



Buone feste

Dalla Sezione CAI di Monterotondo



CAI Monterotondo “Il Ginepro”

Nr. 4 - Gennaio 2020

Sommario



Editoriale	2
<i>COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE</i>	
Scuola di Arrampicata Libera e Scialpinismo “DINAMICA VERTICALE”	4
Il pranzo sociale del 15 dicembre 2019	5
<i>IMPRESSIONI DEI SOCI</i>	
Escursione al Lago “Infinito”	7
Un quasi gemellaggio con il CAI di Monterotondo	10
Prima neve.....	11
10 Ottobre 2019 sui Lucretili, tra amici.....	14
La Natura è di tutti.....	15
Le Parole del Camminare.....	16
<i>PILLOLE DI CAI</i>	
Etica ed Ecologia	17
Gli acronimi del CAI	19
<i>OLTRE IL CAI</i>	
Amarcord del Natale	21
Festa di Ognissanti a Orvinio.....	23
Concerto di Natale 2019 a Mentana	24
Libri	25
Film.....	26
Foto.....	27
Musica	31
Zapping Digitale	35
<i>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</i>	
Trekking Sentiero Italia CAI Lazio	36
Escursioni Future	38
<i>APPENDICE</i>	
Le Parole del Camminare, la raccolta	40



Carissimi Soci e Amici tutti

Questo numero de *Il Ginepro* vede la luce alla fine del 2019, nel pieno delle Festività Natalizie che abbiamo voluto richiamare con i colori e con una grafica specifica.

Lo pubblichiamo mentre ci accingiamo a vivere le ultime iniziative dell'anno della nostra sezione e ci piace citare tra queste la ormai tradizionale Fiaccolata di Leonessa del 30 dicembre cui parteciperemo numerosissimi e di cui trovate indicazioni sul nostro sito (<http://www.caimonterotondo.it/2019/12/leonessa-fiaccolata-di-fine-anno-2019/>).

Inoltre ricordiamo l'avvio dei ben 5 corsi della Scuola di Arrampicata DINAMICA VERTICALE.

Ed ora: **l'Editoriale vero e proprio**, quello che Treccani identifica come "*l'articolo che rispecchia l'indirizzo del giornale stesso*", a firma del nostro Fausto Borsato.

Dal mondo pagano fino al significato che ne danno i cristiani, il Natale e la fine dell'anno vogliono ricordare un inizio, anzi una rinascita. Il sole che ricomincia a sorgere prima e ad allungare le ore di luce, il figlio di Dio che scende tra gli uomini per sacrificarsi per loro. In tutte le popolazioni del mondo, pur con leggere differenze di tempo, questo è il periodo in cui si conclude una vita e se ne ricomincia una nuova, con nuovi progetti, nuove speranze, nuove forze.

Nel mondo laico, sopraffatto dal consumismo a cui tutti partecipiamo con entusiasmo, i simboli di questa rinascita sono ormai acquistabili in qualsiasi rivendita di oggettistica. L'episodio evangelico della nascita di Gesù che ha influenzato la storia mondiale per i millenni a venire, attraverso tutte le forme di arte, di diritto, di giustizia, di politica, di costume è ormai quasi dimenticato per lasciare spazio alla festa del consumo, magari anche della solidarietà che si manifesta essa stessa attraverso una maggiore disponibilità di oggetti da consumare.

Nel Presepe, come noto rappresentato per la prima volta da S. Francesco a Greccio, noi costruiamo per prima cosa i rilievi, le montagne di carta con le valli, le gole, i corsi d'acqua, ed infine spruzziamo sopra della farina o del cotone a simboleggiare la neve.

Anche se in Palestina, dove Gesù è venuto al mondo qualche volta appare la neve, i rilievi sono per lo più collinari, sia in Galilea a Nord, da dove provenivano i suoi genitori, sia in Giudea, a Betlemme dove poi nacque. Ma proprio per merito di S. Francesco, e di Greccio, il Presepe è rimasto legato ai monti, quasi a rendere più difficile anche la nascita.

L'andar per monti quindi, per i soci CAI, è un prodotto da offrire e da consumare oppure un desiderio insito nell'animo umano che risponde alla

voglia di esplorare, di conoscere, di mettersi alla prova, di iniziare ancora?

La riflessione non è peregrina. Siamo ormai giunti al quarto numero di questa pubblicazione, e ci chiediamo ancora e ancora da quale punto iniziare per affrontare i mille argomenti che la nostra attività richiede di far conoscere.

In questo numero è forse proprio la “Storia” che fa da filo conduttore e ci racconta di Montagne vissute nei secoli, di personaggi che hanno improntato di sé l’ambiente che hanno frequentato, di abitudini e costumi legati alle festività, di incontri e convegni a ricordare il Natale (la musica e il canto in particolare, sono parte integrante del “sentire” natalizio).

Non c’è molta neve in questo numero, contiamo di proporvela in alcune sue sfaccettature, nel prossimo numero. D’altra parte la

stagione ha avuto uno svolgimento imprevisto, e quindi la neve ci sarà solo nei nostri Presepi, se avremo voluto mettercela. Alcuni nostri soci la andranno a trovare nei luoghi dove, se non cade dal cielo, viene prodotta artificialmente ed è diventata il prodotto dell’inverno in montagna.

Solo l’occhio del vero amante può apprezzare, oltre che la qualità della pista di discesa, anche la bellezza dell’ambiente innevato che lo circonda.

E i nostri amici che passeranno una settimana a sciare a Pinzolo, sapranno cogliere la bellezza delle stupende vette del Gruppo del Brenta e ce ne sapranno raccontare.

Vi auguriamo per il prossimo anno tante piacevoli escursioni, tanti paesaggi fantastici, tante montagne da salire, e di trovare dappertutto il rispetto che siamo disposti da parte nostra a portare.

Un caro e sincero Augurio per uno splendido 2020 a tutti voi e Buona lettura!

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



Ricordiamo che 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.

Sono in programma ben 5 Corsi nel 2020, tutte le informazioni sul nostro sito:

- Corso Base di Scialpinismo (da Gennaio a Marzo 2020)
- Corso Base di Arrampicata Libera (da Aprile a Maggio 2020)
- Corso Avanzato di Roccia (Giugno 2020)
- Corso Monotematico di Approccio alle Vie Ferrate (da Giugno a Luglio 2020)
- Corso Base di Alpinismo (da Luglio a Settembre 2020)

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 pranzo sociale del 15 dicembre 2019

Di Fausto Borsato



Tutte le ricorrenze sono accompagnate dal piacere di stare assieme.

Gli antichi greci avevano l'abitudine di riunirsi tra maschi per consumare un banchetto, bere vino, inebriarsi, assistere a danze, conversare sui più svariati argomenti inerenti la vita della polis, ma anche la musica, il canto, la poesia, la danza, l'eros.

Da quegli usi, trasmessi ai popoli etruschi prima e poi ai romani, nasce la nostra abitudine al ritrovarsi assieme a consumare cibi e bevande e a stare in compagnia. Qualche volta viene definita "colazione di lavoro", che se soddisfa certamente il bisogno primario di alimentarsi, attraverso le regole del convivio permette di scambiare tra i commensali informazioni sul passato, presente e futuro degli eventi che li accomunano.

Il nostro pranzo sociale, ricorrenza di ogni anno nel periodo che precede il Natale, non ha certo le caratteristiche del simposio greco, ma permette a tutti i Soci e simpatizzanti di partecipare alla vita della nostra Associazione, conoscerne il passato, dividerne i ricordi e essere informati sugli sviluppi futuri dell'attività programmata.



Il 15 di dicembre di questo anno avevamo un obiettivo molto ambizioso, oltre al piacere di stare assieme ad amici che condividono le fatiche e i momenti di gratificazione che l'andare in montagna regala.

Volevamo raccogliere dai partecipanti una cifra di euro sufficiente all'acquisto di una "joelette", una carrozzina monoruota, che con l'aiuto di 3 o 4 persone specializzate alla bisogna, permette il trasporto, anche su sentiero o su terreno non lastricato, di una persona che abbia difficoltà a camminare.

Prima dell'acquisto era necessario che alcuni soci fossero preparati, attraverso l'opportuno corso regionale, al montaggio e smontaggio di una joelette e alla sua conduzione in tutti le postazioni previste. 15 soci hanno fatto il corso necessario. A questo punto, le premesse erano state rispettate, mancavano i soldi per l'acquisto della tanto agognata "joelette".

Alcuni nostri soci si sono sobbarcati l'onere di preparare tutte le pietanze degne, queste sì, di un simposio, in modo da risparmiare le spese di un ristorante. Nulla di ciò che ci si sarebbe atteso da un banchetto è stato dimenticato, dagli antipasti al primo, ai secondi, ai dolci fino alla



superba ed eccellente torta. Non è mancata nemmeno la musica di un ottimo sassofono e di una voce calda e graffiata.



Capita, nelle associazioni che contano un notevole numero di aderenti, che molti di questi non partecipino attivamente alla sua vita. Un pranzo quasi natalizio, con finalità di solidarietà, smuove nell'animo delle persone quel desiderio di sentirsi parte di una comunità, che conscia del legame che tutti ci unisce per il fatto di abitare lo stesso territorio, regolato dalle stesse leggi, partecipa volentieri ad una iniziativa che, pur

esulando dagli scopi primari del CAI, ne costituisce una branca, un ideale.

E così, fatto il saldo tra le spese sostenute e le offerte dei soci, il risultato ci ha consolato e permesso di affrontare l'acquisto programmato.

Il doveroso ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita dell'evento, dai cuochi ai soci che hanno servito ai tavoli, a tutti i partecipanti al pranzo, senza l'intervento dei quali nulla sarebbe stato possibile, è sicuramente poca cosa ma ci consola il sapere quanta buona volontà ancora esiste.



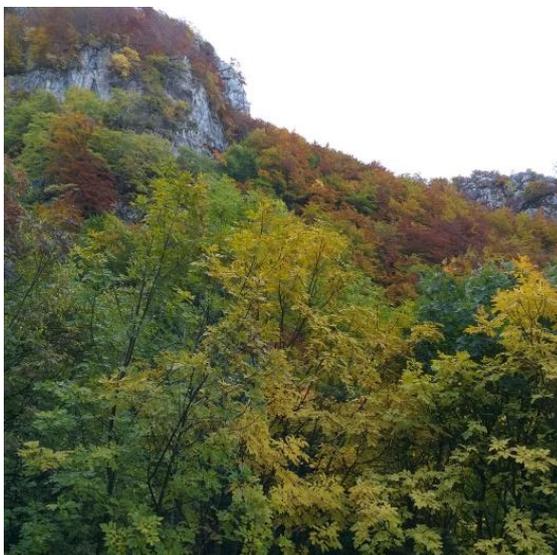
Il CAI è fatto anche di alpinisti, di escursionisti, di sciatori, di ambientalisti, ma soprattutto di persone sensibili e motivate.



Escursione al Lago “Infinito”

Un giro al Murolungo

Di Fausto Borsato



Chi proviene da Roma e percorre l'Autostrada verso l'Adriatico (A24) si trova dopo circa un'ora d'auto, ad un bivio: proseguendo dritti l'autostrada conduce a Pescara, andando a sinistra ci si dirige verso L'Aquila e Teramo. Di fronte si erge “una catena non interrotta di monti”, incisa da profonde valli, che controluce appaiono scure, repulsive e difficili da percorrere.

D'inverno sono ammantate di neve, ma da questo versante inutilmente si cercheranno impianti che permettano la risalita. L'esposizione a sud-ovest e la volontà dell'uomo hanno salvaguardato questo angolo di territorio così particolare.

I monti fanno parte della Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa, all'interno della quale è

incastonato un piccolo gioiello: il lago della Duchessa appunto. Il nome altisonante incuriosisce l'escursionista. Chi era questa Duchessa?

Nel XVI secolo l'ingegnere bolognese Francesco De Marchi fu prima soldato al soldo probabilmente di Carlo V d'Asburgo, poi al servizio di Alessandro de' Medici a Firenze e della sua consorte Margherita d'Austria (la Duchessa da cui prende il nome il lago).

Rimarrà al servizio di Margherita, rimasta vedova, fino alla morte (qualcuno sostiene innamorato e suo amante), come cartografo e studioso anche di usi e costumi locali. Nel redigere la cartografia della zona, originariamente “Aequicolanus” perché abitata dagli Equi, pensò di rendere omaggio a Margherita intitolandole il gruppo di montagne.



Tra le imprese del De Marchi, è da ricordare l'esplorazione, protetto da un rudimentale scafandro, del fondo del Lago di Nemi, alla ricerca delle navi dell'imperatore Caligola e, all'età di 69 anni, la prima salita, documentata, del Gran Sasso d'Italia (il “Corno Monte”).

Circa 150 milioni di anni fa, tutta la zona era coperta dal mare. Era un mare abbastanza caldo e ricco di sali, in particolare di carbonati, che depositandosi sul fondo, assieme a moltissime piccolissime creature (protozoi foraminiferi), contribuirono alla formazione di rocce appunto sedimentarie. Milioni di anni dopo, per effetto dello spostamento della zolla africana verso nord, queste rocce si sono sollevate, dando origine alla catena appenninica.

Le stagioni, l'acqua, i ghiacci hanno modellato queste valli creando dei passaggi angusti, delle forre profonde. Sono le valli che permettono una penetrazione all'interno del tessuto montuoso e delle sue bellezze.



I fenomeni di carsismo tipici di questo genere di rocce hanno formato delle cavità nel sottosuolo che, crollando, hanno provocato in superficie degli avvallamenti chiamati doline.

Lo scioglimento della neve ha riempito queste doline fino a formare una omogenea conca riempita d'acqua, che d'inverno ghiaccia e in primavera riempie completamente l'invaso. Si è formato così il nostro lago della Duchessa, sconosciuto ai più al di fuori dell'ambiente escursionistico e dei pastori locali e balzato agli onori delle cronache nel 1978 per essere il posto dove i terroristi delle Brigate Rosse sostennero di aver gettato il corpo dell'On. Aldo Moro.

È invece un ottimo luogo dove le numerose mandrie di bovini e ovini vanno ad abbeverarsi, tanto da costituire, negli ultimi tempi, un problema per il loro numero, che, nell'estate avanzata, quando il lago non viene più alimentato da acque meteoriche, lo trasformano in un acquitrino maleodorante.

Le doline allagate sono due, unite da un istmo che viene ricoperto dalle acque, dando al lago la particolare forma di otto, o quando la fantasia vuole galoppare, ricordando il simbolo matematico, di antica tradizione indiana e tibetana, dell'infinito.

L'escursionista che voglia salire su uno dei monti che fanno da cornice alla conca dove giace lo specchio d'acqua, avrà modo di notare la originale forma del lago, compreso tra la cresta del Morrone, le pendici del Costone e l'incombente parete rocciosa del Murolungo.



Il luogo, nel suo isolamento induce al misticismo, è carico di mistero, di magia soprattutto quando viene percorso dalle sagome silenziose e immense dei grifoni, che qui cercano il loro cibo costituito da qualche carcassa animale.



Recenti prese di posizione vorrebbero dimostrare come l'eccessiva presenza di animali sia la causa dell'impoverimento della biodiversità del lago della Duchessa.

Credo ci sia del vero in questo assunto, ma la soluzione non è nel chiudere l'accesso al lago, ma nel regolamentare il numero delle concessioni date ai proprietari del bestiame che pascola attorno e che usa il lago come abbeveratoio.

D'altra parte la conca tra il Monte Morrone ed il Monte Murolungo è sempre stata frequentata dai locali e dalle loro mandrie, tanto da essere utilizzata come luogo di rifugio per i numerosi paesani del Cicolano, che dopo l'unità d'Italia si sono ribellati agli ordini dei nuovi "padroni piemontesi", che imponevano ai giovani anni di leva obbligatoria proprio nel momento in cui le loro braccia avrebbero potuto aiutare nel duro lavoro dei campi e della pastorizia.



Anche perché molte erano le leggende che si raccontavano sui fantastici abitanti di quelle zone. In particolare si narrava di fantomatici uomini “selvatici” che abitavano i numerosi anfratti delle montagne nei pressi del lago, luogo di culti misterici e riti magici. Si parlava della “grotta dell’oro”, che si apre sulla bastionata rocciosa che sostiene la vetta del Murolungo, nella quale si fantasticava fossero nascosti immani tesori. È invece una ottima sorgente che serve a dissetare i pastori durante i lunghi e torridi mesi estivi.



Se questa descrizione vi ha fatto nascere il desiderio di risalire queste valli, calpestare questi prati e percorrere le creste delle montagne che fanno da cornice a questi magnifici luoghi, ricordate di quante persone nei secoli li hanno frequentati: pastori, briganti per necessità, patrioti, escursionisti.

Abbiate rispetto della loro storia e dell’ambiente, guardatevi attorno con curiosità e insegnate a chi incontrate ad avere lo stesso rispetto.



Un quasi gemellaggio con il CAI di Monterotondo

Dalla sezione di Bardonecchia

di Luisa Maletto

Dagli Appennini alle Alpi...Eh sì.. da alcuni anni la sezione bardonecchiese intrattiene rapporti di amicizia e di collaborazione con il CAI di Monterotondo, cittadina a 24 km da Roma.

L'amicizia nata tra le due Sezioni risale ad alcuni anni fa, quando un gruppo di Monterotondo approda a Bardonecchia in inverno.

La scelta della località è avvenuta per caso: un passaparola tra appassionati di montagna.



Quest'anno gli incontri sono stati tre. I Monterotondini sono saliti a Bardonecchia due volte: una in inverno alla fine di gennaio e l'altra in estate agli inizi di luglio.

Per entrambe le due settimane di soggiorno presso la Base Logistica, i soci bardonecchiesi hanno accompagnato gli amici romani in alcune escursioni e visite culturali, toccando anche località francesi. Mentre nel giugno scorso il CAI bardonecchiese, guidato dal vicepresidente Piero Scaglia, si è spinto sugli Appennini.

La sezione di Monterotondo, presieduta da Catello Cascone, ha organizzato in maniera efficientissima la settimana. L'unico neo è stato l'insopportabile caldo che ha angustiato gli escursionisti. Ovunque la temperatura era rovente.

Tra le gite programmate, molto toccante è stata quella sui monti di Amatrice, città distrutta dal terremoto e non ancora ricostruita, se non per poche abitazioni provvisorie. Per non dimenticare queste popolazioni dopo l'escursione si è svolto un grande raduno gastronomico (a base di pasta all'amatriciana e..non solo), a cui hanno partecipato ben 120 soci di altri CAI locali.

Per i giorni seguenti non sono mancate significative ascensioni, come il Terminillo (tipica località sciistica romana) e alcune cime dell'Abruzzo. Sono stati previsti anche momenti culturali come una breve visita a Roma con guida, terminata con un'allegria cena a base di pizza e a Tivoli, città del patrimonio Unesco.

A fine settimana per ringraziare i Bardonecchiesi della loro visita, i soci romani hanno organizzato, presso la loro sede, una gustosa cena coinvolgendo ottimi "chef" nel cucinare i loro piatti tipici.

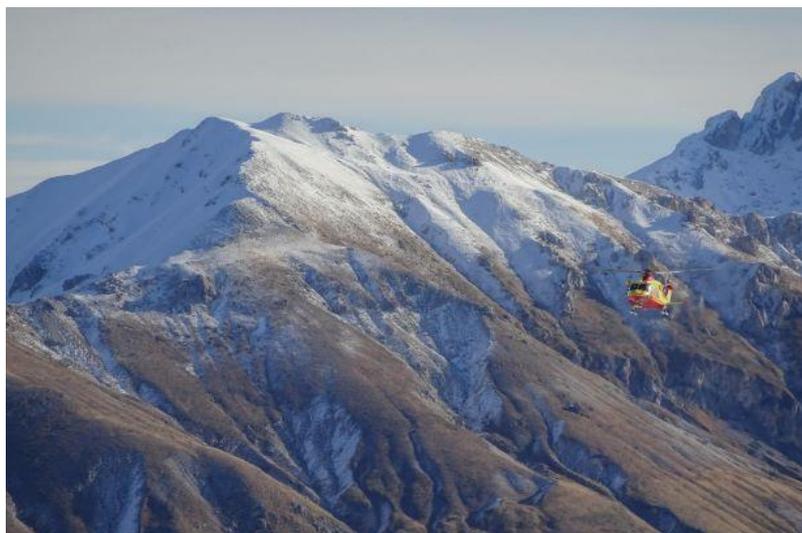




Prima neve

Di Gianluca Selli

La prima neve te la ritrovi per caso all'orizzonte, magari una mattina presto mentre ancora assonnato sei in auto verso il lavoro. Un po' te lo aspettavi, perchè avevi controllato le previsioni ed avevi letto il post speranzoso di un amico, ma trovarsela davanti agli occhi fa spuntare sempre quel sorriso che conservavi da tutta l'estate. La prima neve ha lo stesso effetto su tutti i "montanari d'inverno", dal navigato alpinista all'escursionista che si è appena regalato un paio di ramponi. Poco importa quanto si sia riusciti a frequentare l'ambiente invernale nella stagione precedente, l'attesa trasforma sempre l'estate in una stagione troppo lunga.



Quest'anno mancavano ancora pochi giorni a dicembre, quando si è palesata la più selvaggia delle stagioni, e da Capena le cime del Terminillo completamente imbiancate sembravano già più alte del solito.

Pochi giorni dopo, insieme ad Arianna, mia compagna di vita e di escursione, improvvisiamo la prima uscita invernale. Controlliamo meteo e bollettini valanghe, rispolveriamo l'attrezzatura e all'alba del primo

dicembre, siamo in viaggio in direzione di Campo Imperatore.

La strada è ancora completamente aperta, anche se a tratti leggermente innevata e congelata, e riusciamo a raggiungere l'albergo. All'arrivo troviamo un gran fermento, c'è un elicottero del soccorso alpino che carica diversi gruppi di soccorritori e li trasporta verso il Monte Camicia, immaginiamo siano impegnati in qualche esercitazione. Ci dirigiamo verso il Passo del Lupo per poi raggiungere senza difficoltà Passo Portella, su terreno pulito anche se a tratti ghiacciato. Iniziamo a risalire il Monte Portella e dopo poche decine di metri di dislivello, la neve ghiacciata mista a roccia ci costringe ad indossare i ramponi.

Personalmente trovo lo stridere dei ramponi sul misto fastidioso almeno quanto le unghie su una lavagna, ma fortunatamente la salita è ripida ed in breve siamo su neve "vera".

La prima neve ...

Ancora una volta il sotto è più lucente del sopra, un'inversione di percezione che trasforma l'intero





paesaggio, creste arrotondate dagli accumuli e cornici che ne confondono i confini. Quella sensazione di essere lontano da tutti, nel silenzio ovattato interrotto solo dai nostri passi.



Scattiamo qualche foto durante la salita e nel frattempo il vento inizia a farci compagnia. Superata la cima del Portella, la neve si è già trasformata in una crosta robusta che raramente cede sotto il nostro peso, lasciando affondare solo le punte dei nostri ramponi.

Superiamo il rifugio Duca degli Abruzzi. Il vento già insistente si fa più teso e proprio mentre attraversiamo la porzione più affilata della cresta del Portella, alcune violente raffiche ci costringono a procedere

con maggiore cautela. Riusciamo a ripararci sul versante sottovento, pochi metri sotto la cresta, dove le condizioni sono decisamente più favorevoli.

Raggiungiamo la sella verso il Monte Camicia e ci accorgiamo che il percorso estivo, un lungo traverso che percorre a mezza costa il versante sud est del Portella, è ancora accessibile malgrado la neve. Concordiamo che quella sarà una via più sicura per il ritorno, visto che nel frattempo il vento in cresta sembra addirittura rinforzare, ma non prima di aver raggiunto la cima del Monte Aquila.

Nel sibilo del vento mi accorgo appena che la radio, che tengo accesa sul canale 8/16 utilizzato da Rete Radio Montana, ha iniziato a rumoreggiare. La infilo sotto il cappuccio ed ascolto la voce agitata di un escursionista, mi fermo e spiego ad Arianna che “è successo qualcosa...”.

Ascolto quella richiesta di soccorso, è chiaro fin da subito che la situazione è gravissima. L'escursionista è già in contatto con i carabinieri e con i vigili del fuoco che lo stanno raggiungendo. Resto in ascolto, fosse solo per avvisare gli altri di lasciare libero il canale.



Completiamo la nostra escursione ed appena arrivati all'auto, iniziano ad arrivare le notizie di un gravissimo incidente sulla Majella, proprio il gruppo che avevo ascoltato, si conteranno purtroppo due vittime. Nel frattempo veniamo anche a sapere che i volontari del soccorso alpino, che avevamo visto la mattina, non erano impegnati in un'esercitazione, ma avevano trovato e recuperato il corpo di un altro escursionista, di cui si erano perse le tracce due giorni prima. Inquieti, ci mettiamo in viaggio per tornare a casa.



Pochi giorni fa ho letto un passaggio di Erri De Luca che mi ha spinto a riflettere su questi tragici eventi e che ho trovato illuminante:

“Subito si cerca di capire com’è andata, se c’entra un errore o una causa di forza maggiore. Si cerca di immedesimarsi. Poi vengono i commenti, le chiacchiere sulla montagna che uccide. Ma quello è un ambiente selvaggio, indifferente a noi. Non è un campo sportivo, un parco dei divertimenti. Ci si va senza lascia-passare. Ci si inoltra su un terreno dove nessuna esperienza precedente e nessun equipaggiamento garantisce di tornare illesi.”

Spesso percepisco nella reazione di chi frequenta abitualmente la montagna, quando arrivano certe notizie, un meccanismo di autodifesa.

Se ad esempio si tratta di escursionisti “sprovveduti”, ci rifugiamo nella nostra tecnica e preparazione. Quando è il caso dei grandi alpinisti, è il livello “estremo” della loro impresa che ci allontana dal pericolo. In un modo o nell’altro, cerchiamo una differenza rassicurante tra il nostro modo di vivere la montagna e quello del malcapitato, una ragione per sentirci più al sicuro.

Ma quando succede ad appassionati di montagna come noi, preparati come noi, con la nostra stessa tecnica ed attrezzatura e che ogni domenica facevano esattamente quello che facciamo noi... non ci resta che un rispettoso silenzio.



10 Ottobre 2019 sui Lucretili, tra amici

Di Paola Del Grande

Questo articolo è dedicato a tutti quelli che come me sono *dipendenti*, nel senso tossico del termine, dalla montagna.

Quando uno di noi si organizza per una escursione, un tal giorno in un tal luogo, e questa per qualche motivo salta, si sente perso, pensa "*oddio e mo' che faccio*", l'ansia sale e con essa la smania di trovare un'alternativa. Ora: se il motivo è il tempo, non c'è niente da fare, bisogna trovare un'altra cosa e, qualsiasi essa sia, lascerà sempre un vuoto. Se invece il motivo è di ordine tecnico - un percorso non praticabile oppure una defezione degli organizzatori - parte la ricerca di un'escursione alternativa.

L'uscita organizzata dal CAI di Monterotondo di domenica scorsa (10 ottobre) è stata annullata proprio per impraticabilità del sentiero e io, che avevo deciso di aderire, vado in crisi di astinenza da montagna. Come un bravo drogato che si rispetti comincio a contattare persone che possono fornirmi una dose/escursione, utilizzando il mezzo efficientissimo del gruppo degli accompagnatori su Whatsapp, trovo subito delle adesioni. Girano alcune proposte e poi si decide, un classico: monte Gennaro dalla Scarpellata. Siamo in otto, tutti accompagnatori, tutti felici e contenti.

La giornata è limpida, ha piovuto i giorni precedenti e pioverà i successivi, questa domenica è come una finestra di sole in mezzo ad una lunga serie di giornate uggiose, la fortuna ci assiste. Di conseguenza la camminata è perfetta, con passo sostenuto in due ore e mezza siamo in cima, felici di essere liberi dai doveri degli accompagnatori, niente schede, niente 'chi apre e chi chiude', niente preoccupazioni per chi sta in difficoltà. Solo chiacchiere e sorrisi, solo *superfichissima* attività aerobica, le endorfine vanno in circolo e la pace è con noi.

Siamo andati così spediti che, nonostante i 1000 metri di dislivello, all'ora di pranzo siamo alle macchine, ma nessuno vuole andare a casa a pranzo e si opta per stuzzichini e birra, prolungando così una compagnia serena e divertente.

Io non so se sono le persone piacevoli a scegliere la montagna o se è la montagna che rende belle le persone, fatto sta che la compagnia dei 'montanari' a me fa sempre bene... e chi è tossico come me capisce perfettamente.



La Natura è di tutti

Di Sonia Reppucci

Mi ri-presento sono Sonia Reppucci una PERSONA speciale come TUTTI. La mia "specialità" visibile è il mio mezzo: la sedia a rotelle.



Circa un anno fa, il responsabile della Comunità Agape dove io alloggioro, "in affitto", un giorno mi disse: "stanno organizzando nel Bosco di Gattaceca a Mentana un'escursione per sponsorizzare la Joelette, ti va di partecipare?"



Mi spiegò che si trattava di una carrozzina monoruota adatta anche ai sentieri più difficili, che permette a chi come me ha una disabilità motoria di conoscere luoghi inaccessibili.

La proposta, mi ha sicuramente sorpresa, ma ancora di più mi ha stupito la mia risposta: "Ci sto!"

E quel giorno ho provato un profondo senso di Amore e di Libertà. Amore che mi è stato donato da tutti coloro che hanno reso possibile l'avventura, in particolare dalle guide che hanno deciso di mettersi in cammino con me e per me.

L'amore che ho provato nel sentirmi desiderata.



Ho vissuto una mattinata con persone conosciute in corso d'opera, che non hanno mai nutrito pregiudizi nei miei confronti, ma al contrario mi hanno permesso di esprimermi per come sono realmente, rispettando i miei limiti, mai considerati d'ostacolo al percorso. Il poco che avevo a disposizione l'ho potuto mettere in gioco liberamente "poco" che insieme al loro "tanto" ha significato tutto.



Per concludere, quel giorno doveva essere solo una "prova" e invece una scelta "di pancia" e sono diventata socia Cai di Monterotondo.

E dopo qualche mese sono stata invitata a fare le mie prime escursioni in joelette a "la Prugna", a la "Macchia e Caldara di Manziana"...

Questo nuovo strumento che testimonia la forza di volontà e lo spirito di solidarietà che anima moltissimi tra quanti amano la Montagna e l'escursionismo rappresenta la speranza e anche la garanzia per un futuro migliore uguale per tutti!

E per me, ogni volta è una vera e propria avventura che fa accadere l'inaspettato come: CAMMINARE CON GLI OCCHI!





Le Parole del Camminare

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

dai Soci - avviato ad Agosto 2019

“quando siete felici, fateci caso”

Titolo di un libro di Kurt Vonnegut

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

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

Crescita Camminare è Crescere, perché camminando si affronta il microcosmo intorno a sé, perché degli ostacoli si prende atto e si decide: se affrontarli, se girare intorno o se tornare indietro.



Etica ed Ecologia

di Aldo Mancini

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

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

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

Con questa rubrica, iniziata con il primo numero 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: **Educazione ambientale**.

L’argomento è trattato diffusamente nel [Bidecalogo del CAI al punto 20](#), che si riporta integralmente:

“EDUCAZIONE AMBIENTALE

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

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

Le catastrofi naturali avvengono come sono sempre avvenute, ma i cittadini sembrano aver perso i fondamentali della comprensione e del comportamento in situazioni difficili o peggio. L’immagine della montagna resta sempre attraente, ma la visione del possibile è distorta. La mera ricerca della prestazione sembra essere il tratto dominante con il quale si sviluppano le attività all’aria aperta, non di rado unita alla ricerca ossessiva di situazioni adrenaliniche fini a sé stesse e all’insegna del “tutto è dovuto, tutto è facile”. Un generale disorientamento e una diffusa crisi esistenziale investono oggi le giovani generazioni, sia cittadine sia montane. È anche



evidente un progressivo distacco dalla natura a fronte di una eccessiva tendenza alle esperienze virtuali con la conseguente rincorsa a sensazioni sempre più forti, anche spinta dall'errato convincimento di assenza del limite. Da queste constatazioni nasce una grande sfida educativa per tutta la società.

LA NOSTRA POSIZIONE

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

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

È necessario un forte impegno educativo e pedagogico per migliorare le conoscenze del territorio e dell'ambiente montano, naturale e antropico, finalizzate all'accrescimento personale e quale bagaglio culturale per una razionale opera di salvaguardia del mondo delle montagne e dei suoi abitanti. In questo quadro generale l'azione propositiva del CAI può portare un utile contributo nel rispetto dei principi costituzionali di sviluppo della cultura e della ricerca scientifica e tecnica nonché di tutela del paesaggio e del patrimonio storico e artistico della Nazione (art. 9 della Costituzione della Repubblica Italiana).”

quando andiamo in montagna è opportuno prepararsi adeguatamente, studiando preliminarmente il territorio che andremo a percorrere o esplorare, gli usi e costumi delle popolazioni, la storia e la cultura dei luoghi che visiteremo.

camminare nei luoghi in modo consapevole ed attento, offre la possibilità di percepire l'ambiente e vedere particolari che altrimenti ci sfuggirebbero.

in questo modo saremo sempre consapevoli della realtà, che ci circonda ed avremo la possibilità di dare un concreto contributo alla salvaguardia dell'ambiente e allo sviluppo della cultura e della ricerca scientifica.



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:

AE	Accompagnatore di Escursionismo	L'Accompagnatore di Escursionismo è titolato ad accompagnare su percorsi con difficoltà T (turistico), E (escursionistico) ed EE (per escursionisti esperti). Solo se ha ottenuto le specifiche abilitazioni può condurre gruppi su percorsi con difficoltà EEA (per escursionisti esperti con attrezzatura - intesi come percorsi attrezzati o vie ferrate) o in ambiente innevato (EAI escursionismo in ambiente innevato). Le qualifiche EEA ed EAI possono essere ottenute solo dagli AE di 1° livello e sono propedeutiche all'ottenimento del titolo di 2° livello.
ANE	Accompagnatore Nazionale di Escursionismo	L'Accompagnatore Nazionale di Escursionismo è un titolo di Secondo Livello. L'Accompagnatore Nazionale di Escursionismo è competente ad operare in modo autonomo nell'ambito delle difficoltà escursionistiche classificate T, E, EE, EEA, EAI per le quali è riconosciuta la relativa abilitazione a seguito della frequentazione con esito positivo dei corsi di formazione per AE completi dei moduli di specializzazione EEA ed EAI.
AE-C	Accompagnatore di Escursionismo - Cicloturismo	L'Accompagnatore con specializzazione in Cicloescursionismo (AE-C) è competente ad operare in modo autonomo nell'ambito delle difficoltà escursionistiche T ed E ed in quelle cicloescursionistiche classificate BC (per cicloescursionisti di Buone Capacità tecniche).
GR	Gruppo Regionale - Raggruppamento Regionale	a) I Gruppi regionali (GR) operano per il coordinato conseguimento delle finalità istituzionali da parte delle sezioni nelle loro zone di attività e si rapportano con le Regioni e Province autonome nei settori nei quali esse hanno potere legislativo, in costante conformità ai programmi di indirizzo adottati dalla Assemblea dei delegati e alle deliberazioni degli organi del Club alpino italiano. Dotati di un proprio ordinamento che ne assicura una conforme autonomia organizzativa, funzionale e



		<p>patrimoniale, i vari Gruppi regionali devono avere almeno i seguenti organi:</p> <ul style="list-style-type: none"> b) l'Assemblea regionale dei delegati (Ard); c) il Comitato direttivo regionale (Cdr); d) il Presidente regionale (Pr); e) il Collegio regionale dei revisori dei conti; f) il Collegio regionale dei probiviri. <p>Nei casi in cui, a causa di un basso numero di sezioni o di soci o per altri motivi, non si sono formati tutti gli organi di un Gruppo regionale, quelli mancanti - esclusi gli organi precedentemente indicati alle lettere a), b) e c) - possono essere sostituiti da organi interregionali per accordo diretto dei Gruppi regionali interessati o, in difetto di accordo, con delibera del Comitato direttivo centrale; occorre in entrambi i casi l'approvazione da parte del Comitato centrale d'indirizzo e di controllo.</p>
OTTO	Organo Tecnico Territoriale Operativo	<p>Gli Organi Tecnici Territoriali Operativi (OTTO) di Escursionismo provvedono ad organizzare "Corsi per Titolati Accompagnatori di Escursionismo" in particolare attraverso il corpo docenti delle Scuole Regionali di Escursionismo. Viene inoltre nominato un Ispettore che ha il compito di verificare che i piani di uniformità didattica siano effettivamente perseguiti, secondo quanto previsto dai regolamenti dei Corsi.</p>
PR	Presidente Regionale	<p>Il Presidente regionale è il legale rappresentante del Gruppo regionale.</p> <p>I Presidenti regionali costituiscono la Conferenza nazionale dei Presidenti regionali: convocata - almeno una volta all'anno - e presieduta dal Presidente Generale, ha funzioni consultive. Ad essa partecipano i componenti del Comitato direttivo centrale e del Comitato centrale d'indirizzo e di controllo.</p>



Amarcord del Natale

di **MariaPaola Lenucci**

Credo di non commettere alcun peccato di presunzione se affermo che il Natale è la festa che ognuno di noi, credente o non credente, ha nel cuore, in quel cantuccio di cuore rimasto bambino. Perché il Natale più bello è quello sperduto nei nostri ricordi circondato di quella patina magica lasciata dal tempo che passa e dal cambiare del nostro sentire.

Oggi è opulento, scintillante, consumistico, invadente con i suoi indispensabili rituali sociali; una volta era dolce, profumato, semplice, familiare legato indissolubilmente al miracolo della nascita di un Gesù Bambino di cui conoscevamo piccoli miracoli simili a fiabe. Quale dei nostri giovani ricorda oggi la 'fiaba' del Bambino Gesù che modella con la creta dei passerotti e poi soffia su di essi l'alito della vita? O quella del gigante buono e del giardino in cui era sempre inverno? (Lo so sto. facendo tanta confusione).

Il mio Natale di bambina è una grande riunione di famiglia, a Gallipoli, nella casa della nonna che già da allora si apriva solo a Natale, Pasqua e per le vacanze estive, nel mio immaginario la casa dei giorni belli.

Genitori, zii e tanti cugini, una grande tavolata con piatti semplici con il calore della tradizione (che io a fatica cerco di mantenere) e le famigerate 'pittule' frittelle di pasta lievitata con diversi ripieni. Un anno intero di attesa per mangiarle di nuovo. E poi i dolci, di cui conservo gelosamente le ricette, preparati a più riprese da nonna e zia per tutto il mese di dicembre e conservati nel 'capasone' una specie di grossa anfora di terracotta. Pucciarduzzi, simili nell'aspetto ai più rinomati struffoli, mostaccioli e cozze, mezze lune ripiene di marmellata di cotogne e 'annasparate' con la glassa. Strano ma con la commercializzazione su larga scala anche i nomi dei dolci sono cambiati; una volta i mostaccioli si chiamavano scaiozzi e il pasticcetto di oggi era il buconotto di ieri.

Nella nostra tradizione meridionale il panettone è arrivato dopo, il pandoro è dell'altro ieri, e i regali li portava esclusivamente la befana e solo ai bambini.

Dopo cena si andava a messa a respirare incenso, aspettare il Lieto Evento, ammirare il Presepe.....e morire di freddo e sonno.

Freddo a cui non siamo più abituati nelle nostre case con i termosifoni. A casa di nonna non c'erano e il freddo si doveva sentire dato che la casa era disabitata per la maggior parte dell'anno, ma noi, almeno noi piccoli non lo sentivamo. Dopo la messa, tornati a casa un ultimo rituale: piccola processione familiare con candeline accese e il più piccolo della famiglia davanti a tutti per depositare nella grotta il Bambin Gesù appena nato intonando ma soprattutto stonando "Tu Scendi dalle stelle".

Mia madre ha cercato di conservare questo rito con i suoi nipoti, miei figli e figli dei miei fratelli, ma spesso si è trasformato in una farsa con sghignazzi e defezioni dei più piccoli. Sono diversi da noi bisogna farsene una ragione.

Poi a letto, ammicchiati nelle stanze in due in un lettino con una bottiglia di acqua calda a riscaldarci.



Sono tornata, qualche anno fa, a Gallipoli per una Pasqua tarda, verso la fine di aprile confidando nel tepore primaverile ma sono morta di freddo nonostante i piumini e un caldo bagno sempre acceso. I termosifoni ancora non ci sono!!

Oggi, mettendo su carta queste due righe, mi chiedo se la mia memoria mente, sovrappone ricordi di Natali diversi, o magari di un unico Natale speciale, cancella battibecchi e contrarietà degli adulti, ma va bene così. Qualunque cosa sia stato pur se distorto e abbellito dagli occhi di una bambina questo ricordo scalda sempre il cuore.



Festa di Ognissanti a Orvinio

Testimonianze di tempi che furono, su un tratto del Cammino di S. Benedetto

Di Francesca Tagliaboschi

Venerdì 1 novembre 2019, Festa di Ognissanti.



Con la mia amica e Socio CAI Fedora, camminiamo attraverso i boschi da Pozzaglia Sabina a Orvinio, lungo un tratto del Cammino di S. Benedetto.

Ha guidato William, una brava guida di un'Associazione che opera in Sabina, molto preparato sia dal punto di vista storico che naturalistico.

Il bosco è ricco di lecci e querce.

A Pozzaglia scopriamo la vita di S. Agostina, protettrice degli Infermieri, nata a Pozzaglia e uccisa a 30 anni da un uomo che l'aveva molestata: oggi parleremmo di un femminicidio, ma il fatto risale al 1894 ... sembra che certe aberrazioni non abbiano età ...



Lungo il percorso abbiamo ammirato un'abbazia Benedettina, S. Maria del Piano, costruita da Carlo Magno nel 817 d.C. come ex voto alla Madonna e tra le più antiche chiese Abbaziali d'Italia. Sotto la reggenza di Farfa, è stato un florido centro Benedettino, abbandonato nel secolo scorso ed ora diroccata. E' comunque un piccolo gioiello tra i Monti Reatini.



Arrivati a Orvinio, nella bella piazza, ci rifocilliamo sotto al Catello, nella bella piazza del paese, con Caldarroste innaffiate da Vin Brulé e da tanta allegria.



La Pro Loco aveva organizzato una *location* gradevole e ha dato spazio a molti artigiani che hanno presentato i loro prodotti.



Fedora ed io torniamo a casa con 2 kg di farina di mais e salsicce secche nello zaino: anche questo ha contribuito al bel senso alla giornata.



Concerto di Natale 2019 a Mentana

Di Francesca Tagliaboschi

E il 21 dicembre 2019. Sono a Mentana, nella bella Galleria Borghese, al concerto di Natale promosso dall'associazione DNA (Difesa Natura Animali) con la partecipazione del Coro *Di Canto inCanto*.

Cosa ha che vedere il CAI con questa iniziativa?

Tanto per cominciare, tra i soci (2!) di DNA c'è Fedora Schiti e Fedora è un socio CAI della nostra Sezione.

E ancora: nello straordinario Coro *Di Canto inCanto* quella sera cantavano - tra gli altri Soci CAI - anche: Nadia Costantini, Salvatore Lunetto, Gabriella Manegon, Anna Arcangeli, Settimia Filippi, Stefania Felicetti, Isabella Raffaelli, Riitta Kettonen, Antonelli Doriana, Guelfo Alesini, Giovanni Pieragostini, Erminio Stazi detto Mimmo, Enzo Russo ... ho sicuramente dimenticato qualcuno ... sono davvero tanti!

E poi: tra il pubblico c'eravamo noi, altri Soci CAI, tutti lì per apprezzare le belle sonorità del Coro e per sostenere DNA nelle sue attività a favore dell'ambiente e degli animali. L'ingresso infatti era ad offerta libera.

Soprattutto: i valori espressi da questa simpatica iniziativa sono quelli del nostro CAI:



- la **professionalità** del Coro e di DNA: esibizioni di qualità e organizzazione attenta

- la **ricerca** musicale: nel riadattamento dei canti popolari (italiani a non solo) agli strumenti e alla lingua

- la **preparazione**, **l'impegno** e la **passione** del Coro: il canto di ogni brano è stato preceduto dall'esposizione chiara e sintetica delle sue peculiarità e del motivo per cui è stato scelto.

Tutto questo ha dato spessore al Concerto. un'ora e mezzo trascorsa velocemente.

E poi l'amicizia: eravamo in tanti ad assistere. Simone ha portato con sé la sua ragazza australiana, parla inglese, i canti popolari sono anche in dialetto eppure quando siamo usciti era contenta, le sono piaciuti. Mettere passione in quel che si fa: un altro messaggio che è arrivato in quel bel pomeriggio.

Ecco: **tutto questo**, secondo me, è **anche CAI** ...



Libri

di Fausto Borsato

Paropàmiso. Storie di popoli e culture, di montagne e divinità

“Paropàmiso è il nome che gli autori classici davano alle montagne, tra Sogdiana, Battria e Gandhara, attraversate da Alessandro Magno e dai suoi nella memorabile discesa in India, nel 326 a.c. ... In questo libro, però, ho usato il nome Paropàmiso come sinonimo di tutto l’Hindu-Kush”

Così inizia questo fantastico libro, che vuole descrivere la grande avventura alpinistica della salita, nel 1959, da parte di alcuni conosciuti componenti del Cai di Roma, al Picco Saraghrar (7350 m) nell’Indu-Kush pachistano. Alcuni nomi dei protagonisti, oltre allo stesso Maraini, sono molto noti nell’ambiente alpinistico romano e non solo (da Franco Alletto a Paolo Consiglio, da Franco Lamberti a Silvio Jovane fino a Carlo Alberto Pinelli).

Ma il libro non è solo il racconto della citata avventura, è soprattutto un trattato di antropologia e di storia delle religioni, “un breviario di moralità, un romanzo di idee e di conversazioni”.

Il viaggio verso i monti del nord del Pakistan, attraversa luoghi dove ancora si possono ritrovare oggetti influenzati dalla civiltà greca portata da Alessandro.

Alcuni capitoli sugli usi e costumi delle popolazioni incontrate ci aiutano a comprendere quanto siano inutili e dannosi i “muri” che, soprattutto in questo periodo, tentiamo di alzare tra gruppi etnici diversi, tra religioni diverse, tra filosofie di vita diverse.

Molto si parla, nel nostro tempo, di Islam e di quanto questa religione sia responsabile di conflitti che si trascinano in quella regione da moltissimi anni. Leggete con attenzione il “Capitoletto sull’Islam”. Vi farà capire molte delle differenze con il nostro Cristianesimo, il modo di vedere la realtà dei musulmani, le loro divisioni, i loro comuni obiettivi. Non c’è nessuna giustificazione ma una profonda voglia di conoscere chi sono e cosa pensano “gli altri”.

Purtroppo il libro è difficilmente reperibile per l’acquisto, ma se vi capita di trovarlo in qualche bancarella che vende libri usati, o lo voleste cercare in qualche biblioteca, non lasciatevelo scappare. Vale davvero la pena, anche per un non appassionato di montagna, ma semplicemente per un curioso dell’umanità, sfogliare questo volume, leggere e imparare quanto sia ristretto il nostro modo di vedere la realtà, che offre invece mille facce e mille prospettive.





Film

di Paola del Grande

ABEL - IL FIGLIO DEL VENTO

Film del 2015, produzione: Austria

Regista: Gerardo Olivares

Attore protagonista: Jean Reno, Manuel Camacho



Se cercate un film da vedere durante le vacanze di natale con la vostra famiglia si consiglia questo gradevole film del 2015. La storia è già stata sfruttata dal cinema, ma le immagini documentaristiche di altissimo livello aggiungono quel tocco che rende *speciale* questo film *per famiglie*.

Ci sono solo quattro protagonisti in questa pellicola: tre umani - un bambino, suo padre e il guardaboschi - e un'aquila.

E' una storia semplice: un bambino, Lukas, trova un aquilotto caduto da un nido per colpa del fratello, da cui il nome *Abel*, dovrà accudirlo e ridargli la libertà con l'aiuto dall'esperto guardaboschi (interpretato da Jean Reno), sarà un percorso di crescita per entrambi: Abel imparerà a volare e Lukas recupererà la relazione con il burbero padre.

Girato tra le cime del Tirolo, anche se numerose scene sono state girate nelle Dolomiti d'Ampezzo, il film permette di godere immagini dell'ambiente naturale di grande bellezza: splendide montagne innevate, verdi e profonde valli e tutti gli animali che le abitano, oltre a spettacolari riprese di frane e valanghe. Sono vere e proprie riprese documentaristiche frutto di lunghi appostamenti che si amalgamano perfettamente con la vicenda narrata.

Jean Reno veste le parti di un personaggio molto lontano da quello per il quale è famoso: *Léon*, il killer dell'omonimo film di Luc Besson dove interpreta un sicario a pagamento della peggior specie. Qui è il buon guardaboschi, amorevole con il ragazzo, comprensivo con suo padre ed esperto di montagna, che per mestiere se ne va a passeggio per i boschi, perfettamente integrato nell'ambiente.

Più o meno quello che vorremmo fare tutti noi escursionisti del CAI.



Foto

Di Paolo Gentili

Avviamo una sezione di Foto “commentate” dall’Autore, Paolo Gentili in cui oltre ad illustrare e commentare la foto in sé e nel contesto, ce ne svela anche i segreti per la sua realizzazione . In questo numero tuttavia, nessun commento, solo foto belle











Musica

Hector Berlioz: storia di un compositore francese dell'800 innamorato dei nostri Appennini

Di Agostino Marzoli

Il nome di **Hector Berlioz** forse non dirà molto a chi non ha familiarità con la musica sinfonica. Per coloro che ne fossero appassionati, invece, è senza dubbio un personaggio di prim'ordine. Pochi però sanno che Berlioz, oltre che essere stato un grandissimo compositore, fu anche un frequentatore assiduo ed amante della campagna romana e dei nostri Appennini! Ma come ci è andato a finire un musicista colto francese dell'800 in mezzo ai monti abruzzesi?



Generalmente ci immaginiamo i musicisti di una certa epoca con delle appariscenti parrucche, nell'intento di allietare qualche corte europea o a scrivere in solitario musica da presentare in teatro per un pubblico altolocato. E di solito ce li immaginiamo seriosi e tutti immersi nel proprio lavoro cerebrale.

Ecco, Berlioz non era esattamente quel tipo di musicista...

Dopo aver ricevuto un'educazione musicale per niente ortodossa, nel 1830, a 27 anni, consegnò all'umanità quello che è considerato il suo più grande capolavoro: la **Sinfonia Fantastica**. Opera complessa, immaginifica e scritta per un organico mastodontico, la *Fantastica* è universalmente riconosciuta come una pietra miliare della letteratura sinfonica, che aprì la strada alle future generazioni di compositori romantici. E fu proprio questo lavoro a valergli il primo premio al **Prix de Rome**.

Questo riconoscimento, istituito dal Conservatorio di Parigi e in vigore dal 1663 al 1968, consisteva in una borsa di studio che prevedeva la permanenza presso l'Accademia di Francia a Roma, a Villa Medici, per un anno intero e veniva assegnata ai vincitori del concorso in cinque discipline artistiche: architettura, scultura, pittura, incisione e musica.

Quella che per molti sarebbe stata un'occasione unica di crescita artistica, di frequentazione di ambienti raffinati, di proficui confronti tra artisti, non fu per il nostro musicista un'esperienza così esaltante. Anzi, in quell'ambiente accademico non si sentiva per niente a suo agio e mal sopportava la vita nella città romana, all'epoca decadente e non cosmopolita come poteva essere Parigi.

Fu così che Berlioz cominciò a passare sempre meno tempo in Accademia e a Roma, fino ad assentarsi per intere settimane!

Ma dove andava tutto questo tempo lontano dalla città? Cosa faceva? Perché? Sono queste le domande che si devono essere chieste all'epoca i frequentanti dell'Accademia e i responsabili della borsa di studio.



Ma è lo stesso Berlioz a raccontarcelo visto che, oltre ad essere un musicista, amava scrivere e lasciò molti diari narranti le sue avventure in Europa, alcune delle quali racchiuse nel volume *Viaggio musicale in Germania e in Italia* del 1844. Questi diari rimangono dunque un interessante spaccato non solo della vita di quei tempi, ma anche un resoconto dei paesaggi appenninici e delle genti che li popolavano nel XIX secolo.

«Approfittando della libertà che ci era accordata, io cedevò alla mia inclinazione per le esplorazioni avventurose e quando mi sentivo morire per la noia mi rifugiavo negli Abruzzi»

È così che per contrastare quello *spleen* (termine indicante la tristezza meditativa o la melancolia, tanto decantata nella letteratura francese dell'Ottocento), iniziò a recarsi *di frequente a Subiaco, grande villaggio degli Stati pontifici, a qualche lega da Tivoli*. In breve, Berlioz cominciò ad esplorare altri villaggi d'Appennino, spesso per lunghe battute di caccia:

«...ricordo quell'aspro paesaggio degli Abruzzi, dove ho tanto vagato; strani villaggi, mal popolati da abitanti malvestiti dallo sguardo sospettoso, armati di vecchi fucili scalcinati [...]. Luoghi strani, la cui solitudine misteriosa mi ha colpito così profondamente! Ritrovo una folla di impressioni perdute e dimenticate. Subiaco, Alatri, Civitella, Genazzano, Isola di Sora, San Germano, Arce. [...] il convento di San Benedetto a Subiaco, dove si trova la grotta che accolse San Benedetto, dove fioriscono ancora le rose che lui aveva piantato. Più in alto, sulla stessa montagna, ai bordi di un precipizio in fondo al quale mormora il vecchio Anio [Aniene], il ruscello caro a Orazio e a Virgilio [...]. Di fronte, sull'altra riva dell'Anio, una montagna a forma di dorso di balena [...]. Al di sotto una caverna, che si può raggiungere solo lasciandosi cadere dalla roccia posta in posizione più elevata, con il rischio di atterrare a pezzi cinquecento piedi più in basso».

Anche all'uomo dell'Ottocento, così come al camminatore moderno, capitava dunque di evadere dalla città e di immergersi nella natura per cercare quel senso di libertà:

«Libertà di cuore, di mente, di anima di tutto; libertà di non far nulla, persino di non pensare; libertà di dimenticare il tempo, di disprezzare l'ambizione, di ridere della gloria, di non credere più nell'amore; libertà di andare a Nord, a Sud, a Est, a Ovest; di dormire in mezzo ai campi, di vivere di poco, di vagare senza scopo, di sognare, di restare sdraiato per giorni interi, assopito al soffio del tiepido scirocco! Libertà vera, assoluta, immensa! O grande e forte Italia! Italia selvaggia!»

Ovviamente, da musicista sensibile e raffinato, Berlioz non poteva che trarre ispirazione per le sue musiche e, quando possibile, rubare qualche idea melodica sentita tra le genti.

Crispino ad esempio, un mezzo brigante suo compagno di avventure in montagna, soleva salutare il compositore con una frase di benvenuto cantata a squarciagola e che Berlioz avrebbe riportato in seguito come serenata nell'ultimo Atto della sua opera *Benvenuto Cellini*.

Allegretto

Bon-gior-no, bon-gior-no, bon-gior-no, si - gno - - re,
co - me sta - te e e?



Oltre a Subiaco, che considerava un po' la capitale della zona, Berlioz era solito frequentare anche i villaggi circostanti:

«Il più interessante di tutti, Civitella, un vero nido d'aquila, posato sulla punta di una roccia quasi inaccessibile, è un posto miserabile e puzzolente. La vista magnifica di cui si gode è la sola ricompensa alla fatica di una simile scalata. La strana conformazione delle rocce, nel loro fantastico ammasso, affascina gli occhi degli artisti».

I paesi di Vicovaro, Olevano, Arsoli, Genazzano appaiono più o meno tutti dello stesso aspetto, con case grigie tutte attaccate, sentieri che sono *dei gradini informi appena abbozzati nella roccia*. La gente è abituata a vedere lo straniero come un artista abbiente: *«Ovunque si incontravano dei poveri bambini seminudi che inseguivano gli stranieri gridando: Pittore! Pittore! Inglese! Mezzo baiocco! (Per loro, ogni straniero che viene a visitare il luogo è pittore oppure Inglese)».*

A forza di frequentare questi posti, Berlioz imparerà ad amare le genti del posto, apprezzando oltretutto l'avvenenza delle donne locali:

«Crispino conosceva tutte le ragazze ben pettinate, in un raggio di dieci leghe; conosceva le loro inclinazioni, le loro relazioni, le loro ambizioni, le loro passioni, quelle dei loro genitori e dei loro amanti; teneva un conto esatto dei gradi di virtù e della temperatura di ognuna, e quel termometro a volte era molto divertente da consultare».

Anche ai camminatori dell'Ottocento (e probabilmente molto più dei camminatori moderni, vestiti di tutto punto con abbigliamento tecnico) capitava non di rado di giungere alla mèta sfiniti e pieni di dolori causati dal lungo calpestio. Così poteva capitare che, giunti a *S. Germano a Isola di Sora, un villaggio situato sul confine settentrionale del Regno di Napoli e notevole per un piccolo fiume che forma una bella cascata*, i nostri eroi arrivassero con *i piedi sanguinanti, [...] accaldati, impolverati, esausti e resi furiosi dalla sete*.

Nel suo peregrinare, Berlioz non mancò di visitare il convento di Montecassino, ma anche la città di Veroli (*un grande villaggio che, da lontano, ha l'aria di una città e copre la sommità di una montagna*) e Alatri, *un altro masso abitato, più aspro e più selvaggio*. Non doveva poi essere facile orientarsi tra i villaggi di quelle aspre montagne, il più delle volte privi di sentieri e senza attrezzature per orientarsi:

«Non c'erano sentieri segnati, seguivamo il letto dei torrenti, scavalcando con grande sforzo le rocce di cui erano ingombri. [...] Più volte ci siamo persi in quel labirinto di rocce; bisognava allora inerparsi di nuovo su per la collina da cui eravamo scesi o gridare a qualche contadino, dal fondo di una gola: "Ohé!!! La strada d'Anticoli?"».

Arcinazzo Romano (da lui chiamato Arcinasso) appariva al francese come un grazioso villaggio, che si riduce a un'osteria, situata in mezzo a quelle steppe vaste e silenziose.

Tra le mille avventure di caccia con il fucile e la chitarra a tracolla, di frequentazioni di pastori e briganti e di conquiste di belle ragazze locali, uno dei luoghi visitati da Berlioz e descritto verso la fine dei suoi diari italiani è Isola Farnese: *«Pare che sia il nome moderno dell'antica Veio, la capitale dei fieri nemici di Roma, i Volsci!».*

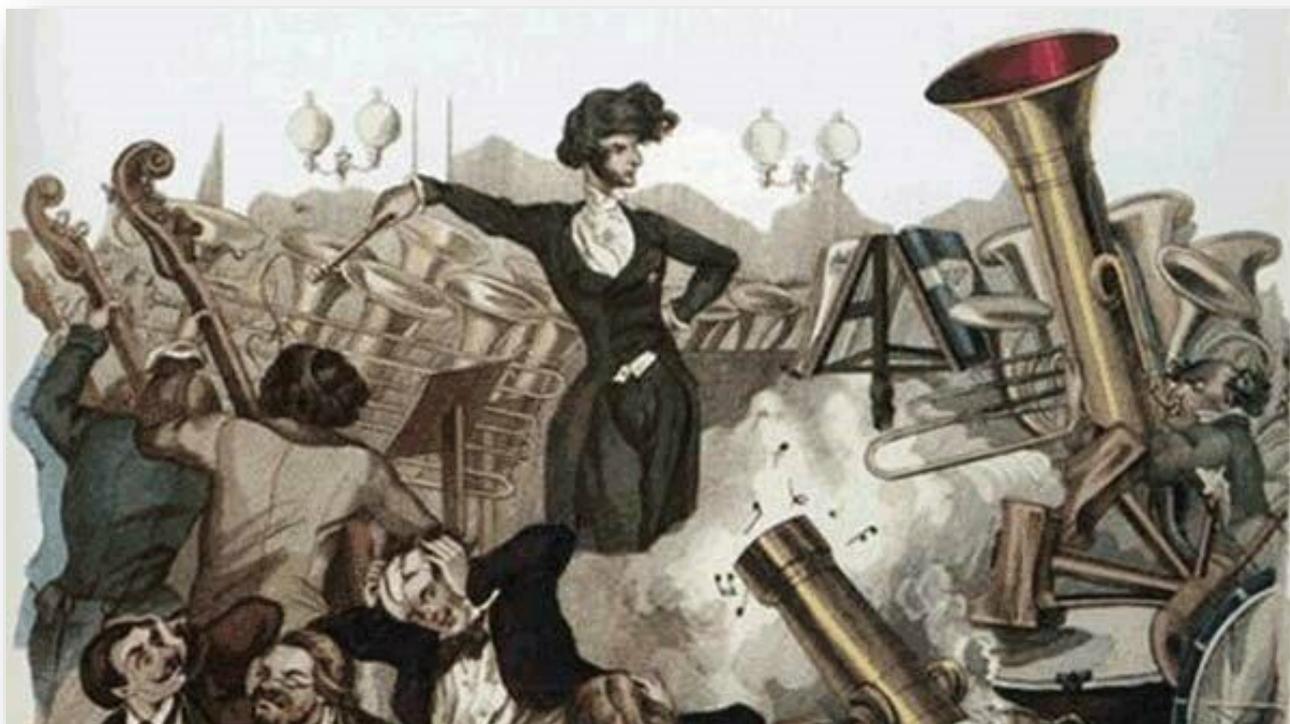


Il periodo della borsa di studio a Roma, che doveva svolgersi in raffinati ambienti colti, si svolse dunque prevalentemente per monti e campagne, lasciando a Berlioz ricordi indelebili e molta tristezza:

«... Faccio un ultimo viaggio a Tivoli, ad Albano e a Palestrina; vendo il mio fucile, rompo la mia chitarra [ben prima di Hendrix...!]; scrivo su qualche album; offro un abbondante punch di addio agli amici; [...] ho un istante di profonda tristezza al pensiero che, forse, lascio questa poetica contrada per non rivederla mai più. Gli amici mi accompagnano al Ponte Molle; salgo su di un'orribile carretta ed eccomi partito. L'addio all'Italia aveva qualche cosa di solenne e irrevocabile e, pur senza riuscire a rendermi ben conto dei miei sentimenti, sentivo che mi lasciava l'animo oppresso».

Le ultime tappe italiane del nostro protagonista saranno le grandi città che incontrerà nel suo viaggio di ritorno verso la Francia: Firenze, Milano e Torino.

A noi è rimasto l'appassionato ricordo di un uomo che amò profondamente l'Italia rurale, quella più selvaggia, quella più autentica e che passò momenti di vera libertà tra le nostre amate montagne!.



Consigli per l'ascolto:

- **Symphonie fantastique: Épisode de la vie d'un artiste, en cinq parties.** Sinfonia a programma in 5 movimenti, considerato il capolavoro assoluto di Berlioz, esempio magistrale di orchestrazione e di inventiva melodica, armonica e timbrica
- **Aroldo in Italia (Harold en Italie).** Sinfonia a programma in 4 parti con viola solista, scritta sotto invito del celebre virtuoso violinista Niccolò Paganini
- **Benvenuto Cellini.** Opera semiseria sulla vita dell'omonimo artista italiano del Cinquecento



Zapping Digitale

dalla Redazione

Suggeriamo alcuni *link* da visitare per programmare qualche giro in questi primi giorni del 2020.

✓ Tutte le **escursioni del 2020** della nostra Sezione: <http://www.caimonterotondo.it/>

✓ 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/>

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 delle altre Sezioni

✓ **Gli chalet in montagna nel Lazio**, provare per credere:
<https://www.booking.com/chalet/region/it/lazio.it.html>

✓ **Consigli di Lettura:** vi suggerisco questi de L'Espresso

http://m.espresso.repubblica.it/visioni/2019/12/23/news/scelte-d-autore-1.342213?fbclid=IwAR38pn5aaVvxC1m8evae8k_9lFs6_cyYOfHBBFqc5WhIfuGlgw8bZ6bZXLg

✓ **Non dar da mangiare agli animali selvatici:**

<https://www.facebook.com/1688361011394487/posts/2429336203963627/?app=fbl>

✓ Da visitare: **Cantalice**, un piccolo borgo incantato ed una curiosità sulle origini del suo nome. Trovate tutto qui:

<https://it.wikipedia.org/wiki/Cantalice>



Trekking Sentiero Italia CAI Lazio

Di Aldo Mancini

Dando seguito all'articolo sul Sentiero Italia pubblicato sul "Il Ginepro" di giugno, si vuole mettere a conoscenza di tutti i Soci, di come il progetto stia prendendo forma.

Per quanto riguarda la nostra regione, è stato organizzato un trekking che percorre tutte le tappe del Lazio più una abruzzese. In totale le tappe sono 21 (una abruzzese e venti laziali), che da Pescasseroli arrivano ad Accumoli in località Madonna delle Coste. L'intero percorso è lungo 306 km, con 14.200 m di ascesa totale e 14.030 m di discesa totale. Il tempo totale di cammino è stimato a circa 126 ore in ventuno giorni.

Qui di seguito viene riportata la pagina introduttiva al programma di detto trekking, che si può consultare, nel dettaglio, al seguente link: <https://cailazio.org/sentiero-italia-lazio-2020/>

Mettersi in cammino

"Imboccare il Sentiero Italia vuol dire avere la certezza, lungo il percorso, di fare significative scoperte sia di valenza naturalistica, sia di valenza storica".

Questo è quanto affermava il Past President del CAI Roberto De Martin nella sua presentazione del libro CAMMINAITALIA edito da Mondadori nel 1995.

Con quella manifestazione, si volle dimostrare la fattibilità del Sentiero Italia. Ed è con lo stesso spirito che il Gruppo Regionale CAI Lazio vuole confermarne la fruibilità e la valenza, organizzando per il Cammina Italia 2020 un trekking, che ne percorre tutto il tratto laziale.

I Soci CAI delle Sezioni competenti per territorio, si sono molto impegnati per raccogliere tutti i dati necessari, che, convogliati verso la Commissione Regionale Sentieri e Cartografia, sono stati raccolti in unico database, risultando infine utile per la realizzazione del progetto Trekking Sentiero Italia CAI Lazio.

Molte tracce del percorso originario sono state corrette e perfezionate, in particolare nei punti in cui non risultavano disponibili strutture di accoglienza, oppure dove le singole tappe risultavano troppo lunghe ed impegnative.

La sistemazione e messa a punto dei percorsi relativi alle tappe del Sentiero Italia hanno costituito e costituiscono tuttora, un lavoro continuo, che procede lentamente ma inesorabilmente. L'impegno profuso dai Soci volontari è stato ed è notevole, perché ognuno di loro è consapevole ed orgoglioso di contribuire alla creazione di un patrimonio comune da lasciare alle generazioni future.

Consapevoli del fatto che un sentiero è frequentato con continuità ed interesse quando è ben strutturato, conosciuto nonché collaudato dai potenziali utenti, gli organizzatori di questo trekking vogliono dare un valido contributo all'avvio concreto e definitivo per la fruizione del Sentiero Italia.

E' necessario che i primi ad attivarsi in tal senso siano le strutture periferiche CAI.

I Gruppi Regionali e Sezioni CAI dovrebbero, quindi, sensibilizzare i propri Soci a prendere in seria considerazione la frequentazione metodica delle Tappe SI inserendole, almeno in parte, nei loro programmi escursionistici annuali. Ma non solo; sarebbe molto proficuo coinvolgere anche le scuole ed i giovani, promuovendo iniziative culturali lungo il percorso del Sentiero Italia. Questo anche in conformità a quanto afferma il Presidente Torti in un suo editoriale: " Un Sentiero Italia CAI capace di attrarre i giovani e le scuole, per recuperare il contatto reale con il libro aperto della natura, cogliendone i messaggi e favorendo le opportunità relazionali e, con esse, il senso della solidarietà".

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI



Il Gruppo Regionale CAI Lazio, con questa iniziativa, vuole sperimentare i concetti sopra esposti.

Nel seguito sono illustrati tutti i dettagli del trekking, che costituiscono la guida di riferimento sia per i singoli che per i gruppi di camminatori; questi ultimi, auspicabilmente organizzati dalle Sezioni CAI.

A. Mancini

Presidente CRSC CAI Lazio

La Sezione CAI di Monterotondo ha aderito a questa iniziativa, inserendo nel proprio programma annuale, sia tutto il percorso di 21 tappe (dal 20 giugno al 10 luglio 2019), sia due fine settimana (27 - 28 giugno e 4 - 5 luglio 2020) ed una settimana finale (dal 4 al 10 luglio 2020).

I Soci interessati al programma trekking SI CAI Lazio possono rivolgersi in Sezione a:

***Aldo Mancini** aldo2346@gmail.com tel. 333 449 2940*

***Virginio Federici** federici2005@gmail.com tel. 349 455 9035*

***Giovanni Pieragostini** 84giopi@gmail.com tel. 339 215 2073*



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.

gennaio 2020

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

✓ **Lunedì 6 gennaio: Panontella della Befana (Monte Nuria 1888 m)**

Tutti gli anni, nel giorno della Befana, la sezione Cai di Antrodoco organizza questa salita al Monte Nuria, a cui la nostra Sezione partecipa sempre numerosa. La "Panontella" è un piatto povero della cucina contadina, costituito da una fetta di ventresca e due fette di pane che vengono "insaporite" al contatto. È l'occasione per iniziare l'attività escursionistica del nuovo anno unendo la salita non banale ad una montagna con lo stare assieme in allegria.

✓ **Domenica 12 gennaio: Monte Serrapopolo (1150 m) - Monti Lucretili - disl. 650 m**

Nella porzione più a Nord del Parco dei Monti Lucretili, tra i comuni di Scandriglia a Settentrione e Monte Flavio a Sud, si erge il Monte Serrapopolo, in una zona coperta da fitta foresta con radure che costituiscono la tipica area di caccia della poiana, senza dimenticare la presenza dell'aquila reale che nidifica sotto il non lontano Pizzo Pellecchia. L'escursione, a meno di improvvisi inasprimenti delle temperature, si svolge sempre al di sotto del limite della neve.

✓ **Domenica 19 gennaio: Monte Cervia (1438 m) - Monti Carseolani - disl. 420 m**

La Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia, all'interno della quale si svolge la salita al M. Cervia, è compresa tra i bacini idrografici del Salto e del Turano che formano i rispettivi laghi. La zona è prevalentemente boscosa e in questo periodo potrebbero essere coperte dalla neve le creste più elevate, che aggiungerebbero maggiore fascino all'escursione.

✓ **Domenica 26 gennaio: Anello di Campo dell'Osso - Monti Simbruini - disl. 350**

Ci si muoverà su terreno presumibilmente innevato e con le ciaspole ai piedi. Il percorso previsto è piuttosto lungo ma senza difficoltà tecniche. Permetterà di conoscere le bellissime faggete dei Monti Simbruini e avere una idea della complessa orografia di questo gruppo montuoso. Perlustreremo gli ampi pianori di Campo dell'Osso e le propaggini di Monte Autore.



febbraio 2020

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	

✓ **Domenica 2 febbraio: Monte Tancia (1292 m) - Monti Sabini - disl. 750 m**

Costituisce la massima elevazione dei Monti Sabini. Il percorso è prevalentemente all'interno del bosco, fino ad aprirsi sulla ampia dorsale di vetta, da cui la vista spazia su tutta la Valle Santa di Rieti, sui suoi specchi lacustri, rimanenze di quello che fu l'antico Lacus Velinus, e sul Terminillo, completamente imbiancato in questo periodo.

✓ **Domenica 9 febbraio: da Alantino al Rifugio Sebastiani (2100 m)- Gruppo Velino Sirente - disl. 450 m**

Anche questa escursione richiede l'uso delle ciaspole per non affondare nella neve. Il percorso è un classico per gli amanti dello sci nel gruppo Velino Sirente. Siamo all'esterno della Riserva Naturale Orientata Monte Velino, per cui non siamo soggetti alla limitazione del numero di partecipanti. Siamo in ogni caso all'interno di una zona protetta (Parco Naturale Regionale Velino Sirente), e valgono le regole relative.

✓ **Domenica 16 febbraio: Monte Gennaro (1276 m) - Monti Lucretili - disl. 700 m**

Il Monte Gennaro è la nostra montagna e vogliamo farla conoscere ed apprezzare anche agli amici del Cai di Leonessa che ci faranno visita. Questa volta però, pur salendo dalla Valle Scoperta, attraverso il caratteristico bosco di leccio, passando dalla vetta, scenderemo al Pratone e deviando verso sinistra (Nord e poi Ovest) scenderemo per l'oscuro ed affascinante Fosso di Capo d'acqua. L'escursione sarà un po' lunga ma indubbiamente appagante.

✓ **Domenica 23 febbraio: Monte Semprevisa (1536 m) - Monti Lepini - disl. 1000 m**

Il Semprevisa è una montagna piena di fenomeni di carsismo, di grotte, doline ed inghiottitoi, di grandi massi e paretine arrampicabili, oltre ad una natura rigogliosa che, fenomeno ormai difficilmente riscontrabile, offre esempi di vegetazione dove il tasso (*taxus bacata*) si accompagna al faggio. Qui veniva ad allenarsi, perché piuttosto vicino al luogo dove abitava, Daniele Nardi, prima delle sue spedizioni sulle montagne dell'Himalaya. Ed è in suo ricordo che è stato chiamato "Sentiero Nardi" quello che noi percorreremo per arrivare alla vetta.



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 Pellecchia 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

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 ...



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

C **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.

C **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 "libertà".

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

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

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

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

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