

**N. 34 – Dicembre 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  
ANNALISA GALANTE  
PAOLO TONETTO  
VINCENZO ABBATE  
RICCARDO HALGASS  
GIANCARLO PASQUI

*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** Campagna tesseramento soci 2025

**07** Programma escursioni 2025

## Impressione dei soci

**08** Gruppo Alpinismo Giovanile, Open Day del 14 dicembre

**09** Perché le persone si iscrivono al CAI

**13** Avventura in “palestra di roccia

**16** Le piante che incontriamo 4

**19** Avvicinamenti: il Molise questo sconosciuto

**22** Quando un segnavia diventa una chiamata: il mio impegno nei sentieri

**25** Le parole del camminare: Vetta o cima

## I Trekking CAI

**26** Seconda e terza parte Coast to Coast: Il Cammino della Gioia

## Pillole CAI

**29** Acronimi del CAI

**31** Etica ed Ecologia

## Oltre il CAI

**34** Il Libro: GALEL

**35** La Fotografia: La montagna più alta è dentro di noi

**37** Zapping

**38** Prossime Escursioni: Gennaio e Febbraio 2025

Copertina: Altipiano delle Rocche (AQ). Sullo sfondo Rocca di Cambio e il Monte Cagno.

Foto: Riccardo Halgass 2025

## Care Socie e Cari Soci,

con l'arrivo dell'inverno e delle festività, arriva anche il momento giusto per fermarci un istante, guardarci indietro per ripercorrere quello che abbiamo vissuto insieme in questo 2024. È stato certamente un anno intenso e straordinario, pieno di emozioni e veri momenti di crescita personale e comunitaria, sfide superate e altre rimandate a momenti e condizioni migliori.

Abbiamo vissuto giornate indimenticabili in tanti angoli del nostro meraviglioso territorio: dalle escursioni sulle creste più panoramiche e avventurose, alle attività formative che hanno arricchito le nostre conoscenze tecniche e ambientali. Nuovi accompagnatori si sono aggiunti al già folto gruppo attivo in sezione, il primo anno di attività si è concluso con lodevoli risultati per il nostro affiatato settore di Alpinismo Giovanile. Insomma, non sono state solo attività sezionali, ma occasioni per crescere insieme, per stringere rapporti, per riscoprire quel legame profondo che ci unisce alla natura, e soprattutto, tra di noi. Come quando, con emozione, arriviamo in vetta e ci fermiamo ad ammirare il panorama, consapevoli che è proprio la fatica del cammino a rendere ogni vista più preziosa. La montagna ci insegna che il tempo, l'impegno e la perseveranza sono valori fondamentali, e sono proprio questi valori che cerchiamo di portare avanti anche nella vita della nostra sezione.

Un grazie di cuore va a tutti voi che, con il vostro entusiasmo, la vostra partecipazione e il vostro impegno, avete reso possibile tutto questo. Dai soci più navigati, che continuano a guidarci con la loro esperienza e passione, ai nuovi arrivati, che portano sempre una ventata di freschezza e nuove idee: ognuno ha contribuito a rendere unica la nostra sezione.

È fresco di stampa il nostro nuovo programma sezionale, costruito pensando a voi, assemblando come di consueto le proposte pervenute dagli accompagnatori: escursioni che spaziano dalla scoperta del nostro territorio a mete più lontane, attività culturali per avvicinarci ancora di più alla montagna e iniziative volte a tutelare e valorizzare il nostro ambiente naturale.

Vorrei anche cogliere l'occasione per lanciarvi un invito speciale: la nostra sezione vive grazie al contributo di ognuno. Idee, proposte e nuove energie sono sempre benvenute! E l'inizio del nuovo anno, è il momento giusto per farvi avanti con il vostro prezioso apporto: non abbiate timore di proporre e partecipare attivamente. Ogni contributo, piccolo o grande, ci rende una comunità più forte, più viva e più capace di affrontare le sfide future.

Ricordo inoltre che il nuovo anno 2025, porterà con sé importanti ricorrenze legate al poverello di Assisi, San Francesco. Tali ricorrenze già iniziate nel 2023 dove sono stati celebrati gli 800 anni della Regola Francescana, culmineranno nel 2026, anno che ricorderà l'ottavo centenario della morte del santo. Di conseguenza, il

cammino della Via di Francesco, che nell'anno del Giubileo vede già aumentare considerevolmente il numero dei pellegrini in transito diretti a Roma, si intreccerà naturalmente con il ruolo della nostra sezione: punto informativo, manutentore per il tratto di nostra competenza e capofila della Rete Associativa della Via di Francesco, che sarà attivamente coinvolta nelle diverse iniziative ed eventi in programma durante quest'anno e nel prossimo.

Concludo con una riflessione che mi accompagna spesso quando metto piede su un sentiero: la montagna non è solo un luogo. È una scuola di vita, un rifugio per l'anima, una fonte inesauribile di ispirazione. È il luogo dove il tempo sembra rallentare e dove possiamo ritrovare noi stessi, passo dopo passo, e viverla insieme a voi rende ogni esperienza ancora più ricca e significativa.

Un abbraccio sincero e i migliori auguri per il 2025, da percorrere insieme lungo vecchi e nuovi sentieri, con lo zaino in spalla e quella immancabile voglia di scoperta che li rende ogni volta speciali e unici.

Excelsior!

Paolo Gentili



# COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

## CAMPAGNA TESSERAMENTO 2025



**Club Alpino Italiano**  
SEZIONE DI MONTEROTONDO

**VIENI IN MONTAGNA CON NOI!**  
**È APERTO IL TESSERAMENTO 2025**

**ESCURSIONI**  
E anche: arrampicate, sci, mountain bike ciaspole

**ALPINISMO GIOVANILE**  
Attività in montagna per i giovani dai 6 a 16 anni

**IMPEGNO SOCIALE**  
Collaborazione con la scuola, escursionismo adattato e montagnaterapia.

**FORMAZIONE**  
Andare in montagna con consapevolezza

**CULTURA**  
Scoprire il territorio e la sua storia, attraverso il camminare lento

**AMBIENTE**  
Tutela, monitoraggio e conservazione



Vi aspettiamo in sede! Via Dell'Unione 113 - Monterotondo  
lunedì, mercoledì, venerdì dalle 17:30 alle 19:30  
06 83706844 | 335 8133830  
[www.caimonterotondo.it](http://www.caimonterotondo.it) | [info@caimonterotondo.it](mailto:info@caimonterotondo.it)

**E'** aperta la campagna tesseramento 2025 per nuove iscrizioni e rinnovi fino al 31 marzo.

Per il 2025 l'Assemblea dei Soci del 31 ottobre scorso ha deciso le seguenti quote associative:

Socio Ordinario € 50,00. Socio Familiare € 30,00. Socio Giovane (minore di anni 18) € 20,00. Socio Juniores (18-25 anni) € 25,00. Tessera nuovo socio € 5.



# E' DISPONIBILE IN SEZIONE IL NUOVO LIBRETTO PROGRAMMA ESCURSIONI 2025



<http://www.caimonterotondo.it/wp-content/uploads/2025/01/CAI-Monterotondo-Programma-2025.pdf>

# OPEN DAY GRUPPO ALPINISMO GIOVANILE DEL 14 DICEMBRE 2024



Annalisa Galante

Il giorno 14 dicembre scorso si è svolto l'Open Day del Gruppo Alpinismo Giovanile presso la sede CAI Monterotondo. L'iniziativa era rivolta sia ai soci CAI che ai non soci.

L'incontro è stato organizzato dagli accompagnatori di Alpinismo Giovanile (AG) Fabio e Annalisa e dall'aspirante AG Giulia, per condividere con foto, video ed esperienze, l'anno di attività appena trascorso. È stato emozionante ripercorre le bellissime "avventure" dei giovani e rivedere attraverso le immagini, i loro volti sorridenti. A tal proposito, abbiamo pensato di fare cosa gradita invitandovi a cliccare sul link della pagina facebook del CAI Monterotondo, per vedere il simpatico video che scorre tutte le esperienze e attività del Gruppo AG del 2024. Il video è stato realizzato con cura e passione dal nostro socio Giancarlo Pasqui. Mentre tutto il materiale è stato selezionato a cura degli accompagnatori AG Annalisa e Fabio.

L'evento, oltre a raccontare le significative attività del 2024, è stata un'occasione per anticipare le attività, i progetti e gli obiettivi del 2025. Potrete consultare il calendario delle escursioni del Gruppo Alpinismo Giovanile nel libretto 2025 della nostra sezione sia cartaceo (presso la nostra sede) che alla pagina web <http://www.caimonterotondo.it/>.

Nell'Augurarvi un Felice Anno Nuovo, vi aspettiamo a percorrere insieme nuovi sentieri e a scrivere nuovi racconti

.. con gli immancabili protagonisti: i Giovani!

**GRUPPO DI ALPINISMO GIOVANILE  
CAI MONTEROTONDO**

**Open Day**

**SABATO 14 Dicembre** alle ore 17,00 presso la sede del CAI di Monterotondo, bilancio delle **Attività del 2024** e presentazione del **Programma 2025**.

L'iniziativa è aperta a tutti, soci e non soci

**INFO**  
ANNALISA 349.7240403  
FABIO 340.8849416  
[info@caimonterotondo.it](mailto:info@caimonterotondo.it)

**SEDE CAI**  
VIA DELL' UNIONE, 113  
MONTEROTONDO (RM)



## Perché le persone si iscrivono al CAI?

**Paolo Tonetto**

I soci CAI nel 2024 sono 356127, le sezioni 518, le sottosezioni 312, la nostra sezione ha registrato 541 soci nel 2024. Perché tante persone fanno parte del sodalizio? Una domanda che ha molteplici risposte tutte valide.

- Il CAI ha una tradizione ultracentenaria.
- Il CAI è un sodalizio promotore di valori sociali ed etici.
- Il CAI è diffuso in maniera capillare su tutto il territorio nazionale.
- Le escursioni sono gratis e gli accompagnatori sono preparati.
- ..... e potremmo continuare a lungo. Sarebbe interessante fare un sondaggio tra gli iscritti.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Mi vorrei soffermare su una delle possibili risposte, ovvero che le persone si fidano del CAI; il socio accompagnato stabilisce un accordo con l'accompagnatore che si assume l'onere di condurre l'escursione; in cambio il socio accompagnato si impegna a rispettare le direttive e raccomandazioni dell'accompagnatore dall'inizio alla fine dell'escursione.

I termini di questo contratto sono definiti dalla cosiddetta "Scheda Tecnica di Escursione", che d'ora in poi inizieremo a chiamare "Locandina di Escursione".

C'è un trasferimento di responsabilità dall'accompagnato all'accompagnatore che gestisce i rischi associati all'escursione e li abbassa ad un livello accettabile attraverso la sua condotta che è governata da prudenza, perizia e diligenza. L'assunzione di responsabilità da parte dell'accompagnatore conferisce a quest'ultimo il diritto di esclusione dell'accompagnato nel caso in cui quest'ultimo non si comporti in modo corretto.

La Montagna Sicura è uno slogan sbagliato, perché non esiste il rischio zero incidenti in montagna e di questo dobbiamo esserne consapevoli tutti, accompagnati ed accompagnatori. Il rischio di incidenti si può abbassare ad un livello accettabile e questo è compito dell'accompagnatore. Quindi l'accompagnato trasferisce i suoi rischi, relativi all'escursione, sull'accompagnatore che mette in atto tutte le azioni necessarie e sufficienti per abbassarli.

Se la Locandina di Escursione è un contratto, essa deve essere chiara e completa, deve riportare le informazioni necessarie e sufficienti a comprendere le caratteristiche dell'escursione. Questo è compito dell'accompagnatore, mentre l'accompagnato si impegna a leggerla attentamente e a chiedere informazioni o spiegazioni se necessario. Un accompagnato deve essere consapevole di ciò che si va a fare in escursione.

Ma quali sono gli elementi imprescindibili di una Locandina sezionale?

1. Nomi e contatti telefonici degli accompagnatori.
2. Appuntamento (luogo ed orario).
3. Obiettivo (cosa si va a fare/vedere/incontrare).
4. Descrizione dell'escursione.
5. Impegno psico/fisico richiesto.
6. Equipaggiamento consigliato ed obbligatorio.
7. Tipo di terreno.
8. Dislivello (in salita e in discesa).
9. Tempo medio di percorrenza.
10. "Il programma potrebbe subire variazioni o l'annullamento ad insindacabile giudizio degli accompagnatori".
11. Data di scadenza delle iscrizioni.

Dietro ognuno dei punti elencati sopra c'è un preciso impegno dell'accompagnato.

- Ho letto con attenzione e per tempo la locandina dell'escursione?
- Mi impegno ad essere puntuale e casomai arrivo 10 minuti prima all'appuntamento?
- Sono consapevole che l'escursione mi impegnerà tutta la giornata?
- Mi interessa l'escursione? Cosa mi aspetto da questa giornata?
- Sono sufficientemente allenato per questa escursione?



## IMPRESSIONI DEI SOCI

- Sono in buone condizioni psico/fisiche?
- Qual è il mio curriculum di escursionista?
- Quando sono uscito l'ultima volta in montagna?
- Ho l'equipaggiamento obbligatorio?
- Sono consapevole che potremmo non arrivare sulla vetta e fare un giro più corto o diverso di quello previsto?
- Sono disposto a seguire le direttive e raccomandazioni dell'accompagnatore?
- Mi iscriverò per tempo e non il sabato sera all'ultimo momento?

Un accompagnato poco allenato o in non buone condizioni psico/fisiche può rovinare la giornata a sé stesso e a tutto il gruppo e mettere in difficoltà gli accompagnatori, perché la filosofia del CAI è che si parte e si arriva tutti insieme. A volte è meglio rinunciare ad una escursione piuttosto che correre rischi inutili, la montagna è sempre lì e non va via.

Il CAI ha definito tre categorie per classificare le difficoltà escursionistiche T (Turistica), E (Escursionistica), EE (Escursionistica per Esperti). La categorizzazione di una escursione si basa su un insieme di fattori: un dislivello di 1000m che si sviluppa su una comoda mulattiera di 6km (E) è più facile di una salita che si sviluppa su 2km con un dislivello di 500m ma con passaggi su rocce esposte (EE). Un sentiero non segnato in un fitto bosco pianeggiante è tecnicamente più difficile di una salita su una vetta con sentiero ben tracciato e segnato. Quindi la categoria va definita con attenzione da parte dell'accompagnatore e deve essere il primo criterio di discriminazione nel decidere se si è in grado o meno di fare l'escursione.





## IMPRESSIONI DEI SOCI

Le difficoltà escursionistiche vincolano anche i materiali e l'equipaggiamento che devono essere adeguati: in vetta le temperature possono essere sensibilmente più basse che a valle anche d'estate; quindi, portare l'abbigliamento richiesto anche se poi non si userà. Se si cammina su terreno impervio e scivoloso i bastoncini sono essenziali. Particolare cura deve essere posta nella scelta delle scarpe: collo alto, impermeabili, con suola antiscivolo in buono stato.

Infine, le difficoltà escursionistiche richiedono delle precise abilità, ad esempio partecipare ad una escursione EE richiede ottima esperienza escursionistica, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro, assenza di vertigini e preparazione fisica adeguata.

L'elevata frequentazione della montagna che si sta riscontrando da alcuni anni ha comportato un aumento degli incidenti sia in inverno che in estate. Troppo spesso si va in montagna in maniera inconsapevole attratti solo dalla fama della vetta e del gruppo montuoso.

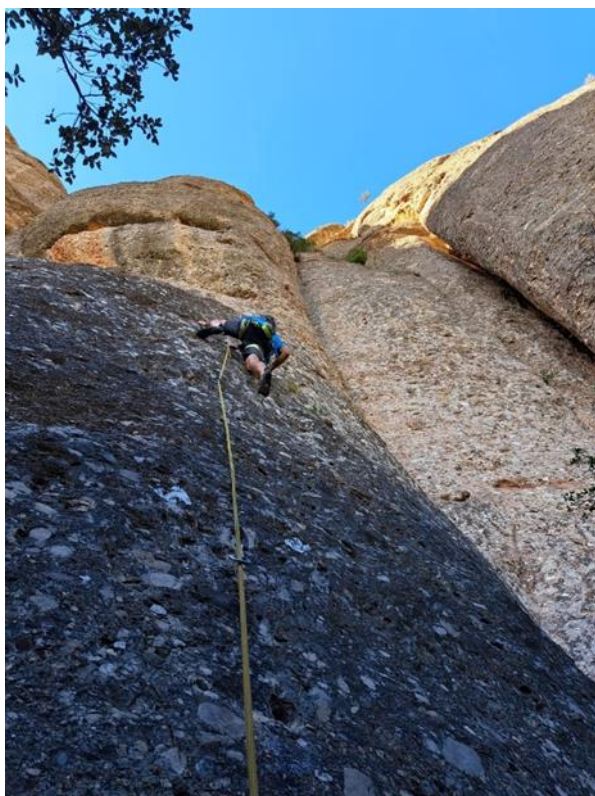
L'escursionista deve divertirsi e tornare a casa appagato dalla giornata appena passata in montagna. Il CAI mette a disposizione tutte le sue risorse per fare in modo che questo accada sempre e con il massimo livello di sicurezza, ma c'è bisogno della collaborazione di tutti: accompagnati ed accompagnatori.



# Avventura in ‘palestra di roccia’

Fausto Borsato

In un tempo ormai lontano, quando il termine “falesia” non era ancora entrato nel linguaggio degli arrampicatori ma le brevi pareti di roccia che costellano la campagna o i versanti dei monti erano definiti “palestre di roccia”, un gruppo di ragazzi si accingeva ad affrontare una delle tante vie aperte in una di queste strutture rocciose. Era un gioco, affrontato però con serietà ma certamente unito ad una sana esuberanza dettata dall’età.



La guida, perché una guida era stata scritta con corollario di prefazione di alpinisti di grido, consigliava di percorrere itinerari di diverse difficoltà come preparazione alle grandi vie alpinistiche delle Alpi e degli Appennini. Sugeriva di ripetere gli stessi passaggi più e più volte per impraticarsi nel superamento di fessure, diedri, placche, traversate. Ma soprattutto invitava a percorrere più metri possibili di arrampicata come allenamento per affrontare le grandi classiche di alpinismo in Dolomiti o sulle Alpi Occidentali. Il ‘gioco dell’arrampicata’ non era ancora entrato nelle abitudini e soprattutto nella mentalità di chi saliva di appiglio in appiglio. Il divertimento, il passaggio tirato fino al limite del volo non rientrava fra le possibili varianti. Dobbiamo ricordare che gli ancoraggi erano costituiti da chiodi infissi nelle fessure della roccia e non da spit ricavati ‘perforando’ la roccia compatta che hanno ora ben altra tenuta. L’assicurazione avveniva passando un anello di cordino nella testa del chiodo a cui si agganciava un moschettone e di

seguito si passava la corda. Non esistevano ancora i rinvii già preconfezionati. Le stesse scarpe lisce, feticci dell’arrampicata sportiva moderna, cominciarono ad essere usate da qualcuno ma non erano ancora diffuse tra gli amanti dell’arrampicata. Si usavano gli scarponi a suola rigida e scafo in cuoio. Qualcuno aveva iniziato a salire in scarpe da ginnastica o addirittura con le ‘Superga’ dotate di una suola a miscela più morbida e quindi più aderente.

Tutto era terribilmente serio e finalizzato alla vittoria nella ‘lotta coll’Alpe’, come recitava ancora il motto riportato sulla prima pagina della tessera del socio Cai. Nulla faceva presagire lo sviluppo di quella disciplina, che se certamente serve ancora come allenamento, è volta molto spesso al superamento del singolo passaggio di difficoltà estrema. Risulta utile ancora per saggiare il livello dell’arrampicatore e renderlo cosciente di quali difficoltà possa superare in montagna e fino a che



## IMPRESSIONI DEI SOCI

punto possa spingere il tentativo di superamento di un passaggio particolarmente ostico. Ma rimane un assoluto divertimento già di per sé.

Il nostro gruppo di ardimentosi non si era posto alcuno di questi dilemmi. L'importante era salire con un esercizio che fosse soddisfacente e permettesse di passare qualche ora in serenità.

Il gruppo non era del tutto omogeneo per età e baldanza. Due di loro erano più maturi e due erano ancora molto giovani ma spinti dal desiderio di dimostrare a sé stessi e ai loro compagni quanto fossero già giunti al punto di essere assolutamente autonomi.

La giornata era splendida, l'autunno si avvicinava e le foglie degli aceri, dei cornioli e del biancospino cominciavano a virare verso colori più caldi e cadere lasciando i frutti a maturare sui rami. Tutto il gruppo camminava veloce e in allegria fin sotto gli strapiombi iniziali.

A questo punto, come era assolutamente tassativo, si indossa l'imbragatura, ci si lega in cordata e ciascuno controlla che gli altri abbiano eseguito alla perfezione queste operazioni. Ciò che allora, pur essendo fortemente consigliato, non era ancora subentrata come abitudine, era quella di indossare un casco. Era fastidioso, non tutti lo possedevano e chi se l'era procurato spesso ne indossava uno da cantiere che per la sua forma, con il frontale sporgente, impediva la migliore visuale verso l'alto. L'ultima volta che il più maturo di loro ne aveva indossato uno, di cantiere appunto, ricordava bene come la pioggia in quel frangente facesse confluire i rivoletti d'acqua dentro la schiena!

Saggiate le prime vie più facili, sicuri come sono i giovani, decisero di affrontare un tracciato di difficoltà nettamente superiore, ma che era certamente alla portata dei più anziani del gruppo, che già vi si erano cimentati positivamente.



Le due cordate partirono fino ad agganciare i primi chiodi e permettere così ai secondi di assicurare i primi. Tutto filava liscio fino alla prima sosta. Nessuna difficoltà li poteva fermare. I più giovani scalpitavano per arrampicare da primi di cordata.

L'emozione di issarsi sulla roccia senza una corda che penzola davanti agli occhi e ti lega in qualche modo agli altri dandoti la sicurezza che nulla potrà accadere di pericoloso è qualcosa di indefinibile. Non è paura, non è euforia, non è eccitazione né esaltazione. È la somma di tutto questo più il senso di trovarsi volutamente in una situazione che non è consueta nella vita di tutti i giorni. La paura del vuoto è innata, il suo superamento è la molla che spinge a tentare l'impossibile.

Così passarono in testa, scambiando i ruoli. Toccava al più giovane salire. La sosta era situata su un comodo terrazzino alla base di un diedro piuttosto delicato.

Chi faceva sicura sostiene di non ricordare nulla. Ma qualcosa è avvenuto in una frazione di secondo. Si svegliò dopo qualche minuto con la testa insanguinata, attorno a lui i più giovani erano spaventatissimi e solo il compagno più maturo dimostrava la sufficiente pacatezza tentando di calmare la disperazione dei ragazzi.

Il sangue scendeva copioso dalla tempia e intrideva la maglia del ferito. Chi arrampicava e in teoria avrebbe dovuto essere a metà del diedro, era ora a fianco di chi si stava riprendendo. Tutto il gruppo era riunito sul terrazzino di sosta ad una trentina di metri dal suolo. Il ferito, pur ancora intontito, era ormai completamente in sé e si rese conto che il sangue usciva dalla sua tempia sinistra. Spogliatosi della maglietta la legò come turbante a fasciare il punto ferito.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Ottenuta una sufficiente calma, si tenta ora di capire cosa sia successo e come uscire dalla situazione. Il ferito sembra in grado di scendere in doppia con le proprie risorse. Naturalmente è opportuna una immediata visita medica per scongiurare complicazioni.



In conclusione il primo di cordata, dopo qualche metro di salita all'interno del diedro, per qualche motivo che nemmeno lui è riuscito a comprendere, è piombato sulla schiena del malcapitato che lo stava assicurando. Il colpo ha spinto quest'ultimo contro la roccia che in quel punto è perfettamente liscia. Emerge solo una misera protuberanza rotonda alta non più di qualche millimetro, contro la quale è andato a cozzare con la tempia mentre stava comodamente seduto con il moschettone e il mezzo barcaiolo agganciati all'ancoraggio. Questo ha provocato lo svenimento immediato, durato peraltro solo qualche minuto.

L'incidente si è risolto con una visita medica che non ha riscontrato lesioni e con uno spavento che ogni tanto ancora viene raccontato.

Si poteva evitare? Certamente, come qualsiasi altro effetto riveniente da una particolare causa. Ma, come spesso accade in montagna, è impossibile risalire alle cause ed ancor meno alle eventuali colpe. Nelle nostre azioni non tutto è prevedibile. ne siamo coscienti e lo accettiamo.

## Le piante che incontriamo 4

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.

Le Angiosperme possono essere oggetto di una ulteriore classificazione.

Quando il seme germoglia, da una parte sviluppa le radici e dalla parte opposta crescono una o due foglioline: i "cotiledoni".

Quando cresce un solo cotiledone la pianta viene definita "**monocotiledone**" e "**dicotiledone**" quando ne sviluppa due.

I Monocotiledoni sono prevalentemente piante erbacee. Tra le famiglie più numerose e note troviamo le Orchidee e le Poacee (= graminacee). Tra queste ultime troviamo i cereali, fondamentali per l'alimentazione umana, e quelle piante che sviluppano semi commestibili ma senza glutine, chiamati pseudocereali (amaranto, grano saraceno, quinoa).

I Dicotiledoni sono piante che hanno fusto erbaceo o legnoso e, in quest'ultimo caso, crescono sempre più di anno in anno. Le piante Angiosperme qui descritte sono tutte dicotiledoni.



## Aceri

Sono alberi di varie dimensioni secondo la specie e molto diffusi nelle varie fasce del piano montano e sub-montano. Ne diamo una breve descrizione che permetta di riconoscerli. A questo scopo la caratteristica più evidente è la forma delle foglie, che in tutte le innumerevoli specie presenta da tre a più lobi. Anche il frutto è tipico di questi alberi. Esso è una 'samara', cioè un seme provvisto di due protuberanze che somigliano a delle ali che gli permettono di essere trasportato, vorticando, dal vento.

### **Acero campestre (*Acer campestre*)**

È piuttosto comune e veniva adoperato come sostegno alla vite, per cui è facile trovarlo anche nei coltivi abbandonati.

**foglie:** sono, rispetto alle altre specie di acero, relativamente piccole, di colore verde scuro, i lobi sono generalmente 3 (qualche volta 5) con incisioni piuttosto profonde;

**frutti:** sono del tipo 'disamara' (doppia samara), hanno cioè il seme inglobato in una struttura con due ali divergenti quasi a 180 gradi;

**portamento:** è un albero a dimensioni limitate, può raggiungere 18 metri. La chioma ha una forma tondeggiante, quando non sia stata lavorata per servire da supporto alla vite;

**habitat:** lo troviamo dal piano sino quasi a mille metri.



### **Acero montano (*Acer pseudoplatanus*)**

Percorrendo il sentiero che sale da Marcellina alla vetta di Monte Gennaro, dopo un fitto bosco di Leccio (*Quercus ilex*) cominciano a crescere i faggi e fra loro degli alberi che assumono anche dimensioni ragguardevoli: gli Aceri montani. Nel caso specifico hanno radici che sporgono dal terreno ed uno di essi è caduto perché cresciuto in un pendio molto inclinato. Naturalmente anche nei periodi invernali possiamo riconoscerlo dalle foglie cadute ai suoi piedi, inconfondibili.



**foglie:** sono larghe fino a 15 cm. Hanno un picciolo molto lungo e sono opposte (si inseriscono sul ramo una da una parte una dall'altra sullo stesso piano). Hanno 5 lobi poco differenziati;

**frutti:** sono disamare (semi alati) con ali divergenti di 90°. Vengono dispersi dal vento;

**portamento:** l'albero adulto ha un portamento maestoso, può crescere fino a 35 metri di altezza;

**habitat:** lo troviamo soprattutto nelle faggete, assieme ai frassini, anche a quote elevate (fino a 1500 m).





### **Acero opalo (Acero italico) (*Acer opalus*)**

Quando camminiamo nel bosco misto a quote relativamente basse, incontriamo spesso degli arbusti con larghe foglie a più lobi. E' più frequente su suolo calcareo anche se non è molto diffuso.

**foglie:** sono più grandi di quelle dell'acero campestre, con tre lobi con incisioni superficiali;

**frutti:** sono anch'esse delle samare le cui ali formano un angolo più acuto rispetto al campestre;

**portamento:** pur incontrandolo sotto forma di arbusto, questo acero può diventare un albero di circa 20 metri con una chioma espansa anche non molto fitta;

**habitat:** pur essendo presente anche nelle zone montuose occidentali, è molto più diffuso nell'Appennino, dalla Toscana fino alla Sicilia. Essendo una pianta diffusa nei Balcani, incontriamo frequentemente anche da noi la sottospecie "*Acer opalus obtusatum*, detto Acero d'Ungheria, che possiede foglie con pagine inferiore 'tomentosa', come quelle della salvia per intenderci.



### **Acero minore (*Acer monspessolanum*)**

È un piccolo albero. Lo troviamo spesso nelle nostre camminate. Dobbiamo prestare attenzione alla forma della foglia che, come in tutti gli aceri, è formata da più lobi.

**foglie:** sono a tre lobi nettamente distinti tra loro. La consistenza è coriacea e il colore di un verde scuro. Sono opposte e con un lungo picciolo;

**frutti:** sono anch'esse delle doppie samare (disamare) con le ali quasi parallele (ad U);

**portamento:** come detto è un alberello che può raggiungere una decina di metri con chioma compatta e ordinata;

**habitat:** è presente spesso nei boschi di latifoglie, nei terreni prevalentemente calcarei, adatto al clima mediterraneo perché resistente alla siccità, tanto che uno dei suoi numerosi appellativi è anche 'Acero di Montpellier'.



Nel prossimo numero descriveremo la Faggeta e le piante sia arboree che erbacee che fanno compagnia ai faggi.

# 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.*

## Il Molise, questo sconosciuto

Nel nostro girovagare tra i vigneti e i sentieri di trekking del Belpaese, siamo giunti in Molise. Regione a molti sconosciuta, e infatti spesso si dice: "il Molise non esiste".

Questa affermazione deriva da uno studio del Dottor Gregory Donald Johnson che, in uno dei suoi diversi studi, afferma le seguenti parole: "Ho studiato a lungo la geografia dell'Italia, e sono giunto alla conclusione che, il fatto che nessuno ricordi il capoluogo del Molise, il piatto tipico del Molise, una canzone popolare del Molise o perfino il dialetto di questa regione, si può spiegare così: il Molise non esiste".

Sebbene si tratti di un'affermazione scherzosa, sono davvero tante le persone che hanno solo sentito nominare questa Regione e sono pochi coloro i quali sanno esattamente dove si trova, quali sono le sue principali città e altre informazioni basilari.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Il Molise invece esiste eccome e, sebbene la sua posizione geografica e le dimensioni ridotte non contribuiscono a renderlo visibile a tutti, questa Regione non ha nulla da invidiare alle altre.

Con i suoi paesaggi incontaminati, un territorio impervio e montuoso che vanta il privilegio di affacciarsi per pochi chilometri sul mare Adriatico, offre varietà paesaggistiche e pedoclimatiche eccezionali.

E se dovessimo parlare di vino molisano? Ci verrebbe in mente qualche vitigno in particolare?

Anche in questo caso, probabilmente, solo pochi hanno sentito parlare della Tintilia, vitigno autoctono del Molise, prodotto ancora in quantità limitate, ma sicuramente destinato a crescere, considerando che da qualche anno la viticoltura molisana sta vivendo un risveglio grazie al desiderio di alcuni imprenditori di rivalutare e reinterpretare il proprio territorio con la produzione di vini di qualità.

A conferma di ciò è il grande risultato riportato al 32esimo Concorso Enologico Internazionale “Mondial des Vins Extrêmes 2024” tenutosi in Valle d’Aosta e vinto da Michele Lauriola,

proprietario della cantina Herero. Questo enologo e produttore, con il suo **Tintilia del Molise Doc ‘San Mercurio’ 2022**, ha ottenuto la Gran Medaglia d’Oro, risultando l’unico vino rosso del Centro-Sud Italia ad aggiudicarsi questo prestigioso riconoscimento.

Il Mondial des Vins Extrêmes è un evento unico nel panorama enologico internazionale. Il concorso si distingue per valorizzare i vini prodotti in contesti di viticoltura eroica e quest’anno ha selezionato oltre 1.000 vini partecipanti provenienti da 25 nazioni. La Tintilia del Molise era spesso confusa con il Bovale Sardo. Negli anni ha visto riconoscere la sua identità grazie agli studi dell’Università di Campobasso.

Il vitigno fu introdotto nella seconda metà del 1700 durante la dominazione spagnola dei Borboni. La sua nomenclatura deriverebbe dalla parola “tinto” che in spagnolo significa rosso anche se recenti studi portati avanti dall’Università del Molise è emerso che l’origine derivi dalla parola “Tintill” che in molisano vuol dire “bambino vivace”, come la spuma che ribolle durante la sua macerazione.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Fa parte delle uve tintorie, molto ricche di antociani. Il colore del vino è quindi rosso rubino molto intenso, che tende al granato con l'evoluzione. Il corpo è dotato di un buon corredo di tannini e i profumi ricordano i frutti di bosco rossi e maturi, oltre che spezie dopo l'evoluzione. Queste caratteristiche rendono la Tintilia uno dei vitigni più apprezzati per la produzione di vini rossi eleganti e raffinati.

Questo vitigno trova il suo ambiente di elezione sulle colline e montagne interne, zone storiche della viticoltura molisana, in vigneti con forti pendenze e basse rese.

In quest'area si estende anche il Parco Regionale del Matese, famoso soprattutto per il comprensorio sciistico di Campitello Matese a quota 1429m ai piedi del Monte Miletto (2050m slm), con oltre 40km di piste ma anche alternative come piste da bob, e splendidi itinerari fuoripista con percorsi naturalistici.

Il paesaggio è ricco di faggi, castagni, cerri e roverelle che si intervallano ad ampie zone pianeggianti. In quota il terreno è carsico formato da pascoli e roccia calcarea.

Oltre agli sport invernali è possibile praticare in estate anche appaganti escursioni di trekking: l'ascensione al Monte Miletto oppure quella alle vette de La Gallinola (1930 m slm). Se si preferisce un percorso meno faticoso, si può percorrere l'itinerario Pianelle- Eremo di Sant'Egidio, un antico cenobio attribuito ai Cistercensi o ai Templari, edificato in un periodo compreso tra il IX e il X secolo, annesso a quello che oggi viene chiamato rifugio e che consente di ospitare un certo numero di persone.

Oltre a escursioni con diversi gradi di difficoltà, il Parco Regionale offre anche la possibilità di divertirsi a quote più basse.

Sicuramente merita una visita il borgo di Gallo Matese da dove è possibile praticare canyoning lungo la Forra del Pesco Rosso: un contrafforte calcareo che si sviluppa per oltre un chilometro con un dislivello di 300 metri e costituito principalmente da ferrite. Le pareti di fatto creano un canyon con cascate e vasche naturali perfetto per praticare del torrentismo. Altro percorso suggestivo per il canyoning sono le gole di Caccaviola.



Si tratta di una forra, scavata nella roccia calcarea, che si trova tra i monti Civita di Cusano e Civita di Pietraroja. Nel risalire le gole, attraverso un percorso molto suggestivo è possibile ammirare cascate, farsi il bagno in piscine naturali, e godere di un'esperienza unica.

Per chi vuole semplicemente rilassarsi il posto ideale è il Lago Matese, l'unico lago naturale della zona a quota 1.010 metri, di fatto alimentato da sorgenti e dalla neve dei monti Miletto e Gallinola, per questo motivo è un lago che ha un'estensione che varia a

seconda delle stagioni. Da qui partono decine di sentieri non particolarmente difficili che permettono di superare quota 2.000 metri, ma, anche fare un semplice giro del lago a piedi, in bicicletta o a cavallo offre comunque grande soddisfazione.

Il Molise dunque esiste e forse è ancora un bene che sia così poco conosciuto alla grande massa turistica. Qui è ancora possibile entrare in contatto con un territorio incontaminato che sprigiona autenticità e pura bellezza. Ottimo motivo per andare a visitarlo e per scoprire le sue eccellenze, non solo paesaggistiche, ma anche enogastronomiche, folkloristiche e culturali.



# Quando un segnavia diventa una chiamata: il mio impegno nei sentieri

Giancarlo Pasqui

Il Gruppo Lavoro Sentieri del CAI di Monterotondo, che ha lo scopo di tutelare, segnalare ed eseguire opere di manutenzione della rete sentieristica, ha coperto più di 50 km di sentieri nel 2024. Il lavoro è molto impegnativo ma anche soddisfacente e siamo riusciti con grande determinazione a formare un bel gruppo di volontari.

Per entrare nel Gruppo Sentieri non sono richieste competenze particolari e ognuno può trovare le attività a lui più adatte.



Tabella segnavia - Segnaletica verticale

Se sono qui a raccontarvi le attività del Gruppo Sentieri di Monterotondo è perché ne faccio parte e vorrei partire da qualche anno fa quando ancora non ero in questa grande e splendida famiglia.

Era il tempo del covid e dei lockdown quando faceva paura anche stare con altre persone per pericolo di contagio.

Certo non si poteva restare chiusi in casa e quindi io e mia moglie, e penso come altre persone, cercavamo luoghi ampi e non molto frequentati. Quindi decidemmo di andare a Pian de Valli.

Arrivati a destinazione, di dirigemmo verso un sentiero e notammo che all'inizio c'erano dei cartelli che indicavano il rifugio "la Fossa", il tempo di percorrenza e un numero. Più avanti delle bandierine dipinte in bianco e rosso sui tronchi degli alberi.

Subito dopo pochi metri la prima cosa che ci venne in mente fu "...ma non è che ci perdiamo in questo bosco?" soprattutto perché era un luogo isolato e solitario, di solito molto frequentato nella stagione primaverile ed estiva prima del covid. Si notava anche che la natura un po' si era riappropriata di alcune zone del sentiero per la mancanza della presenza dell'uomo.

Sappiamo tutti che una grande maggioranza di frequentatori non esperti, come eravamo noi, si avventura sui sentieri senza accompagnamento e con poche capacità di lettura della cartografia. Ecco che la segnaletica è diventata una specie di "filo d'Arianna" da seguire per raggiungere più facilmente dei punti di interesse e sempre più strumento essenziale per frequentare con maggiore sicurezza il territorio.

Tornando a noi, quelle tabelle e bandierine che avevamo visto non erano altro che segnaletica prodotta e posizionata dai volontari del CAI dopo un lungo lavoro di tracciamento e realizzazione del sentiero.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Posta all'inizio del sentiero e agli incroci più importanti, la segnaletica verticale è generalmente costituita da tabelle che contengono informazioni sulle località di posa, con nome e quota del luogo, o sulle località di destinazione con i tempi di percorrenza e il numero del sentiero.

Per segnaletica orizzontale o secondaria si intende quella al suolo, posizionata usualmente sui sassi o sui tronchi degli alberi per indicare la continuità, in entrambe le direzioni, di un percorso che conduce alle destinazioni dello stesso.

I colori adottati per la segnaletica escursionistica sono il rosso e il bianco da usarsi sempre in abbinamento.

La segnaletica orizzontale è la cosiddetta “**segnaletica di conforto**” perché rassicura l'escursionista sulla continuità del tracciato in entrambe le direzioni, tra un segnavia verticale e il successivo.

Ritornando alla mia storia, dopo aver percorso meno della metà del sentiero che porta al rifugio “La Fossa” tornammo indietro perché non avevamo nessuna idea di quanto fosse distante il rifugio non conoscendo quei luoghi. Tornati alla nostra auto ci rendemmo conto che quell'esperienza, anche se breve di passeggiata, ci era piaciuta. Quello che ci aveva colpito era soprattutto l'ambiente naturale che ci circondava, il silenzio interrotto dal cinguettio di qualche uccello e dal calpestio delle foglie. Sicuri di fare altre esperienze decidemmo di andare a comprare le scarpe da trekking perché eravamo più che convinti che le normalissime scarpe da ginnastica non erano adatte a quel tipo di passeggiate. Da allora sono iniziate le nostre escursioni solitarie e poi anche con il CAI dopo aver saputo che a Monterotondo esisteva una sezione anche ben strutturata.

Adesso avendo più tempo libero, con altri volontari del Gruppo Sentieri, sono coinvolto in attività di ricognizione e verifica dello stato dei percorsi fino agli interventi di manutenzione diretta sul campo.



Poiché il buono stato della segnaletica permette frequentare da parte di non esperti con maggior sicurezza i sentieri, mantenere efficiente nel tempo la rete escursionistica del nostro territorio comporta un impegno costante. A volte



vengono eseguite attività volte a liberare la sede del sentiero da foglie, rami secchi, sassi, rovi e via dicendo. Tutte attività, quindi, che possono essere effettuate con l'ausilio anche di semplici attrezzi da giardinaggio come rastrello, cesoie per rami, forbici da potatura.



Segnavia a bandierina - Segnaletica orizzontale



Segnavia di continuità - Segnaletica orizzontale



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Ogni anno con il nostro supervisore Aldo facciamo una pianificazione degli interventi da fare, si valuta quante risorse sono necessarie per ogni intervento e si comunica ai volontari del gruppo il calendario delle attività in modo da verificare la loro disponibilità in quelle date.

La giornata di manutenzione inizia sempre con una breve riunione sul luogo di partenza, nel corso della quale si rivedono le attività da fare e vengono impartiti i compiti a ognuno di noi affinché il lavoro venga eseguito con la massima efficienza ed efficacia.



Briefing iniziale



Per i lavori di segnaletica orizzontale abbiamo una cassetta dove mettere vernice colore bianco e colore rosso, pennelli e tutto l'occorrente per effettuare la manutenzione.

Per i lavori di segnaletica verticale con l'ausilio dei prospetti di posa e lo stralcio cartografico dei luoghi interessati, vengono verificati tutti i materiali necessari per eseguire i lavori. Per questi lavori spesso si provvede ad eseguire la progettazione della segnaletica ed offrire poi, in campo, la consulenza ed assistenza per l'esecuzione dei lavori.



Anche se durante la manutenzione si è concentrati sul lavoro da fare, non mancano momenti conviviali, perché in fondo oltre ad essere volontari, siamo amici uniti soprattutto dall'escursionismo. Non mancano incontri particolari, come quella volta all'interno della Macchia di Gattaceca che illustrammo la nostra attività a una scolaresca, molto attenta alle nostre parole, che stava facendo una visita alla macchia.



Alla fine del lavoro di manutenzione, soddisfatti del risultato, quasi sempre andiamo a gustarci una meritata birretta.

Spero di aver suscitato l'interesse di qualche volontario per questa piacevole attività che non è solamente segnare, posizionare o ripulire il

sentiero ma soprattutto "lo stare insieme" che è la base di questo sodalizio di cui facciamo parte.

# 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 ...

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

### **Vetta o cima:**

**Si parla tipicamente di vetta o cima in relazione alla montagna.**

La **vetta** (dal latino *vĭtta*, 'nastro per capelli'; anche *picco*, *punta* o *sommità*) è la **cima** di una montagna, cioè un punto con una significativa *prominenza topografica*. La *sommità*, ovvero il punto più elevato in altitudine di una superficie, rispetto ai punti ad esso.

Molteplici sono i toponimi presenti in Italia, oltre a termini più comuni già detti, esistono altri sinonimi di *vetta* derivanti da altre lingue e regioni come: *becca*, *pic*, *bric*, *truc*, *dôme*, *pala*, *pizzo*, *poncione*, *uia*, ecc. .

La conquista della *vetta*, è stato un fattore importante per la storia dell'alpinismo. Per arrivare in cima ad una *vetta* possono esistere uno o più percorsi, che a seconda dei casi sono detti *via normale*, *via alpinistica*, o *via d'arrampicata*. L'eventuale presenza del *libro di vetta*, normalmente posizionato nel basamento della *croce di vetta*, è molto gradita ad *escursionisti* e *alpinisti* che una volta raggiunta la *cima* possono lasciare un messaggio.

***“Una cima raggiunta è il bordo di confine tra il finito e l'immenso.”***

**Erri De Luca**

Enrico De Luca, conosciuto come *Erri*, è uno scrittore, giornalista, poeta e traduttore italiano, oltre che un appassionato alpinista.



# SECONDA E TERZA PARTE COAST TO COAST: IL CAMMINO DELLA GIOIA

**Nadia Procesi**

In questo articolo vorrei proseguire raccontando la seconda nonché ultima parte di questo cammino.

Con il mio compagno di cammini decidiamo di partire il 17 gennaio 2020, programmando un percorso di circa 100 km suddiviso in quattro tappe, da Assisi a Orvieto; certamente, in questo periodo le giornate sono molto corte e il meteo incerto, ma la voglia di partire è tanta. Non vedevo l'ora di preparare lo zaino e andare. Inoltre, è un tipo cammino che si presta a essere percorso in ogni periodo dell'anno. Purtroppo, dato il tempo trascorso dall'inizio di questa esperienza, non ricordo precisamente gli eventi nella loro interezza; sospetto che dovrei prendere l'abitudine di portare con me un quaderno dove poter annotare il tutto alla fine di ogni tappa.



Nella mente ho impressa la partenza da Assisi e l'arrivo nella splendida cittadina medievale di Bevagna; la mattina siamo partiti presto e con un po' di pioggia. Ci ha sorpreso l'ospitalità del b&b "le Molinette", dove la proprietaria ha raccontato come aveva deciso di trasformare la sua struttura a 'donativo', dando così la possibilità di poter intraprendere questo percorso.

La mattina abbiamo attraversato con grande fatica un tratto molto fangoso, dovuto alle piogge notturne.

Il secondo giorno siamo giunti a Todi, uno dei centri storici medievali più interessanti e suggestivi del nostro Paese, e quindi a Civitella del Lago.

## TREKKING

Dentro i confini del parco fluviale del Tevere abbiamo incontrato la segnaletica di un altro cammino, precisamente il percorso dei “Borghi silenti”. Al momento non avevo prestato molta attenzione, ma chi l'avrebbe mai detto che lo avrei esplorato qualche anno dopo? Infine, nell'ultima tappa, siamo giunti a Orvieto. In seguito, siamo tornati a casa soddisfatti, pensando già a come e quando concludere il resto del cammino. Tuttavia, come è ormai noto e impresso nella nostra vita, nei mesi a seguire si sarebbe verificato un evento che ha cambiato la nostra quotidianità, ovvero la pandemia. La maggior parte dei Paesi sono in lockdown, e dal 9 marzo anche in Italia viene proclamata la quarantena.

Dopo questo incubo in cui molte vite sono state stravolte, il presidente Conte pronuncia le tante agognate parole che annunciano la fine del lockdown, era il 4 maggio 2020. Fisso una data, il 6 giugno, per percorrere le ultime 7 tappe, per una lunghezza di circa 154 km, da Orvieto a Orbetello.



Da un certo punto di vista ero ansiosa di tornare a camminare, ma allo stesso tempo ero terrorizzata all'idea di dover prendere mezzi di trasporto e dormire nei b&b. Potevamo finalmente uscire di casa ma la pandemia era tutt'altro che passata e il pericolo di ammalarsi e di compromettere il cammino era sempre presente.

Per fortuna, il lato positivo dei cammini è trovarsi in mezzo alla natura per la maggior parte della giornata, attività che maggiormente preferisco, e per di più senza mascherina quando non erano presenti altre persone. Aveva fatto un certo effetto preparare lo zaino dopo questi due mesi: ho controllato più volte che non mancasse nulla, con la solita agitazione che sempre mi prende prima di iniziare un cammino, aggravata dall'effetto della quarantena. Prendiamo il treno per Orvieto, e una volta uscita dal paese tolgo subito la mascherina, prendendo un bel respiro e risolleandomi un po' di morale. Inizio quindi ad entrare in quell'atmosfera di leggerezza che solo i cammini possono dare. Arriviamo a Bolsena dove percorriamo anche un tratto della Via Francigena, proseguendo un po' per intuito e aiutandoci con la guida, dato che in questo cammino non è presente alcuna segnaletica.



## TREKKING

Siamo circondati e accolti da una bellissima campagna, un'esplosione di colori, considerando che siamo nel mese di giugno, dove ancora echeggiano i suoni e i paesaggi della primavera. Proseguiamo verso Sorano, entrando così nel "triangolo del tufo", attraversando l'insediamento



rupestre di Vitozza, che ricordo essere, dopo i sassi di Matera, il secondo più importante. Attraversiamo le vie cave di San rocco e San Giuseppe: è la zona con la maggior concentrazione di testimonianze archeologiche etrusche, tra le più importanti d'Italia. Giungiamo anche alla frazione di Sovana e Pitigliano, luoghi unici e meravigliosi. Nel vedere tutto questo splendore è passata tutta la stanchezza del viaggio, dovuta soprattutto a questi due mesi da incubo trascorsi in casa. Si tratta di un paesaggio veramente molto suggestivo, che trasmette forte emozioni. Nella tappa precedente a Manciano ci aveva sorpreso un forte temporale, e non era presente un solo posto dove ripararsi; abbiamo indossato il kit antipioggia, ma abbiamo comunque dovuto camminare un'ora sotto la pioggia battente, e in situazioni come queste non c'è antipioggia che tenga. Inoltre, eravamo su una strada sterrata definita da tralicci elettrici incombenti. Acceleriamo il passo il più possibile, mentre incombe su di noi

il temporale e i forti tuoni. Arriviamo comunque interi anche se completamente bagnati al nostro b&b, dove stendiamo tutto ad asciugare.

Siamo quasi arrivati al traguardo; per raggiungere Capalbio, il percorso comprende strade sterrate, boschi e colline della maremma. Arriviamo ad Ansedonia, per poi entrare nella spiaggia "la Feniglia"; è un percorso di circa 6 km in una pineta secolare, intervallata da vari varchi che permettono di accedere alla spiaggia. Specialmente nelle ultime tappe mi sono accorta che avevo rallentato il passo, come se volessi rimandare l'arrivo per cogliere il più possibile tutte quelle sensazioni di serenità e gioia. Entro in uno degli ultimi varchi, prendo il mio flaconcino con la sabbia presa a Portonovo e la butto tra le onde del mare, come da tradizione. Il giorno seguente percorriamo gli ultimi 9 km per arrivare ad Orbetello e incontriamo il cartello ormai conosciutissimo dove si scatta la foto ricordo; da lì con il treno torno a casa. L'avventura si è dunque conclusa: il cammino a volte è stato impegnativo, altre più leggero, ma sempre molto particolare, impreziosito dall'uscita dal lockdown. Ringrazio come sempre tutte le persone che ho incontrato durante il viaggio, e chi ha fatto il cammino con me.

Che la gioia vi perseguiti!



# 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>CCM</b></p>	<p>Commissione Centrale Medica</p>	<p>La Commissione Centrale Medica, costituita nel 1985, svolge un ruolo divulgativo/informativo e di aggiornamento su tematiche mediche nel contesto del Sodalizio. Negli anni l'attività della CCM ha spaziato dai progetti di ricerca all'organizzazione e partecipazione a convegni, dai corsi di formazione per i soci alla collaborazione con gli altri OTCO (Organi Tecnici Centrali Operativi) e società scientifiche esterne. Importante attività è svolta attraverso le dieci Commissioni Mediche periferiche che permettono un contatto diretto e capillare con il territorio. Le iniziative della CCM mirano a fornire informazioni e consigli utili in termini di prevenzione e promozione della salute in montagna, anche con suggerimenti più specifici per bambini e seniores.</p>
-------------------	------------------------------------	---



<p><b>SOROA</b></p>	<p>Struttura Operativa Rifugi ed Opere Alpine</p>	<p>Il rifugio di montagna può essere definito “una struttura ricettiva, non alberghiera, in quota, che costituisce presidio di pubblica utilità”. Esso offre ospitalità e ristoro ed è, contemporaneamente, base di appoggio per attività di fruizione della montagna.</p> <p>Lo sviluppo dell’alpinismo nell’800 evidenziò la necessità di costruire basi fisse per l’accesso alle vette.</p> <p>Il principale impulso venne dal Club alpino italiano, nato nel 1863, che realizzò i primi rifugi: sul Monviso il Rifugio Alpetto (oggi museo) e sul Cervino il Rifugio della Cravatta nel 1886. Nel 1900 il CAI già possedeva 98 rifugi ed annoverava 5400 Soci.</p> <p>Oltre al ruolo principale di sosta e di ricovero lungo un percorso, molti rifugi sono visti come meta autonoma, termine di una gita, ultimo avamposto della civiltà che si può raggiungere in tutta sicurezza.</p> <p>Oggi sull’arco alpino e lungo gli Appennini, Sicilia compresa, sono presenti 428 rifugi, 226 bivacchi fissi, 68 capanne sociali, 27 punti di appoggio e 16 ricoveri di emergenza.</p> <p>Queste strutture possono ospitare oltre 21.000 frequentatori della montagna.</p> <p>Alcune strutture possono ospitare centinaia di persone, altre pochissime.</p> <p>Tutti i rifugi sono comunque una casa, sia per l’esperto alpinista che per il semplice escursionista, un posto sicuro, un luogo protetto.</p> <p>Senza rifugi l’approccio alla montagna sarebbe più difficile e più faticoso.</p> <p>Il rifugio alpino, per la sua particolare localizzazione e per le valenze stesse per le quali è nato, può e deve essere anche luogo privilegiato per intraprendere azioni che si basino su un approccio consapevole alla montagna.</p> <p>La Commissione Centrale Rifugi ed Opere Alpine, con l’ausilio delle omologhe Commissioni Regionali, verifica il buon funzionamento di queste strutture e coordina la distribuzione dei fondi per la loro ristrutturazione.</p>
---------------------	---	---





sollecitare un dibattito intorno ad ogni punto, così da condividere ed approfondire ogni aspetto del problema.

Questo è quello che ci aspettiamo. Staremo a vedere.

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.
18. Punto 18 Spedizioni alpinistiche e Trekking internazionali - Il Ginepro n° 33 - Ottobre 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 “Manifestazioni”.

## PARTE SECONDA

### POLITICA DI AUTODISCIPLINA DEL CAI

#### BIDECALOGO PUNTO 19

##### MANIFESTAZIONI

Con l’aumento dei praticanti, anche non appartenenti al CAI, amatori delle diverse attività sportive in montagna quali: la corsa, la bicicletta, lo scialpinismo, il fondo escursionistico e l’attività con racchette da neve, si sono sviluppate diverse forme di aggregazione, raduni e/o manifestazioni alle quali spesso partecipano diverse centinaia (in alcuni casi migliaia) di appassionati.

Parimenti si sono moltiplicati interventi ed eventi e manifestazioni aventi per teatro la montagna, quali, parchi gioco ed a tema, concerti in primis, proiezioni di filmati, manifestazioni teatrali e culturali che richiamano gran numero di partecipanti e spesso richiedono l’utilizzo di mezzi di trasporto a motore (elicotteri, altro), nonché l’installazione di attrezzature di supporto.

##### LA NOSTRA POSIZIONE

Il CAI vede in modo positivo questi momenti di ritrovo che coinvolgono numerosi Soci e/o semplici simpatizzanti che, oltre all’aspetto socializzante, possono essere occasione di far conoscere norme di comportamento virtuoso e principi di sicurezza nel muoversi in montagna.

## PILLOLE DI CAI

Risulta, tuttavia, che in determinate occasioni, il numero dei partecipanti e l'utilizzo di mezzi di trasporto e l'arredo si rivela incompatibile sia con il "carico antropico" sopportabile dalle zone coinvolte, sia con il forte impatto ambientale che tali manifestazioni producono.

### IL NOSTRO IMPEGNO

Il CAI, perciò, si adopererà affinché la presenza dei partecipanti alle diverse manifestazioni sia commisurata alla capacità di sopportazione delle zone coinvolte, prevedendo, come già avviene per alcuni eventi, il numero chiuso. Dove prescritto, si accerterà che sia fatta la Valutazione di Incidenza Ambientale e che i mezzi di trasporto meccanici a motore siano limitati all'indispensabile con particolare riferimento al soccorso.

Collaborerà con gli Enti e le Associazioni interessate nella preparazione dei percorsi e tracciati affinché questi non interferiscano con le zone di stanziamento e/o di riproduzione della fauna.

Vigilerà affinché al termine delle manifestazioni siano completamente rimosse tutte le infrastrutture e i segnali indicatori (nastri, cartelli, ecc.).

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



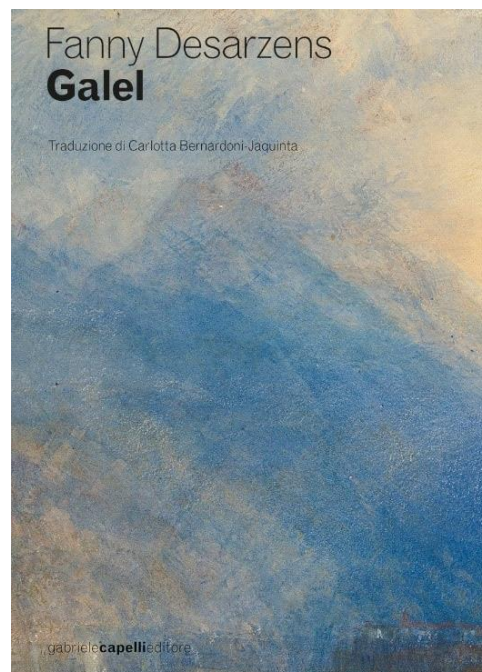
DOCUMENTO APPROVATO IL 26 MAGGIO 2013  
ASSEMBLEA DEI DELEGATI CAI -TORINO

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



**GALEL**

a cura di Vincenzo Abbate

Autore: **Fanny Desarzens**Editore: **GabrieleCappelliEditore**Pubblicato: **2022**Formato: **136 p. brossura**ISBN **978-88-31285-42-1****IL LIBRO**

**A**bituato a non leggere più di MONTAGNA, ma di gradi che s’innalzano, elenchi da completare, conteggi di grandi carnivori e cariche da rinnovare per il prossimo triennio, imbattersi nella lettura di “Galel”, piccolo romanzo scritto da Fanny Desarzens, Cappelli Editore mi ha fatto ritrovare il piacere di uscire dal sentiero tracciato.

Si narra dell’amore per il mondo di roccia e di silenzio di Paul, Jonas e Galel, tre amici che in inverno restano in pianura. Un racconto senza tempo che si snoda lentamente dal piano alle cime, raccontando con lieve poesia la vita di questi appassionati che una volta all’anno si ritrovano alla “Baita”, il rifugio gestito da Paul. Un luogo di passaggio dove si sono conosciuti ma dove puntualmente ogni estate si ritrovano, per sedersi nuovamente su quella panca di legno, chiudere gli occhi, ispirare profondamente e provare quelle sensazioni che vengono da tutta quella roccia e quella terra, ma che pure prendono a muoversi da dentro.

Quello che li circonda è immobile ma non ha mai smesso di muoversi, come le loro età che anno dopo anno aumentano. Invecchiano, è vero, ma i loro occhi non hanno età, si spalancano e continuano ad attingere a quello che hanno davanti. E quello che vedono si rinforza dall’essere visto, come se una specie di bagliore spuntasse nella luce dei loro giorni, sincronizzando il passo con il respiro degli scalatori e conferendo al loro ritmo, uno stile scarno e senza fronzoli.



## LA MONTAGNA PIÙ ALTA È DENTRO DI NOI

LA FILOSOFIA DI WALTER BONATTI E IL SENSO DELLA  
FOTOGRAFIA DI MONTAGNA

Paolo Gentili

“**L**a montagna più alta rimane sempre dentro di noi.” Questa frase, tanto semplice quanto profonda, rappresenta l'essenza del pensiero di Walter Bonatti, uno degli alpinisti italiani più iconici e visionari. Non solo conquistatore di vette, ma anche esploratore, giornalista, scrittore e fotoreporter, Bonatti è stato soprannominato «il re delle Alpi», una figura eminente dell'alpinismo mondiale.

Non era solo l'atto fisico di scalare a interessarlo, ma anche il rapporto intimo tra uomo e natura, insieme alla necessità di vivere pienamente ogni esperienza senza affidarsi eccessivamente a strumenti esterni. Allo stesso modo, la fotografia, pur consentendo di fissare e condividere la bellezza di un istante, rischia di distrarci dall'intensità del momento vissuto, trasformando l'esperienza in qualcosa di mediato.

Questa riflessione si collega al tema già trattato nel precedente articolo, dove il filosofo Umberto Galimberti sollevava una domanda cruciale: viviamo davvero il momento o lo congeliamo? Galimberti criticava l'ossessione contemporanea per immortalare tutto, mettendo in evidenza il rischio di perdere il contatto diretto con il presente. Tuttavia, la fotografia di montagna rappresenta un'eccezione a questa logica, diventando un ponte tra il vivere e il ricordare.

Per Bonatti, la montagna era molto più di un luogo fisico: un territorio interiore, un simbolo delle sfide personali e del bisogno di confrontarsi con i propri limiti. Analogamente, per un fotografo, puntare l'obiettivo verso una cima o una parete rocciosa non significa semplicemente catturare un paesaggio, ma immortalare una relazione profonda tra l'essere umano e l'immensità della natura. In questo senso, la fotografia di montagna non è solo tecnica o estetica: è un viaggio interiore, un modo per esplorare ciò che la natura risveglia dentro di noi.

L'etica e il rispetto che Bonatti riservava alla montagna si riflettono anche nell'approccio del fotografo. Scattare non è mai un gesto banale, ma una scelta consapevole: qual è la storia che vogliamo raccontare? Vogliamo stupire con un'immagine esclusiva o trasmettere un messaggio autentico? Avvicinarsi alla montagna con umiltà e rispetto, come insegnava Bonatti, è il primo passo per cogliere la sua vera essenza.

## OLTRE IL CAI

Prepararsi a un'ascensione significava per lui affrontare i rischi e le incognite, oltre che entrare in sintonia con l'ambiente. Allo stesso modo, il fotografo dovrebbe immergersi completamente nel paesaggio prima di scattare: aspettare pazientemente la luce giusta, seguire il movimento degli animali, respirare il silenzio. Solo così l'immagine diventa qualcosa di più di un ricordo visivo: un ponte tra chi l'ha scattata e chi la osserva, capace di trasmettere l'emozione pura dell'attimo vissuto.

La montagna è un luogo di verità e continua trasformazione, dove l'uomo può riscoprire sé stesso. La fotografia di montagna, ispirata a questa filosofia, non è solo arte, ma anche introspezione: un dialogo con la natura e con le profondità del nostro animo.

Ogni scatto, quindi, non è solo una rappresentazione del mondo esterno, ma un invito a guardarci dentro e a scoprire quale sia davvero la nostra "montagna più alta."



21-06-2015 Monte Sibilla (2.175 m) Monti Sibillini. Uno scatto reciproco in alta quota tra me e l'amico fotografo Enrico Ferri.



## 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/>

# PROSSIME ESCURSIONI

*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.*

### GENNAIO 2025

**DOMENICA 12:** **Escursionismo** - Sacrofano da Lago di Francalancia - Parco di Veio - (270 m) - disl. 250 m - Diff. E

**DOMENICA 19:** **Alpinismo Giovanile** - Livata Ciaspolata a Camp dell'Osso (1854m) - Monti Simbruini - Diff. EAI

**Dal 12 al 19:** **Escursionismo** - Settimana bianca -

**DOMENICA 26:** **Escursionismo** - M. Pellicchia (1369m) - Monti Lucretili - Disl. 700 m - Diff. E

### FEBBRAIO 2025

**DOMENICA 2:** **Escursionismo** - Villa Pamphili (100m) - Diff. T

**DOMENICA 9:** **Escursionismo** - Anello Campo Staffi - M. Simbruini (1773m) - Disl. 375 m - Diff. EAI

**SABATO 15:** **Escursionismo** - Tappa Via Di Francesco - Diff. T -

**DOMENICA 16:** **Escursionismo** - Torricella - Ciaspolata (2085m) - Disl. 580 m - Diff. EAI

**Dal 21 al 23:** **Escursionismo** - Ciapolata didattica - Monti Sibillini - Diff. EAI

*Per maggiori dettagli consultare Il programma 2025 edito dalla Sezione*