



# CAI Monterotondo

## ***"Il Ginepro"***



***n. 2 - settembre 2019***

## Sommario

Editoriale .....	2
<b>COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE</b>	
Scuola di Arrampicata “DINAMICA VERTICALE” .....	4
La festa della Sezione del 30 giugno 2019 .....	8
<b>IMPRESSIONI DEI SOCI</b>	
Perché mi sono iscritto al CAI .....	10
Pellecchia by night .....	12
Il video della Notturna.....	12
Dalla Settimana Verde a Bardonecchia .....	14
Dalla Settimana Verde a Tarvisio .....	15
Indirizzi Utili a Tarvisio .....	19
Corso base di Escursionismo .....	21
dal IV Corso di Escursionismo: “alla ricerca dell’Azimut” .....	22
da Bardonecchia a Monterotondo .....	24
Le Parole del Camminare.....	27
<b>PILLOLE DI CAI</b>	
Etica ed Ecologia .....	30
Gli acronimi del CAI .....	32
<b>OLTRE IL CAI</b>	
Lunga Marcia 2019 nelle Terre Mutate, emozioni e sensazioni.....	33
La farfalla <i>Lymantria dispar</i> nel bosco di Gattaceca.....	34
Libri di Montagna .....	36
Film di Montagna .....	37
FOTO .....	38
Zapping Digitale .....	42
<b>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</b>	
Escursioni Future .....	44

Carissimi

Questo nuovo numero estivo esce con una serie di novità che vi segnaliamo e che vi invitiamo a raccogliere perché questo *Notiziario* vuole essere anche un contenitore di raccolta di contributi, di idee, di volontà di condivisione, di proposte di tutti noi Soci.

Abbiamo ideato due sezioni che - per crescere - hanno bisogno di noi tutti:

- [“Perché mi sono iscritto al CAI”](#) vuole essere la condivisione delle motivazioni, casuali o spinte profonde che siano, per cui ognuno di noi oggi ha la Tessera del CAI
- [“Le Parole del Camminare”](#) una Parola ed il suo significato. In cammino riflettiamo, *cazzeggiamo*, parliamo con noi stessi e tra noi; di parole ne usiamo e spesso in quei momenti alcune parole evocano qualcosa.

**Vi invitiamo a mandarci (Comitato di Redazione v. sotto) i vostri contributi relativamente a questi due punti e lo inseriremo nei prossimi numeri.**

Inoltre abbiamo inserito una nuova pagina [“Zapping Digitale”](#) che segnala informazioni e siti WEB che riteniamo possano interessare.

Vi segnalo anche l’elenco di [“Indirizzi Utili a Tarvisio”](#) che potrebbero interessare quanti vogliono recarsi in autonomia nelle Alpi Giulie.

Circa Film e Libri, in questo numero i parliamo di 2 classici della montagna “I Conquistatori dell’Inutile” e “Into The Wild - Nelle Terre Selvagge”.

Infine, [“Escursioni Future”](#) è la sintesi delle prossime uscite di Settembre e Ottobre 2019.

Buona lettura!

La Redazione

COMITATO DI REDAZIONE:

Aldo - [aldo2346@gmail.com](mailto:aldo2346@gmail.com)

Fausto - [fausto.borsato@libero.it](mailto:fausto.borsato@libero.it)

Francesca - [francesca.tagliaboschi@gmail.com](mailto:francesca.tagliaboschi@gmail.com)

## Scuola di Arrampicata “DINAMICA VERTICALE”

---

*Corso Base di Arrampicata Libera AL1 2019*

A cura del Direttore della Scuola Riccardo Innocenti

Lo scorso 14 giugno il Consiglio Direttivo della nostra Sezione ha deliberato con voto unanime la costituzione della **Scuola Sezionale di Arrampicata Libera e Sci Alpinismo** denominata “*Dinamica Verticale*”. La Scuola può iniziare così il suo percorso per l’insegnamento ai soci della Sezione delle discipline tecniche dell’arrampicata, dello scialpinismo e dell’alpinismo.

Parte con un organico di una decina tra Istruttori Nazionali, Regionali e Sezionali.

La Scuola offre agli allievi una proposta dinamica e diversificata per approfondire la conoscenza della montagna in tutti i suoi aspetti, per comprenderne e trasmetterne i valori, per insegnare le tecniche di base di ciascuna specialità in continua evoluzione e i criteri di prudenza che devono presiedere la pratica dell’alpinismo in tutte le sue forme. Uno spazio di libertà da gestire e da interpretare con intelligenza ed entusiasmo.

Per l’inizio dell’autunno 2019 è previsto un corso base di arrampicata su roccia.

Nel gennaio del 2020 partirà il corso base di scialpinismo.

Ad aprile 2020 è il momento di un corso di introduzione alle vie ferrate.

A giugno 2020 si svolgerà il corso base di alpinismo.

Gli istruttori della Scuola contribuiranno alle attività sezionali quando saranno richieste particolari competenze tecniche.



### SCUOLA DI ARRAMPICATA “DINAMICA VERTICALE” - contatti

Sito della Sezione: [www.caimonterotondo.it](http://www.caimonterotondo.it)  
Sito della Scuola: [www.scuoladinamicaverticale.it](http://www.scuoladinamicaverticale.it)  
Mail della Scuola: [scuoladinamicaverticale@gmail.com](mailto:scuoladinamicaverticale@gmail.com)  
Direttore (Riccardo Innocenti): [360 559143](tel:360559143)

Di seguito la presentazione del corso, a cura del Direttore della Scuola, Riccardo Innocenti

A cura del Direttore della Scuola Riccardo Innocenti

Volete provare ad arrampicare? Volete scoprire le falesie della nostra regione - e delle regioni vicine - dove è possibile praticare l'arrampicata su roccia? Volete conoscere nuovi amici con cui condividere l'interesse per l'arrampicata e organizzare iniziative comuni?

La Scuola "Dinamica Verticale" della Sezione del Club Alpino Italiano di Monterotondo (Roma) organizza, nell'autunno del 2019, un corso base di arrampicata libera (AL1). Il corso è rivolto ai soci del Club Alpino Italiano maggiori di anni sedici e si prefigge lo scopo di trasmettere agli allievi i principi fondamentali del movimento nell'arrampicata e tutte le manovre di sicurezza necessarie ad arrampicare in ambiente di falesia su monotiri.

Si svolgerà in sei uscite pratiche in falesia e in sette lezioni teoriche. Le prime tre lezioni teoriche sono obbligatorie per la partecipazione al corso. Durante il corso si svolgeranno dieci lezioni teoriche pratiche in palestra indoor su pareti artificiali durante le quali saranno illustrati i principi base del movimento dell'arrampicata e tutte le manovre di sicurezza. Potranno essere organizzate delle lezioni teoriche pratiche in palestra indoor.

Il Corso si svolgerà con un minimo di 10 e un massimo di 20 allievi.

### *Iscrizione*

Le iscrizioni al corso si prenderanno, nella sede della Sezione del Club Alpino Italiano di Monterotondo in Via dell'Unione n. 113 in Monterotondo (Roma), lunedì 23 settembre 2019 dalle ore 20.00. Le domande saranno accolte in ordine di presentazione. L'ordine di accoglimento delle domande seguirà prima le domande arrivate tramite la preiscrizione, successivamente saranno prese in considerazione quelle presentate direttamente senza preiscrizione. Alla domanda va allegata copia della tessera del CAI con il bollino del 2019, copia di un documento d'identità valido, un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica valido per tutta la durata del corso e una fotografia formato tessera. Per i minorenni è necessaria la presenza di entrambi i genitori o di chi esercita la potestà genitoriale e le fotocopie dei loro documenti d'identità. Verranno accolte in via prioritaria le iscrizioni dei soci della Sezione del Club Alpino Italiano di Monterotondo, e successivamente le iscrizioni dei soci di altre sezioni.

La quota di partecipazione al corso è fissata in 350 euro. Tale quota comprende l'utilizzo del materiale tecnico collettivo, la fornitura di una serie di dispense elettroniche sulle lezioni teoriche effettuate e include il manuale del CAI Alpinismo su Roccia, le guide ArrampicaRoma Nord e ArrampicaRoma Sud. La quota andrà versata attraverso bonifico bancario.

Per effettuare la preiscrizione si deve inviare alla e-mail: [scuoladinamicaverticale@gmail.com](mailto:scuoladinamicaverticale@gmail.com) con il modulo d'iscrizione e tutti i documenti richiesti in formato pdf. La preiscrizione serve a stabilire una graduatoria, in ordine di data di arrivo della



mail, per determinare il numero massimo di allievi ammessi al corso. Viene tenuta in considerazione solo se completa di tutti gli elementi richiesti. La preiscrizione va confermata il giorno delle iscrizioni con la consegna dei documenti originali.

La quota d'iscrizione non comprende le spese di viaggio, vitto e alloggio. La spesa della mezza pensione dei week end è di circa 45 euro.

### *Svolgimento del Corso*

Le sei uscite pratiche si svolgeranno nelle falesie laziali e abruzzesi nelle giornate del 5,6, 12,13, 26 e 27 ottobre 2019. In caso di brutto tempo le uscite non effettuate potranno essere recuperate nelle giornate del 19 e 20 ottobre e del 2, 3, 9 e 10 novembre 2019.

Durante il corso si terranno le lezioni teoriche e le esercitazioni teoriche pratiche in palestra indoor. La prima lezione di presentazione del corso si terrà presso la Sezione del Club Alpino Italiano di Monterotondo in Via dell'Unione n. 113 in Monterotondo (Roma) dalle ore 20,00 alle ore 21,30 di venerdì 27 settembre 2019 ed avrà come oggetto la presentazione del corso, il terreno del gioco, i pericoli connessi e il materiale individuale (obbligatoria). Le successive lezioni teoriche e le esercitazioni pratiche si terranno nella palestra indoor del Circolo del Ministero degli Affari Esteri in Lungotevere Acquacetosa n. 42 in Roma.

Le dieci lezioni nella palestra indoor si terranno tutti i martedì e i giovedì dal 1° ottobre al 31 ottobre 2019 dalle 18 alle 21.

Martedì 1° ottobre: lezione teorica su uso dei materiali e relative normative. Catena di sicurezza 1 (obbligatoria) ed esercitazioni pratiche

Giovedì 3 ottobre: lezione teorica su catena di sicurezza 2 (obbligatoria) ed esercitazioni pratiche

Martedì 8 ottobre: lezione teorica sulla geologia applicata all'arrampicata e uso di una guida ed esercitazioni pratiche

Giovedì 10 ottobre: lezione teorica sull'allenamento ed esercitazioni pratiche

Martedì 15 ottobre: lezione teorica sulla storia dell'arrampicata ed esercitazioni pratiche

Da giovedì 17 ottobre a giovedì 31 ottobre: esercitazioni pratiche di arrampicata

Martedì 12 novembre: Chiusura del corso e chiacchierata sull'arrampicata con consegna dei Diplomi di partecipazione al corso

Durante lo svolgimento del corso gli allievi dovranno comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive date loro dagli Istruttori. Si richiama il fatto che la frequentazione della montagna è di per sé una magnifica attività, ma può essere pericolosa, se si affronta con imperizia e imprudenza. La mancanza di disciplina ed un comportamento inadeguato in situazioni di



potenziale pericolo saranno causa di esclusione dal corso. In caso di abbandono o di espulsione dal corso o di non partecipazione alle uscite effettuate, non è previsto il rimborso della quota versata.

Si ricorda agli allievi che la frequentazione della montagna, della falesia e delle strutture indoor di arrampicata sono attività che presentano dei rischi; le scuole del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con un'ragionevole sicurezza. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività alpinistica un rischio residuo è sempre presente e non è mai azzerabile.

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative agli infortuni del socio. Assicura il socio nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida esclusivamente in attività organizzate dal CAI. Ogni maggior informazione sulla polizza si può trovare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) al link Assicurazioni.



La Scuola metterà a disposizione le attrezzature collettive mentre ogni allievo dovrà portare il materiale individuale -omologato per l'arrampicata e/o l'alpinismo e in ottimo stato d'uso- così composto: imbracatura bassa; casco; scarpette di arrampicata; discensore a secchiello; un moschettone a pera con ghiera con fermo per l'imbracatura. La Scuola può mettere a disposizione -per la durata del corso, con un contributo per la manutenzione dei materiali di 30 euro, il casco e l'imbracatura (previo versamento, sempre tramite bonifico bancario, di una cauzione di 100 euro che sarà restituita con la riconsegna dell'attrezzatura).

## La festa della Sezione del 30 giugno 2019

di Fausto Borsato



Un compleanno è sempre una ricorrenza impegnativa: è il momento dei bilanci, dei rammarichi, dei ricordi ma anche dei propositi, dei progetti, degli entusiasmi. Quando poi la festa è collettiva, “l’energia” che si propaga dai partecipanti coinvolge tutti i sensi e dilaga, aiutata da abbondanti libagioni, e diventa un happening salutare e speriamo ricorsivo.

Il 30 giugno abbiamo appunto festeggiato il quarto anniversario dalla fondazione della nostra Sezione, e come spesso è stato ribadito, la nostra è una Sezione anomala per la mancanza nel territorio di competenza di grandi montagne. Potremmo definire la nostra Sezione come “di pianura” o al massimo “di collina”. Ma proprio questa condizione ci proietta spesso verso le montagne importanti dell’Appennino, quasi come un anelito a ricercare ciò che a noi manca. Ma noi abbiamo un fiume che attraversa la nostra zona, anzi “il” fiume per antonomasia: il Tevere. Perché non organizzare la festa di compleanno sul fiume, usufruendo di tutto ciò che questa situazione offre: l’acqua da attraversare con le canoe, la Riserva Tevere Farfa che come zona protetta ci permette di osservare animali, uccelli soprattutto, difficili da incontrare in altri momenti, la flora palustre osservabile nelle anse dal battello che risale il fiume?

Tutto questo è stato realizzato ed altro ancora, per finire a mangiare in compagnia. Ma andiamo per gradi.

Un problema geografico: l’arrivo in riva al fiume avviene sulla sua sponda destra ma la “fattoria didattica” che ci ospiterà per il pranzo è sulla sponda sinistra. Come nella novella del lupo, dell’agnello e del cavolo è necessario trasbordare i partecipanti sull’altra riva, salvaguardando il loro desiderio di praticare altra attività interessante.

Tutto il gruppo si avvia quindi lungo il sentiero predisposto allo scopo di poter ammirare la rigogliosa natura che riveste le rive del fiume: la canna di palude (*phragmites communis*) ricopre ampi tratti del letto del fiume, dove l’acqua, per effetto dello sbarramento della diga di Meana ha invaso le rive. La vegetazione è quasi impenetrabile e gli acquitrini rendono impossibile l’accesso umano. E’ una zona ideale per la nidificazione di uccelli acquatici, limicoli prevalentemente ma anche rallidi. Sopra le canne si ergono imponenti esemplari di salice e di pioppo bianco frammisti ad ontano nero.



Il gruppo, dopo insistenti raccomandazioni, cerca di non disturbare l’habitat degli animali, ma 50 persone in un capanno di avvistamento sono davvero troppe per sperare di osservarne qualcuno da vicino. Alcuni aironi sia bianchi che cinerini si fanno comunque vedere, anche se ad una certa distanza, così come una coppia di falco di palude, evidentemente non consci della nostra presenza o dandone giustamente l’opportuna rilevanza. Veleggiano sopra l’acqua sfiorando la

superficie con le ali, alla ricerca delle loro prede. È uno spettacolo affascinante per la curiosità di un vecchio *birdwatcher*.



Ora, ritornati all'imbarcadero, si impone un attraversamento del fiume. Qualcuno utilizzerà le canoe messe a disposizione da amici. La maggior parte di noi si affiderà all'esperienza di un vecchio nocchiero, a poppa di una lunga canoa, definita "dragone", che se chiamato "dragon boat" acquista tutto un suo ulteriore fascino. Nel nostro caso l'imbarcazione è stata latinizzata in "*draco tiberis*", nome più consono alle nostre tradizioni.

Si tratta di una canoa a 20 posti con un drago dipinto a prua, utilissima per trasportare chi non abbia dimestichezza con canoe e kayak. Il conduttore della strana imbarcazione, pur forte ed esperto, forse per darci la soddisfazione di credere di pagaiare con qualche frutto, chiede la nostra collaborazione nella pur breve traversata. Ma, tra chi pagaia a destra, chi lo fa a sinistra, chi rema scoordinato rispetto ai compagni, è un miracolo o la perizia del comandante che fa procedere la barca nella direzione desiderata. Tra gridolini di spavento, rassicurazione dei più coraggiosi, consigli degli esperti, peana di vittoria all'arrivo, la traversata si svolge quasi in sicurezza e tutti si ritrovano alla fattoria.

L'organizzazione, curata nei particolari dal nostro segretario, coadiuvato da valenti aiutanti, ha già provveduto a preparare il pranzo. È inutile descrivere i festosi brindisi, le "ciacole", le risate, insomma l'allegria che ogni festa porta con sé.

Dopo una ulteriore traversata del fiume, tra l'altro con affondamento di un piccolo e precario pontile, chi lo ha prenotato, si avvia a prendere il battello a motore che, risalendo il fiume, ci porterà a godere della lussureggiante vegetazione che ricopre le rive da un punto di vista assolutamente insolito.



Se questa, così vissuta è stata la "festa della sezione", dobbiamo dire che è stata molto di più: una esperienza multicolore, una nuova conoscenza, una pantagruelica abbuffata di attività diverse e un momento condiviso pienamente da tutti i partecipanti. Tutto questo è stato possibile perché alcuni soci hanno dedicato parte del loro tempo libero alla preparazione ed allo svolgimento della festa. A loro va il nostro sentito ringraziamento.

Alla prossima!

# Perché mi sono iscritto al CAI

---

di Maria Paola Lenucci

Fausto ha tentato di coinvolgermi nella redazione del giornalino della sezione e direi che il colpo gli è riuscito visto che sono qui a scrivere. Senza pensarci tanto, ho buttato lì la prima idea che mi è frullata nella testa:” Potrei scrivere qualcosa sul perché della mia iscrizione al CAI. Uno spunto, magari tutti i soci a seguire si racconteranno”.

Un racconto intimista.....

Sono nata in una città di mare, Taranto, e parte delle mie radici sono a Gallipoli. E chi Gallipoli la conosce sa che, il borgo antico, Gaddhipuli vecchio, come la chiamano lì, è un'isola cinta da alte mura unita alla terraferma da un ponte.

La montagna non la conosco, ancor meno quella invernale coperta di neve.

I casi della vita mi hanno portata a Monterotondo, nome che già evoca una appartenenza orografica. E ancora il caso mi ha fatto sentire l'esigenza di uscire dal guscio e di allargare gli orizzonti (in senso letterale e metaforico).

All'inizio qualsiasi (o quasi) realtà monterotondese mi sarebbe andata bene. Ho iniziato con l'UPE e da lì l'approdo al CAI è stato facile. Confesso che non è stata una scelta ponderata; se avessi abitato in una città di mare mi sarei iscritta ad un corso di vela o di nuoto. Mi sono un po' buttata: inesperta, scarsamente allenata, titubante eppure desiderosa di scoprire il territorio montano intorno al mio paese di adozione.

Le prime uscite con i consigli tecnici e umani di Guelfo che mi è stato vicino quando confessavo di avere paura e la familiarità con cui i soci CAI hanno accolto me, che spesso sento di non essere veramente a casa, mi hanno spronato a proseguire questa piccola avventura. In realtà ho partecipato a poche escursioni, scegliendo fra le meno impegnative: dislivelli non superiori ai 500m, quelle classificate con una T o una E; sulla neve con le ciaspole ancora non mi sono arrischiata. Combatto anche con la mia pigrizia: fa troppo freddo, o troppo caldo, o forse piove. Insomma non mi avventuro e non voglio creare problemi al gruppo.

Però le escursioni a cui ho partecipato mi sono rimaste nel cuore. La piramide etrusca con l'interessante lezione di Enza Broccoli, una fioritura di narcisi selvatici e violette di campo (non chiedetemi dove perché proprio non lo ricordo), la faggeta del Monte Cimino patrimonio dell'umanità con i grossi massi trachitici ricoperti di un muschio denso e soffice come velluto, la cascata di Ortanza, scenario freschissimo



## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

dopo il cammino nel bosco, gli ampi panorami che si aprono alla vista dell'escursionista. E ancora la scoperta del Tevere in dragone e in battello con il suo scorrere placido. Insomma un torrente di sensazioni nuove che ripagano della fatica e delle sudate patite, perché nasconderlo, durante faticose scarpinate.

Ma del CAI ho scoperto anche i mercoledì sera istruttivi per i temi trattati in brevi e interessanti relazioni seguiti da momenti di godereccia convivialità che non guastano mai. Non si possono dimenticare i corsi di formazione che forniscono le competenze necessarie ad affrontare con maggiore serenità la montagna. Sarà nelle mie intenzioni per il prossimo anno.

Basta per aver scelto di iscrivermi ancora dopo il primo anno quando la scelta è stata più consapevole e matura? Per me sì! E allora eccomi a scrivere qui per spiegare le mie personalissime ragioni.

**Ora, ad uno ad uno, soci CAI fate outing, raccontate le vostre!**



**La Redazione raccoglie l'invito di Maria Paola ed invita i Soci a condividere le motivazioni che li hanno convinti ad iscriversi al CAI**



# Pellecchia by night

---

di Agostino Marzoli

Ci sono luoghi che si percepiscono come familiari, che si conoscono perché frequentati spesso. Succede anche per le montagne. Il monte Pellecchia è un po' la montagna di casa, la nostra montagna. Eppure non ci si stanca di respirare il suo ossigeno, di ascoltare i suoi suoni, di godere umilmente della vista che ci offre.

Ma se per molti il Pellecchia non è una novità, lo è però per molti frequentarlo di notte.

Ed è così che Omar e Virginio organizzano per sabato 20 luglio una notturna invitando i Soci che hanno da poco concluso il corso di Escursionismo base. Non tutti i corsisti possono quel giorno, ma non è un problema: si va comunque e all'allegria compagnia si uniscono altri amici ed amiche.

Il gruppo così formatosi è di nove persone: né troppi, né pochi.

Ci si incammina con la sola luce delle lampade frontali e con l'emozione tipica della prima volta. Passiamo lunghi periodi in religioso silenzio, quasi a non voler interrompere la magia di quei suoni e di quell'atmosfera che solo la notte può offrire. Ci si ferma per riprendere fiato e bere un sorso d'acqua e decidiamo di spegnere per un po' le luci.

Il bosco di notte non fa paura come pensavo: dà un senso di serenità e di quiete. È sereno e la luna e le stelle ci benedicono dall'alto.

Arriviamo alla casa del pastore, dove ci accoglie una compagnia di signori un po' alticci ma allegri che passerà la notte lì tra carne alla brace, canzoni a squarciagola e fiumi di vino. Ci offrono un caffè e abbiamo il tempo di fare due chiacchiere e persino di ballare sulla musica di uno stornello uscito dall'autoradio della Panda di uno dell'allegria brigata.

Ma è tempo di rimettersi in cammino e di lasciare agli altri la baldoria e l'euforia. Sentiamo il bisogno di riconciliarci con la montagna, con i suoi ritmi, il suo silenzio ed i suoi suoni. È una notte calda e salendo si suda parecchio. Finalmente si giunge in cima e lo stupore e l'emozione sono quelli di un bambino. Il versante occidentale ci offre una vista mozzafiato su Roma e la sua provincia: è uno spettacolo che però in parte disturba anche per l'invasione delle luci artificiali della città. Dall'altro versante si intravedono i contorni dei monti Tiburtini.

È finalmente giunto il momento di rilassarsi sdraiati e di godere dell'immensità della volta celeste. Da quassù tutto sembra più rassicurante: la luna è una presenza rassicurante e le stelle sembrano esseri viventi anche se lontani. È bello poter condividere le nostre impressioni, leggere una poesia o ascoltare Virginio raccontare di una sua passata avventura di montagna. È bello vedere come anche chi conosce questi posti come le proprie tasche riesca ancora a stupirsi della meraviglia della natura.



Si sono fatte ormai le due e si prova a dormire un po'. Io preferisco però non perdermi un istante di quella meraviglia che è la volta celeste vista da quassù e mi sento grato e fortunato per avere questa possibilità. Sembrano essere passati pochi minuti che è già tempo per l'aurora di prendersi la parte da protagonista. Il leggero bagliore lascia intravedere meglio quei monti che fino a poche ore prima si distinguevano solo nei contorni.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---



Poi ecco il vero protagonista: una palla infuocata fa capolino a oriente da dietro le montagne e si percepisce tutta l'incredibile energia che questa stella infonde sul nostro bel pianeta. I nostri sono volti rilassati nonostante non abbiamo riposato un granché. È tempo di immortalare questo spettacolo scattando foto quasi a voler fermare il tempo e rimanere in quella situazione magica che è l'alba.

Il caffè nei thermos è ancora caldo e ognuno ha portato qualcosa da mangiare e condividere. Il sole comincia a scaldare e viene a trovarci una mandria di cavalli,

quasi incuriositi dalla nostra presenza un po' rumorosa lassù in cima. Rifacciamo lo zaino e ci incamminiamo verso il Pizzo Pellecchia che ci offre anch'esso un bellissimo panorama. Sarà forse l'eccitazione di questa esperienza, ma mi sento fresco e rigenerato, per niente stanco. Il viaggio di ritorno è una bella passeggiata nel bosco. Tornati alla base, a Monteflavio, è tempo per l'immane terzo tempo che stavolta, vista l'ora mattutina, anziché di birra e patatine, è di cornetti e cappuccini.



Contenti e soddisfatti, ci salutiamo con la voglia di fare di nuovo un'escursione in notturna, magari insieme a chi oggi non è potuto venire!

## Il Video della Notturna

di Fedora Schiti

E se volete vedere il Video realizzato da Fedora Schiti: <https://gopro.com/v/0rEV2OrNByno5>

# Dalla Settimana Verde a Bardonecchia

Dal 6 al 14 Luglio 2019

a cura di Catello Cascone



Nella nostra Sezione è ormai un must consolidato da l'inserimento di una settimana di vacanza nel periodo invernale "la Bianca" ed una in quello estivo "la Verde".

Questa estate, per poter corrispondere meglio alle esigenze lavorative dei Soci, le settimane organizzate sono state due: Bardonecchia ai primi di luglio e Tarvisio a cavallo luglio/agosto. In entrambe siamo stati ospitati confortevolmente nelle basi logistiche dell'Esercito Italiano, che ringrazio a nome

di tutta la sezione per la cortese e professionale disponibilità.

Personalmente ho condiviso con altri 16 Soci/e il soggiorno a Bardonecchia dove, accompagnati dagli amici della locale Sezione, abbiamo potuto approfondire la conoscenza di una delle innumerevoli magnifiche porzioni del patrimonio montuoso dell'arco alpino.



Fin dal primo dei quattro soggiorni si è stabilito - secondo i buoni usi del CAI - un rapporto tra le due Sezioni che si sta naturalmente consolidando in sentita e cercata amicizia. Così, nelle escursioni

fatte, abbiamo potuto godere di quei particolari del paesaggio che può indicare, esponendone le peculiarità, solo l'occhio sapiente di chi vi risiede e frequenta abitualmente.



Molta soddisfazione è stata tratta pure da chi ha voluto percorrere le vie attrezzate e ferrate, per l'ampia varietà del livello tecnico, per l'ottima condizione d'uso, per la suggestione dei luoghi. Insomma abbiamo trascorso belle giornate nel senso più autentico ed esteso del termine.

Ringrazio quindi i "compagni e compagne" di viaggio per la costruttiva e rispettosa collaborazione e, con loro, i soci di Bardonecchia per la cordiale e preziosa condivisione: insieme abbiamo rafforzato nei valori del CAI la convinzione e la determinazione per un'adeguata tutela e promozione dell'ambiente e del paesaggio della nostra amata Italia.



# Dalla Settimana Verde a Tarvisio

---

Dal 28 Luglio al 3 Agosto 2019

di Daniela Da Milano



Alla sera dell'arrivo ci attende un primo briefing per incontrarci (siamo in tutto 21) e per condividere con le guide gli itinerari previsti per i giorni successivi. Le previsioni meteo non sono fantastiche, per cui ci prepariamo un'alternativa a quanto previsto dal programma in caso dovesse piovere. Poi il gruppo si è sparpagliato, per una prima esplorazione di Tarvisio oppure per provare una delle svariate possibilità

ricreative della struttura ospitante, la foresteria della Base logistico-addestrativa dell'Esercito: un'accogliente sala lettura con quotidiani, periodici e una piccola biblioteca, una sala dedicata al gioco a carte, un'altra sala con biliardo e biliardini.

**Domenica 28 luglio** - La giornata inizia all'insegna del brutto tempo ma questo non basta a tenere a freno la voglia di conoscere questo territorio al confine con Austria e Slovenia. Partiamo quindi per i laghi di Fusine, di origine glaciale, immersi in un fitto bosco di abete rosso alla base della catena montuosa del gruppo del monte Mangart. Attraversiamo, come faremo spesso nei prossimi giorni, durante i nostri spostamenti, la foresta di Tarvisio, dalla storia millenaria, che, con i suoi 24mila ettari di comprensorio alpino di cui 15mila ricoperti di boschi produttivi, rappresenta la più grande foresta demaniale d'Italia, escludendo i parchi.



La pioggia ci accompagna durante il giro dei due laghi, lungo un percorso pianeggiante di circa 5 chilometri, ma le acque trasparenti ed il contesto naturalistico sono comunque splendidi. Dobbiamo rimandare la salita al rifugio Zacchi e decidiamo di andare a visitare la vicina cittadina di Kranjska Gora, in Slovenia, nell'alta valle del Sava. Ci fermiamo a pranzare in questa località sciistica che ospita annualmente alcuni eventi della Coppa del mondo di sci alpino; il sole finalmente fa capolino tra le nubi e possiamo concederci una passeggiata nel grazioso centro storico prima di rientrare alla base. Inizia nuovamente a piovere ma una parte del gruppo non rinuncia ad un giro nel centro di Tarvisio.

Dopo cena ci aspetta una serata danzante: malgrado il repertorio musicale non proprio aggiornatissimo, un gruppo di partecipanti capitanati dalla nostra guida Aldo Mancini si getta allegramente in pista animando la serata con esibizioni di Hully Gully, walzer e bachata!

**Lunedì 29 luglio** - Anche oggi il sole si fa desiderare: partiamo sotto un cielo pieno di nuvole ma almeno non piove. Dopo 45 minuti in auto raggiungiamo l'altopiano di Montasio, da cui iniziamo a camminare fino al rifugio Giacomo Di Brazzà, adagiato su un panoramico sperone erboso. Qui il gruppo si divide in due: i più preparati, attrezzati per la ferrata, si dirigono verso il Jof di Montasio, alto 2.754 metri. Raggiunta la Forca dei Disteis l'asprezza del percorso induce uno dei partecipanti a rinunciare; lo seguiranno a breve altre due persone, per cui saranno solo i sei più

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

esperti ad affrontare l'impegnativa parete rocciosa del Montasio e la scala Pipan, che conduce direttamente in cresta, costituita da due grossi cavi metallici ancorati alla roccia, una lunga serie di gradini ed una fune parallela a cui agganciare il set da ferrata. La salita è resa più difficoltosa dalle nubi basse che incappucciano la montagna, limitando considerevolmente la visibilità. Lo sforzo è premiato dal raggiungimento della vetta, da cui è visibile il versante austriaco, con un panorama mozzafiato. Dopo l'obbligatoria foto ricordo inizia la discesa, allietata dall'incontro con numerose marmotte che si fanno sentire, con i loro acuti fischi, e con branchi di camosci e dei loro piccoli, che saltellano allegramente da una roccia all'altra.



Intanto il secondo gruppo si è dedicato ad un'escursione "fuori pista", risalendo un ripido pendio erboso alla ricerca di una trincea della prima guerra mondiale denominata Trincea dell'artista: la nostra guida Aldo Mancini ricorda di avere visitato questa trincea nelle vicinanze del rifugio alcuni anni fa, in compagnia di un colonnello in congedo che gli aveva mostrato le sculture realizzate da uno sconosciuto giovane geniere militare della prima grande guerra.

Purtroppo non esiste alcun tipo di segnaletica o di indicazione per rintracciare questa trincea (il cui ingresso avrebbe anche potuto essere successivamente ostruito da una frana), il che ha impedito alla ricerca di andare a buon fine. I partecipanti hanno comunque apprezzato il percorso, caratterizzato da una notevole varietà di specie botaniche, con grandi, profumate distese di rododendro, iperico, arnica montana, campanule e rare stelle alpine.

Mentre torniamo verso le macchine il sole si affaccia tra le nuvole: il paesaggio si illumina, regalandoci la visione delle mucche che rientrano docili verso la malga alla fine della giornata, dove facciamo tappa per assaggiare e acquistare ottimi formaggi locali e un fantastico yogurt. Il rientro è stato ulteriormente ritardato da alcune soste per la "caccia" ai lamponi e mirtilli che abbondano lungo la strada.



**Martedì 30 luglio** - Decidiamo di recuperare il programma del primo giorno, interrotto a causa della pioggia e ci dirigiamo nuovamente verso i laghi di Fusine per salire al rifugio Zacchi. Arriviamo quindi con le macchine fino alle rive del lago superiore: qui alcuni decidono di fermarsi per godersi il sole e fare un bagno, gli altri prendono il sentiero che attraversa un fitto bosco di abete rosso, facilmente percorribile anche nei giorni

più caldi perché quasi completamente in ombra. I numerosi funghi che occhieggiano tra le foglie e i sassi forniscono anche l'occasione per condividere qualche nozione di micologia, grazie all'esperienza della nostra guida Virginio Federici.

Dopo circa due ore di salita si arriva al rifugio, che gode di una vista spettacolare sul monte Mangart e che si erge lungo la cresta di confine con la Slovenia. Dopo l'impegnativa giornata di ieri, ci prendiamo i nostri tempi per pranzare al rifugio e verificare sulle mappe gli itinerari per i giorni successivi.



## IMPRESSIONI DEI SOCI



Poi si riprende il cammino per tornare sulle rive del lago superiore: ci fermiamo sulla spiaggia per bagnarci e scattare qualche foto, godendoci l'incanto di questi due piccoli specchi d'acqua, incastonati nel Parco naturale di Fusine e considerati giustamente una delle più belle destinazioni delle Alpi Giulie. Un piccolo incidente alla mia mano ci darà modo di verificare che a Tarvisio c'è una guardia medica in grado di fornire una prima assistenza ma non c'è un pronto soccorso: quello più vicino si trova a Tolmezzo, a circa 40 minuti d'auto da Tarvisio.

**Mercoledì 31 luglio** - La giornata inizia con nuvole basse che avvolgono i fianchi delle montagne...e ancora pioggia. Ma non ci scoraggiamo e percorriamo in auto circa 50 chilometri attraversando il confine con la Slovenia, per arrivare dopo circa un'ora a Caporetto (Kobarid in sloveno). La nostra prima tappa è il Sacrario dei Caduti italiani, dove su una collina riposano i resti di oltre 7mila



È una costruzione a gradoni concentrici: si sale seguendo



una spirale, leggendo i nomi dei caduti, molti dei quali rimasti sconosciuti, fino ad arrivare alla sommità, che ospita la seicentesca Cappella di Sant'Antonio: qui lo sguardo spazia sulla bella valle dell'Isonzo e non si può fare a meno di pensare a tutte quelle vite spezzate dalla guerra, chiedendosi, come Primo Levi, come mai la

memora del male non sia ancora riuscita a cambiare l'umanità.

Intanto ha smesso di piovere, il cielo ritorna azzurro e, scendendo dal Sacrario, ci immergiamo in un percorso nel bosco che in circa due ore ci ha portato a visitare alcune trincee ed il sito archeologico di *Tonovcov grad*, affacciato in posizione strategica sulla vallata, con i resti insediamenti risalenti ad epoche diverse comprese tra l'età del rame ed il Medioevo. Raggiungiamo la vista del fiume Isonzo scendendo lungo una ripida scalinata scolpita nella roccia dai soldati italiani: le rive del fiume, dalle acque color smeraldo, sono davvero invitanti ed un suggerimento per i prossimi gruppi potrebbe essere quello di programmare un pranzo al sacco con un tuffo ristoratore per giornate calde come quella di oggi.



Rientrati a Caporetto, ci aspetta la visita al museo Kobariski, dove una guida preparatissima ci racconterà il disastro bellico di questa importante battaglia della prima guerra mondiale, ricostruito attraverso foto, armi, oggetti di uso quotidiano, divise e alcuni plastici che

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

ricostruiscono le fasi dell'attacco degli austriaci e la conseguente sconfitta subita dall'esercito italiano.

**Giovedì 1 agosto** - Oggi il gruppo si divide nuovamente in due: i più preparati partono molto presto per fare la ferrata sul Monte Canin, gli altri faranno un percorso più breve, arrivando comunque con le auto fino a Sella Nevea, per prendere la funivia che porta al rifugio Celso Gilberti a quota 1.850 metri. Da qui saliamo alla sella Bila Pec per poi tornare al rifugio. Si tratta di una zona carsica, caratterizzata da un paesaggio lunare e quasi desolato: le cime sono avvolte dalla nebbia e il sole si fa vedere solo a tratti.



Il primo gruppo prosegue invece fino all'ormai ex ghiacciaio del Canin e alla via ferrata Julia, seguita fino all'uscita in cresta e alla cima del monte Canin, godendosi la vista panoramica sulla cima, da dove si possono osservare le principali cime delle Alpi Giulie italiane e slovene.

Al ritorno ci fermiamo, per rilassarci, lungo le rive dello splendido lago del Predil, ospitato in un'antica conca glaciale e circondato dalla folta vegetazione di faggi e abeti: le dimensioni sono leggermente maggiori, rispetto ai laghi di Fusine (è il secondo lago della regione, in termini di grandezza) ma le acque altrettanto cristalline, con mille sfumature di verde e azzurro.



Rientrando alla base facciamo una piccola sosta al parco geominerario di Raibl, dove sarebbe possibile visitare la miniera delle cave del Predil. I giacimenti di piombo e zinco furono sfruttati per secoli e vide progressivamente la luce un centro abitato in cui risiedevano i minatori ed i loro familiari fino alla chiusura definitiva della miniera nel 1991. Purtroppo alcuni lavori di ripristino della rete elettrica non ci hanno consentito di visitare l'interessante museo della miniera.

**Venerdì 2 agosto** - La pioggia ci convince nuovamente ad un cambio di programma: accantoniamo l'idea dell'escursione prevista sul monte Osternig. Un gruppo opta per una giornata rilassante alle terme di Villach, altri partecipanti decidono di visitare la cittadina di Klagenfurt, in Carinzia, attraversando nuovamente il confine austriaco, la cui fama è dovuta all'ottimo stato di conservazione del patrimonio storico e paesaggistico del centro storico. Iniziamo la nostra visita con l'ombrello ma, ancora una volta, il nostro entusiasmo sarà premiato con la



## IMPRESSIONI DEI SOCI

comparsa del sole nel pomeriggio: qualche ora per passeggiare nel centro storico alla scoperta dei principali luoghi d'interesse come il Duomo e la chiesa di Sant'Egidio, ammirando l'armoniosa Alter Plaz su cui si affacciano eleganti edifici come la Landhaus, bell'esempio di architettura rinascimentale austriaca e la vicina Neuer Platz, su cui affaccia il Municipio e nel cui centro sorge la fontana dedicata al drago simbolo della città.

La sera, sebbene manchi ancora un giorno alla conclusione della Settimana Verde, ci aspetta una cena a base di prodotti locali al ristorante Alte Hutte a Camporosso, una frazione di Tarvisio. Si tratta di un'accogliente baita in legno ai piedi dei monti Lussari: sicuramente consigliabile, sia per la qualità e la bontà dei piatti che per la gentilezza e pazienza dei proprietari, considerata la chiassosità del nostro gruppo!



**Sabato 3 agosto** - Oggi le condizioni meteo sono favorevoli. Decidiamo, quindi, di dedicare l'ultima giornata della Settimana Verde al Jof di Somdogna, arrivando in auto fino alla malga Saisera e iniziando a salire lungo un sentiero che arriva fino al Rifugio Grego e poi fino al laghetto di Sompdogna, a quota 1.442. Rimaniamo un po' delusi perché è veramente



piccolo, ma ci spiegano che dipende dai periodi dell'anno; durante l'estate sembra un minuscolo stagno, a volte diventa invece un vero e proprio laghetto montano.

I più motivati proseguono lungo il sentiero che si fa più ripido fino ad arrivare in cresta, lungo un percorso ricco di memorie della Grande Guerra, con i resti visibili di alcune trincee e alloggi militari. Qui la salita si fa più ardua, fino ad arrivare ad uno scollinamento, a quota 1.770, da cui si ammira una splendida vista del Montasio.



Ritorniamo alla base, dove ci aspettano i bagagli da fare, prima dell'ultima cena prepartenza, con tanto di buonissima torta e brindisi... alle prossime escursioni con il CAI!



### Indirizzi utili a Tarvisio

- ✓ Rifugio alpino G. di Brazzà - Altopiano del Montasio, Tarvisio  
Tel. 3462280072 - 3406305034 - mail [valentinacecon@gmail.com](mailto:valentinacecon@gmail.com)
  
- ✓ Rifugio Zacchi - Loc. Conca delle Ponze, Tarvisio  
Tel. 3385030887 - 3332357346 - mail [info@freetrek.it](mailto:info@freetrek.it)
  
- ✓ Rifugio Celso Gilberti - Sella Nevea, loc. Chiusaforte  
Tel. 0433 54015 -
  
- ✓ Ristorante Alte Hütte - Via Lussari, Camporosso - Tarvisio  
Tel. 0428653515
  
- ✓ Rifugio F.lli Grego - Val Saisera, Tarvisio  
Tel. 3491997876 - mail [renatoben53@gmail.com](mailto:renatoben53@gmail.com)

# Corso base di Escursionismo

---

di Omar Barbera AE EAI - Direttore del Corso

Il IV CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1) si è appena concluso. La sua organizzazione l'abbiamo pianificata alla fine del 2018 nell'ambito dell'attività sezionale proponendola in particolare per i nuovi Soci, in coerenza con i principi statutari della nostra Associazione.

Lo scopo del Corso è quello di permettere un passaggio di conoscenze, un trasferimento di abilità da Accompagnatore ad Allievo, in maniera che, al termine del corso, l'Allievo sia capace di organizzare e svolgere un'escursione con difficoltà classificata T o E.

La realizzazione del corso è articolata in lezioni teoriche - tenute presso la Sede della Sezione - e in uscite pratiche in ambiente, in cui la priorità non è la vetta ma l'esercizio.

Gli argomenti affrontati sono molteplici: alimentazione, allenamento, gestione del rischio, meteo, flora e fauna, tutela ambiente montano, etc. ma la materia sovrana è "cartografia e orientamento" perché, qualunque cosa si vada a fare in montagna, è fondamentale sapere *dove ci si trova e dove andare*.

Abbiamo trascorso molte ore in Sede e molto tempo nelle uscite pratiche, con Carta e bussola in mano, misurando Azimut o riportandoli sulla carta, tanto che questa parola, prima estranea, è diventata anche troppo familiare.

Ripenso alla mattina a Monte Elci: il disagio sotto la pioggia fitta e continua, nascosti sotto i cappucci e nonostante tutto abbiamo continuato ad esercitarci, indicando a turno la direzione da seguire.

Noi Organizzatori abbiamo lavorato per coinvolgere tutti gli allievi anche con "i compiti a casa" il cui obiettivo era di individuare i Key Point e segnare il Tracciato di Rotta a partire da un elenco di coordinate di punti e una cartina. I *compiti* sono stati molto utili perché analizzando gli errori si sono individuate le lacune e si sono potuti correggere gli sbagli in maniera tale che tutti hanno raggiunto il livello minimo di conoscenze e tecnica sufficiente per organizzare e gestire un'escursione. Non è solo da premiare il livello raggiunto da qualcuno ma è anche da premiare il livello di conoscenza minimo raggiunto considerando il livello iniziale di conoscenza e quindi il *gap* colmato

Tutti hanno raggiunto il livello minimo di conoscenze e tecniche del corso ma, vincolati dal regolamento, non tutti hanno potuto ricevere l'attestato di partecipazione che è legato alla frequenza delle lezioni.

Nonostante la parte burocratica e un po' noiosa nell'organizzazione del corso, il prendersi l'impegno - in termini di tempo e responsabilità - non è troppo gravoso e soprattutto è compensato dall'essere un'esperienza viva in cui ci si mette in gioco; in cui il "capire" da parte degli allievi è nell'abilità di "farsi comprendere" da parte di chi trasmette. È uno scambio reciproco perché l'Allievo acquisisce conoscenze e l'Accompagnatore a sua volta, tramite l'esperienza, acquisisce la capacità di trasmettere le conoscenze e di trasferire le abilità.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

Ma la più grande soddisfazione di questo corso è l'aver visto la trasformazione in "gruppo" di quello che all'inizio era semplicemente un insieme di Allievi, da parte del che hanno dato gli allievi che prima, quasi tutti sconosciuti tra loro: affiatati, interagiscono in maniera fluida coordinandosi, collaborandosi e aiutandosi, dando al gruppo valore aggiunto che è molto maggiore della somma dei singoli valori individuali, capace di decidere le scelte migliori da farsi durante le escursioni.

Oltre a ringraziare gli Allievi che hanno partecipato con impegno ed entusiasmo, un sentito ringraziamento va anche agli Accompagnatori che hanno costituito il corpo docente di questo corso, una Squadra anche questa molto affiatata e rodada da molti anni di collaborazione collettiva e senza i quali questo corso non ci sarebbe stato.

Ringrazio per la collaborazione e la disponibilità il vice direttore del corso AE EAI Virginio Federici, il segretario ASE ORTAM Guelfo Alesini, oltre a: ASE Glauco Fiori, ASE Cinzia Micucci, ASE Moreno Zaccari.



## dal IV Corso di Escursionismo: “alla ricerca dell’Azimut”

---

di Arianna Malafrente

E' iniziato lo scorso aprile il IV Corso base di Escursionismo, che ha coinvolto un numeroso gruppo di persone amanti della montagna, abbracciando sia nuovi frequentatori, curiosi di imparare le buone pratiche per vivere la montagna in sicurezza, sia abituali camminatori desiderosi di approfondire le proprie conoscenze in ambito montano.

Il corso, suddiviso in lezioni teoriche e lezioni pratiche, ha abbracciato diverse materie atte a fornire un primo basamento di informazioni, necessarie a chi vuole autonomamente orientarsi in montagna e affrontare in sicurezza un'escursione, consapevole dei rischi che si possono verificare durante un percorso. Può capitare ad esempio un repentino cambiamento climatico che incide sulla



visibilità, limitandola, o uno spiacevole infortunio, nostro o di un compagno, con la conseguente necessità di chiamare un soccorso. Quanti di noi saprebbero gestire una tale circostanza, chiamare il soccorso alpino comunicando con esattezza dove si trovano?

Assunto che il pericolo è inalienabile nel mondo circostante, in città come negli ambienti meno

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

antropizzati e naturalistici, ne consegue che possiamo solo ridurre il rischio di un evento pericoloso, con dei giusti accorgimenti, come il possesso di una strumentazione o di vestiario idoneo per esempio, o attuando comportamenti di prevenzione, studiando previamente il meteo, la mappa topografica o consultando il gestore di un rifugio.

Il corso ha messo a disposizione dei soci CAI un insieme di informazioni importanti su come avvicinarsi alla montagna in modo consapevole e rispettoso, godendo del piacere di poter districarsi tra coordinate geografiche, meridiani e paralleli, direzione dei venti e sconosciuti azimut (o rotte), trasferendo abilità su come fare un tracciato di rotta o semplicemente saper leggere una cartina dei sentieri con tutta la mole di indicazioni che contiene.

L'apparente enigmatica cartografia si è rivelata un ausilio indispensabile al camminatore e con una buona bussola può essere un modo piacevole di allenare il proprio senso di orientamento. L'osservazione di ciò che ci circonda è basilare per iniziare a orientarsi, notare una torretta o una funivia ci aiuta a capire la nostra posizione nel piano spaziale in cui ci troviamo, nonché il sapere quale flora e fauna sono tipici di particolari piani altitudinali può essere un ulteriore aiuto per capire la quota e le caratteristiche climatiche di una determinata area geografica, nonché incantevole vista agli occhi

Molti di noi amano avventurarsi in montagna, vivere delle bellezze che ci offre, godere di paesaggi straordinari, silenzi introspettivi, esperienze condivise, e mai come in questo momento storico, fatto di stravolgimenti climatici e dissesti idrogeologici per mano dell'uomo, è necessario essere i primi tutori della natura, non alterando con il nostro comportamento l'ecosistema dell'ambiente naturale, ma preservandolo da azioni scellerate che potrebbero minacciare la preziosa vita di piante e animali indigeni. L'adozione del Bidecalogo da parte del Cai mira alla diffusione della cultura di tutela e sostenibilità dell'ambiente montano, riconoscendo la necessità di un nuovo rapporto tra uomo e ambiente, attento e rispettoso delle risorse naturali e culturali del paesaggio montano.



Diverse sono state le escursioni effettuate durante il corso, dai monti Lucretili ai monti Lepini, sempre condotte con passione e spirito di condivisione, che è poi quello spirito che sottende la visione filosofica del Cai, di solidarietà e amicizia, di uguaglianza e di cooperazione.

A nome di tutti gli allievi vorrei fare un ringraziamento speciale agli istruttori e accompagnatori del IV corso base di Escursionismo, per la loro dedizione e passione.

# da Bardonecchia a Monterotondo

di Carmen e Antonio, amici della Sezione CAI di Bardonecchia

E' probabile che se non avessimo ricevuto l'invito degli amici Cai di Monterotondo, l'Appennino e la Sabina laziale non sarebbero stati i nostri obiettivi di visita. Crediamo che chi voglia visitare il Lazio sia attratto dal fascino di Roma e di pochi altri richiami conosciuti in tutto il mondo e non resti poi molto tempo per allargare le vedute.

Per chi, come noi, dalle Alpi decida di scendere sull'Appennino pensiamo sia facile che la prima scelta vada inesorabilmente a cadere sull'Abruzzo, con il suo Gran Sasso e Campo Imperatore, o sulle Marche. Così è accaduto a noi. Ma grazie al "gemellaggio" con il Cai di Monterotondo abbiamo avuto l'opportunità di trascorrere una vacanza interessante e piacevole, molto più di quello che avremmo immaginato. Le diverse escursioni fatte, in ambienti di singolare bellezza e notevole varietà, le visite ai siti storici, la vivacità e ricchezza dei contatti umani, per finire con la conoscenza dei prelibati sapori della cucina locale, alla fine hanno reso marginale il ricordo dell'eccezionale ondata di calore che, per tutta la settimana, ha appesantito la nostra andatura, rallentando i nostri passi in salita e moltiplicando le pause di riposo. Pensiamo ora che questi posti saranno certamente meta di altre nostre vacanze e già ci chiediamo se sia meglio tornare in autunno o in inverno....



Venendo ad un rapido riassunto della nostra esperienza, nel giorno del nostro arrivo siamo stati accolti da alcuni amici di Monterotondo che ci hanno descritto la cittadina, mostrandoci i luoghi scenario di vicende storiche di rilievo, sia risalenti al periodo garibaldino sia all'ultima guerra.



Domenica è stato il giorno della prima escursione. Quello che portiamo nei nostri ricordi, sono le immagini della bella e fresca cascata di Ortanza e subito dopo quelle delle ferite ancora profonde del paese di Amatrice, e soprattutto della sua gente, decisa fermamente a farla rinascere. Sono ancora troppe le macerie che il turista incontra, ma la realizzazione della Casa della Montagna, progettata con moderni criteri antisismici e di risparmio energetico, dimostra che un futuro per Amatrice sicuramente ci sarà. Lo squisito pranzo nella struttura, provata anch'essa dalle conseguenze del terremoto, insieme a decine di altri soci CAI delle diverse sezioni locali, ci ha commosso e fatto sentire solidali con la popolazione di questa zona.

Molto bella la giornata dedicata al Monte Navegna, in cui la faticosa e torrida salita è stata ricompensata dalla splendida vista dalla cima: da un lato il vastissimo lago del Turano con i suoi brillanti colori, verde azzurro celeste, e dall'altro lato l'altrettanto esteso lago del Salto con i suoi

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

fiordi quasi “norvegesi”. Le numerose ginestre fiorite hanno reso ancor più piacevole il percorso circolare che ci ha ricondotto alla piccola borgata di Ascrea dove la nostra escursione si è conclusa, insieme agli amici che ci hanno accompagnato, con una bicchierata ed una merenda a base di interessanti prodotti locali.

La mattinata dedicata all’Abbazia di Farfa ci ha fatto scoprire un piacevole angolo di tranquillità con una storia antica che non ci aspettavamo di trovare in questo monastero benedettino. Il borgo di Fara Sabina, posto sulla sommità di un monte, tra i più belli di questa zona, visitato a mezzogiorno di questo caldo giugno, ci è parso abbandonato, abbiamo poi invece scoperto che si tratta di un comune vero e proprio, con il suo municipio, il suo ufficio postale, il suo comando dei carabinieri.... Un ottimo ristorantino ci ha fatto riprendere vigore per il proseguimento della giornata a Roma, che abbiamo percorso a piedi per diversi km, godendo delle informazioni di una brava e coinvolgente guida che, in poco tempo, ci ha dato un bell’assaggio delle bellezze della capitale. Molto gradita è stata infine la “pizzata”, estremamente ricca e varia, in un fresco ristorante romano.



La giornata dedicata al Terminillo ci ha regalato ore di piacevole brezza: bellissimo il giro circolare che ci è stato proposto, parzialmente nel bosco, con arrivo al rifugio Angelo Sebastiani. Grazie a questa escursione abbiamo rivalutato questa montagna che conoscevamo soltanto attraverso la geografia studiata sui banchi delle elementari.

Anche l’escursione nel gruppo del monte Velino, Monte la Torricella e Cima del Morretano, è stata molto piacevole, con un non eccessivo dislivello ma con un buon kilometraggio, ci ha consentito di godere della vista di vasti prati con abbondantissima e varia fioritura, in un paesaggio di morbidi rilievi. La buona compagnia dei nostri accompagnatori ci ha fatto concludere in bellezza il programma di escursioni sull’Appennino. Tornimparte ci ha offerto una gradita merenda e un po’ di refrigerio prima di riprendere la lunga strada del ritorno per Monterotondo, passando per l’Aquila.



L’ultimo giorno è stato dedicato, nella mattinata, al Parco di Villa Gregoriana di Tivoli, che ci ha stupito non poco: la lunga serie di scalini per discendere la vallata e la successiva scalinata per la sua risalita ci ha fatto ammirare la spettacolare forza dell’acqua, ben gestita dall’uomo al fine di evitare che il fiume Aniene proseguisse la sua azione distruttrice ad ogni piena. Il Fai ha fatto proprio un bel lavoro per il recupero della Valle dell’Inferno.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

Il pomeriggio è stato dedicato alla visita della grandiosa Villa d'Este che, malgrado fosse anch'essa immersa nella calura, offriva di tanto in tanto il refrigerio di una fontanella o di uno zampillo d'acqua.

Molto apprezzati sono stati i vari momenti conviviali, cene, merende, che ci hanno permesso, oltre ad avvicinarci alle diverse abitudini culinarie, ad approfondire la conoscenza degli amici che ci hanno ospitato.

Grazie quindi Amici di Monterotondo: una Sezione Cai fatta di persone che si sono dimostrate veramente amiche e solidali, per le quali la montagna e le escursioni sono eccellenti ragioni per condividere insieme il cammino di questa vita, nonché regalare un sorriso e piacevoli ricordi agli ospiti di passaggio, che hanno avuto la fortuna di godere di una generosa e genuina accoglienza.

# Le Parole del Camminare

---

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

dai Soci - avviato ad Agosto 2019

*“quando siete felici, fateci caso”*

*Titolo di un libro di Kurt Vonnegut*

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



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



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

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

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

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

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

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

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

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

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

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

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

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

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

**L** **LIBERTA' DI ANDARE** (seguito di VIANDANZA) "Andrò ancora senza un orario senza bandiere" (album dei New Trolls scritto assieme a Mannerini e De Andrè ormai 50 anni fa). E' sempre questo il sogno del camminatore: andare per conoscere, per incontrare, per sperimentare, per gioire e per soffrire, senza tempo, senza limiti geografici, senza leggi vincolanti, senza pregiudizi. È la necessità dell'uomo evoluto, che ha superato il soddisfacimento dei bisogni primari. L'uomo "montanaro", "alpinista" o "appenninista" è l'uomo che si può permettere di "cercare" la libertà, non la rincorre più come una necessità.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

---

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

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

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

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

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

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

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

# 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, iniziata con il primo numero della rivista, proseguiamo 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.

Parliamo questa volta di *Tutela dell’Ambiente* il cui scopo è:

- prevenire la contaminazione dell’aria, dell’acqua e del terreno dovuta a inquinamento, radiazioni o altri residui industriali e agricoli;
- di preservare l’integrità dei processi naturali minacciata dagli effetti dell’industrializzazione, dell’agricoltura, dello sviluppo commerciale e di altre attività dell’uomo;
- di proteggere le specie vegetali e animali e le località di interesse paesaggistico;
- di conservare altre risorse naturali.

I problemi relativi alla Tutela dell’Ambiente vengono distinti per convenzione in due categorie:

1. l’inquinamento dell’aria, dell’acqua e del suolo;
2. la tutela e gestione delle risorse naturali.

Non intendiamo addentrarci, in questa sede, in una profonda disquisizione sull’argomento, ma ci limitiamo a valutare quali debbano essere i nostri comportamenti nella frequentazione della montagna, prendendo in esame soltanto il punto 1: *l’inquinamento dell’aria, dell’acqua e del suolo*.

Quando andiamo in montagna, normalmente portiamo con noi gli approvvigionamenti idrici ed alimentari necessari per l’escursione o il trekking. Pensate cosa sarebbe dell’ambiente montano se ognuno di noi lasciasse sul posto i residui di quello che porta con se (contenitori in plastica, metallo o vetro, residui alimentari, ecc.).

## PILLOLE DI CAI

---

A mo' di esempio si indica il tempo impiegato da alcuni fattori inquinanti per dissolversi se abbandonati in ambiente:

✓ Un torsolo di mela:	6 mesi
✓ Una buccia di banana:	10 mesi
✓ Un buccia di arancia:	4 anni
✓ Un fazzoletto di carta:	3 mesi
✓ Una carta di cioccolatino:	5 anni
✓ Una gomma da masticare:	5 anni
✓ Un pacchetto di sigarette:	20 anni
✓ Un barattolo di vetro:	50 anni
✓ Una lattina di alluminio:	200 anni
✓ Una bottiglia di plastica:	1.000 anni
✓ Una bottiglia di vetro:	4.000 anni

Quindi andando in montagna ricordiamoci sempre di .... **NON ABBANDONARE NESSUN TIPO DI RIFIUTO, ANZI, QUANDO LI TROVIAMO: PORTIAMOLI A VALLE.**

***MEDITIAMO GENTE, MEDITAMO!***



## Gli acronimi del CAI

di Aldo Mancini

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

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

Continuando il percorso precedente, vediamo cosa si intende per:

2	<b>AD</b>	Assemblea dei Delegati	E' l'organo sovrano del CAI e rappresenta, per tramite dei suoi delegati, tutti i soci del CAI e le sezioni in cui essi sono tesserati. Ogni Presidente di Sezione è delegato di diritto all'Assemblea; altresì sono delegati coloro che sono eletti dai soci nell'ambito delle proprie Sezioni in ragione di un delegato ogni 500 soci. Il delegato gode del diritto di voto nell'ambito assembleare.
9	<b>ARD</b>	Assemblea Regionale dei Delegati	L'Assemblea regionale dei delegati è l'organo sovrano del Gruppo regionale nell'espletamento delle funzioni ad esso attribuite. È composta dai medesimi delegati di diritto ed elettivi in rappresentanza delle sezioni e dei soci della regione o provincia autonoma. Il funzionamento dell'Assemblea regionale è retto dalle norme adottate per il funzionamento della Assemblea stessa. Le deliberazioni di quest'organo sono vincolanti nei confronti dei soci e delle sezioni del Gruppo regionale.
52	<b>CSC</b>	Comitato Scientifico Centrale	Il Comitato Scientifico Centrale ( <a href="http://www.caicsc.it">http://www.caicsc.it</a> ) promuove la conoscenza e lo studio degli ambienti montani, specialmente di quelli italiani, nei loro aspetti naturalistici e umani: a questo scopo sviluppa un'opera di divulgazione per informare e aggiornare sui problemi scientifici della montagna, anche attraverso la costituzione di commissioni scientifiche e periferiche e con la promozione di ricerche e studi su questi ambienti.

## Lunga Marcia 2019 nelle Terre Mutate, emozioni e sensazioni

---

da Campi a Norcia e da Norcia a Castelluccio. 29 giugno / 1 luglio 2019

di Elvira Spuntarelli



Vuoi sapere viandante le mie emozioni durante la Lunga Marcia nelle Terre Mutate? Vuoi sapere quali luoghi ho toccato, camminato annusato, i colori e la gente? Quanti sorrisi, le parole che ho scambiato, le anime sfiorate o quelle conosciute? Quali di queste anime mi hanno strappato un sorriso e quali una lacrima? Con quali ho solo veleggiato il cammino e quali mi hanno fatto da accompagnatori?

Vuoi conoscere viandante quanti passi hanno fatto i miei scarponi nei quasi 3 km da Campi di Norcia a Castelluccio?

Quante volte in fila ad ascoltare racconti di quella gente che attende da troppo tempo? Quante pause e sospiri e sudori la mia pelle ha assaporato? Il gusto del cibo, del pane fresco e dei sapori rotondi e forti e buoni?

Vuoi conoscere la mia anima se ha pianto e si è fatta strappare vedendo le chiese imbraccate di ferro, muri crollati, immaginando la paura e il coraggio di questa gente che mi è cara da sempre.

Gente e luoghi che conosco e pure sconosciuti. Il loro proseguire e andare avanti, masticando ogni attimo della loro vita.

Vuoi conoscere i colori e la meraviglia di un prato giallo di grano, e il verde che muta a grigio quando è l'alba, e la freschezza dell'acqua di un ruscello, o di una fonte? E l'odore del verde, del colore dei fiori? O della polvere passando, o l'emozione che provi scavallando il passo e trovandoti davanti l'imponenza di quel monte spaccato quando la terra ha tremato?



Vorresti sapere se il mio cuore ha mutato quei posti e la gente, oppure se il mio cuore ha mutato me stessa?

Posso solo dirti che la bellezza del camminare dona speranza non solo a chi cammina ma anche a chi accoglie il viandante. Io mi sono portata a casa il dono di questa consapevolezza e tanta bellezza nel cuore.

La gioia che in qualsiasi momento volessi distaccarmi per star sola e poi fossi tornata, ci sarebbe stato sempre l'ultimo della fila a girarsi verso di me per dirmi "Elvira, siamo qui".

## La farfalla *Lymantria dispar* nel bosco di Gattaceca

di Vincenzo Buonfiglio, Referente della Riserva naturale della Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco - Città metropolitana di Roma Capitale

*“La nostra Sezione partecipa attivamente a molte manifestazioni di carattere ambientalista che si svolgono nel territorio con l’obiettivo di integrare le competenze e contribuire alla salvaguardia - oltreché alla crescita - della cultura della tutela. Da qui lo stabilirsi di una rete di relazioni con le Associazioni del territorio, funzionali al raggiungimento di scopi comuni.*

*Grazie alla collaborazione con la Riserva Naturale della Macchia di Gattaceca nasce l’articolo che presentiamo in questo numero sulla Lymantria Dispar, il più importante defogliatore dei boschi di latifoglie.*

*Infatti il 21 giugno nell’ambito della giornata “Natura senza barriere” della Federtrek, cui la nostra sezione ha partecipato, è stato inaugurato il sentiero LH 26 ospitato proprio nella Macchia di Gattaceca (con accesso da via Basento in Mentana), occasione che ha permesso sia di visitare 3 siti archeologici dove sono presenti cisterne romane ma anche di notare la massiccia presenza della Lymantria.*

*Il contributo del socio Vincenzo Buonfiglio va nella direzione di diffondere la conoscenza di un abitante dei boschi italiani, la Lymantria (o Bombice) Dispar (Linnaeus, 1758), un lepidottero polifago delle piante fruttifere (come melo, vite, ecc.) e, soprattutto, delle piante ornamentali e forestali. Questa farfalla notturna, se non gestita provoca infatti rapide infatti defoliazioni delle piante.”*

Adulti di Lymantria



Molte sono state le segnalazioni, questa primavera, da parte di escursioni e frequentatori in merito alla presenza di bruchi della processionaria della quercia all’interno della Riserva naturale della Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco, area protetta gestita dalla Città metropolitana di Roma Capitale, ed in particolare del bosco di Gattaceca che si estende tra i Comuni di Monterotondo e Mentana. È molto probabile, però, che la maggior parte di queste segnalazioni siano dovute alla presenza dei bruchi del bombice dispari, la *Lymantria dispar*, di cui quest’anno nella Riserva naturale, come in altre aree protette regionali, si potuto assistere ad una notevole esplosione demografica. I bruchi della Lymantria, simili nell’aspetto ai bruchi della processionaria, non sono però urticanti e possono provocare leggere reazioni allergiche in persone particolarmente sensibili. Sul dorso presentano una tipica doppia fila di tubercoli di colore blu, verso il capo, e rosso nella parte centrale e terminale del corpo. Dai tubercoli partono ciuffi di peli biancastri o scuri. I bruchi si nutrono delle foglie di molti

Bruco di Lymantria



genere di alberi presenti all'interno della Macchia e sono loro i responsabili del danno alle essenze vegetali. Gli adulti di *Lymantria* che compaiono dopo la metamorfosi sono farfalle notturne di medie dimensioni, totalmente innocue e si caratterizzano per un evidente dimorfismo sessuale, ovvero una netta differenza nell'aspetto esteriore del maschio e della femmina. Le femmine, più grandi dei maschi, hanno le ali anteriori di colore biancastro con variegature trasversali brunastre o nerastre ed un'apertura alare di circa 6 cm, mentre i maschi sono più piccoli con ali di color bruno (apertura alare di circa 4 cm) ed antenne a pettine mentre le femmine le hanno filiformi. Questo lepidottero ha una sola generazione annuale e gli adulti sfarfallano tra metà giugno ed agosto.

*Lymantria* che depone le uova

Camminando per i sentieri del bosco nel mese di giugno era facile notare le femmine di *Lymantria* che deponevano le uova sulla corteccia degli alberi e le rivestivano di un feltro compatto di color arancio, costituito dai peli liberati dal loro addome. Le uova sono sferiche, giallastre e vengono deposte in gruppi detti *ovature* sui tronchi degli alberi. Dopo aver deposto le uova, la femmina ha terminato il suo ciclo vitale e si lascia cadere a terra. I maschi invece sono più attivi e sono le farfalle che, a centinaia, abbiamo osservato volare a zig-zag nel sottobosco di Gattaceca. In primavera le uova si schiudono e le larve iniziano ad alimentarsi mangiando le foglie dell'albero su cui si trovano e lasciandosi trasportare dal vento, da pianta a pianta, propagando così l'infestazione.



Questo lepidottero, infatti, è considerato il più importante defogliatore dei boschi di latifoglie dell'Europa e del Nord America.

L'attività trofica delle larve interessa generalmente il solo lembo fogliare di cui risparmia la nervatura centrale ma, in caso di forti infestazioni, può danneggiare tutte le parti verdi (germogli e infruttescenze comprese), facendo assumere ai boschi attaccati un precoce aspetto autunnale.

Quest'anno, all'interno della Macchia di Gattaceca, così come in molte altre aree del territorio regionale e nazionale, si è assistito ad una abbondanza di bruchi ed insetti adulti di *Lymantria*, probabilmente dovute a condizioni climatiche invernali estremamente favorevoli che hanno consentito una notevole sopravvivenza delle uova deposte la scorsa estate e la nascita di migliaia di larve voraci. Non si è, però, assistito alla temuta defoliazione degli alberi. Evidentemente, all'interno della Macchia di Gattaceca, la catena trofica preda-predatore ha funzionato e la presenza di antagonisti naturali dei bruchi e degli adulti di *Lymantria* (uccelli, mammiferi ed altri insetti) ha permesso di controllarne la popolazione. Un ruolo non indifferente nel contenimento dell'infestazione di *Lymantria* deve aver avuto anche il sicofante (*Calosoma sycophanta*), il bel coleottero con una livrea dai colori metallici che vanno dal blu al verde e al rosso, attivo predatore dei bruchi di *Lymantria*.

# Libri di Montagna

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.

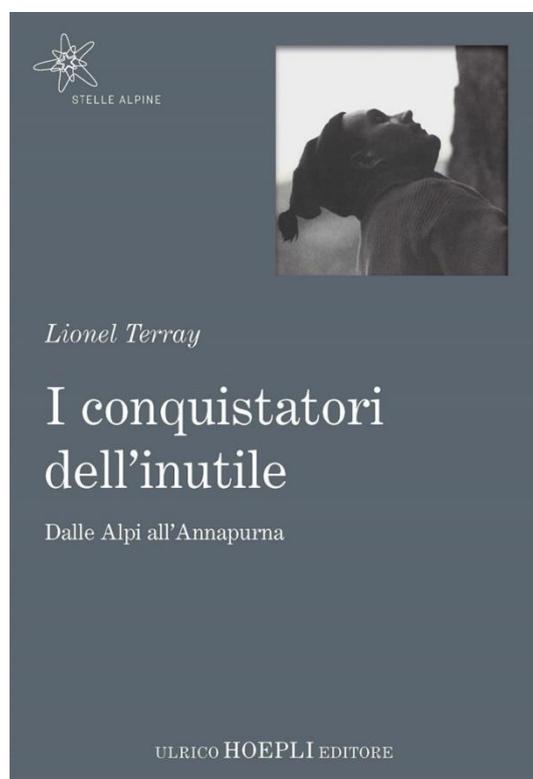
Proseguiamo con:

**I CONQUISTATORI DELL'INUTILE** di Lionel Terray (1921-1965) edito da Hoepli nella collana Stelle Alpine è un ottimo e consigliabile inizio.

“I conquistatori dell'inutile, grande classico della letteratura di montagna, esce in francese dall'editore parigino Gallimard quattro anni prima della morte del suo autore. Il libro riscuote subito un successo senza precedenti nella pubblicistica di genere montagna-avventura. E ciò non solo per la fama internazionale del più forte alpinista francese del momento, ma per la qualità letteraria di quelle pagine dense e sofferte che incidono su un'intera generazione di scalatori. L'“inutile” - categoria che ha radici in una concezione romantica della vita (una vita disinteressata, generosa con i propri ideali) - è al centro del discorso di Terray: il valore dell'alpinismo sta proprio in quell'inutilità accostata all'idea antitetica di “conquista”. Solo attraverso l'accettazione dell'inutilità si possono giustificare i rischi, le fatiche, le illusioni che le scalate comportano. In questa “autobiografia antieroica” sono raccontate le esperienze in alta quota: le salite alle pareti nord delle Alpi (Eiger, Grandes Jorasses...), le spedizioni in Patagonia (Fitz Roy), in Himalaya (Annapurna, Makalu...). E anche la partecipazione del giovane Terray alla Resistenza francese durante la Seconda Guerra Mondiale.”

E' un vero libro di montagna, dove sono descritte, con dovizia di particolari, le ascensioni più belle e significative compiute da Terray. Nella conoscenza del fenomeno “montagna” non può mancare la lettura di un libro di cronache, di imprese, di salite, soprattutto come in questo caso, se scritte con raffinatezza e diligenza.

La lettura di “imprese” alpinistiche può diventare noiosa a lungo andare, dove si susseguono le stesse gesta, gli stessi movimenti, le stesse paure, lo stesso limite sfiorato, le stesse bufere, le stesse aspettative, lo stesso senso di appagamento della vetta. Per chi non si è mai avvicinato a questo tipo di lettura risulterà invece assolutamente affascinante. Poi, se subentra la passione, risulteranno accettabili e piacevoli anche le altre pagine della letteratura di montagna, o meglio della letteratura degli alpinisti.



## Film di Montagna

di Paola del Grande

### INTO THE WILD - NELLE TERRE SELVAGGE

Film del 2007, produzione: USA

Regista: Sean Penn

Attore protagonista: Emile Hirsh

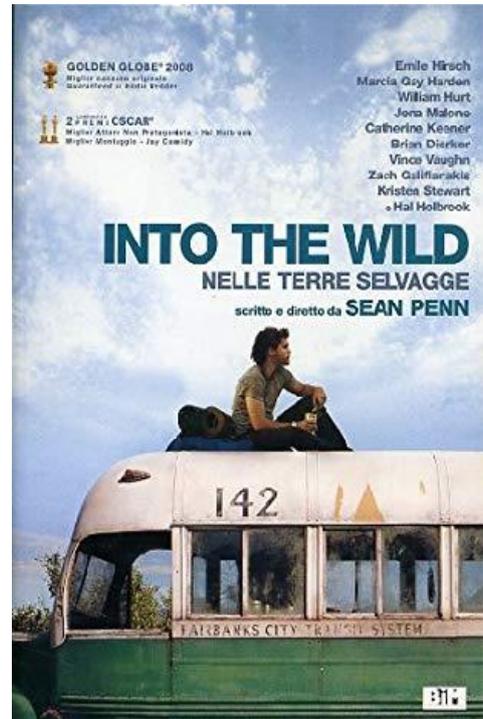
Nel film Sean Penn (regista e sceneggiatore) ci racconta la vera storia di Christopher McCandless, un giovane benestante che decide di fare un viaggio in Alaska, abbandonando tutte le sue sicurezze materiali. Chi fa escursionismo vuole immergersi nella natura selvaggia, ma per Christopher significa qualcosa di più, la fuga da una vita borghese, la ricerca di sé stesso e il mettersi in gioco sfidando la natura.

È un percorso ideale che parte dalla ricerca della libertà e, attraverso vari incontri con pittoreschi personaggi che gli cambieranno per sempre la sua visione della vita, arriva all'annullamento di ogni tipo di comfort e privilegio.

L'attore protagonista, con il suo forte trasformismo porta lo spettatore a seguire con estrema facilità l'evoluzione dei vari stati d'animo. Penn, invece, è bravissimo nel mostrare il contrasto tra gli ampi e possenti spazi dei diversi paesaggi e la piccolezza dell'essere umano.

Il film è liberamente tratto dal libro "Nelle terre estreme" di Jon Krakauer, pubblicato nel 1996, in cui l'autore ricostruisce l'avventura del protagonista attraverso gli scritti del suo diario e i racconti delle persone che lo hanno incontrato.

La pellicola ha vinto il premio come miglior canzone ai Golden Globes 2008.



### FOTO

---

Di Paolo Gentili

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



Lo sfondo sfocato con soggetti in primo piano si esegue, quando si vuole attirare l’attenzione sul/sui soggetto/i in primo piano, e comunque si vuole contestualizzare lo scatto con uno sfondo importante ma che non deve essere predominante. O anche quando si vuole completamente isolare il soggetto della foto da tutto il resto della composizione, perché magari è troppo dispersivo, inquinato da oggetti poco fotogenici o insignificanti, etc.. In questo caso, in questa foto, l’intento era quello di render la donna fotografa in primo piano protagonista dello scatto. Lo sfondo sfocato in secondo piano, dà risalto alla protagonista, profondità e tridimensionalità massima. Ma al contempo non è assolutamente marginale all’interno della composizione (è la fiorita piana di Castelluccio), fa da sfondo e completa il tema proposto.

Pubblicai in un *social* questa foto infatti con questa didascalia: “Portare a casa un’immagine così bella è come prolungare l’esperienza stessa, per godersela ancora un po’.”

Per ottenerla si apre l’obiettivo per ridurre la profondità di campo, appunto così si riduce la zona dove sono a fuoco gli elementi della composizione, e si scatta un po’ distanti dal soggetto, questo se si ha chiaramente una fotocamera reflex, tuttavia anche molti moderni *smartphone* hanno la possibilità di ricreare un effetto diciamo simile.

**STIPA PENNATA:** Incontrata sul sentiero per Rocca Calascio la “Stipa pennata” o lino delle fate piumose . E’ una specie di piante monocotiledoni della famiglia del *Poaceae* , originaria del Vecchio Mondo . Pianta erbacea perenne, fiorisce da maggio ad agosto, alta dai 40 agli 80 cm, caratteristica per i suoi lunghi bordi somiglianti a piume bianche. E’ conosciuta anche come gambo pennuto, o capelli d’angelo, e ama le colline soleggiate e asciutte.



**CACIARA:** Le Caciare, strutture in pietra senza l'uso di malte leganti, hanno forma emisferica o ogivale. Ne abbiamo trovate diverse sui Monti Gemelli e soprattutto sulla Montagna dei Fiori a nord-est dei Monti della Laga sulla zona di confine tra le province di Teramo e di Ascoli Piceno nell’Aquilano e nella valle del Vasto. Oltre 50 capanni sono attualmente ancora visibili e alcuni di questi presentano un buono stato di conservazione.

La tecnica costruttiva consentiva ai pastori la loro realizzazione senza l'utilizzo di complesse attrezzature e centine di legno, difatti la costruzione ha la caratteristica dell'autosostegno, grazie alla sfericità della struttura che presenta, procedendo verso l'alto, cerchi concentrici sovrapposti con diametro lievemente decrescente, in modo che l'anello successivo è sostenuto da quello sottostante.



Queste strutture sono simili ai trulli della Puglia, non a caso la transumanza ha creato nei secoli una stretta relazione tra i pastori dell’Appennino centrale e il Tavoliere delle Puglie.

## OLTRE IL CAI

---

Le caciare erano utilizzate dai pastori per il proprio ricovero e per eseguire, in luogo riparato sia la lavorazione che il deposito temporaneo dei formaggi: “caci”, da qui potrebbe derivarne appunto il termine.

Altra ipotesi più recente è quella legata alla parola “casale” usata dalle genti locali per indicare i capanni dove gli agricoltori ricoveravano gli attrezzi da lavoro da utilizzare per i terreni siti più in quota e quindi più difficili e più faticosi da raggiungere.

E ancora, curiosità: da qui sembra anche derivare il termine “caciara”, ovvero dalle liti che nascevano a volte sulla proprietà degli attrezzi custoditi in questi capanni.

**CIPPO:** Abbiamo incontrato questo antico cippo che reca la scritta di Norcia su un lato e Visso sull'altro, in un'escursione sul Pian Perduto, attuale nome di questo vasto territorio che fa parte dell'altopiano di Castelluccio, originariamente infatti si chiamava “Piano del Quarto” e faceva parte dei possedimenti di Norcia, che però lo perse in un'aspra battaglia nel 1522, benché forti di 6000 uomini contro i soli 600 Vissani e pochi altri alleati, da qui il nome: “Pian Perduto”.



**ACIDO FORMICO:** Dimostrazione di Guelfo Alesini ASE/ORTAM Cai Monterotondo, all'interno di un'escursione Tam nel giugno 2015, appoggiando un fazzoletto di carta sopra ad un formicaio, le formiche sentendosi minacciate, sono uscite allo scoperto e hanno come difesa impregnato lo stesso di acido formico. Questo liquido incolore dall'odore molto pungente, deve infatti il suo nome alle formiche, nel cui organismo viene sintetizzato e usato come veleno urticante, e dalle quali viene ottenuto per la prima volta nel 1670, dalla loro distruttiva distillazione. Oggi l'uso principale dell'acido formico è come agente conservante ed antibatterico nei mangimi per animali d'allevamento, mentre in natura, alcuni uccelli, tra cui il corvo e la ghiandaia, provocano pesantemente le formiche, che nel tentativo di respingere il molestatore gli spruzzano contro l'acido formico. Tale pratica è nota col nome di *anting* o bagno di formiche. L'uccello si serve così dell'acido per liberarsi dei parassiti.



## Zapping Digitale

dalla Redazione

Nel caldo di questo Agosto 2019 suggeriamo alcuni *link* da visitare nei momenti di relax sotto l'ombrellone o al fresco di un bosco.

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

- Sito WEB: <https://www.cai.it/> e pagina FB: "CAI - Club Alpino Italiano Official Group"
- Sito WEB: <https://www.cailazio.org> e pagina FB "CAI Lazio"

**ACCOMPAGNATORI LH**

---

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

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

**CAI—Grandi Carnivori**

Norme comportamentali per turisti responsabili

Sul sito del CAI è scaricabile questa pubblicazione

[https://www.cai.it/wp-content/uploads/2019/08/Depliant-GC\\_WEB.pdf](https://www.cai.it/wp-content/uploads/2019/08/Depliant-GC_WEB.pdf)



***Vi invitiamo inoltre ad iscrivervi alla newsletter del CAI Nazionale per avere evidenza delle Iniziative delle altre Sezioni***

✓ Il **2019, anno del Turismo Lento**. Qualche spunto per approfondire:

- <https://oggiscienza.it/2019/03/15/slow-tourism-turismo-lento/>
- <https://www.architetturaecosostenibile.it/green-life/turismo/turismo-lento-2019-232>

✓ Il **Sentiero Italia e National Geographic**.

Le Montagne Incantate è una pubblicazione sul sentiero Italia acquistabile con uno sconto riservato al CAI. Il piano dell'opera prevede 9 pubblicazioni mensili da maggio 2019 a gennaio 2020. AD Agosto è in edicola il Vol. 4 "Dal Rosa alle Valli Valdesi"

[http://www.nationalgeographic.it/speciali/2019/04/29/news/le\\_montagne\\_incantate-4383775/](http://www.nationalgeographic.it/speciali/2019/04/29/news/le_montagne_incantate-4383775/)

**National Geographic e Sentiero Italia**

Le Montagne Incantate



## OLTRE IL CAI

- ✓ Il **Cammino nelle Terre Mutate**. Per la memoria e per il rilancio delle nostre terre del Centro Italia mutilate dal Terremoto. Segnaliamo:
  - Il sito WEB: <https://camminoterremutate.org>
  - la pagina FACEBOOK: Cammino nelle Terre Mutate
  - La omonima GUIDA cartacea, edita da Terre di Mezzo, curata da Enrico Sgarella (l'ideatore del Movimento Tellurico e della Longa Marcia per l'Aquila), costo della Guida: 18€
- ✓ **VICINO A NOI**: il Festival delle Valli Reatine, una bella iniziativa per il rilancio di queste zone <http://www.frontierarieti.com/festival-delle-valli-reatine-piantare-semi-per-lo-sviluppo-futuro/>

- ✓ **CAMMINO PER RIPENSARE SE STESSI**, il Cammino Profondo o Deep Walking, della Compagnia dei Cammini: tecniche di cammino che aumentano la consapevolezza e la qualità del camminare. Sincronizzare il respiro con il passo è il punto di partenza, poi si aprono gli orizzonti a un camminare armonioso e attento. Vere e proprie meditazioni in cammino.



- ✓ Un **bel sito WEB**, in bianco e nero, è quello di Mauro Corona, scrittore e sostenitore dell'ambiente. Ci è piaciuto, lo segnaliamo: <https://maurocorona.it/>

- ✓ **MUSICA**: Il gruppo Officina Musicale, abruzzese, diretto dal Maestro Orazio Tuccella. Si esibisce spesso anche a Rocca Calascio, metà di una nostra gita (anche sotto pioggia torrenziale) di fine Luglio.
  - Pagina FB: "Officina Musicale"
  - Canale Youtube: <https://www.youtube.com/user/OfficinaMusicaleIT>



- ✓ **CURIOSITA'** Ancora da National Geographic: a questo link ci sono le loro foto scaricabili per essere usate come sfondo per PC Desktop, Smartphone e Tablet. Ovviamente ne ho scelta una di montagne! <http://www.nationalgeographic.it/argomento/desktop>

## Escursioni Future

di Fausto Borsato

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

SETTEMBRE 2019						
lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
30						

- ✓ **Domenica 1 settembre: Montagna di Pizzoli (Sentiero dei tre rifugi) - Alta valle dell'Aterno - disl. 750 m**  
La Montagna di Pizzoli, che incombe sull'omonimo centro, è l'orlo di un magnifico e panoramico altopiano di pascoli. Questo bellissimo anello, segnato dagli amici dell'Associazione Orione, affronta direttamente i ripidi pendii a monte del paese, prosegue in discesa sull'altopiano, e si conclude tra cascatelle e fitti boschi nella suggestiva forra ai piedi del rifugio Santa Pupa in parte selvaggio, senza la folla delle cime più conosciute e frequentate
- ✓ **Domenica 8 settembre: Valle Scura - Gruppo del Terminillo dal Rif. A. Sebastiani - disl. 900 m circa**  
Escursione organizzata dalla Commissione Tutela Ambiente Montano (TAM) per evidenziare l'impatto della frequentazione assidua della montagna, in particolare nei confronti degli uccelli che la abitano. Si parlerà in genere della compatibilità tra fruitori della montagna e ambiente da proteggere.
- ✓ **Domenica 15 settembre: Monte Murolungo (2184 mslm) - Gruppo Velino Sirente - da Cartore per "Malo Passo" e la Val di Teve - disl. 1300 m**  
La salita, attraverso la Val di Fua, è piuttosto impegnativa, ma lo spettacolo di tutto il gruppo del Velino ripaga degli sforzi. Non è affatto remota la possibilità di avvistare grifoni e cervi. Siamo all'inizio della stagione degli amori di questi stupendi animali, ed il loro bramito non ci dovrà impressionare.
- ✓ **Domenica 22 settembre: Monte Sterparo (556 mslm), Colle Lecinone (612 mslm) - Monti Tiburtini - disl. 400 m**  
Lo splendido bosco di querce da sughero e l'altrettanto bella querceta che la segue, saranno gli ambienti che dovremo oltrepassare per toccare queste cime, poco elevate ma

## WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

---

molto selvagge e pochissimo frequentate. Gli amici del CAI di Tivoli, esperti conoscitori della zona, ci affiancheranno in questo cammino.

- ✓ **Domenica 29 settembre: Monte la Serra (1607 mslm) - Monti del Cicolano - disl. 800 m**  
Si tratta di un anello da percorrere in senso orario, con partenza da Santa Filippa (1070 mslm). Il Cicolano è un gruppo di elevazioni da noi poco frequentato, ma proprio per il suo isolamento offre sempre delle gradite sorprese, soprattutto perché chi lo propone lo conosce molto bene.

OTTOBRE 2019						
lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- ✓ **Domenica 6 ottobre: La Prugna (paese morto) da Cervara di Roma - Monti Simbruini - disl. 200 m**  
La dorsale che sopra Arsoli si dirige verso Cervara, costituisce un antico percorso per i pellegrini che, dalla campagna romana, si recavano al Santuario della SS. Trinità alle pendici del Monte Autore. I toponimi che caratterizzano il sentiero richiamano sofferenze, difficoltà ed eventi tragici. Questa escursione sarà una immersione nella storia e nella religione dei nostri padri.
- ✓ **Domenica 13 ottobre: Monte Terminillo (2216 mslm) - Monti Reatini - disl. 400 m**  
E' una classica salita che non può mancare in un programma escursionistico annuale. Il Terminillo, così vissuto, così sfruttato da quasi cento anni, è un gruppo molto complesso, con stupendi angoli incontaminati. Salire la sua vetta più alta dà la dimensione della sua vastità e complessità.
- ✓ **Domenica 20 ottobre: Monte Navegna (1508 mslm) - Monti Carseolani - disl. 950 m**  
La salita che parte da Ascrea dà l'impressione di innalzarsi dalle acque del Lago del Turano, prima tra boschi di carpino e quercia e poi attraverso vaste praterie, dove pascolano mandrie di cavalli e mucche. Ma quando si supera lo spartiacque ed appare, dalla parte opposta, l'altro lago, quello del Salto, l'impressione è di essere in un luogo di favola, anche se creato dall'uomo.
- ✓ **Domenica 27 ottobre: Monte Castiglioni (1639 mslm) da Vallonina (1030 mslm) - Monti Reatini - disl. 630 m**  
Ecco una parte del gruppo del Terminillo da noi poco conosciuta, proprio sull'antico confine che delimitava i territori dello Stato Pontificio e del Regno delle Due Sicilie. Da non perdere per quel profumo di storia che hanno i cippi che si trovano lungo il percorso e sulla vetta.