatto questo cammino con me.





Aldo Mancini



# GLI ACRONIMI DEL CAI

*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 semplici Soci.*

*Con questa rubrica proseguiamo il percorso informativo, iniziato con il primo numero de "Il Ginepro", al fine di fornire al lettore la giusta chiave di lettura di questi acronimi dandone nel contempo e dove possibile, anche informazioni storiche e culturali.*

*Le informazioni non verranno date in stretto ordine alfabetico ma in ordine sparso, cosicché la curiosità del lettore rimanga sempre viva.*

**Quindi vediamo cosa si intende per:**

<p><b>EA</b></p>	<p>Escursionismo Adattato</p>	<p>L'Escursionismo Adattato prevede la possibilità di accedere al nuovo servizio di accompagnamento gratuito in natura con Guide Escursionistiche specializzate, rivolto a persone con disabilità e loro accompagnatori.</p>
------------------	-------------------------------	--



<p><b>MT</b></p>	<p>Montagnaterapia</p>	<p>La Montagnaterapia è attività del Club Alpino Italiano svolta attraverso le sue sezioni e organi tecnici operativi.</p> <p>La Montagnaterapia è un approccio metodologico terapeutico/riabilitativo e/o socio educativo finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie, disabilità.</p> <p>La montagnaterapia è rivolta agli ambiti più svariati, come salute mentale, dipendenze, disabilità cognitive e sensoriali, promozione della salute, disagio sociale.</p> <p>La montagnaterapia è progettata per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della Montagna.</p>
<p><b>SODAS</b></p>	<p>Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale (SODAS) in Montagnaterapia (MT) ed Escursionismo Adattato (EA)</p>	<p>La SODAS si prefigge i seguenti scopi:</p> <p>promuovere la conoscenza delle attività di Montagnaterapia (MT) e di Escursionismo Adattato (EA).</p> <p>Istituire e aggiornare il censimento dei dati relativi ai gruppi di MT e di EA all'interno delle Sezioni CAI, organizzandone la raccolta e l'archiviazione, nonché curando creazione, sviluppo, popolamento e aggiornamento dei sistemi informativi relativi al territorio, e dando supporto in materia ai Gruppi regionali.</p> <p>Definire e aggiornare le indicazioni operative o gestionali delle attività sezionali di accompagnamento in MT e in EA.</p> <p>Sviluppare e approfondire competenze ed abilità nei soci per garantire sicurezza, efficienza e adeguatezza delle attività di accompagnamento in MT e in EA mediante la realizzazione di materiali didattici, corsi e conferenze.</p> <p>Promuovere uniformità di approccio all'accompagnamento in MT e in EA, attraverso percorsi informativo-formativi e di aggiornamento continuo dei soci coinvolti.</p> <p>Organizzare e/o partecipare ad eventi, manifestazioni e qualsiasi iniziativa che promuova le attività e faciliti le occasioni di</p>

		<p>scambio e confronto fra quanti operano nel settore della MT e dell'EA.</p> <p>Diffondere conoscenze ed esperienze in MT e in EA attraverso idonei strumenti di comunicazione.</p> <p>Collaborare con gli Organi Tecnici Centrali e le altre Strutture Operative per progettualità condivise, nell'ambito del Coordinamento OTC/SO.</p> <p>Collaborare con altri enti ed organizzazioni pubbliche o private per sostenere ricerca e studio in materia di accompagnamento in MT e in EA.</p>
--	--	---







Argomenti già trattati:

1. Punto 1 La montagna e le aree protette - Il Ginepro n° 13 giugno 2021;
2. Punto 2 Il territorio, il paesaggio, il suolo - Il Ginepro n° 14 agosto 2021;
3. Punto 3 Vie di comunicazione e trasporti - Il Ginepro n° 15 ottobre 2021;
4. Punto 4 Turismo in montagna - Il Ginepro 16 dicembre 2021;
5. Punto 5 Impianti industriali, cave, miniere, prelievi fluviali, sfruttamento del suolo, impianti idroelettrici - Il Ginepro 17 febbraio 2022;
6. Punto 6 Politica venatoria - Il Ginepro 18 Aprile 2022;
7. Punto 7 Fonti di energia rinnovabile - Il Ginepro n° 21 - ottobre 2022;
8. Punto 8 Terre alte: attività umana e agricoltura di montagna - Il Ginepro n° 22 - Dicembre 2022;
9. Punto 9 Cambiamenti climatici: Il Ginepro n° 23 - Febbraio 2023;
10. Punto 10 Politiche per la Montagna, convenzioni, ecc:- Il Ginepro n° 24 - Aprile 2023;
11. Punto 11 Rifugi, Bivacchi, Capanne e Sedi Sociali - Il Ginepro n° 25 Giugno 2023;
12. Punto 12 Sentieri, sentieri attrezzati e vie ferrate: Il Ginepro n° 26 - Agosto 2023;
13. Punto 13 Alpinismo e Arrampicata - Il Ginepro n° 27 - Ottobre 2023;
14. Punto 14 Scialpinismo ed escursionismo invernale - Il Ginepro n° 29 - Febbraio 2024;
15. Punto 15 Scialpinismo e altre attività praticate in forma competitiva - Il Ginepro n° 30 - Aprile 2024;
16. Punto 16 Escursionismo e Cicloescursionismo - Il Ginepro n° 31 - Giugno 2024.
17. Punto 17 Speleologia e Torrentismo - Ginepro n° 32 - Agosto 2024.

Con questo numero de “Il Ginepro” si prosegue l’analisi della seconda parte del Bidecalogo, che riguarda la politica di autodisciplina del CAI, relativa all’argomento Speleologia e Torrentismo.

## PARTE SECONDA POLITICA DI AUTODISCIPLINA DEL CAI

### BIDECALOGO PUNTO 18

#### SPEDIZIONI ALPINISTICHE E TREKKING INTERNAZIONALI

Le spedizioni alpinistiche e i trekking extraeuropei si svolgono di norma in Paesi in cui l’ambiente è caratterizzato da un ecosistema già di per sé fragile. In questi Paesi, inoltre, resistono ancora forme di antropizzazione a basso impatto ambientale che devono essere assolutamente rispettate. Le spedizioni alpinistiche e i trekking che coinvolgono numerose persone, sia di supporto sia partecipanti, possono progressivamente provocare gravi danni all’ambiente e al sistema socio-economico di tali aree geografiche così come già accaduto in molti casi.

Tuttavia, sono indiscutibili anche i benefici, soprattutto economici, per le popolazioni di quei Paesi, a volte prive non solo dei più elementari comfort ma, spesso, anche del minimo necessario per la sopravvivenza.

#### LA NOSTRA POSIZIONE

Il CAI, attraverso le proprie Sezioni e/o i singoli soci, è uno dei tanti soggetti impegnati nell’organizzazione di spedizioni e trekking extraeuropei. E’ indispensabile perciò che tali attività siano praticate con il massimo rispetto per la natura dei luoghi ove esse si svolgono, preservandone in modo assoluto l’integrità e utilizzando, il più possibile, risorse locali, sia in termini di uomini sia di mezzi, privilegiando, ove possibile, la mobilità lenta con l’ausilio di animali da soma. Il materiale tecnico usato per lo svolgimento dell’attività deve essere sempre riportato nel luogo di acquisto (paese dove si svolge l’attività o Italia).

Risulta indispensabile da parte dei frequentatori la conoscenza degli ambienti extraeuropei, al fine di poter contribuire alla loro conservazione, a rispettare le culture e le tradizioni locali e al fine di poter continuare a fruirne salvaguardandone la loro integrità.


# PILLOLE DI CAI

## IL NOSTRO IMPEGNO

Occorre porre la massima attenzione per il rispetto di tali principi in fase di programmazione, sia delle attività individuali, che di eventuali iniziative che coinvolgano altri soggetti (non soci, guide, ecc.). Tutti i partecipanti dovranno essere sensibilizzati e formati in tal senso prima della partenza. Maggior impegno per evitare il proliferare delle spedizioni commerciali.


Ugualmente il CAI assumerà una posizione ferma per il rispetto di tali regole comportamentali nei confronti di soggetti terzi e di altre organizzazioni internazionali.

I Quaderni TAM del Club Alpino Italiano 8



## NUOVO BIDECALOGO

Linee di indirizzo e di autoregolamentazione del Club Alpino Italiano  
in materia di ambiente e tutela del paesaggio



DOCUMENTO APPROVATO IL 26 MAGGIO 2013  
ASSEMBLEA DEI DELEGATI CAI -TORINO

CLUB ALPINO ITALIANO  
COMMISSIONE CENTRALE PER LA TUTELA DELL'AMBIENTE MONTANO

**IL SENTIERO DEGLI ORSI****Autore: Francesco D'Amato****Editore: Mondadori****Pubblicato: 2024****Formato: 144 p. brossura****ISBN: 788835733898, 8835733898**

Il libro è scritto per un pubblico giovane, scolastico. D'altra parte l'autore scrive per i ragazzi, tanto da aver vinto svariati premi.

In questo caso, certamente suggerito da fatti molto recenti, ha scritto una favola, che come tale, se può essere adoperata dagli insegnanti per il loro giovane pubblico, viene letta volentieri dai 'grandi', e lascia anche a loro numerose 'moralì'.

Una giovane ragazza in vacanza con i genitori in un luogo di confine, incontra un'orsa e il suo cucciolo. Il confine narrato rappresenta non solo una frontiera politica, ma una linea di demarcazione tra sensibilità diverse, tra storie diverse, potremmo definirlo come una barriera tra bene e male. Da una parte, nel paese della protagonista, l'animale, che ha accettato la presenza della giovane, viene visto come un pericolo e deve essere abbattuto. Ma esiste, al di là del confine, un Eden degli orsi. Inizia così un percorso verso la libertà attraverso appunto 'il sentiero degli orsi'. Ma dal paese della salvezza per gli orsi, passano altri esseri in fuga, in cerca a loro volta di una libertà che nessuno vuole concedere. Il confine così attraversato diventa una linea dove il bene e il male si intersecano, si scambiano, diventano 'liquidi'. Il mondo dei giovani appare naturalmente più sensibile, più propenso a vedere un futuro come positivo rispetto a quello degli adulti che vede solo il reale senza voli, senza prospettive. La favola è calata in una realtà che ritroviamo ai giorni nostri. Purtroppo quest'ultima è molto più cruda e non finisce sempre in maniera positiva.





## VIVIAMO IL MOMENTO O LO CONGELIAMO?

LA RIFLESSIONE PROVOCATORIA DI UMBERTO  
GALIMBERTI E LA FOTOGRAFIA DI MONTAGNA

Paolo Gentili

**N**ell'era dell'immagine, il pensiero di Umberto Galimberti, noto filosofo, saggista, psicoanalista e giornalista di "La Repubblica", risuona come un invito a riflettere sul nostro rapporto con la realtà.

Egli afferma: *"Fotografiamo tutto: noi stessi nello specchio dell'ascensore, un tramonto, un'alba, di fatto non vivendo mai in modo diretto la realtà, ma pensando all'inquadratura. A frapporre fra noi e la vita un congelatore di immagini e sensazioni, che accumuleremo in una memoria digitale destinata a non essere consultata mai, perdendoci così il sapore vero della vita. Quando si va per musei ad esempio si tende più a fotografare le opere e condividerle sui social, piuttosto che a godersi la visita: così si finisce per appiattire l'intera esperienza riducendola alla visione di uno schermo. Siamo passati dall'era dell'homo sapiens a quella dell'homo videns che, spostandosi dall'essere all'avere, soggiace alla necessità di fotografare qualsiasi cosa in qualsiasi momento. Per gli antichi il «qui ed ora» era la saggezza più grande. Forse dovremmo tornare a farlo anche noi, a vivere il momento nel momento"*.

Galimberti insomma sottolinea come l'ossessione per immortalare ogni momento ci porti a vivere attraverso uno schermo, trasformando esperienze ricche di emozione in una collezione di immagini digitali, spesso destinate a essere dimenticate. Questo comportamento ci allontana dal *carpe diem* degli antichi, dalla capacità di vivere il presente con pienezza, pensando esclusivamente all'immagine da riprendere.

Tuttavia, esiste una forma di fotografia che sembra sovvertire questa logica, trasformando l'atto di catturare immagini in un'esperienza immersiva, contemplativa. Parliamo della **fotografia di montagna**, dove il fotografo è prima di tutto un osservatore e un viaggiatore nel cuore della natura.

In montagna, il processo fotografico è intimamente legato al vivere l'esperienza: non si tratta solo di "scattare" ma di immergersi nel paesaggio, respirare l'aria sottile, sentire il vento sulla pelle, ascoltare il silenzio. Ogni scatto è il risultato di un'attenta osservazione e, paradossalmente, richiede proprio ciò che Galimberti invoca: il "qui ed ora".

## OLTRE IL CAI

Un fotografo di montagna, infatti, non si limita a registrare ciò che vede, ma interpreta la scena, cogliendo la luce giusta al momento giusto, aspettando pazientemente un'alba o un tramonto. In questo senso, la fotografia diventa una forma di meditazione: un ponte tra il vivere l'istante e il desiderio di conservarlo.

La differenza sostanziale sta nell'approccio. Fotografare in montagna non significa frapporre un filtro tra sé e la realtà, ma approfondire il legame con essa. L'attenzione all'ambiente circostante diventa una forma di consapevolezza, e ogni scatto è un dialogo silenzioso tra l'essere umano e la natura.

Forse, la fotografia di montagna può insegnarci qualcosa su come vivere pienamente il momento: non accumulare immagini distrattamente, ma fermarsi, osservare, entrare in sintonia con ciò che ci circonda. È certamente un modo per catturare, ma anche per celebrare il presente.

In conclusione, pur ammettendo che la riflessione di Umberto Galimberti rimane fondamentale, poiché ci ricorda di non sacrificare il vissuto ad esclusivo favore della memoria digitale, possiamo altresì dire che forse esiste un equilibrio possibile, un modo per fotografare senza perdere il contatto con la realtà.

La montagna ce lo insegna, o meglio "la montagna lo fa" (cit.): vivere il momento non esclude il desiderio di ricordarlo, ma richiede un'attenzione autentica, una lentezza che ci permetta di vedere davvero, prima ancora di scattare. Perché solo chi vive il presente può conservarne il sapore anche nel futuro.



*Mycena haematopus - Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco - Monterotondo (Rm) - novembre 2023*

## Zapping

Qualche link suggerito da visitare:

✓ Siti istituzionali e altri d'interesse per le nostre escursioni:

CAI Monterotondo, CAI Italia e CAI Lazio, e le corrispondenti pagine Facebook.

- <http://www.caimonterotondo.it/> e pagine FB: “CAI Sezione di Monterotondo” e “Gruppo Escursionismo CAI Monterotondo”
- <http://www.caimonterotondo.it/category/il-ginepro/>
- <https://www.cai.it/> e pagina FB: “CAI - Club Alpino Italiano Official Group”
- <https://www.cailazio.org> e pagina FB “CAI Lazio”
- <https://soci.cai.it/my-cai/home>
- <https://www.aiptoc.it/turismo-davventura-calcolo-dei-tempi-di-percorrenza-dei-sentieri-escursionistici-il-metodo-brasiliano/>
- <http://www.caimonterotondo.it/category/eventi/escur/prossima-escursione/>
- <https://hiking.waymarkedtrails.org>
- <https://www.locusmap.app/>
- <https://web.georesq.it/>
- <https://www.reteradiomontana.it/>



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



# PROSSIME ESCURSIONI

*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 WhatsApp e Facebook.*

### NOVEMBRE 2024

**DOMENICA 10:** Escursionismo - Monte Gennaro da "Valle Stretta" - (1276 m) - Monti Lucretili - disl. 850 m - Diff. E

**DOMENICA 24:** Montagnaterapia - Gianola di Formia - Monti Aurunci - Diff. AE

**DOMENICA 24:** Monte Gennaro dalla "Montagna spaccata" - (1276 m) - Monti Lucretili - Disl. 850 m - Diff. E

### DICEMBRE 2024

**DOMENICA 1:** Escursionismo - Anello Lagustelli e Cimata di Percile - Monti Lucretili (1000 m) - Disl. 450 m - Diff. T

**DOMENICA 8:** Escursionismo - Giornata Internazionale della Montagna - Boschi Mesofili di Allumiere - **Monti della Tolfa** - Disl. 256 m - Diff. E/T

**SABATO 14: CENA DI NATALE**

**LUNEDI' 30:** Escursionismo - Fiaccolata di fine anno - Colle Collato - Monti Reatini(1626 m) - Disl. 600 m - Diff. E

*Per maggiori dettagli consultare Il programma 2024 edito dalla Sezione*