

N. 35 – Febbraio 2025

Il Ginepro

Il magazine della Sezione CAI 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:

ALDO MANCINI
FAUSTO BORSATO
GIANCARLO PASQUI
MARIA BAGLIONI
NADIA PROCESI
PAOLO GENTILI
ROMINA ORICCHIO
SIMONA FORTI
VIRGINIO FEDERICI

In Redazione

Aldo (aldo2346@gmail.com)

Fausto (fausto.borsato@libero.it)

Paolo (pgentili@informaticaoggi.com)

Per informazioni: www.caimonterotondo.it info@caimonterotondo.it

SOMMARIO

04 Editoriale

Comunicazioni dalla Sezione

06 5 per 1000, la tua firma per sostenere la sezione

07 La Transumanza

Impressione dei soci

10 Gita a Pellecchia

14 Le piante che incontriamo 5

18 Escursione in ambiente innevato: Passo Godi

26 Avvicinamenti: Greco di Bianco

29 I rifiuti abbandonati

32 Le parole del camminare: Silenzio

I Trekking CAI

33 Prima parte Coast to Coast: Il Cammino della Gioia

Pillole CAI

36 Acronimi del CAI

38 Etica ed Ecologia

Oltre il CAI

42 Il Libro: Essere una quercia

43 La Fotografia: Il silenzio della Montagna e l'Ora Blu

47 Zapping

48 Prossime Escursioni: Marzo e Aprile 2025

Copertina: Salita invernale per il Canale Centrale o Direttissima del Terminillo (RI).

Foto: *Paolo Gentili* 2024

Care Socie e Cari Soci,

vi invito a condividere questa mia riflessione: il silenzio della montagna non è mai vuoto, è un silenzio che parla. Soprattutto in questo periodo in inverno, è pieno di suoni leggeri, come il fruscio del vento sulla neve, ma anche di respiri profondi, o del battito del cuore dopo una progressione in salita. È un silenzio che insegna, che ascolta, che apre al pensiero e alla riflessione. Eppure, questo silenzio appare sempre più distante dal mondo in cui viviamo, dove le urla sovrastano le voci, e il rumore, non solo quello delle parole, ma anche quello delle armi riempie sempre più spazi.

La montagna, con la sua quiete, ci offre un rifugio, un'opportunità di distacco dal frastuono della società, dalla frenesia della politica e dalle crescenti tensioni globali. Lontano dalle grida dei dibattiti infiniti e dai conflitti che scuotono l'umanità, la montagna ci accoglie con la sua solennità. È lì che ritroviamo il senso del limite e della misura, è lì che impariamo a dare valore alle cose, e non da ultimo al silenzio, che non è affatto solo assenza di rumore. È uno spazio di ascolto, di connessione con noi stessi e con ciò che ci circonda. In un'epoca in cui tutto è accelerato e frenetico, dove siamo costantemente bombardati da stimoli, notifiche e informazioni, cercate o imposte, fermarsi e ascoltare il silenzio è quasi un atto rivoluzionario. Inoltre ci costringe a fare i conti con la nostra essenza, ci obbliga a rallentare e a riscoprire la profondità del nostro respiro, la bellezza di un panorama osservato senza fretta, il valore di una pausa senza parole. E' qui insomma, che l'escursionismo ci insegna il valore della lentezza. In un mondo in cui sembra che conti solo arrivare, la montagna ci dimostra come qualcuno ha già detto, che il viaggio è più importante della meta. Il camminare stesso diventa un atto meditativo, in cui il ritmo del respiro si sincronizza con quello del sentiero e la mente si libera dal superfluo. Ogni escursione è un'opportunità per riconnetterci con il nostro equilibrio interiore, per imparare a osservare ma anche a rispettare ciò che ci circonda. Infatti, tutelare la montagna significa anche onorare il suo silenzio. La natura ci parla sempre, anche se spesso non la ascoltiamo. Il frastuono del mondo moderno non è fatto solo di parole e di battaglie, ma anche di inquinamento, di sfruttamento indiscriminato, di sentieri trasformati in autostrade turistiche o in discariche abusive a cielo aperto. Proteggere la montagna significa proteggerne l'essenza, il suo silenzio carico di significato, il suo equilibrio fragile. È un compito che spetta a tutti noi, come amanti della montagna e soprattutto come membri del Club Alpino Italiano.

E poi c'è l'accompagnamento solidale di persone con difficoltà motorie o altre fragilità, una pratica che dimostra quanto la montagna possa essere uno spazio davvero inclusivo per tutti. Dove il suo silenzio diventa un balsamo per l'anima, uno spazio sicuro in cui le persone possono ritrovare sé stesse, aiutate ad affrontare le proprie difficoltà. Qui, ancor più, non servono parole per sentire i benefici di una passeggiata nel bosco, di un'alba vista dalla cima di una vetta, di un momento di contemplazione davanti a un panorama sconfinato. E soprattutto, non servono parole per descrivere la gioia che si manifesta negli occhi degli accompagnati, che altrimenti non avrebbero avuto tale possibilità. Una gioia che si riflette a sua volta, negli occhi di chi accompagna.

Pertanto, anche nelle nostre attività sezionali, principalmente nelle escursioni passando per la formazione, la cura della sentieristica, la tutela ambientale fino ai progetti educativi con le scuole, il silenzio è un elemento prezioso. Camminare in montagna non è solo un esercizio fisico, ma un'esperienza di ascolto: sia del paesaggio che si esplora, che della propria interiorità, anche con la presenza discreta di chi cammina accanto a noi. Ogni passo è un dialogo silenzioso con la natura, dove le parole non servono. Ogni vetta conquistata è una lezione di impegno, costanza e umiltà. Insomma, cerchiamo in ogni modo di vivere e trasmettere questi valori. Che sia durante un'escursione sulle nostre amate montagne dell'Appennino, nella manutenzione dei sentieri che percorriamo con rispetto, o nei progetti di Montagnaterapia che portiamo avanti con dedizione, il silenzio della montagna è sempre presente. È quel filo invisibile che lega ogni nostra attività, un invito costante all'ascolto, alla consapevolezza e al rispetto.

Così, mentre il mondo continua a riempirsi di rumori, noi possiamo scegliere la montagna. E nel suo silenzio ritroviamo noi stessi, perché:

"Solo chi ha vissuto il silenzio della montagna sa quanto rumore faccia il mondo." (anonimo)

Excelsior!

Paolo Gentili



LA TUA FIRMA PER SOSTENERE LA SEZIONE



**Destina il tuo 5 per mille al
Club Alpino Italiano - Sezione di
Monterotondo APS - ETS**

A te non costa nulla, per noi fa la differenza!

Quest'anno scegli di sostenere la tua associazione! Con il tuo 5 per mille, aiuterai il Club Alpino Italiano - Sezione di Monterotondo APS - ETS a promuovere le attività sezionali e a tutelare il nostro patrimonio ambientale.

Basta una firma e il nostro codice fiscale!

C.F. 97368600587

Il 5 per mille è una quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni no-profit per sostenere le loro attività. I modelli per la dichiarazione dei redditi contengono uno spazio dedicato al 5x1000, nella sezione relativa al "sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale...", in cui puoi firmare e indicare il codice fiscale del Club Alpino Italiano - Sezione di Monterotondo APS - ETS.

In vista della prossima dichiarazione dei redditi, ricordiamo che la nostra Sezione, essendo entrata a far parte dal 2024 degli Enti del Terzo Settore e Associazione di Promozione Sociale, può beneficiare del cinque per mille.

Si tratta di una quota dell'imposta IRPEF che lo Stato italiano ripartisce tra enti che svolgono attività socialmente rilevanti. Il versamento è a discrezione del cittadino-contribuente e avviene contestualmente alla dichiarazione dei redditi, senza alcun costo aggiuntivo.

Destinare il cinque per mille alla nostra Sezione significa sostenere le attività escursionistiche, formative e di tutela della montagna, oltre ai progetti di Montagnaterapia e inclusione sociale che ci stanno particolarmente a cuore.

Un piccolo gesto che può fare una grande differenza per la nostra comunità.

Transumanza, patrimonio immateriale dell'Unesco

Maria Baglioni

(ONC-CAI - Comitato Scientifico Regione Lazio)



Parlare di transumanza in un'epoca essenzialmente basata sulla globalizzazione, sui social media, sulla disponibilità dell'intelligenza artificiale, assume oggi una importanza estremamente singolare, profondamente significativa. E' un patrimonio che affonda le proprie radici ben salde nel passato, non poi così remoto, richiamando a se una serie di avvenimenti ed elementi meritevoli di una memoria storica che non va perduta, anzi rievocata e divulgata. Il fenomeno transumante segna indissolubilmente il forte legame tra l'uomo e la natura, determina l'importante valore della migrazione delle greggi in relazione all'evidenziazione del territorio percorso e delle sue peculiarità, alla promozione e conoscenza delle produzioni locali tradizionali, all'allevamento e al passaggio dei pastori lungo antichi tratturi, per raggiungere, dopo faticosi ed estenuanti viaggi, località con un clima mite, ricche di vegetazione e pascoli, tali da garantire la vita agli animali, altrimenti non in grado di sopravvivere ai rigidi inverni in altura senza o con scarsissimo cibo.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Gli allevatori, considerati guardiani degli ecosistemi montani, hanno contribuito con le loro mandrie, percorrendo linee direttrici transumanti, a generare e a preservare una solida identità territoriale che ad oggi ne è testimone con una serie infinita e ricchissima di particolari architettonici di profondo significato storico e culturale: costruzioni grezze ed essenziali, ricoveri costituiti da capanne e 'lestre' per riparare sé stessi e gli animali dalle intemperie, stazzi e luoghi di sosta scelti con cura, fontanili e sorgenti per abbeverare le greggi, muretti a secco che recintavano corti e 'iazzi' di rifugio con superficie aggettante, sporgente, per essere invalicabili da predatori e da abigeatari, cappelle votive, Santuari per pause di riflessione e di ringraziamento affinché il viaggio fosse privo di pericoli e di protezione per le mandrie.

I sentieri, le mulattiere segnate dalla pastorizia itinerante, oggi preservano tracce di un viaggio ripetitivo e costante, di certo sempre meno praticato, ma ancora in uso in alcune regioni, da allevatori che basano la propria economia su tale attività; per altri tratturi che attualmente hanno perso la loro iniziale identità, perché non più utilizzati a tale scopo, la natura ha ricominciato inesorabilmente il suo ciclo vitale, rendendoli non più accessibili e percorribili, modificando tutta una serie di equilibri riferibili alla geo e biodiversità del territorio, di sinergie tra ambiente naturale e insediamento umano. La progressiva riduzione delle attività agricole e di allevamento nelle zone di media ed alta quota dell'Appennino, negli ultimi decenni ha favorito l'espansione delle comunità arbustive e forestali con un conseguente cambiamento radicale per ciò che concerne la riproduzione di alcune specie faunistiche e per specie floristiche endemiche, il cui areale è generalmente ristretto e circoscritto.

Il comitato scientifico CAI Regione Lazio ha avviato un progetto pilota di ricerca inerente il censimento di fontanili appartenenti al comprensorio dei Monti Prenestini, considerando contestualmente ma marginalmente per il progetto specifico, il fenomeno della transumanza, legati inscindibilmente, quest'ultimo dal 2019 patrimonio immateriale UNESCO.

La ricostruzione della rete dei percorsi agropastorali attraverso l'uso di cartografie storiche e catastali, risulta essere indispensabile per l'individuazione di fontanili ancora in uso per abbeverare i capi di bestiame, con una portata di acqua notevole e di quelli con scarso flusso idrico, ma essenziali per il ciclo vitale di una serie numerosa di specie animali e vegetali, di un ecosistema che permette la riproduzione di anfibi, molluschi, rettili, alghe, plancton.

Il progetto sulla ricerca dei fontanili ha permesso l'individuazione di altri interessanti elementi materiali e immateriali legati ai fenomeni della pastorizia itinerante, simboli identificativi di un trascorso che ha certamente segnato un'epoca di profondo interesse culturale per l'Europa e mondiale.

Lo spostamento degli armenti verso località in grado di offrire pascoli e cibo ha lasciato traccia, lungo le tratte percorse, di usanze che inevitabilmente si sono fuse con quelle del posto, dando origine ad un articolato fenomeno sociale, oltre che produttivo, di realtà significative insite del patrimonio zootecnico, che rappresenta circa il 10% del mercato nazionale italiano con in testa regioni come il Molise e la Valle d'Aosta.

In un'era consumistica, orientata negli acquisti da una pubblicità martellante e ripetitiva, con alcuni deboli segnali in controtendenza che inducono ad un ritorno al consumo di cibi genuini, bio, la pastorizia transumante e i suoi derivati, possono offrire prodotti salutistici, con un elevato standard di qualità e controllo, associati alla riscoperta del vivere la natura da parte di persone che, nel cammino in ambienti collinari ed alpini, ritrovano il loro equilibrio psico-fisico ed il senso di appartenenza al territorio.

Importantissima la salvaguardia del capitale naturale, dei presidi, dei resti di manufatti, degli elementi architettonici disseminati lungo le tratte, del mantenimento dell'equilibrio eco-sistemico, così come la tutela e valorizzazione di usi e costumi su cui hanno posto le basi civiltà passate a cui oggi noi siamo legati intimamente.



IMPRESSIONI DEI SOCI

Le fonti di archivio, le testimonianze orali degli allevatori rappresentano gli elementi centrali, assieme al patrimonio culturale immateriale, alle capacità, alle ritualità, alla conoscenza, alle consuetudini sociali, all'artigianato tradizionale che vengono trasmessi di generazione in generazione, interagendo con la natura del luogo e con l'ambiente.

Anche foto, cartoline d'epoca e dipinti hanno permesso di conoscere per esempio le loro abitudini alimentari, costituite da cibo semplice e povero; durante le soste il modesto pasto diveniva l'essenza dell'aggregazione, della condivisione e coesione sociale, della convivialità, dell'allegria e del canto che esorcizzava la fatica e i timori di furti.



Un piatto tipico legato a questa pratica millenaria, è la pecora al *cotturo* o la *pezzata molisana*, preparata con carne di pecora o di capra, di agnellone o castrato aromatizzata con erbe selvatiche e cotta nei famosi 'cotturi'; la pezzata veniva preparata con la carne di qualche capo di bestiame che si infortunava e non era più in grado di proseguire.

Lo stufato integrava così il resto del cibo fatto di pane, patate, formaggio.

La zuppa del pastore era fatta con brodo di carne di pecora con aggiunta di cicorietta di montagna, alla quale veniva unito del pane raffermo; era un piatto frugale, fatto con ingredienti che i pastori avevano a disposizione o che potevano facilmente procurarsi durante il cammino.

La produzione del formaggio con la raccolta delle varie tipologie di latte è una attività realizzata dall'uomo sin dall'antichità. Negli anni ci si è avvalsi di nuove tecniche casearie, tenendo conto di tradizione e tecnologia, garantendo una produzione di alta qualità proprio in virtù dei pascoli più ricchi e ricercati, non perdendo di vista il benessere degli animali e il rispetto per l'ambiente.

Future mostre itineranti, simposi, convegni, ulteriori racconti di pastori e di attori coinvolti direttamente, devono contribuire al mantenimento, per quanto possibile, e alla divulgazione di questa antica pratica che ha lasciato tracce profonde sul suolo percorso, da nord a sud dell'Italia, che ha segnato la storia e l'economia di un paese intero, che deve ancora raccontarci molto attraverso la voce di coloro che hanno esperienza del fenomeno, affinché nulla vada perduto della nostra inestimabile ricchezza culturale, che vengano riconsiderate zone montane, terre alte e alpeggi abbandonate dall'uomo perché non più competitive per agricoltura e allevamenti a confronto con un mercato nazionale globalizzato, unificato, riferito a modelli di consumo omogenei e standardizzati.

Gita a Pellecchia

Fausto Borsato



Sul Monte Pellecchia, cima più elevata del gruppo dei Monti Lucretili, sono stati scritti fiumi di inchiostro.

La nostra sezione aveva proposto una gita sulla sua vetta e, proprio prendendo spunto da qualche ruscello di quei fiumi versati, abbiamo pensato che molte di quelle conoscenze non fossero note a tutti i nostri soci. Abbiamo raccolto così le più interessanti, le meno conosciute e oltre ad averle condivise con i partecipanti all'escursione, vogliamo fare altrettanto ora con tutti quei soci che vorranno leggere queste poche righe.

Siamo partiti dal territorio di Monteflavio, uno dei 13 comuni geograficamente compresi nel territorio dei Monti Lucretili.

Molti dei comuni del Lazio, situati sulle cime delle colline e molti centri abitati ormai abbandonati di cui restano le mura perimetrali e poco altro, sono nati tra il IX e X secolo a causa delle scorrerie di pirati saraceni che, risalendo le valli che penetravano all'interno verso l'Appennino, depredavano e saccheggiavano i malcapitati contadini. Questi ultimi presero a proteggersi, riunendosi sul punto più alto del colle attorno alla casa padronale che venne man mano fortificata.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Monteflavio non nacque in questo modo. La sua fondazione risale al 1578, quando il cardinale Flavio Orsini - gli Orsini erano i proprietari del feudo - invitò alcuni contadini di Marcetelli, villaggio situato tra le valli del Salto e del Turano, in quel momento soggetti alla dispotica signoria dei Mareri, a spostarsi nei terreni di sua proprietà, offrendo condizioni molto più vantaggiose e la possibilità di coltivare terre e praticare la pastorizia. I riconoscenti cittadini chiamarono così il villaggio "Monteflavio".

Ma i Lucretili e in particolare Monte Pellecchia e Monte Gennaro erano ben conosciuti e frequentati da migliaia di anni. Quando alcuni volenterosi ricercatori cominciarono a impegnarsi per ottenere che questi monti fossero protetti, le loro ricerche permisero di sondare luoghi nei quali furono scoperte pietre scheggiate risalenti a migliaia di anni fa, probabilmente opera dell'uomo cosiddetto di Neanderthal, almeno nel sito di Monte Pellecchia, e dell'Homo sapiens in quelli di Monte Gennaro.

Il paesaggio che ora noi vediamo, con le sue valli, la sua vegetazione arborea, i suoi boschi e i suoi prati è il risultato del lavoro di mille generazioni di uomini che l'hanno percorso e modificato, dapprima cacciando e raccogliendo i frutti della terra, in seguito disboscando per far posto al pascolo per gli armenti, e qualche volta utilizzando anche il fuoco. Uno dei fenomeni molto antichi e che era in auge fino a qualche decina di anni fa, era quello della 'transumanza verticale'. Le greggi che, durante la stagione fredda, pascolavano nella campagna romana, durante la bella stagione venivano condotte sui pascoli a monte. Questo continuo andirivieni ha prodotto, su alcuni sentieri, evidenti usure dovute al calpestio di migliaia di animali e uomini che nei secoli hanno utilizzato quei passaggi. Purtroppo, per agevolare il cammino dei moderni escursionisti, le pietre così levigate, in qualche caso sono state divelte, facendoci perdere così una preziosa testimonianza storica.

Lo sfruttamento delle risorse legnose, sia per lasciare spazio a terreni di pascolo sia bruciando i rami appositamente confezionati nelle carbonaie, aveva prodotto un suolo in certi tratti completamente spoglio, per cui, dopo la seconda guerra mondiale, sono stati fatti dei rimboschimenti al di sopra del paese, sul piano che precede l'impennarsi del monte verso la cima. È stata piantata la cosiddetta 'Pineta di Monteflavio'. Come era allora abitudine, il Corpo Forestale dello Stato, possedendo nei propri vivai molte specie di conifere atte ad essere impiantate, utilizzò molte specie per rimboschire la zona. Così nella Pineta troviamo sì, in



Elicriso



Piè di gallo

prevalenza, il Pino nero (*Pinus nigra*), ma anche il Cipresso (*Cupressus sempervirens*), il Cipresso dell'Arizona (*Cupressus arizonica*), l'Abete rosso (*Picea abies*) e l'Abete bianco (*Abies alba*).

Nei terreni prativi al di fuori del bosco sono frequenti i piccoli cespugli del profumato Elicriso (*Helicrysum italicum*), dal profumo di



Elleboro

liquirizia. Più avanti, quando l'arbusteto lascia spazio alla faggeta, si ritrovano piante di Elleboro (*Elleborus fetidus*) che comincia alla fine dell'inverno a mostrare i suoi fiori verdi bordato di rosso e la piccola ranunculacea Piè di gallo (*Eranthis hiemalis*) già fiorita a fine gennaio assieme al Bucaneve (*Galanthus nivalis*). Prima che la

faggeta prenda il sopravvento su ogni altra specie arborea, incontriamo, dopo un ricco bosco di Cerro (*Quercus cerris*) preceduto da un bosco misto di Cerro e Roverella (*Quercus pubescens*) una vasta colonizzazione a Biancospino (*Crataegus monogyna*) e Rosa canina (*Rosa canina*).

IMPRESSIONI DEI SOCI

La vita su queste elevazioni, quella che ora noi definiamo 'biodiversità', era stata oggetto di curiosità e di studio fin dall'epoca romana, tanto che 'Mons Lucretilis' era il nome che il poeta Orazio, che aveva la villa sul versante est della catena, vicino al paese che ora è Licenza, aveva dato ai monti sopra la sua villa, da cui poi ha preso il nome l'intero gruppo. I Romani già salivano ai pianori carsici dei Lucretili per raccogliere erbe e, come detto, per pascolare in quota il bestiame. Ma chi diede la spinta per un approfondimento degli aspetti botanici e zoologici dei luoghi, fu Federico Cesi, che proprietario del feudo di San Polo, faceva ricerca con i suoi amici proprio qui. Nel 1603 il Cesi fondò l'Accademia dei Lincei a cui aderì in quegli anni lo stesso Galileo Galilei. E ci viene facile dedurre, anche se non abbiamo riscontri oggettivi, che anche Enrico Coleman, che frequentò ai primi anni dell'800 i Monti Lucretili e i Simbruini, abbia percorso questi prati alla ricerca delle orchidee che collezionava e dipingeva.

Salendo sulla cresta del Monte Pellecchia, appena oltre lo spartiacque, si trovano due ampie doline, così come altre due sono presso la cima del monte. Queste concavità sono state adoperate dagli abitanti del paese come deposito di neve e ghiaccio. Il commercio della neve era fiorente fin dal secolo XVI, ma probabilmente anche nel periodo romano. Il servizio di fornitura era gestito in maniera privativa. L'appaltatore del servizio, pagava allo Stato Pontificio una somma di denaro e servendosi di operai in possesso di animali da soma, tagliava i blocchi di neve che per effetto della compressione erano diventati ghiaccio, e li trasportava, attraverso la 'Via della neve' a Roma, in particolari depositi presso i quali si andavano a rifornire i clienti. Naturalmente il rischio di una annata più calda o più piovosa era a carico dell'appaltatore, così come il pericolo di un inverno con scarso innevamento.

Questa attività occupò molta manodopera per secoli. L'altra occupazione era quella di rifornire la grande città di carbone di legna. Molte furono nei secoli le carbonaie, tanto che è rimasto in uso il toponimo 'Carbonere' ad indicare l'altura sopra le Rovine di Castiglione.

Negli anni 80 del secolo scorso, come accennato, un gruppo di volonterosi esperti cominciò a studiare la storia dei luoghi, ad esaminare i resti archeologici sul campo, a sondare la formazione geologica del terreno e a catalogare piante e animali, ritenendo il sito un luogo degno di essere protetto, sia per la sua natura ancora integra, malgrado i molti interventi sopravvenuti nei millenni, sia per la sua quota che aveva prodotto una scarsa e passeggera frequentazione umana. Per quanto le attività umane fossero modeste e circoscritte, non fu facile convincere i comuni interessati ad accettare qualche limitazione all'uso del territorio, soprattutto a contenere l'esercizio della caccia. L'attaccamento al territorio è dimostrato dalle frequenti strade di penetrazione che sono state tracciate dai Comuni. Ne fa fede la strada di Monte Morra che da San Polo sale alla 'Montagna spaccata'. Quell'intaglio non è, come evidente, naturale, ma eseguito in un tentativo di congiungimento all'altro tracciato viario che da Stazzano saliva alla Torre voluta dalla signora Crociani.

Pur tuttavia il Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili venne istituito il 26 giugno 1989 con legge n. 41 della Regione Lazio su 18000 ettari. I Comuni interessati sono Montorio Romano, Monteflavio, Moricone, Palombara, Marcellina, San Polo, Vicovaro, Roccagiovine, Licenza, Civitella, Percile, Orvinio, Poggio Moiano, Scandriglia.

IMPRESSIONI DEI SOCI



Fossile di Ammonite

Trattandosi di monti formati da rocce calcaree, originatisi circa 200 milioni di anni fa per sedimentazione di organismi marini che hanno dato origine ad una grande piattaforma carbonatica e sollevatasi in seguito alla collisione della placca africana con quella euroasiatica (circa 30 milioni di anni fa), non è difficile imbattersi in fossili di ammoniti e altre creature che popolavano le basse acque del Mesozoico. Nel nostro caso, nella Valle del Prete, all'incrocio con il sentiero di Valle Lopa, ci sono degli evidenti fossili (calchi) di una grande

ammonite, assieme ad altri di dimensioni inferiori. Sono noti a tutti gli escursionisti, ma semplicemente togliendo un pezzo di roccia ne abbiamo trovati altri, più piccoli, a dimostrazione di quanto quel mare fosse ricco di vita.

Tra le tante specie animali che frequentano questi monti, voglio ricordare solo che questo è il regno dell'Aquila reale (*Aquila chrysaetos*). Una coppia infatti nidifica ormai da molti anni sul versante est di Pizzo Pellecchia - elevazione netta sulla cresta del monte procedendo verso sud - e può essere seguita nelle sue evoluzioni e nella sua nidificazione da un osservatorio che è stato allestito nei pressi del paese di Civitella assieme a un museo dell'Aquila. Questa specie, pur essendo monogama, si ricostituisce con altri individui al mancare di un membro della coppia. Purtroppo, dalle statistiche risulta che fino agli ultimi anni del secolo scorso, la coppia nidificava tutti gli anni e allevava un pullo o anche due, mentre negli ultimi decenni la frequenza di allevamento si è rarefatta e l'involo degli aquilotti è sempre più sporadico, vuoi per il disturbo antropico, vuoi per le stagioni sempre più secche che forniscono meno prede.

In conclusione Monte Pellecchia e tutti i Monti Lucretili sono una ricca miniera di sorprese che giustamente vale la pena di studiare, frequentare e che è stato quanto mai necessario salvaguardare.

Le piante che incontriamo 5

Fausto Borsato

Prima 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.

Le piante per riprodursi hanno bisogno dell'apporto genetico di due cellule (gameti) che hanno in sé i cromosomi di genere maschile o femminile. In una pianta possono coesistere organi portatori delle cellule femminili (pistilli) e organi portatori delle cellule maschili (stami). In questo caso parliamo di piante "**monoiche**". Quando invece gli organi riproduttivi sono presenti in piante diverse parliamo di piante "**dioiche**". Quando ancora sullo stesso organo (fiore) della stessa pianta sono presenti gli organi riproduttivi sia maschili che femminili parliamo di piante "**ermafrodite**".

La faggeta (faggio, tasso, agrifoglio, sottobosco: eleboro, dafne)



È il tipo di bosco più diffuso sulle montagne delle Alpi e degli Appennini e noi lo attraversiamo spesso, sia d'estate che d'inverno. La sua caratteristica peculiare è che ha un sottobosco piuttosto povero, perché la folta chioma degli alberi non lascia passare la luce. Ma alcune piante, come la Dafne e l'Eleboro trovano modo di vegetare. Nel bosco di faggio appenninico troviamo, ora molto meno di frequente, l'Agrofoglio (*Ilex aquifolium*) e il Tasso (*Taxus baccata*).

Faggio (*Fagus silvatica*)

È una latifolia, quindi perde le foglie in inverno. Ammanta molti versanti degli Appennini, e costituisce gli ambienti esteticamente più pregevoli, sia d'estate per la folta chioma, sia d'inverno per il suolo coperto dalle loro foglie. I Monti Lucretili sono coperti da vaste faggete. È una pianta **monoica**, porta cioè sia i fiori maschili che femminili. Questo albero, per la sua rusticità e capacità germinativa, veniva utilizzato per la produzione di legna attraverso la tecnica della capitozzatura -taglio della cima che stimolava la germinazione di più polloni -, oppure veniva tagliato alla base lasciando poi ricrescere i germogli (**bosco ceduo**).

Il Bosco ceduo ha come caratteristica fondamentale quella di avere piante che sono nate dalla ceppaia madre, quindi con lo stesso DNA per generazioni. Questo comporta che eventuali malattie causate da patogeni, nel tempo possono causare danni dovuti alla minore varietà genetica e alla minore resistenza a queste malattie. Per converso le piante nate dall'incrocio di DNA di piante diverse, nate quindi da seme, (**fustaia**) possono essere più resistenti.

foglie: sono di forma ovale con il margine ondulato. Hanno un picciolo molto breve e sul ramo sono disposte in modo alterno. In autunno diventano gialle o rossastre e poi definitivamente marroni, costituendo, a terra, una spessa lettiera.

frutti: sono chiamati 'fagole' e sono contenuti in una capsula che si apre naturalmente a maturazione. Tostate erano utilizzate per fare un surrogato del caffè e da esse, macinate e spremute si poteva ottenere un olio commestibile.

portamento: sono alberi maestosi che possono raggiungere i 40 metri di altezza. Nel folto del bosco tendono a innalzarsi alla ricerca della luce e hanno un aspetto colonnare, mentre se isolati formano una chioma più espansa di forma conica. Ha una corteccia liscia e levigata.



habitat: è presente dalle Alpi a tutto l'Appennino fino alle Madonie in Sicilia. Non c'è, allo stato naturale, in Sardegna. La regione Abruzzo ha la più estesa porzione di boschi di Faggio, seguita poi dalla regione Piemonte. Tra le grandi faggete del Centro Italia possiamo citare quella delle Foreste Casentinesi e più vicino a noi la Faggeta del Monte Cimino.

Agrifoglio (*Ilex aquifolium*)

È una pianta molto conosciuta per la sua bellezza, sempreverde e per le sue bacche rosse che maturano in inverno, la troviamo spesso, associata al bosco di Faggio, anche sul versante est di Monte Gennaro. Sono piante 'dioiche', esistono quindi piante che producono organi maschili e piante che producono quelli femminili. Tutte le parti della pianta hanno una notevole tossicità e, per la sua rarità, è stata protetta in tutta la regione Lazio e in molte altre regioni.



foglie: come evidente, le foglie sono coriacee, rimangono sulla pianta tutto l'anno e lentamente vengono ricambiate. Hanno un bordo spinoso, che la pianta fa crescere quando le foglie siano rosicchiate o mangiate, mentre sono totalmente lisce nelle parti più alte al di fuori della portata degli erbivori.

frutti: i frutti sono delle bacche rosse che la pianta femmina produce nei mesi invernali. Per la sua maturazione invernale la pianta veniva considerata simbolo della fertilità dai popoli germanici e i cristiani ne apprezzarono le foglie e le bacche rosse come simboli della corona di spine e del sangue di Cristo.

portamento: generalmente ha forma triangolare e può raggiungere i 10 metri di altezza.

habitat: è presente soprattutto nei boschi di faggio (versante est di Monte Gennaro) e meno frequentemente in quelli di quercia (versante ovest di Monte Pellicchia). Lo troviamo un po' in tutto l'Appennino fino in Sicilia dove, sulle Madonie, esiste un bosco con esemplari di vari secoli.

Tasso (*Taxus baccata*)

È chiamato 'Albero della morte' per la sua marcata tossicità. Non è più molto presente nei nostri boschi di faggio, ma qualche esemplare ancora si incontra. Si tratta di una conifera che viene adoperata soprattutto nelle siepi e soggetta a potature drastiche. In natura è un albero di seconda grandezza, alto al massimo 20 metri. È pianta, dioica e solo raramente monoica (ci sono piante maschili e piante femminili e solo in qualche caso sono presenti sulla stessa pianta organi maschili e femminili).



IMPRESSIONI DEI SOCI

Solo la polpa che ricopre parte dei semi non è tossica e può essere mangiata. Gli uccelli la consumano disperdendo i semi che attraversano senza danno il loro intestino. Il principio attivo responsabile della sua tossicità è la *tassina*, che in dosi opportune può essere adoperata nella cura del cancro.

foglie: sono aghiformi appiattite e, caratteristica che li identifica, sono disposte a spirale sul ramo.

Elleboro: (*Elleborus foetidus*)

È una pianta erbacea alta al più 60 centimetri che fa parte della grande famiglia delle Ranunculacee, e come altre specie della famiglia è altamente tossica. Dalla base legnosa - è pianta perenne - sviluppano le gemme e i rami. Durante l'inverno rimane visibile solo il tronco e qualche volta le foglie. La fioritura avviene da gennaio a maggio. È facile identificarlo per le foglie lanceolate che partono direttamente dal tronco. Lo troviamo ai margini dei boschi cedui, sia di faggio e che di quercia. I fiori sono di un colore verde con un bordo purpureo. Il nome 'foetidus' è dato dal particolare odore da cui il nome volgare "Elleboro puzzolente".



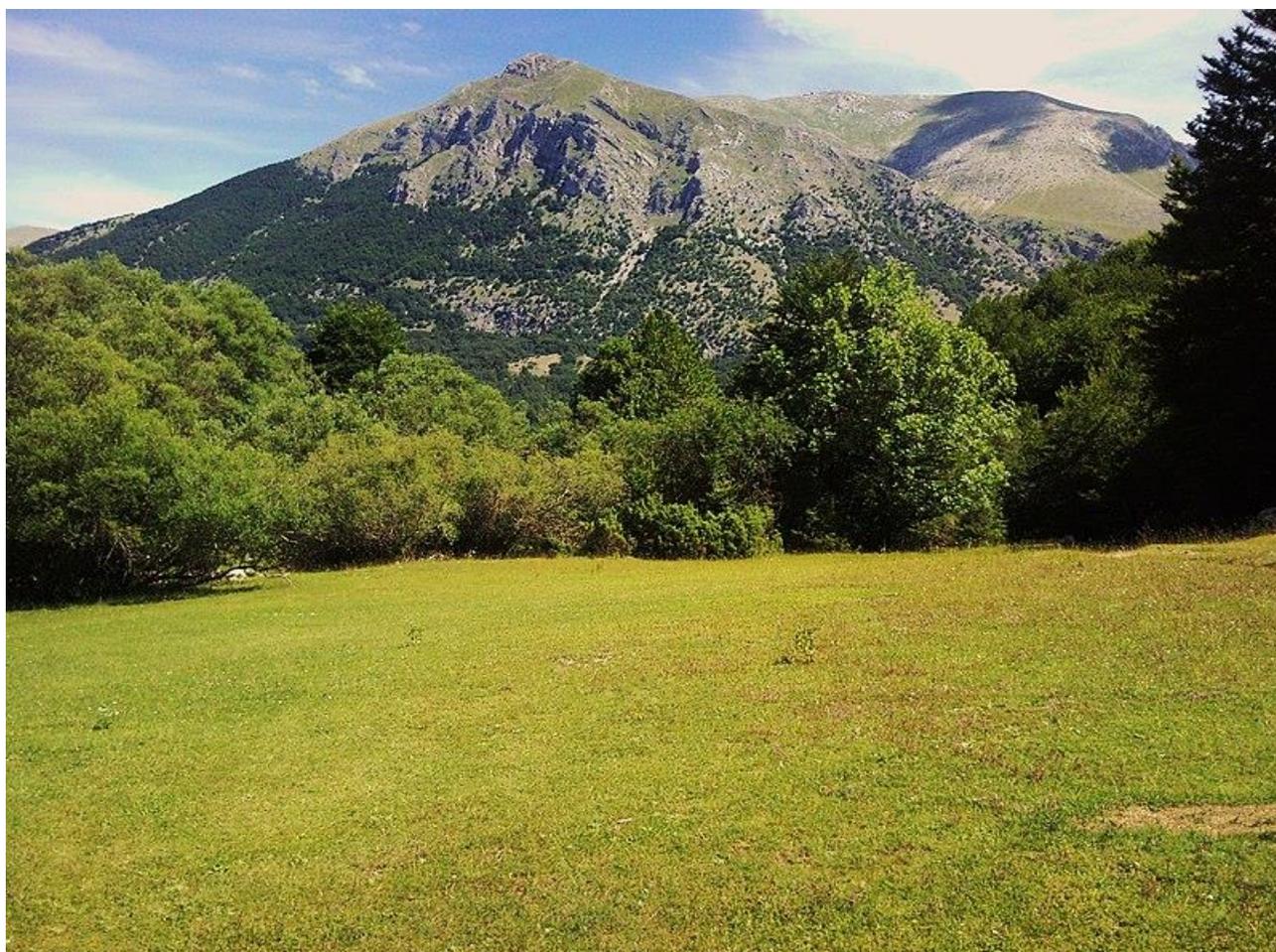
Escursionismo in Ambiente Innevato

Passo Godi - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (PNALM) 14-15-16 febbraio 2025

Doppio racconto di questa avvincente escursione, il primo da uno degli accompagnatori: Virginio Federici, il secondo dall'escursionista: Simona Forti.

Virginio Federici

Nell'immaginario collettivo, quando si parla del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, i ricordi sono spesso associati a paesi (Pescasseroli), monti (Monte Marsicano), valli (Val Fondillo), laghi (Lago di Barrea), che i mezzi di informazione citano con più frequenza... ma, ovviamente, il Parco è molto di più...



Veduta del Monte Marsicano dalla Val Fondillo

IMPRESSIONI DEI SOCI

Una volta, poter raggiungere il Parco con i mezzi pubblici, quando possedere un'auto non era alla portata di tutti ma di pochi, poteva rappresentare una vera e propria avventura con tante ore di viaggio e, quando si arrivava a destinazione per intraprendere la gita prefissata, si poteva essere già stanchi. Allora era bene organizzarsi per fare un bel week end e concedersi una di quelle escursioni che ti rimangono impresse per tutta la vita, come quella nella zona meno frequentata del Parco, che descriverò in seguito, dalle Sorgenti del Tasso - Scanno (AQ) per il Monte Marsicano. In definitiva un Grande Anello del Parco che rappresenta la massima espressione, per quanto concerne l'Appennino, da un punto di vista escursionistico per molteplici motivi. Tutte queste difficoltà per raggiungere il Parco penalizzavano di fatto il mondo dei giovani che, potenzialmente, poteva rappresentare il maggiore fruitore di questo immenso patrimonio naturale. Per questi motivi il Parco era di fatto poco conosciuto.

Nei primi anni sessanta, quando c'era soltanto un canale televisivo, quello della RAI, iniziarono dei programmi nel pomeriggio indirizzati al mondo dei ragazzi, la cosiddetta TV dei ragazzi e, quando arrivava la bella stagione, primavera/estate, alcuni di questi programmi iniziarono a parlare di ambienti naturali per mezzo di documentari che affascinarono il mondo dei giovani tenendoli incollati per ore al mezzo televisivo. In questi programmi si parlò, ovviamente, anche del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

La svolta, che però ne determinò la sua conoscenza, penso che sia legata soprattutto ad una trasmissione televisiva programmata durante l'estate del 1964, quando tutti i pomeriggi c'era un collegamento in diretta con un Campo Scout a Val Fondillo, condotto da un famosissimo presentatore televisivo, che raccontava con la voce dei ragazzi la loro esperienza Scout durante il Campo Estivo di 15 giorni.

Quindi, era possibile fare un'esperienza di questo spessore, prima di tutto con il Movimento Scout che ha come sua vocazione l'educazione del giovane mediante un contatto con la natura (la cosiddetta vita all'aria aperta), ma anche con altre Associazioni.

I miei trascorsi nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise durante questi Campi Estivi, sono molteplici, ma eviterò di citarli.

Quello che invece voglio sottolineare è il cosiddetto assalto selvaggio avvenuto a questo Parco quando, con la realizzazione delle autostrade è stato possibile raggiungerlo in pochissimo tempo (se pensiamo che da Roma e Napoli è facilmente raggiungibile in circa due ore), muovendo nei fine settimana un notevole numero di pullman ed una "marea umana" che, soprattutto, prese d'assalto "La Camosciara", considerato un vero e proprio "Santuario Naturale".

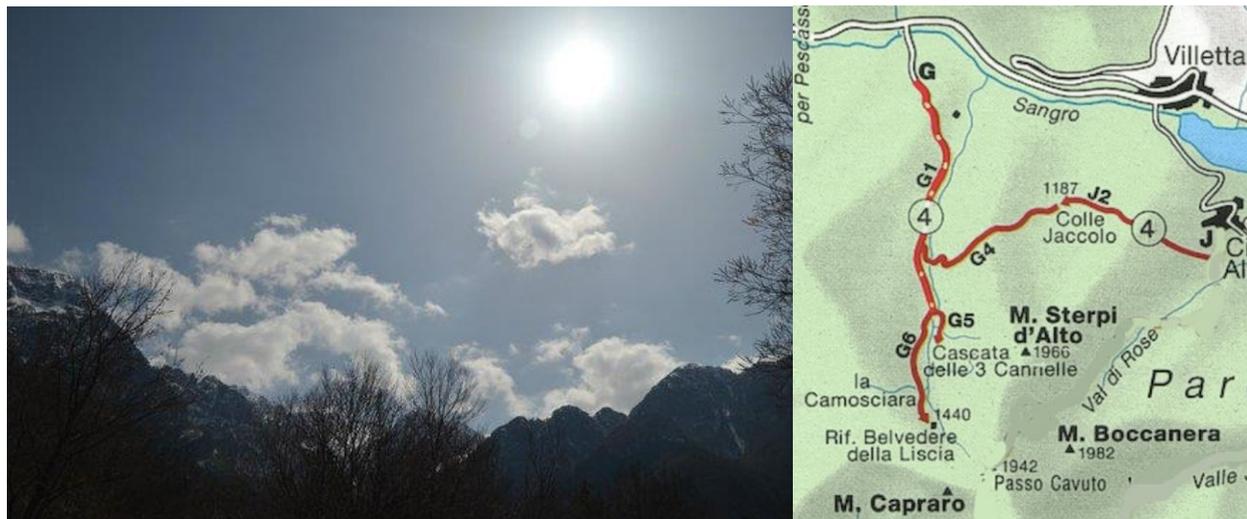
Così un Sito Web descrive e pubblicizza "La Camosciara".

"La Camosciara è una splendida riserva naturale nel [Parco Nazionale d'Abruzzo](#), a due passi da [Civitella Alfedena](#) e [Villetta Barrea](#). Devo essere sincero: da amante del Trentino Alto Adige, ero un po' scettico di ritrovare qui le stesse emozioni provate lungo le tante passeggiate tra le Dolomiti. D'accordo, le montagne sono diverse, l'atmosfera anche, ma lo spettacolare Anfiteatro della Camosciara mi ha fatto ricredere. E niente, ancora una volta aveva ragione Chiara. Mi sa tanto che devo imparare a darle più ascolto, ci vede lungo la ragazza.

Anche tu stai organizzando la tua prima escursione al Parco della Camosciara? Lascia allora che ti aiuti: in questo articolo ho raccolto tutte le informazioni che penso possano tornarti utili se è la prima volta che vieni qui".

Segue poi una descrizione di tutti i sentieri proposti con una mappa.

IMPRESSIONI DEI SOCI



"La Camosciara": a sinistra uno scorcio a destra la mappa

"La Camosciara" è soltanto l'apice di un problema presente in tante aree protette, ovvero quello di un turismo selvaggio e consumistico che, molto spesso, crea soltanto dei tangibili danni a queste aree.

Durante il nostro soggiorno a Passo Godi, dal 14 al 16 febbraio, abbiamo potuto constatare la condivisione di questa splendida località con un nutrito numero (soprattutto) di napoletani. Del resto, nel periodo invernale, la classica ciaspolata da Passo Godi al Ferroio di Scanno per lo Stazzo di Ziomas, richiama molti appassionati che vogliono vivere alcuni giorni in uno dei luoghi più suggestivi del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Così è stato anche per noi.

"Con una serie di saliscendi si guadagna lentamente quota seguendo il profilo della vallata e uno strappo un po' più ripido ci fa infine guadagnare l'ampia sella su cui è posta la stele commemorativa (1780 m), che porta una targa in ricordo della visita del Papa Giovanni Paolo II".



Qui nell'armonia divina del creato il 12 agosto 2003 in visita privata
Si fermò a pregare sua santità il papa Giovanni Paolo ii

IMPRESSIONI DEI SOCI



Sulla sinistra (Est), quasi ci avesse accompagnato per tutto il tragitto, c'è la mole del Monte Godi, mentre sulla destra il Monte Campitello e la Serra del Campitello. Pochi passi in direzione Sud dalla stele permettono l'affaccio sul magnifico pianoro chiamato Ferroio di Scanno, sorvegliato dalle vette rocciose del Monte Marsicano e del Monte della Corte.

Così viene pubblicizzato questo splendido itinerario in ambiente affascinante che dal Valico di Passo Godi conduce allo Stazzo di Ziomas ed a seguire al Ferroio di Scanno. *“Superato il Valico di Passo Godi si raggiunge il piccolo complesso alberghiero; lasciate le auto si prosegue a piedi e si arriva dopo circa un chilometro in località Le Pietrature, dove a sinistra di una curva si trova uno spiazzo dal quale inizia il percorso. Qui alcuni cartelli escursionistici, tra cui quello del Corpo Forestale dello Stato ricorda che si sta entrando nel territorio del “Feudo Intramonti - Monte Godi - Ferroio di Scanno”... sembrerebbe quasi un invito a calcare questo percorso cercando di fare il più possibile silenzio”.*

Il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, come decano dei parchi italiani, è nato grazie ad un preciso interessamento del mondo della ricerca scientifica ed ha accumulato nei suoi oltre cento anni di vita un vastissimo patrimonio di ricerche.

Come tutte le aree protette, risponde innanzitutto all'obiettivo primario della conservazione della Natura che passa attraverso una corretta integrazione fra l'Uomo e l'Ambiente. Si tratta di un percorso lungo e difficoltoso che molto spesso non riesce a raggiungere neanche gli obiettivi minimi prefissati.

La domanda allora è sempre quella: che cosa bisogna fare affinché tutto possa avvenire? Avrei delle risposte da dare ma, preferisco invece di scriverle, andarmi a fare quei percorsi escursionistici che mi possano ancora dare qualcosa, come appunto quello che ho già citato in questo articolo che vado a descrivere.

Il Grande Anello del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (PNALM)

Dalle Sorgenti del Tasso per il Monte della Corte ed il Monte Marsicano. Difficoltà: EE - Dislivello 1240 m ca. - Lunghezza 22.45 km ca. - Tempo 9:40 ore ca.

Attraverso un vasto territorio poco frequentato e poco conosciuto, sarà possibile fare un'esperienza totale nella natura selvaggia (Wilderness).

Il concetto di Wilderness, deve superare l'esigenza di conservazione delle aree e delle risorse naturali ma, oltre ad essere una condizione geografica, deve anche essere uno stato d'animo.

“La natura selvaggia è sia una condizione geografica che uno stato d'animo”

Thoreau osservò che “nella wilderness è la salvezza del mondo”, e si disse convinto che una natura selvaggia aiuta a conoscere meglio noi stessi, a migliorarci e a migliorare la società in cui viviamo. Il solo pensiero che un'area possa rimanere wilderness, ossia selvaggia “forever”, affrancandosi dalla presenza dell'uomo conquistatore e assoggettatore, colpisce profondamente la sensibilità di una persona che abbia una propria vita spirituale.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Il Monte Marsicano, con i suoi 2252 m, grazie alla sua posizione geografica domina tutte le vette dello storico Parco e regala splendidi colpi d'occhio sui restanti massicci abruzzesi. L'itinerario si distingue per la varietà dei paesaggi, mai monotono, attraversa boschi, valli e crinali rocciosi, in un susseguirsi di panorami sempre diversi e via via più ampi. Prende il via dalle Sorgenti del Tasso, proseguendo per lo Stazzo di Camporotondo, Camporo, il Valico di Corte, lo Stazzo di Val di Corte, Monte della Corte, la Sella Orsara, l'anticima del Monte Marsicano e Monte Marsicano. Ritorna per la Sella Orsara, lo Stazzo di Valle Orsara, la Valle Orsara, il Ferroio di Scanno le Sorgenti del Tasso.



Monte Marsicano

“Le vette marsicane - spesso arrotondate e tutte simili a sé stesse - forse non sono le più affascinanti dell’Appennino... eppure ogni volta che sono qui, mi sento in pace con il creato e con me stesso, tanto che se ci manco da un po’, sento il bisogno di tornarci.

E così, era da tempo che avevo in mente di tornare nell’armonia del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise, un territorio capace di ispirarmi serenità già appena ne varco i suoi confini. Ci sono ritornato in occasione di questa Attività in Ambiente Innevato, dal 14 al 16 febbraio. Penso di ritornarci presto realizzando così il Grande Anello del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise che ho ampiamente descritto”.

Un grazie di cuore a tutti coloro che hanno partecipato a questa meravigliosa avventura nel Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise: Antonio, Carla, Gaetano, Giorgio, Giovanni, Loriana, Marco B., Marco S., Marco T., Maria Grazia, Mauro, Nadia, Paolo, Patrizia, Simona.



Simona Forti



La montagna d'inverno ha un grande fascino, le escursioni su terreno innevato vanno però affrontate con competenza e consapevolezza. Purtroppo questo tipo di ambiente viene vissuto molto spesso con una certa leggerezza, senza la dovuta preparazione e con una scarsa consapevolezza dei rischi. Proprio per questo si è pensato di organizzare un weekend "Ciaspo-didattico" in grado di unire una maggior conoscenza dell'ambiente innevato con la bellezza di ciaspolare in uno dei luoghi più suggestivi del Parco.

Location dell'evento "Passo Godi", un bellissimo valico montano situato a circa 1630 m, proprio al confine tra due grandi aree protette: l'Alta Valle del Sagittario e l'Alta Valle del Sangro nel cuore del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise.

È venerdì, tutto è pronto: trolley, zaino, grande voglia d'avventura e soprattutto loro ... le ciaspole!

Tutti presenti e allora non ci resta che partire! Dopo poco più di 2 ore eccoci arrivati a Passo Godi, un luogo magico ed oserei dire "fuori dal mondo".

Ad accoglierci oltre ad un tempo grigio e piovoso c'è finalmente lei: LA NEVE!

Un fugace pranzo e via, ciaspole ai piedi e primo semplice percorso per scaldare i muscoli. Vento forte e scarsa visibilità ci accompagnano lungo il percorso che decidiamo di interrompere e rientrare, per non correre rischi. Terminiamo questo primo giorno con una buona cena tutti insieme tra chiacchiere, allegre risate ed una copiosa nevicata.

Ore 7:00 sveglia: uno sguardo fuori dalla finestra e a darci il buongiorno un mix di delusione ed emozione al tempo stesso. Nevica ancora, e pure tanto!

Davanti ai nostri occhi un panorama completamente bianco, visibilità scarsissima che solo in alcuni momenti ci permette di intravedere le montagne che ci circondano.



Dopo un breve consulto, i nostri accompagnatori: Virginio e Mauro, non esitano a comunicare che l'escursione in programma non si può assolutamente fare.

Niente paura, è pronto il piano B. Quale migliore occasione per iniziare a fare un po' di didattica sull'ambiente innevato con i suoi rischi e sull'utilizzo del kit dell'autosoccorso?

Detto fatto. Riunito il gruppo di ciaspolatori e neo ciaspolatori, i nostri due tutor iniziano a spiegare in maniera dettagliata e chiara quanto l'ambiente innevato, seppur bellissimo ed affascinante, sia estremamente pericoloso. Si sono poi soffermati sull'importanza che rivestono ARTVA (Apparecchio Ricerca Travolti da Valanga), LA SONDA e LA PALA, in quanto in caso d'incidente, permettono di localizzare con precisione, scavare e disseppellire il travolto in breve tempo.

Ascoltando le loro parole è emerso chiaramente quanto sia opportuno possedere il kit dell'autosoccorso ed ovviamente indossarlo, ma soprattutto quanto sia importante conoscerne il

funzionamento. Terminata la prima parte teorica, è il momento di passare alla pratica mettendoci in gioco nell'utilizzare noi il kit di autosoccorso per ritrovare un oggetto nascosto sotto la neve, nel nostro caso uno zainetto. L'adrenalina sale durante la ricerca e con lei l'emozione di essere riusciti a ritrovare più o meno velocemente il nostro "oggetto disperso". Soddisfatti ed infreddoliti facciamo ritorno alla "nostra base" con ancora molte curiosità e tanta voglia di sapere.

L'atmosfera che si respira all'interno del "nostro rifugio" è calda e rilassante, una partita a carte ed una chiacchierata davanti al camino ci accompagnano verso la conclusione di questo secondo giorno. Fuori continua a nevicare.

IMPRESSIONI DEI SOCI

La giornata di domenica si apre con un sole che risplende in un cielo limpido ed azzurro, riscaldando l'ambiente ma soprattutto i nostri cuori.

Ciaspole ai piedi e via, si parte per la nostra ciaspolata che ci porta a scoprire luoghi incantati.

Seguendo il sentiero Y7 raggiungiamo lo "Stazzo di Ziomas" (1580m), il cui nome deriva dall'arcaico "Zu mass" (il masso), una costruzione in pietra utilizzata, soprattutto d'estate, dai pastori come punto di appoggio e per la preparazione del formaggio. Il sentiero attraversa la splendida Valle di Ziomas che ci accoglie silenziosa regalandoci un paesaggio invernale incantato, dove pendii e doline carsiche sono addolciti dal copioso manto nevoso. I disegni sulla neve lasciati dal vento ed il brillare sotto i raggi del sole dei suoi cristalli regalano uno spettacolo unico. Raggiunto lo Stazzo, dopo una breve pausa, si decide di proseguire la salita fino a raggiungere la Sella (1780m) dove si trova una stele commemorativa in ricordo della visita di Papa Giovanni Paolo II, avvenuta nel 2003. Dalla Sella, che si apre sul "Ferroio di Scanno", lo sguardo si perde di fronte alla bellezza del paesaggio. Uno scenario grandioso, sovrastato dalle cime dei Monti Godi e Marsicano, e più distanti quelle della Camosciara e di Monte Petroso.

Il tempo di un panino, foto di rito, qualche scherzo con la neve e riprendiamo la strada del ritorno con ancora negli occhi la bellezza di un panorama unico.

Andare con le ciaspole a mio avviso è un'esperienza emozionante che possiamo far rientrare in una "filosofia slow". Un riappropriarsi di un "tempo lento", in grado di farci cogliere dettagli e particolari che a volte ci sfuggono. Un farsi abbracciare dal paesaggio incontaminato fino a farne parte, percependone i colori ed i profumi. Una passeggiata sulla neve fresca e farinosa ti porta ad assaporare quanto di più incredibile la natura può regalare. La sensazione di fluttuare su quel candido manto è un'esperienza indimenticabile.

Un Grazie a tutti gli amici che con me hanno vissuto quest'esperienza ma soprattutto un Grazie speciale a Virginio e Mauro che hanno reso possibile la realizzazione di quest'evento mettendoci tutta la propria passione, competenza e soprattutto pazienza.

"Passo Godi" rimarrà a lungo nei nostri pensieri. È stato un weekend "speciale", sia per la copiosa nevicata che ha reso questo luogo ancora più affascinante, sia per il bel rapporto che si è venuto a creare nel gruppo dove si è "respirata" quell'aria di sana amicizia che arricchisce ancora di più la nostra appartenenza al sodalizio.



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.

Greco di Bianco: il dolce nettare dell'Aspromonte

Circondata dal mare e ultima propaggine dell'Appennino Meridionale, la Calabria, è l'unica regione d'Italia che include sul proprio territorio la ricchezza di tre Parchi Nazionali all'interno dei quali si ergono montagne che sfiorano, e a volte superano, i 2000 metri di altitudine: Pollino, Sila e Aspromonte.

Corrado Alvaro, scrittore, giornalista, poeta e sceneggiatore italiano, definì la Calabria la "regione più misteriosa e inesplorata d'Italia". Tale definizione è valida, in parte, ancora oggi, soprattutto se si pensa che, le aree maggiormente conosciute di questa Regione sono quelle costiere e, spesso, la sua storia è associata esclusivamente al periodo della Magna Grecia.

Accanto alle antiche vestigia magnogreche e alle acque turchesi convivono, in questa Regione, tante bellezze naturali e ambientali, purtroppo spesso ignorate. Un esempio è la Locride, un'area situata nella punta più estrema del nostro Stivale, incastonata tra l'Aspromonte e il Mar Ionio; sintesi di un territorio variegato, ricco di storia e cultura, paesaggi incantevoli e selvaggi, spiagge con acque cristalline e paesi arroccati sui pendii della montagna.

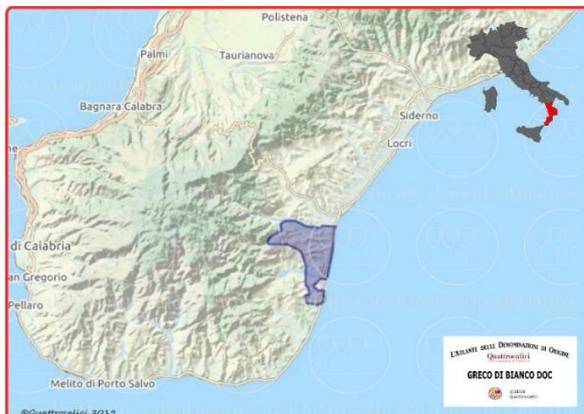
IMPRESSIONI DEI SOCI

La Locride è anche terra di un vino raro, nonché considerato tra i più antichi d'Italia: il **Greco di Bianco**. Questo vino è prodotto limitatamente sulle colline del comune di Bianco e, solo in parte, in quella di Casignana, entrambi in provincia di Reggio Calabria.

Il vino che si ottiene è un rinomato vino da dessert, uno dei bianchi più qualificati dell'enologia calabrese: il Greco di Bianco.

Per maggiore chiarezza, **Bianco** è il **paese** in cui è possibile produrre questa tipologia di vino; **Greco Bianco** è il nome del **vitigno**; **Greco di Bianco** è il nome del **vino**.

Il vitigno fu introdotto in Calabria nel VIII secolo a.C. da coloni provenienti dalla Grecia, i quali, individuate le zone migliori, posero le basi per una viticoltura di qualità. In questa piccola area il vitigno ha trovato l'habitat ideale per dare un vino dolce, unico e quasi introvabile. I grappoli sono avidi di cure e avari di frutti, tanto che da una pianta si ricava appena mezzo litro di vino, ma una volta vinificati se ne ottiene un nettare dolce e vellutato, che regala profumi solari e mediterranei di zagara, bergamotto, albicocca, miele, fichi e salvia. Queste sensazioni organolettiche sono date sicuramente dal tipo di lavorazione dei grappoli, che, prima della vendemmia vengono messi ad appassire su graticci per aumentare la concentrazione di zuccheri, al fine di rendere il sorso dolce, vellutato ma allo stesso tempo caldo e avvolgente. Contemporaneamente avvertiamo in bocca una sensazione di fresca salivazione che rende il vino per nulla stucchevole e, questa piacevolezza di sorso, è un regalo che arriva dal territorio in cui è allevato il vitigno. I pendii collinari che dall'Aspromonte corrono verso la costa ionica, godono di ottime escursioni termiche caldo/freddo, beneficiano di costante ventilazione e prolungata luce solare; infine, il terreno argilloso è in grado di trattenere l'umidità e trasmetterla alle radici della vite durante le torride estati calabresi.



Un territorio aspro e duro, dunque, quello calabrese, a volte anche un po' selvaggio, soprattutto se ci allontaniamo dalla costa, ma con un potenziale, altissimo, che lo rende unico nel suo genere.

Questo lo aveva capito anche Edward Lear, scrittore e pittore inglese che, il 25 luglio 1847, desideroso di conoscere i luoghi della Magna Grecia, intraprende un viaggio a piedi nell'entroterra calabrese, in compagnia del suo amico Proby e un mulo. Visita per quaranta giorni i borghi, le montagne e le foreste dell'area della Locride e ne scaturisce un racconto: "Diario di un viaggio a piedi".

A questo libro è ispirato il **Sentiero dell'Inglese** un itinerario di 7 giorni che si snoda tra incantevoli borghi grecofoni, maestosi uliveti secolari, ed affascinanti Fiumare. Questo trekking nasce con la chiara missione di rendere fruibili ai viaggiatori di tutto il mondo questi angoli incontaminati di Calabria, e far godere tutti loro delle grandi bellezze custodite tra le valli d'Aspromonte.

Nel 1994, sulle tracce di Edward Lear, nasce questo itinerario escursionistico, all'interno del Parco Nazionale dell'Aspromonte, con l'intento di preservare questi luoghi dallo spopolamento e dall'isolamento, nonché di farli conoscere agli amanti dell'outdoor offrendo un'esperienza diversa, attraverso un sistema di accoglienza unico in Italia, gestito direttamente dalla comunità locale: l'Ospitalità Diffusa. L'idea contribuisce alla crescita culturale e civile delle comunità, favorisce l'aggregazione, il dialogo, la cooperazione e il contatto tra paesi e trae ispirazione dalle stesse parole di Lear:

"Il sistema di viaggio che io e il mio compagno adottammo, allorché questi diari furono scritti, era il più semplice ed anche il meno costoso: abbiamo, infatti

IMPRESSIONI DEI SOCI

compiuto l'intero viaggio a piedi (...) in Calabria, un asino per caricarvi quel po' di bagaglio che avevamo portato con noi, ed una guida (...) Poiché in quelle province non ci sono alberghi (...) il viaggiatore deve sempre contare sull'ospitalità di qualche famiglia, in ogni città che visita".

È proprio questa l'idea di ospitalità diffusa: promuovere un modello di turismo etico, non di massa, rispettoso dei luoghi e della cultura del posto, dal quale la comunità locale può trarre profitto essendone pienamente coinvolta.

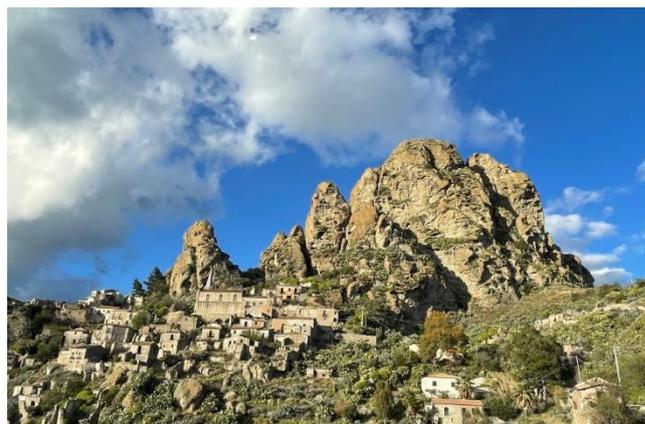
Il Sentiero dell'Inglese si snoda all'interno di un'area grecanica, cioè, un territorio in cui la comunità locale parla un dialetto greco-calabro.

Il cammino parte da Pentedattilo, un borgo il cui nome deriva dalla conformazione rocciosa su cui sorge. Le cinque dita, questa è la traduzione dal greco del suo toponimo, sorreggono le costruzioni che affacciano sulla vallata sottostante.



Altra tappa suggestiva di questo cammino è il borgo di Bova, culla della cultura grecanica e crocevia di sentieri che si innestano nella parte più interna dell'Aspromonte. Il paese è raggiungibile tramite il sentiero CAI che attraversa terrazzamenti ricchi di vitigni e permette di scoprire la parte più autentica della Calabria.

Pentedattilo è conosciuto come il borgo fantasma più suggestivo della Calabria. Inserendolo nel circuito del Sentiero dell'Inglese, questo paese si è rianimato e le sue pietre hanno ripreso vita e colore con botteghe artigiane e piccoli negozi.



Un cammino che in 7 giorni permette di assaporare lentamente i colori, i profumi, le tradizioni e



la storia di una terra fuori dal tempo e ricca di scenari suggestivi. Un salto indietro nel tempo in cui ritrovare l'autenticità e riscoprire le nostre origini, immersi in luoghi tutti da scoprire e inebriati non solo dall'atmosfera che avvolge quest'area, ma anche dal vino che si produce. Il Greco di Bianco è un nettare da assaggiare, gustare e ricordare per mantenerne viva la memoria, nello stesso modo in cui la comunità locale sta cercando di ridare vitalità a questi luoghi altrimenti dimenticati e spopolati.

I RIFIUTI ABBANDONATI: BEL PROBLEMA

Giancarlo Pasqui

Il giorno 14 febbraio 2025 è stata convocata da Città Metropolitana di Roma Capitale la Consulta degli Attori Sociali del Polo Gestionale della Riserva Naturale di Nomentum e Riserva Naturale di Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco.

L'incontro era finalizzato ad un confronto utile per proseguire nelle attività da realizzare in sinergia, in clima di fattiva collaborazione tra Enti ed Associazioni, per il raggiungimento degli obiettivi comuni quali la valorizzazione e la tutela delle aree protette.

Tema dominante dell'incontro è stato quello dell'immondizia abbandonata ovunque.

Infatti, basta uscire fuori dal centro abitato, per imbattersi in discariche a cielo aperto che non solo rovinano il paesaggio, ma offrono una brutta immagine del territorio. L'inciviltà non conosce differenze. Soltanto l'indignazione è unanime di fronte alle montagne di rifiuti che si accumulano tanto nelle strade rurali quanto nei bordi e all'interno delle Riserve Naturali nel nostro territorio. Quello dei rifiuti abbandonati purtroppo non è un problema solo dei nostri territori.



Inoltre, contro il vandalismo ambientale, sembra ci sia poco da fare e il problema risulta essere di difficile soluzione. Ogni volta che le strade e i fossati vengono ripuliti, puntualmente c'è sempre qualcuno che poi deposita i suoi rifiuti.

L'abbandono inappropriato dei rifiuti non solo produce un danno di immagine al nostro territorio, ma anche problemi seri all'ambiente, che si ripercuotono negativamente sulla qualità della vita e sul benessere di ognuno di noi. I rifiuti, infatti, possono finire nei fiumi, nei laghi o nei terreni, contaminando le risorse idriche e compromettendo la vita acquatica.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Come se non bastasse, le buste o altri oggetti gettati nelle cunette, rallentano il normale deflusso e, quindi, lo smaltimento dell'acqua piovana dalle pavimentazioni, con possibili ripercussioni sulla sicurezza stradale.



Nonostante la raccolta differenziata diventi il primo punto di partenza del riciclo e, non conferendo i rifiuti in discarica, crei meno inquinamento, con l'avvio di questa si è purtroppo assistito ad un notevole aumento della problematica.

Il CAI di Monterotondo ha adottato il tratto dello storico "cammino di fede" denominato Via di

Francesco, nello specifico, quello tra Rieti e Roma, passante da Monterotondo, da cui la collaborazione con l'Amministrazione Comunale nel monitoraggio dei tratti pertinenti e nella gestione del locale Punto Informativo.

Quest'anno, anno del Giubileo, molti pellegrini transiteranno per Monterotondo percorrendo la Via di Francesco.

Se il nostro lavoro ha come obiettivo, oltre ad avere sentieri ben mantenuti e sicuri, quello di accrescere l'attrazione complessiva degli itinerari a piedi, questa viene meno quando il pellegrino che percorre la Via di Francesco si imbatte in quei sacchi di immondizia e piccoli e grandi elettrodomestici abbandonati lungo la strada.

Come risolvere questa criticità? Certamente non è facile trovare una soluzione efficace.

Durante la Consulta soluzioni non sono arrivate. Il comune di Monterotondo sta installando una rete di telecamere per mitigare questo scempio ma a mio parere non risolverà il problema.

Certo, per noi del Gruppo Lavoro Sentieri, dopo aver speso tempo e forze nel fare manutenzione dei sentieri, sembra essere una sconfitta. In ogni caso non ci arrendiamo, convinti di vincere questa guerra, promuovendo iniziative anche nelle scuole al fine di sensibilizzare i giovani e tutta la popolazione su questi temi.

Una soluzione a basso costo potrebbe essere posizionare cassonetti lungo le strade maggiormente esposte a questo fenomeno.

IMPRESSIONI DEI SOCI



Accanto ai cassonetti e lungo le strade si potrebbero posizionare cartelli che invitano le persone ad utilizzare i cassonetti e che riportano quanto fissato dalla legge 137/2023 per questi reati.

La nuova legge, infatti, stabilisce che, chiunque compia abbandono di rifiuti è punito con ammenda da 1000 a 10mila euro (in precedenza, la norma prevedeva una sanzione amministrativa pecuniaria da 300 a 3mila euro).

La pena è aumentata sino al doppio se l'abbandono riguarda rifiuti pericolosi.

L'idea potrebbe funzionare solo se le amministrazioni comunali si facessero carico dello svuotamento periodico dei cassonetti. Questa soluzione sicuramente non risolverebbe il problema ma, almeno, sono convinto che lo attenuerebbe.

La speranza è vedere un giorno il nostro territorio e sentieri liberi da rifiuti ed essere la Via di Francesco un vantaggio per soggetti pubblici (nella promozione del territorio) e privati (dalla recettività alla ristorazione).

Per affrontare le varie problematiche, come i rifiuti abbandonati, e promuovere future iniziative/proposte da portare avanti in sinergia, si è proposto di instaurare un Tavolo di Lavoro con la partecipazione delle Associazioni, appartenenti alla Consulta, ed Enti.

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*

Silenzio:

Con silenzio (dal latino silentium, derivazione di silēre: "tacere, non far rumore") si intende la relativa o assoluta mancanza di suono o rumore; un ambiente in cui vi sia una pressione acustica inferiore ai 20 decibel viene solitamente considerato silenzioso.

*“Il silenzio della montagna non è assenza, ma pienezza.
Cade sulle spalle come neve leggera e rivela quanto strepiti,
invece, la vita di sotto.”*

Paolo Gentili

PRIMA PARTE COAST TO COAST: IL CAMMINO DELLA GIOIA

Nadia Procesi

Il mio secondo cammino mai fatto è stato il Coast to Coast. Dato che ero riuscita a portare a termine il cammino di San Benedetto, quasi esclusivamente con l'aiuto della guida, iniziai a cercare notizie su Simone Frignani, scoprendo che aveva ideato un altro cammino. Inizio a pensare di poterlo fare. E' poco conosciuto, ma credo sia veramente affascinante, ed infatti così si è rivelato.

Il percorso è lungo circa 400 km; parte da Portonovo, più precisamente dalla chiesetta di Santa Maria, un vero e proprio gioiello dell'architettura romanica, unico nel suo genere poiché è situato a picco sul mare e incastonata nel verde. Il cammino si snoda a partire dal mare Adriatico per poi terminare a Orbetello, sul mar Tirreno. Attraversa 4 regioni: Marche, Umbria, Lazio e Toscana. Leggendo varie notizie, ho scoperto che, per tutto il tragitto, non ci sarà alcuna segnaletica, e ciò mi preoccupava. Pensavo di dover optare per un altro cammino. Tuttavia, questo percorso mi attraeva senza un particolare motivo. Mi convinco del fatto che con la guida sarebbe stato fattibile farlo e quindi l'acquisto il più presto possibile: inizio subito a sfogliare le pagine, e ci sono nomi di paesi e città a me sconosciuti. Più leggo, più lo trovo magnetico.

Consulto il mio compagno di avventura e decidiamo in base ai propri impegni di percorrere circa otto tappe per un totale di 180 km. La data di partenza era il 19/10/2019, e stavolta con lo zaino più leggero possibile. Poiché era ottobre, il clima risultava ideale. Tuttavia, c'è subito qualche difficoltà per dormire a Portonovo, dato che in questo periodo è tutto chiuso. Credo che a volte, anzi spesso, nel progettare un cammino il dilemma maggiore sia proprio questo, ovvero riuscire a far combaciare tutte le date con i b&b, guardare i mezzi di trasporto per andare e tornare, e anche la parte economica per risparmiare il più possibile. Il mio compagno di avventura in questo è più bravo di me. Aveva trovato il b&b Assiolo, e il proprietario, Roberto, ci sarebbe venuto a prendere alla stazione di Ancona. Avremmo poi dormito da lui, per poi portarci la mattina all'inizio del percorso, alla chiesetta di Santa Maria. Come sempre, ogni volta che si avvicina la data di partenza, vengo assalita dalle solite domande: "Sarò in grado?", "Sarà difficile? Se dovessimo sbagliare, dato che non c'è segnaletica?", e ancora "Se mi vengono le vesciche, il mio incubo?", e così via con mille altri pensieri e dubbi. Comincio a pensare che alla fine vedrò paesi e luoghi che non conosco, e soprattutto staremo in contatto con la natura.

Quindi il primo giorno, Roberto, il proprietario, ci accoglie nella sua casa. È una persona stupenda e disponibile, e la sera ceniamo insieme con tutta la famiglia. Quando arriviamo sulla spiaggia prendo un po' di sabbia da conservare, che poi butterò a Orbetello. Il motto di questo cammino è "Che la gioia vi perseguiti", una frase stupenda. Di questa prima parte, a distanza di tempo, ricordo benissimo il tratto in cui si sale e la vista panoramica sulle spiagge del Conero, con le sue bellissime colline marchigiane attraversate dal fiume Musone. Sulla guida è riportato "in casi eccezionali, se il fiume fosse in piena potrete chiedere un passaggio con il trattore a Michele, che vive nell'ultima casa prima del guado, al civico 22".

TREKKING

Arrivammo quindi in un punto dove il livello dell'acqua sembrava essere di più o meno 50 cm, quindi pensammo fosse il punto migliore per guadare. Ci togliamo gli scarponi e ci mettiamo le ciabatte. La mia paura era di scivolare e bagnare tutto quello che stava nello zaino.



Alla fine arriviamo all'altra sponda, non trovando alcun sentiero battuto: la vegetazione era fitta, la strada piena di rovi, ma, ciò nonostante, riuscimmo a salire e continuiamo. Poco più avanti ci rendemmo conto che sarebbe bastato percorrere altri trenta metri per guadare il fiume con 20 cm di livello dell'acqua, e per di più senza tutti quei rovi. Queste sono esperienze che poi tornano utili in seguito durante altri cammini.

Ricordo con piacere la bellissima accoglienza ad Appignano. Il b&b presente sul percorso era situato in aperta campagna, e per cenare saremmo dovuti andare in paese. Il proprietario, che era impegnato con la sagra, ha fatto venire la sorella a prenderci e ci ha portato ad Appignano. Ci ha fatto da cicerone e poi a fine cena ci ha riportato al b&b. In questo paese ho preso la toppa, che è diventata ormai una ricorrenza, cucendola sullo zaino una volta terminato tutto il percorso. Visitando il paese, mi viene in mente il bellissimo paesino di Treja.



TREKKING

La deviazione è stata una decisione dell'ultimo momento, e allunghiamo per il Castello di Pitino, a San Severino Marche nella Valle dei Grilli, dove ci sono le grotte di Santo Eustachio Pioraco, con il suggestivo sentiero Vurgacci, un percorso pedonale su ponti e passerelle di legno lungo il fiume Potenza.

In seguito, avevo convinto il mio compagno a percorrere la variante per Camerino, e, nonostante ritardasse l'arrivo alla tappa di qualche km, ne è valsa la pena. La bellissima città purtroppo è stata danneggiata dal terremoto. Poiché è crocevia di altri cammini, come per esempio il cammino delle terre mutate, anche lì abbiamo avuto un'accoglienza fantastica. E poi dopo Pioraco, si entra in Umbria, arrivando al rifugio monte Alago, la parte più alta di tutto il percorso Coast to Coast, a 950 metri. Successivamente siamo arrivati alla suggestiva città di Nocera Umbra, famosa per le sue acque minerali. Infine, siamo stati ad Assisi, un luogo unico al mondo che ogni volta regala sempre emozioni. Da lì abbiamo preso il treno, per poi tornare a casa, questa volta senza vesciche.

E' stata una bellissima avventura, con luoghi e paesaggi incantevoli, dal mare alle colline, forre e fiumi, ma soprattutto tanti borghi veramente incantevoli e suggestivi. Il percorso presenta un panorama molto vario, un continuo saliscendi per arrivare in ogni paese, fatto di boschi, sentieri, strade sterrate, tratti di asfaltata e poche trafficate colline, piane coltivate, e sullo sfondo quasi sempre i Sibillini. Ovviamente non è stato facile, ma consultando la guida, che è fatta veramente bene, si può fare. Ormai dipendente dai cammini, già immagino quando si potranno fare altre tappe.



Ringrazio chi ha fatto il cammino con me, e tutte le persone che mi hanno ospitato lungo tutto il tragitto. Sebbene questo cammino sia poco conosciuto, ho visto bellissimi posti che vale la pena visitare e conoscere.

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>AAG</p>	<p>Accompagnatore di Alpinismo Giovanile</p>	<p>Le prime tracce di Alpinismo Giovanile si hanno nella sezione di Roma del CAI, con le prime gite dei bambini e dei ragazzi condotte da Cesare Imperi negli anni dal 1920 al 1925. L'attività andava sotto il nome di "Escursionismo Scolastico del Club Alpino Italiano" (ESCAI). Negli anni del fascismo il governo scioglie l'ESCAI, perché non facesse concorrenza alle attività per i giovani organizzate dal partito (la Gioventù Italiana del littorio e il Gruppo universitari fascisti). Nel dopoguerra a Roma l'attività con i ragazzi riprende in via ufficiosa negli anni 1947-1953. Nel 1953 viene ricostituito ufficialmente il gruppo ESCAI, e alla sigla viene dato il significato di "Excelsior Semper Colant Ascendere Juvenes" (i giovani si curino di salire sempre più in alto), riferito sia alla montagna che al percorso umano ed educativo che il CAI si proponeva (e si propone tuttora) di far seguire ai ragazzi. La reggenza del</p>
-------------------	--	---

		<p>gruppo viene assunta da Carlo Pettenati ("Zio Carlo", come lo chiamavano i bambini), allora vicepresidente della sezione di Roma, che è considerato il creatore dell'Alpinismo Giovanile. Nel 1954 il CAI forma la Commissione Centrale Alpinismo Giovanile (inizialmente con sede presso la sezione di Roma). Pettenati ne diventa il presidente (lo rimarrà fino al 1973, anno della sua morte). Sempre Pettenati è chiamato nel 1957 a rappresentare il CAI all'UNESCO. Negli anni successivi altre sezioni in tutta Italia seguono l'esempio di Roma e costituiscono loro gruppi di Alpinismo Giovanile. Nel 1980 viene istituita la figura dell'Accompagnatore di Alpinismo Giovanile (vedi oltre) e si tiene a Verona il primo congresso nazionale (fino a quel momento non esistevano regolamenti nazionali né corsi di formazione). Nel 1987 viene creato un albo degli accompagnatori, e l'anno successivo viene istituita la figura dell'Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile. Nel 1988 la commissione centrale pubblica il "Progetto Educativo", documento ufficiale del CAI sull'Alpinismo Giovanile, e nel 1990 la circolare sul metodo applicativo, che spiega i principi e le regole da applicare, allo scopo di uniformare l'attività a livello nazionale.</p>
--	--	--

<p>COE</p>	<p>Centro Operativo Editoriale</p>	<p>Il Centro Operativo Editoriale del Club Alpino Italiano ha lo scopo di sovrintendere e coordinare le attività degli Organi Centrali in materia di editoria, provvedendo alla produzione, diffusione e promozione dei relativi prodotti culturali.</p> <p>Costituito nel 2014 per trasformazione della Commissione Centrale per le Pubblicazioni in Struttura Operativa, è attualmente impegnato nella stampa di diverse collane - anche in coedizione con altre case editrici - comprendenti opere di narrativa, saggistica, storia e cultura della montagna, oltre ai classici manuali tecnici riguardanti l'attività escursionistica ed alpinistica sia su roccia che su ghiaccio.</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 - Il Ginepro n° 32 - Agosto 2024.
18. Punto 18 Spedizioni alpinistiche e Trekking internazionali - Il Ginepro n° 33 - Ottobre 2024.
19. Punto 19 Manifestazioni - Il Ginepro n° 34 - Dicembre 2024.

Con questo numero de “Il Ginepro”, si conclude la rassegna dei venti punti del documento cardine del Club Alpino Italiano, che riguarda la politica di autodisciplina del CAI, relativa all’argomento “Educazione Ambientale”.

PARTE SECONDA

POLITICA DI AUTODISCIPLINA DEL CAI

BIDECALOGO PUNTO 20

EDUCAZIONE AMBIENTALE

Le montagne e le persone che in esse vivono costituiscono una realtà geografica e sociale marginalizzata e poco conosciuta dalla maggioranza dei cittadini e degli ambienti culturali e politici, essenzialmente legati alle realtà di pianura e costiere. La fine della millenaria colonizzazione alpina e l’esodo generalizzato delle popolazioni negli ultimi cinquant’anni, particolarmente nella cosiddetta media montagna, pongono quesiti di rilevante importanza e richiedono decisioni strategiche a fronte delle quali le conoscenze e la consapevolezza delle dinamiche montane non appaiono oggi adeguate.

La frequentazione della montagna avviene per larga parte in bolle di realtà artificiale quali le stazioni sciistiche, oppure su strutture attrezzate e rese sicure, e anche con modalità di frequentazione veloci e poco legate alla comprensione dell’ambiente e delle sue regole. La conoscenza concreta del territorio sta svanendo nella maggioranza dei cittadini e i viaggiatori sono pochi, a fronte di tantissimi passeggeri.

Le catastrofi naturali avvengono come sono sempre avvenute, ma i cittadini sembrano aver perso i fondamentali della comprensione e del comportamento in situazioni difficili o peggio.

L’immagine della montagna resta sempre attraente, ma la visione del possibile è distorta. La mera ricerca della prestazione sembra essere il tratto dominante con il quale si sviluppano le attività all’aria aperta, non di rado unita alla ricerca ossessiva di situazioni adrenaliniche fini a sé stesse e all’insegna del “tutto è dovuto, tutto è facile”.

PILLOLE DI CAI

Un generale disorientamento ed una diffusa crisi esistenziale investono oggi le giovani generazioni, sia cittadine sia montane. È anche evidente un progressivo distacco dalla natura a fronte di una eccessiva tendenza alle esperienze virtuali con la conseguente rincorsa a sensazioni sempre più forti, anche spinta dall'errato convincimento di assenza del limite.

Da queste constatazioni nasce una grande sfida educativa per tutta la società.

LA NOSTRA POSIZIONE

La conoscenza dei luoghi e del paesaggio è il presupposto essenziale per una consapevole azione dell'uomo, senza la quale ogni forma di tutela è pura utopia. Dalla sua fondazione il Club Alpino Italiano fa conoscere le montagne e sviluppa una pedagogia basata sulla consapevolezza, articolata sulla esplorazione intesa come studio, documentazione e frequentazione del territorio. Qui trova fondamento lo sviluppo, specie nei giovani, di spiriti liberi e responsabili che trovano nelle montagne un laboratorio unico per la loro crescita umana.

Coloro che si avvicinano alle attività del CAI necessitano di maestri che testimoniano valori e saperi condivisi attraverso le esperienze vissute e le conoscenze maturate; e non certo di facilitatori e di animatori per azioni di breve respiro. Il Progetto educativo del Club Alpino Italiano, adottato nel 1988, costituisce tutt'ora il fondamentale riferimento nella nostra azione verso e per i giovani.

È necessario un forte impegno educativo e pedagogico per migliorare le conoscenze del territorio e dell'ambiente montano, naturale e antropico, finalizzate all'accrescimento personale e quale bagaglio culturale per una razionale opera di salvaguardia del mondo delle montagne e dei suoi abitanti.

In questo quadro generale l'azione propositiva del Club Alpino Italiano può portare un utile contributo nel rispetto dei principi costituzionali di sviluppo della cultura e della ricerca scientifica e tecnica nonché di tutela del paesaggio e del patrimonio storico e artistico della Nazione (art. 9 della Costituzione della RI).

IL NOSTRO IMPEGNO

- potenziare, anche attraverso dotazioni finanziarie adeguate, gli Organi Tecnici competenti al fine di consentire una capillare e puntuale diffusione e conoscenza delle Linee di indirizzo contenute nel presente documento, sviluppando anche un adeguato sistema di supporto ai Gruppi regionali, alle Sezioni e alle Scuole;
- incrementare l'attuale offerta di corsi di formazione ambientale e di lettura del paesaggio per soci e non soci inserendo obbligatoriamente queste tematiche nei corsi di formazione di base per i titolari istruttori e accompagnatori e per i direttori di gita;
- collaborare con la Scuola di ogni ordine e grado e con le associazioni giovanili per iniziative di approccio alla montagna, di lettura del paesaggio e di educazione ambientale.;
- promuovere la disponibilità a cooperare con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca per iniziative e corsi di aggiornamento per insegnanti, nonché per lo sviluppo dei necessari supporti didattici;
- realizzare manuali, pieghevoli, anche illustrati, di formazione sul tema, quali strumenti operativi essenziali per rispettare questi impegni.

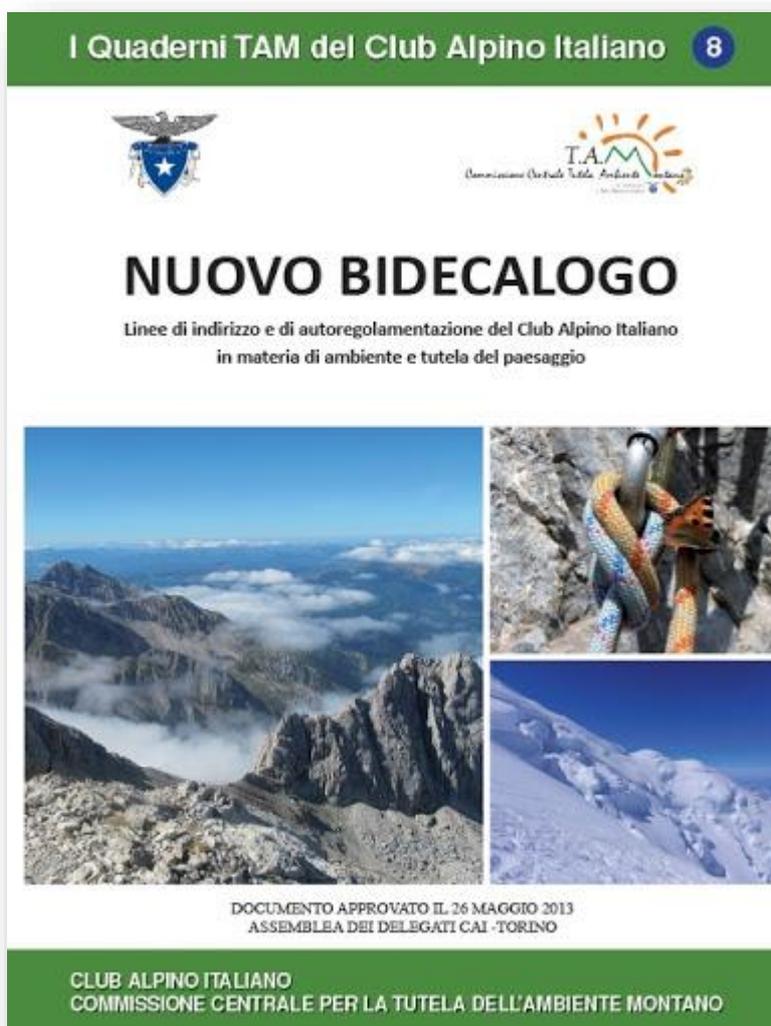
CONCLUSIONI

La Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano, il Comitato Scientifico e le loro espressioni territoriali valutano le priorità delle azioni da porre in essere, anche a supporto delle Sezioni, rispetto a eventuali emergenze in presenza di aggressioni al paesaggio alpino e non, in linea con i principi espressi nei diversi documenti elaborati dal Sodalizio e, principalmente, in queste direttive.

SANZIONI

Una normativa sanzionatoria sull'autodisciplina è importante quanto una decisa presa di posizione sui grandi temi ambientali. Se il CAI non rispetta in casa propria i principi, che proclama all'esterno, non può aver voce per farsi ascoltare dalle istituzioni e dalle popolazioni interessate alle tematiche ambientali.

Occorre allora che il potere disciplinare sia esercitato a livello sezionale dal Consiglio Direttivo, a livello regionale dal Consiglio Direttivo Regionale, a livello nazionale dal Comitato Direttivo Centrale con le modalità previste dal regolamento disciplinare



ESSERE UNA QUERCIA**Di Fausto Borsato****Autore: Laurent Tillon****Editore: Contrasto****Pubblicato: 2021****Formato: 320 pagine****ISBN 978-8869658716**

Sul numero 33 de 'Il Ginepro' abbiamo cercato di descrivere alcuni tipi di quercia tra i più frequentemente incontrati nel nostro andare per monti. Questo libro racconta la vita di una quercia, in particolare il Rovere (*Quercus petraea*) che è nato durante la rivoluzione francese nella foresta di Rambouillet. Quindi ha circa 240 anni.

È un avvincente racconto che rispettando e raccontando i momenti storici vissuti dalla pianta, passa in rassegna i momenti salienti del suo sviluppo. Gli attori sono naturalmente il sole, l'acqua, gli elementi naturali che la pianta assorbe. Sono spiegati i meccanismi di accoglienza e di difesa che *Quercus* - questo il nome che usa l'autore - usa per attecchire, crescere, diventare l'albero di prima grandezza che è in questo momento. Gli animali che accompagnano la sua vita sono vari: dal topo, alle larve di una farfalla, al cerambice, al pipistrello, al picchio, ai funghi fino ai licheni. Tutti sono commensali che convivono sulla pianta o vicino ad essa, dando e ricevendo qualcosa. Non c'è coscienza in tutto questo ma, anche se ormai non ne siamo più sorpresi, il meccanismo di produzione e inibizione di sostanze chimiche fa sì che la pianta possa vivere e svilupparsi. Naturalmente l'opera dell'uomo è fondamentale nel suo divenire. La foresta è basilare nel soddisfacimento delle esigenze della nostra specie, sia quando serve per riscaldare, sia per produrre manufatti, sia quando deve essere abbattuta per lasciare spazio a colture diverse. Il libro che, raccontato così, sembra una favola, è invece uno svolgersi della storia e della vita su corrette e documentate basi scientifiche.



IL SILENZIO DELLA MONTAGNA E L'ORA BLU

Paolo Gentili

“Solo chi ha vissuto il silenzio della montagna sa quanto rumore faccia il mondo.”

Questa frase anonima, con cui ho concluso l'editoriale, racchiude in poche parole un'esperienza che ogni appassionato di montagna e di fotografia conosce bene. Il silenzio della montagna non è assenza, ma pienezza. Cade sulle spalle come neve leggera e rivela quanto strepiti, invece, la vita di sotto. Un silenzio che si percepisce e si può quasi toccare nelle immagini catturate con la macchina fotografica.

Nella fotografia di montagna, il silenzio si manifesta nelle distese di neve intatte, nelle creste solitarie all'alba, nei riflessi di un lago alpino senza increspature. Ogni scatto diventa un tentativo di fermare quell'istante di pace, di custodire per sempre quel senso di immensità e isolamento che solo la montagna sa offrire. Ma fotografare il silenzio è una sfida: come rendere visibile ciò che si percepisce solo con il cuore? La risposta sta nei dettagli, nelle atmosfere, nei contrasti netti di una vetta contro il cielo e nelle ombre delicate dell'ora blu.

L'ora blu è quel momento magico che segue il tramonto o precede l'alba, quando il cielo si tinge di intense tonalità di blu e viola. Il sole è sotto l'orizzonte e non illumina direttamente la scena, ma il cielo mantiene una luminosità diffusa, creando un'atmosfera unica. La luce morbida e avvolgente conferisce ai paesaggi un senso di quiete e mistero.

L'espressione “l'heure bleue” nasce in francese, ma oggi è diffusa anche in italiano e in inglese come “blue hour”, in parallelo alla celebre “golden hour” del tramonto. Tuttavia, il concetto di ora blu precede la fotografia: la sua atmosfera è stata celebrata da pittori e poeti ben prima dell'invenzione della macchina fotografica, così come la regola dei terzi, la sezione aurea, la prospettiva e altri principi compositivi, già trattati nei numeri precedenti. In fotografia, l'ora blu offre condizioni di luce ideali. L'illuminazione soffusa elimina i contrasti troppo marcati tra luci e ombre, esaltando la tridimensionalità del soggetto. Se incluso nell'inquadratura, il cielo diventa un potente elemento compositivo, arricchendo la scena con sfumature delicate. Durante il crepuscolo, nelle città si accendono le luci artificiali, creando un affascinante contrasto cromatico tra le tonalità fredde del cielo e quelle calde dell'illuminazione urbana.

Ma sebbene l'ora blu sia spesso associata ai paesaggi urbani, è in montagna che questa luce si esprime al meglio. Qui la natura non ha bisogno di illuminazioni artificiali: le cime si stagliano in silhouette nette contro il cielo, i ghiacciai e la neve riflettono tonalità fredde e soffuse, i laghi alpini diventano specchi di un mondo sospeso tra luce e ombra.

OLTRE IL CAI

È il momento perfetto per catturare l'essenza del silenzio, quando tutto sembra rallentare e la montagna si immerge in una quiete quasi surreale.

Le immagini che accompagnano questo articolo sono il mio personale tentativo di sfruttare il tocco magico dell'ora blu, e di tradurre in fotografia il silenzio della montagna. Perché, in fondo, la fotografia è anche questo: un modo per ascoltare con gli occhi e raccontare ciò che le parole da sole non possono esprimere.



Tempio di Ercole Vincitore - Piazza della Bocca della Verità (Roma) 08.07.2016



Castel Sant'Angelo e sponda destra del Tevere (Roma) 08.07.2016



Ascesa al Jbel Toubkal 4.167m Alto Atlante Marocco 17.10.2017



Ascesa notturna al Corno Grande del Gran Sasso d'Italia per la direttissima 21.07.2024



Pantani di Accumoli (RI) con vista sul Monte Vettore 14.04.2016

Zapping

Qualche link suggerito da visitare:

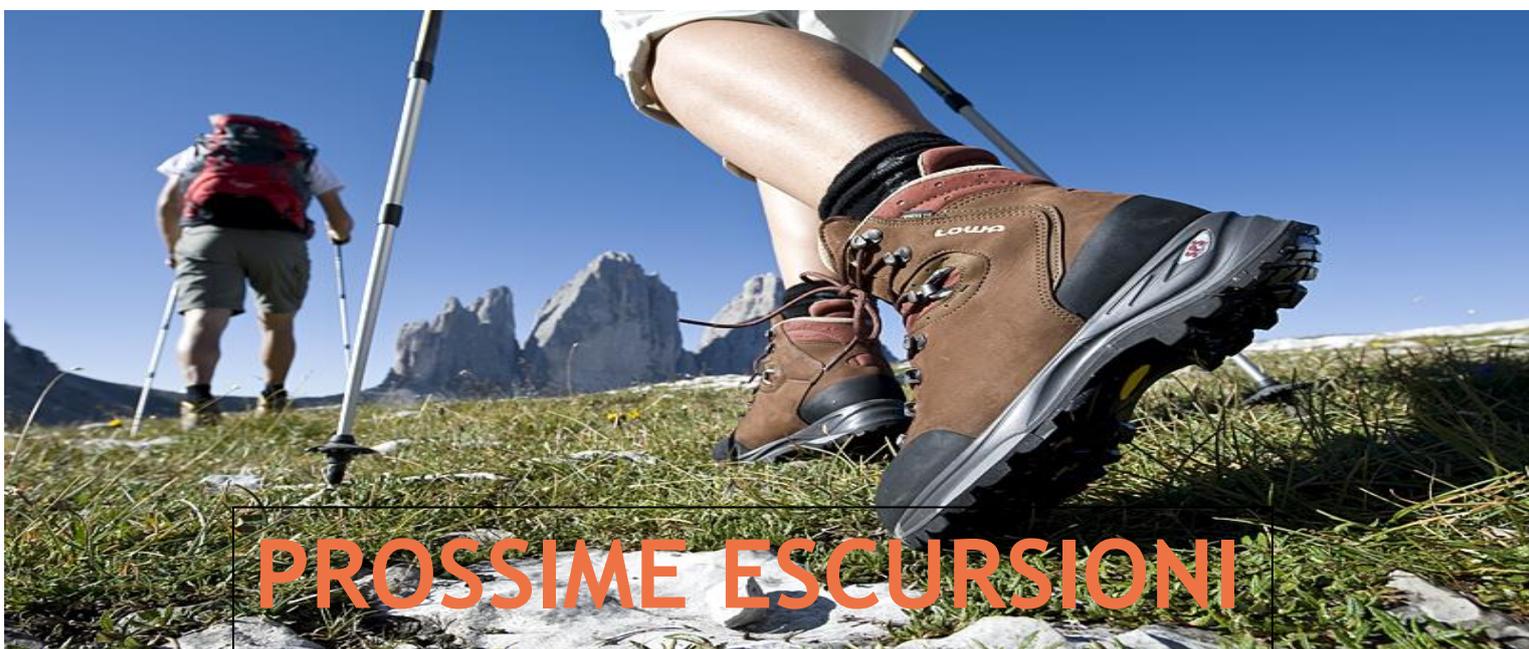
✓ Siti istituzionali e altri d'interesse per le nostre escursioni:

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



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.

MARZO 2025

SABATO 1: **Escursionismo** - Castello Cantelmo - Castello Vicalvi - Lago di Posta Fibreno - PNALM (739 m) - disl. 650 m - Diff. E

SABATO 8: **Escursionismo** - Tappa Via di Francesco - Diff. T

DOMENICA 9: **Escursionismo** - Picco di Circe da Torre Paola - Circeo (541 m) - disl. 550 m - Diff. E

SABATO 15: **Escursionismo** - DA Moricone a Palombara - Monti Lucretili (550 m) - disl. 250 m - Diff. E

DOMENICA 16: **Escursionismo** - M. Luco - M. del Ternano (542 m) - disl. 400 m - Diff. E

SABATO 22: **Escursionismo** - Traversata Monte Flavio - Palombara - Monti Lucretili (1278 m) - disl. 600 m - Diff. E

DOMENICA 23: **Escursionismo** - SODAS - Riserva Naturale Monte Soratte (691 m) - disl. 300 m - Diff. EA

DOMENICA 23: **Escursionismo** - Anello Monte Soratte - Riserva Naturale Monte Soratte (691 m) - disl. 300 m - Diff. E

DOMENICA 30: **Escursionismo** - ArcheoTrek Cittaducale - Valle Reatina (600 m) - disl. 200 m - Diff. T

DOMENICA 30: **Alpinismo Giovanile** - Tra Forre, Cascate e vie Cave a Nepi - Nepi (240 m) - disl. 400 m - Diff. E

APRILE 2025

SABATO 5: **Escursionismo** - Monte Ceresuolo - Eremo S. Michele - Monti Ruffi (1100m) - Disl. 750 m - Diff. E

DOMENICA 6: **Escursionismo** - Monte Gemma - Monti Lepini (1745m) - Disl. 570 m - Diff. E

SABATO 12: **Escursionismo** - Monte Autore da Campo dell'Osso - Monti Simbruini (1856) Disl. 570 m - Diff. E - Intersezionale

DOMENICA 13: **Escursionismo** - Roma Trekking urbano - Diff. T

DOMENICA 13: **Cicloescursionismo** - Giro del lago di Vico MBK - Monti Cimini - Disl. 286 m - Diff. TC

DOMENICA 13: **Alpinismo Giovanile** - da Calcata alle Cascate di Monte Gelato - Parco Naturale Regionale Valle del Treja (200) - Disl. 350 m - Diff. E

Domenica 27: **Escursionismo** - Tappa via di Francesco - Roma Trekking urbano - Diff. EAI

Per maggiori dettagli consultare Il programma 2025 edito dalla Sezione