



CAI Monterotondo

“Il Ginepro”

Nr. 5 - Marzo 2020

Sommario

Editoriale	2
<i>COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE</i>	
Muoversi in ambiente innevato	4
<i>IMPRESSIONI DEI SOCI</i>	
L'Appennino del Lazio e dell'Abruzzo	7
Daniele Nardi.....	10
Primo Levi e il suo "maestro" di montagna Sandro Delmastro	15
Panontella della Befana	17
Pensieri in Cammino	19
Le Parole del Camminare.....	21
<i>OLTRE IL CAI</i>	
Libri	22
Film.....	23
Foto.....	24
Zapping Digitale	27
<i>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</i>	
Perché camminare.....	28
18 Marzo: al via il Cammino di Francesco.....	31
Escursioni Future	32
<i>APPENDICE</i>	
Le Parole del Camminare, la raccolta	34

Editoriale

Carissimi

Ci eravamo ripromessi di parlarvi di neve, di scivolate su pendii vergini, di ciaspolate dove “i comuni mortali” non arrivano. Niente o poco di tutto questo è stato possibile. La neve non è scesa copiosa come altre volte. Solo le vette più alte sono innevate ed in particolare solo i versanti esposti a settentrione.

Ciò non toglie che sia ugualmente, e forse di più, pericoloso percorrere queste zone. Troverete quindi qualche appunto relativo alla serata trascorsa in sede, in compagnia di Luca Teodori del Servizio Valanghe Italiano, a conoscere come preparare una uscita in montagna con la neve. E il CNSAS, con Marcello Tessaro e Alessadro Sciucchi, ci ha insegnato quale attrezzatura è necessario portare con sé e come usarla per tentare un immediato soccorso del compagno sommerso.

Una bella passeggiata alle pendici del Monte Nuria è stata l'occasione per iniziare le escursioni del nuovo anno, in compagnia degli amici del Cai di Antrodoco. La giornata ha riscosso un notevole interesse anche dal punto di vista storico (il paese di Rocca di Fondi ha molto da raccontare), e a questo riguardo si segnala l'ottima rivista del Cai di Antrodoco “Janus”, che racconta il Risorgimento tra i suoi monti.

Volendo iniziare un viaggio parlato, descrittivo di alcuni “Cammini” che interessano gli amanti di questo particolare modo di conoscere il territorio, siamo partiti da molto lontano per cercare di far comprendere il significato dello spostamento coi mezzi forniteci dalla natura, di come si sia sviluppato nei secoli e come siano cambiate le motivazioni del camminare e come questa opera di educazione debba coinvolgere le nuove generazioni. A questo proposito abbiamo inserito l'esperienza di una insegnante (“Pensieri in cammino” di Paola Verticelli), appassionata nel trasmettere il suo entusiasmo, superando anche le diffidenze di alcuni genitori.

Pensiamo inoltre che sia utile far conoscere l'orografia del territorio in cui operiamo. Quali gruppi montuosi lo formano, quali valli, quali fiumi lo solcano, di che natura è la roccia che calpestiamo e su cui arrampichiamo? L'articolo di Riccardo Hallgass dà una visione generale di tutte le montagne dell'Appennino laziale-abruzzese dal punto di vista orografico e geologico. Nel seguito verranno descritti i singoli gruppi.

Nel giorno della memoria abbiamo voluto inserire un ricordo di Primo Levi amante della montagna con una descrizione, da par suo, di una salita con l'amico Sandro Delmastro.

E in tema di ricordi, nel primo anniversario della morte di Daniele Nardi, vi proponiamo la partecipata testimonianza di Virginio Federici, ex presidente del CAI di Tivoli, sezione a cui Daniele era iscritto dal 2013.

Infine vi suggeriamo di seguire le consuete rubriche di Film, Libri e Foto e lo Zapping Digitale in cui abbiamo raccolto i link coerenti con alcuni articoli di questo numero, oltre alla sintesi dei prossimi due mesi delle camminate della Sezione. Nell'augurarvi buona lettura vi invitiamo a far sentire la vostra voce, sia di plauso che, soprattutto, di critica e di stimolo e di collaborazione, inviandoci contributi

Buona lettura!

La Redazione

Hanno collaborato a questo numero:

- Arianna Malafronte
- Paola Del Grande
- Paola Verticelli
- Paolo Gentili
- Riccardo Hallgass

Il 28 Marzo prende il via il Cammino di Francesco, organizzato dalla nostra Sezione

Lo percorreremo un sabato al mese.

E' una bella occasione per aprire il camminare a parenti, amici, simpatizzanti. Passate parola!



COMITATO DI REDAZIONE:

Aldo - aldo2346@gmail.com

Fausto - fausto.borsato@libero.it

Francesca - francesca.tagliaboschi@gmail.com

Muoversi in ambiente innevato

Di: Fausto Borsato

Si è svolta, mercoledì 29 gennaio 2020, presso la sede della Sezione di Monterotondo del Cai, una conferenza sulle caratteristiche dell'ambiente innevato e sui rischi di una sua frequentazione, tenuta da Luca Teodori del Cai e istruttore del Servizio Valanghe Italiano.



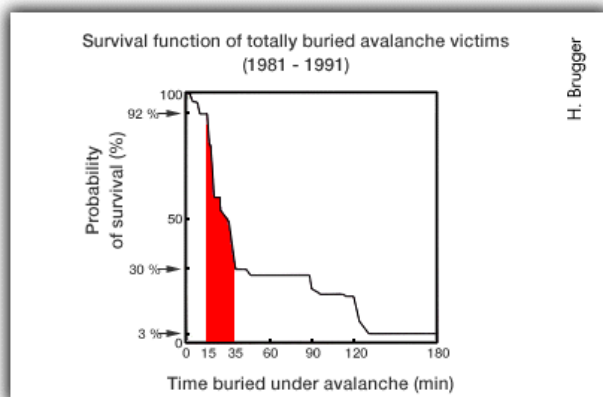
Questa relazione non vuole ovviamente sostituirsi alle lezioni che il SVI tiene in varie sedi, ma vuole solo ripercorrere alcune informazioni e raccomandazioni che lo stesso cerca di diffondere e far conoscere agli amanti dello sci e dello scialpinismo in particolare, ma anche ai ciaspolatori e a tutti frequentatori dell'ambiente innevato.

Il Servizio Valanghe compie studi sulle dinamiche che portano alla creazione di zone a rischio, forma il personale tecnico di supporto, prepara e istruisce gli organi tecnici del Cai, fa informazioni e didattica per tutti i soci Cai.

Preparando una uscita in ambiente innevato si deve valutare il RISCHIO che si verifichi un momento di PERICOLO, cioè la probabilità che accada un evento dannoso per la propria sicurezza.

Per diminuire la possibilità di danno alle persone, dobbiamo quindi pensare a come “prevenirlo” ed adottare tutte le “protezioni” possibili.

Per prevenire si dovrà pianificare a tavolino l'escursione programmata, controllando la zona di interesse, ascoltando le condizioni meteorologiche, studiando lo stato del manto nevoso mediante le informazioni fornite dal Bollettino nivometrico. Prima di partire si aggiorneranno le informazioni appena acquisite, e durante le escursioni si cercherà di studiare eventuali situazioni di pericolo dovute a variazioni meteo improvvise ed a zone di particolare accumulo. La “protezione” è altrettanto importante. L'utilizzo di strumenti atti a ritrovare il sommerso o ad aiutarlo a rimanere a galla, o utensili che aiutino a soccorrere immediatamente il compagno infortunato, sono certamente un ausilio fondamentale, ma è ovviamente sempre meglio evitare di rimanere sepolti dalla valanga.



La Curva di Brugger mostra come per una vittima di valanga la possibilità di sopravvivenza diminuisca esponenzialmente all'aumentare del tempo di permanenza sotto la neve. Già dopo 15 minuti le possibilità di salvezza sono ridotte a poco più del 50%, per

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

ridursi al 30% dopo circa 30 minuti. Gli alpinisti sciatori praticano il loro hobby di solito lontano dalle zone frequentate, aumentando così i tempi di intervento di squadre di soccorso. D'altra parte sono proprio gli scialpinisti le più numerose vittime delle valanghe. Ne consegue che siano assolutamente da preferire le attività di prevenzione.

A questo scopo, un utilissimo strumento è certamente la Scala Europea del Pericolo di Valanghe. Essa descrive le caratteristiche del manto nevoso e il comportamento da tenere in considerazione del livello di rischio. In genere, quando il grado di pericolo è molto elevato non si esce sulla neve. Si va a sciare più frequentemente quando il grado di pericolo è classificato 3, quindi in presenza di una "situazione valanghiva critica" ma non estremamente critica. E' proprio in questa situazione che avviene il maggior numero di incidenti, funestato purtroppo dal 50% di vittime.



Il servizio Meteomont, con i suoi Bollettini, fornisce informazioni dettagliate sulle condizioni della neve nei vari gruppi montuosi (grado di pericolo, caratteristiche della neve, esposizioni più critiche, quota di innevamento). Non potrà mai dare indicazioni sulle variazioni dello strato nevoso in zone della montagna con particolari situazioni di esposizione, temperatura e ventilazione. Ecco perché non dovrà mai mancare l'analisi costante e puntuale della situazione con conseguenti decisioni.



Per quanto riguarda il Centro Italia, un ottimo servizio è fornito dal sito www.caputfrigoris.it, che anche attraverso la sua pagina facebook e le sue webcam, garantisce un ragguaglio continuo della situazione meteonivometrica.

L'ultima, non banale, osservazione riguarda la nomenclatura: si deve parlare sempre e solo di "valanga". Il termine "slavina", così frequentemente adoperato in ambito giornalistico, è un sinonimo di valanga come sostiene AINEVA, la Associazione Interregionale

NEve e Valanghe. Quando si parla di massa di neve in movimento lungo un pendio, si parla di "valanga". Questo è fondamentale per non creare inutili confusione nei lettori.

Qualche settimana dopo, il 17 febbraio, due componenti del CNSAS, (Marcello Tessaro e Alessandro Sciucchi) hanno continuato il racconto.

E se, dopo che tutto è stato valutato, controllato, lo zaino preparato con l'equipaggiamento necessario, l'entusiasmo alle stelle, il corpo preparato, dovesse accadere l'incidente? Una valanga prodotta dal passaggio eventuale di alcuni sciatori o ciaspolatori, si stacca dal pendio soprastante o, addirittura causata del peso del nostro passaggio?

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE

Il Soccorso Alpino ci ha spiegato quale equipaggiamento sia indispensabile portare con sé, e soprattutto come si utilizza l'ARTVA (*Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga*) per il rilevamento del sepolto. I tempi di sopravvivenza di un infortunato sotto la neve sono molto brevi, vuoi per traumi provocati da massi o dal ghiaccio, vuoi per occlusione delle vie respiratorie, vuoi per ipotermia, quindi vanno ottimizzati i tempi di ricerca, di individuazione e di scavo per liberare innanzitutto le vie respiratorie. L'uso corretto dell'ARTVA è a questo punto indispensabile per rintracciare la testa dell'infortunato.

Ovviamente non possono essere qui riportati tutti i consigli e gli accorgimenti suggeriti dagli esperti del Soccorso Alpino, per i quali è certamente suggerita la frequentazione di appositi corsi tenuti dallo stesso CNSAS.

Il Soccorso Alpino cerca di intervenire il più velocemente possibile, ma il primo intervento è di competenza di eventuali compagni che si sono salvati. E conoscere come e dove intervenire per aumentare la possibilità di sopravvivenza del compagno sepolto può fare la differenza tra la vita e la morte.

Ci hanno mostrato come adoperare la sonda per cercare il compagno, come spostare la neve che lo copre. Abbiamo fatto delle prove sul campo di ricerca elettronica.

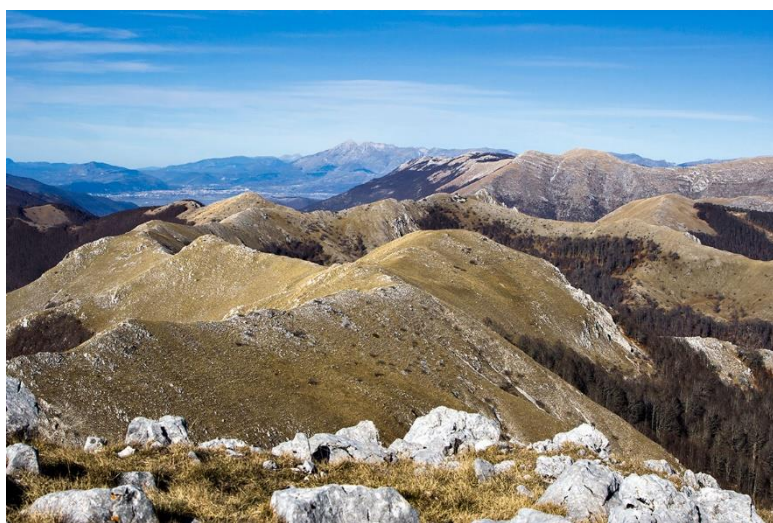
Abbiamo le conoscenze necessarie, sono solo un primo passo, augurandoci che mai debba capitarci di usarle.

L'Appennino del Lazio e dell'Abruzzo

di Riccardo Hallgass

Inizia, a partire da questo numero, un viaggio virtuale attraverso i principali gruppi montuosi che frequentiamo ogni fine settimana: quelli che compongono l'Appennino Laziale/Abruzzese e che, con l'esclusione dei grandi gruppi dell'Umbria e delle Marche, corrispondono a quello che viene solitamente denominato "Appennino Centrale".

Ogni tappa del nostro viaggio sarà dedicata ad uno specifico gruppo, mentre in questo primo articolo cercheremo di "pianificare" il viaggio fornendo una macrovisione della struttura



dell'Appennino Laziale/Abruzzese e qualche nota di geologia per comprendere, ad altissimo livello, come le nostre montagne si sono formate, come stanno evolvendo e cosa osserviamo durante le nostre passeggiate.

LaRocca: panorama da LA Rocca (PNALM) verso NO. Visibili sullo sfondo, la piana del Fucino e il gruppo del Velino.

Se immaginassimo di guardare le nostre montagne dall'alto e di poterne evidenziare le creste e le valli noteremmo subito che, nelle nostre regioni, l'Appennino non è un'unica lunga dorsale montuosa ma è essenzialmente costituito da tre dorsali parallele, tutte con direzione NO-SE, più una piccola serie di elevazioni completamente staccate dal resto dell'Appennino nella parte più meridionale del Lazio.

Ad uno sguardo più attento, però, noteremmo che solo la dorsale centrale è, in realtà, costituita da una lunga cresta quasi ininterrotta che separa le acque che viaggiano verso l'Adriatico da quelle dirette verso il Tirreno. Le due dorsali più esterne sono, al contrario, formate da un susseguirsi di massicci separati tra loro da profonde valli.

La dorsale centrale, in effetti, è il vero e proprio spartiacque Appenninico che, dal confine con l'Umbria, scende verso sud con una serie di elevazioni poco note agli escursionisti e direttamente collegate con i monti Reatini per poi proseguire, con i monti del Cicolano fino a raggiungere i monti della Duchessa.

Grosso modo a quest'altezza, inizia una zona complessa dove la dorsale centrale si allarga per contenere un grande bacino interno (il Fucino) racchiuso tra i due gruppi del Velino/Sirente e dei Carseolani per poi proseguire più oltre, con i Monti della Marsica e le Mainarde, fino al Molise dove termina il nostro viaggio.

MonteMidia: Panorama dal Monte Midia (Monti Carseolani) in direzione SE. Si noti lo stesso allineamento di tutte le valli e le creste visibili.



La dorsale Orientale, che guarda verso il mar Adriatico, è la più alta dell'intero Appennino e, da nord verso sud, è costituita dai Monti della Laga, dal Gran Sasso d'Italia e dalla Maiella, separati tra loro dalle valli del Vomano e dell'Aterno, rispettivamente.

La dorsale occidentale, la più bassa delle tre, è costituita da un lungo susseguirsi di gruppi minori separati tra loro da profonde valli. Nell'ordine, da Nord a Sud, troviamo: i Monti Sabini, i Lucretili, i Prenestini e la lunga dorsale dei Simbruini e degli Ernici.

Ancor più a occidente di questa dorsale, completamente separata dalle altre montagne dalle valli del Sacco e del Liri, si trova, infine, la piccola dorsale dei Monti Volsci (anche detti Anti Appennino Laziale) costituita dai Lepini, dagli Ausoni e dagli Aurunci.

Un po' di geologia

Al fine di poter comprendere perché le nostre montagne hanno questa caratteristica disposizione a dorsali parallele, più o meno tutte con orientamento NO-SE, è necessario fare un salto nel passato e ripercorrere la storia degli ultimi 200 milioni di anni (Ma) che ha portato alla formazione delle rocce che compongono il nostro Appennino, prima, e alla sua nascita ed evoluzione, dopo.

Senza alcuna pretesa di completezza, possiamo iniziare il nostro percorso circa 150 milioni di anni fa quando l'Italia era in gran parte sommersa dal mare. Il mare però non era tutto uguale: era profondo in corrispondenza dell'odierno Appennino Umbro Marchigiano e molto più basso dove oggi ci sono il Lazio e l'Abruzzo. Le due zone erano collegate da una scarpata che le raccordava in corrispondenza degli attuali Monti Sabini e di parte dei Reatini.

Mentre nelle zone più profonde si formavano calcari ben stratificati, dove oggi ci sono il Lazio e l'Abruzzo si creava una imponente barriera corallina, con parti più profonde e piattaforme, che racchiudeva lagune interne dalle acque calme all'apparenza simili alle odierne Bahamas.

Circa 100Ma fa la placca africana e quella europea iniziarono a collidere dando il via all'orogenesi alpina e provocando sollevamenti della piattaforma Laziale Abruzzese.

La placca africana aveva una sorta di penisola (l'Adria o Apulia) che si incuneava in quella europea e, nel Cretaceo, si separò dalla placca africana formando la "miniplacca adriatica" che si trovò imprigionata in un gigantesco gioco di incastri.

All'incirca 20Ma fa la parte di placca europea oggi identificabile con la Sardegna e la Corsica iniziò a ruotare in senso antiorario attorno al golfo di Genova provocando la compressione della miniplacca adriatica e dando inizio, una decina di milioni di anni fa, all'orogenesi appenninica.

La placca europea spingeva sulla miniplacca adriatica in direzione Ovest-Est così da farla sprofondare mentre le rocce sedimentarie iniziavano a sollevarsi e ad essere "accatastate" le une sulle altre in grandi blocchi a formare una serie di rilievi montuosi con direzione NO-SE. Dapprima si formarono le più occidentali e, via via, quelle più orientali.

Oltre all'orogenesi appenninica, tuttora in corso, fin dai primi sollevamenti un altro importantissimo processo ha iniziato ad agire sulle montagne in formazione: l'erosione che, di contrasto al sollevamento, tende a smantellare le montagne generando detriti e residui che vengono trasportati e accumulati verso valle.

In particolare, man mano che si elevavano le dorsali più occidentali, i processi distruttivi producevano residui che venivano accumulati e compattati in profonde fosse marine più a oriente dando luogo a nuove formazioni rocciose. Il successivo sollevamento della dorsale più orientale ha portato all'innalzamento di tali recenti formazioni ben visibili sui Monti della Laga.

Daniele Nardi

“Non solo un grande alpinista ma un uomo esemplare dal cuore grande”

Di: Virginio Federici

“Daniele Nardi non era soltanto un formidabile atleta e un grande alpinista riconosciuto e premiato in tutto il mondo, era anche una persona dal cuore grande: Ambasciatore per i diritti umani nel mondo, sosteneva progetti di solidarietà in Nepal e Pakistan, in ogni spedizione portava con sé alta la bandiera dei diritti umani firmata da oltre 20.000 studenti incontrati nelle scuole del Lazio, da far sventolare sulle cime che conquistava”.



Con queste parole la Sezione CAI di Tivoli si è unita al dolore della famiglia e della comunità alpinistica italiana dopo la tragica scomparsa del Socio Daniele Nardi, l'alpinista originario di Sezze Romano (LT) che ha perso la vita insieme al collega britannico Tom Ballard nel tentativo di aprire una nuova via verso la vetta del Nanga Parbat (8126 m) attraverso lo Sperone Mummery (era alla sua quinta spedizione).

In carriera aveva conquistato già cinque Ottomila. Il primo, nato al di sotto del Po, ad aver scalato l'Everest e il K2. Voleva essere compreso ed accettato dagli alpinisti del nord. Voleva che quel soprannome, *“Romoletto”*, affibbiatogli con simpatia al Campo Base del Gasherbrum II, venisse dimenticato; **voleva essere un alpinista e non più l'alpinista nato al di sotto del Po.**

Daniele Nardi era iscritto alla Sezione CAI di Tivoli dal 2013 ed i Soci della Sezione, in più occasioni, lo avevano accompagnato e sostenuto sia alla partenza per le sue spedizioni nel mondo che al ritorno.

Aeroporto Fiumicino



In Campidoglio



Il Presidente della Sezione CAI di Tivoli Virginio Federici, lo aveva incontrato proprio il 17 dicembre 2018, il giorno prima della partenza per il Pakistan per consegnargli la pergamena che viene conferita dalla Sezione dopo 25 anni di anzianità nel CAI, portandogli i saluti dei Soci della Sezione. *“Era tranquillo, sereno. Ci eravamo lasciati con una promessa, che al ritorno dalla sua impresa sarebbe venuto a Tivoli nella nostra sede, per raccontarci le sue avventure”.*

Oltre il dolore, oggi resta il suo esempio, quello di una persona dal cuore grande a cui tutti sono debitori: *“È grazie ai pionieri come lui, a chi prova a spostare l’asticella del limite sempre un po’ più in alto, che il mondo è stato scoperto. Vorremmo che fosse ricordato per il suo coraggio, per la sua dedizione, per l’amore verso la montagna”.* Nella nota diffusa dalla Sezione, si ricordano le parole dell’alpinista, lasciate in eredità al figlio prima della partenza: *“Non fermarti, non arrenderti, datti da fare perché il mondo ha bisogno di persone migliori che facciano sì che la pace sia una realtà e non soltanto un’idea... vale la pena farlo”.*

Ma, ricordando Daniele Nardi, non si può certo prescindere dal parlare dei “suoi” Monti Lepini, la montagna “di casa” fatta di boschi e rocce calcaree, scavata e divorata da sorgenti carsiche. Qui c’è il suo sentiero d’allenamento preferito che porta fino alla vetta del Monte Semprevisa (1536 m) che, per Daniele, rappresenta il suo Everest. È un terreno che si presta bene all’allenamento, quasi mille metri di dislivello, partendo dalla località di Le Cornetta in prossimità di Bassiano, passando per Fonte Sant’Angelo, Camporosello, La Schiazza di Paolone fino ad arrivare in cima al Semprevisa. In tutto circa 12 km di salita e discesa.

Qui, sulla “sua” montagna, impara ad ascoltare la montagna, a capirla, a scalarla, a domarla. Dice Daniele: *“Quando, a inizio primavera, quassù cominciano a soffiare i primi venti tiepidi, quasi puoi sentire il crepitio della neve che inizia a sciogliersi e lascia spazio all’erba che si fa largo verso la superficie”.*

Le pareti nelle immediate vicinanze dei paesi di Bassiano e Sermoneta rappresentano le sue palestre di arrampicata sportiva. Qui prende coscienza che vuole fare altro... vuole scalare, vuole la cima, la vetta. Pian piano Daniele delle sue montagne, della sua terra, si sente un po’ un ambasciatore nel mondo e in alta quota. È animato dall’orgoglio per quanto fatto partendo dalla “conquista” della vetta del Semprevisa e dal desiderio di vedere unanimemente riconosciuto il valore delle sue imprese (non solo sugli Ottomila del mondo).

IMPRESSIONI DEI SOCI

Dice Daniele: *“Pensi sia facile partire da qui, da Sezze, vicino Latina, tra l’Agro Pontino e la Ciociaria, per arrivare in cima all’Everest o al K2?... La mia prima grande impresa? La traversata da Sezze a Carpineto superando il Semprevisa: l’annunciai a 13 anni a mio padre e a mio nonno con tono trionfalistico: ma che freddo quella notte, quassù in cima!”*.

Un bel trekking per un ragazzo di 13 anni.

“Tante volte - dice Daniele - ho nascosto le mie salite: erano cose mie, personali, profonde. Senza volerlo e forse senza saperlo ero attratto da quell’indicibile forza dell’avventura, dell’essere appesi al nulla...”.

Nel recente libro postumo *“La via perfetta. Nanga Parbat: Sperone Mummery”* (Einaudi, 2019) scritto insieme ad Alessandra Carati, esce il vero Daniele Nardi, la persona, con le sue forze e le sue debolezze, con i suoi successi e con i fallimenti brucianti, quelli che ti segnano e che ti porti addosso tutta la vita.

La montagna di questo libro è diversa, non parla di tecnicismi, è una montagna interiore, una vetta da scalare per capirsi e conoscersi e racconta come **la montagna sia stata rifugio sicuro nei momenti più duri, oltre che una grande passione.**

Biografia di Daniele Nardi

Daniele Nardi è nato a Sezze Romano (LT), professore ordinario di intelligenza artificiale all’Università “La Sapienza” di Roma, si è formato alpinisticamente cominciando ad assaporare il piacere della salita sui Monti Lepini. A 19 anni sale il suo primo 4000 in solitaria: le Grandes Jorasses. Dopo una sosta di un paio di anni, per gli studi di ingegneria, riparte il suo pellegrinaggio sulle pareti dei 4000 alpini e apre nuove vie di misto in Appennino.

Ama la roccia, adora il ghiaccio e il misto, l’attrazione che le vette hanno su di lui è superiore a qualsiasi altra cosa.

Nel 2001 parte per il suo primo 8000, tenta il Gasherbrum II, poi è la volta del Cho Oyu a cui rinuncia a cento metri dalla vetta per un principio di congelamento. Nel 2004 tocca la vetta dell’Everest. Da allora seguono l’Aconcagua, la Middle dello Shisha Pangma in 24h dal campo base, il tentativo al Makalu, il Nanga Parbat ed il Broad Peak nella stessa stagione. Il K2 nel 2007 segna una svolta. Il documentario *“K2, il sogno, l’incubo”* della sua spedizione K2 Freedom è trasmesso dalla RAI; scala il K2 in due giorni e mezzo. Organizza spedizioni, l’ultima si ferma a 200 m dalla vetta dello Tsuru Ri, spalla dell’Ama Dablam. Al tentativo verrà dato il nome di *“Human Rights 1945”*.

Nel 2013 lo stile alpino approda sugli 8000 m in inverno: mai nessuno prima di Daniele Nardi.

Dopo aver completata la scalata dello sperone Mummery deve rinunciare alla vetta del Nanga Parbat per le condizioni atmosferiche avverse. Nel 2014 Nardi ritenta la salita invernale del Nanga Parbat, sempre in



stile alpino e questa volta in solitaria. Dopo 46 giorni e varie prove di salita, purtroppo il ghiaccio la quantità di neve che continuava a scendere copiosa hanno respinto i suoi tentativi di salita. Investito del titolo di Ambasciatore dei diritti umani nel mondo porta avanti alcuni progetti di solidarietà in Nepal e Pakistan.

“Non potrò mai dimenticare il sorriso di quei bambini: mi hanno aperto un mondo! Ogni scalata è come una firma di cui sono l'autore. L'alpinismo rende alla mia vita quella poesia che non so pronunciare. Sono un privilegiato ad avere la possibilità di vivere della mia passione, senza questa musica poco altro avrebbe senso”.

Nel 2011 per aver aperto una nuova via sulla parete del Bhagirathi, in perfetto stile alpino, riceve il prestigioso premio Paolo Consiglio. Negli ultimi anni si dedica all'esplorazione di pareti nuove fra Nepal, Pakistan e India. Ha collaborato con il CSN per posizionare la stazione meteorologica posta più in alto nel monto, sulle falde del Everest. Nel 2014, sempre per il CSN è tornato sul K2, non per scalare, ma per documentare ed essere di riferimento in quota della spedizione.

Daniele Nardi sullo Sperone Mummery nel 2013

La Storia dello Sperone Mummery

Albert Frederick Mummery - Alpinista inglese (Dover, 10 settembre 1855 - Nanga Parbat, 24 agosto 1895).

Il grande alpinista austriaco Hermann Buhl, che nel 1953 conquistò per primo la cima del Nanga Parbat, su cui Mummery era scomparso oltre mezzo secolo prima durante il primo tentativo assoluto di scalata di un ottomila, lo definì uno dei più grandi alpinisti di tutti i tempi.

Il tentativo di ascesa del Nanga Parbat: Mummery fu all'avanguardia, oltre che nel sostenere un alpinismo senza guide anche nel dimostrare nella pratica la fattibilità, per esempio nel 1894 sullo sperone della Brenva del Monte Bianco e nel proporre un allargamento degli orizzonti, ponendosi come nuovi e ambiziosi obiettivi le grandi montagne dell'Himalaya.



Nell'estate 1895 organizzò la prima spedizione in assoluto a tentare la salita di un ottomila, con l'obiettivo di raggiungere la cima del Nanga Parbat (8126 m).

Ma il tentativo era di gran lunga troppo in anticipo sui tempi (il primo ottomila fu conquistato solo nel 1950), sia per le attrezzature a disposizione e le tecniche dell'epoca, sia per la scelta di effettuarlo con una spedizione ridotta al minimo (solo sei uomini: Mummery con altri tre alpinisti britannici, Collie, Geoffrey Hastings e Charles Bruce e due portatori gurka Raghodir Thapa e Gaman Singh), in quello che decenni più tardi sarebbe stato definito stile alpino.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Dopo l'avvicinamento lungo la valle ai piedi del versante Rupal, il gruppo si spostò per tentare la salita sul versante Diamir, su cui venne raggiunta la quota di 6100 m. Mentre Collie, Bruce e Hastings abbandonavano per i disturbi dell'alta quota, il 24 agosto Mummery fece un ulteriore tentativo con i soli portatori, tra le cime secondarie del Nanga Parbat II e del Ganalo Peak, con l'intenzione di ricongiungersi poi ai compagni sul versante Rakhiot, ma i tre scomparvero nel nulla.

Primo Levi e il suo “maestro” di montagna Sandro Delmastro

di Arianna Malafronte



Sandro Delmastro

(da Alpinismo molotov)

In questi giorni di rievocazione dello sterminio degli ebrei e di altre popolazioni per mano dei nazisti, vorrei soffermarmi su alcune pagine autobiografiche di Primo Levi, tratte da Ferro in “Il sistema periodico”, che mette in luce uno spaccato della sua vita prima della deportazione nel campo di Carpi-Fòssoli e poi di Auschwitz, quando ancora studente universitario incontra Sandro Delmastro, studente anch’egli dello stesso corso di Chimica presso la facoltà di Scienze di Torino.

La loro amicizia sarà rinsaldata dallo stesso amore per la montagna, fatta di fatica, freddo, vento, fame, libertà e nonostante fosse stata recente la proclamazione delle leggi razziali, Sandro, che è di origini cristiane, non si lascia condizionare dalle assurde asserzioni fasciste, e coinvolge Primo in molteplici imprese, come ascensioni su neve, pareti di roccia, mai tranquille evasioni.

In particolare Levi ne racconta una che vorrei qui riportare per la bellezza con cui ne descrive l’esperienza.

“La facile cresta doveva essere facile, anzi elementare, d’estate, ma noi la troviamo in condizioni scomode. La roccia era bagnata sul versante al sole, e coperta di vetrato nero su quello in ombra; fra uno spuntone e l’altro c’erano sacche di neve fradicia dove si affondava fino alla cintura. Arrivammo in cima alle cinque, io tirando l’ala da far pena, Sandro in preda ad un’ilarità sinistra che io trovavo irritante.

- E per scendere?

- Per scendere vedremo, - rispose; ed aggiunse misteriosamente: - il peggio che ci possa capitare è di assaggiare la carne dell’orso -. Bene, la gustammo, la carne dell’orso, nel corso di quella notte che trovammo lunga. Scendemmo in due ore, malamente aiutati dalla corda, che era gelata: era diventato un maligno groviglio rigido che si agganciava a tutti gli spuntoni, e suonava sulla roccia come un cavo da teleferica. Alle sette eravamo in riva a un laghetto ghiacciato, ed era buio. Mangiammo il poco che ci avanzava, costruimmo un futile muretto a secco dalla parte del vento e ci mettemmo a dormire per terra, serrati l’uno contro l’altro. Era come se anche il tempo si fosse congelato; ci alzavamo ogni tanto in piedi per riattivare la circolazione, ed era sempre la stessa ora; il vento soffiava sempre, c’era sempre uno spettro di luna, sempre allo stesso punto del cielo, e davanti alla luna una cavalcata fantastica di nuvole stracciate, sempre uguale. Ci eravamo tolti le scarpe, come descritto nei libri di Lammer cari a Sandro, e tenevamo i piedi nei sacchi; alla prima luce funerea, ci levammo con le membra



Primo Levi (da Moked)

intormentite e gli occhi spiritati per la veglia, la fame e la durezza del giaciglio: e trovammo le scarpe talmente gelate che suonavano come campane, e per infilarle dovemmo covarle come fanno le galline.

Ma tornammo a valle con i nostri mezzi, e al locandiere, che ci chiedeva ridacchiando come ce la eravamo passata, e intanto sogguardava i nostri visi stralunati, rispondemmo sfrontatamente che avevamo fatto un'ottima gita, pagammo il conto e ce ne andammo con dignità. Era questa, la carne dell'orso: ed ora che sono passati molti anni, rimpiango di averne mangiata poca, poiché, di tutto quanto la vita mi ha dato di buono, nulla ha avuto, neppure alla lontana, il sapore di quella carne, che è il sapore di essere forti e liberi, liberi anche di sbagliare, e padroni del proprio destino. Perciò sono grato a Sandro per avermi messo coscientemente nei guai, in quella e in altre imprese insensate solo in apparenza, e so con certezza che queste mi hanno servito più tardi.”

Purtoppo Delmastro morirà nel 1944 per mano di un “mostruoso carnefice-bambino” come lo descrive Levi, un ragazzo di quindici anni arruolato dalla repubblica di Salò, mentre Levi sarà destinato ai Lager, come sappiamo dalla dolorosa descrizione delle sue opere, destinato alla privazione di ogni libertà, di cui la montagna l’aveva alimentato.

Panontella della Befana

Il 6 gennaio 2020

Di Fausto Borsato

La prima escursione del nuovo anno coincide con la festa della Befana.

Veniamo da giorni impegnativi dal punto di vista alimentare. Servirebbe una bella faticata per smaltire un po' di ciò che è stato avidamente ingurgitato nei giorni passati. La salita al Monte Nuria ben si presterebbe allo scopo. Ma, ahimè, le condizioni del terreno quest'anno non sono ideali. La neve è caduta molte settimane fa, poi c'è stato un innalzamento delle temperature con pioggia e quindi è arrivato qualche giorno di freddo, che ha trasformato le praterie d'altitudine e le creste in una superficie ricoperta di vetrato, quindi pericolosissima. Gli incidenti di queste ultime settimane sulle montagne dell'Appennino sono, purtroppo, lì a dimostrarlo.

L'escursione quindi si fermerà al Rifugio AnTRODOCO, che richiede comunque di superare un dislivello di poco inferiore ai 500 metri.

L'invito della Sezione di AnTRODOCO a partecipare viene raccolto da numerose Sezioni Cai del Centro Italia. Ci sono gruppi, più o meno numerosi di Rieti, Leonessa, Amatrice, Monterotondo, Poggio Mirteto, più i soci del Gruppo Lo Scarpone. Siamo in tanti, quasi 140 camminatori. Fa un notevole effetto vedere, dall'alto, snodarsi la lunga fila di escursionisti, appassionati dei monti dell'Appennino, chi in silenzio, chi conversando, chi con passo più veloce, chi più lento, ciascuno con una propria motivazione ma tutti condividendo il piacere di essere immersi in un ambiente che non ci è stato imposto, ma che abbiamo scelto coscientemente di frequentare.

Il terreno è asciutto, il bosco di faggio è ormai spoglio, ad ogni passo calpestiamo un letto di foglie secche e sotto di esse il terreno gelato ci fa ricordare che in questo periodo dovrebbe essere la neve a ricoprire il tutto e a conservare la vita che là sotto in questo momento è in pausa.



Si parte appena fuori dell'abitato di Rocca di Fondi. Si sale tra secolari castagni per poi attraversare prati in cui certamente nella buona stagione pascola il bestiame che brucia tutto lasciando solo i diffusi cespugli di ginepro. La vegetazione comincia a cambiare, appaiono i primi esemplari di faggio per poi diventare l'unica specie arborea presente. Si attraversa qualche radura, terreno di caccia prediletto della poiana, molto

presente in queste zone. Ovviamente la nostra presenza allontana gli animali selvatici.

La giornata, pur fredda e un po' ventosa, è comunque molto soleggiata e all'uscita dal bosco, davanti al rifugio Antrodoco, è piacevole farsi scaldare dal sole. Qualche avventuroso sceglie di continuare la salita fino alla vetta gelata del Nuria. La maggior parte si bea del panorama che spazia dal Monte Calvo alla Laga, dal Monte Giano al Terminillo. Le foto sono ormai rituali, anche se, francamente, un po' eccessive, ma d'altra parte, chi non vorrebbe riportare un ricordo di una così chiara giornata?

Al ritorno, a Rocca di Fondi, visitiamo il paese, accompagnati da un socio del Cai di Antrodoco. Scopriamo così l'interessante storia del villaggio, ma anche di tutta la valle del Velino, dal periodo romano fino al medioevo e all'epoca appena posteriore all'unità d'Italia, quando il treno unirà Terni all'Aquila passando per queste zone. Il villaggio, costruito a fuso, conserva ancora, nella parte più alta, i ruderi della vecchia chiesa, ormai diruta, dopo essere stata irrimediabilmente lesionata dal terremoto.



Qualche casa è stata restaurata, pochi sono gli abitanti rimasti. Dà insomma la triste impressione di una gloria e di una bellezza passata che non potrà più rifiorire, come per molti altri villaggi dell'Appennino. E' una testimonianza che fa riflettere.

Alla fine gustiamo il ricco pranzo, preparato dagli amici del CAI di Antrodoco, seduti al sole, almeno fino a che quest'ultimo non scompare dietro il monte.

Il nome della manifestazione richiama appunto il mangiare povero dei pastori e dei contadini. La "Panonta" era la fetta di pane abbrustolito che veniva insaporita con il grasso del maiale. Nel nostro caso, oltre alla citata "panonta", sono state aggiunti pezzi di carne e salsicce, preceduti da una ricca zuppa di legumi. Abbiamo superato insomma il momento della povertà!

Rimane la sensazione di una piacevolissima giornata passata in compagnia e con il sentore che il Cai è tuttora Associazione assai viva e con un notevole futuro.

Alla prossima!

Pensieri in Cammino ...

Di: Paola Verticelli

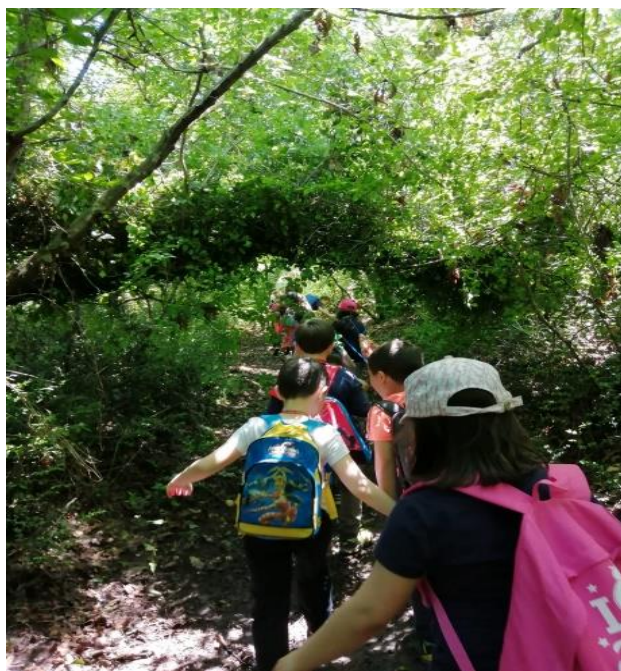
...a volte penso che, da socia CAI, io faccia ben poco per ripagarvi del vostro infinito impegno. Poi mi dico che ciò che vi contraddistingue è l'amore con cui svolgete il tutto e qualsivoglia mia forma di riconoscenza sarebbe solo un apprezzamento, senz'altro gradito, ma di cui non avete necessità. E siccome abbiamo sempre bisogno di trovare delle scuse ai nostri comportamenti errati, per giustificarmi e sentirmi più vicina a voi, vi vorrei raccontare la mia esperienza di educatrice/insegnante.

Nelle mie escursioni trovo spesso qualcosa da riportare ed osservare con i miei alunni, in aula: una volta una mascella di un animale, una volta una vertebra, una volta delle semplici foglie, una bacca, un fiore, un insetto..., quando non trovo nulla, faccio vedere le foto dei paesaggi.

Da tutto ciò poi nasce la "lezione". Iniziamo giocando con la fantasia, interpretiamo dando risposte insensate e divertenti, esploriamo mondi per lo più a loro sconosciuti.

Poi ci ritroviamo a parlare in termini scientifici e anche geografici, storici, approcciamo all'educazione civica e allo sviluppo sostenibile.

Con loro infatti, da anni ormai svolgiamo laboratori di educazione ambientale (seguiti anche da



un esperto), ogni anno affrontando tematiche diverse: la biodiversità (caratteristiche e conseguenze dell'essere "tutti uguali" o "tutti diversi"), l'acqua: base della vita, le stagioni e i suoi colori, gli elementi della natura (terra, acqua, cielo e fuoco) e le nostre uscite didattiche sono sempre di tipo naturalistico/escursionistico.

Abbiamo visitato più volte la nostra bellissima riserva naturale della Macchia di Gattaceca, la riserva naturale della valle dell'Aniene, la Valle del Treja e le cascate di Monte Gelato, la Riserva naturale regionale di Monterano e ci apprestiamo a farne ancora di nuove.

Così ci adoperiamo io e le mie colleghe, per trasmettere ai nostri piccoli alunni l'amore per la natura e i territori. I bambini ne sono sempre entusiasti e interessati, si sentono coinvolti e nel loro piccolo comprendono di essere parte integrante del mondo naturale.

Perplessità mostrano invece alcuni genitori che vengono assaliti dalle mille paure per ciò che non si conosce.

E già, le difficoltà nascono quando si diventa adulti senza aver mai sperimentato e vissute esperienze a contatto con la natura.

Si sporcano, c'è fango...

Potrebbe piovere...

E se hanno bisogno di andare in bagno...

Devono mangiare seduti per terra...

Potrebbe essere faticoso per loro...

Per noi che siamo abituati sembrano strani certi pensieri, ma ci sono adulti che vivono con molta tensione un'uscita didattica di tipo naturalistico/escursionistico e che guardano con dubbiosa meraviglia una scuola dove si parla anche di natura, ambiente, clima.

Così, ogni ultimo venerdì del mese, accompagniamo i nostri piccoli alunni in passeggiata per sensibilizzare gli adulti che incontriamo, ad avere maggiore rispetto per il mondo naturale che ci ospita. Offriamo piccoli doni rappresentativi e parliamo di ciò che sarebbe auspicabile facessimo tutti per vivere meglio e preservare questo nostro Pianeta.

C'è tanto lavoro da fare e tanti cammini ancora da percorrere, per me come insegnante e per voi che mi accompagnate con le vostre escursioni e non solo.

Le Parole del Camminare

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

dai Soci - avviato ad Agosto 2019

“quando siete felici, fateci caso”

Titolo di un libro di Kurt Vonnegut

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

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

A

AMORE Lo so, è una parola inflazionata, a cui diamo i significati più disparati perché spesso assoggettata all'emozione del momento.

Tuttavia è innegabile che *si cammina con amore, per amore, nell'amore, da amore ad amore, senza amore, sopra l'amore ...*

Libri

di Fausto Borsato

Questa rubrica vuole segnalare alcuni libri significativi nell'ambito della letteratura di montagna, per la loro storia, per il loro contenuto, per l'impatto avuto nei confronti dei frequentatori dell'ambiente montano. E' la volta di ...

E' sicuramente il libro del momento per gli appassionati di alpinismo, in particolare di alpinismo himalayano. Va detto subito che è una storia che si legge tutta d'un fiato. Sarà perché purtroppo ne conosciamo il triste epilogo, o forse perché Daniele era uno di noi, iscritto alla sezione Cai di Tivoli, alpinista del Centro Italia, che alcuni amici hanno conosciuto da vicino. Per tutto questo e forse per un innato campanilismo non possiamo essere completamente obiettivi nel descrivere ciò che, per la maggior parte, lui stesso racconta in questo libro.

Il 29 febbraio di quest'anno, in teatro verrà presentato questo libro da Alessandra Carati e, supponiamo, vengano anche raccontati, con dovizia di particolari, gli avvenimenti che nello scritto sono solamente accennati. Leggendo il libro, sei tu e le impressioni che quello ti trasmette, non hai mediatori, affabulatori o polemisti.

Daniele è un ragazzo che, cresciuto alle pendici dei Lepini, "non ha mai visto niente di minimamente avvicinabile a una montagna di ottomila metri, non sa nemmeno dove ce n'è una". Questo isolamento fa sì che egli cerchi la propria strada "con ostinazione, senza maestri". Dal libro traspare la figura di un ragazzo convinto delle proprie aspirazioni, ma rallentato da difficoltà di ogni ordine: da quelle di ricercare i finanziamenti, a quella di farsi accettare dal mondo alpinistico, non solo come attore emergente, ma come uomo del "Sud" che si affaccia ad un mondo sempre frequentato da alpinisti alpini, dai problemi di rapporto col padre a quelli affettivi con la propria compagna. L'affresco però dipinge una persona che sa riconoscere tanto i propri errori, anche quando tali non sono, che i propri limiti, soprattutto caratteriali. Non compare mai l'astio o il desiderio di vendetta, solo il rammarico per gli amici perduti, sentendosene quasi responsabile.

Alla fine rimane la sensazione di aver perso una persona buona, stritolata da un ingranaggio indomabile e dalla sua stessa generosità.



Film

di Paola del Grande

A SPASSO NEL BOSCO (A WALK IN THE WOODS)

Titolo: A walk in the woods

Regista: Ken Kwapis

Produzione: USA

Anno: 2015

Attore protagonista:

Robert Redford

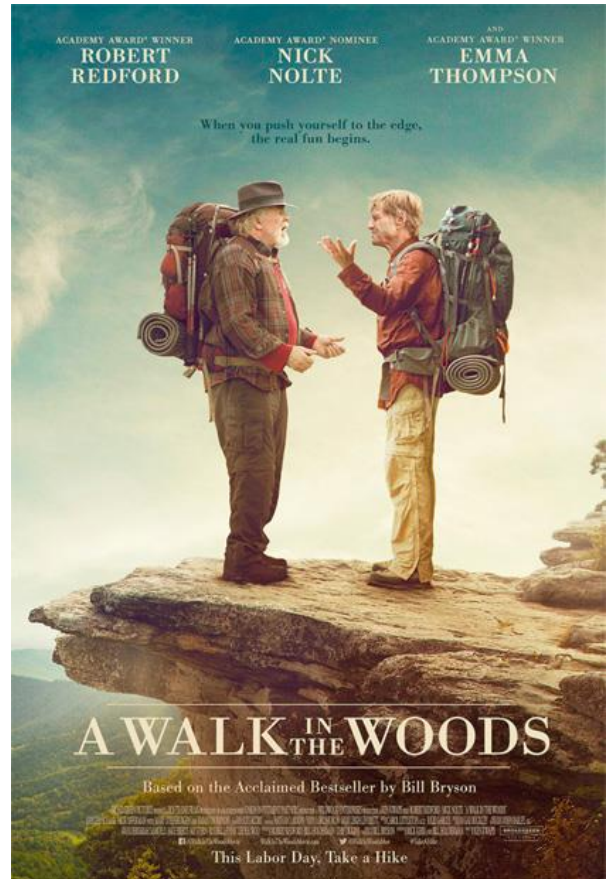
Il film è l'adattamento cinematografico del diario di Bill Bryson, un giornalista e scrittore di viaggi che decide di cimentarsi in una escursione molto impegnativa: il sentiero degli Appalachi, lungo circa 3510 chilometri.

Bill, interpretato da Robert Redford, è anziano e fuori forma, ma nessuno riesce a convincerlo a desistere dall'impresa, la moglie ottiene solamente di imporgli un compagno. L'unica persona disponibile è Stephen Katz, un vecchio amico che non vede da anni, che, oltre a non essere allenato, è alcolizzato e sovrappeso. I due si avventureranno in un'esperienza impensabile e riserverà loro parecchie sorprese. E' un racconto simpatico e realista che include imprevisti, avventure e riflessioni. I nostri eroi incontreranno animali selvatici e pericoli mortali, la loro stessa amicizia sarà messa a dura prova.



Robert Redford credeva molto in questa pellicola al punto da diventarne produttore, ma il film non ha avuto molto successo, le gag sono simpatiche ma abbastanza scontate, è un racconto molto leggero che può essere apprezzato solo da un altro escursionista.

Chi conosce cosa significa fare un cammino si diverte molto e riconosce tutte le problematiche inerenti all'esperienza. C'è anche l'odiosa ragazza che sa tutto sul sentiero e che ritiene di essere meglio attrezzata, lei ha una tenda migliore, una giacca più tecnica e ovviamente un super allenamento. I due anziani amici faranno di tutto per liberarsene.

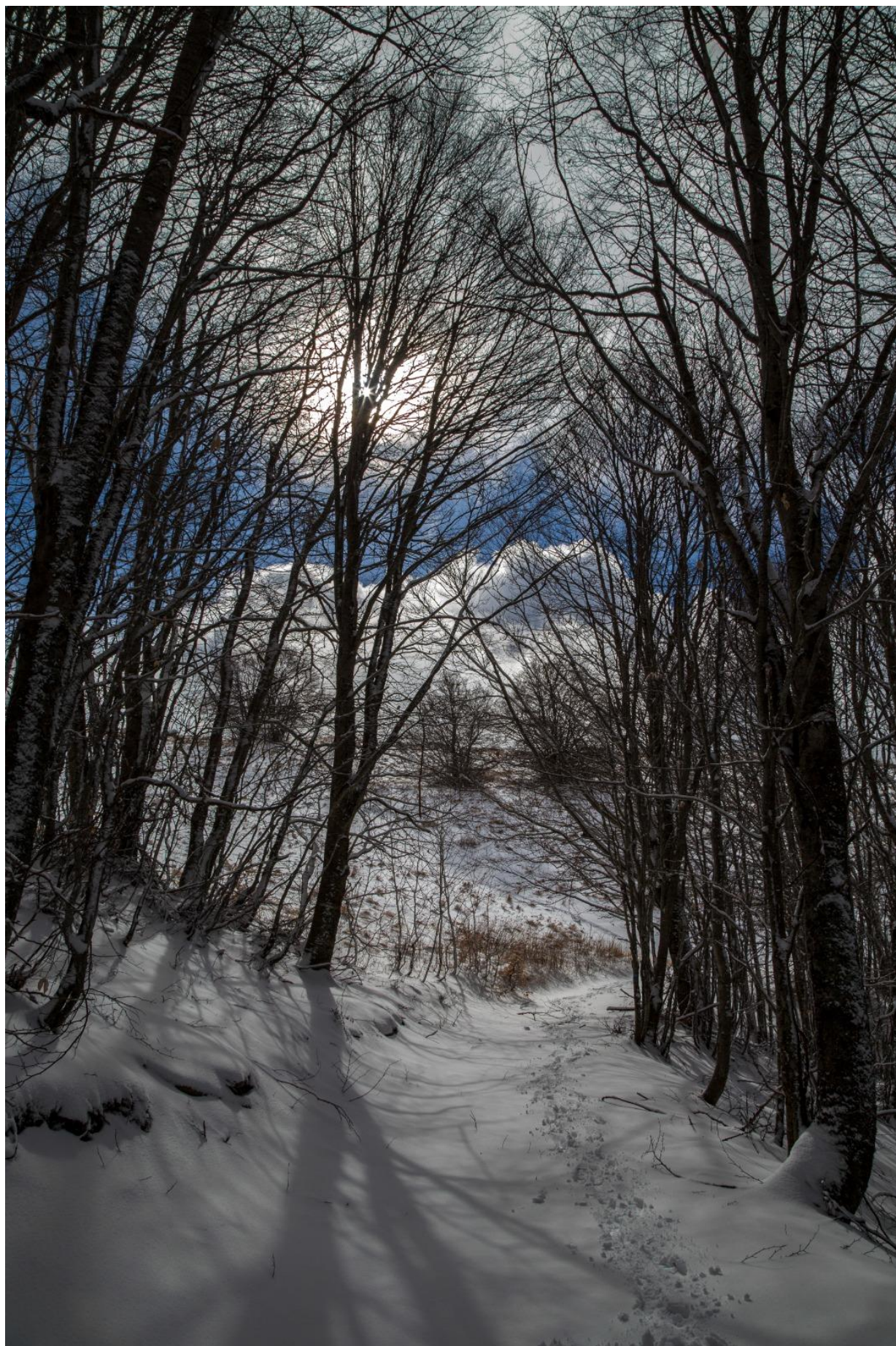


Foto

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 Solo foto, ma spettacolari, GODIAMOCELE







Zapping Digitale

dalla Redazione

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

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

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

ACCOMPAGNATORI LH

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

Per approfondire gli argomenti di questo numero:

- Il Cammino di Francesco, sito ufficiale: <https://www.viadifrancesco.it/>
- Ad aprile andremo qui, sui Sibillini: <http://www.sibillini.net/>
- Daniele Nardi, sempre con noi: <http://www.danielenardi.org/>
- Il racconto FERRO di Primo Levi tratto dal libro *Il Sistema Periodico*: https://it.wikipedia.org/wiki/Il_sistema_periodico
- Il Cammino delle Terre Mutate: <https://camminoterremutate.org/>

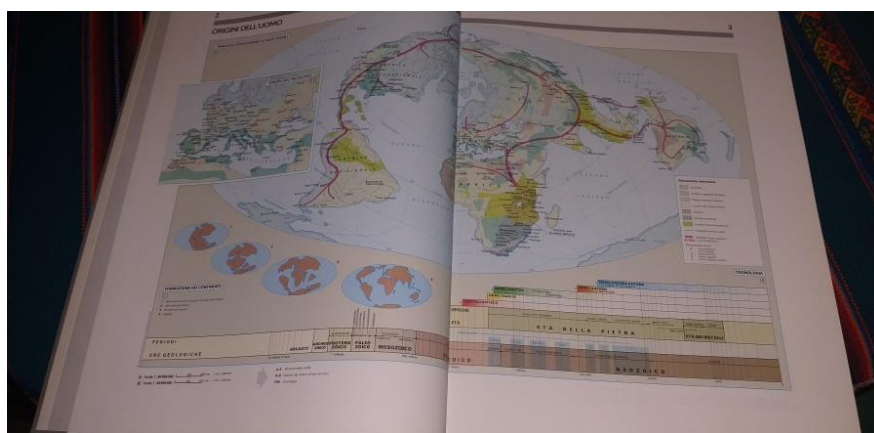
Perché camminare

Di: Fausto Borsato

“...in fondo alle gambe non abbiamo radici, ma piedi: piedi di cui ci serviamo dall'alba dei tempi per il colossale viaggio che impegna l'umanità fin da quando ha mosso i primi, timidi passi sul suolo” (Guido Barbujani, Andrea Brunelli: “Il giro del mondo in sei milioni di anni”)

E' appena terminato il 2019, definito dal Ministero per i beni e le attività culturali “anno del turismo lento”, così come il 2016 era stato definito “anno nazionale dei Cammini”.

Parliamo quindi dell'azione di “camminare”, dello spostarsi da un luogo ad un altro adoperando solo le proprie gambe. D'altra parte i mezzi di locomozione sono stati scoperti dall'uomo migliaia di anni più tardi.



Fin da quando gli individui del genere Homo sono usciti dalla loro culla africana, hanno dovuto percorrere grandi distanze a piedi per colonizzare porzioni di terre emerse alla ricerca di cibo, rincorrendo la selvaggina e cercando i frutti del bosco,

e più tardi, dissodando terre da coltivare..

Il camminare quindi non è mai stato un diletto, un piacere, ma è stato sempre una necessità legata al soddisfacimento dei bisogni primari.

Il primo ausilio per ridurre i tempi e la fatica di percorrere lunghe distanze è stato certamente l'addomesticamento del cavallo. L'invenzione della ruota ha permesso di utilizzare mezzi rotanti che facilitavano il trasporto anche delle merci. Questo modo di spostarsi è durato fino al diciannovesimo secolo, quando l'uomo ha inventato il motore, sviluppato in molteplici forme, l'elettricità, il volo, ma anche la bicicletta.

Ma perché allora è così diffuso nel nostro mondo il piacere di muoversi lentamente, senza mezzi artificiali, godendo del paesaggio, degli incontri, del riposo meritato alla fine di una giornata impegnativa?

Quando l'uomo ha cominciato a camminare con una meta che fosse diversa dalla cattura di un animale selvaggio o dal raggiungimento di un campo da coltivare o di un terreno diventato un campo di battaglia?



I luoghi sacri, di qualsiasi natura e religione, intendendo per tali quelli che i fedeli identificano come carichi di spiritualità, sono sempre stati meta di grandi spostamenti di persone. Basti pensare ai viaggi degli induisti alle sorgenti del Gange, al tour del Monte Kailash sacro agli induisti come ai buddisti, alle preghiere al muro del pianto degli Ebrei a Gerusalemme, al pellegrinaggio che ogni musulmano deve compiere almeno una volta nella vita a La Mecca e che costituisce il quinto pilastro dell'Islam.

Nel mondo cristiano la nascita del pellegrinaggio può essere ricondotto ad una data abbastanza identificabile. Nel 313 d.c. l'imperatore romano Costantino, d'accordo con l'imperatore d'Oriente Licinio, sottoscrisse un "editto di tolleranza" che permetteva a tutti i cittadini di venerare le proprie divinità. In pratica si trattò di una cessazione delle persecuzioni nei confronti dei cristiani e della liberalizzazione del loro culto. Nel 380 d.c. l'imperatore Teodosio ordinerà ai popoli a lui sottomessi di abbracciare la fede cristiana.

Da queste date cominciarono i viaggi verso i "luoghi santi" o "ad limina apostolorum", da tutte le parti dell'impero. I pellegrini venivano dai paesi più lontani fino a Roma, per pregare sulle tombe degli apostoli Pietro e Paolo o più genericamente sulle tombe dei martiri cristiani. Ma inizialmente erano soprattutto Gerusalemme ed i luoghi in cui visse Gesù la meta agognata, almeno fino alla conquista della città da parte degli arabi islamici, nel settimo secolo, quando questi viaggi divennero più difficili anche se non impossibili, certamente meno numerosi.



Nel medioevo l'abitudine di raggiungere i luoghi di culto divenne più usuale, tanto che lungo i percorsi più frequentati nacquero degli ospizi (ospitalia), per accogliere i viandanti e fornire loro riparo, cibo, riposo ed eventualmente cure. Si erano moltiplicati i santuari dove venivano conservate reliquie, vere o presunte, di santi e martiri. Molto spesso il pellegrinaggio era una penitenza comminata da qualche autorità religiosa, con il secondo fine di allontanare il "peccatore" dai luoghi di abituale residenza.

Era insomma anche un mezzo di lotta politica. I periodi di assenza si contavano in anni, le strade erano percorse da bande di malviventi, le continue guerre tra i signori rendevano assolutamente rischiosi gli spostamenti, e molto spesso il pellegrino penitente non ritornava affatto ai luoghi da cui era partito. Al riguardo c'è una ricca letteratura sia con reale fondamento storico sia frutto di fantasia ma inquadrata storicamente nel periodo.

I cammini che venivano percorsi più frequentemente erano quello verso la Terrasanta, la Via Francigena, la Via Micaelica, il Cammino di Santiago. Molti toponimi sono legati al passaggio dei pellegrini, valga per tutti la Via Romea, percorsa dai viandanti che si dirigevano a Roma provenienti dal Nord e dal Nord-Est. Il pellegrino era riconoscibile per un caratteristico abbigliamento e per alcuni oggetti che portava con sé: il bordone, la bisaccia ed un cordone in vita.

Fare un pellegrinaggio comportava quindi grandi sofferenze. Col passare dei secoli sono cambiate le condizioni socio economiche e camminare è diventato un momento di riflessione, di spiritualità cercata, di svago, di sport.

Gli ostelli (gli antichi *ospitalia*) sono ora molto diffusi nel territorio, è rimasto qualcosa del vecchio abbigliamento e degli oggetti simbolo di ogni cammino.

Accanto ai classici percorsi a carattere religioso, ne sono stati inventati di nuovi, anche con il pretesto di qualche passaggio, nel passato, di illustri e sante personalità. Sono stati creati “cammini” che attraversano zone montuose per unire tra loro mari diversi, percorsi che attraversano tutte le montagne di una nazione, che intersecano santuari legati ad una stessa idea di frequentazione, che uniscono zone con caratteristiche simili dal punto di vista floristico o paesaggistico o storico.

Per i soci Cai è da segnalare il Sentiero Italia di cui si è a lungo parlato anche in questa pubblicazione.

Il Ministero per i beni e le attività culturali ed il turismo ha pubblicato la prima guida ufficiale dei Cammini d'Italia, strumento utilissimo per chi voglia intraprendere un viaggio attraverso i monti e le valli, che diventa un viaggio nel tempo, nella religione, nella fede popolare.



Nei numeri futuri de “Il Ginepro” daremo ulteriore informazione su alcuni “cammini” a noi più vicini e più interessanti per gli amanti dei monti e dei loro orizzonti.

Il 26 febbraio 2020 nella Sede della nostra Sezionea Monterotondo, bella e intensa serata sul “Cammino delle Terre Mutate”, relatori Agostino Marzoli nostro Socio, e Francesco Senatore, socio FederTrek ed ideatore del Cammino.



Serata coinvolgente, ricca di informazioni e — ne siamo sicuri — foriera di iniziative delle popolazioni e delle località di queste Terre Mutate dai terremoti degli ultimi anni

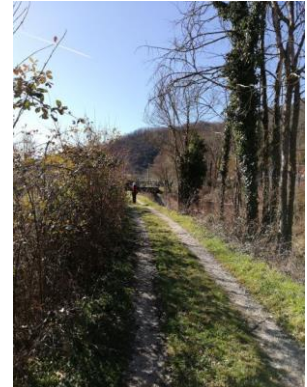
18 Marzo: al via il Cammino di Francesco

Prima tappa da Rieti a Ornaro Basso

Di: Francesca Tagliaboschi



Siamo al via del Cammino di Francesco nel Lazio. Sabato 18 Marzo cammineremo insieme lungo la prima tappa, da Rieti a Ornaro Basso.



Abbiamo già fatto la ricognizione di questo tratto e vi anticipo che ci saranno parecchi tratti su asfalto. So che questo farà *storcere il naso* a tanti di voi (lo storcerei anche io) ma è altrettanto vero che la valenza di questo Cammino non è solo nella bellezza della natura attraversata (ci sarà anche questa) quanto nella sua valenza di avvicinare tra loro chi cammina, di coinvolgere il Sè nell'atto stesso del Camminare, di diventare una opportunità di riflessione ed un momento di silenzio con sè stessi. Ma anche di scambi tra tutti noi: è facile parlare senza respiro affaticato e avendo la sensazione di fare una bella passeggiata.

Iniziare da Rieti significa anche iniziare da un luogo Antico, Aspro e ricco di storia, strutturato secondo un'architettura che a partire dall'epoca Romana, attraversa il Medioevo, gli anni '20 e giunge a noi fino alle ricostruzioni dopo i terremoti del secolo scorso; un luogo con l'aria umida del Velino - che lo attraversa - e delle fonti di acqua che sgorgano nelle immediate vicinanze, Cottorella e Cotilia tra tutte.



Arrivare a Ornaro Basso significa aver affrontato l'unica vera salita della Tappa, salita corta ma impegnativa: chi cammina, agogna ad una qualche difficoltà ma quando arriva lì ... deve *fare buon viso* anche se la fatica toglie la parola.

E al termine, per chi vorrà, ci sarà anche la tappa gastronomica nella nostra Sabina.

Non mi dilungo oltre: è una camminata da fare, coinvolgendo amici e parenti per trasformare la giornata con la nostra sezione CAI in una giornata di benessere, di buon cibo e in compagnia.



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.

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



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

- ✓ **Domenica 1 marzo: Rifugi del Cerasuolo da Prato Capito (1493 m)- Velino Sirente - disl. 250 m**
All'interno del Parco Naturale Velino Sirente, ma all'esterno della Riserva Orientata, dove vigono regole più restrittive per gli escursionisti, si potrà godere dei magnifici boschi di faggio, camminando con le ciaspole con un dislivello contenuto.
- ✓ **Domenica 8 marzo: Monte Macchia Gelata (1252 m) - Monti Sabini - disl. 900 m**
Si tratta di una piacevolissima passeggiata tra i boschi che ammantano le pendici della montagna e che lasciano spazio, più in alto, a belle praterie d'altitudine che, data la stagione, potranno permettere lo sbocciare dei primi crochi.
- ✓ **Domenica 15 marzo: Monte Costasole (1253 m) - Monti Ruffi - disl. 350 m**
Il paese di Saracinesco è un gioiello fondato da pirati saraceni fuggiti all'interno del territorio laziale, appollaiato su un cocuzzolo che appare ancor più ardito quando lo si guardi dalla valle dell'Aniene. La facile salita al M. Costasole sarà il coronamento di una giornata interessantissima, anche per la curiosità di un bosco, in parte artificiale, ma che offre la visione di numerose, diverse e non autoctone specialità arboree.
- ✓ **Domenica 22 marzo: Giornata dell'Acqua (Reg.TAM) - Monti Lepini - Valle del Sacco**
Questa giornata sarà illustrativa di cosa rappresenta l'acqua per la sopravvivenza del genere umano, e quanto, in una valle come quella del Sacco, le attività umane e l'incuria possano contribuire al degrado di una intera società.

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

✓ **Sabato 28 marzo: Via di Francesco: da Rieti a Ornaro Basso - disl. 200 m**

Questa è la prima tappa della Via di Francesco tra Rieti e Roma. Come per tutte le successive tappe, si eviterà per quanto possibile, il passaggio su vie asfaltate, ripercorrendo, oltre che il viaggio che probabilmente fece il Santo per arrivare al soglio Pontificio, anche l'antica Via del Sale, tanto necessaria per l'approvvigionamento di questo indispensabile alimento.

aprile 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			

✓ **Domenica 5 aprile: Monte Gemma (1457 m) - Monti Lepini - disl. 570**

I Monti Lepini, tra i quali spicca il Monte Gemma, costituiscono un stupenda balconata sul mare. Da osservare con attenzione anche i numerosi fenomeni carsici che punteggiano i vari ambienti. Con una adeguata preparazione, o con un qualche appassionato che si presti a spiegare, l'escursione offrirà innumerevoli sorprese.

✓ **Sabato 18 aprile: Via di Francesco: da Ornaro Basso a Monteleone Sabino - disl. 200 m**

Seconda tappa della Via di Francesco. Anche questo percorso è una suggestiva ed amena passeggiata per boschi, villaggi, uliveti e...storia.

✓ **Domenica 19 aprile: Castelsantangelo sul Nera - Parco dei Sibillini- Giornata Naturalistico-culturale**

In questa terra, devastata dal terremoto, cammineremo per conoscere, per ricordare, per far sentire la nostra presenza, non invasiva, ma solidale.

✓ **Sabato 25 aprile: Montagna di Pizzoli (1430 m) (sentiero dei tre rifugi) - Alta Valle dell'Aterno - disl. 750 m**

Questo bellissimo sentiero, ricavato e vissuto da un gruppo di appassionati, farà scoprire luoghi che solo i veri amanti possono intuire. Un grazie a loro che ci permettono di condividere questa esperienza.

✓ **Domenica 26 aprile: Monte Pizzuto (1287 m) - Monti Sabini - disl. 1000 m - Diff. E**

Una escursione classica per noi abitanti della Sabina. Ciò non toglie che il dislivello sia corposo, i panorami affascinanti, le creste ampie e soleggiate . Qui vari monaci vissero ed affrescarono eremi ricavati nelle numerose falesie, che adesso vengono utilizzate con scopi meno ascetici.

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 stimulate 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

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.*

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 *lì dove sono e lì 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,

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 Pellicchia, 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,