



CAI Monterotondo

"Il Ginepro"

n. 3 - novembre 2019

Sommario

Editoriale

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

Scuola di Arrampicata Libera e Scialpinismo “DINAMICA VERTICALE” 1

Il nostro 2020 - un assaggio 5

Gli Accompagnatori LH della ns Sezione 4

IMPRESSIONI DEI SOCI

Perché mi sono iscritto al CAI 6

Mettersi in Cammino 9

Dalle Terre Mutate, in solitaria 14

Un domenica con Sonia e la *joelette* 20

Ferrata Bafile 22

Le Parole del Camminare..... 24

PILLOLE DI CAI

Etica ed Ecologia 25

Gli acronimi del CAI 27

OLTRE IL CAI

Libri 29

Film..... 30

Musica 31

Foto 34

Zapping Digitale 37

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

Il Cammino di Francesco nel Lazio 38

Le Tappe del Cammino di Francesco nel Lazio 39

Escursioni Future 40

APPENDICE

Le Parole del Camminare, la raccolta 42

Editoriale

Cari amici

A questo numero di Novembre abbiamo voluto dare il Sapore, il COlore ed il CAlore dell'Autunno, ci direte voi se ci siamo riusciti, a partire dalla foto di copertina.

Un grazie particolare ai tanti Soci che ci seguono fattivamente con i loro racconti senza i quali questa pubblicazione non avrebbe vita.

Anche questa volta i contributi sono molti e molto belli; per *par condicio* non dovremmo segnalarne alcuno ma faccio un'eccezione perché sono sicura che vi interesserà quello di Agostino: ci racconta con spirito critico di un evento pubblico estivo sulle Alpi che forse è passato in secondo piano e invece è un esempio tangibile della necessità di seguire il Bidecalogo del CAI nelle scelte di vita quotidiana.

Abbiamo scritto anche delle iniziative in programma nel 2020: le troveremo nel consueto Libretto annuale che sarà pubblicato a breve ma già da ora possiamo avere un'idea delle novità del prossimo anno per mettere in cantiere la nostra partecipazione ad esempio ad uno o più corsi della Scuola di Arrampicata e Scialpinismo

oppure camminare sul Cammino di Francesco o lungo il Sentiero Italia o ritrovarci questa estate sul Monte Bianco ...

E poi ancora spunti per leggere, vedere film o curiosare sul web.

Per motivi di "contenimento della spesa" non produciamo la versione cartacea della Rivista, sollecitata da tanti Soci: ci auguriamo che la versione *digital* sia comunque fruibile e soprattutto che *solletichi* lo scrittore che è in tutti noi, perché raccontarci e condividere il cammino e i valori che ci guidano quotidianamente, ci riscalda e ci fa sentire *insieme* anche se a km di distanza.

Questo Editoriale è firmato dalla Redazione perciò ne approfittiamo per chiedere a tutti i Soci di partecipare, inviandoci scritti, foto e feedback costruttivo. La Rivista è al nostro servizio, vuole essere espressione: del piacere di esprimersi, di un sentire comune, di uno stile di vita sano e rispettoso dell'ambiente.

Grazie e Buona lettura!

La Redazione

COMITATO DI REDAZIONE:

Aldo - aldo2346@gmail.com

Fausto - fausto.borsato@libero.it

Francesca - francesca.tagliaboschi@gmail.com

Scuola di Arrampicata Libera e Scialpinismo “DINAMICA VERTICALE”

di Riccardo Innocenti



Presso la Sezione CAI di Monterotondo è operativa la **Scuola Sezionale di Arrampicata Libera e Sci Alpinismo “Dinamica Verticale”**.

La Scuola insegna ai soci della Sezione le discipline tecniche dell'arrampicata, dello scialpinismo e dell'alpinismo. Ha un organico di una decina di istruttori titolati 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.

Nel **2020** sono stati programmati i seguenti corsi

Corso Base di Scialpinismo SA1 Gennaio - Marzo 2020

Sai già sciare bene su pista e vuoi guardare oltre i percorsi serviti da impianti di risalita? Vuoi scoprire angoli incontaminati della montagna risalendo con le pelli di foca i pendii per poi sciare in neve fresca in luoghi incontaminati? Vuoi scoprire i posti incantati dove praticare lo scialpinismo sull'Appennino Centrale? Vuoi conoscere nuovi amici con cui condividere l'interesse per lo scialpinismo e organizzare iniziative comuni?



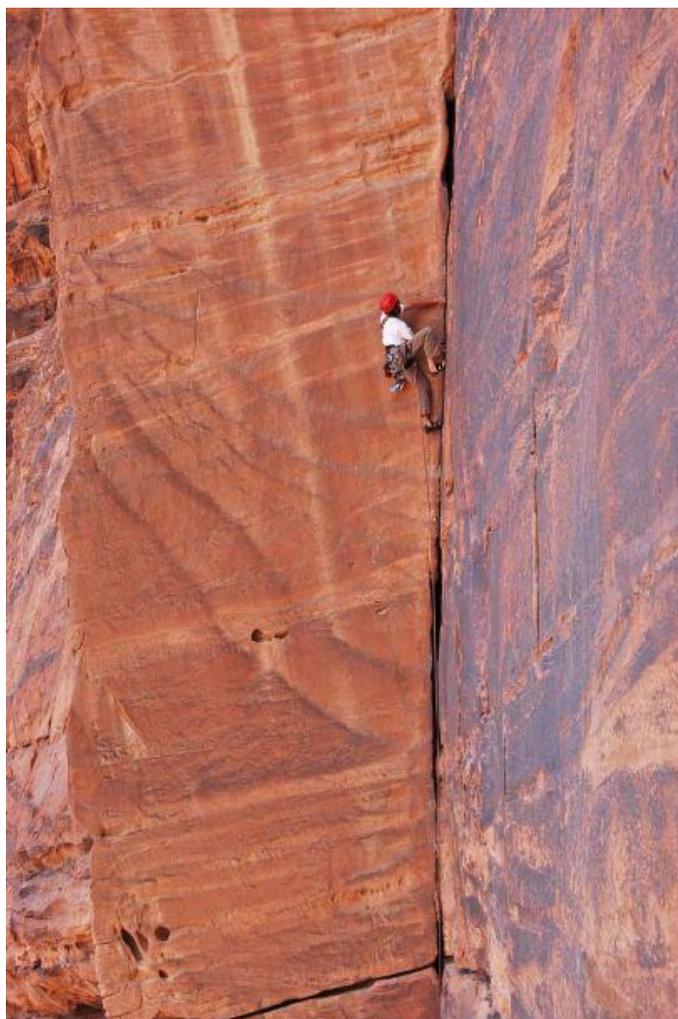


Il corso base di scialpinismo è rivolto a coloro che vogliono imparare, da neofiti, le tecniche necessarie per la pratica dello scialpinismo fuori dalle piste battute. E' necessario un buon allenamento per la salita e buona tecnica di discesa, almeno su pista battuta.

Corso Base di Arrampicata Libera AL1 Aprile - Maggio 2020

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

Il corso è rivolto a coloro che vogliono imparare, da neofiti, le tecniche necessarie per la pratica dell'arrampicata su falesie (strutture rocciose di fondovalle) attrezzate per monotiri.



COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

Corso Avanzato di Roccia AR2 Giugno 2020

Se già arrampichi in falesia e vuoi scoprire il mondo delle vie a più tiri durante questo corso imparerai le tecniche e le manovre necessarie, oltre a migliorare il livello tecnico di arrampicata.

Il corso è rivolto a coloro che abbiano già frequentato un corso AL1 o un corso A1, o che abbiano capacità equivalenti, e che dimostrino, attraverso una prova pratica, di saper arrampicare da secondi di cordata su una difficoltà di 5c e da primi di cordata su una difficoltà di 5a, oltre a saper compiere in maniera autonoma la manovra della corda doppia e di saper fare sicura al primo di cordata con un secchiello e con un bloccante assistito.

Con formula residenziale per una settimana di corso in una delle più belle località dove si pratica l'arrampicata in Italia o in Europa.



Corso Monotematico di Approccio alle Vie Ferrate MF 1 Giugno - Luglio 2020



Sei un escursionista e vuoi affrontare le vie ferrate? Vuoi trovare altri compagni con la tua stessa passione e interesse?

Il corso si rivolge a coloro che vogliono percorrere le vie ferrate illustrando i rischi, i materiali necessari, le tecniche di progressione, i tipi di costruzione delle ferrate e le manovre basi di autosoccorso in ferrata.

Corso Base di Alpinismo A1 Luglio - Settembre 2020

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

Vuoi praticare l'alpinismo di alta quota? Percorrere i ghiacciai delle nostre Alpi? Respirare l'aria sottile dei 4000 metri? Vuoi incontrare altri amici e compagni che hanno le tue stesse passioni?



Il corso è rivolto a coloro che abbiano già frequentato un corso AL1, o che abbiano capacità equivalenti, e che dimostrino, attraverso una prova pratica, di saper arrampicare da

secondi di cordata su una difficoltà di 5a, di saper fare sicura al primo di cordata con un secchiello oltre a saper compiere in maniera autonoma la manovra della corda doppia.

Il corso tratterà le tecniche necessarie per la pratica dell'alpinismo in montagna sia su roccia che su ghiaccio con difficoltà non superiori al III grado su roccia o AD su ghiaccio. E' richiesta una consolidata esperienza della frequentazione della montagna in ambito escursionistico. Include una settimana con formula residenziale in alta montagna.

Informazioni sui corsi: sul sito della Sezione e su quello della scuola
www.scuoladinamicaverticale.it

dove verranno pubblicati i bandi dei corsi o telefonando al
Direttore della Scuola Riccardo Innocenti al 360 559143

o scrivere a: scuoladinamicaverticale@gmail.com

Il nostro 2020 - un assaggio

DI Fausto Borsato

Un programma escursionistico di una sezione del CAI non è solo una serie di date e di eventi classificati secondo parametri definiti ormai da tempo, è anche e soprattutto una dichiarazione di intenti, un progetto di vita associativa che coinvolgerà i soci nell'attività che più caratterizza la loro vita: le escursioni in montagna.

Ma, di anno in anno, è necessario stabilire le difficoltà da affrontare secondo i desideri e la preparazione di vecchi e nuovi partecipanti.

Ogni volta bisogna dedicarsi ad un gioco di incastro che permetta a ciascun proponente di veder soddisfatta la propria intenzione di raggiungere una meta che conosce, che ha sognato di condividere con gli amici di tante avventure, che fa parte di una sua propria priorità.

Purtroppo le stagioni complicano questa gioco, rendendo diverso e diversamente accessibile il bosco, il pendio, la cresta. L'incastro è così reso possibile dalla buona volontà, dalla disponibilità e da qualche rinuncia. "Un ensemble musicale funziona solo se ogni componente impara ad abbassare il livello del proprio ego per dedicarsi all'ascolto dell'altro" scrive Paolo Rumiz, di cui troverete una recensione in questa stessa pubblicazione.

Quest'anno, seguendo una abitudine ormai consolidata nell'ultimo periodo, abbiamo voluto suggerire alcuni giorni di trekking da proporre anche ad altre gruppi del Cai. Il nostro programma escursionistico per il 2020 non è ancora concluso, ma abbastanza delineato da poterne parlare, commentandolo, con la sicurezza che sarà rispettato nelle sue linee generali.



Tra i tanti suggerimenti, il Sentiero Italia, progettato ormai oltre trent'anni fa da **Riccardo Carnovalini**, e ripreso come progetto proprio dal Club Alpino Italiano, offre, anche solo nell'ambito regionale, un numero notevole di tappe di montagna che possono soddisfare le esigenze di qualsiasi escursionista.

Abbiamo nella nostra sezione il *Responsabile della Commissione Escursionistica Regionale* che tanto ha lavorato e contribuito alla tracciatura di molti dei sentieri che fanno parte del progetto "Sentiero Italia".

Vorremmo che molti dei nostri soci e molti soci di altre sezioni anche fuori del Lazio, potessero percorrere i sentieri della nostra regione, che offrono paesaggi vari di prati, boschi,

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

rocce, paesi caratteristici, zone restaurate e villaggi distrutti, testimonianze storiche antiche e insediamenti recenti.

Non vorrei sottolineare troppo i danni e la conseguente solidarietà, legati ai recenti eventi sismici. Ma vorrei ricordare come il Lazio é stato per millenni la culla di una civiltà che, nel bene e nel male, ha condizionato il divenire della storia occidentale. E i resti che ancora emergono sono poco conosciuti ed ancor meno visitati. Il nostro camminare può aiutare a conservare e approfondire la conoscenza di questa nostra ricca storia.

Accanto a trekking di più giorni sul Sentiero Italia, abbiamo la possibilità di percorrere una tappa della **Via di Francesco** per ogni mese da marzo a ottobre. La proponiamo di sabato, per permettere, a chi ama anche la montagna più impegnativa, di partecipare alle programmate escursioni del giorno successivo. Per qualche tappa, ricca di reperti archeologici, vorremmo chiedere la collaborazione di nostri soci particolarmente esperti. Potremo unire così sport, natura, spiritualità, storia e archeologia.



Il programma, che nelle nostre intenzioni doveva prevedere un weekend libero al mese, è stato intasato di proposte di ogni tipo, dalle più facili alle escursioni di più giorni sulle montagne dell'**Appennino** e perfino del **Monte Bianco**.

Tra le molte proposte, i **Monti Sibillini** costituiscono un gruppo montuoso ed un mondo a parte quanto mai affascinante, di lievi pendii e di scoscesi versanti rocciosi. Ma sono anche la fucina, come del resto tutto l'Appennino Centrale, di feste, di manifestazioni culturali, di rievocazioni

storiche, alle quali qualche volta è piacevole e stimolante partecipare da parte nostra.

Speriamo di ritrovarci in molti a contribuire alla conoscenza e rinascita di questa parte dell'Appennino Centrale.

Rimangono nel programma giorni ameni che ci consentiranno di passeggiare sulle nostre montagne, che viste dalla pianura sembrano degli enormi animali addormentati, ma se percorsi nelle valli e prati interni mostrano il loro carattere ruvido, spigoloso, unico con fiori endemici, animali al pascolo e selvatici, forre e torrenti ricchi d'acqua, castelli diroccati, resti di ville rustiche del periodo romano, santuari dove è stata conservata attraverso i secoli la cultura degli antichi .

Ci sembra un progetto molto vario e che si rivolge a tutti coloro che amano l'aria aperta, la storia, la bellezza, la compagnia e la riflessione, il silenzio e i suoni non consueti, la fatica ed il ritrovarsi alla fine a commentare davanti ad una birra, la scoperta e la rivisitazione di luoghi dai nomi molto spesso sentiti solo sulla carta.

Il percorrere a piedi il territorio è una conoscenza nel senso biblico del termine, nel senso di apprezzare e assaporare dall'interno.

Buon cammino a tutti!

Gli Accompagnatori LH della nostra Sezione CAI

Dalla Redazione

Operatori LH Monterotondo: e ora siamo in 14!



E' il 12 ottobre (2019) e oggi, al Campo di Segni, altri 8 soci della nostra Sezione si sono guadagnati sul campo l'attestato per la Conduzione di escursioni di persone diversamente abili: "LH" (acronimo di Lazio Handicap escursione), avendo partecipato alla giornata di formazione indetta dal CAI Regione Lazio grazie al Presidente Amedeo Parente e al nostro Socio Guelfo Alesini.

In concreto, significa che ora ben 14 Soci della Sezione sono autorizzati ad accompagnare una persona diversamente abile ad una escursione, nella regione Lazio, lungo un sentiero classificato "LH".

A Campo di Segni eravamo parecchi, in 34, da tante sezioni del Lazio e anche da Potenza e ci siamo esercitati con quattro *jolette*, la carrozzina che va sui sentieri e supera la disabilità.

La *jolette* può definirsi una carrozzella da fuori-strada e consente anche ai disabili non deambulanti, cui la montagna dal vivo è normalmente preclusa, di partecipare alle escursioni nella natura, su stradine e sentieri. E' stata inventata da un alpinista francese, Joël Claudel, e nel tempo è stata perfezionata a livello industriale dalla ditta Francese che la produce, la Ferriol Matrat. E' ripiegabile, può stare nel bagagliaio di una automobile. La *jolette* è oggi rilasciata in due versioni (con una sola ruota o con due) orientate a sentieri e situazioni diverse.



Durante un'escursione, la *jolette* richiede almeno tre accompagnatori, meglio quattro, e può andare su molti tipi di sentieri, anche scoscesi e inclinati, purché non presentino strettoie (inferiori a un metro) o sequenze di gradini più alti di 40-50 cm. Costa circa 3.100€. Alla *jolette* è dedicato un sito www.joletteandco.com/it.

Il CAI Lazio nel tempo ha individuato e classificato una serie di sentieri particolarmente adatti ad essere fruiti da persone diversamente abili. Oltre agli LH (percorribili da persone non deambulanti aiutata con opportuni ausili speciali quali la *jolette*), il CAI Regionale ha individuato anche i sentieri LHT, acronimo di "Lazio Handicap escursione Tattile", dedicati agli ipovedenti: si tratta di percorsi guidati da un Accompagnatore appositamente formato o da un corrimano in legno e da altri strumenti che consentono alla persona con disabilità visiva di percepire l'ambiente attraverso gli altri sensi.

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

Oggi nella nostra regione abbiamo 25 Sentieri LH e 5 sentieri LHT.

La giornata di oggi si è svolta sul sentiero LH4.

Noi 34 Soci CAI, divisi in 4 gruppi, ci siamo esercitati nel montare e smontare le *jolette*, nel condurle lungo i sentieri simulando la presenza di un disabile a bordo e condividendo una serie di riflessioni e accorgimenti da adottare sia nell'organizzazione che nella conduzione della escursione con questi nostri amici meno fortunati di noi.



Al termine della lezione teorico-pratica abbiamo sostenuto un colloquio che ci ha consentito di ricevere l'attestato: da oggi non potremo in autonomia condurre un disabile lungo un sentiero ma, autorizzati dal Presidente e supportati dai delegati, sicuramente potremo regalargli una piacevole giornata.

Ultima nota importante e significativa del nostro "Essere CAI": abbiamo avuto la partecipazione di Fabrizio di Paola, Presidente della XVIII COMUNITÀ MONTANA DEI MONTI LEPINI, che ci ha illustrato le attività che seguono nel loro territori in termini sia di salvaguardia dell'ambiente che di rilancio delle locali economie attraverso la cura dei prodotti e della cultura locale.

La comunità è in stretto contatto con il locale CAI di Colferro per cui possiamo seguire le loro iniziative (esempio, a breve, si terranno le sagre della Castagna e dei Marroni) anche attraverso i nostri amici Soci.

I link dei siti sono inseriti nella Sezione Zapping Digitale

Alla Disabilità e all'attenzione del CAI del Lazio è dedicato il sito web:

<http://www.cailaziolh.it/>

Invece di seguito troviamo una serie di informazioni e documenti circa l'operare su tali sentieri

<https://lh.cailazio.org/documenti/>

Perché mi sono iscritto al CAI

di Fausto Borsato

Accolgo l'invito della Redazione e, pur conscio della diversità della storia di ciascuno, provo a spiegare, in primo luogo a me stesso, perché dopo tanta montagna, mi sono iscritto al Cai.

Sono nato nella più profonda provincia veneta (chissà perché viene definito "profondo" un sito che giace in un ambiente assolutamente



piatto, quindi senza la dimensione della altezza; o forse lo so ma il discorso si discosta dall'argomento di cui voglio parlare!), in piena pianura, in una grande casa colonica, e la mia camera, che dividevo dapprima con altri tre fratelli maschi, poi con uno solo, aveva le finestre rivolte a Nord.

Durante i mesi estivi a circa 25 chilometri in linea d'aria, negli spazi lasciati liberi dalla abbondante alberatura, apparivano i monti, non altissimi ma di un blu intenso, qualche volta verde scuro. Erano i monti che più tardi ho imparato a conoscere come Pianezze, Archeson, Grappa e, più lontano, delle rocce molto alte: lo Schiara.

D'inverno, nelle mattine gelide e chiare apparivano completamente coperte di neve.

Erano una presenza costante, affascinante, che non poteva non essere osservata con curiosità.



Erano anche, per me che avevo avuto dei parenti morti a causa della prima guerra mondiale, il ricordo di una epopea, di luoghi conosciuti solo per nome, di battaglie con la baionetta inastata, come raccontava lo zio Amos che l'aveva sostenuta, di trincee, di ossari, di canti, di bossoli di obice rimasti a casa e convertiti ad uso domestico.

La guerra e le montagne si sovrapponevano nella mia fantasia, e nei racconti sentiti in famiglia.



Poi crescendo, inizialmente per iniziativa d'altri, poi per scelta consapevole, la vita mi ha portato a percorrere i sentieri che si inoltravano tra le guglie delle Dolomiti.

Era, di volta in volta, un tentativo di scoprire qualcosa di misterioso che si nascondeva dietro la successiva quinta di roccia che il sentiero mi proponeva, fino allo svelamento del mistero, quando raggiunta la vetta, potevo avere una visione completa del mondo attorno a me.

Il desiderio di guardare dall'alto non era dettato dalla voglia di vincere su qualcosa, ma dalla necessità di avere una spiegazione del non conosciuto. A questa visione così misteriosa, aveva contribuito la lettura del romanzo di Dino Buzzati "Barnabo delle montagne" e la sua lotta contro i bracconieri tra le rocce delle Pale di San Martino.

Del CAI conoscevo poco, ma ero rimasto colpito dalle notizie dell'impresa della conquista del K2, organizzata appunto dal Club Alpino Italiano.

Un giorno, risalendo con tutta la scolaresca un ripido canale delle Dolomiti d'oltre Piave, di fronte alle nostre titubanze, avevamo 12 o 13 anni, un amico della nostra guida si qualificò come socio del CAI, e ci guidò con assoluta sicurezza oltre il difficile passaggio fino alla conca dove nascevano innumerevoli stelle alpine.

Fu per me un *imprinting*.

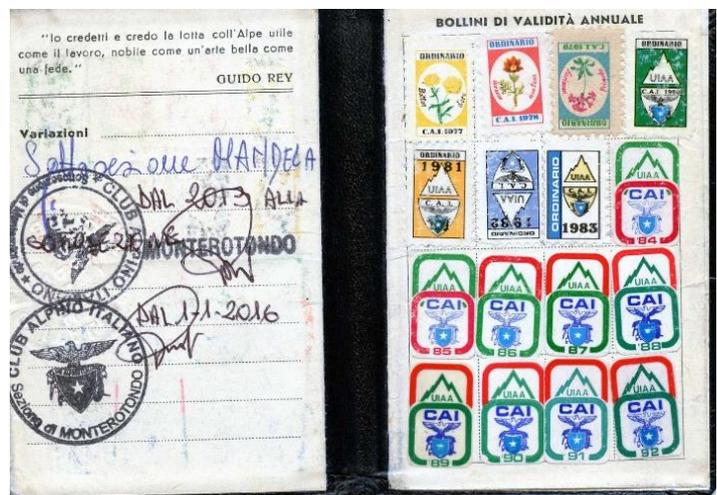
Il CAI era diventato l'associazione di coloro che vanno in montagna in sicurezza, che hanno una perfetta conoscenza dei percorsi, quelli che ti permettono, con la loro esperienza, di entrare in quel mondo di guglie, ghiaie, fossili, gracchi, camosci e stelle alpine a cui non è permesso l'accesso ai comuni escursionisti.

Fu naturale, da adulto, cogliere l'occasione di iscrivermi al sodalizio, appassionarmi alla storia dell'Alpinismo, non sempre di marca CAI.

Ho acquistato nel tempo, annate e annate di riviste specializzate, ho letto e studiato varie Storie dell'Alpinismo, tentando di sfrondare la "lotta coll'Alpe" della componente epica, per ricondurla ad una realtà più cruda e più reale.

Non ho mai amato molto le tessere, nemmeno quelle del supermercato, ma mi sono iscritto per periodi piuttosto brevi a varie associazioni per conoscere e difendere valori in cui credevo.

Mi hanno in parte illuso e conseguentemente deluso.

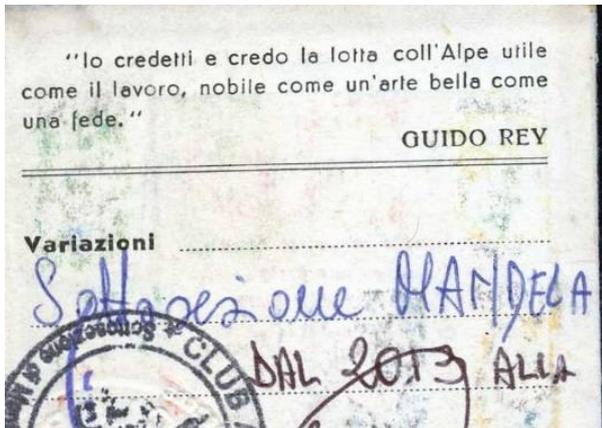


IMPRESSIONI DEI SOCI

L'unica tessera che tuttora conservo e mantengo è quella del CAI, ormai da 43 anni.

Non sono stato sempre attivo come Socio, e quindi per il primo periodo non posso lamentare disillusioni. Ora che partecipo di più alla vita dell'Associazione, noto varie carenze strutturali, organizzative e anche ideologiche, ma, forse proprio per questo, sono ancor più legato al Club, che come un grande gigante arrugginito si muove a fatica e a fatica si evolve. Ha bisogno di linfa nuova, di nuovo entusiasmo.

Cerchiamo di fornirglielo per quel che ci permettono l'età, la sua e la nostra, e le nostre possibilità.



Quando ho conosciuto l'Appennino, che per me era fatto di grandi praterie e montagne poco più che collinari con qualche roccia sporgente, ne sono rimasto colpito ed entusiasta, ed è qui che ho fatto i primi corsi di roccia e di sci di fondo.

L'iscrizione al CAI ne è stata una logica conseguenza.

Trovo tuttora che il CAI, di cui sono conscio dei molti difetti, che pure ha cessato la sua "lotta coll'Alpe", sia per la sua storia e la sua cultura

l'Associazione che più ha sfruttato e proprio per questo difeso e continua a difendere, la montagna in tutti i suoi aspetti.

Ne faccio convintamente parte e ne condivido gli obiettivi.

Mettersi in Cammino

Di Virginio Federici

Sul Cammino di Santiago



Nello scrivere questo articolo mi sono spesso detto quale doveva essere il titolo da dargli: la cultura dell'escursionismo, la potenzialità dell'escursionismo, l'escursionismo secondo il CAI e, contestualmente, le diverse motivazioni che inducono ad esercitare questa pratica: la salutistica, la sportiva, l'avventura, la naturalistica, la sociale, etico-religiosa-spirituale, la scientifica, la turistica. A queste motivazioni, aggiungo anche un'altra motivazione che è quella di vivere

l'escursionismo anche in una forma interiore profonda in una sorta di vagabondaggio alla ricerca del proprio Sé.

Ebbene, dopo un'attenta analisi, a prescindere dalla motivazione, ho deciso di dare questo titolo: **Mettersi in Cammino**

Fatta questa dovuta premessa, voglio raccontare di una mia esperienza vissuta alcuni anni fa che può essere esaustiva per capire meglio cosa intendo per **Mettersi in Cammino**.

I miei vagabondaggi sul "magico" Monte Pellecchia

Cima del "magico" Monte Pellecchia



Salendo e salendo ancora sulla cima del "magico" Monte Pellecchia, mi sono più volte posta la domanda del perché per ben 60 volte in un anno (dal 3 ottobre 2011 al 2 ottobre 2012) sono arrivato fin qui su questa cima.

Per arrivare qui per ben 60 volte, non credo di avere fatto nulla di straordinario. Del resto ho solo camminato, avendo già una preparazione escursionistica radicata in anni ed anni di pratica, anche ad alti livelli di difficoltà.

Con la risposta che cerco di dare del perché, non penso di essere esaustivo, ma è l'unica risposta che posso dare a

IMPRESSIONI DEI SOCI

me stesso, dando quindi un senso alla pratica dell'escursionismo che viene esercitata con il camminare.

“Il camminare nella pratica dell'escursionismo, non può certo prescindere da alcune considerazioni: la percezione del silenzio intorno a noi stessi e la percezione della solitudine dentro noi stessi.

Il silenzio e la solitudine, che nell'ambiente montano sicuramente si percepiscono nel modo migliore, ci inducono quindi al pensare.

In questo modo la pratica dell'escursionismo non è limitata al solo camminare, ma deve essere considerata una filosofia di viaggio, per riscoprire nel lento incedere dei propri passi un mondo semplice e genuino, fatto di sentieri e pensieri.

Allora il camminare diventa una disciplina che indica un modo per rinascere ad una nuova vita, fatta di cose essenziali e che per questo potrà essere molto utile anche nella nostra realtà quotidiana”.

Mi piace ricordare il pensiero che ha sulla montagna, per tutto ciò che gli ha dato, di un noto scalatore di fama internazionale: Battistino Bonali che nel 1991 raggiunse la vetta dell'Everest in completo stile alpino.

“Grazie montagna per avermi dato lezioni di vita. Perché faticando ho appreso a gustare il riposo; Perché sudando ho imparato ad apprezzare un sorso di acqua fresca; Perché stanco, mi sono fermato e ho potuto ammirare la bellezza di un fiore la libertà del volo degli uccelli, respirare il profumo de la semplicità; Perché solo immerso nel tuo silenzio, mi sono visto allo specchio e spaventato ho ammesso la mia necessità di verità e amore; Perché soffrendo ho gustato la gioia della vetta percependo che le cose vere, quelle che portano alla felicità, si ottengono con sforzo, e chi non soffre, non potrà mai capire”.

Voglio ricordare e ringraziare: tutti gli escursionisti incontrati e conosciuti nei miei vagabondaggi sul “magico” Monte Pellecchia; il paese di Monteflavio, che mi ha accolto come un vero e proprio compaesano, attraverso l'ospitalità e la cordialità delle persone che qui ho conosciuto.

Per finire, un pensiero ed un ringraziamento particolare va all'Associazione Alpinistica “La Cordata” di Montecelio che, da anni cura il Libro o Diario di Vetta del Monte Pellecchia, attraverso il quale ho avuto la possibilità di raccontare i miei vagabondaggi sul “magico” Monte Pellecchia.

L'escursionismo, ovvero il camminare ed il pensiero di Henry David Thoreau

L'escursionismo è un'attività motoria basata sul camminare nel territorio a scopo di studio o di svago, lungo percorsi poco agevoli che tipicamente non possono essere percorsi con i mezzi di trasporto convenzionali (sentieri, sentieri a lunga percorrenza, alte vie, mulattiere, ippovie, etc.). Spesso, derivando il termine dalla lingua inglese, viene indicato anche come *trekking* o *hiking*; il primo termine deriva dal verbo inglese *to trek*, che significa camminare lentamente o anche fare un lungo viaggio; il secondo deriva dal verbo inglese *to hike*, che significa camminare.

All'escursionismo sono oggi legati fattori quali avventura e conoscenza, liberate dal vincolo della prestazione atletica o della conquista e ricondotte alla dimensione di fatto interiore, rigettando le facili tentazioni di una frequentazione della montagna massificata e depredata.

Ritengo che l'andare in montagna, sia un'attività completa, in grado di soddisfare le esigenze dell'Uomo.

Infatti, è contemporaneamente contatto con la natura, attività sportiva, arricchimento culturale, distrazione ludica, ricerca spirituale, fonte di benessere psicofisico ed infine, miracoloso rimedio contro la quotidianità.

La pratica dell'escursionismo non è soltanto il camminare. Ma il camminare ci permette di intraprendere un percorso di ricerca esistenziale, un mondo animato da vette, da freddo, da tramonti, da rifugi, da fatica, da moti interiori ma non per questo solitario, anzi è il gruppo che diventa essenziale da cui si trae forza e con cui si condividono i ricordi, le chiacchiere davanti ad un fuoco in compagnia di un bicchiere di vino.

Il camminare è una disciplina che indica un modo per rinascere ad una nuova vita, fatta di cose essenziali, e che per questo potrà essere molto utile anche nella nostra realtà quotidiana.

Sui molteplici benefici del vivere a contatto con la natura e camminare, Henry David Thoreau (Concord, Massachusetts 1817-1862), filosofo, scrittore e poeta statunitense, fece esperienza di vita vissuta.

Il suo pensiero è tutto racchiuso in questa frase, tratta dal libro "*Walden, ovvero la vita nei boschi*", un vero e proprio testamento spirituale, che introduce ad un desiderio di vivere una vita in piena sintonia con l'ambiente, quanto più minimalista fatta di cose essenziali.

Questo libro è il resoconto dell'avventura dell'autore, che dedicò oltre due anni della propria vita, dal 4 luglio 1845 al 6 settembre 1847, a cercare un rapporto intimo con la natura e insieme a ritrovare se stesso in una società che non rappresentava ai suoi occhi i veri valori da seguire, ma solo l'utile mercantile.

Il suo fu un esperimento avente per obiettivo quello di cercare la conciliazione tra artista ed il mondo naturale, grazie all'ottimismo scaturito dal considerare l'uomo come artefice del proprio destino e come essere dipendente da sensazioni ed emozioni.

Il libro fu scritto quasi interamente durante il soggiorno di Thoreau in una capanna, costruita in gran parte da solo, sulle sponde del lago Walden che si trova vicino alla cittadina di Concord in Massachusetts.

Durante il suo soggiorno Thoreau descrisse la sua vita, soprattutto negli ambiti naturalistici, soffermandosi su una descrizione dettagliata del lago e della zona in cui soggiornava, caratterizzata dalla presenza di numerosi laghi di media e piccola dimensione. "*Walden ovvero la vita nei boschi*" fu per Thoreau il libro di maggior successo, il cui testo fu riscritto molte volte prima della pubblicazione avvenuta nel 1854. Da questa sua esperienza nacque una serie di conferenze e poi un libro, pubblicato poco prima di morire, "*Walking, or the Wild*" (titolo originale) - "*Camminare*", ovvero l'anatomia del vagabondare.

Ma non bastava vivere in mezzo agli alberi e alle paludi ma bisogna, anche e soprattutto camminare. Ogni giorno, dalla sua capanna nei boschi, Thoreau si dirigeva nel folto camminando ogni volta in una direzione diversa per almeno quattro ore, e riteneva una giornata persa quella in cui non l'avesse fatto.

La sua fu una prova di sopravvivenza ed insieme una testimonianza all'umanità: l'uomo riesce a vivere anche in condizioni di povertà materiale e anzi da queste può trarre una maggiore felicità nel sapere apprezzare maggiormente le piccole cose.

L'escursionismo nel Club Alpino Italiano

Escursionisti del Club Alpino Italiano



Il Club Alpino Italiano promuove l'escursionismo, inteso come "attività non competitiva" del camminare nella natura e propone agli appassionati, la filosofia del "camminare di qualità", alla ricerca della natura e della cultura dei luoghi.

Con l'escursionismo, senza motivazioni economiche o di sopravvivenza, si riscopre il "piacere della fatica". Ci si immerge nell'ambiente naturale confrontandosi con il territorio, muniti "soltanto" della propria

motivazione interiore.

Si riscopre il "sentiero", questa umile e per certi versi dimenticata traccia sul terreno, che per secoli è stata sinonimo di mobilità sulla terraferma.

All'escursionista di oggi, moderno fruitore del sentiero, è idealmente affidata anche la memoria storica e la conservazione di questo inestimabile patrimonio culturale che è la rete dei sentieri.

Pertanto, l'esperienza escursionistica portata avanti dal Club Alpino Italiano è soprattutto basata: sulla conoscenza dei luoghi; sulla trasmissione sociale e trans generazionale dei saperi antichi e modernissimi; sull'educazione al camminare; sull'educazione all'ambiente montano; sulla sicurezza fondata su un adeguato training tecnico.

L'escursionismo nel Club Alpino Italiano non potrà essere solo: esperienza ludico-sportiva a carattere dopolavoristico; esclusiva occasione di applicazione tecnica di competenze e strumenti; momento di performance agonistico-sportiva.

A tal proposito, il pensiero di Umberto Martini ex Presidente Generale del Club Alpino Italiano, nella presentazione del *Quaderno di Escursionismo N. 1 - "Sentieri - Pianificazione, Segnaletica e Manutenzione"*, è molto esaustivo.

“L’escursionismo, che non deve essere considerato il “fratello povero” dell’alpinismo, condivide con quest’ultimo le due forme tra loro opposte anche se spesso conviventi, secondo le quali viene inteso e praticato dal “popolo” in continua crescita dei camminatori, anche se come ci dicono le statistiche l’osservazione, in Italia in una quantità assai minore che nei vicini paesi alpini. Il Club Alpino Italiano ha per propria estrazione e tradizione storica e culturale una concezione dell’escursionismo che è lontana dall’accezione di pratica sportiva tout-court, ed è invece legata alla valenza di attività all’aria aperta intesa come un arricchimento interiore oltretutto fisico determinato dal muoversi nell’ambiente naturale con tempi a misura d’uomo, grazie alla conoscenza che abbiamo e che riceviamo dall’osservazione del territorio naturale e umano che si attraversa che solo la lentezza propria del camminatore consente. Inserita su questa filosofia vi è la funzione di recupero e di tracciamento dell’antica rete sentieristica, spesso mediante un’operazione di variazione d’uso, proprio per sopperire alle cause che ne hanno determinato l’abbandono, senza tuttavia cancellare le tracce della loro funzione tradizionale di strutture di collegamento tra le comunità delle terre alte. Ciò naturalmente pone tutta una serie di problematiche che vanno da quelle d’ordine storico-culturale nel restauro delle antiche vie, a quelle d’ordine progettuale sulle varie tipologie della segnaletica e della gestione delle strutture realizzate, ai quali elementi è strettamente connesso quello della sicurezza. La presente quarta edizione del Quaderno sentieri, ampiamente riveduta e aggiornata, dà utili risposte e indicazioni in relazione alle suseposte problematiche, particolarmente apprezzata e richiesta dagli operatori volontari che nell’ambito delle Sezioni prestano la propria opera sul terreno, costituendo l’ultimo anello attraverso il quale si estrinseca in modo concreto sotto i nostri passi uno degli scopi primari del Sodalizio”.

Concludo con un piccolo spunto di riflessione: *“La montagna, questa grande espressione della natura, merita un grande rispetto da parte di tutti coloro che la frequentano. Sicuramente non è una terra di conquista. La cima come obiettivo finale e prioritario, non deve rappresentare il motivo per cui si va in montagna. Sarebbe un grande sbaglio ed una delusione. Ecco, la montagna per chi la ama veramente, rappresenta anche una immensa sorgente di silenzio, una cura per la nostra anima”.*

Dalle Terre Mutate, in solitaria

da Fiastra ad Arquata del Tronto

dal 10-al 14 settembre 2019

di Paola del Grande

Il Cammino delle Terre mutate è un percorso di oltre 250 chilometri che si sviluppa da Fabriano a L'Aquila, attraversando le zone terremotate dell'Appennino centrale e coinvolge due parchi nazionali. Ho percorso in solitaria 5 delle 14 tappe previste dal cammino, vivendo un'esperienza unica, in grado di suscitare sentimenti contrastanti: da un lato la meraviglia dei suoi paesaggi, dall'altro i segni della distruzione operata dal sisma.



I sentimenti hanno prodotto dei pensieri che si sono sviluppati lungo il cammino tra boschi e montagne. Ripensavo al paese appena visitato - ognuno di loro ha un racconto dedicato - oppure la mia mente divagava tra pensieri che andavano dal personale a quello che mi passava davanti agli occhi. Riporto qui di seguito questi pensieri, in ordine più o meno cronologico, elaborati e scritti "a caldo", proprio durante il cammino. Non si tratta quindi di un resoconto tecnico del viaggio ma delle mie impressioni, delle considerazioni che avrei fatto al momento se non avessi viaggiato sola. Un'attività, quella della scrittura, che mi ha tenuto compagnia e non mi ha fatto sentire sola, immaginando un dialogo con i lettori e le lettrici della splendida rivista Il Ginepro.

IN SOLITARIA

Mi metto in viaggio da sola, l'amica che doveva venire con me ha problemi di lavoro, ma io non rinuncio. Quello che mi aspetta è un cammino in un territorio che non è propriamente quello delle mie origini ma ci andrò molto vicina. Il terremoto che li ha colpiti è lo stesso, quello del 2016: sento che devo andare.

Me lo devo camminare tutto questo territorio, il parco dei monti Sibillini, distrutto ma ancora bellissimo. C'è chi cerca di dissuadermi, chi mi dice che sono matta, chi tradisce un pizzico di invidia, ma c'è anche chi mi augura buon viaggio e chi - questo il contributo che preferisco - mi ricorda semplicemente di essere prudente.



Lo so, non è consigliabile fare le escursioni in solitaria, ma per me sarà in qualche modo un'esperienza mistica. Io non sono religiosa, anzi, sono la persona più materialista che conosco.

Però..... Quando cammino in montagna da sola, percepisco tutti i miei sensi all'erta, l'attenzione per quello che mi circonda è totale, le antenne sono dritte dritte sulla testa, non mi perdo nulla di quello che mi circonda. Con la cartina alla mano e soprattutto nella mia testa, so sempre con esattezza dove mi trovo, magari perdo il sentiero ma non la posizione e soprattutto

IMPRESSIONI DEI SOCI

la direzione, insomma, faccio mio il territorio. Ma accade anche il contrario: è il territorio che prende me. Il bosco, il sentiero, la roccia mi catturano, sento di appartenergli. E questo è per me quanto di più simile ad un'esperienza spirituale.

USSITA

Quando si scende dalla montagna per arrivare a Ussita, bisogna passare per la frazione di Sasso, completamente distrutta dal terremoto. Così si abbraccia subito, in un unico colpo d'occhio, la furia della natura in tutta la sua potenza. Qui è pieno di cartelli di divieto di accesso, "Zona rossa", "Pericolo crolli", ma si può passare lo stesso, con l'accortezza di tenersi lontano dagli edifici.



Ad un certo punto vedo un caminetto e mi chiedo: cosa ci sta a fare un camino in giardino? Poi avvicinandomi capisco che qui c'era una casa di cui rimane solo il camino e

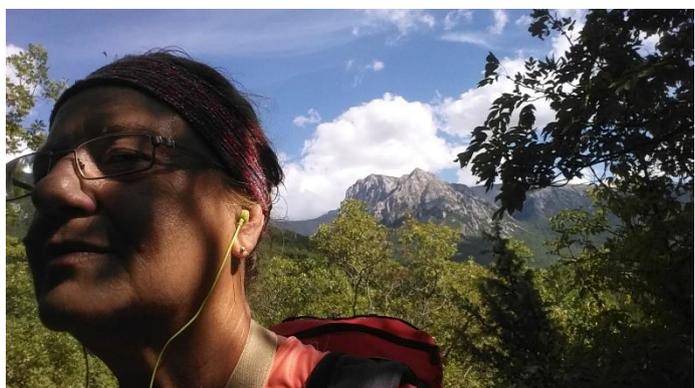
che quello che da lontano sembrava il giardino in realtà sono solo erbacce cresciute sopra le macerie. È proprio uno spettacolo angosciante: qui non tornerà più nessuno. Dopo Sasso, il paese di Ussita è meno scioccante, ma solo perché le macerie fanno più impressione degli edifici che stanno in piedi grazie alle impalcature. Qui quasi tutto appare puntellato o inscatolato da travi di legno, compresa la Chiesa e il campanile che svetta sopra al paese e che si vedeva anche da molto lontano. Solo una volta arrivata qui mi rendo conto che è ancora in piedi solo grazie alle impalcature.

C'è un gran silenzio, non gira nessuno tra le casette prefabbricate e i negozi chiusi, è difficile anche ottenere una bibita. Unica presenza di vita umana, un paio di operai al lavoro che ricostruiscono qualcosa con la consapevolezza che quello che stanno facendo è solo una goccia nell'oceano. Il posto rimane però bellissimo: il paese è sovrastato dal monte Bove, maestoso ed imponente, una parete di roccia verticale che si staglia fino al cielo.

Questa bella montagna sembra vegliare sul paese ma nulla ha potuto fare per salvarlo, in realtà: rimane lì, come un testimone silenzioso.

LA MUSICA

Non l'avevo mai fatto: in montagna non sono abituata a mettere gli auricolari per ascoltare musica, intanto perché è pericoloso, non si sente un sasso che cade o un animale che si avvicina. Ma soprattutto perché è un peccato non ascoltare i suoni del bosco o della montagna, il rumore dei propri passi, gli uccelli, le fronde mosse dal vento, tutti rumori che ti guidano e di accompagnano.



In questo caso però ho fatto un'eccezione, quando il sentiero era sicuro e senza problemi, mi sono concessa anche la colonna sonora! In salita il reggae di *Alfa Blondy*: ritmo ed allegria, senza rendermene conto i passi andavano a tempo di musica, anche se non riuscivo sempre in

IMPRESSIONI DEI SOCI

salita a battere i quarti, il ritmo era troppo veloce per il mio fiato. In discesa le passioni di Bach: l'esperienza mistica si rafforza, si amplia, il bosco maestoso appare in risonanza con le note che ascolto. Tutto talmente bello da provare commozione, da sentire quasi un dolore nel petto.

VISSO

Anche qui lo spettacolo non cambia: case puntellate e cumuli di macerie ovunque, ma almeno qui c'è vita, il paese è più grande e la gente è in giro, i negozi hanno aperto i battenti in edifici prefabbricati, ma almeno esistono. C'è anche un'ottima pasticceria, in un nuovo edificio di legno ovviamente, dove addirittura si trova il Wi-Fi. Qui la civiltà non si arrende, qui la gente non molla.



Le casette di legno sembrano brutte perché tutte uguali e danno una strana sensazione, come se si trattasse

di un camping, ma allo stesso tempo sono belle perché le persone hanno messo fiori ovunque: nella veranda, appesi, fuori dalle finestre, ai lati o davanti al prefabbricato.

Quello che mi fa più impressione è che queste casette sono state sistemate proprio di fronte alle vecchie case diroccate e ci si chiede come si possano sentire le persone, che sono obbligate a convivere tutti i giorni con lo spettacolo delle macerie di quella che era la loro casa.

Come potrebbero, del resto, le casette prefabbricate reggere il confronto con le vecchie case in pietra?

Quest'ultime raccontano - o meglio, raccontavano - la storia di tante generazioni, pietre parlanti ormai mute, accatastate o tenute insieme da cavi di acciaio. Qui non si sono solo perse le case: qui si rischia di avere subito un taglio netto e irreparabile delle proprie radici.

LE ANTICHE VIE

Il sentiero che da Visso porta a Campi corrisponde all'antica via di collegamento con Norcia. Il sentiero è una strada bianca che si inoltra nel bosco per qualche chilometro per poi emergere su un pianoro erboso dove si scorgono qua e là alcuni vecchi casali.



Mentre percorro questi sentieri, utilizzati per secoli dagli abitanti del luogo, non

posso fare a meno di fantasticare e immaginarmi tutta questa gente camminare, non per diletto come noi, ma per la propria sopravvivenza. Immagino il contadino portare i suoi prodotti alla fiera di Campi con l'asino o sulle proprie spalle, oppure la fanciulla accompagnata magari da uno zio,

IMPRESSIONI DEI SOCI

andare alla festa del paese con il vestito buono e poi fermarsi davanti a quel casale sul pianoro erboso per salutare un compaesano, condividere un bicchiere di vino, scambiare due chiacchiere e forse qualche prodotto.

Vita semplice, contadina, lontanissima dalla nostra: vita dura, fatta per fisici robusti e senza scarpe tecniche.

NORCIA

Quando si arriva a Norcia si tira un sospiro di sollievo: qui non è venuto giù tutto. In alcuni punti le mura hanno ceduto, ma la stragrande maggioranza è ancora in piedi. Belle, possenti, protettrici della città, chissà quante volte l'hanno difesa da guerre ed assedi e hanno retto anche al terremoto: mi sento quasi orgogliosa per questo, mentre attraverso l'arco della porta di entrata delle mura.



Qualche casa qua e là è puntellata, ma non ci sono macerie in giro, il centro storico è

abitabile, bar e norcinerie sono aperti. C'è pure lo *struscio* nella via centrale del paese, le persone passeggiano, i turisti si guardano intorno.

Ma il terremoto non ha graziato Norcia, si è preso il Duomo! Un cumulo di pietre che una volta è stato un edificio molto bello, almeno a giudicare dalle foto appese davanti alle rovine. Poveri Nursini, chissà quanti matrimoni o battesimi hanno visto quelle pietre, deve essere per loro un vero strazio.

I CANI PASTORE

Bianchi, enormi, intelligenti, i miei cani preferiti.

All'inizio del sentiero ne incontro due liberi che mi vengono incontro scodinzolando, sono due cuccioli di circa 6 mesi ma già grossi come vitelli, hanno le zampe tipiche dei piccoli che sembrano quelle di un orso, uno mi salta addosso per giocare e mi sposta di un metro.

Quando il bosco finisce ed esco su un prato, ne scorgo altri tre: all'inizio sembrano grosse pietre bianche, ma al mio passaggio alzano la testa, mi guardano, fortunatamente non gli interessano, non stanno lavorando ma stanno dormendo e tornano subito ad acciambellarsi nell'erba.

Subito dopo, però, ci sono delle pecore in un recinto e conto fino a 5 cani, sono lontana ma loro mi sentono e, siccome stanno lavorando, cominciano ad abbaiare, come se mi volessero dire: *chi sei? Non ti conosciamo, non ti avvicinare, altrimenti la pagherai cara.*

Con il linguaggio del corpo (testa bassa per non incontrare il loro sguardo e dritta per la mia strada) gli rispondo: *Ma chi ve le tocca, le vostre pecore... lo passavo di qui per caso!*

Sono animali molto intelligenti e coraggiosi che lottano con i lupi da pari a pari, se non vieni percepito come una minaccia non sono assolutamente pericolosi.

IMPRESSIONI DEI SOCI

CASTELLUCCIO

Si vede da molto lontano, Castelluccio, così sopraelevato e quasi a guardia della piana.

Da lontano sembra sempre lo stesso: uno dei borghi più belli d'Italia, compatto, raccolto, di forma rotonda, sembra il naturale proseguimento della collina sulla quale si erge. Si trova in una posizione eccezionale: alle sue spalle l'imponente monte Vettore e davanti la famosissima pianura che in estate esplose in mille colori. Quando ci si avvicina, però, il cuore si appesantisce quando ci si rende conto del fatto che praticamente non esiste più. Anche qui, qualche casa ancora in piedi e poi montagne di detriti.



Era un paese molto turistico, anche troppo per i miei gusti, un po' finto e molto più caro dei posti limitrofi, ma vederlo ora è straziante. Era talmente turistico che adesso è ancora pieno di turisti! Escursionisti, ragazzi che fanno il parapendio, tanti stranieri e curiosi vari, tutti a farsi travolgere dall'estrema bellezza del paesaggio e dallo sgomento della distruzione.

Castelluccio è il cuore di questi sentimenti contrastanti che non lasciano indifferenti e producono emozioni profonde.

LUTTO

A volte mi sembra di stare andando ad un funerale: ci vai per te stesso, per onorare e ricordare la persona che non c'è più, sapendo benissimo che la tua presenza non allevia affatto il dolore delle persone che hanno amato molto più di te la persona scomparsa.

Qualcuno ti ringrazia per la presenza, esattamente come fanno qui, ma è solo cordoglio.

Pensavo che sarei stata più utile, pensavo di far girare l'economia, ma questo non serve o perlomeno non basta.



Non tornerà mai più come prima. La gente del luogo lo sa, la gente del luogo è in lutto.

(Chiedo scusa a tutti per il pessimismo di questo pezzo: sono convinta che è importante ed utile andare in questi luoghi, ma le emozioni profonde che ho vissuto qui sono state queste).

ARQUATA

Alla Camartina, frazione di Arquata, c'era una trattoria dove andavo sempre con mio padre: si mangiavano delle ottime olive ascolane e le tagliatelle ai funghi porcini, era una sosta obbligata prima di arrivare ad Acquasanta - paese d'origine di mio nonno e dove tre generazioni della mia famiglia hanno passato le vacanze estive - visto che arrivavamo sempre all'ora di pranzo.

Oggi, scendendo da Forca di Presta, sono sbucata proprio lì davanti e i ricordi mi hanno assalito: tutta Arquata è un susseguirsi di ricordi. Di Arquata preferisco non parlare.

E INFINE Alla fine del cammino ero molto stanca, mi costava fatica anche scendere da Arquata fino alla Salaria sottostante e poi ci tenevo tanto a passare ad Acquasanta, per comprare le olive e salutare qualche parente, quindi ho fatto l'autostop, ho pensato *“io ci provo, altrimenti mi faccio venire a prendere da mio cugino”*, e la prima macchina che è passata mi ha caricato, un gentilissimo signore anche lui escursionista mi ha portato fino in paese e abbiamo chiacchierato di montagna tutto il tempo.

Giunta all'arrivo e dopo aver fatto acquisti culinari, un'amara scoperta: non c'erano più pullman per tornare a Rieti (dove avevo parcheggiato la macchina)! Panico, ora che faccio: non ho nulla di pulito, ho il cane che mi aspetta, ho un infinito desiderio di casa. Mio cugino mi offre ospitalità ma io non ho voglia di rimanere a dormire, gli chiedo quindi di accompagnarmi a Rieti.

Sono le 6 del pomeriggio e tra andare e tornare ci vogliono almeno due ore e mezza, lui ha passato tutto il giorno a pulire un terreno, è molto stanco, ma mi accompagna lo stesso. Io lì ho la casa terremotata, ma la sua disponibilità mi dimostra che le mie radici sono ben salde, sono commossa.

Un domenica con Sonia e la *joelette*

Di Sonia Reppucci

Domenica 22 settembre come membro del CAI di Monterotondo e, "grazie" al Presidente Catello e al Coordinatore Guelfo, ho partecipato alla Festa della Foresta ad Amatrice per l'inaugurazione della Casa della Montagna, un progetto ideato e finanziato dal Club Alpino Italiano in collaborazione con l'ANPAS (Associazione Nazionale Pubbliche Assistenze) per rappresentare un simbolo di rinascita dopo il terremoto del 2016.



E domenica 6 ottobre ho partecipato con la *joelette* a "sorpresa" per me, chiesta in prestito al CAI di Rieti, all'escursione a Cervara di Roma sui Monti Simbruini sul percorso "la Prugna" e ho avuto modo di trascorrere un'intera e piacevole giornata in compagnia dei miei Amici della Montagna e, da quel poco che ho avuto la possibilità di imparare, ho capito che ci sono diversi modi di "fare Montagna".

Alcune volte si tratta della classica passeggiata ricavata dagli spazi quotidiani, altre si tratta di un'escursione di tutta la giornata che è poi il modo migliore per assaporare la montagna in tutta la sua bellezza, riuscendo a "tuffarsi" dentro staccando dai ritmi quotidiani, e poi è un'occasione per fare Comunità e stringere legami di Amicizia, quella "bella" tipo i miei Amici Catello, Guelfo, Ivana del CAI di Rieti, Cinzia, Moira, Massimiliano, Alberto, Erminio, Aldo, Enzo, Settimia, Mara, Maira, il nostro veterano "tesseratore" Sergio e tanti, tanti altri che ho conosciuto e conoscerò!



Nel mio caso la Montagna è stata anche l'occasione per sfidare me stessa, per riconoscere i miei limiti e riuscire a superarli concretamente con le "gambe" che generosamente mi sono state offerte dal gruppo dei miei Amici volontari del CAI di Monterotondo, che tra le varie attività (Arrampicata Libera, la scuola di Dinamica Verticale, Sci Alpinismo)

estende le escursioni anche alle persone diversamente abili e, vista la mia presenza, è in previsione l'acquisto di una prima *joelette*.

Nel corso dell'anno ho avuto modo di fare un paio di escursioni in *joelette* e dopo questa straordinaria esperienza ho imparato che "camminare" insieme per raggiungere la stessa meta ti

IMPRESSIONI DEI SOCI

avvicina, abbatte gli ostacoli e, quando il sentiero inizia a salire e vedi la fatica pesare sulle gambe delle guide, puoi scegliere: andare avanti o tornare indietro.

E quel momento mi ha ispirato questa riflessione:

sai che se torni indietro perdi una piccola battaglia con te stesso, rimani sempre lì con tutti i tuoi limiti. Se invece pensi alla vetta, all'emozione che ti darà conquistarla, ti rendi conto che se vuoi, se ci credi fino in fondo, ce la puoi fare perché in fondo ne sei capace.

Questa consapevolezza ti farà andare avanti, anche quando pensavi di non farcela. E quando arrivi in cima la sensazione che provi è di aver conquistato un altro pezzetto di te stesso, perché la tua volontà ha preso il sopravvento sulle difficoltà fisiche, guidando le tue scelte. La vetta diventa un simbolo, la dimostrazione che con la nostra forza di volontà, delle nostre gambe, della nostra schiena e delle nostre mani possiamo trasformare le nostre Vite in ciò che vogliamo.



Questa è la prima sensazione che mi ha trasmesso la Montagna e sicuramente me ne trasmetterà altre che nasceranno nel corso delle mie prossime escursioni in *jolette*.

Quindi: *a presto Presidente!*

Ferrata Bafile

Di Arianna Malafrente

In una splendida giornata di agosto (17 agosto 2019) decidiamo di raggiungere l'Appennino Centrale, in cerca di avventura e di una desiderata tregua dal caldo estivo.

La nostra meta è il bivacco Andrea Bafile, posto sulla cresta sud-est della Vetta Centrale del Corno Grande, ad una altezza di 2669 mt.

Ciascuno ha con sé lo zaino completo di kit da ferrata, acqua in abbondanza e voglia di vivere la montagna in modo più audace. Questo infatti è un sentiero escursionistico molto divertente, perché permette di procedere su punti esposti di roccia, che proprio per la loro esposizione al vuoto o per la loro verticalità, sarebbero accessibili solo a un alpinista esperto, dotato delle adeguate tecniche di arrampicata. La via ferrata invece è un insieme di strutture e attrezzature metalliche, come ad esempio funi, maniglie, scalette, staffe, ecc., fissate artificialmente sulle pareti rocciose per facilitare la salita in sicurezza, lasciando tuttavia la sensazione adrenalinica del gesto alpinistico.



Superata la Sella di Monte Aquila, proseguiamo fino alla Sella di Corno Grande, dove troviamo uno spiazzo nel quale adoperarci alla vestizione del nostro imbrago e caschetto, ripassare i nodi di autoassicurazione e al contempo ammirare il bellissimo panorama verso il Portella e il monte Aquila.

Il sentiero comincia a farsi di ghiaie, i nostri scarponi rigidi, seppur pesanti, ci facilitano l'ascesa e arrivati al Sassone, un grosso masso poco prima della targa con l'indicazione del Bafile, spezziamo un po' il fiato, messo alla prova dall'aumento di pendenza.

È lì che facciamo un incontro con una coppia di escursionisti estemporanei, giovani felici lontano dai centri commerciali, spinti dallo spirito di avventura, ma purtroppo, senza una previa documentazione sull'itinerario intrapreso.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Affievolendo un pochino la loro felicità, abbiamo dovuto informarli che per proseguire sarebbero serviti kit da ferrata e scarponi adeguati, e chissà se non li abbiamo invogliati a iscriversi al CAI.

Li salutiamo e poco dopo inizia la nostra via ferrata. Inizia la musicalità metallica dei moschettoni, l'aggancio e lo sgancio, il fruscio sulla corda metallica, il contatto con la roccia, la vista sugli strapiombi, ci si sente per un attimo parte di quella fauna che abitualmente scorrazza per le rocce, quella fauna impavida ed elegante, che con leggerezza sale sulle pareti.

Un attimo, appunto, poi la nostra natura pesante, non più avvezza ai primordiali movimenti dell'uomo arcaico, i cui gesti e sensi erano affinati dalla dura resistenza della natura, ci riporta al nostro essere che vuole riavvicinarsi a un mondo così ostico e quanto mai affascinante.

Un richiamo primordiale, come quello descritto da Jack London per Buck, è per noi il contatto con la roccia, ci risveglia l'istinto di rimanervi aggrappato, di risarirla fino alla cima, di padroneggiarla agilmente, di controllare le nostre paure.

Passo dopo passo entriamo in confidenza con appigli e passaggi scoscesi, spacchi pronunciati della roccia e movimenti inconsueti per aggirarli; la nostra concentrazione si intensifica, i nostri sforzi si razionano finché dopo l'ultima scaletta, affrontiamo un tratto di roccette che ci porterà al rosso bivacco.

Il piccolo bivacco è posto su una terrazza meravigliosa, dalla quale è possibile ammirare il complesso di vette circostanti. Ci rifocilliamo davanti alla bellezza della natura che non smette mai di trasmetterci un senso di pace.



L'immane foto di gruppo immortalata i nostri sorrisi, felici di aver condiviso insieme questa esperienza. Per alcuni era la prima esperienza di via ferrata e l'entusiasmo che ha generato, la farà diventare la prima di una lunga serie.

Un'attrazione silenziosa è la montagna, muta maestra e appagante compagna.

Buona montagna a tutti!

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 Pellicchia 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. Le Parole già pubblicate sono in Appendice

A

Andare

Muoversi, Interrogarsi.

Non è solo l'Andare fisico è anche quello istintuale, è il LASCIARSI ANDARE, che sembra così facile ma non lo è. L'Amica e Socio Paola, che ha partecipato al primo corso base di Arrampicata, nel commentare la sua foto, ha detto *“Hai visto dove ho i piedi? Nel vuoto. Sembra banale, ma non lo è affatto. Quando sei lì, sei letteralmente nelle mani del tuo compagno, che sta sopra di te e ti sorregge. E devi fidarti! E quando ci sei tu lassù, hai una vita umana nelle mani”*

E quindi l'Andare diventa un'altra situazione, un'altra cosa, diventa “fidarsi della Vita” e la Vita assume la V maiuscola, perché è anche la mia e anche la tua, perché è la Vita che ci tocca da vicino.

E Andare su una parete è capire che io sono piccolo ma non per questo non posso fidarmi, c'è qualcuno che mi tiene nelle sue mani ... debbo solo fidarmi e lasciarmi andare.

Facile, vero? ... quanta strada ancora da fare ...



Etica ed Ecologia

Sviluppo Sostenibile

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 del notiziario “Il Ginepro”, 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: **Sviluppo sostenibile**

Secondo la definizione proposta nel rapporto “Our Common Future” pubblicato nel 1987 dalla Commissione mondiale per l’ambiente e lo sviluppo (Commissione Brundtland) del [Programma delle Nazioni Unite per l’ambiente](#), per sviluppo sostenibile si intende uno sviluppo in grado di assicurare

«il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri».

Il concetto di sostenibilità viene collegato alla compatibilità tra sviluppo delle attività economiche e salvaguardia dell’ambiente.

La possibilità di assicurare la soddisfazione dei bisogni essenziali comporta, dunque, la realizzazione di uno sviluppo economico che abbia come finalità principale il rispetto dell’ambiente, ma che allo stesso tempo veda anche i paesi più ricchi adottare processi produttivi e stili di vita compatibili con la capacità della biosfera di assorbire gli effetti delle attività umane e i paesi in via di sviluppo crescere in termini demografici ed economici a ritmi compatibili con l’ecosistema.

Componenti fondamentali della sostenibilità sono:

- **Sostenibilità economica:** intesa come capacità di generare reddito e lavoro per il sostentamento della popolazione.
- **Sostenibilità sociale:** intesa come capacità di garantire condizioni di benessere umano (sicurezza, salute, istruzione, democrazia, partecipazione, giustizia.) equamente distribuite per classi e genere.
- **Sostenibilità ambientale:** intesa come capacità di mantenere qualità e riproducibilità delle risorse naturali.

L'area risultante dall'intersezione delle tre componenti, coincide idealmente con lo **sviluppo sostenibile**. A mo' di esempio si indica come deve essere considerata un'attività artigianale di falegnameria ai fini dello Sviluppo Sostenibile.

Lo schema potrebbe essere che, se all'interno del campo riguardante l'ambiente inseriamo la tutela delle materie prime (alberi) e la conoscenza dell'origine del prodotto, e se nell'insieme riguardante l'aspetto sociale inseriamo la possibilità di beneficiare delle materie prime (legname) fino al loro utilizzo, allora nel campo intermedio ci potrebbe essere "semina della vegetazione, dedicata a parco e rinnovata negli anni".

quindi per l'ambiente montano, che noi frequentiamo con passione, ricordiamo che qualsiasi iniziativa intrapresa, deve essere mirata al nostro fabbisogno e benessere, tenendo sempre presente che le stesse necessità devono essere rese inalterate per le generazioni future.

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:

SVI	<i>Servizio Valanghe Italiano</i>	<p>Il Servizio Valanghe Italiano (www.cai-svi.it) è un Organo Tecnico Centrale del Club alpino italiano che da oltre 40 anni opera - senza fini di lucro - nel campo della prevenzione di incidenti causati da valanghe.</p> <p>A tal fine realizza e promuove ogni iniziativa utile alla ricerca e alla diffusione di informazioni che riguardano la neve, le valanghe e la meteorologia alpina. Si occupa inoltre di formazione sia in ambito professionale che sportivo e favorisce il contatto tra persone interessate all'argomento.</p> <p>Nato nel 1966 con lo scopo di diminuire il numero di incidenti in montagna provocati dalle valanghe, esso si sviluppa in seguito alla realizzazione della prima rete di rilevamento dati meteonivologici e alla diffusione dei primi bollettini valanghe dell'arco alpino italiano.</p> <p>Nel 1980 iniziano ad operare gli Uffici Valanghe provinciali e regionali.</p> <p>Da allora il Servizio Valanghe Italiano ha proseguito nella sua opera principale di formazione di personale qualificato e di informazione al pubblico, di coordinamento e contatto tra persone interessate all'argomento nonché di sostegno alla ricerca scientifica.</p>
-----	---	--

<p>AAG</p>	<p><i>Accompagnatore di Alpinismo Giovanile</i></p>	<p>Le prime tracce di Alpinismo Giovanile si hanno nella sezione di Roma del CAI, con le prime gite dei bambini e dei ragazzi condotte da Cesare Imperi negli anni dal 1920 al 1925.</p> <p>L'attività andava sotto il nome di "Escursionismo Scolastico del Club Alpino Italiano" (ESCAI). Negli anni del fascismo il governo scioglie l'ESCAI, perché non facesse concorrenza alle attività per i giovani organizzate dal partito (la Gioventù Italiana del Littorio e il Gruppo universitari fascisti). Nel dopoguerra a Roma l'attività con i ragazzi riprende in via ufficiosa negli anni 1947-1953. Nel 1953 viene ricostituito ufficialmente il gruppo ESCAI, e alla sigla viene dato il significato di "Excelsior Semper Colant Ascendere Juvenes" (i giovani si curino di salire sempre più in alto), riferito sia alla montagna che al percorso umano ed educativo che il CAI si proponeva (e si propone tuttora) di far seguire ai ragazzi.</p> <p>La reggenza del gruppo viene assunta da Carlo Pettenati ("Zio Carlo", come lo chiamavano i bambini), allora vicepresidente della sezione di Roma, che è considerato il creatore dell'Alpinismo Giovanile.</p> <p>Nel 1954 il CAI forma la Commissione Centrale Alpinismo Giovanile (inizialmente con sede presso la sezione di Roma). Pettenati ne diventa il presidente (lo rimarrà fino al 1973, anno della sua morte). Sempre Pettenati è chiamato nel 1957 a rappresentare il CAI all'UNESCO. Negli anni successivi altre sezioni in tutta Italia seguono l'esempio di Roma e costituiscono i loro gruppi di Alpinismo Giovanile. Nel 1980 viene istituita la figura dell'Accompagnatore di Alpinismo Giovanile (vedi oltre) e si tiene a Verona il primo congresso nazionale (fino a quel momento non esistevano regolamenti nazionali né corsi di formazione). Nel 1987 viene creato un albo degli accompagnatori, e l'anno successivo viene istituita la figura dell'Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile. Nel 1988 la commissione centrale pubblica il "Progetto Educativo", documento ufficiale del CAI sull'Alpinismo Giovanile, e nel 1990 la circolare sul metodo applicativo, che spiega i principi e le regole da applicare, allo scopo di uniformare l'attività a livello nazionale.</p>
<p>SNS</p>	<p><i>Scuola Nazionale di Speleologia</i></p>	<p>La Scuola Nazionale di Speleologia (http://www.sns-cai.it) è la struttura didattica della Commissione Centrale per la Speleologia del Club Alpino Italiano.</p> <p>L'esperienza dei Gruppi Grotte risale agli inizi del secolo scorso, quando la Commissione Grotte della Società Alpina delle Giulie organizza a Trieste corsi pratici di rilevamento.</p> <p>L'iniziativa ha successo e viene ripresa alla fine della Seconda Guerra Mondiale da diversi Gruppi Grotte italiani. Il fine di questi corsi è però ristretto all'addestramento degli speleo del proprio gruppo.</p> <p>Si deve a Carlo Finocchiaro, speleologo della Sezione di Trieste del CAI, l'idea di creare verso la metà degli anni Cinquanta una Scuola per diffondere l'insegnamento della speleologia su tutto il territorio nazionale.</p>

Libri di Montagna

di Francesca Tagliaboschi

E' la volta di *La leggenda dei Monti Naviganti* di Paolo Rumiz.

Il libro è stato pubblicato da Feltrinelli nel 2007 ed è il reportage di due viaggi:

- nelle Alpi, - attraversate nel 2003, a piedi, in treno e con mezzi di fortuna

- negli Appennini, nel 2006, a bordo di una Topolino *post-bellica*, chiamata Nerina, e che al termine sarà riportata a Maranello *“Sarà dura lasciarla andar via. Ha trasformato le strade di casa in un'avventura,..., ha scoperto un'Italia pulita e senza voce”* (n.d.a.)

8.000 km *“la stessa distanza che c'è dall'Atlantico alla Cina”* (n.d.a.).

Il libro è un poema di uomini e luoghi, dal titolo musicale, che richiama Montagne che emergono dal Mare ed evoca un'Italia dai contorni leggendari. Un'Italia nascosta tra monti e fiumi e riscoperta grazie ad incontri, profumi, suoni, foto e all'inesauribile curiosità di Rumiz.

Paolo Rumiz non ha bisogno di presentazioni: inviato speciale del Piccolo di Trieste ed editorialista di Repubblica, cronista di popoli e culture, esperto dei Balcani (e non solo) scrittore e viaggiatore.

Le Alpi sono pilastri visibili, famosi, sono fatte di monoliti, ben illuminati e percorse da grandi strade. Gli Appennini, no! sono arcani, spopolati, dimenticati nonostante in essi si annidi l'identità profonda della nostra nazione (n.d.e.)

Il viaggio inizia con la ricerca del Grande Inizio delle Alpi *“dove cominciano le Alpi?”* e lo localizza a Vrata in Croazia *“Ecco, il punto è questo. Metteteci un cippo, fate qualcosa”* (n.d.a.)

E da lì, dal Golfo di Quarnaro a Fiume arriva a Capo Sud.

Attraverso il Vajont, le cime del Brenta, la Valvenosta, il Rosa, il Bianco, il Gran Paradiso fino a Nizza, alle Marittime in Francia, Le *Grands Alpes* *“Selvagge, desertiche, quasi algerine, nel cielo violetto della grande sete”* (n.d.a.).

E poi riparte: *“ch'Appennin parte, e 'l mar circonda e l'Alpe”*

.... Savona, Abetone, Romagna, i Sibillini, i Monti Reatini, il Sannio, il Pollino, l'Aspromonte fino a Capo Sud. E' un libro che si legge tutto d'un fiato ma, anche aprendolo a caso su un paragrafo oppure alla ricerca di informazioni su luoghi in previsione di un'escursione o di un cammino, è un libro che ci accompagna tra le nostre montagne raccontando luoghi, gente, cibi, montagne ed emozioni.



Film di Montagna

di Paola del Grande

Titolo: Grido di pietra

Film del **1991**. Produzione: Germania, Francia, Canada

Regista: **Werner Herzog**

Attore protagonista: **Vittorio Mezzogiorno**

Dopo le recenti recensioni di due bravi registi come Danny Boyle e Sean Penn non si poteva che alzare l'asticella e presentare un film firmato da un mostro sacro del cinema internazionale: Werner Herzog.

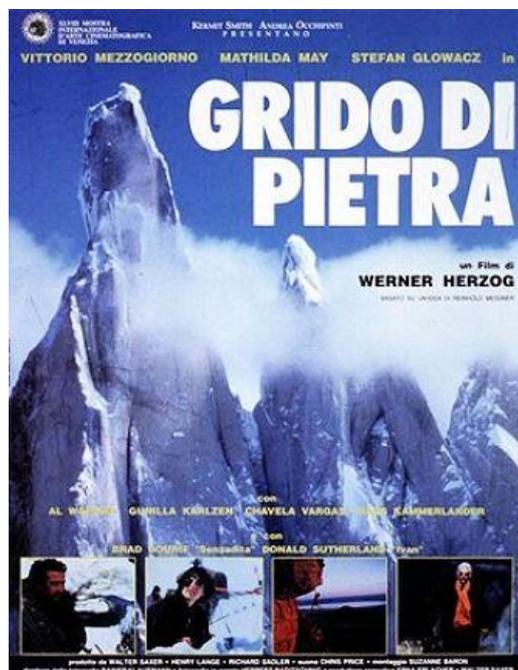
Questa volta la pellicola che viene proposta è un cult dei film dedicati alla montagna: la trama di questo film si basa sulla scalata del Cerro Torre, in Patagonia. Qui i protagonisti sono scalatori, qui si conquistano cime.

Il film è tratto da un'idea dello scalatore Reinhold Messner e narra la sfida tra un famoso alpinista che ha scalato tutti gli "ottomila", Vince Rocca, interpretato da Vittorio Mezzogiorno, e un giovane e presuntuoso tecnico dell'arrampicata. Oggetto della sfida è una delle montagne più temute dagli alpinisti: il Cerro Torre, in Patagonia, che, pur superando di poco i 3.000 metri, è considerata una cima pressoché invincibile per le sue pareti altissime quasi senza appigli, battute da venti impetuosi e sottoposte a cambiamenti di clima repentini.

La sfida dei due protagonisti non è solo sportiva ma attiene anche ad una visione diversa dell'alpinismo. Mezzogiorno incarna l'alpinista esperto e di lungo corso che non ama la spettacolarizzazione, lo sfidante invece fa della sua attività un vero e proprio commercio.

Il film, quindi, affronta anche il problema irrisolto dell'economia che gira intorno all'alpinismo: le montagne sono sacre o si possono usare per fare pubblicità? Non è uno dei film più riusciti di Herzog ma conquista lo spettatore per la poetica dell'estremo, dell'inafferrabile. Bellissime le lente panoramiche sulle pareti rocciose, sulle cime innevate e sui ghiacciai, il film si gode anche solo per questo.

Memorabili le riprese conclusive, fatte dall'elicottero che si allontana dall'uomo in cima alla vetta, che mostrano lentamente tutta la maestosità del paesaggio. La pellicola ha anche un colpo di scena finale che sbeffeggia l'assurdo della competizione in un ambiente così bello e così impervio, dove invece la collaborazione può diventare una fonte di salvezza!



Musica

QUANDO UN EVENTO PUÒ CONSIDERARSI ECO-FRIENDLY

Di Agostino Marzoli

L'estate che ci siamo da poco lasciati alle spalle e che ancora non sembra volersene andare ad autunno inoltrato, ha lasciato agli amanti della montagna molto di cui e su cui discutere.

Uno degli argomenti caldi che hanno occupato le pagine non solo delle riviste specializzate, ma anche dei quotidiani nazionali, è stata la serie di polemiche e discussioni nate in seguito al tour del cantante Lorenzo Cherubini, in arte Jovanotti.

Qualcuno meno addentro alla musica pop potrà forse chiedersi cosa abbiano a che fare i concerti di un cantante con l'ambiente montano.

Il *Jova Beach Party* è stato un tour con numeri da capogiro, che ha toccato molte spiagge italiane, fino ad arrivare su vette alpine come Plan de Corones, ad oltre 2000 metri di quota.

Diamo qualche numero: il tour si è concluso con 18 date tutte *sold out*, con un totale di oltre 600.000 spettatori, che fanno una media di più di 30.000 persone ad ogni evento, con punte di 45.000.

Sicuramente un clamoroso successo per il cantante italiano, ma che ha generato non poche polemiche intorno alle accuse di alterazione e in alcuni casi di devastazione degli ambienti nei quali si sono svolti gli eventi. La quasi totalità delle associazioni ambientaliste e dei gruppi di ricerca che si occupano di natura ed ecosistema si sono scagliate infatti contro questa serie di eventi, considerati invadenti e poco attenti agli equilibri degli ambienti in cui si svolgevano. Ci sono stati esposti e denunce giornalistiche e legali.

Si è parlato di rimozioni con mezzi meccanici di intere dune naturali e di estirpazione di vegetali autoctoni protetti, oltre alla difficile risistemazione dei siti dopo il passaggio di 40.000 persone.

Dal canto suo, l'artista si è difeso forte del parere favorevole di un'associazione di un certo peso, il WWF Italia. Da qui ne è nata un'ulteriore polemica di molte associazioni ambientaliste nei confronti del WWF che, a loro dire, da tempo non fa più gli interessi dell'ambiente, tradendo i principi per cui era nato.

Non è di certo questa la sede per entrare nel merito della polemica tra associazioni, ma di certo tutto questo clamore ci dà l'opportunità di riflettere sulla possibilità, sull'effettività e la non invasività di certi eventi in ambienti delicati da punto di vista naturalistico.

La data alpina al Plan de Corones, in val Pusteria - e qui entriamo nel merito di ciò che più ci riguarda - è stata l'occasione anche per un'icona della montagna come Reinhold Messner per dire la sua, scagliandosi in modo deciso contro questo tipo di eventi.



Queste le sue parole: *“A Jovanotti ho detto che non ho nulla contro di lui. Anzi, lo stimo come artista. Il problema lo dico e lo ripeto è la location che è stata scelta. La montagna non è il luogo adatto per questo tipo di eventi”*.

Il cantante, dal canto suo (!!!) ha cercato di assicurare l'alpinista assicurando che il suo pubblico "è intelligente e avrebbe lasciato questa valle meglio di come l'ha trovata".

Pace fatta? Solo apparentemente, perché poi Messner è tornato sul fatto affermando che "[...] *la montagna è silenzio. Questo vale per le persone e ancora di più per gli animali. Domani sarà tutto come prima? Purtroppo non sarà così*" ed aggiungendo che "*Una cosa è un Museo della montagna, luogo di silenzio e di riflessione sull'evoluzione dell'alpinismo, [...] altra cosa è un concerto con 27 mila persone che solo per arrivare in cima a Plan si sono fatte, nella stragrande maggioranza dei casi, chilometri e chilometri, in macchina. Significa inquinamento, ma soprattutto - insisto - rumore. Ci sono tanti altri posti dove si possono organizzare eventi di questo tipo*".

È questo forse che non ha capito Jovanotti: non basta che la gente non sporchi e che si impegni a lasciare tutto come stava.

Migliaia di persone in un luogo particolare, tutte insieme e con un



impatto sonoro molto forte, creano per forza di cose un'alterazione dei precari equilibri di un ambiente montano (si pensi solamente all'impatto sulla fauna selvatica...).

A questo punto, però, alcuni potrebbero - non del tutto a torto - ricordare come ormai sia una tradizione in tanti altipiani alpini, ospitare dei concerti di musica classica, alcuni dei quali anche trasmessi dalle emittenti televisive nazionali e che questi non abbiano mai acceso così grandi polemiche.

È un problema dunque di gusti musicali?

Di considerare una certa musica più degna di essere ospitata in un ambiente montano piuttosto di un'altra?

Forse per qualcuno un po' snob potrà anche essere così, ma non è di certo questo il punto.

L'argomento non è quale musica va bene e quale no. Il problema, come detto, è *quale impatto* può avere un certo evento in certi ambienti. I concerti di musica classica (ma non solo di classica), nonostante il grande successo, generalmente attraggono un pubblico di gran lunga inferiore ai 30.000 di Jovanotti ed è un pubblico che generalmente o si trova già in loco per le proprie vacanze in montagna o ci va dopo una lunga escursione o al massimo sfruttando gli impianti di funivia già presenti. È quindi probabilmente un pubblico più consapevole dell'ambiente montano e delle sue peculiarità.

Chiaro è che, qualora si organizzasse una sinfonia di Beethoven con un'orchestra fortemente amplificata e con un potenziale pubblico di massa, il problema sarebbe il medesimo.

Credo sia buona cosa, a conclusione di questa riflessione, ricordare quali siano i principi e le linee guida che il Club Alpino Italiano, nell'organo della Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano (T.A.M.), ha esposto nel Nuovo Bidecalogo:

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

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

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

Foto

Di Paolo Gentili

E' la 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.

In questo numero: **Sovrapposizione.**

Per chi ama percorrere sentieri di montagna e magari anche fare fotografia di paesaggio, può capitare di trovarsi a riprendere dei soggetti o dei piani sovrapposti o per meglio dire stratificati. L'ambiente della montagna è particolarmente predisposto a questo tipo di composizione, in quanto gli ampi spazi e la morfologia del paesaggio (colline, catene montuose, specchi d'acqua, prati e boschi ...) offrono ricchi spunti compositivi, con quinte che si aprono e si chiudono a svelare ogni volta scorci e punti di vista diversi, a seconda della luce, del clima attuale (neve, foliage, nuova vegetazione, ...) è lo spettacolo della natura che va in scena ogni giorno.

16 ottobre 2016 escursione ai Monti Mare e Ferruccia gruppo delle Mainarde (FR).



Il Bosco in autunno con lo sfondo di diverse catene montuose in piani sovrapposti.

Questa Foto dal carattere spiccatamente autunnale, assenza di sole e cielo minaccioso, presenta tuttavia, due soggetti interessanti nella stessa composizione, il più evidente e in primo piano, è decisamente il protagonista: il *foliage*, termine ormai conosciuto ai più per indicare il periodo preautunnale-autunnale che vede il fogliame delle latifoglie accendersi di colori sgargianti che passano in pochi giorni dal verde al giallo, all'oro al cremisi, con tutte le innumerevoli varianti proprie di querce, aceri, faggi, tigli, carpini, frassini, betulle, ecc. ecc.. prima della loro caduta.

Ai più attenti però non sfuggirà l'altro soggetto in secondo piano.

Sfruttando infatti in questo caso un medio teleobiettivo, si è catturata anche la stratificazione di più diverse catene montuose sullo sfondo, volutamente non ben definite (obiettivo chiuso ma non troppo), disposte una dietro l'altra quasi come fogli sovrapposti. Il punto di ripresa alto, contribuisce all'effetto avuto, quasi di silhouette.

E anche se la foschia ne nasconde i dettagli, l'effetto è piacevole e ci ricorda anche un po' Giacomo Leopardi che così descriveva e chiamava i suoi monti Sibillini nel componimento *Le Ricordanze*: “ ... *quei monti azzurri, che di qua scopro, e che varcare un giorno io mi pensava...*” .

Ecco, questa foto per me ci invita ad entrare in questi boschi magici per poi proseguire e varcare le montagne che sono dietro di loro.

29 agosto 2015 Notturna al Monte Vettore (AP)



Scendendo la mattina all'alba dalla notturna sul Monte Vettore, ho potuto fotografare la Piana di Castelluccio coperta da un tappeto di nebbia. Come nella foto precedente, il soggetto principale della foto è in primo piano: ovvero la magia della nebbia da cui emerge la collinetta di Castelluccio.

Ma anche qui si notano, anche se in seconda battuta, le catene montuose stratificate, contrapposte sullo sfondo (ancora i monti azzurri). E anche qui il punto di ripresa alto (si scendeva dal Monte Vettore), contribuisce all'effetto di profondità e stratificazione.

27 ottobre 2019 Monti Sibillini dal rifugio del Fargno.



Qui la stratificazione invece, oltre ad essere più evidente, è quasi protagonista della composizione, dove invece a prima vista lo sembrerebbe il tramonto.

La sovrapposizione degli elementi appunto, dei profili delle catene montuose, è meno profonda e li fa sembrare dei fogli di carta sovrapposti.

La foschia estiva e la luce del tramonto nascondono i dettagli e favoriscono appunto

l'apparente bidimensionalità della foto. Il risultato è anche in un certo modo leggermente astratto rispetto ai canoni paesaggistici convenzionali.

Foto curiosità: Il **Faggio nasuto** esemplare di faggio con particolare doppia cavità da farle sembrare le narici di un naso bovino.

Scattata il 21 ottobre 2019 andando verso il Monte di Cambio (RI) per le faggete della Valle Scura



Zapping Digitale

dalla Redazione

- ✓ Prendo spunto dall'articolo di Fausto che ci anticipa il programma del 2020 e che cita **Riccardo Carnovalini**, uno degli ideatori del Sentiero Italia, per segnalare la pagina Facebook di Riccardo e di **Anna Rastello**, la sua compagna.

Hanno percorso più di **11.000 Km** in paesi difficili **attraverso l'Europa**, vale la pena curiosare tra le loro pagine. Per motivi che non sto a svelarvi (cercateli, se vi va) Anna ha ideato il **Cammino di Marcella** (pagina fb, anche questa), un cammino insieme alla **disabilità**, che ben conosce e ben sostiene. Vi dico solo che Marcella è figlia di Anna Rastello,

- ✓ Il CAI Lazio ed il supporto alla **Disabilità**:
 - sito web <http://www.cailazioh.it>
 - informazioni e documenti: <https://lh.cailazio.org/documenti/>

La **Joelette**: <http://www.joeletteandco.com/it>

- ✓ La XVIII **Comunità Montana dei Monti Lepini**: <https://www.xviiicomunitamontana.it/>
- ✓ Il **CAI di Colleferro**: <https://www.caicolleferro.it/>
- ✓ Il Cammino di Francesco: <https://www.viadifrancesco.it/>

Non possiamo dimenticare i ns Siti Istituzionali che ripeterò sempre in ogni numero -;)

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

Dal 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/>

delle altre Sezioni

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



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

Il Cammino di Francesco nel Lazio

DA RIETI A ROMA

di Francesca Tagliaboschi

La Sezione di Monterotondo è uno dei punti informativi del Cammino di Francesco, un Cammino inaugurato da alcuni anni e che attraversa i territori di Toscana, Umbria e Lazio, collegando La Verna (AR) a Roma.

Per questo motivo e, soprattutto, grazie alla passione di alcuni nostri Soci particolarmente preparati sul Cammino - Alberto Buccolini e Erminio Stazi (Mimmo per gli amici) - abbiamo inserito nel programma delle escursioni del 2020 le tappe Laziali del Cammino di Francesco, ristrutturandole per consentirne la fruizione ad una ampia fascia di persone, di tutte le età e condizioni. I

Le tappe *canoniche* del Cammino nel Lazio sono 5 mentre Alberto e Mimmo le hanno rimodulate in 7, così da avere tappe lunghe da 10 a 15 km al massimo e anche riuscire ad inserire percorsi di difficoltà minima.

Tutte le tappe infatti sono di classe T che, nella terminologia CAI sta ad indicare *Itinerario escursionistico-turistici* cioè: *Itinerario di ambito locale su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri; che si sviluppa nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche, vie di comunicazione e riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale o turistico-ricreativo.*

Le tappe del Cammino saranno proposte in un **sabato al mese**, così da consentire ai Soci CAI di fruire anche delle escursioni canoniche della Sezione pianificate la domenica.

L'unica eccezione al sabato è l'ultima tappa, che arriva a San Pietro e che faremo il **4 ottobre 2020**, proprio in occasione della festività di S. Francesco.

La volontà degli organizzatori è quella di **coinvolgere** nel Cammino anche i nostri **Concittadini Monterotondesi e non**, dimostrando in concreto che questo Cammino, oltre ad essere un viaggio spirituale sulle tracce di San Francesco ed un itinerario che collega alcuni luoghi chiave della vita e della predicazione del Santo di Assisi, è davvero un **Cammino per tutti**.

E non solo: Muovendoci su questi facili e verdi sentieri possiamo contribuire al **mantenimento in vita dei Borghi** lungo il percorso. Non dimentichiamoci, infatti, che è nel DNA del CAI la **valorizzazione dell'ambiente** e quindi anche dei Cammini per far emergere gli elementi costitutivi di una "*domanda*" con motivazioni legate alle esigenze umane: la **spiritualità**, l'**ambiente**, la **sostenibilità**, la **vacanza attiva**, l'**arte**, le **culture dei luoghi**.

Possiamo infatti dichiarare a voce alta e chiara che *Noi Soci CAI non siamo solo uomini e donne di montagna bensì uomini e donne del nostro territorio*



Le Tappe del Cammino di Francesco nel Lazio



- ✓ *Tappa 1: da Rieti a Ornaro Basso - Km 15 (Monti Reatini)*
- ✓ *Tappa 2: da Ornaro Basso a Monteleone Sabino - Km 10 (Monti Sabini)*
- ✓ *Tappa 3: da Monteleone Sabino (501 m) a Ponticelli (340 m) - Km 15 (Monti Sabini)*
- ✓ *Tappa 4: da Ponticelli a Montelibretti - Km 15 (Monti Lucretili)*
- ✓ *Tappa 5: da Montelibretti a Monterotondo - Km 15 (Monti Lucretili)*
- ✓ *Tappa 6: da Monterotondo a Roma Montesacro - Km 18*
- ✓ *Tappa 7: da Roma Montesacro a Piazza San Pietro - Km 15*

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.

NOVEMBRE 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	

- ✓ **Sabato 9 novembre: da Formello a Campagnano**
La passeggiata, praticamente in pianura o con pochissimo dislivello, permette a tutti di camminare in mezzo alla natura, tra prati, boschi e coltivi per circa 7 chilometri. Siamo all'interno del Parco di Veio e qui la natura è protetta nelle sue acque e nei suoi ricordi. Incontreremo lungo il percorso il Santuario della Madonna del Sorbo, con le sue leggende e la sua storia. Se saremo autorizzati potremo accompagnare qualcuno non deambulante con una joelette.
- ✓ **Domenica 10 novembre: Monte Brecciaro (1854 m) - Gruppo dei Monti Reatini - disl. 900 m**
Questa volta il Monte Brecciaro, ad Est del Terminillo ed a Nord del Monte Elefante, lo affrontiamo dal paese di Micigliano. Il dislivello da superare è abbastanza elevato, ma il paesaggio, pur rovinato da qualche strada podereale di cui non si capisce il senso se non per accudire qualche mandria di cavalli o mucche, è affascinante, coperto di scuri boschi di faggio. In questo periodo il loro colore varia dal giallo al marrone, lasciando nel sottobosco una spessa lettiera di foglie. Un mondo incantato, da percorrere in punta di piedi.
- ✓ **Domenica 17 novembre: Cima di Vallevona (1818 m) - Monti Simbruini - disl. 770 m**
Per salire sulla Cima di Vallevona si parte dal Santuario della Madonna dei Bisognosi, luogo antico e carico di spiritualità non solo perché isolato dal mondo, ma perché circondato da una fitta vegetazione di quercia, frassino, corniolo. Il sentiero sale all'inizio tra le querce, poi tra grandi faggi, arrivando ad una larga cresta con una stupenda visione sul profondo fosso Fioio, che accompagnava i pellegrini della Valle dell'Aniene fino al santuario della SS. Trinità.

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

- ✓ **Domenica 1 dicembre: Monte Follettoso (939 m) - Monti Lucretili -disl. 430**
Dal paese di Roccagiovine si sale dapprima su mulattiera e poi per sentiero tra i castagni e le querce sopra un sottobosco che sembra pettinato. Gli animali al pascolo, ancora in questa stagione, ci faranno compagnia nei pianori che si aprono nelle valli. La vetta, non appariscente, ci permette di dominare il fosso dei Ronci, la Valle Ustica e quella dell'Aniene.
- ✓ **Domenica 8 dicembre: Macchia e Caldara di Manziana - disl. 100 m**
Con una passeggiata di qualche chilometro, su strada sterrata tra querce e noccioli, si attraversa la Macchia Grande di Manziana e si visita un geyser immerso nei boschi, testimone dell'attività vulcanica che ha dato vita al Lago di Bracciano e di Martignano.
- ✓ **Domenica 15 dicembre: Pranzo Sociale**

Le Parole del Camminare, la raccolta

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 Pellicchia con i compagni di corso del mio CAI, queste Parole sono anche belle perché stimolate da una socializzazione piacevole, goliardica, allegra e anche saggia, rigorosa, rispettosa, attraverso la quale si impara.

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.

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.

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,

APPENDICE

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,