



CAI Monterotondo

"Il Ginepro"

Nr. 6 - Aprile 2020

Sommario

Editoriale	2
<i>COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE</i>	
Dal nostro Presidente	4
<i>IN TEMPI DI CORONAVIRUS</i>	
Ho la Fortuna di	4
Monte Costasole	5
<i>IMPRESSIONI DEI SOCI</i>	
Mi sono iscritta al CAI	7
Lucretili, Anello di monte Gennaro	10
I monti Lepini	13
Le Parole del Camminare	16
<i>PILLOLE DI CAI</i>	
Etica ed Ecologia	17
Gli acronimi del CAI	19
<i>OLTRE IL CAI</i>	
Telemark	21
Vent'anni (e più) dopo in Nepal	23
I <i>Pastori Poeti</i> dell'Appennino	25
Libri	31
Film	33
Foto	34
La Vignetta	40
Zapping Digitale	41
<i>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</i>	
Tempo di Cammini	42
Escursioni Future	46
<i>APPENDICE</i>	
Le Parole del Camminare, la raccolta	48

Editoriale

Carissimi

Questo numero del *Ginepro esce ai tempi del Corona Virus*. Stiamo vivendo un periodo unico per la maggior parte di noi e abbiamo voluto aprire una nuova Sezione (“In tempi di Coronavirus”) in cui raccogliere parole, emozioni, impressioni ... insomma le testimonianze di noi Soci. Vi invitiamo pertanto a segnalarci le Vostre testimonianze per mettere a fattor comune le diverse esperienze che questo periodo ci consente di esperire.

Altra *new entry* di questo numero è la Vignetta: per sorridere insieme. Siamo convinti che l’ironia e soprattutto l’autoironia sia sempre una grande risorsa, ancor di più nei momenti complessi. Fateci sapere se vi piace e cimentatevi, con lo stile che preferite!

Vedrete anche il *format* desueto ma “sincero” con cui abbiamo pubblicato il bell’articolo di Stefano Ceccarelli che ci racconta l’escursione del 19 Febbraio, guidata da Fausto: Stefano l’ha scritto a mano, addirittura usando colori diversi. E’

talmente spontaneo che abbiamo deciso di godercelo così com’è.

D’altronde *il Ginepro* è la nostra pubblicazione e noi siamo come siamo.

Infine, non perdetevi le splendide foto di Paolo Gentili!

L’impegno del Direttivo e della Redazione di noi tutti è quello di mantenere unita la nostra Sezione. Sezione **che non si ferma** e opera in modi e con contenuti diversificati, cogliendo l’opportunità di questa complessa e delicata situazione in cui il globo intero è coinvolto.

L’impegno della Sezione, concentrato nel divulgare informazioni e nel curare la comunicazione a 360°. è rivolto ai nostri Soci ed al nostro Territorio, nel rispetto delle indicazioni del Governo, del CAI Nazionale e delle esigenze tipiche del nostro territorio, sia Sezionale che Regionale. Ci stiamo impegnando e vi chiediamo di partecipare perché *da soli andiamo ma insieme andiamo di più!*

Hanno collaborato a questo numero:

i nostri Soci:

Stefano Ceccarelli

Paola Del Grande

Giuliano Della Posta

Virginio Federici

Riccardo Hallgass

Eros Piersanti

Fabio Ranieri

Elvira Spuntarelli

Dagli altri CAI:

Bartolo Vanzetti sez. Giaveno

Buona lettura!

La Redazione

Dal nostro Presidente

Egredi e carissimi,

l'uscita di questo nuovo numero del notiziario è a circa un mese e mezzo dal *lockdown* e, per quanto riguarda la Sezione, dagli ultimi incontri in Sede e, soprattutto, dall'ultima escursione collettiva.

La frequentazione delle attività è stata sospesa nella presenza fisica ma, fin dal primo momento, per molti, è continuata sui canali social del gruppo.

Come nei precedenti editoriali, questo stesso notiziario vuole essere strumento di partecipazione attiva dei Soci alla vita di sezione, proponendo in lettura quei contenuti che Voi stessi inviate in redazione, assemblandoli secondo un coerente filo conduttore. Trovare forme adeguate a mantenere vivo il contatto tutti, per poter condividere questa spiacevole esperienza e trarne comunque spunti per percorsi costruttivi, è una ricerca che il CAI tutto sta sperimentando. Un esempio è la messa in onda sul canale youtube, di contenuti della cineteca CAI. Un modo per sentirci in quel momento tutti insieme alla visione in un'enorme sala cinematografica.

Il Club non è fermo!

Le riunioni dei Comitati Centrali, dei Gruppi Regionali e delle varie Commissioni continuano sulle varie piattaforme come *Skype*, *Zoom*, etc., per monitorare le necessità delle Sezioni sul territorio.

Ne costituisce un esempio l'aver messo a disposizione un fondo per aiutare quelle stesse Sezioni in difficoltà economica che - per via del calo temporaneo delle iscrizioni o per inattività dei rifugi - non possono pagare affitti e utenze o fronteggiare altri impegni; ma ci si confronta pure per trovare e condividere nuove modalità di contatto interattivo con i Soci. Insomma, le tematiche sono differenti ma sempre tante e con al centro l'interesse di ciascuno di noi perché, come ricorda nei suoi editoriali il Presidente Torti, la centralità del Socio è uno dei valori fondanti dello Statuto del CAI.

Pertanto, non stancatevi di raccontare, segnalare notizie e proporre momenti di comune interesse. Partecipate su ogni canale attivato dalla Sezione sfogando pure la frustrazione del desiderio represso di una "bella camminata in montagna" alla sola condizione di ...usare una forma educata ☺. Al di sopra di ogni cosa, mantenetevi in salute ed in forma.

Cordialmente,

Catello Cascone

Ho la Fortuna di



Di: Fabio Ranieri

Ho la fortuna di poter vedere le mie montagne dal terrazzo di casa.

Monte Gennaro ed il Pellecchia e, più giù, il Nuria e Monte Giano, Monte Elefante ed il Terminillo e poi il Tancia ed il Pizzuto.

Mi piacerebbe adesso poter provare quella stessa sensazione di pace di quando cammino sui loro sentieri. Ma è un momento buio e bui sono anche i miei pensieri.

Non è cosa piacevole constatare la precarietà della nostra esistenza. Rendersi conto di come basti un essere microscopico a far saltare le nostre certezze, le nostre abitudini.

Non ho paura, so che ne usciremo, ma impareremo a pensare in maniera diversa, ad avere una diversa misura di noi stessi a non dare mai qualcosa per scontato o per dovuto.

Ora stiamo chiusi in casa, dire che soffro è troppo.

La mia casa mi piace. Mi sono accorto che quando rientro dal lavoro apro il portone e mi fermo per un attimo a guardarla come un piccolo, quotidiano, abbraccio.

E mi piace starci con la mia famiglia e che era sempre poco il tempo che riuscivamo a trascorrere insieme.

Però le mie montagne . Quello è il mio piccolo regno dove, seduto su un trono di pietra, posso ammirare in alto il regno di Dio e in basso il regno degli uomini, a volte stupito che tanta bellezza si mostri ai miei occhi.

Prima che lo scuro della notte me le nasconda mando a loro un saluto.

Ci rivedremo presto.

Monte Costasole



Relazione virtuale al tempo del Coronavirus

Di: Fausto Borsato

Il giorno 156 marzo, come da programma, era prevista una escursione a Monte Costasole (1237 m) sui Monti Ruffi. Sarebbe dovuto essere, e lo potrà diventare, una escursione facile, non lunghissima, in un ambiente ameno e tra fitti boschi di acero, pino silvestre e qualche essenza non proprio endemica, ed allietata alla fine da un lauto pranzo presso un ristorante campagnolo a qualche centinaio di metri dal parcheggio.

Il calendario delle escursioni e delle nostre vite è stato completamente scompaginato. Abbiamo dovuto affrontare questo evento imprevisto con lo sconcerto iniziale e successivamente con la fantasia di chi non vuole morire, metaforicamente, tra le mura domestiche, ma vuole galoppare almeno nel passato, per ricongiungere il tempo, valorizzarlo e viverlo nel presente.



Chi proviene da Tivoli e percorre la strada Tiburtina-Valeria in direzione di Avezzano, dopo l'abitato di Vicovaro, superate tre strette curve, noterà come la valle dell'Aniene si allarghi a sinistra (destra orografica). Mentre il fiume rimane incassato sotto i costoni montuosi a destra, verso Nord si aprono amene colline coltivate nelle zone più elevate ad ulivo e in quelle più vicine al fiume a colture annuali. Alzando gli occhi verso est si scorgerà in alto, sopra un cocuzzolo, un paesino: Saracinesco. I monti che gli fanno da corona sono i Monti Ruffi, in particolare l'elevazione subito ad est del paese è chiamato Monte Macchia che prosegue verso sud nel Monte Ruffo, continuando fino al Monte Costasole. Il gruppo montuoso è diviso dai Monti Prenestini dalla valle del Giovenzano sulle cui pendici o sui colli che ne fanno da cornice sono abbarbicati i comuni di Saracinesco, Sambuci, Ciciliano, Cerreto, Gerano e Rocca Canterano.

Il nome Saracinesco deriva, come facilmente intuibile, da "Saraceni".

La Valle dell'Aniene fu teatro delle scorrerie prima dei Goti di Totila (545), poi dei Longobardi di Autari nel 589, come riferisce Paolo Diacono. Ma le più terribili furono le cruente incursioni dei Saraceni. Nel periodo precedente la campagna romana era stata devastata dalle loro scorribande. Gli stessi monasteri di Subiaco e San Cosimato, perfino Farfa furono messi a ferro e fuoco.

Ma, come recita il sito del Comune di Saracinesco, "un manipolo di invasori, forse stanco di guerre, si rifugiò sull'altura, sotto la quale confluiscono i fiumi Licenza e Aniene, e diede vita al paese".

IN TEMPI DI CORONAVIRUS

La storia racconta, sconfinando nella leggenda, che, e il Da Modena ne dà conto, il re Almonte di Saracinesco combatté una cruenta battaglia contro il re “Carlo Magno” (?) e da questi fu sconfitto, tanto che lo storico Nicodemi nel XVI secolo indicava negli enormi cumuli di ossa rinvenuti in alcune “grotte” di San Cosimato i resti degli arabi sconfitti in quella battaglia.



Molto più storicamente accertata è la motivazione per cui, dopo varie battaglie combattute nella Sabina e soprattutto dopo la sconfitta dei Saraceni da parte delle forze cristiane guidate dal papa Giovanni X alla foce del Garigliano, gruppi di fuggiaschi si rifugiarono all'interno della territorio laziale in luoghi per lo più isolati, come appunto quello dove sorse Saracinesco e forse Ciciliano (Sicilianum).

Una visita alle stradine ed alle scale del paese darà la misura di quanto la luce giochi tra queste mura, questi angoli. Ogni tanto si incontrerà uno gnomone in qualche strada o piazzetta, e sulla sommità del paese il Museo del Tempo è rappresentato da una grande meridiana.

Ma vogliamo anche conoscere la natura che circonda l'abitato. Allora si scenderà al parcheggio che guarda l'ampia valle prativa (Le Prata) a sud del paese. Alla fine dei prati, ci si inoltra in un bosco misto, frutto di un rimboschimento.



Incontreremo quindi essenze quali pino silvestre, pino nero, qualche esemplare di Taxodium (una conifera media della famiglia delle sequoie) e seguendo le indicazioni per

Forca Travella, sul sentiero ben segnato ed evidente, si giunge alla Forca segnalata. Lo sguardo può conoscere la vallata che si apre ad est del gruppo dei Monti Ruffi lungo la valle dell'Aniene. Proseguendo sulla cresta verso sud per qualche centinaio di metri, si scende poi sul versante est, all'interno del bosco di acero e faggio. Ci si lascia guidare dai segni sugli alberi fino alla sommità del Costasole, in parte alberata.

Tutta la valle del Giovenzano è ricca di storia. Da Saracinesco a Ciciliano, da Sambuci a Pisoniano. Si ritrovano resti del Paleolitico e gli scritti che narrano la storia più recente fino alla conquista romana e le dominazioni delle potenti famiglie di Roma. Si possono visitare castelli e musei (qualcuno privato), mangiare ottimamente e respirare “un'aria d'altri tempi”.

Mi sono iscritta al CAI

16 febbraio 2020 Escursione a Monte Gennaro

di Elvira Spuntarelli

Erano diversi anni che avrei voluto farlo, ma mi sentivo sempre fuori forma, e - voglio ammetterlo - temevo anche il *gruppone* enorme di persone che si ritrovano in queste esperienze.

La montagna, il cammino, così come il mare ed il nuoto, sono esperienze intime che in alcuni momenti possono ricordare la meditazione, perché la mente ha modo di perdersi e lasciare il nostro corpo a contatto con l'anima. È evidente che questa visione dell'esperienza può essere limitata dal gruppo troppo numeroso, soprattutto per me che penso che l'*optimum* nelle esperienze sia un gruppo di massimo dieci persone, meglio ancora la metà.

Quest'anno ho voluto superare me stessa e mi sono iscritta.

La prima escursione l'ho voluta fare con un *paracadute*: uno degli accompagnatori era Renato Silvestrini, lo conosco da un po' e conosco la sua disponibilità e pazienza, mi sentivo garantita nel caso mi fossi "accasciata" lungo il percorso, non sarei rimasta da sola e non mi sarei vergognata come una ladra "rubatempo", la pendenza era ammissibile per le mie passate esperienze, ero pronta e mi sono iscritta.

"Ciao Renato mi iscrivi tu alla camminata di domenica?"

"Si tutto ok ci vediamo domenica mattina alle 7,30"

Sabato sera ho saputo che sarebbero stati 20 km di cammino, quel 20 mi ha un po' intimorito, ma difficilmente torno indietro su decisioni prese, specialmente se mi sono impegnata e così domenica mattina insieme a Luigi abbiamo raggiunto il luogo dell'appuntamento.

"ciao piacere sono Elvira"

"piacere sono Fausto>>

Ci raggruppiamo nelle auto e raggiungiamo Palombara; lì aspettiamo altri iscritti della sezione di Leonessa.

Freddo tipico palombarese, freddo umido e da eterna ombra generata da quel montagnone che sta lì, lo vediamo stagliarsi sulla piazza che ci guarda mentre ci prepariamo per attaccarlo - Monte Gennaro sarai mio-

Conosco Isabella, udinese pendolare con Santa Lucia, una bella donna magra magra che però ama il cibo come me, chiacchieriamo un po' e lungo la strada ci faremo dei tratti insieme in silenzio.

Un piccolo tratto stretto e sterrato e arriviamo al luogo della partenza effettiva, lasciamo le macchine e armati di piedi e bastoncini cominciamo la salita. Siamo 33, alla faccia del gruppone, ma non ci penso, Fausto che ci farà da apripista ci rinnova le raccomandazioni del CAI di non allontanarci, che il gruppo sarà inframezzato da altre guide a cui ci si dovrà riferire se avessimo bisogno di qualsiasi cosa.

Si cammina piano, ci si aspetta, decido di stare in testa dietro Fausto per mantenere il passo e non perdere fiducia e per accrescere il fiato.

il terreno è comodo e il sole scioglie piano il gelo delle punte dei piedi e delle mani, la camminata sostenuta mi mette sete e mi fa spogliare di diversi strati che avevo messo su per paura di sentir freddo. Il cammino non è accidentato e ci prepara con dolcezza alla lunga distanza, è vario, faggi, roverelle, aceri, Fausto mi indica gli alberi, io sono ignorante e poi non me li ricordo mai, lungo la strada posso ascoltare sulla sinistra il rumore di un ruscello e ad un certo punto ci fermiamo per ammirare la prima sorpresa, una cascatella attraversa lastroni di pietra grigia e scende curvando più volte verso il ruscello, il canto dell'acqua ci accompagna a lungo dopo che lo abbiamo sorpassato. Daniela mi invita ad alleggerirmi, sorrido, io che sudo tantissimo sono sempre lì che mi spoglio come una cipolla, è gentile a dare consigli.

Cerco di stare davanti per non perdere il gruppo e non perdermi d'animo. Mi accorgo che molti di loro sono appassionati di carte, e segnano o seguono i percorsi, io per ora mi affido e preferisco perdere i pensieri nella natura.

Incontro un amico di vecchia data, Romano: ha esperienza col CAI.

Proseguiamo, la strada si stringe e poi arriva in un bosco, il terreno si fa asciutto e gli scarponi perdono il fango che si era accumulato sul grip. Il bosco mi è sempre piaciuto, qualunque esso sia, ho sempre pensato che sia un luogo magico dove ritrovare ricordi accarezzati da profumi ed ombre. Diversi tronchi a terra ci spingono a fare maggiore esercizio, a scavalcare, ci servirà quando dovremo raggiungere la cima, abbiamo ancora un po'.

Usciamo dal bosco, una salita in curva si inerpica dolcemente, camminiamo ancora un po' e poi si apre il pratone. È bellissimo, verde primavera e ci sono tanti crochi, al limitare faggi dalla forma arcaica, lunghi rami che potrebbero quasi abbracciarmi se solo mi avvicinassi nella notte delle streghe.

A proposito di storie, Aldo Mancini ci racconta qualche episodio della Resistenza di Monterotondo, io ad ascoltare queste storie mi commuovo sempre un po' e penso sempre a quanto sarebbe bello poterle scrivere tutte in un libro. Devo ammettere che non mi sono mai sentita attaccatissima ad un singolo posto, forse perché non c'è il mare, o forse solo per il mio carattere sempre lanciato oltre quello che c'è nell'attimo, però sono gli episodi della Resistenza che mi costringono ogni volta ad affezionarmi ad un luogo per cui vengono raccontate.

Andiamo.

Più avanti si apre una radura con tanti faggi antichi e multiformi, ai piedi di quello più grande c'è un presepe lasciato chissà da chi. Ci riposiamo, beviamo e io mi asciugo, il sole è bello e forte, è caldo, queste giornate invernali con il sole che spacca e la luce che si immerge tra le foglie sono un vero dono.

Camminiamo ancora e poi comincia la salita quella vera.

Rimango indietro a seguire il mio tempo, il mio respiro a dare retta anche alle mie ginocchia, alle mie caviglie, piano piano non c'è fretta, mi accorgo della bellezza del gruppo che mi aspetta e mi lascia sola con i miei momenti senza costringermi a correre, lasciandomi nel mio silenzio affinché il mio respiro possa farmi meditare.

Arrivo anche io e lassù la vista è bellissima. Luigi mi indica i monti intorno, ma è inutile che provi a ricordarli ora, riconosco il Soratte, la punta solitaria in mezzo all'immensa pianura e il Vettore che piange ancora insieme alle mie terre d'origine. Però laggiù a destra si vede il mare, lo indica Renato e la luce nitida mi spalanca il cuore. Pranziamo. Io Luigi e Daniele con panini variegati, frutta e la stanchezza dopo la salita che con le parole sembra dissolversi piano.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Recuperiamo per la discesa. Daniele è un ragazzo timido, la profondità la puoi leggere nei suoi occhi e dalle poche parole quando te le concede, sempre pacato, le parole scambiate, i suoi pareri, li ho sempre considerati un dono prezioso.

Foto con tutti e si scende. Il gruppo si allenta perché scopriamo che una ragazza ha male al ginocchio e così Fausto e altri due temerari scendono a valle con passo sostenuto per recuperare la macchina. Questa giornata è una continua scoperta per me, anche la cura delle persone con cui si cammina è un segno importante.

Camminando chiacchiero anche con una guida di Leonessa e scopro che c'è una sezione CAI anche lì e che quando un giorno tornerò ad avere la mia casa di Cascia agibile, sarà possibile fare belle camminate in zone assolutamente sconosciute, nonostante ci vada da quando sono nata, sarà la possibilità per recuperare qualcosa di ciò che mi sono persa col tempo, non posso che consolarmi in questo modo.

Scendiamo piano e i km si sentono solo adesso che stiamo tornando, la conosco la sensazione di non arrivare che mi prende nella seconda fase del cammino, però è sempre il momento per dare di più, mi faccio sorpassare e prendo il mio passo e il mio respiro, anche questo è un modo per stare più a contatto con me stessa, con il mio limite, per riuscire a superarlo.

E arriviamo.

Grazie al Monte Gennaro e alla bellezza della sua natura scoperta con questa giornata. Grazie a Fausto a Renato a Luigi e Daniele e grazie al CAI, è stata una bellissima esperienza nella gioia della condivisione e del riuscire anche a stare da sola con me stessa.

Alla prossima camminata.

Lucretili, Anello di monte Gennaro

Attraverso il fosso di Casoli - 19 Febbraio 2020

di Stefano Ceccarelli

DOMENICA 16 FEBBRAIO 2020

LUCRETILI - ANELLO DEL GENNARO - DALLE ROVINE DI CASTIGLIONI - MOLINO DI CASOLI - CAPO D'ACQUA - PRATONE - MONTE GENNARO - CONVENTO S. NICOLA

BELLA E LUNGA ESCURSIONE AD ANELLO IN UNA ZONA POCO FREQUENTATA DEI MONTI LUCRETILI. 33 PARTECIPANTI CON IL CAI DI MONTEROTONDO - PART 8:51 - QTM 440 - DAL PARCHEGGIO SOTTO LE ROVINE DI CASTIGLIONI. SI PRENDE IL LARGO STRADELLO - STRADA DI CASOLI - IL POSTO È ALL'OMBRA - SI CAMMINA BEN COPERTI - A DS IL FITTO BOSCO A SN VISTA SU STAZZANO E MORICONE. ALLE 9:21 - QTM 470 DSTM 2200 - ALL'ALTEZZA DEL MOLINO DI CASOLI - INCROCIAMO UN LARGO E COMODO STRADELLO - LO PRENDIAMO A DS - IN QUESTA PARTE DELL'ITIN - ZONE CON PARECCHIO FANGO, SI SALE MOLTO DOLCEMENTE. ALLE 9:34 - QTM 540 DSTM 2970 - LASCIAMO IL LARGO STRADELLO CHE CONTINUA FINO ALLA TORRETTA DEL GENNARO - E PRENDIAMO A SN - DOPO UN CANCELLO DI LEGNO - UN SENT CHE CAMMINA PARALLELO AL FOSSO. ALLE 10:05 - QTM 580 DSTM 5000 - DAL SENT SI ENTRA NEL BOSCO (CHE CI ACCOMPAGNERÀ FINO AL PRATONE) - ORA SI SALE IN MODO COSTANTE. PARTE DELL'ITIN MOLTO BELLA E SUGGERITIVA - TERRENO BEN TRACCIATO E SEGNI B/R SUI TRONCHI. A SN IL FOSSO DI CASOLI CON BEL SUONO DELL'ACQUA. ALLE 10:46 ALLE SORGENTI DI CAPO D'ACQUA - QTM 730 DSTM 6800 - PRENDIAMO A DS UN LARGO STRADELLO IN SALITA E DOPO MENO DI 10 MIN. CARTELLO CON SORGENTE CAPO D'ACQUA E IND - A SN - PER CHIESETTA DEL PRATONE - 1:20 SENT N. 318 - ANCHE QUESTA PARTE DELL'ITIN È SPLENDIDA - CON A SN L'ACQUA NEL FOSSO CHE SCORRE CHIARISSIMA - LA SALITA SCIVOLA TRANQUILLA - ALLE BIFORCAZIONI CON DELLE VALLETTE CI SI TIENE SEMPRE SULLA DS - SEGUENDO SEMPRE I SEGNI B/R. ALLE 12:00 ALL'INIZIO DEL PRATONE DEL GENNA,

IMPRESSIONI DEI SOCI

RO - QTM 1:030 DSTM 10:500 - A SN LA CHIESETTA - NOI CI TENIAMO SULLA DS. ALLE 12:05 - SOSTA AL PRATONE PER PICCOLO SPUNTINO E SPIEGAZIONI STORICHE - QTM 1:025 DSTM 10:890. ALLE 12:10 RI-
PRENDIAMO IL SENT PER LA SALITA AL MONTE GENNARO. L'ITIN FINO A LA TROSCIA - PALETTA CON INDIC - È DOLCE E COSTANTE. POI USCITI DAL BOSCO LA SALITA SI FA PIÙ RIPIDA E SASSOSA. ALLE 13:15 ALLA CROCE DI MONTE GENNARO - QTM 1:271 DSTM 2:340 - LA PAUSA È ALLIETATA DA LUCE E SOLE E UN'ARIA PIÙ TIEPIDA. OGGI SPLENDIDA VISTA SU: SORATE - TERMINILLO CON POCA NEVE E DIETRO IL VETTORE PIÙ INNEVATO - MONTI DELLA LAGA - MONTI REATINI - GRAN SASSO E VELINO - LA GRAN PARTE DEI SIMBRUINI. ALLE 14:07 - COMINCIAMO A SCENDERE SUL SENT IN DIR DELLA TORRETTA DEL GENNARO - AI RIPETITORI NON PRENDIAMO LO STRADELLO MA A SN UN BEL SENT ORA BEN SEGNA TO - CON BELLA VISTA SU ROMA. ALLE 15:00 ALLA SELLA DELLA TORRETTA - QTM 1:030 DSTM 1:420 - DA QUI PRENDIAMO IL SENT DEI 25 TORNANTI. ALLE 16:08 ALL'INCROCIO CON IL SENT DELLE CARBONERE - A DS - QTM 530 DSTM 5:160 - ANDIAMO DRITTI VERSO IL CONVENTO DI S. NICOLA [16:21 - QTM 505 DSTM 5:600] - PASSIAMO DIETRO IL COVENTO - SUPERIAMO UN FILO SPINATO E PRENDIAMO A SN UNA TRACCIA DI SENT TRA GLI ULIVI CHE POI DIVENTA UNO STRADELLO INTERPODERALE - SI SCENDE - SI INCROCIA LA STRADA BIANCA CHE SALE DA PALOMBARA - ANDIAMO A DS ULTIMI SFORZI IN SALITA E ALLE 16:55 ALLE MACCHINE - DSTM 7:550 - SPLENDIDO ANELLO - IL PRIMO TRATTO FINO AL PRATONE MOLTO POCO FREQUENTATO. CLIMA IDEALE

IMPRESSIONI DEI SOCI

ROVINE DI CASTIGLIONI 8:51 - BIVIO SOPRA MOLINO DI CASOLI 9:21 - SORGENTI

DI CAPO D'ACQUA 10:46 - PRATONE DI MONTE GENNARO 12:05

- m. 10.890

PRATONE DI MONTE GENNARO 12:10 - CROCE DI MONTE GENNARO 13:15

- m. 2340

CROCE DI MONTE GENNARO 14:07 - SELLA DELLA TORRETTA 15:00 -

CONVENTO DI S. NICOLA 16:21 - ROVINE DI CASTIGLIONI 16:55

- m. 7.550

DISLIVELLO : + m 1.000

SLM AUTHENTIC

SLW WEDGE 22

I monti Lepini

Di: Riccardo Hallgass

Separati dal resto dell'Appennino dall'ampia valle del Sacco i monti Lepini rappresentano il settore più settentrionale del così detto Antiappennino Laziale formato, oltre che dai Lepini, dagli Ausoni e dagli Aurunci e globalmente indicati spesso come Monti Volsci.

Il gruppo è molto ben delimitato a Nord Ovest dalla vasta depressione tra Lariano e Valmontone che lo separa dai Colli Albani, a Nord Est dalla Valle del Sacco che lo separa dall'Appennino, a Est e Sud Est dalla Valle Fratta e dall'Amaseno che li separano dai Monti Ausoni e a Sud e Sud Ovest dalla Pianura Pontina che li separa dal mare.

Al suo interno, invece, i Lepini si presentano come due sottogruppi paralleli con direttrice Appenninica NO-SE separati dal profondo solco vallivo delle valli di Carpineto e del Rio Pisciarellero percorse dalla SS609 che collega Montelanico, Carpineto e Maenza; i due sottogruppi sono collegati solo tramite la Cona di Selvapiana (695 m) che fa da spartiacque tra le due citate valli.

Il sottogruppo più meridionale si affaccia direttamente sulla pianura pontina e ha un andamento molto lineare: procedendo da NO a SE, la prima elevazione di un certo rilievo è costituita dal **Monte Lupone (1378 m)**, che domina il Campo di Segni, e prosegue con una lunga cresta a formare il **Monte Capreo (1430 m)**, il **Monte Semprevisa (1536 m)**, massima elevazione del gruppo) e il **Monte Erdigheta (1339 m)**.



Monte Malaina

Lungo il sottogruppo più settentrionale che ha un'orografia meno lineare si incontrano sempre da NO a SE il Monte Filaro (1230 m), il Monte Alto (1416 m), il Monte Malaina (1480 m, seconda elevazione del gruppo), i Monti Salerio (1439 m) e Gemma (1457 m) e il Monte Caccume (1095 m) oltre il quale la dorsale termina abbassandosi verso la valle dell'Amaseno.

Tutto il gruppo è caratterizzato da un'orografia non sempre evidente a causa del forte carsismo che ha creato numerosi altipiani, bacini e valli chiuse e dalla quasi totale assenza di acqua di superficie.

La natura

I Monti Lepini sono caratterizzati dall'estrema vicinanza al mare e da un'orografia piuttosto articolata. Per quello che riguarda la vicinanza al mare, i Lepini rappresentano il primo sbarramento alla penetrazione delle correnti d'aria provenienti dal Tirreno che, per oltrepassare l'ostacolo, devono innalzarsi portando alla frequente formazione di nebbia e pioggia e rendendo i Lepini uno dei luoghi più piovosi del Lazio.

IMPRESSIONI DEI SOCI

La complessità orografica, dal canto suo, permette la coesistenza di numerose aree con esposizione e microclima specifici.

L'insieme dei due fattori ha reso i monti Lepini un vero e proprio gioiello naturalistico, caratterizzato dall'esistenza di numerosi habitat e dalla presenza di una vegetazione piuttosto varia e spesso molto rigogliosa che va dalla macchia mediterranea delle zone più basse alle estese faggete delle aree più elevate.

Dal punto di vista faunistico, purtroppo, la situazione non è altrettanto rosea: anni di caccia spietata, uniti all'assenza di qualunque tipo di tutela, hanno praticamente eliminato qualunque forma di vita animale di dimensione superiore a qualche centimetro.



Monte Lupone

Tra gli animali ancora presenti spiccano i numerosi pipistrelli che qui abbondano grazie alle innumerevoli grotte e anfratti in cui trovano riparo. Il lupo è una presenza stabile all'interno del gruppo grazie anche alla presenza di numerosi cinghiali e, fino a qualche anno fa, non era infrequente ammirare il volo dell'aquila. Tra gli insetti va segnalata, in particolare, la presenza della rarissima *Rosalia alpina*.

Molto frequente è l'allevamento allo stato brado di bovini ed equini e in particolare è da notare il diffuso

allevamento del tipico pony di Esperia. È, invece, quasi scomparso l'allevamento allo stato brado dei suini, frequentissimo fino agli anni ottanta.

In definitiva, alla ricchezza naturalistica non corrisponde, purtroppo, un adeguato livello di tutela ambientale e, a parte la presenza (più sulla carta che nella realtà) di due SIC, non esiste alcuna forma di protezione di questo magnifico ambiente.

Ad oggi i tentativi di istituire un parco o una riserva sono miseramente falliti ed è tutt'altro che raro imbattersi in gruppi di cacciatori e motociclisti che scorrazzano nei boschi e raggiungono anche le vette più elevate.

Il carsismo

Parlare dei Lepini è impossibile senza parlare delle sue grotte.

Tutti i Lepini, infatti, sono caratterizzati da un diffuso carsismo che dà luogo a fenomeni epigei particolarmente vistosi come ampi pianori carsici, campi solcati, valli chiuse e doline dalle dimensioni impressionanti. Al livello ipogeo, inoltre, i Lepini sono caratterizzati da una fittissima rete di cavità tanto da rappresentare, dal punto di vista speleologico, il più importante gruppo montuoso del Lazio.

La maggior parte delle cavità sono piuttosto giovani e, quindi, strette e fangose ma non mancano grotte caratterizzate dalla presenza di vasti ambienti (come avviene all'interno del recentemente scoperto Occhio della Farfalla), di zone fossili (come nelle profondità

IMPRESSIONI DEI SOCI

dell'inghiottitoio di Campo di Caccia e dell'Ouso di Passo Pratiglio) o dalla presenza di grandi fiumi sotterranei (come quello che si incontra scendendo nella Dolina Ciaschi).

Tra le numerose risorgenze (i luoghi dove le acque sotterranee riemergono dopo il loro percorso ipogeo) va sicuramente segnalata l'Oasi di Ninfa: questo piccolo paradiso è creato proprio dal riemergere delle acque assorbite dai Lepini.

Da non perdere

I grandi campi carsici: sono molti i pianori carsici che caratterizzano i Lepini. Tra i più belli vanno annoverati sicuramente il piccolo e silenzioso Pian dell'Erdigheta e il grande e impressionante Pian della Croce.

L'abisso Consolini: tra tutti gli ingressi di grotte e abissi dei Lepini quello del Consolini è sicuramente il più spettacolare.

Si tratta di una impressionante voragine che si apre sulle pendici sopra al Pian dell'Erdigheta. Nel visitarlo occorre prestare la massima attenzione e non sporgersi.



Pian della Croce

Il Monte Malaina: la breve salita da Pian della Croce al Monte Malaina permette di ammirare, nella sua interezza, il Pian della Croce e il dirimpettaio Monte Gemma regalando uno tra i più begli scorci dei Lepini.

Il Monte Lupone: separato dal resto del gruppo, permette di avere una visione d'insieme dei Lepini e offre una vista mozzafiato sul Circeo e sulle Isole Pontine.

I tassi dell'Erdigheta: lungo il percorso che porta a Pian dell'Erdigheta dal Pian della Faggeta è possibile ammirare degli esemplari di tasso particolarmente grandi e affascinanti: una vera meraviglia naturalistica.

Le Parole del Camminare

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

dai Soci - avviato ad Agosto 2019

“quando siete felici, fateci caso”

Titolo di un libro di Kurt Vonnegut

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



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



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

C **ORONAVIRUS:** riscoperta del tempo lento, del tempo per se stessi, opportunità per riflettere e tornare alle vere priorità nella nostra vita. Ma anche: emergenza economica, necessità sociale di solidarietà, di mercato a km 0, di onestà intellettuale. E ancora: nuovi strumenti e nuove modalità di comunicazione *Vi va di continuare con noi?*

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 : **Rifiuti abbandonati**.

Visto che questa rubrica tratta di “Etica”, vediamo cosa si intende con questa parola; consultando un qualsiasi vocabolario, troviamo: “Dottrina o indagine speculativa intorno al comportamento pratico dell’uomo di fronte ai due concetti del bene e del male”.

Allora poniamoci il problema di fare una valutazione etica sull’abbandono dei rifiuti lungo le strade o ancora peggio, nei boschi e/o sui sentieri di montagna.



Questo è un fenomeno da sempre registrato, ma mai così evidente come in quest’ultimo periodo. Una prima valutazione si può fare osservando l’incremento dei rifiuti abbandonati da quando è stata istituita la raccolta differenziata.

Dovremmo, quindi, domandarci se sia meno etico il comportamento di quelle brave persone che si prodigano a lasciare in modo indiscriminato i rifiuti sul territorio o se, invece, non fosse meno etico il comportamento delle varie amministrazioni che non si preoccupano sufficientemente di evitare questo scempio.

Qualcuno potrebbe chiedersi come poter ovviare a tale inconveniente. Bene, poniamo una prima ipotesi: immaginiamo che ogni Amministrazione Comunale organizzasse sul proprio territorio più centri di raccolta (almeno 1 su ogni punto cardinale delle città), anche non presidiati (non è necessario l’accertamento dell’identità e della verifica del pagamento TARI) ma bene organizzati (cassonetti divisi per tipologia di rifiuto), sempre aperti (24 ore giorno tutti i giorni). Pensate che

chi abbia bisogno di smaltire qualsiasi tipo di rifiuto abbia l'impellente necessità di cercare furtivamente luoghi reconditi per smaltire i propri rifiuti?

Quella indicata è semplicemente una delle tante possibilità risolutive del problema rifiuti abbandonati. Chi ha la ventura di leggere queste righe potrebbe suggerire eventuali altre soluzioni. Una cosa è certa. Il sistema così com'è non funziona affatto.

Ora possiamo affrontare anche un altro aspetto del problema:

Chi è il soggetto tenuto alla rimozione dei rifiuti abbandonati?

Ai sensi dell'art. 192 del D. L.vo 152/06, in caso di violazione del generale divieto di abbandono e deposito incontrollato di rifiuti, la norma individua il soggetto obbligato al ripristino anzitutto nel soggetto che ha effettuato l'abbandono.

Semplice no? Ma nella stragrande maggioranza dei casi, come individuare il soggetto che ha effettuato l'abbandono?

Per avere una risposta bisogna ricorrere alle normative di legge. Per effetto della generica classificazione data dall'art. 184, c. 2, lett. d), D.L.vo 152/06, secondo cui: "i rifiuti di qualunque natura o provenienza, giacenti sulle strade ed aree pubbliche o sulle strade ed aree private comunque soggette ad uso pubblico o sulle spiagge marittime e lacuali e sulle rive dei fiumi" sono rifiuti urbani. Nel caso, quindi, si configuri un abbandono di rifiuti lungo una strada comunale, i rifiuti acquistano la qualificazione di rifiuti urbani. In tal caso si deve ritenere che alla rimozione sia deputato il Comune (o per esso il gestore incaricato alla raccolta dei rifiuti urbani), proprio sulla base di quanto previsto dal citato art. 192. Se la strada non fosse comunale, ma provinciale, statale o anche arteria autostradale, occorre individuare anzitutto il "gestore" della medesima. Ma per questi casi, come specifica la giurisprudenza, bisogna avvalersi di altre normative di legge, quale il Codice della strada piuttosto che il D. L.vo 152/06 (Testo Unico Ambientale).

Ma i rifiuti, come possiamo osservare girovagando per le strade o per i sentieri, non vengono mai rimossi. Anzi aumentano sempre di volume.

Potremmo anche fare una valutazione economica relativa ai costi di realizzazione e gestione delle eventuali isole ecologiche realizzate come sopra descritto e compararla con i costi di smaltimento dei rifiuti abbandonati lungo le strade, che, come sopra enunciato, sono di competenza comunale. Non conoscendo i dati esatti dei costi, ma valutando il rapporto costo/benefici ambientali, credo si possa affermare, senza ombra di dubbio, che la prima sia di gran lunga la più conveniente per tutti noi e per la salute ambientale.

In conclusione: Noi, Soci del Club Alpino Italiano, siamo particolarmente sensibili alle problematiche della tutela ambientale. Tanto più se l'ambiente è la montagna. Allora perché non costituirci parte diligente e promuovere presso le amministrazioni comunali di competenza della nostra Sezione una petizione atta a proporre suggerimenti risolutivi del problema "Rifiuti Abbandonati"?



Sono graditi pareri e suggerimenti sul tema sopra esposto.

Scrivere in merito a: aldo2346@gmail.com

Gli acronimi del CAI

di Aldo Mancini

Frequentemente, all'interno del CAI, nelle comunicazioni fra i Soci che rivestono cariche istituzionali o tecniche ed anche nella stampa ufficiale, si usano sigle incomprensibili ai semplici Soci. Con questa rubrica proseguiamo il percorso informativo, iniziato con il primo numero de "Il Ginepro", al fine di fornire al lettore la giusta chiave di lettura di questi acronimi dandone nel contempo e dove possibile, anche informazioni storiche e culturali.

Le informazioni **non** verranno date in stretto ordine alfabetico ma in ordine sparso, cosicché la curiosità del lettore rimanga sempre viva. Quindi vediamo cosa si intende per:

ANAG	Accompagnatore Nazionale di Alpinismo Giovanile	Il titolo di accompagnatore di alpinismo giovanile si consegue a seguito del superamento di specifico corso di formazione e verifica. All'atto della nomina l'accompagnatore tacitamente si impegna ad operare per il potenziamento delle attività giovanili nell'ambito della propria sezione. Si impegna altresì a fornire la propria collaborazione alle sezioni del club alpino italiano, enti ed associazioni territorialmente circoscrivibili alla sezione di appartenenza. Si impegna altresì a svolgere la propria attività didattica sulla base dei criteri impartiti dalla commissione centrale ed a partecipare a quelle manifestazioni ufficiali, iniziative di aggiornamento e convegni promossi dalle commissioni centrale e provinciale, regionale o interregionale. Essi assumono inoltre l'impegno di presenziare ad eventuali convocazioni, riunioni e corsi di aggiornamento promossi dalla commissione centrale nonché di assumere quegli incarichi che la commissione centrale ritenga opportuno assegnare loro. Qualsiasi opera dell'accompagnatore è prestata a titolo gratuito. Egli avrà diritto al rimborso delle spese vive documentate sostenute nello svolgimento della propria attività.
ASAG	Accompagnatore Sezionale di Alpinismo Giovanile	E' nominato dal presidente della sezione, previo nulla osta dell'OTTO (Organo Tecnico Territoriale Operativo) di alpinismo giovanile competente, in seguito all'esito di un apposito corso di formazione. L'accompagnatore sezionale è tenuto ad incrementare la propria preparazione tecnica e culturale ed a frequentare le iniziative di aggiornamento.

PILLOLE DI CAI

COE	Centro Operativo Editoriale	<p>Il Centro Operativo Editoriale del Club Alpino Italiano ha lo scopo di sovrintendere e coordinare le attività degli Organi Centrali in materia di editoria, provvedendo alla produzione, diffusione e promozione dei relativi prodotti culturali.</p> <p>Costituito nel 2014 per trasformazione della Commissione Centrale per le Pubblicazioni in Struttura Operativa, è attualmente impegnato nella stampa di diverse collane - anche in coedizione con altre case editrici - comprendenti opere di narrativa, saggistica, storia e cultura della montagna, oltre ai classici manuali tecnici riguardanti l'attività escursionistica ed alpinistica sia su roccia che su ghiaccio.</p>
------------	-----------------------------	---

Telemark

ovvero la filosofia della curva sulla neve

di: Eros Piersanti, socio CAI e *telemarker* convinto

Il *telemark* è la tecnica ideata dallo sciatore norvegese Sondre Norheim a metà dell'ottocento nella contea norvegese di Telemark per effettuare, in maniera agile e veloce, curve in successione con gli sci fino ad allora usati per procedere linearmente abbozzando solo delle curve molto forzate. Per fare questo ha anche modificato attacchi e sci accorciandoli e introducendo la sciancratura.



Esempio di curva a Telemark dell'autore

Si può considerare a tutti gli effetti una tecnica di sci nordico come il fondo ed il salto con cui condivide la fase di atterraggio.

Per chi volesse farsi una cultura su queste discipline dovrebbe andare in quello che è considerato l'Olimpo dello sci nordico, ovvero Holmenkollen, una collina a nord di Oslo dove si trova il più famoso e antico trampolino per il salto e varie piste da fondo più un museo dello sci con una statua dedicata a Norheim.

La tecnica venne abbandonata negli anni 40 con l'affermarsi dello sci alpino in cui si utilizza un attacco che blocca il tallone. Questo fu possibile con la costruzione dei primi sistemi di risalita, quindi non si riteneva più necessario l'utilizzo di un attacco a tallone libero per procedere in salita.

Negli anni 70 gli americani riportarono in auge la tecnica come sfida per un ritorno alle origini e alcuni maestri di sci ne fecero una dimostrazione all'Interski tenutosi in Italia nel 1983. Da allora ad oggi sono stati fatti molti passi avanti con i materiali, ma la grande rivoluzione è avvenuta con l'introduzione degli scarponi in plastica in sostituzione di quelli in cuoio.

Il nuovo modello è molto più rigido e maggiormente idrorepellente, pur mantenendo la possibilità di piegarsi sotto l'avampiede grazie al Pebax®, un polimero plastico, utilizzato sui primi scarponi di SCARPA.



Confronto tra uno scarpone tradizionale di cuoio e uno in plastica sempre con attacco 75 mm



Gli sci e gli attacchi 75 mm che rappresentano gli ultimi 20 anni di evoluzione dei materiali telemark. Ora esistono anche altri tipi di attacchi tipo NTN (new telemark norm).

Anche la tecnica dagli anni 70 ad oggi è cambiata, in linea con i materiali e oggi, forse, per chi ha già una conoscenza della tecnica alpina è diventato più facile imparare il *telemark*. Serve comunque una buona preparazione fisica in quanto i continui piegamenti e distensioni metteranno a dura prova le gambe, ma quando riuscirà la prima curva sarà un momento indimenticabile e non vedrai l'ora di farne un'altra. A quel punto potrai provare a fare *telemark* in pista, fuoripista, in sci alpinismo o escursionismo e cercherai sempre la tecnica giusta ovvero la bellezza in quella curva.

Tutto diventerà anche un grande esercizio mentale quando ne farai più di una in successione, con la testa dovrai stare sempre un passo più avanti del movimento per anticipare la curva successiva.

Dopo oltre 20 anni di pratica del *telemark* e di abbandono completo dello sci alpino, ho ancora molto da imparare ma soprattutto ho ancora molta voglia di imparare.

Libera il tallone libera la mente!

Per approfondire:

- www.sciamplicotti.it di Alberto Sciamplicotti telemarker scrittore e fotografo romano
- www.scufons.com del Club “Scufons del Cogo” di Moena organizza
- l'evento internazionale **telemark** a Moena (Trento) detta “**La Scufoneda**”
- Film: “Gli eroi di Telemark” azione/guerra 1965

Vent'anni (e più) dopo in Nepal

Di: Fausto Borsato

Certamente l'età aiuta a retrocedere col pensiero, a ripercorrere momenti vissuti intensamente che sono rimasti nell'anima. Ci si aggiunga l'impossibilità di uscire, di frequentare i nostri ambienti, le nostre montagne. Rimane il progetto, il sogno, ma soprattutto il ricordo. Il ricordo è un virus che non è infettivo, ma entra nel più profondo dell'animo e si incista. Non si guarisce più. Molte altre esperienze si sono sovrapposte con gli anni, alcune difficili, sofferte, deludenti, altre serene, appaganti.

Questa che descrivo è la mia prima esperienza in Himalaya, il mio primo trekking in Nepal, la mia prima conoscenza di persone, abitudini, cultura, cibo diversi. Ed è solo un momento di quel trekking, che si è protratto per quasi due settimane. E' il momento culminante di un percorso che è andato via via salendo di quota in una valle parallela al confine tibetano, a sud del gruppo del Langtang Lirung (7246 m), con vista stupenda sulla parete nord-est del Ganchempo (6297 m). Siamo vicini al confine con il Tibet, al di là, però non visibile, s'innalza lo Shisha Pangma (8016 m).



La sveglia avviene alle 7:00.

Dal villaggio di Kyangjing Gompa (3840 m) dove abbiamo pernottato, scaldati da una stufa alimentata a sterco di yack, si parte per la località di Yala a quota 4650.



Il sentiero avanza a saliscendi sul fianco della vallata piuttosto ampia. Sul fondo scorre il torrente Langtang. Il paesaggio ha un colore marrone dato dalla vegetazione d'alta quota, composta di erbe basse, sufficienti per sfamare d'estate gli yack che costituiscono parte delle possibilità di sopravvivenza per queste popolazioni. In questo periodo, siamo a novembre, stagione secca dopo quella monsonica, le mandrie sono scese più in basso, vicine ai villaggi.

Gli "alpeggi" sopra i 4000 metri si sono svuotati, tra poco la neve coprirà i pascoli. Verso est la valle sembra chiudersi sulla parete nord-est del Ganchempo. Di fronte a noi troneggia la mole dello Tgsergo-ri, una tozza montagna di 'appena' 5000 metri. La quota si fa sentire sempre di più. Da 4400 metri di altitudine facciamo una terribile fatica a proseguire, e comincia a comparire un leggero mal di testa che diventa sempre più intenso. Appena arrivati a Yala, alpeggio ormai vuoto, i portatori piantano le tende e preparano il pranzo.

E' questa una località in quota con alcuni ricoveri estivi per pastori di yack, costruiti in pietra, ma molto bassi e senza finestre, con solo grossi buchi nei muri. Non costituiscono certo un

ricovero decente durante la stagione fredda. Sono circa le 13:30 e, nonostante il sole, il freddo è piuttosto pungente e spira un forte vento. Sono molto stanco, non ho fame (anche questo è un effetto della quota, ma bisogna pur farlo!) e appena mangiato mi infilo dentro il sacco a pelo nella tenda e dormo un po'. Non so se domani riuscirò a salire in vetta allo Yala Peak. Spero solo che la notte mi permetta di acclimatarmi a sufficienza.

Nel pomeriggio prendo un analgesico e mi avvio in salita. Appare verso nord un grande ghiacciaio che scende da una montagna satellite del Langtang, il Tsanbu Ri (6745 m). Sento il suo movimento, dei sassi che cadono, il ghiaccio che si spezza; delle Pernici rosse svolazzano attorno alla pietraia, più volte un gipeto passa in alto sopra le nostre tende, che appaiono lontane, una macchia di colore che si staglia tra le pietre e la neve.



Ciò che colpisce è soprattutto il silenzio.

Quando tutti sono a dormire non si sente nessun rumore. Anche nei momenti di assoluta calma, di notte, nelle nostre città qualche suono vaga sempre nell'aria: una macchina che passa, una campana che rintocca, una porta che sbatte, un motore di qualche elettrodomestico.

Di solito al silenzio non fai caso, qui te ne accorgi!

Qui in montagna, lontano qualche giornata di cammino dal più vicino centro abitato che abbia più di qualche decina di abitanti, qui regna il silenzio più assoluto. E si vede un cielo che non è immaginabile nella notte più chiara e meno illuminata della nostra civiltà. Le stelle sono



talmente tante e luminose da non riuscire, per un profano, a distinguere le costellazioni. Davanti agli occhi scorrono foto che non verranno mai scattate, immagini che gli occhi conserveranno ma che nessuno strumento potrà mai fermare. Ripenso alle tante letture di spedizioni himalayane, a tante sensazioni già descritte, a tanta retorica sprecata.

Alle 20:00, all'interno della tenda la temperatura è già a zero gradi, durante la notte scenderà presumibilmente a dieci gradi sotto zero. Sentiamo i portatori, che occupano uno dei ricoveri di pietra, tentare di spezzare una vecchia trave, per potersi scaldare. Poi il nulla. Per loro la notte sarà sicuramente più dura.

Come previsto alle 4:00 Boras, la nostra guida, ci sveglia per iniziare la salita. Ma mi è tornata l'emicrania ed a malincuore devo rinunciare. Più tardi andrò incontro a chi scende dallo Yala Peak ma per il momento non me la sento di rischiare.

Sono tornato altre volte in Nepal, ho fatto trekking a quote maggiori, ho visto modificarsi i villaggi, migliorare la ricettività, aumentare, e di molto, il numero dei trekker. Ma quella prima volta mi è rimasta nel cuore.

I Pastori Poeti dell'Appennino

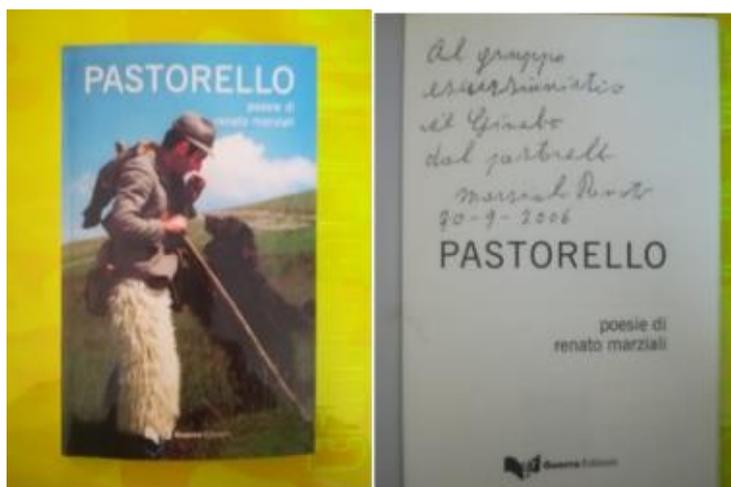
Renato Marziali e Francesco Giuliani: due belle storie da raccontare

di Virginio Federici

Renato Marziali: l'ultimo pastore poeta, Pastorello dei Sibillini Maceratesi

“All'improvviso scopri un luogo e te ne innamori. La Val di Panico non mancava di nulla: un piccolo prato tra i faggi, pieno di margherite, per piazzare qualche tendina canadese, il vicino ruscello di acqua cristallina appena sgorgata dalla roccia, il versante più bello e roccioso di Monte Bove sopra la testa, e mille altre cose che non si descrivono. Ci porti i tuoi ragazzi della parrocchia e con loro vivi esperienze indicibili, immergendoti nella natura incontaminata che ti apre all'ascolto dell'infinito e ti fa scendere la pace nel cuore. Poi ti rendi conto che non sei il primo: ci sono i “pastorelli” signori della valle. Non pensare a ragazzini destinati alle pecore: “pastorello”, è il pastore-proprietario di un gregge “a misura d'uomo”, dai 40 ai 70 capi, che una sola persona, con l'eventuale relativa collaborazione dei familiari, riesce a pascolare, curandone l'intera produttività, compresa l'elaborazione e vendita del formaggio”.

Così inizia il libro di poesie di Renato Marziali (la cosiddetta poesia bucolica) - Guerra Edizioni, Perugia 2005. Nato nella frazione Casali del comune di Ussita (MC) l'8 aprile 1944, dove ha sempre risieduto, viene da una generazione di *pastorelli* e fin dall'inizio si è dedicato al gregge di proprietà della famiglia. Ha frequentato la scuola elementare del paese e da adulto ha conseguito la licenza media; è stato assessore all'ecologia e all'agricoltura del comune di Ussita.



La poesia bucolica (*dal lat. bucolicus, dal gr. “Βουκόλος” -pastore di buoi- der. “Βουκολικός” -pastorale*), è un genere di poesia pastorale, la cui origine viene fatta risalire al poeta greco Teocrito. Nell'antichità riscosse notevole successo, tanto che si occupò di questo genere il poeta latino Virgilio. In epoca moderna la poesia bucolica è stata il tramite per la creazione di un luogo immaginario abitato da pastori felici dediti alla poesia, chiamato Arcadia. Esempi moderni di poesia pastorale sono l'*Aminta* di Torquato Tasso e l'*Arcadia* di Jacopo Sannazaro.

Durante il periodo dell'emergenza per il Coronavirus, una mattina, nel sistemare l'ampia biblioteca di libri e documenti sulla montagna, ho ritrovato con immenso piacere il libro di poesie “*PASTORELLO*” scritto da Renato Marziali, *pastore poeta* di Casali di Ussita (MC), che molti anni fa dedicò al Gruppo Escursionistico *Il Ginepro*, in occasione di un weekend sui Monti Sibillini. L'ho sfogliato leggendo alcune pagine, riscoprendo un tesoro nascosto fatto di saggezza e semplicità, che mi ha aiutato a distogliere il mio pensiero da questa grande tragedia che il nostro Paese sta attraversando.

Il Gruppo Escursionistico *il Ginepro*, alla fine di settembre 2006, era a Casali di Ussita per un weekend sui Monti Sibillini e, personalmente, non ero a conoscenza di questa realtà storica dei *pastorelli* radicata nella Val di Panico.

Nella programmazione delle escursioni del 2006 non potevano certo mancare i Monti Sibillini, dei quali conosco quasi tutto. Ricercando qualcosa che potesse dare una emozione in più, mi imbattei in un'escursione descritta come *particolarmente difficile* in un libro di Alesi e Calibani: la salita a Pizzo Berro da Casali per la Val di Panico ed una ferratina, quest'ultima definita *da brivido*.

Dopo essere andato a visionare di persona il percorso ed averne accertato la fattibilità ci trovammo, nel pomeriggio precedente l'escursione, a Casali di Ussita e, dopo esserci sistemati nel Rifugio Casali e parlato con il proprietario/gestore, venni a conoscenza della realtà storica dei *pastorelli*, radicata nel contesto della vallata di Ussita dove tuttora i *pastorelli* Renato e Marino curano le loro greggi. Solo nel periodo estivo si aggiunge Pasquale, il cui gregge è più consistente e sverna in pianura.

Tutti e tre di Casali, tutti in età pensionabile, tutti mossi soltanto dalla singolare vocazione alla vita di pastore.

Così, nel tardo pomeriggio, incontriamo e conosciamo Renato Marziali che fa ritorno con il suo gregge, dopo una giornata passata nella Val di Panico. Ci ospita nel suo piccolo laboratorio dove trasforma il latte in ricotta e formaggio e ci omaggia con il suo libro di poesie "*PASTORELLO*" con tanto di dedica.

L'ultimo canto della montagna

Da quando ho avuto la fortuna di conoscere Renato Marziali, sono passati diversi anni (forse molti). Oggi ha 76 anni e resta il solo *pastore poeta* dei Sibillini Maceratesi. Vive nel quartiere Casette a Ussita, quasi tutta zona rossa dopo il sisma del 30 ottobre 2016, guarda il Monte Bove e canta storie e rime che dopo di lui rischiano di scomparire per sempre. Ogni giorno torna a Casali per curare l'orto. La sua vita testimonia un'eredità millenaria della cosiddetta civiltà contadina che rischia di passare nell'oblio.

A 12 anni Marziali, dopo aver finito la scuola, viene avviato all'attività di famiglia: la pastorizia. Solo una breve parentesi da carabiniere a cavallo lo porterà via dal mestiere. Lui, insignito nel 2007 anche del titolo di Cavaliere della Repubblica, era e rimane un *pastorello* che si occupa dalla mattina alla sera del suo gregge, gestendo in autonomia insieme a qualche familiare tutto il ciclo: mungitura, tosatura, vita e morte dei capi, produzione di ricotta e formaggio.

Così, fin da ragazzo e per decenni ha preso la strada dei pascoli lungo la Val di Panico avendo nel cuore una preghiera, negli occhi le montagne e nel tascapane un pò di cibo.

Racconta Marziali: "*Nel tascapane, la borsa dei pastori per portarsi da mangiare, portavo con me anche qualcos'altro. La Divina Commedia, la Gerusalemme Liberata, l'Odissea. I classici li ho trovati a casa, ho cominciato così a leggerli e, all'inizio, leggevo, imparavo a memoria e non capivo bene il senso*".

La tradizione dei *pastori poeti* dei Sibillini Maceratesi, antica quanto la pastorizia stessa, si cristallizza negli ultimi due secoli grazie alle librerie di casa e nella vastità dei pascoli di montagna, dove il tempo è tutto da leggere, riflettere e cantare.

Marziali è uno degli ultimi, se non proprio l'ultimo *pastore poeta* dei Sibillini Maceratesi e in una poesia del libro, spiega questo senso di dipartita da un mondo che vive solo nei suoi ricordi:

“Io vivo sempre e sol per quest’orgoglio anche se pochi mi danno ragione e finché Dio lo vuole e mi protegge sarò sui monti a pascolare il gregge” e ancora “I pastorelli tutti partiranno con il destino chi lo sa se dove. I turisti quassù sempre verranno. Ma i pastorelli già saranno altrove, poiché già nulla dritto tutto fila or che siamo alle porte del duemila”.

Questi due brani fanno parte della poesia *“Il pastorello alle porte del duemila”* e racconta di un incontro veramente avvenuto tra Marziali ed un escursionista maceratese, che lo incontrò, anni dopo il primo incontro, sempre lì seduto a pascolare il gregge.

Marziali ha sempre amato e mai rimpianto la vita da pastore che gli ha regalato, probabilmente, il segreto della serenità che lo accompagna sempre. Anche se ha perso molto a causa del sisma, racconta di sé: *“Lo hanno portato a Porto Recanati e sta bene, l’hanno portato a Montecassiano e sta bene, ora l’hanno portato nella casetta e sta bene lo stesso”.*

Francesco Giuliani *pastore poeta* abruzzese di Castel del Monte (AQ)

Nel parlare dei *pastori poeti* non si può certo prescindere dal parlare di Francesco Giuliani nato il 5 aprile 1890 a Castel del Monte (AQ). Svolgerà l’attività di pastore dai 9 ai 65 anni, passando il suo tempo tra l’altopiano di Campo Imperatore ed il Tavoliere delle Puglie. Essendo un pastore, chiunque penserebbe che fosse una persona incolta, non interessata alla lettura. Non ci si potrebbe sbagliare di più. Giuliani nasce in un mondo che da tempo imprecisato sembra avere familiarità con le lettere, in particolare con la poesia. E’ figlio di quella tradizione poetica, di cui si hanno testimonianze a partire dal ‘900, presente a Castel del Monte e che deriva dalla lettura di poesia colta, da Dante al ‘600. La lettura per lui non è solo svago, è soprattutto comprensione del mondo, punto di partenza per un pensabile riscatto sociale.



Francesco Giuliani

Trascorrerà gli anni della Prima Guerra Mondiale in trincea come soldato e i ricordi legati a questa esperienza saranno per sempre impressi nei suoi quaderni. Dopo un breve periodo passato in Francia decide di tornare in Abruzzo per lavorare come pastore, per poter vivere tra la sua gente e le sue montagne.



Castel del Monte visto da Rocca Calascio

La vita del pastore abruzzese era sicuramente dura. Tutto era intervallato da scadenze fisse: a settembre cominciava la transumanza, i pastori, seguendo i tratturi, conducevano le loro greggi da Campo Imperatore al Tavoliere delle Puglie, per poi rientrare al disgelo in primavera. Per cinquant’anni questa sarà la vita di Giuliani. I suoi diari descrivono le vicende della sua vita, la Grande Guerra che fece e che non avrebbe voluto combattere, gli amici, le storie dei briganti, le leggende che si raccontavano la sera negli stazzi. I suoi racconti, che

illustrano le vicende dei pastori, sono un documento raro e importante, testimonianza di un mondo sconosciuto alla maggior parte della gente.

La *Storia Antica del Tratturo*, rappresenta il capolavoro in ottave del “pastore poeta” abruzzese Francesco Giuliani.

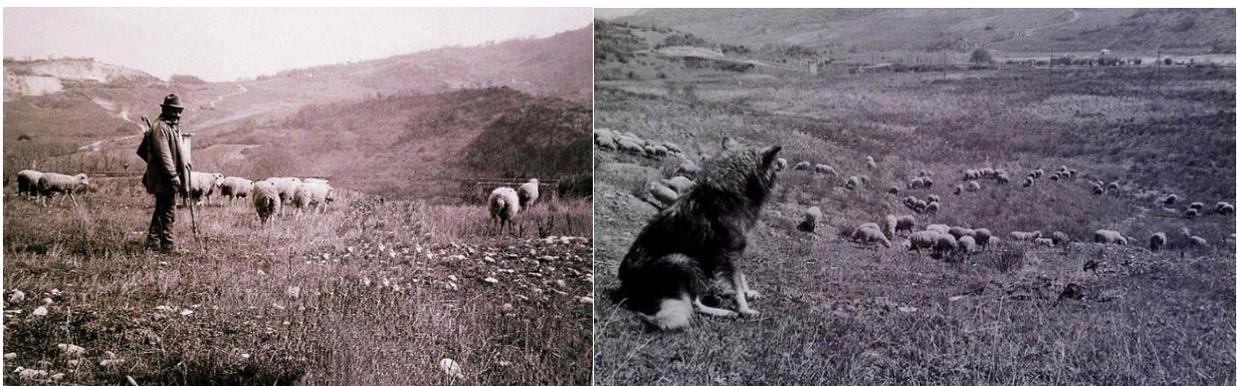
“Se vi piace ascoltar cari signori e donne belle, mi venite accanto. D'antichi cavalier, d'armi e d'amori io vi voglio avvertir non è il mio canto, ma sol di greggi amante e di pastori io questa volta di cantar mi vanto; dunque porgete volentier l'orecchio che a dilettrarvi un po' io mi apparecchio”.

“Se ascoltar vi piace” dai quaderni di Francesco Giuliani a cura di Maurizio Gentile, Lindau Editore 1992).

Comincia così, non a caso parafrasando l'*Orlando Furioso*, la *Storia Antica del Tratturo*, poema in 177 strofe. Francesco Giuliani non era il solo pastore ad avere sempre nella sua bisaccia un libro, di solito scelto tra i classici della letteratura: Dante, Tasso, Ariosto... Rari però erano quelli che, come lui, passarono alla scrittura, lasciando una testimonianza essenziale, al di là del valore letterario dei suoi testi, in prosa e in versi, sulla vita del popolo di quelle montagne.

Era una vita difficile quella del pastore, scandita dai tempi della transumanza, quasi 250 chilometri che, lungo il Tratturo Magno, dalla conca aquilana, superando il valico di Forca di Penne, portava verso il mare fino ad arrivare nelle campagne foggiane.

Un percorso punteggiato da chiese che erano luogo di preghiera ma anche di riparo e che oggi restano come ricordo di un mondo ormai scomparso. Il cammino era lungo, faticoso e a volte pericoloso. Migliaia di pecore, accompagnate dai cani da pastore, abbandonavano in settembre i pascoli estivi e seguivano le larghe vie erbose per trovare il clima più mite delle Puglie.



Il pastore con le pecore e il suo amico fedele: il cane

“A tutto ormai mi sono abituato a godere talvolta anche a soffrire; si spera un tempo migliorar lo stato se splende un giorno il sol dell'avvenire da questa speme io son confortato quasi son certo che non può fallire, e verrà tempo come si predice veder l'umanità tutta felice”

Nei suoi quaderni traboccanti di umanità (*“Se ascoltar vi piace”* e il *“pastore poeta”*) Francesco Giuliani descrive la partenza autunnale dai monti di casa, quando a Campo Imperatore scendono le prime nevi, il freddo si fa pungente ed il pastore

“a partir convien che si prepari”

“Partenza è ver che è dolorosa che distaccarsi non può far piacere, perché si vive una vita incresciosa delle Puglie nel vasto Tavoliere; chi lascia la consorte o l'amorosa, i figli, i genitor. Triste mestiere! Per la miseria e campar la vita la famiglia non può viver unita”.

Ma talvolta la neve arriva in anticipo e può sorprendere greggi e pastori sull'altopiano. Come in quel terribile 13 ottobre del 1919 in cui, alle falde del Monte Bolza

“il pastore Pupo Nunzio di Roio muore con i suoi figliolotti, sorpreso da una tormenta. La moglie nel disperato tentativo di portar loro aiuto impazzisce e muore dal dolore”.

Il monumento al Pastore, che con questa epigrafe rievoca quei tragici giorni (sull'altopiano assieme alle persone trovarono la morte anche circa 5.000 pecore), è situato a Campo Imperatore nei pressi di Fonte della Macina vicino a Fonte Vetica ed è stato scolpito per ricordare tutti coloro che sono morti su queste montagne.



A questa meraviglia piena di emozione, si affianca un accorato lamento dovuto al fatto che il monumento nel 2006 è stato gravemente danneggiato da vandali. Il risultato? Mani mozzate, come si nota benissimo dalle foto.

In tempi recenti, autunno del 2017, mi ritrovo ad accompagnare un gruppo di colleghi di lavoro ed alcuni amici sul Monte Camicia partendo da Fonte Vetica.

Finita l'escursione ci ritroviamo seduti su uno dei lunghi tavoloni del **Rifugio Mucciante** a gustarci i nostri arrostitini (e non solo), quando un nostro vicino di tavolo, sentendo una pronuncia forestiera ci dice: *“Ma l'avete visto quel meraviglioso monumento a fondo valle? E' proprio laggiù, lo vedete anche da qui. Sono quelle due sculture bianchissime in mezzo alla prateria!”.*

Rispondo che sono perfettamente a conoscenza della storia accaduta circa un secolo fa e della presenza del monumento al Pastore e che è mia intenzione portare il gruppo a visitarlo; così è stato... e così dovrebbe essere sempre quando ci apprestiamo a fare un'escursione, che deve essere stimolo alla conoscenza dei luoghi e alla loro storia fatta di uomini.

Non a caso ho dato a questo articolo il titolo: Due belle storie da raccontare - I *“pastori poeti”* dell'Appennino: Renato Marziali e Francesco Giuliani.



Ho potuto scrivere queste due storie (e quante altre ne avrei da raccontare), perché la pratica escursionistica mi ha portato a conoscere realtà radicate nella nostra cultura che nessun mezzo di informazione telematico potrà sostituire. Del resto, sia i Monti Sibillini che il Gran Sasso d'Italia sono stati sempre presenti nel mio cuore, senza far torto a tutte le altre montagne che conosco, molto prima che fossero istituiti due Parchi Nazionali.

La pratica dell'escursionismo non è soltanto apprezzare la vita all'aria aperta, quanto la vita.

Detto così potrebbe sembrare un mantra, ma è molto di più: potrebbe rappresentare la nostra salvezza, alla quale ognuno di noi può dare il suo significato. Cosa dobbiamo pensare quando il caos ed il frastuono della civiltà moderna ci può far dimenticare che un ruscello è più entusiasmante di un programma televisivo, oppure che una palestra è più salutare del camminare su un sentiero in un bosco o inerparsi verso la cima di una montagna.

Ed allora, quando il troppo pensare condizionato da fattori esterni ci può far distogliere dai nostri propositi di vivere la vita in piena armonia con la natura, non ci resta che metterci in cammino ... in quel cammino che è prima di tutto dentro di noi.

“Il mio zaino non è solo carico di materiali e di viveri: dentro ci sono la mia educazione, i miei affetti, i miei ricordi, il mio carattere, la mia solitudine. In montagna non porto il meglio di me stesso: porto me stesso, nel bene e nel male”. (Renato Casarotto)

Libri

di xxx

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

Proseguiamo con:

LA MORTE SOSPESA di Joe Simpson

“Il gioco mi era sfuggito di mano e ora non potevo più ritirarmi. Ero venuto qui in cerca di avventura e mi trovavo coinvolto in una partita la cui posta mai avrei scelto liberamente”

Joe Simson è un alpinista e scrittore britannico. Da questa avventura raccontata nel libro, è stato tratto un film di notevole successo.

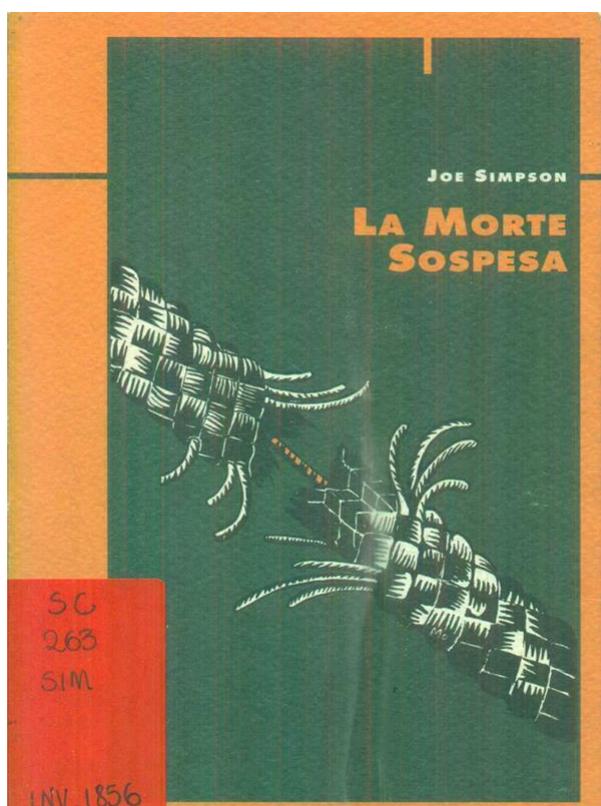
La vicenda narrata si svolge in una montagna del Perù, il Siula Grande, durante la discesa della parete ovest. Dopo un grave incidente Joe continuerà la discesa fino ad un epilogo non previsto. Riuscirà in ogni caso a salvarsi, dapprima con l'aiuto del compagno di cordata e poi completamente solo.

“La morte sospesa è un romanzo autobiografico che esplora non solo l'angoscia della solitudine e dell'abbandono, il coraggio di resistere e la capacità umana di sopravvivere, ma anche il senso profondo dell'amicizia.”

Qualche film su argomenti legati all'alpinismo ha, nel recente passato, adoperato scene che nulla hanno di reale, magari anche riferendosi a eventi effettivamente accaduti

Questo racconto non ha nulla della finzione portata qualche volta sul grande schermo.

Qui tutto è vero, anche se sembra incredibile. La strenua lotta del protagonista per poter sopravvivere ha dell'inumano, e racconta quanta forza può trovare dentro di sé un individuo quando è motivato.





Dello stesso autore, consigliamo pure “Questo gioco di fantasmi” in cui Joe si interroga sull’alpinismo, sul rischio che questo comporta e sulla morte, così tante volte sfiorata, quasi sfidata. E’ la logica prosecuzione del libro precedente. Affronta con lealtà e con ironia, le domande che sempre e tutti ci poniamo, per noi stessi e per gli altri. Quanto siamo disposti a rischiare, a donare, a subire -anche senza arrivare al limite estremo - per ottenere un risultato, per appagare una curiosità, per contrastare un danno?

Da leggere assolutamente!

Film

di: Paola del Grande

IL CAMMINO DELLA SPERANZA

Regista: Pietro Germi

Produzione: Italia

Anno: 1950

Attore protagonista: Raf Vallone

Ci sono film che il tempo non invecchia mai e che meritano di essere visti anche se hanno settant'anni come in questo caso. Se poi il regista è Pietro Germi (un maestro nel mettere in luce l'animo italiano), lo sceneggiatore Federico Fellini (un maestro e basta) e l'attore protagonista Raf Vallone (bellezza rude e dolce allo stesso tempo) il successo era ed è assicurato; infatti il film fu premiato con l'Orso d'argento al festival di Berlino.



Questo non è un film sulla montagna, solo gli ultimi dieci minuti sono girati sulle Alpi. È, però, la storia di gente che si mette in cammino, non per diletto ma per una ragione più forte di qualsiasi passione: la fame.

Siamo nella arretrata Sicilia del dopoguerra, l'Italia intera è povera e distrutta dalla guerra e l'isola sicula lo è ancor di più. Se viene a mancare il lavoro, perché la miniera che sfamava tutto il paese chiude, non ci sono altre possibilità, la terra è arida, industrie non ce ne sono, rimane una sola via d'uscita: emigrare. Questa povera gente, che vende tutti i loro miseri averi per avere i soldi del viaggio, si mette nelle mani di un miserabile trafficante di anime. Si mettono in cammino con le loro valige di cartone e i cesti con alcuni viveri, la meta è la Francia, dove c'è lavoro e anche ben pagato. Il viaggio si rivelerà faticosissimo e pieno di pericoli, prenderanno autobus, treni, camion e andranno anche a piedi, con le loro scarpacce che ad un escursionista farebbero orrore. Alla fine la prova più ardua: attraversare le Alpi, esattamente come molti immigrati di oggi stanno facendo. Partiranno in molti ed arriveranno in pochi.

La voce fuori campo, che alla fine del film descrive l'ambiente montano come una terra dove vige la fratellanza, riempie il cuore di orgoglio a chi, come me, ama la montagna.

Il film, seppur imbevuto del moralismo tipico degli anni 50, è attualissimo e mostra come la disperazione sia un motore potentissimo che obbliga la gente a lasciare il proprio paese d'origine.

Unica differenza con il passato è che gli immigrati vengono da un po' più a sud e la Francia siamo noi.

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. Proseguimao con

Le Farfalle della primavera

Le farfalle sono da sempre uno dei simboli dell’arrivo della Primavera. Da aprile a giugno soprattutto, ma per alcune fino a tutta l’estate, è molto facile trovarle mentre svolazzano ai lati dei sentieri alla ricerca di fiori carichi di nettare. Ora che sicuramente volano indisturbate come non mai, assumono oltre che l’idea di libertà data proprio dal volo, anche quella della **trasformazione**: da uovo, bruco, crisalide fino alla forma adulta di **farfalla** dove poi hanno una **vita** relativamente breve, ma vissuta appieno, portando con loro i **colori più intensi e variegati, comunque splendidi.**

E’ lecito sperare, augurare che tale trasformazione, riguardi anche tutti noi e che, le immense difficoltà date dalla attuale situazione che stiamo vivendo, possano non solo essere superate, ma che possano anche essere presto risolte e poi trasformate magari in opportunità, in riflessioni, in rallentamenti, in correzioni, in bilanciamenti, in riconoscimenti, in ripensamenti,

Anche il mondo della moda nella persona di Giorgio Armani ne sta prendendo atto. Certo la situazione è particolarmente difficile, come non mai prima d’ora, ma volendo, non è troppo tardi per invertire la rotta:

“ ... Dalla crisi possono nascere cambiamenti, intuizioni e buoni propositi, un deficit che può e deve trasformarsi in un vantaggio, nella giusta spinta per cambiare/trasformare/migliorare e saper fare di necessità virtù. "Il momento che stiamo attraversando è turbolento, ma ci offre la possibilità, unica davvero, di aggiustare quello che non va, di togliere il superfluo, di ritrovare una dimensione più umana. Questa è forse la più importante lezione di questa crisi". ... “

Giorgio Armani

(NdR) Di seguito ci gustiamo questa splendida sequenza di Foto delle Farfalle di Primavera e delle Gole dell’infernaccio (Monti Sibillini)

Pieride della senape - Altopiano di Rascino Ri



Podalirio - Isola d'Elba



Pieride del biancospino - Monte Magnola Aq



E ora: ***le Gole dell'infernaccio sui Monti Sibillini***

Dalla **foto di copertina**, una passata escursione alle splendide Gole dell'Infernaccio (dal latino "Gula" o "Golubro" e appunto gola), uno dei percorsi più affascinanti nel Parco dei Monti Sibillini, nel territorio del comune di Montefortino in provincia di Fermo nelle Marche.

Si sale fino all'Eremo di San Leonardo ammirando il frutto del paziente e incessante lavoro nei secoli del fiume Tenna, l'acqua dalla sua sorgente, che cresce in questo periodo anche grazie allo scioglimento delle nevi, scende a valle impetuosa e spumeggiante attraversando una risvegliata, rinnovata e verdeggiante natura. Narra la leggenda che molto tempo fa, la strada che conduceva alla gola veniva chiamata "Balleria" un luogo cioè dove le fate, dopo aver lasciato la non lontana grotta della Sibilla, giungevano per ballare. Una sera le fate chiesero il permesso alla loro Regina Sibilla per partecipare ad un ballo notturno che si teneva proprio nei pressi della gola dell'Infernaccio.

Ebbero così la licenza di andare, ma anche la forte raccomandazione di rientrare nella grotta prima dell'alba, prima del sopraggiungere dei primi raggi di sole. Tuttavia, fu tale l'entusiasmo che le travolse, che nessuna di loro si accorse dell'arrivo delle prime luci dell'alba.

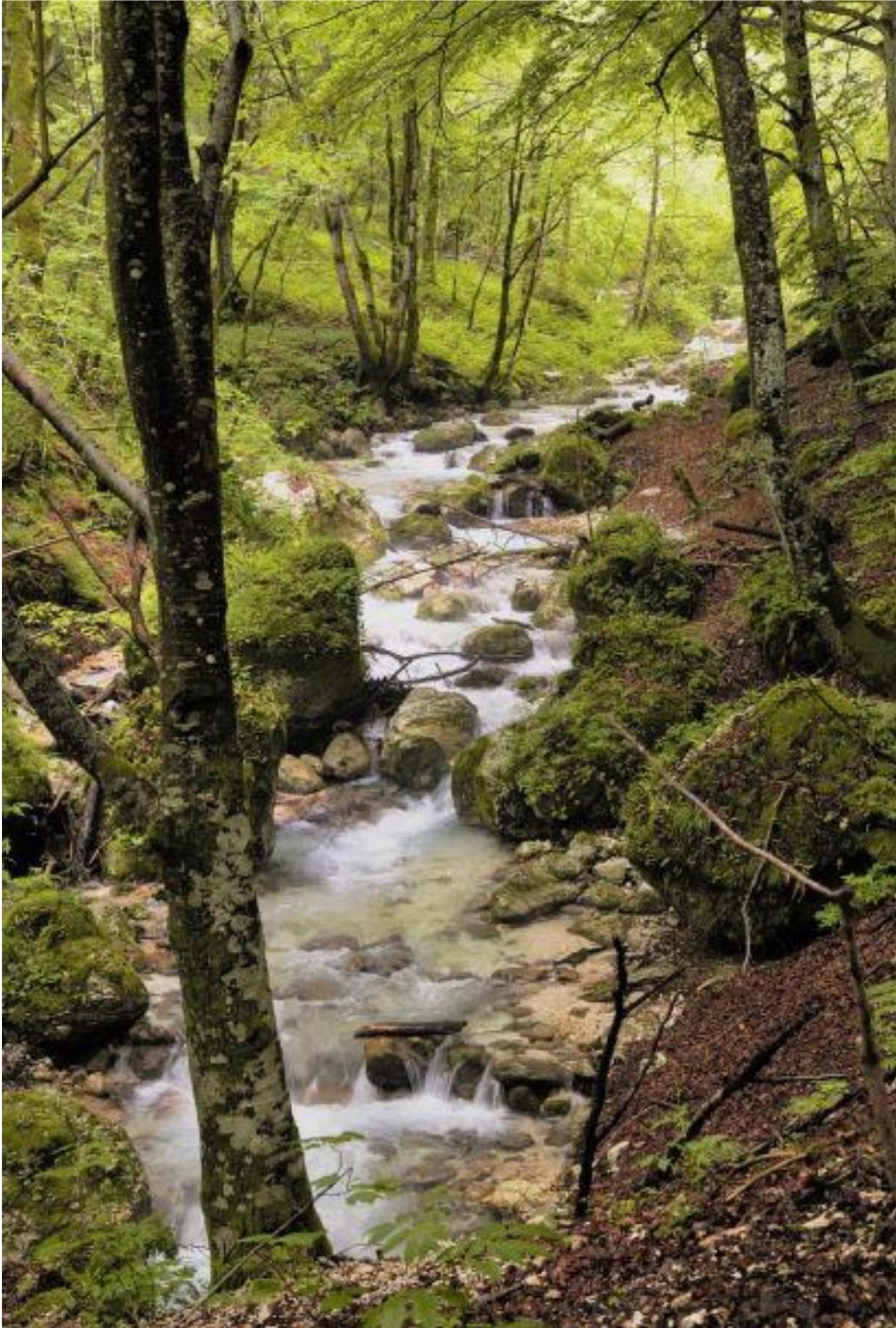
Sorprese, sbigottite e impaurite, se ne andarono



OLTRE IL CAI

così frettolosamente verso la grotta, che lasciarono dietro di loro una scia, una via di fuga, più chiara che si distingue sul dorso della montagna, e che le genti tutt'ora chiamano: il "cammino delle fate".



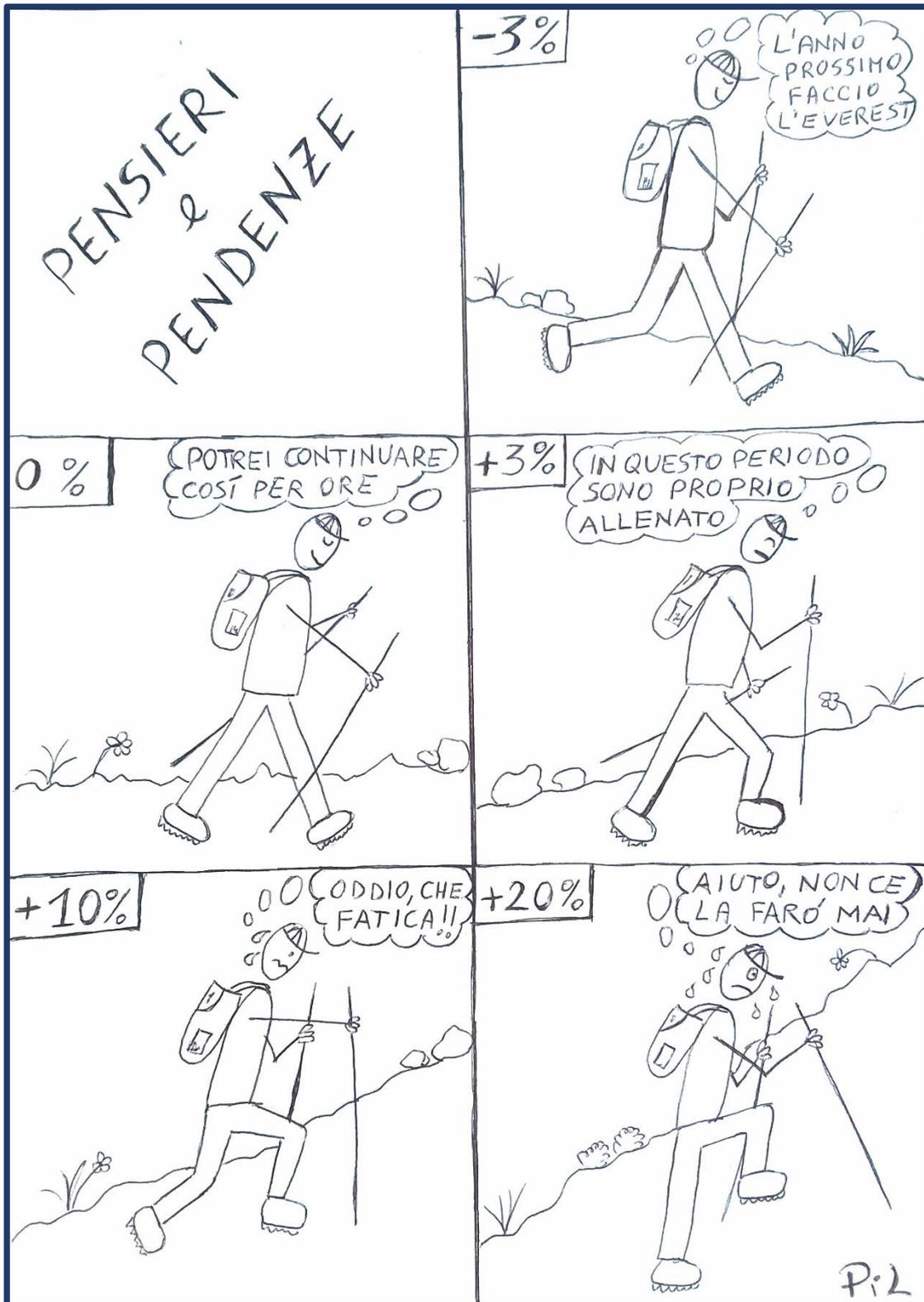




© Paolo Gentili

La Vignetta

Di: PIL



Zapping Digitale

dalla Redazione

e ora un po' *link* da visitare sul web per approfondire ed anche le pagine dei social per sentirci più vicini e soprattutto rimane sempre in contatto.

- ✓ la nostra sezione è qui: <http://www.caimonterotondo.it/> mentre la nostra pagina fb è: “GRUPPO ESCURSIONISMO CA MONTEROTONDO”
- ✓ 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”
 - Per leggere Montagne360 online: <https://issuu.com/cai-clubalpinoitaliano/docs/montagne360-aprile2020>

<h3>ACCOMPAGNATORI LH</h3>
<p>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</p> <p style="text-align: center;">https://cailazio.org/corso-lh/</p>

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

Se la Fase2 del COVID ce lo consentirà, qui trovate qualche idea per ora e per l'estate:

- Dal CAI Italia, la segnalazione della Rassegna di Film per la Montagna: <https://www.cai.it/la-montagna-a-casa-rassegna-on-line-dei-film-della-cineteca-del-cai/>
- <https://actionmagazine.it/estate-2020-vacanze-in-montagna/>
- <https://www.milanofinanza.it/travel-in-the-land-of-pearls>



Dall'articolo “Tempo di Cammini”: <http://www.turismo.beniculturali.it/cammini>

Dall'articolo “Telemark”:

- www.sciamplici.it di Alberto Sciamplicotti telemarker scrittore e fotografo romano
- www.scufons.com del Club “Scufons del Cogo” di Moena organizza

Tempo di Cammini

Di: Bartolo Vanzetti - CAI Giaveno

(in *Muntagne Noste, Rivista Intersezionale 2019 - CAI Valle di Susa e Val Sangone*, pp. 24-26)

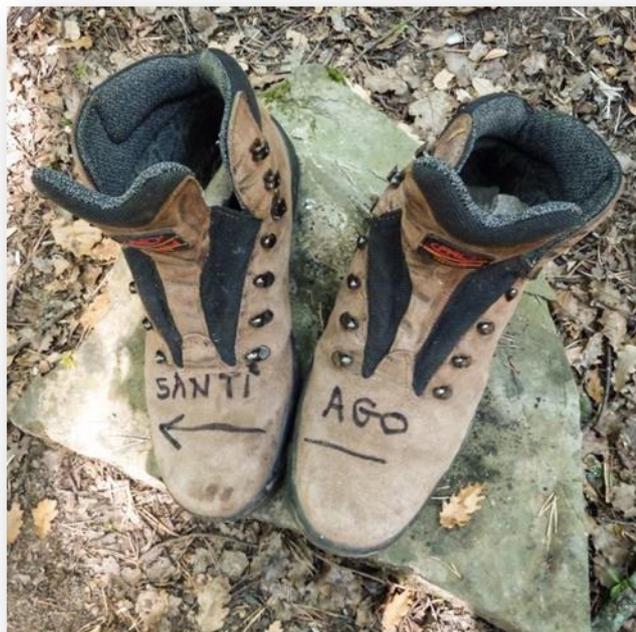
La pratica del **cammino lento** per più giorni, e il parallelo moltiplicarsi di una miriade di strumenti (guide cartacee, diari di viaggio, siti web, tracce gps ...) a disposizione di chi intende partire per un itinerario a piedi, sono oggi realtà evidenti che hanno modificato profondamente il mondo dei camminatori: al di là delle motivazioni individuali, è indubbio che il muoversi a piedi con lentezza ha lo scopo di sospendere per un certo periodo i legami con l'ambiente e lo stile di vita quotidiani, alla ricerca di emozioni e nuovi punti di vista che solo un 'cammino' in un territorio o verso una meta a lungo desiderati può assicurare.

E' voluto l'utilizzo del termine 'cammino' e non 'escursione', perché c'è qualcosa di profondamente diverso nell'esperienza del muoversi a piedi su un sentiero che in uno-due giorni porta a concludere (di solito in montagna) l'itinerario stabilito, rispetto a quella del macinare un passo dopo l'altro, per più giorni, su tracciati di vario tipo (sterrato, sentiero, strada vicinale, asfalto, viottolo inerbato ...), lungo un percorso cercato e atteso da tempo, spesso verso una meta ritenuta significativa.

La diffusione del fenomeno del camminare a piedi su lunghe distanze, non più dovuto come un tempo a reali necessità per la propria esistenza, sembra porsi in contraddizione con alcuni fenomeni tipici della contemporaneità: tra questi, l'aumento della velocità nei trasporti motorizzati, l'estrema facilità delle interconnessioni virtuali, dove basta un *click* o un *touch* per entrare nell'altra parte del globo, ma soprattutto la frenesia dei ritmi della vita e delle relazioni in cui siamo immersi ogni giorno.

Proprio in questo contesto iperconnesso e spesso frenetico, si sente il bisogno di una sosta, di una fermata, di un'esperienza *diversa*. A ben pensare, da milioni di anni l'uomo ha cercato relazioni e conoscenze muovendosi su due gambe, e viandante lo è stato da sempre.

Proprio il senso di smarrimento o di inquietudine che sempre più accompagna le nostre vite nella società d'oggi motiva la riscoperta di ritmi più *umani*, la ricerca di luoghi più isolati (antiche strade, borghi sperduti, boschi dimenticati ...) dove anche le relazioni con le persone casualmente incontrate possono diventare, per assurdo, più genuine e profonde. Insomma, si pratica, anche inconsapevolmente, una



WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

sorta di ribaltamento del motto legato al progresso tecnologico del *più veloce, più alto, più forte* in quello del *più lento, più profondo, più dolce*.

Il **fenomeno-Santiago** ha fatto da battistrada, e ancora oggi il cammino-pellegrinaggio a quella che si ritiene la tomba dell'apostolo Giacomo è per molti neo-viandanti 'la madre di tutti i cammini'. Basta ricordare un dato registrato dall'Ufficio di accoglienza del pellegrino della cattedrale di Santiago: i 2.500 pellegrini giunti nel capoluogo galiziano nel 1985 sono diventati oltre 300.000 nel 2017 (si ricorda che sono conteggiati solamente i pellegrini che si rivolgono all'Ufficio avendo compiuto gli ultimi 100 km a piedi o gli ultimi 200 km in bicicletta, e che il 2017 non è stato né un "*anno jacobeo*" né un *anno santo*, tale da richiamare più pellegrini del solito).

Allo scenario abituale dell'escursionista o del *trekker*, fatto di sentieri tra conifere o prati d'alta quota, mulattiere e ambienti selvaggi, grandi traversate e alte vie, si affiancano o vengono preferiti luoghi apparentemente più 'normali', come i paesaggi della collina e della campagna, i piccoli borghi rimasti fuori dalle veloci vie di comunicazione, le zone boschive che negli ultimi anni hanno riconquistato spazi prima coltivati da chi abitava la montagna. In una parola, ogni percorso è la riscoperta di una porzione di territorio, dove natura, opere dell'uomo, storia, arte e paesaggio si incontrano. Chi ha sperimentato il *cammino lento* sa che non c'è modalità migliore del camminare a piedi per conoscere nel dettaglio i mille aspetti in cui si caratterizza un territorio.

C'è solo l'imbarazzo della scelta per chi desidera mettersi in viaggio. Diamo **uno sguardo alla sola Italia**: ci sono i cammini legati a figure di santi o a luoghi religiosi significativi (i vari itinerari legati a **San Francesco**, a **San Benedetto**, le **vie romei**, la **Via degli Abati**, quella del **Santo Volto**, le **Vie Lauretane**, il **Cammino Celeste**, il **Cammino dell'Angelo**, quello di **San Vicinio**, **delle Pievi**, di **don Bosco**, **dei Sacri Monti...**), e ci sono percorsi legati soprattutto alla riscoperta di antiche tradizioni, a personaggi importanti o ad aspetti particolari di storia locale (la **Via del Sale**, il **Cammino dei Briganti**, la **Via dei Silter**, la **Via degli Dei**, la **Via Appia**, il **Sentiero del Dürer**, il **Cammino di Dante...**): il *web* offre una miriade di siti da cui si ricava a cascata, da un link all'altro, un'infinità di informazioni, tanto numerose che la Direzione Generale Turismo del MiBAC (Ministero per i Beni e le Attività Culturali) ha recentemente allestito un portale dei cammini in Italia, in costante via di aggiornamento dove a oggi sono presentati **quarantasei itinerari** (<http://www.turismo.beniculturali.it/cammini>).

Tra questi, in primo piano vi è ovviamente la **Via Francigena**, l'itinerario che per l'importanza della meta, per il suo lungo snodarsi tra diverse regioni e per la straordinarietà dei luoghi e dei paesaggi attraversati merita senza dubbio di essere considerato il *cammino principe* d'Italia. Le attenzioni su questo percorso, che ricalca quello compiuto intorno al 990 dal vescovo Sigerico di ritorno da Roma alla sua Canterbury, si sono moltiplicate negli ultimi anni in modo esponenziale. Il miglioramento della segnaletica, il potenziamento delle strutture ricettive, la messa in sicurezza di tratti problematici, infine l'ampliamento delle informazioni e degli strumenti per il pellegrino, hanno contribuito ad aumentare i passaggi negli ultimi anni su questo cammino storico (anche se il numero dei *pellegrini romei* è ancora lontano da quello dei *pellegrini jacobei*).

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

Oltre agli aspetti sicuramente positivi, a onor del vero vanno ricordate anche pratiche recenti che, se per un verso sembrano dar lustro alla Francigena, dall'altro ne snaturano la peculiarità: quella di essere stata un itinerario con una meta ben precisa, un tracciato che storicamente conduceva il pellegrino a Roma con finalità specificamente religiose. Rientra tra queste pratiche discutibili il fatto che in alcune regioni italiane la denominazione di 'vie francigene' venga utilizzata per vie minori che nulla hanno a che fare con 'le strade che dalla Francia arrivavano a

Roma'; oppure, le proposte di legare il tracciato della Francigena ad altri percorsi di carattere squisitamente locale, allo scopo prevalente di valorizzare il patrimonio turistico-enogastronomico di un determinato



territorio; per non dire delle molte iniziative volte a promuovere, sempre in nome della Francigena, prodotti di vario genere (dai pani, ai dolci, ai vini *del pellegrino...*), inventando spesso con disinvoltura varianti e diramazioni dal tracciato principale, che poco o nulla hanno di storicamente attestato.

E' vero: anche i cammini che portano a Santiago, specie il *cammino francese*, non sono immuni da questi fenomeni di strumentalizzazione e di sfruttamento commerciale. Ed è del tutto ovvio che possano essere molto varie le motivazioni che richiamano oggi su questi percorsi un numero sempre più alto di camminatori, su tratti di cammino spesso limitati per necessità a pochi giorni e circoscritti a una porzione specifica di territorio: esigenze indubbiamente diverse e lontane dalla motivazione religioso-devozionale che li ha fatti nascere e perdurare per molti secoli nel passato, e che focalizzava la fatica del cammino sull'importanza della meta.

E' tuttavia importante rimarcare le valenze che questi itinerari ricoprono oggi dal **punto di vista storico, artistico, culturale** (e anche **religioso o spirituale**, per chi lo condivide), oltre che **naturalistico e paesaggistico**: valenze che dovrebbero ispirare sia coloro che per mandato professionale o istituzionale sono chiamati a farli conoscere, a curarli e valorizzarli, sia i camminatori-pellegrini che su quei percorsi macinano un passo o un giro di pedale dopo l'altro. Fa un certo effetto leggere che la maggioranza dei pellegrini d'oggi verso Santiago non sappia nulla delle origini di quell'itinerario (cfr. *Origami-La Stampa*, n.71, p. 8), così come appare superficiale l'andatura del pellegrino-camminatore o del pellegrino-ciclista che procede a testa bassa, senza guardarsi intorno, senza fermarsi mai su qualcosa di interessante dal punto di vista storico, artistico o naturalistico, teso solamente a terminare il più presto possibile la tappa del giorno.

Al contrario, è piacevole pensare che gli innumerevoli itinerari oggi riscoperti, che possiamo fare nostri percorrendoli al ritmo 'del passo d'uomo', altro non sono che **"trame culturali che connettono persone, luoghi e storie"** (cfr. R. Moore, *Percorsi*, Corbaccio, 2017, p.

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

208): sono occasioni di conoscenze e di esperienze straordinariamente proficue per ritrovare qualcosa sia delle nostre radici, sia di più profondo in noi stessi.

Sono **viaggi sulla strada** e **viaggi interiori** che richiedono di essere preparati e vissuti con consapevolezza; che non meritano di essere trasformati nell'ennesima forma di consumo acritico, come una qualunque moda moderna e passeggera.

Escursioni Future

di Fausto Borsato

Nel difficile e particolare momento che stiamo attraversando, dobbiamo attendere l'evolversi della crisi sanitaria in atto e sottostare alle indicazioni degli organi preposti. Per le attività legate in particolar modo alla vita della sezione, ci dobbiamo attenere anche alle delibere del CAI.

Quindi non sappiamo cosa si potrà fare, cosa non si potrà, come eventualmente potrà essere condotto l'evento, in quanti potranno partecipare etc. Sono mille le domande che richiedono risposte, e pertanto ci limitiamo a proporvi il calendario asciutto delle escursioni previste dalla programmazione ufficiale.

Naturalmente le tappe della Via di Francesco, se dovessero essere percorse, subiranno i mutamenti necessari alla loro calendarizzazione partendo da Rieti. Vi terremo informati.

maggio 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

- ✓ **Domenica 3:** *Spoletto e dintorni - Intersezionale Salaria 150*
- ✓ **Sabato 9:** *Via di Francesco tappa da Monteleone Sabino a Ponticelli - disl. 200 m - Diff. T*
- ✓ **Domenica 10:** *Cascate della Morricana (1530 m) - Monti della Laga - disl. 400 m - Diff. E*
- ✓ **Domenica 17:** *Traversata Isola del Giglio - disl. 300 m - Diff. T*
- ✓ **Domenica 24:** *da Prato Capito a Lago della Duchessa (1788 m) - Velino Sirente - disl. 800 m - Diff. E*
- ✓ **Sabato 30:** *Via di Francesco tappa da Ponticelli a Montelibretti -- disl. 210 m - Diff. T*
- ✓ **Domenica 31:** *Monte Subasio (1290 m) - App.Umbro Marchigiano - disl. 801 m - Diff. E*

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

giugno 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					

luglio 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		

- ✓ **Sabato 6:** *FESTA DELLA SEZIONE*
- ✓ **Domenica 7:** *Monte Mezzana (1792 m) - Monti Marsicani - disl. 800 m - Diff. E*
- ✓ **Sabato 13:** *Via di Francesco tappa da Montelibretti a Monterotondo - disl. 150 m Diff. T*
- ✓ **Domenica 14:** *Monta Navegna (1508 m) - In cammino nei Parchi (Reg. TAM) Diff. E*
- ✓ **Da Sabato 20 Giugno a Venerdì 10 Luglio:** *Trek Sentiero Italia in 21 tappe, da Pescasseroli ad Accumuli*
- ✓ **Sabato 20 e Domenica 21:** *Sentiero Italia tappe da Pescasseroli (P01) a Sora (O01) - Monti Marsicani versante laziale - Diff. E*
- ✓ **Sabato 27 e Domenica 28:** *Sentiero Italia tappe da Vallepietra (O07) a Livata (O08) - Monti Simbruini - Diff. E*

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

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.

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.

APPENDICE

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 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,