CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Monterotondo
CAI Monterotondo
"Il Ginepro"
n. 1 giugno 2019

Sommario

Editoriale di Catello Cascone 3

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DALLA SEZIONE 4

Incontrarsi per comprendere di Maurizio Gargano 4

Storia della Sezione di Virginio Federici 6

Catasto dei sentieri Regione Lazio di Aldo Mancini 9

IMPRESSIONI DEI SOCI 10

La piramide etrusca di Paolo Tonetto 10

Una piacevole domenica di pioggia di Fausto Borsato 13

Il mio “Cammino dei Briganti” di Francesca Tagliaboschi 15

A proposito del Corso Base di Escursionismo17 di Francesca Tagliaboschi 17

Sentiero Italia di Aldo Mancini 19

La montagna per tutti – Sentiero LH di Aldo Mancini 22

Alternanza scuola lavoro anno scolastico 2018-2019 di Aldo Mancini 27

Rovine di Camerata Vecchia e Altopiano di Camposecco sui monti Simbruini di Stefanella Brignola 29

PILLOLE DI CAI 31

Etica ed Ecologia di Aldo Mancini 31

Gli acronimi del CAI di Aldo Mancini 34

OLTRE IL CAI 36

Film di montagna a cura di Paola Del Grande 36

Libri di Montagna a cura di Fausto Borsato 37

FOTOGRAFIA 38

Foto curiose dai soci a cura di Paolo Gentili 38

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI 42

Escursioni future di Fausto Borsato 42

Editoriale

di Catello Cascone

Carissimi,

sono sempre più numerose le attività svolte dalla Sezione e sempre più alto il livello qualitativo che le caratterizza. Conseguenza delle competenze, della cura e della passione autentica immessa dai Soci che le promuovono, le dirigono e le attuano.

Reputando opportuno e doveroso informare e condividere il pregevole lavoro svolto, nei servizi a seguire saranno trattati alcuni progetti, con l'intento di far comprendere quale valore aggiunto rappresenta in una comunità e nel territorio, la presenza di una Sezione CAI. La speranza è che la percezione di tale vantaggio, possa invogliare ancor più ogni socio a farne parte.

Saranno descritti gli obiettivi raggiunti che naturalmente, non rappresentano la meta ma importanti traguardi intermedi. L'insieme forma quel cosiddetto prodotto che la società civile, organizzata secondo passione, e cosciente delle esigenze collettive, consegue agendo concretamente al fine del bene comune, raggiungendo a volte risultati sorprendenti ed inaspettati. Insieme ed opportunamente organizzati, può essere soddisfatto non solo l'ego personale ma, e soprattutto, si possono seminare nella comunità i germogli per una socialità più solidale, consapevoli dei pregi della natura e della storia dell'ambiente che la circonda, capace di cura e tutela del territorio vissuto.

Raccogliendo testualmente le considerazioni di Fausto Borsato, membro del Comitato di Redazione, si lancia questo primo Numero in occasione della Festa della nostra Sezione del 30 Giugno 2019.

Tra gli scopi della pubblicazione assume ruolo rilevante quello di consentire ai Soci la possibilità di ricordare, di collaborare, di manifestare i propri entusiasmi o il proprio rammarico. Insomma ciascuno avrà la possibilità di esprimere il proprio pensiero, anzi invitiamo tutti a farlo, senza remore o censure.

Per necessità organizzative abbiamo impostato questo lavoro secondo rubriche che saranno di volta in volta arricchite col contributo di chiunque voglia offrirlo. Vi troverete descrizioni e impressioni di chi ha percorso le nostre escursioni, di chi ha partecipato ai nostri trekking o alle nostre giornate sociali. La sensibilità di ciascuno sa cogliere ciò che ad altri sfugge, l'occhio del compagno vede e incamera ciò che io ho osservato senza vedere. Qui vogliamo mettere in comune le esperienze , condividendole secondo il modo di sentire di ciascuno. Se poi reputate che qualcosa di nuovo possa essere immesso in questo contenitore, o debba essere ordinato sotto forme diverse, non esitate a suggerire nuove soluzioni.

Ricordiamoci sempre che abbiamo scelto di far parte di un Sodalizio che ha ormai più di 150 anni, e che nella sua lunga vita è convissuto, sempre fedele ai suoi ideali, con molte diverse visioni della vita e della comunità. A quegli ideali, nel nostro tempo e nel nostro mondo, vogliamo rimanere legati. Buona lettura

Incontrarsi per comprendere

di Maurizio Gargano

Il 2019 ha visto il ritorno in grande spolvero delle serate divulgative nella sezione del CAI di Monterotondo. Le serate, oramai divenute un appuntamento fisso ed imperdibile per soci e non, hanno avuto frequenza quasi settimanale, con un coinvolgimento di pubblico sempre maggiore.

La sezione invita soci e appassionati al ciclo di incontri divulgativi e multidisciplinari che mette al centro l'ambiente naturale in tutta la sua meravigliosa complessità.

Professionisti e riconosciuti esperti del settore ci hanno fornito e continueranno a fornirci, un punto di vista privilegiato per riflettere sulle molteplici realtà del nostro territorio, ponendo l'attenzione su un modo di vivere sempre più etico e sano.

Gli argomenti affrontati hanno fatto interessanti incursioni nel mondo degli animali e delle piante, si è esplorato l'evoluzione del nostro territorio nelle ere passate senza trascurare gli aspetti mistici e spirituali che governano il nostro rapporto più intimo con la natura e con le nostre amate montagne. Tra gli argomenti maggiormente dibattuti, come non fare poi riferimento alla sicurezza in montagna, tema affrontato non solo teoricamente ma anche con serate pratiche e con l'ausilio di esperti del soccorso alpino che ci hanno ricordato, qualora ce ne fosse bisogno, le insidie che la montagna nasconde e come affrontarle al meglio.

Abbiamo analizzato la reciproca interazione tra l'uomo e l'ambiente, parlando anche di terremoti e ci siamo concessi un tuffo nella preistoria del nostro territorio. Tra le serate più apprezzate dal pubblico, come non citare quella sulle piante officinali, dimostrazione del fatto di come ci sia sempre una maggiore voglia, da parte di tutti, di riscoprire conoscenze andate perdute nel tempo, oppure, con l'aiuto di un esperto meteorologo, siamo ora in grado di interpretare i "segni del cielo".

L'appuntamento è il mercoledì dalle ore 20:00 alle ore 22:00 presso la sede del CAI di Monterotondo (via dell'Unione, 113). Tutti coloro che interverranno avranno inoltre il piacere di condividere un'interessante esperienza eno-gastronomica.

La partecipazione è libera e gratuita e l'elenco dettagliato degli incontri è disponibile online sul sito www.caimonterotondo.it e sulla pagina Facebook "Sezione di Monterotondo".

Elenco delle serate culturali

Data	Descrizione	Relatori
06-feb-19	**Presentazione Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico** **Proiezione del film "Senza possibilità di errore"**	Alessandro Sciucchi (CNSAS)
13-feb-19	**Gestione degli ecosistemi** **Ambiente e territorio: da paesaggio naturale a paesaggio culturale**	Prof. Mario Tomei
20-feb-19	**Preistoria della Sabina e di Monterotondo**	Dott. Gianluca Boninsegni (geologo e paleontologo)
27-feb-19	**Nuovi itinerari alla scoperta del bosco di Gattaceca**	Dott. Vincenzo Bonfiglio (Citta Metropolitana Roma Capitale)
06-mar-19	**Coltivazione delle piante officinali**	Prof. Roberto Ruggeri (Dafne Univ. Tuscia)
13-mar-19	**Pericoli in montagna, accettazione del rischio**	Pino Calandrella (Dir. Scuola Alpinismo Franco Alletto)
20-mar-19	**Il bosco per gli antichi**	Dott. Ssa Enza Broccoli (archeologa)
27-mar-19	**Perché la terra trema**	Ing. Claudio Sanacori
03-apr-19	**Equipaggiamento in una escursione**	Guelfo Alesini (Ase/Ortam)
10-apr-19	**La montagna incontra il fiume** **Gruppi canoa e canyoning**	Barbadoro, Piersanti, Moratti
17-apr-19	**Incidenti in montagna: gestione dell'emergenza** **Alta quota: fisiologia dell'adattamento e patologie**	Dott.ssa Lironcurti Alessandra Dott.ssa Sita Adalgisa
07-mag-19	**Territori e Cammini: lunghi itinerari a piedi** **Il Cammino di Francesco – il Sentiero Italia**	Federici, Morbidelli, Oddo, Mancini
22-mag-19	**Meteorologia**	Ing. Marco Bulletta
05-giu-19	**Meteorologia**	Ing. Marco Bulletta
12-giu-19	**Incendi Boschivi**	Ing. Marco Bulletta

Storia della Sezione

di Virginio Federici

Camminando…

da “Il Ginepro” alla Sezione CAI di Monterotondo

Le belle storie vanno sempre raccontate e tramandate ai posteri attraverso documenti scritti da chi le ha vissute.

Quella che ci apprestiamo a raccontare non è una bella storia ma, bensì, una bellissima storia paragonabile a quella di un bambino che, attraverso tutte le varie fasi della crescita diventa un uomo adulto… ed allora memore del suo passato e delle esperienze vissute inizia un nuovo “cammino” nel quale vuole ancora “giocare” come quando era bambino.

Gli attori di questa storia sono il bambino, ovvero “Il Ginepro”, l’uomo adulto è la Sezione CAI di Monterotondo.

Alcuni anni fa (nel gennaio 1999), sei membri del disciolto Gruppo Escursionistico “Mon… Amì” (Amici in Montagna nato nel 1987), decisero di costituire un nuovo Gruppo Escursionistico dandogli il nome “Il Ginepro”.

Dopo circa un anno (che possiamo definire di transizione) necessario per capire quello che volevano fare, ovvero se continuare o andare ognuno per la propria strada, decisero di entrare a far parte della Polisportiva Atletico Uisp Monterotondo (gennaio 2000) come Settore Montagna.

La scelta del nome “Il Ginepro” non fu certamente casuale. Venne trovato durante quell’anno (1999), durante le escursioni che avevano una cadenza mensile (nel programma fu inserito anche il mitico “Sen-

tiero del Centenario" e, considerato che era un anno di transizione, non era davvero poco).

Venne quindi scelto il nome "Il Ginepro" perché, come la pianta del ginepro ha grandi capacità di adattamento sia ai luoghi aridi, che marini e montani, a significare la vitalità della natura nel suo adeguarsi alle varie situazioni, così lo spirito del Gruppo doveva essere quello della fruibilità della montagna da parte di tutti, secondo le esigenze e le possibilità di ciascuno, tenendo però presenti alcuni **principi** che erano alla sua base e che dovevano essere condivisi da tutti coloro che volevano far parte di questo Gruppo:

1. **rispettare rigorosamente l'ambiente;**
2. **vivere l'escursionismo come piacere;**
3. **essere consapevoli delle proprie possibilità;**
4. **mostrarsi solidali nel gruppo.**

Questi erano i principi de "Il Ginepro" (di quel bambino di tanti anni fa) la carta d'identità, il mezzo di vivere in armonia il rapporto con l'ambiente ed in particolare con la montagna, che sono stati tramandati alla Sezione CAI di Monterotondo (l'uomo adulto di oggi).

In quella "carta" di costituzione del Gruppo, si proponeva di espandere la visione dell'escursionismo anche ad altri e soprattutto ai giovani, nel tentativo di lasciare intatta una eredità di beni e valori pervenuta fino a noi. Così facendo, si usciva da una concezione di escursionismo prettamente riservato a pochi, dando la possibilità anche ad altri e, comunque, a chiunque lo voleva di venire in montagna con "Il Ginepro".

Chi ha vissuto direttamente l'esperienza de "Il Ginepro" sa che c'è stato un sottile "filo" che ha permesso di compenetrarsi nell'ambiente naturale che si stava "vivendo" durante la pratica dell'escursionismo. Tutto ciò è stato possibile grazie al sentiero che ha permesso di intraprendere dei veri e propri viaggi, ovviamente non soltanto materiali…

Del resto molte delle esperienze possibili in montagna, subiscono il fascino di seguire un sentiero, scegliere quale percorrere, imboccarlo per la direzione giusta, stare attenti a non perderlo, poi ritrovarlo, giungere ad un bivio, decidere di cambiare strada, trovarsi su di un sentiero ignoto, incontrare un percorso familiare.

Così lo scrittore Milan Kundera descrive il sentiero: *"Prima di scomparire dal paesaggio, le strade sterrate sono scomparse dall'animo umano: l'uomo non vede più la propria vita come un sentiero, bensì come una linea che conduce da un luogo all'altro. Per l'uomo il tempo della vita è diventato un semplice ostacolo da superare a velocità sempre maggiori. Per l'uomo, la strada asfaltata non ha senso in sé stessa, hanno senso solo i due punti che essa unisce. Il sentiero, invece, è una lode allo spazio. Ogni suo tratto ha senso in sé stesso e ci invita alla sosta"*.

A distanza di molti anni, si può dire senza ombra di dubbio che il cammino fatto è stato davvero tantissimo.

Se andiamo oggi a rivedere e a rileggere i programmi delle escursioni di quegli anni: dal 2000 al 2008, si rimane impressionati di quanta strada è stata fatta e, grazie al gran lavoro svolto, si è arrivati alla Sezione CAI di Monterotondo.

"Il Ginepro" indica, fin dall'inizio un determinato cammino da seguire finalizzato alla sua crescita:

l'aspetto dell'accoglienza e della solidarietà verso gli altri, sempre e comunque nel rispetto di quei principi che sono la motivazione che spinge nell'andare in montagna.

Durante gli anni di crescita de "Il Ginepro" avviene un incontro di fondamentale importanza, che determinerà poi il futuro di quello che era una volta il Gruppo Escursionistico "Il Ginepro", facente parte della Polisportiva Atletico Uisp Monterotondo come Settore Montagna che, nel frattempo, nel febbraio 2005 si costituiva in Associazione "Il Ginepro".

Questo incontro avviene verso la fine dell'anno 2005, quando il Consiglio Direttivo della Sezione CAI di Tivoli propone al Consiglio Direttivo dell'Associazione "Il Ginepro" di entrare a far parte della Sezione CAI di Tivoli, attraverso un "percorso" condiviso dove c'è alla sua base la reciproca integrazione sotto tutti punti di vista, dove al primo posto c'è quello umano.

Arrivano così gli anni della progressiva integrazione verso la Sezione CAI di Tivoli che portano nel marzo 2009 alla costituzione della Sottosezione di Monterotondo "Il Ginepro" con la grande Festa che ne ha consacrato la sua nascita avvenuta il 25 aprile 2010.

La storia recente, degli ultimi anni, racconta di una Sottosezione in continua crescita nel numero dei Soci e con i programmi delle attività sempre più diversificati ed interessanti.

La storia recentissima racconta che dal 1 gennaio 2016 il posto della Sottosezione è stato preso dalla Sezione CAI di Monterotondo. In questo passaggio si è perso però per strada "Il Ginepro", ovvero si è perso per strada quel bambino di cui si parlava all'inizio di questa storia.Lasciamo a chi legge o ascolta questa

storia: Camminando… da "Il Ginepro" alla Sezione CAI di Monterotondo, le considerazioni che ognuno vorrà trarre, senza però dimenticare quel bambino che era "Il Ginepro" che, quanto meno, vorrà essere ricordato nel contesto della Sezione CAI di Monterotondo.

Catasto dei sentieri Regione Lazio

di Aldo Mancini

La data di sabato 16 febbraio 2019 segna, per il CAI Lazio, una data che può definirsi storica. Si è finalmente, dopo circa dieci anni di duro lavoro, riusciti a chiudere il sistema del Catasto Sentieri Regione Lazio.

Il lavoro svolto dalla CRSC Lazio (Commissione Regionale Sentieri e Cartografia), dopo aver svolto un lavoro che può definirsi improbo, considerato il coacervo di difficoltà accumulatesi nel corso degli anni nell'assegnazione delle numerazioni ai sentieri, spesso assegnate con leggerezza ed improvvisazione, è riuscita a definire l'assetto sentieristico esistente ed a predisporne l'eventuale sviluppo futuro.

Il risultato finale è stato raggiunto superando non poche difficoltà di carattere burocratico, dovute alla ritrosia di alcuni Enti Parco a non voler modificare situazioni di segnaletica consolidata negli anni. È occorsa l'esperienza e la maestria di alcuni Commissari CAI per poter risolvere problemi apparentemente irrisolvibili. Il provvedimento più eclatante che si è dovuto adottare per sbrogliare la matassa, è stato quello di dividere la Regione Lazio, considerata fino ad oggi un'unica Area divisa in nove settori, in tre Macro Aree, ognuna delle quali divise nei settori sotto elencati. Si è poi dovuto risolvere la questione di alcuni sentieri, che pur dividendo la regione in tre aree, rimanevano doppiati (numerati due volte nello stesso settore).

Altro aspetto estremamente importante, è stato quello di aver compilato il Regolamento per il Catasto dei Sentieri, che stabilisce regole precise ed imprescindibili, alle quali, da adesso in poi, dovranno adeguarsi tutti coloro (Sezioni CAI, Enti, Parchi, privati, ecc.) che sono interessati all'assegnazione di un numero di catasto a nuovi sentieri o alla modifica di un sentiero esistente.

Tutti i documenti approvati dalla Commissione nella seduta del 16 febbraio, è passata al vaglio del Comitato Direttivo Regionale, ed approvata in modo definitivo dall'Assemblea dei Delegati nella riunione del 6 Aprile 2019.

È per questo motivo che la Commissione Regionale Sentieri e Cartografia, attualmente in carica ma con il mandato in scadenza, plaude a se stessa per il risultato raggiunto.

La Regione Lazio, individuata nel catasto nazionale (REI) con la lettera "O", è divisa in 3 Aree (E=Est – N=Nord – S=Sud). In particolare:

- l'Area Est è suddivisa nei settori 1, 2, 3, 4, 5;
- l'Area Sud è suddivisa nei settori 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9;
- l'Area Nord è suddivisa nei settori 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Figura 1 Visione d'insieme delle aree e dei settori in cui è divisa la regione LAZIO ai fini del catasto sentieri

In Figura 1 è riportata una visione d'insieme delle aree e dei settori.

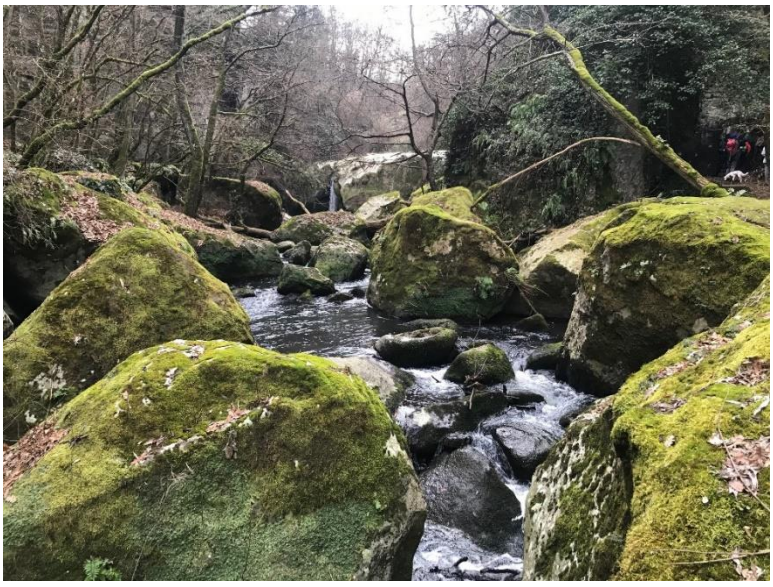
La piramide etrusca

di Paolo Tonetto

La mia prima escursione con il CAI di Monterotondo si è svolta a Chia in provincia di Viterbo per raggiungere la *Piramide Etrusca* e la prima domanda che mi sono fatto è: ma gli Etruschi costruivano piramidi? Francamente io sapevo di Egizi o Maya costruttori di Piramidi, ma di Etruschi no. In realtà mi rendo conto che di questo popolo so veramente poco, forse perché i nostri antenati, i Romani, avevano pensato bene di fare in modo che gli Etruschi venissero dimenticati dopo averli soggiogati. Quindi la curiosità ha cominciato a rodermi dentro e già mi pregustavo la spiegazione della Dottoressa Enza Broccoli sulla storia e l'archeologia della zona. Lei stessa mi aveva invitato all'escursione.

Ritrovo alle 7:30 del 13 Gennaio di fronte alla sede del CAI. Nonostante l'ora mattutina e invernale, la presenza di Enza e la difficoltà escursionistica di tipo "T/E" (Turistica ma quasi per Esperti) hanno attirato molti partecipanti (circa una cinquantina). Non sono iscritto al CAI ma vado in montagna da sempre da autodidatta; anni addietro avevo maturato l'idea di iscrivermi e questa forse è la volta buona. Normalmente vado in montagna da solo o con poche persone quindi l'indicatore dell'idea di iscrivermi al CAI è sulla zona negativa.

Si parte e ho l'onore e l'onere di trasportare in auto la nostra archeologa ed il coniuge insieme ad un altro amico. L'unica tappa prima dell'arrivo è per il classico caffè in un autogrill lungo la superstrada Terni - Viterbo dove ci raggiungono altri partecipanti per arrivare ad un totale di circa 60 (inclusi un paio di cani); l'idea di iscrivermi al CAI continua ad essere decisamente sulla zona negativa. Quindi si arriva al parcheggio e ci si prepara per la gita; il tempo è brumoso con cielo coperto ma non fa freddo per essere Gennaio. La gita inizia ufficialmente con le istruzioni che gli esperti accompagnatori CAI (Borsato e D'Artibale) impartiscono al gruppo dei gitanti, poi si prosegue con la conta ufficiale dei partecipanti che mi ricorda qualcosa legata alla pastorizia, quando la sera i pastori contavano le pecore per vedere se qualcuna non era tornata all'ovile e come delle brave pecorelle in file indiana o per due ci incamminiamo per un percorso praticamente in piano senza alcuna difficoltà.



Il Fosso Castello

L'impatto con il paesaggio è molto positivo e non è un caso che la zona di Chia sia stata utilizzata da grandi registi per ambientare alcuni loro film, uno fra tanti Pasolini con il suo "*Vangelo se-*

condo Matteo".

Necropoli di Santa Cecilia

Enza inizia la sua performance che sono sicuro non ci deluderà. Il clima grigio rende suggestivo il panorama, i boschi sono belli anche l'inverno ma un po' di sole non guasterebbe; si incontrano angoli veramente suggestivi con piccoli specchi d'acqua e cascatelle create dal torrente che scorre lungo il "Fosso Castello".

Ogni tanto ci si ferma davanti ad un rudere di epoca medievale, ce ne sono diversi lungo il percorso, infatti la presenza di abbondante acqua e legna hanno favorito lo sviluppo di insediamenti in questa zona. Ormai sono solo rovine (ben conservate). La prima lunga sosta si fa alla necropoli etrusca di Santa Cecilia dove le pietre e le tombe ci raccontano tutto (o quasi) del culto dei morti che avevano gli etruschi. L'indicatore dell'idea di iscrivermi al CAI inizia ad essere sulla zona neutra di indecisione (per lo meno non è più negativa).

Dopo uno *scollinamento* da cui si gode uno splendido paesaggio sul viterbese, finalmente si arriva alla meta; superando un ripido, ma breve passaggio in discesa tra massi di tufo che assegnano anche la "E" alla "T" della difficoltà escursionistica, si giunge alla Piramide Etrusca che appare all'improvviso in una radura. In effetti è una piramide, ma senza punta e ricorda piuttosto quelle a gradoni delle civiltà precolombiane (Maya ed Aztechi); tutto intorno c'è un bosco di querce e grandi massi di tufo ricoperti da muschio. La stessa piramide è ricoperta di muschio; salgo agevolmente fino alla sommità dove non c'è un gran panorama da osservare perché siamo in un bosco, tuttavia da lì sopra si fanno belle foto. Nel frattempo arriva il resto del gregge, siamo molti, la fila è frammentata e si allunga all'indietro sul sentiero. Alla fine sarò l'unico del gruppo, oltre ad Enza, a salire sulla piramide, prima di essere scoraggiati a farlo dal Sig. Salvatore Fosci, comparso dal nulla (forse ci seguiva?), che si occupa della tutela del luogo. La solita fortuna di Enza che ovunque vada incontra sempre personaggi noti (più o meno) che forniscono ulteriori informazioni sul luogo che si sta visitando, arricchendo le sue già esaustive spiegazioni. Apprendiamo da Fosci, originario di questo posto, di

La Piramide etrusca

come abbia provveduto al suo recupero e come continui a tutelarlo con passione tanto da consigliarci di non salire sui vetusti gradoni della piramide con i nostri scarponi che sono tecnici e costosi ma sempre scarponi sono; di togliere gli scarponi per salire non se ne parla, è contro ogni regola di sicurezza del CAI che i nostri solerti accompagnatori ci ricordano sempre. Tuttavia Fosci concede una salita solo ad Enza, per il bene dell'archeologia.

Enza e Salvatore Fosci

Il luogo e la piramide si prestano a fantasie dove ci si può immaginare notti di luna piena, o giorni grigi e nebbiosi, quando gli etruschi eseguivano le loro liturgie sacre e sacrifici per ingraziarsi il favore degli dei. In fondo non siamo cambiati molto riguardo al fatto di ingraziarsi i favori di qualcuno. Comunque, dopo la mini-conferenza della nostra Enza integrata dalle informazioni di Fosci, si mangia e si chiacchera amabilmente; non conosco di persona la gran parte dei partecipanti alla gita e cerco di individuare i membri del CAI, il loro ruolo nella sezione di Monterotondo e le dinamiche tra di loro, ma non è facile. Non sarebbe una cattiva idea mettere sul libretto del programma CAI anche le foto, oltre che i nomi, dei membri del direttivo e degli accompagnatori.

Durante il percorso di ritorno siamo accompagnati dal sole ed assisto anche ad una interessante discussione sull'assegnazione della classe di difficoltà alla gita: c'è chi afferma che "T/E" è esagerato, ma gli ortodossi del CAI sono per l'aggiunta della "E" a causa del pendio finale (verso la piramide); imparerò più avanti che le tre parole chiave del CAI sono *prudenza*, *perizia*, *diligenza*.

Stagno lungo il Fosso Castello

Fausto Borsato, mi spiega meglio le attività della sezione: le uscite domenicali, i mercoledì del CAI ed altro e l'idea di iscrivermi alla sezione comincia a prendere corpo. Ci ritroviamo tutti al parcheggio delle auto con il rito del cambio delle scarpe (per chi si è portato quelle alternative ai pesanti scarponi infangati e sporchi) e siamo tutti soddisfatti della piacevole gita che è stata sia naturalistica che

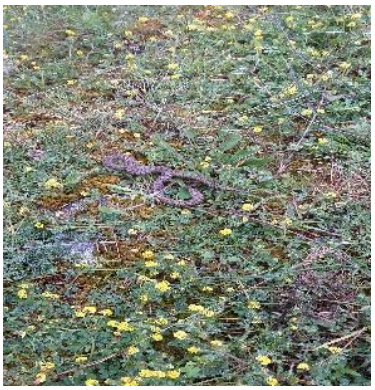
culturale; certo a me manca il senso di appagamento che ho dopo un intenso sforzo fisico coronato dal successo di aver raggiunto una vetta, ma va bene così, anche perché era dall'estate scorsa che non uscivo.

Nonostante l'elevato numero dei partecipanti si è svolto tutto secondo copione ed ho potuto apprezzare la professionalità degli accompagnatori, sia quelli ufficiali che quelli nominati sul posto (ce ne era bisogno perché si era in tanti) e durante il ritorno a casa, in un bel pomeriggio di Domenica invernale, maturo la decisione che domani passerò al CAI ad iscrivermi.

Una piacevole domenica di pioggia

di Fausto Borsato

Domenica 19 maggio 2019 dovrebbe essere una splendida giornata di primavera inoltrata. Anzi, siamo in periodo di riscaldamento atmosferico, si sa, l'inquinamento provoca l'effetto serra, la temperatura dovrebbe aumentare.

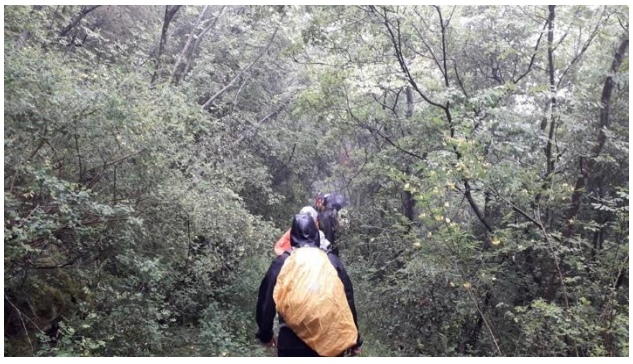


Gli alberi hanno ormai tutte le loro foglie, anche se non completamente sviluppate, l'erba è cresciuta e copre completamente il piede, anche i serpenti escono dalle loro tane per spaventare i poveri malcapitati incontrati sul sentiero.

La primavera (Botticelli docet), proprio perché considerata stagione cappricciosa sostanzialmente al bel tempo è il momento per intraprendere una nuova vita e attività nuove, per spargere i fiori del sapere, per incontrare l'amore, e se non vuole essere incontrato, per cercarlo, per scacciare le nubi del dolore, della tristezza.

Il Cai di Monterotondo, in questo periodo, inizia, a riprova delle sue notevoli capacità organizzative, un Corso base di escursionismo, confidando proprio nella primavera e, nello stesso giorno il programma escursionistico prevede delle escursioni tra i prati ed i boschi dell'Appennino.

Non manca nulla per una stupenda giornata, ma…



Ma piove, piove, piove! La primavera non ne vuole sapere di esplodere come da programma, o forse, abbiamo noi sbagliato programma.

Gli alberi gocciolano incessantemente, Mercurio non è riuscito a scacciare le nubi che irrompono nel giardino della festa, i fiori, già sbocciati, piegano il capo sotto lo scrosciare del temporale, i serpenti, almeno loro, se non altro per fame, dovrebbero essere vivaci, invece si trascinano a malapena alla ricerca di un riparo.

E i soci Cai? Impavidi, loro sì, come da programma, affrontano le intemperie con animo leggero, con lo spirito combattivo e sempre positivo di chi ha scelto nella vita di soffrire per la ricompen-

sa data dal raggiungimento della meta.

E allora, avanti, proteggi innanzitutto il contenuto dello zaino, e così appaiono multicolori contenitori plastici che coprono il basto, metti la giacca impermeabile, ma sotto non tenere la felpa che fa troppo caldo. E così, sotto il temporale, togli la giacca impermeabile, togli la felpa, intanto ti bagni, e rimetti la giacca. Infila nello zaino, ora scoperto, ciò che ti sei appena sfilato di dosso. Intanto si bagna la felpa e lo zaino. Alla fine riesci ad agghindarti per affrontare il tempo inclemente, ma senti già nelle ossa un certo umidore, che andrà aumentando col passare del tempo e lo scrosciare della pioggia. Tanto ormai si arriva al rifugio e ci si potrà riparare, anzi no, il rifugio è completamente sbarrato, non c'è nemmeno una sporgenza dal tetto.

Almeno chi segue il corso ha modo di distrarsi, di non pensare all'acquazzone. Ma bisogna adoperare la bussola e la carta. Ma piove! La carta si bagna, la bussola si bagna, dal cappuccio che copre la testa l'acqua gocciola sulla cartina appena spiegata. L'azimut è sbagliato di 4 gradi. Il malcapitato corsista cammina convinto di incontrare l'obiettivo ma quest'ultimo si trova spostato di svariate decine di metri. L'insegnante ripete le raccomandazioni: leggere i segni sulla carta, le curve di livello, leggere perfettamente la bussola, attenzione ad altri oggetti ferrosi nelle vicinanze! E intanto piove, l'attenzione, finora asciutta, si comincia ad inumidire. Il programma è stato completato.

Un grosso faggio offre un temporaneo riparo. Soddisfatti di aver affrontato tante difficoltà ma con l'animo lieto e convinti di aver vinto la partita, si decide per il ritorno.

Le voci sono meno allegre, si tenta qualche battuta scherzosa che si spegne subito. Si arriva finalmente alle auto. Adesso ci si può cambiare ed asciugare, quasi tutti, qualcuno ha dimenticato il tanto raccomandato cambio. Circolano magliette ed asciugamani. Ma dove cambiarsi? In cinque in un'auto queste operazioni sono impossibili. Allora ci si spoglia all'esterno, sotto le intemperie. E poi, bagnati come siamo, i vestiti non scivolano sul corpo, richiedono tempo ed impegno per essere indossati.

Ed ora, dove mettere i vestiti bagnati? Nello zaino bagnano anche ciò che si è salvato dalla pioggia, allora si getta lì, nel bagagliaio dell'auto. Rimarrà lì per giorni ad ammuffire, fino al momento in cui potrebbe servire ancora. Alla fine, il risultato è ottenuto, rimane una certa umidità di fondo che ci porteremo fino a casa.

Ma, si sa, andare in montagna comporta qualche inconveniente. Fa parte delle regole del gioco, che conosciamo ed abbiamo accettato, anzi accolto con entusiasmo. La pioggia in montagna è frequente, e se non vogliamo rinunciare ogni volta che i meteorologi prevedono, spesso sbagliando, condizioni meteo avverse, dobbiamo imparare ed attrezzarci e partire ugualmente.

"Non esiste buono o cattivo tempo, ma solo buono o cattivo equipaggiamento" (Baden Powell)

Siamo o non siamo del Club Alpino Italiano?

Il mio "Cammino dei Briganti"

di Francesca Tagliaboschi

Il piacere di un cammino

Concedermi il piacere di mettermi in cammino: questo è stato il mio regalo di Pasqua.

In Cammino ci sono, come tutti noi, più o meno in consapevolezza. L'importante è scegliere *dove* andare, *come* andare e *con chi* andare.

Quando nel programma del CAI di Monterotondo ho letto "Gruppo Velino" nella scheda descrittiva del Cammino dei Briganti mi sono detta "non è per me! Uffa! questi del CAI fanno sempre percorsi impegnativi" e non c'ho pensato più. Era inizio anno 2019. Non mi alleno più da tempo: valutare attentamente la possibilità di farcela per 100 km in 5 giorni e con dislivelli giornalieri anche superiori ai 700 m è stata la questione primaria.

Poi, non ricordo né come né quando, mi è tornato sotto gli occhi di nuovo questo Cammino … e ho deciso, c'è sempre la possibilità di fermarsi! Ho scelto di andare: a piedi, in queste due regioni che mi stanno nel cuore, Abruzzo e Lazio, e con persone che non conosco e che amano la natura, i soci CAI.

Siamo partiti la domenica mattina, lo zaino preparato il venerdì con le ore del sabato per valutare e rivedere qualcosa. Accudimento della famiglia organizzato, avvisata per puro caso la mia vecchia amica del cuore, compagna di liceo e *frequentata* nel pensiero e nel cuore perché la quotidianità ci assorbe. Null'altro, sono pronta: io e il Cammino, tempo per me, non condiviso con altri se non anime sconosciute, che saranno lì, con me, dando il meglio di sé nell'affrontare questi giorni.

Il Gruppo si compone e iniziamo a camminare. Conosco qualcuno ma solo superficialmente "*ciao, buongiorno come va?*"; qualcun altro mi incuriosisce "*mmh, che tipa 'sta qua*" ma più di tutto sono attenta al mio corpo "*quanto sono stanca? che passo tenere per arrivare a sera poco più che viva e soprattutto non creare problemi al*

Gruppo?" Le battute iniziano, soprattutto i racconti di escursioni già fatte: i compagni d'arme ritrovati, per celebrare insieme; chi non si conosce ancora, per presentarsi e prendere le reciproche misure.

Il cammino inizia nel Museo di Sante Marie e poi subito con un sentiero da veri Briganti: si va!

E andiamo, attraverso borghi e sentieri approfondiamo la conoscenza dell'altro, mettiamo a fuoco quello che ci piace di più e scopriamo aspetti di noi. Nella *chat whatsapp* iniziano ad apparire le prime foto, meno male ci pensano loro a immortalare i luoghi.

Il lunedì, secondo giorno di cammino, mi tranquillizzo circa la mia *tenuta*: ho superato il dislivello del primo giorno, più di 700 m, e le mie gambe stanno bene. Il ginocchio sinistro però accusa la discesa massacrante e - prima volta nella vita - mi fa male: quando torno debbo approfondire ed eventualmente provvedere.

Un arbusto in fiore

L'alloggio della sera è stato molto confortevole, la doccia calda era assicurata; la locanda ha proposto cucina locale; meglio di così non potevo sperare.

Camminiamo su e giù per valli, prati e passi che di aspro hanno ben poco, sono invece ricchi di un sottobosco colorato e brillante, di arbusti e alberi maestri, di pietre e di torrentelli.

I borghi che attraversiamo sono quasi deserti, con tante case abbandonate; incontriamo chi ci accoglie, chi ci rifocilla. Chi ha rischiato di avviare / rammodernare attività su questo percorso è soddisfatto e spera che il Cammino sia sempre più popolato. Faccio il tifo per loro.

Troviamo generosità e disponibilità: quando non abbiamo panini a pranzo basta chiedere ed ecco che arriva una madre addolorata che ci offre pane, cioccolato e bibite; abbiamo voglia di un caffè chiediamo dove trovarlo ed una bimba suggerisce a sua madre "*mamma glielo possiamo offrire noi il caffè?*" E i caffè compaiono. Siamo in 16 … Ma tra questi imprenditori emergono anche piccole rivalità e chiacchiere di paese, più o meno velate, come se tutto il Cammino fosse un grande borgo dove tutti conoscono tutti e soprattutto si sa tutto di tutti. Ci raccontano, ognuno a modo proprio, gli episodi che hanno creato disaccordo, *portando l'acqua al proprio mulino* e cercando di evidenziare la correttezza personale "perché non è davvero bello parlare male di altri" ma la tentazione ha il sopravvento. E io mi

arrabbio: ma davvero ‘sti qua non hanno altro da fare che parlar male l’uno dell’altro quando hanno l’opportunità di lavorare insieme e far ripartire queste zone?

C’è ancora poca cultura e consapevolezza che il benessere comune si ottiene lavorando insieme e tutti e mettendo in risalto il bene ed il bello della comunità. Il Cammino non è ancora Comunità con la C maiuscola, sta anche a noi “Briganti pellegrini” contribuire alla sua costruzione: ne fruiremmo tutti.

C’è anche chi vorrebbe entrare a far parte del Cammino, come Pescorocchiano ma sembra che non sia facile inserirsi.

Tra noi Briganti la goliardia e la familiarità crescono di tappa in tappa: scopriamo e apprezziamo affinità e diversità, l’uno con l’altro, di volta in volta stabiliamo confini che è il caso di non oltrepassare per il bene del Gruppo. Spuntano racconti da quelli tra noi che conoscono bene questi luoghi, ed ecco che arriva la storia di Eusebio Di Carlo, detto *Sepio*, di Cartore. E poi incontriamo uno dei guardiani del bosco botanico e poi ancora la signora Costanza, mito di Rosciolo e guardiana storica di Santa Maria in Porclaneta e poi ancora la Roverella vecchia di 600 anni e poi, e poi e poi …. E ci sono anche i luoghi sfiorati e non visti, come l’eremo di S. Leonardo, il lago della Duchessa, il passo Fua … altri giri, altri cammini …

Giovedì, al rientro dal Cammino, ho uno zaino ben più colmo di quando sono partita. Mi porto a casa: la soddisfazione di avercela fatta, la mente sgombra dai problemi quotidiani, nuovi compagni di cammino, le immagini di una bella Italia dimenticata e da riscoprire, la volontà di riprendere attività fisica e … la voglia di condividere tutto questo.

A proposito del Corso Base Escursionismo di F. Tagliaboschi

Organizzato dalla Sezione CAI di Monterotondo a cura di (in ordine alfabetico): G. Alesini, O. Barbera, V. Federici, G. Fiori, C. Micucci, M. Zaccari

Al momento della pubblicazione di questo articolo probabilmente è ancora in essere il Corso Base di Escursionismo organizzato dalla nostra sezione da Aprile a Giugno 2019, con l’intento di educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della Montagna.

Siamo 16 partecipanti ed il corso è articolato in 10 lezioni, 5 Lezioni teoriche e 5 Uscite in ambiente.

Non mi dilungo sui contenuti perché il programma è pubblicato; piuttosto voglio allargare la ri-

flessione sull'impatto e sulla valenza di questa iniziativa grazie anche allo spessore che esprime in termini di ricchezza e profondità dei contenuti.

Perché quello che ci portiamo a casa (lo so, è una mia "fissa" quella di consolidare e auto referenziare il risultato di un'esperienza, non me ne vogliate *please*) è ben di più delle indicazioni circa: cosa mettere nello zaino, come leggere una carta dei sentieri, come pianificare un percorso e limitare il rischio di perdersi o come comportarsi in caso di emergenza durante una camminata. Tre sono gli aspetti che a mio avviso emergono da questa Iniziativa.

Il primo: la **grande passione di coloro che hanno organizzato il corso**, a prescindere dal ruolo. Quando ascolti qualcuno che ci mette l'anima nel trasmetterti quello che sa; quando, nelle uscite, le Guide ed i Docenti impiegano tutto il tempo dell'escursione a farti fare esercizi, che ripetono almeno 16 volte (se va bene: una volta per ogni partecipante); quando spiegano e rispiegano che "se metti la bussola sulla mappa vale il Nord (geografico) della Mappa e all'aperto vale il Nord (magnetico) della bussola" e lo fanno con il sorriso e una pazienza infinita … Allora, le ore trascorse assumono un altro sapore, un altro significato: quello di essersi regalati del tempo per acquisire e approfondire conoscenze ma anche per gustare la reciprocità dello stare uniti in una passione e del condividere valori.

Il secondo: scoprire che dietro al nostro andare in montagna c'è una **macchina di gestione delle emergenze** che è attiva 24 ore su 24 e con uomini e donne, che hanno un volto (perché sono venuti a presentarsi) e che esprimono competenze specifiche e di nicchia; Volontari che sono disposti a mettersi in moto con ogni tempo e condizione per portare i soccorsi a chiunque si trovi in difficoltà, consentendo al personale medico di intervenire in alta montagna su un paziente attaccato ad una parete o bloccato in una grotta o semplicemente sperduto perché tornato indietro a cercare il portafoglio. Sono Strutture dotate di tecnologie di alto livello e a cui si richiede di muoversi in organizzazione e sintonia con altre forze di soccorso, quindi con l'abilità di armonizzare le diverse necessità e peculiarità delle strutture di emergenza, oltre che di definire e rimettere a punto continuamente protocolli comuni da far rispettare alla varie forze in campo.

E ancora: **Noi** che siamo li, **che partecipiamo**. Ci siamo iscritti spinti dalla curiosità ma anche perché abbiamo l'umiltà di capire che l'andare per Montagne o per Cammini richiede rispetto della natura e degli altri Esseri e dell'Ecosistema a cui stiamo andando incontro ed al cui interno ci inoltriamo. Non possiamo dare per scontato di *sapere come muoverci* solo perché abbiamo la tessera del CAI o facciamo escursioni (o *trek*, come oggi spesso sentiamo dire anche per una semplice passeggiata sull'Appia Antica): riteniamo che sia necessario Fermarci, Formarci e Addestrarci … insieme … e proseguendo con le altre opportunità che la Sezione, la Regione, gli organi tutti del CAI ci mettono a disposizione.

Sentiero Italia

di Aldo Mancini

Sentiero Italia è il percorso escursionistico più lungo del mondo: 6880 chilometri con 368 tappe.

La Sezione CAI di Monterotondo sta fornendo, per quanto gli è possibile, un grande contributo alla realizzazione del Progetto Cammina Italia 2018 – SENTIERO ITALIA, del CAI Centrale.

L'idea del Presidente Generale di recuperare il Sentiero Italia è giustificata dalla opportunità di essere pronti nel 2019, anno nazionale del Turismo Lento.

Ad inizio dell'anno 2018, il CAI, con l'aiuto dei suoi Gruppi regionali, ha dato inizio a un lavoro sull'infrastruttura sentiero e sui posti tappa, per ridare al percorso la possibilità di essere usufruito nella sua interezza. La prima fase del progetto riguardava la ricognizione del percorso originario per valutarne la situazione attuale e individuare le varianti che si fossero rese necessarie per risolvere problemi di percorribilità e ricettività. In 25 anni parti di esso si sono infatti perse e altre sono state privatizzate. Dopodiché sono stati realizzati gli interventi di ripristino del percorso e della segnaletica anche in chiave europea.

Dopo il rilancio del progetto, tutte le Sezioni CAI sono state chiamate alla collaborazione. Per quanto riguarda la regione Lazio, La Commissione Regionale Sentieri e Cartografia, dopo aver esplorato le necessità ed interpellato, in primis, le Sezioni CAI interessate direttamente, rilevava che la Sezione di Leonessa, causa una momentanea indisponibilità, non era in grado di aderire alla realizzazione del progetto. Chiedeva, quindi, l'intervento delle altre Sezioni. Quella di Monterotondo, pur non avendo nel proprio territorio di competenza alcun passaggio del Sentiero Italia, ma contando sulla disponibilità di molti Soci, con delibera del Consiglio Direttivo del 18/07/2018, si offrì per dare il proprio contributo, dove fosse stato necessario.

Veniva, quindi, assegnata alla Sezione CAI di Monterotondo la Tappa 122, che parte da Leonessa e termina a Cittareale, per un percorso lungo circa 25 km ed un dislivello totale di oltre 1000 m.

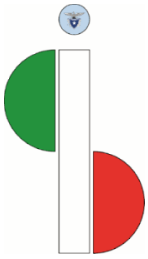
Si costituiva, pertanto, un gruppo iniziale di 4 operatori, ampliatosi successivamente a 9, i quali, in varie riprese, hanno effettuato l'individuazione del percorso, rilevate le tracce .gpx, eseguito i rilievi cartografici e fotografici, rilevato i punti di appoggio per il pernotto e la ristorazione, eseguito la segnaletica orizzontale e verticale e trasmesso tutta la documentazione alla CRSC per il coordinamento con il CAI Centrale.

Afferma il Presidente generale del CAI Vincenzo Torti:

"Abbiamo un sogno, quello di unire l'Italia intera in un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata. Ci siamo dotati delle risorse per portare a termine questo progetto, per la buona riuscita del quale è fondamentale la collaborazione dei nostri Gruppi regionali, delle nostre Sezioni e dei nostri Soci del paese intero. Sarà un percorso escursionistico, un trekking da percorrere zaino in spalla, che non toccherà le cime delle montagne, ma il cuore e l'anima della nostra Italia".

Storia del Sentiero Italia

Ad avere l'idea di realizzarlo è, nel 1981, il giornalista fotografo ed escursionista spezzino Roberto Carnovalini. Ne parla, però, solo due anni dopo con una commissione di esperti. Accade in Garfagnana – a metà del 1983 – dopo aver affrontato e completato la Grande Escursione Appenninica.



Ma il Sentiero Italia, nella sua interezza, nasce nel 1995, quando si svolge la prima edizione di Cammina Italia cui partecipano entusiasticamente migliaia di appassionati.

Il Sentiero Italia si identifica nella segnaletica che lo traccia, uniformata da cartelli segnavia stilizzati, colorati di verde-bianco-rosso (come la bandiera italiana).

Molte sezioni della stessa associazione sono attivissime nel valorizzare i tratti di loro competenza. Si tratta di 368 tappe (probabilmente alla fine dei lavori ce ne sarà qualcuna in più), che uniscono le Alpi agli Appennini, le catene montuose delle isole, gli Appennini meridionali, utilizzando per lo più alcune grandi vie sentieristiche già esistenti, come la Grande Traversata delle Alpi in Piemonte, lunga circa 1000 km; l'Alta Via dei Monti Liguri in Liguria (44 tappe per oltre 400 km); le 28 tappe della Grande Escursione Appenninica in Toscana e in Emilia Romagna (425 chilometri) e il Sentiero del Brigante in Calabria con le sue nove tappe (120 km di lunghezza).

L'altitudine massima raggiunta è di 3098 metri sulle Dolomiti di Sesto.

L'intero percorso del Sentiero Italia è rappresentato nell'immagine di copertina della rivista istituzionale **Montagne 360** del mese di Maggio 2018.

L'11 Maggio 2019 abbiamo avuto il piacere e l'onore di inaugurare la parte Laziale del Sentiero Italia, che si è svolta proprio nella tappa 122, curata e realizzata dalla nostra Sezione, che da Leonessa arriva a Cittareale. Dopo il raduno ufficiale avvenuto in Piazza VII Aprile a Leonessa, i partecipanti si sono mossi verso la Vallonina per poi portarsi, con le auto proprie, nel borgo di San Vito, da dove, per motivi organizzativi, è iniziata l'escursione verso Cittareale.

.

Qui la Comunità locale, in particolare l'Università Agraria di San Vito Leonessa, ci ha riservato una calorosa accoglienza, con un dolcissimo rinfresco e dove è stato simbolicamente effettuato il taglio del nastro.

La manifestazione di inaugurazione si è svolta alla presenza del Presidente generale Vincenzo Torti, del coordinatore nazionale del Sentiero Italia Alessandro Geri, del Presidente Nazionale TAM Filippo Di Donato, del Past President Regionale Fabio Desideri e del neo Presidente Regionale Amedeo Parente. L'escursione di inaugurazione è stata completata il giorno successivo con la tappa 123, che da Cittareale arriva ad Amatrice, dove è stato possibile visitare il cantiere e constatare lo stato di avanzamento lavori della "Casa della Montagna".

Grandissima è stata la soddisfazione per i meriti riconosciuti ufficialmente dal Presidente Nazionale e Regionale alla Sezione CAI di Monterotondo per il lavoro svolto e per l'organizzazione dell'evento.

Ora si tratta di dar seguito a quanto realizzato. Nei prossimi anni dovrà essere nostra cura programmare escursioni mirate alla frequentazione e manutenzione delle singole tratte e, per noi, in particolare la n° 122 che in seguito, ufficialmente, in conformità alle regole di standardizzazione, sarà denominata Tappa O015, dove la lettera O sta ad indicare la Regione Lazio (ogni Regione ha una lettera di identificazione) e 015 il numero di tappa nella Regione.

Complimenti a tutti e AD MAIORA.

La montagna per tutti – Sentiero LH

di Aldo Mancini

Recentemente la Sezione CAI di Monterotondo ha aderito al "Progetto tattile e motorio in escursione" promosso dal CAI Lazio, Commissione Tecnica Regionale – Gruppo LH (delibera della Giunta Regionale del Lazio n. 552 del 20 Luglio 2009). Tale progetto prevede l'organizzazione e la predisposizione di appositi sentieri accessibili a persone diversamente abili con ridotta capacità motoria, i quali, con l'aiuto di ausili speciali e di accompagnatori CAI, possano avere la possibilità di usufruire degli ambienti montani e/o dei parchi con tutte le loro emanazioni naturali e paesaggistiche.

La Commissione Tecnica Regionale e GRUPPO LH per il Progetto SENTIERI LH(1)-LHT(2), ha istituito 24 sentieri situati in ambiente naturale montano di particolare valenza storico-naturalistica nella Regione Lazio, accessibili a persone diversamente abili con ridotta capacità motoria e visiva, che, con l'aiuto di ausili speciali da montagna – ossia di speciali carrozzelle da fuori strada, rigorosamente non a motore – e di accompagnatori opportunamente formati in ambito CAI, dotati di patentino per l'accompagnamento, possano scoprire, vivendole e visitandole in prima persona, alcune delle meraviglie naturali della regione Lazio.

Il CAI di Monterotondo si è dotato di n. 6 operatori specializzati per l'accompagnamento ed ha progettato e certificato un sentiero LH nella macchia di Gattaceca. Ha, quindi, tutte le carte in regola per procedere alla attuazione di questo tanto ambizioso quanto entusiasmante progetto, tenuto conto delle finalità sociali ed umanitarie che intende raggiungere.

Ha, quindi, elaborato un progetto denominato "La Montagna per tutti", avente lo scopo di integrare i soggetti con disabilità motoria, permettendogli di usufruire dei percorsi LH e LHT.

(1) L'Acronimo **LH** (Lazio Handicap escursione) definisce un sentiero per persone non deambulanti aiutati con opportuni ausili speciali su mono ruota.

(2) L'acronimo **LHT** (Lazio Handicap escursione Tattile) definisce un sentiero che privilegia la persona con disabilità visiva in un percorso guidato da un Accompagnatore o da un corrimano in legno capace di assicurare al non vedente il senso di orientamento e la sicurezza nello spazio intorno ad esso, quasi come teleguidato attraverso la natura.

Obiettivi a lungo termine del progetto:

1. coinvolgere i soggetti portatori di disabilità motoria della città di Monterotondo, nella frequentazione dei percorsi LH e LHT con l'assistenza dei Soci CAI di Monterotondo e in compagnia dei loro famigliari;
2. sensibilizzare la nostra comunità ai problemi dell'integrazione sociale dei disabili.

Azioni previste nel progetto:

1. realizzazione di un percorso LH nella Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco;

2. partecipazione ai corsi per accompagnatori LH per formare quanti più soci possibili all'attività di conduzione dei disabili nei sentieri LH certificati;
3. realizzazione di uscite periodiche da inserire nel programma annuale della Sezione CAI di Monterotondo con portatori di disabilità motoria;
4. acquistare n. due carrozzine, chiamate "Joelette", idonee al trasporto dei disabili motori nei percorsi LH e LHT.

Traguardi raggiunti:

a) è stato realizzato un percorso LH all'interno della Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco, denominato LH24 (il numero sta ad indicare che il nostro è il 24° sentiero LH della Regione Lazio);
b) sono stati formati, tramite partecipazione ad apposito corso, n° 6 accompagnatori LH;
c) è stata programmata e realizzata, per il giorno 24 Marzo 2019, una prima manifestazione con l'accompagnamento di persone diversamente abili nel percorso LH24 di Gattaceca, alla quale è stata registrata la partecipazione di moltissimi cittadini, di numerose personalità dell'Amministrazione Pubblica dei Comuni di Monterotondo e Mentana, della Città Metropolitana di Roma Capitale e della Regione Lazio, oltre la rappresentanza ufficiale CAI con la partecipazione del Presidente Regionale Fabio Desideri;
d) per quanto riguarda l'acquisto delle Joelette, la Sezione CAI di Monterotondo ha partecipato ad un bando Regionale per il finanziamento, per il quale si sta ancora in attesa di responso. Nel frattempo, sono stati raccolti fondi per un totale di circa 1.200,00 Euro, da accantonare allo scopo, pervenuti dalla generosa donazione del Consorzio CAIMO di Monterotondo, dalla Cooperativa Sociale "LA LANTERNA DI DIOGENE" di Mentana e dalla ditta "INFORMATICA OGGI Srl" di Monterotondo. Per lo svolgimento della manifestazione sono state utilizzate Joelette prese in prestito da altre Sezioni o Enti che ne posseggono.

Tutto è pronto per iniziare

Si inizia

Si procede

Si conclude

Immagine di un nostro contributo di accompagnamento LH in collaborazione con il CAI di Latina, effettuato in località Campello in data 9 Settembre 2018

Alternanza scuola lavoro anno scolastico 2018-2019

di Aldo Mancini

Anche quest'anno la Sezione CAI di Monterotondo ha aderito alla proposta di collaborazione con il Liceo Statale "Gaio Valerio Catullo" per il progetto formativo ed orientamento di Alternanza Scuola- Lavoro.

Il Progetto aveva come obiettivo, per gli studenti partecipanti la qualifica di "ASPIRANTE ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO" ed era composto da n° 14 ore in aula e 16 ore in ambiente aperto, tutte completamente effettuate.

Il percorso formativo ha visto la partecipazione di 21 studenti delle classi terze e quarte, selezionati dalla scuola fra quelli maggiormente interessati agli argomenti di tutela ambientale ed alla frequentazione della montagna, oltre al contributo di dieci Soci CAI, di cui cinque addetti sia alle attività didattiche che alle esercitazioni pratiche in campo e gli altri cinque soltanto a quelle pratiche.

È da sottolineare che tutti gli studenti partecipanti a questo percorso, sono iscritti al CAI, quali soci categoria Giovani.

L'intero percorso prevedeva undici incontri con gli studenti, di cui i primi due (il 15/11 e 11/12/2018) per la presentazione degli operatori CAI e del programma da svolgere, gli altri nove per lo svolgimento del programma, composto essenzialmente da tre parti e sviluppato con le seguenti modalità:

1^ Parte costituita da due incontri dove il tema di riferimento principale è stato il Bidecalogo del CAI, in cui nel primo incontro, a scopo propedeutico, sono stati trattati temi relativi alla biodiversità, sviluppo sostenibile e tutela dell'ambiente.

2^ Parte costituita da tre incontri, in cui sono stati trattati argomenti relativi al Soccorso Alpino, elementi di cartografia e Sentieristica.

3^ Parte relativa ad esercitazioni pratiche di Orientamento e Segnatura orizzontale di un sentiero, con due incontri di preparazione e due di esercitazione pratica.

Molto interessante per i ragazzi è stato il quarto incontro, in cui c'è stata la presentazione del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS), con la proiezione del film "*Senza possibilità di errore*", oltre alle istruzioni per la prevenzione rischi in escursione, la chiamata di soccorso, l'approccio all'elisoccorso ed all'uso dell'app "Georesq".

Nel quinto e sesto incontro sono stati affrontati temi riguardanti la cartografia, orientamento, sentieristica e pianificazione di un'escursione.

Le esercitazioni pratiche si sono svolte in località Monte Gennaro (Monti Lucretili) e sono state dedicate alla segnatura orizzontale di un tratto di sentiero esistente, segnato sulle carte ma non sul territorio, ed ad una esercitazione di orientamento.

Il 13 Aprile 2019 si è concluso il percorso relativo alla convenzione.

Grande soddisfazione per gli Operatori CAI, che hanno potuto riscontrare un buon coinvolgimento degli studenti. Questi, pur esprimendo un leggero imbarazzo per la trattazione di argomenti a loro ignoti, hanno dimostrato una viva partecipazione

Rovine di Camerata Vecchia e Altopiano di Campo-secco sui monti Simbruini

di Stefanella Brignola

"Era il 9 gennaio del 1859, si racconta che da un camino del paese uscirono alcune scintille di fuoco. Trasportate da un forte vento che soffiava da Cappadocia, esse raggiunsero i tetti in legno delle abitazioni vicine, provocando i primi focolai dell'incendio. In poco tempo il fuoco, spinto dal forte vento, si propagò', provocando la distruzione del paese. Molti abitanti trovarono rifugio presso la chiesa della Madonna delle Grazie, la quale trovandosi alcune centinaia di metri fuori il paese fu salvata dalla rovina; per molto tempo questa chiesa fu l'unico tetto per molti Cammoratani. Questa è la storia ufficiale, un'altra storia che si racconta è legata alla politica internazionale dell'epoca. Questi posti sono stati, durante il periodo del regno temporale della chiesa di Roma, territori di confine con tutti i problemi connessi. Vicino c'era il Regno delle due Sicilie e si era agli albori della proclamazione del regno d'Italia (1860); si racconta che sicari dei Borboni organizzarono l'incendio contro il papato per motivi che ora ci sfuggono. Gli abitanti fuggiti a valle, trovarono rifugio sul Monte Colle di Mezzo in corrispondenza dello sbocco della Valle di Fioio. Il nuovo insediamento venne alla luce anche grazie al generoso contributo di papa Pio IX.

Il denaro doveva servire per avviare in modo deciso l'opera di costruzione del nuovo insediamento che sarebbe dovuto sorgere 400 metri più a valle e con un tessuto urbano del tutto diverso. Per onorare le gesta del Pontefice, si pensò di chiamare il nuovo **borgo Pio Camerata**. Questa iniziativa però non diede i suoi frutti dato che poco più tardi al paese venne assegnato il nome di **Camerata Nuova"**.

Arriviamo a Camerata Nuova in via Evaristo Picca alle 8:30. È da lì che inizia il sentiero per i ruderi di Camerata Vecchia, chiesa di Santa Maria delle Grazie e Altopiano di Camposecco. Questa escursione si realizza nonostante la pioggia. Iniziamo a salire e il percorso si fa molto ripido, con il cielo che ci concede una tregua; dopo circa 50 minuti ci immergiamo nei piccoli sentieri che conducono alle rovine delle vecchie case e alla chiesa in cima al paese. Qui facciamo una sosta ammirando la valle e immaginando la vita trascorsa in questo luogo prima dell'incendio. Scendiamo passando sotto l'arco di sostegno della chiesa. Inizia a piovere; ci dirigiamo velocemente verso il sentiero che porta a Camposecco, altopiano non urbanizzato ricco di boschi di faggio,

formazioni carsiche, inghiottitoi e doline, location di numerosi film di western all'italiana, tra cui uno dei più famosi "lo chiamavano Trinità". Saliamo lievemente, un bel percorso, all'inizio scoperto e poi immersi nel bosco con qualche saliscendi. Ormai siamo vicini al rifugio di Campo-secco ma la pioggia si fa sempre più intensa ed è a questo punto che i nostri accompagnatori decidono di tornare indietro prendendo il sentiero che taglia dritto per Camerata Nuova, senza passare per la chiesa di Santa Maria delle Grazie.

Siamo quindi giunti alla conclusione di questa bella escursione, con la speranza di ripetere questa esperienza con tutto il gruppo.

Grazie di cuore ai nostri accompagnatori Paola e Fausto e a tutti i partecipanti.

Etica ed Ecologia

di Aldo Mancini

"Da sempre ogni società, indipendentemente dal proprio grado di evoluzione e di democrazia raggiunto, ricerca l'equilibrio grazie all'osservanza di consuetudini o di regole naturali che dovrebbero, anche se non sempre è così, facilitare le opportunità di convivenza reciproca e tutelare gli interessi collettivi. Questa considerazione di carattere generale vale anche per le montagne del mondo e per gli ambienti naturali, teatri della nostra attività escursionistica ed alpinistica che, è bene non dimenticare, inizialmente animata da stimoli culturali, scientifici ed esplorativi, ormai rincorre spesso motivazioni ed esperienze strettamente personali.

In un contesto generale di consapevole rispetto delle regole, regole che non sempre si è preparati a comprendere, si dovrebbe imparare ad accettare motivate rinunce alla nostra libertà d'azione, come ad esempio, accettare in casi specifici e motivati, le limitazioni all'accesso a determinate aree naturali dove le attività umane, escursionismo e alpinismo compresi, non siano compatibili con la conservazione dell'ambiente naturale."

(tratto dal libro Montagna da vivere montagna da conoscere pag. 548)

Con questa rubrica vogliamo iniziare un percorso informativo/educativo mirato al rispetto ed alla tutela dell'ambiente montano, invitando tutti i lettori a fornire, per quanto loro possibile, contributi in merito.

Iniziamo con la definizione di un concetto essenziale: **lo sviluppo sostenibile.**

Secondo la definizione proposta nel rapporto "Our Common Future" pubblicato nel 1987

dalla Commissione mondiale per l'ambiente e lo sviluppo (Commissione Bruntland) del

Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente, per sviluppo sostenibile si intende uno sviluppo

in grado di assicurare:

«il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri». Il concetto di sostenibilità, in questa accezione, viene collegato alla compatibilità tra sviluppo delle attività economiche e salvaguardia dell'ambiente. La possibilità di assicurare la soddisfazione dei bisogni essenziali comporta, dunque, la realizzazione di uno sviluppo economico che abbia come finalità principale il rispetto dell'ambiente, ma che allo stesso tempo veda anche i paesi più ricchi adottare processi produttivi e stili di vita compatibili con la capacità della biosfera di assorbire gli effetti delle attività umane e i paesi in via di sviluppo crescere in termini demografici ed economici a ritmi compatibili con l'ecosistema.

Ora, tanto per rimanere nell'ambito di questo concetto, cominciamo a pensare all'impatto escursionistico delle nostre passeggiate in montagna. Il camminare è percepito come

un’attività assai in sintonia con la natura e molto rispettosa di quelle che sono le componenti ambientali. Però anche questo semplice gesto ha un suo impatto legato principalmente all’uso dei piedi.

Infatti il calpestio genera un disturbo ben noto e chiaro al suolo ed alla componente vegetale che vi si è insediata, facendo dapprima scomparire la seconda e poi alterando la struttura del primo. Come conseguenza il calpestio crea delle linee di erosione molto concentrate che possono espandersi e creare anche problemi di dissesto su piccole o grandi superfici. Questo è molto visibile su qualsiasi pendice dove si siano create scorciatoie lungo le linee di massima pendenza: l’erosione aumenta gradualmente fino a rendere impercorribile il sentiero o il percorso.

Questi sono alcuni possibili impatti sull’ambiente quando camminiamo sui sentieri:

- degradazione del suolo;
- danneggiamento della vegetazione;
- inquinamento;
- disturbo della fauna … soprattutto in determinati periodi o luoghi;
- rottura di delicati equilibri.

Vediamo, quindi, cosa dobbiamo fare per comportarci correttamente per limitare al massimo i danni all’ambiente montano.

CAI nella quotidianità

1. non raccogliere fiori;
2. non abbandonare nessun tipo di rifiuto, anzi, quando si trovano, portarli a valle;
3. restare sempre ed assolutamente sul sentiero tracciato;
4. non avvicinare o inseguire la fauna;
5. evitare schiamazzi e rumori inutili, soprattutto con gruppi numerosi.

Gli acronimi del CAI

di Aldo Mancini

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

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

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

Iniziamo proprio con la sigla fondamentale: **CAI**.

18	CAI	Club Alpino Italiano	Club Alpino Italiano: un'associazione con una storia di oltre 150 anni. Costituito il 23 ottobre 1863 a Torino - anche se si può affermare che la sua fondazione ideale sia avvenuta il 12 agosto dello stesso anno, durante la celeberrima salita al Monviso ad opera di Quintino Sella, Giovanni Barracco, Paolo e Giacinto di Saint Robert - il Club Alpino Italiano è una libera associazione nazionale che, come recita l'articolo 1 del suo Statuto, "ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale".

Vediamo poi cosa si intende per **ASE**

11	ASE	Accompagnatore Sezionale di Escursionismo	Sono previste tre figure riconosciute di Accompagnatori di Escursionismo: a) Accompagnatori Sezionali di Escursionismo (ASE, ASE-C, ASE-S), figure qualificate; b) Accompagnatore di Escursionismo (AE – AE-C), con titolo di Primo Livello; c) Accompagnatore Nazionale di Escursionismo (ANE), con titolo di Secondo Livello. Le tre figure prevedono distinti percorsi formativi. Presupposto indispensabile per accedere ai titoli di livello crescente è l'acquisizione di una maggiore esperienza ed approfondimento tecnico-culturale connesso ad una maggiore ed autonoma capacità organizzativa, progettuale e didattica. Gli Accompagnatori Sezionali dell'Escursionismo (ASE, ASE-C ed ASE-S) non sono autonomi nell'esercizio dell'attività didattica e non sono abilitati ad accompagnare nell'ambito delle difficoltà escursionistiche classificate EEA ed EAI.

Film di montagna

a cura di Paola Del Grande

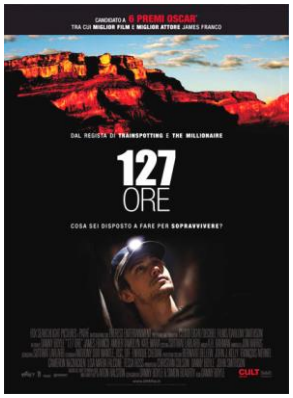
Titolo: **127 ORE**

Regista: Danny Boyle

Produzione: USA, Gran Bretagna

Anno: 2010

Attore protagonista: James Franco



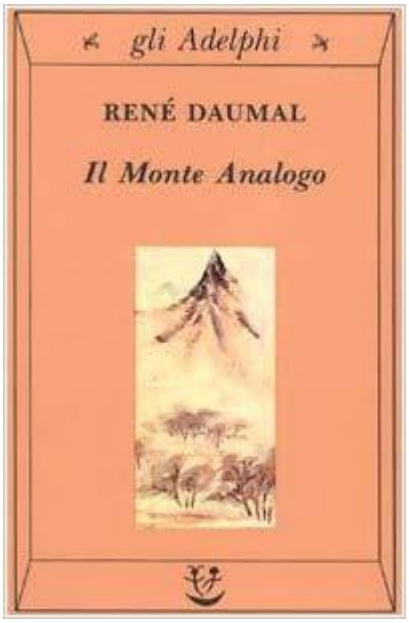
Dal regista di *Trainspotting* e *The millionaire* un film avvincente sul rischio che si corre ad effettuare una escursione in solitaria e senza avvertire nessuno. Il film è tratto dalla storia vera dell'alpinista Aron Ralston che, negli splendidi paesaggi dei canyon dello Utah, rimane intrappolato per cinque giorni e solo il suo enorme istinto di sopravvivenza ed un'ottima condizione fisica gli permetteranno di liberarsi; ma la salvezza ha un prezzo ed Aron la pagherà molto cara.

Libri di Montagna

a cura di Fausto Borsato

Questa rubrica vuole segnalare alcuni libri significativi nell'ambito della letteratura di montagna, per la loro storia, per il loro contenuto, per l'impatto avuto nei confronti dei frequentatori dell'ambiente montano. Cominciamo con un libro di qualche anno fa, che è diventato una pietra miliare degli appassionati di montagna e non.

IL MONTE ANALOGO di René Daumal.



Uscito postumo nel 1952 – l'autore era morto a 36 anni nel 1944 - il libro "sotto le parvenze di un romanzo d'avventura, ci offre una "metafisica dell'alpinismo" che è anche un itinerario minuzioso, lentamente maturato nelle esperienze dell'autore, verso un *centro*, verso una vetta dove ciascuno possa diventare ciò che è", come recita la quarta di copertina, dell'edizione de "gli Adelphi." Lo stesso Daumal definisce il suo libro come: "romanzo di avventure alpine non euclidee e simbolicamente autentiche". Nella storia, un gruppo di singolari ed esperti alpinisti si accinge a scalare una montagna più alta di tutte quelle conosciute. Essi sono certi della sua esistenza, ma dovranno attendere per poter entrare nel continente dove essa si innalza. Alla fine approderanno, trasportati dall'imbarcazione "l'impossibile", al "Porto delle Scimmie", dove abita un popolo unico e stravagante. Inizia l'ascensione, ma a questo punto il romanzo si interrompe per la morte dell'autore."Con la leggerezza propria del saggio, facendo uso nel racconto di storie, canzoni, deduzioni, miti e dimostrazioni, Daumal trasporta il lettore nel regno dell'analogia, dove niente è vero ma tutto è veridico, per un parallelismo tra realtà raggiunta e realtà raggiungibile attraverso un metodo (cioè "il mettersi sulla via") che fa cadere i nostri schemi difensivi e ci porta a contemplare con occhi nuovi il nostro paesaggio interiore." Il testo è ricco di saggezza, di ironia, di aforismi. Si comincia col nome del protagonista: "Sogol", facile anagramma di "Logos". Ecco alcune frasi che non potranno essere dimenticate: "L'Alpinismo è l'arte di percorrere le montagne affrontando i massimi pericoli con la massima prudenza". "Tieni l'occhio fisso sulla via della cima, ma non dimenticare di guardare i tuoi piedi. L'ultimo passo dipende dal primo. Non credere d'essere arrivato solo perché scorgi la cima. Sorveglia i tuoi piedi, assicura il tuo prossimo passo, ma che questo non ti distragga dal fine *più alto*. Il primo passo dipende dall'ultimo." "Sappi soltanto, ripensando poi a quei momenti, che il tuo dialogo con la natura non era che l'immagine, fuori di te, di un dialogo che si svolgeva all'interno"."Il gallo che squilla nel latte dell'alba crede che il suo canto generi il sole; il bambino che urla in una camera chiusa crede che le sue grida facciano aprire la porta; ma il sole e la madre vanno per le vie tracciate dalle leggi del loro essere". Dice Daumal: "Dopo aver descritto un mondo caotico, larvale, illusorio, mi sono impegnato ora a parlare dell'esistenza di un altro mondo, più reale, più coerente, dove esiste del bene, del bello, del vero […]. Sto scrivendo un racconto piuttosto lungo nel quale si vedrà un gruppo di esseri umani che hanno capito di essere in prigione, che hanno capito di dovere, prima di tutto, rinunciare a questa prigione (perché il dramma è l'attaccarvisi), e che partono in cerca di una umanità superiore, libera dalla prigione, presso la quale essi potranno trovare l'aiuto necessario. E lo trovano, perché alcuni compagni ed io abbiamo realmente trovato la porta. Solo a partire da questa porta comincia una vita reale. Questo racconto avrà la forma di un romanzo d'avventure intitolato "IL MONTE ANALOGO": è la montagna simbolica che unisce il Cielo alla Terra; via che deve materialmente, umanamente *esistere*, perché se no, la nostra situazione sarebbe senza speranza…

Foto curiose dai soci

a cura di Paolo Gentili

Spettro di Broken

16 luglio andando verso il Corno Piccolo Gran Sasso, una piacevolissima quanto inedita e rara sorpresa, infatti è un fenomeno ottico di rara osservabilità: Gloria o Spettro di Broken. Da Wikipedia: Una gloria è un fenomeno ottico prodotto dalla luce riflessa verso la sua fonte da una nuvola di goccioline d'acqua di dimensioni uniformi. Più concretamente, essa è un'illusione di un enorme ingrandimento dell'ombra proiettata dall'osservatore, quando il Sole è basso, sulla superficie delle nuvole che circondano una montagna su cui l'osservatore si trova. Solitamente è caratterizzata dalla presenza di una corona luminescente intorno al capo o comunque alla parte più alta della figura. L'apparente ingrandimento che l'osservatore percepisce è un'illusione causata dal fatto che la superficie delle nuvole relativamente vicine viene giudicata alla stessa distanza degli oggetti al suolo visibili negli squarci tra le nubi, in realtà molto più lontani. Si tratta di un fenomeno di rara osservabilità: poiché è visibile in direzione opposta a quella del Sole, si osserva più comunemente quando si è in volo, con la gloria che circonda l'ombra proiettata dall'aeroplano sulle nuvole. Essa può avere uno o multipli anelli colorati. La dimensione angolare è molto minore di quella di un arcobaleno, circa da 5° a 20°, a seconda della dimensione delle goccioline. Benché fenomeno piuttosto raro, tre mesi esatti dopo averlo incontrato sul Corno Grande, ennesimo fortunato incontro sul Toubkal in Marocco Alto Atlante!! Incredibile e bellissimo!! un gran valore aggiunto alla conquista del Toubkal 4167 mt

Figura 2 *Spettro di Broken sul Toubkal*

Da Campo Imperatore a Pietracamela

Ad oltre 2000 mt numerose coccinelle che si sono riparate sotto le pietre durante l'inverno per andare in letargo, sfruttando la bassa temperatura e ridurre così al minimo il metabolismo. Si risvegliano quindi per la bella stagione pronte a colorare ogni filo d'erba.

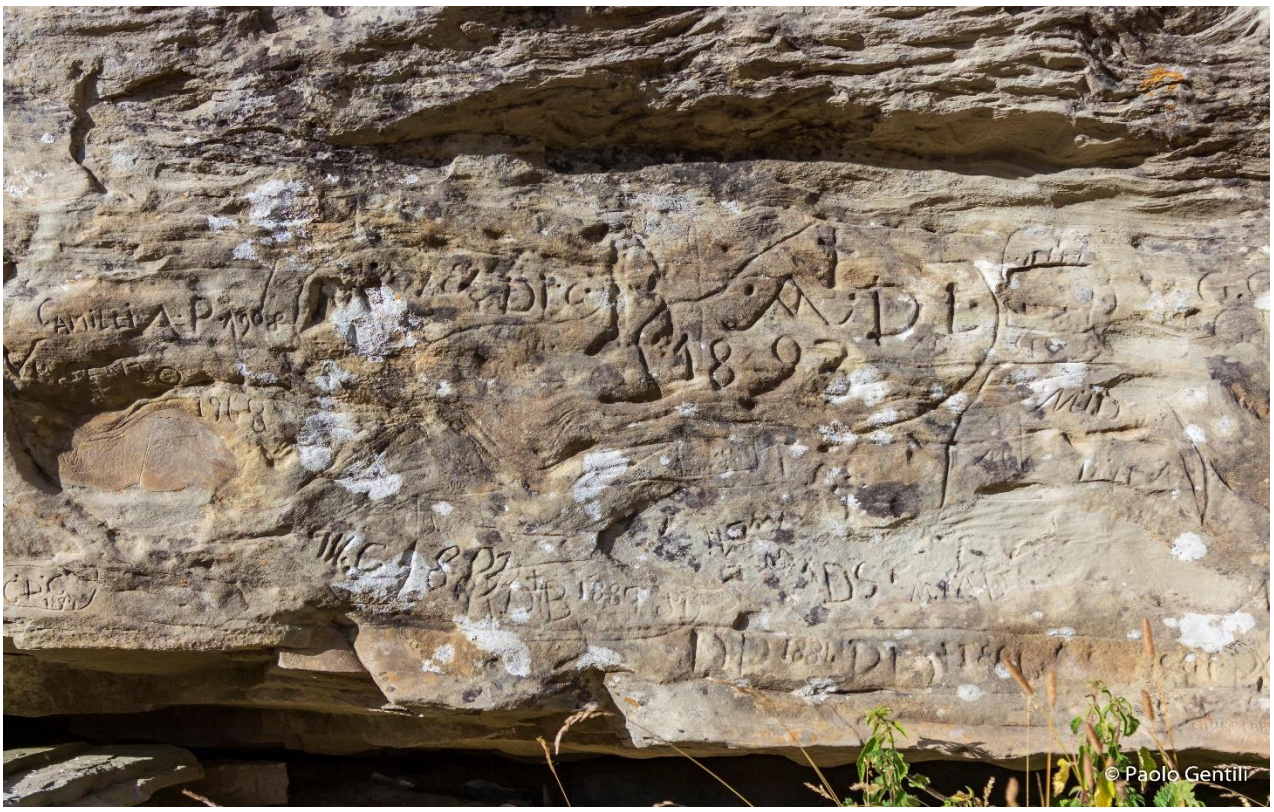
Cammelli nel deserto del Marocco

Quando c'è una meta anche il deserto diventa una strada (Proverbio Tibetano)

Dolomiti Lucane Pietra Pertosa

"Qualunque cosa sia il destino, abita nelle montagne che abbiamo sopra la testa "

Paolo Cognetti – Le otto Montagne



Tornando dal Monte Pelone si attraversa un sentiero caratterizzato da un enorme masso di arenaria che riporta numerose incisioni dei pastori risalenti fino a due secoli indietro. Si tratta quindi delle firme e dei pensieri di pastori che in questa zona hanno fatto la storia dei tratturi che si dipanano sul territorio secondo una ricca e storica trama.

Escursioni future

di Fausto Borsato

Nel prossimo scorcio di anno, fino alla fine di Luglio, sono previste varie escursioni di difficoltà diverse. Questo è il periodo migliore per affrontare le quote più alte perché la neve si è sciolta, le giornate sono più lunghe, il tempo è, solitamente, più stabile. Di seguito troverete l'elenco delle prossime escursioni, che, come sempre, saranno poi illustrate nei dettagli in prossimità della data prevista per la loro effettuazione, attraverso i soliti canali: la posta elettronica, il nostro sito web, le comunicazioni sui social networks WhatsApp e Facebook.

Domenica 7 luglio:

Monte Ginepro (2004 mslm) - gruppo dei Monti Ernici- da Rendinara (920 mslm) – Disl. 1320 m

Si tratta di una escursione impegnativa per il notevole dislivello, ma adatta a tutti coloro che aspettano il momento di mettere alla prova il proprio fisico e vogliono potersi guardare attorno in un ambiente in parte selvaggio, senza la folla delle cime più conosciute e frequentate.

Domenica 14 luglio:

Monti Torricella, Morretano, Campitello (2070-2130 mslm) – Gruppo VeliноSirente - Disl. 700 m circa

Nella zona dove volteggiano i grifoni cavalchiamo le creste che uniscono le cime di queste montagne. Il dislivello non è eccessivo ed i panorami sono tra i più belli dell'Appennino Centrale.

Domenica 21 luglio:

Monti Camicia (2565 mslm), Tremoggia (2331 mslm), Siella (2027 mslm) – da Fonte Vetica - Gruppo del Gran Sasso – disl. 1000 m

Qui pascolano numerosi gruppi di camosci, e, in silenzio, si possono tranquillamente ammirare. La salita ci porterà ad ammirare, con prudenza, la immensa parete nord del Monte Camicia e quel miraggio, per molti appassionati collezionisti di cime over 2000, che è il Dente del Lupo.

Domenica 28 luglio:

Santo Stefano di Sessanio e Rocca Calascio – disl 590 m

Escursione non difficile, che permette una panoramica su un territorio a Sud del Gran Sasso, frequentato fin dai tempi più antichi da popolazioni di pastori ed agricoltori. Il Castello di Rocca Calascio è un sito utilizzato spesso come set cinematografico, ma qui si svolgono anche gare di arrampicata.

Da non perdere.

Le nostre Settimane Verdi 2019

Dal 6 al 14 Luglio	1^ Settimana Verde a **Bardonecchia – Alpi Cozie – Piemonte**
Dal 27 Luglio al 4 Agosto	2^ Settimana Verde a **Tarvisio – Alpi Giulie - Friuli Venezia Giulia**