



CAI Monterotondo

“Il Ginepro”

Nr. 7 - Giugno 2020

Sommario

Editoriale	2
<i>IMPRESSIONI DEI SOCI</i>	
Ripartiamo dal Navegna	3
Riprendersi	6
Non solo paesaggio	8
Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia.....	12
I Monti Ausoni e Aurunci	18
Da Mandela ai laghetti di Percile: percorso storico-paesaggistico	21
In occasione della Giornata mondiale della Natura	25
La Vignetta	28
Le Parole del Camminare.....	29
<i>PILLOLE DI CAI</i>	
Gli acronimi del CAI	31
<i>OLTRE IL CAI</i>	
Libri	33
Film.....	34
<i>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</i>	
Escursioni Future	35
<i>APPENDICE</i>	
Le Parole del Camminare, la raccolta	37

Editoriale

Carissimi

E' il primo numero dopo la quarantena. E' stato detto già tutto, con visioni positive, speranzose, catastrofiche, oniriche e qualche volta volutamente negative.

Non vogliamo ulteriormente aggiungerci all'eccesso di parole al quale anche noi abbiamo contribuito e contribuiamo anche in questo numero.

D'altra parte vogliamo esporre a chi ci segue, le ragioni della interruzione nella attività della Sezione e non lasciarci, NOI SOCI, in balia della situazione. In questo numero, oltre a qualche riflessione sul cambiamento del nostro modo di porci di fronte alla nuova situazione sanitaria e sociale, allo stupore nel ricominciare ad uscire e vedere che nel frattempo la natura ha continuato il suo corso anche senza di noi, vi proponiamo una serie di mete tra cui la Riserva Cervia Navegna vista da due nostri Soci che la conoscono e la frequentano. In occasione della giornata organizzata dalla Commissione del CAI per la Tutela dell'Ambiente Montano, abbiamo svolto la prima escursione dopo molto tempo. I consigli e le ragioni dell'esistenza di tale Commissione sono ben sviluppati e spiegati in un bell'appunto.

Continuiamo con la descrizione dei gruppi montuosi del Centro Italia e questa volta proponiamo i monti Ausoni e i monti Aurunci. Per non allontanarsi troppo (era il periodo in cui non potevamo spostarci al di fuori della provincia di appartenenza) abbiamo descritto, prima dal punto di vista storico-archeologico, e poi da quello paesaggistico ed escursionistico, il percorso che da Mandela porta ai laghetti di Percile.

Troverete inoltre le solite rubriche sugli acronimi del CAI, sulle letture ed i film che ci interessano e qualche riflessione ulteriore che passa veloce per la testa mentre camminiamo per i sentieri delle nostre montagne, o come nel caso particolare, quando abbiamo molto tempo a disposizione. Possono essere condivisibili o meno, l'invito è di darne seguito e confutarle se necessario. L'importante è che costituiscano uno stimolo.

Infine, "[Escursioni Future](#)" è la sintesi delle prossime uscite di Luglio e Agosto 2020 che saranno in ogni caso confermate di volta in volta dalla Sezione, in ottemperanza alle regole vigenti, causa COVID

Hanno collaborato a questo numero:

*Moira Ardente
Fausto Borsato
Arianna Malafronte
Paola Del Grande
Paolo Gentili
Riccardo Hallgass
Elvira Spuntarelli*

IL GINEPRO E' NOSTRO! PARTECIPA ANCHE TU Proponi una Rubrica o un Articolo

- Scegli temi legati all'Ambiente e al nostro territorio
- L'articolo non deve superare le 2 pagine e meglio se corredato di foto
- Nell'inviare l'articolo accetti che possa essere modificato / corretto nella forma
- Se perviene entro il 20 del Mese PARI. Oltre tale data sarà pubblicato nel numero successivo
- Inviaio agli indirizzi email della

Ripartiamo dal Navegna

di Arianna Malafronte

Il programma delle escursioni della nostra sezione per l'anno 2020 prevedeva, per il 14 giugno, un'escursione nella Riserva Naturale del Monte Navegna, a fianco del nostro accompagnatore Guelfo, ma a causa del Covid 19 ogni attività era stata necessariamente sospesa.

Quando ormai ci eravamo rassegnati alle sole passeggiate tra congiunti, una telefonata a sorpresa ci informava invece che l'escursione si sarebbe fatta e sarebbe stata la prima "post-covid" della nostra sezione!

La sezione di Monterotondo partecipava all'iniziativa, promossa dal CAI e dalla Commissione Centrale per la Tutela dell'Ambiente Montano, "In cammino nei parchi", con la quale giungeva all'ottava edizione. Da programma sarebbe stato un evento regionale che avremmo condiviso anche con altre sezioni, ma a causa delle restrizioni di legge e delle indicazioni ricevute dal Consiglio Centrale, è stato opportuno limitare la partecipazione ad un gruppo a numero chiuso di soli iscritti alla nostra sezione.



La C.C.T.A.M. costituita dal CAI nel 1984, nasce con la finalità di diffondere la conoscenza dei problemi legati alla tutela dell'ambiente naturale, e si prefigge di proporre al Consiglio Centrale iniziative di salvaguardia dello stesso e della cultura montana.

Eventi come questa giornata pertanto diventano un'occasione importante di tutela dell'ambiente, nonché di formazione degli stessi soci, oltre che un momento di condivisione di un'esperienza in montagna, in quanto aiutano a diffondere la conoscenza dei comportamenti da tenere durante un'escursione, per limitare l'impatto del nostro passaggio e per contribuire a conservare e rispettare l'ambiente montano.

Questa giornata è capitanata da Guelfo, che oltre ad essere un esperto accompagnatore di sezione, è anche il Vicepresidente della Commissione TAM per la regione Lazio.

Può sembrare superfluo o ridondante parlare di tutela dell'ambiente montano a degli escursionisti appassionati. Ci si aspetta che un escursionista sia per natura premuroso nei confronti dell'ambiente che tanto gli piace frequentare, e che, poiché è disposto ad accettare la fatica che spesso richiede un'escursione, sia mosso da uno spirito nobile verso di essa e sia quindi immune da certe "leggerezze" che potremmo aspettarci dai "turisti della montagna".

Eppure sono tanti i comportamenti che ognuno di noi ha in buona fede e che poi scopre essere dannosi per l'ambiente montano... ed è in questo caso che il ruolo della Commissione trova la sua ragion d'essere nell'indirizzare i soci al loro corretto riconoscimento.

A quanti di noi è capitato di consumare un frutto in montagna o di vedere altre persone farlo, per poi assistere al lancio delle parti residue?

Quale idea potrebbe esserci dietro un gesto apparentemente innocuo? Immagino che la maggior parte di coloro che si comporta in questo modo lo faccia nella convinzione che uno scarto biodegradabile non impatti sull'ambiente circostante, e che in fondo restituiamo alla natura un



elemento che lei stessa ci ha fornito, ma ne consegue che da Gennaio a Marzo le cime delle nostre montagne sono cosparse di coriandoli arancioni, lasciati in vetta da chi, dopo il pasto, ha consumato qualche mandarino.

Ricordiamoci che la buccia di un frutto può metterci due mesi per decomporsi!

Lasciare uno scarto in ambiente, seppure vegetale, purtroppo è sempre un errore. I motivi possono essere diversi.

In primo luogo può creare l'illusione di una facile risorsa alimentare: gli animali sono soliti ritornare nei luoghi dove hanno trovato del cibo e il nostro gesto occasionale potrebbe fuorviarli e metterli in difficoltà qualora avessero necessità di reperirne ancora.

Secondo: i nostri scarti di cibo lavorato possono essere dannosi per gli animali selvatici perché non adatti al loro organismo. Inoltre con il nostro gesto introduciamo un elemento estraneo a quel territorio. I nostri rifiuti organici di pianura, mal si adattano o non si adattano affatto all'ambiente montano. Immaginiamo cosa succederebbe se su uno dei sentieri più frequentati delle nostre montagne, dove ogni giorno transitano centinaia di escursionisti, ciascuno di loro abbandonasse una buccia di banana.

Altro comportamento cui prestare attenzione riguarda il modo di percorrere un sentiero, farlo nel modo sbagliato può fare la differenza. In gruppo, anche se tra pochi amici, è importante procedere sulla stessa pista in fila indiana, non ci costa nulla, è più sicuro, il terreno è più stabile, e soprattutto evitiamo di rovocare danni alle aree limitrofe al tracciato creando altri percorsi, compromettendo così col nostro calpestio l'equilibrio naturale della flora tipica di quel territorio.



Magari lungo il percorso notiamo la singolarità di un fiore. Quanti di noi vorrebbero raccogliarlo? Rimaniamo ammirati da tale bellezza che vorremmo

portare un ricordo via con noi, ma dobbiamo ricordarci che proteggere la natura vuol dire anche non alterarla col nostro comportamento, quel bellissimo fiore morirebbe poco dopo nelle nostre mani, mentre lasciandolo dove è nato svolgerà una funzione importantissima nel suo ecosistema.

Per cui rispettiamo il corso naturale delle cose e lasciamo anche agli altri il piacere di ammirare tanta bellezza e la possibilità di fotografarla.

Sarebbe una cosa meravigliosa vivere la montagna riuscendo a non lasciare traccia del nostro passaggio...o quasi. Fare attenzione a dei piccoli gesti (rilassatevi non li elencheremo tutti) ci mette ancora più in sintonia col mondo circostante, di cui siamo gli innumerevoli anelli di una intricata catena, elementi indissolubilmente legati tra di loro, tutti di eguale importanza.

La nostra giornata “In cammino nei parchi” è piacevolmente trascorsa lungo il variegato sentiero che da Ascrea ci ha condotto al Monte Navegna, alternando diversi punti panoramici tra i laghi del Turano e del Salto. Un’escursione forse più preziosa del solito per il grande piacere di poterci finalmente ritrovare, per fare quello che più ci piace fare insieme. Un’occasione per esorcizzare gli spettri di un periodo così difficile per tutti noi, perché tornare in montagna fa sempre bene, e se sappiamo come rispettarla, allora fa bene proprio a tutti.



Vorremmo concludere lanciando un invito per le prossime vacanze estive, da suggerire a chi soprattutto non è solito andare in montagna. Proponiamo di scegliere come meta di vacanza uno dei meravigliosi parchi italiani, magari quelli meno conosciuti, che non solo ci permettono di vivere il distanziamento sociale in modo meno oppressivo e certamente più sicuro, ma ci danno modo di scoprire nuove bellezze, di fruire di silenzi ristoratori, di godere della genuina ospitalità di chi vive in

quei territori, solitamente deliziose persone felici di scambiare due chiacchiere e buon cibo. E magari camminando perdiamo anche qualche chilo di troppo!

Riprendersi ...

di Elvira Spuntarelli

“È cambiato qualcosa”

Mi dice Acen, il mio maestro Bonsai, guardando alternativamente la mia faccia afflitta e il mio gelso nero che ha poche foglie ingiallite e aggiunge:

“Lo hai guardato troppo”

Sorrido, abituata alla sua filosofia che mescola ironia e verità profonde.

In questo periodo di forzata reclusione, due cose buone posso dire di averle ricevute.

La prima, avere avuto più tempo a disposizione, perché il blocco pandemico mi ha costretto al telelavoro cinque giorni su cinque. La seconda, l'osservazione più accurata della natura.



È iniziata dalla mia casa, dove ho qualche bonsai: Ficus, Gelso, Ginepro, Pino, Olmo e altre piante di tutti i tipi, succulente, Gerani, seme di Avocado in acqua, foglie di Patate interrate, Ficus, Orchidee, creature verdi che mi fanno compagnia tra fortune alterne mie e loro.

Uscendo di casa per andare a fare la spesa, la primavera imminente aveva più forza e le piante erano diventate più coraggiose. I Papaveri macchiavano grosse buche tra un marciapiede e l'altro, le spighe svolazzavano al vento e gli alberi respiravano l'azzurro nuovo di una vita in cui l'umano sembrava essersi quasi estinto.

Poi ci hanno detto che potevamo uscire. Ho cominciato a camminare a lungo per le strade secondarie del paese. La mascherina bloccava un po' il respiro ma gli occhi cercavano immagini che seppure conosciute, acquistavano nuova luce, non credo di ricordare una primavera così spumeggiante.



La campagna Monterotondese, a volerli cercare, è ricca di tesori. Macchie di Erba Viperina, dai fiori a campanula blu con striature rosa, la Veronica Comune, un fiore timido azzurrino si affaccia da foglie che ne ricalcano la forma.

Le Pratoline invadenti, rubano decine e decine di metri al verde del prato e agli altri fiori. Il Tarassaco, giallo intenso e petali doppi. L'azzurro della Cicoria, che sapendo quanto mi piace spesso si nasconde tra le altre erbe. Con lei un altro azzurro più intenso, dal fiore allungato,

la Borrachine, anche lei così buona da mangiare. E poi, andando avanti con la stagione, la meraviglia della Ginestra che riempie interi cespugli col suo giallo, e il ricordo del Bulbocastano, un coro di piccoli fiori a formare una spumosa palla bianca.

Una camminata nel Parco di Veio fino alla Madonna del Sorbo, schiude la natura di paesaggi che non conoscevo, altre immagini, alberi e profumi di verde nuovo, di ombre antiche.

Ho scoperto che il Sorbo produce dei piccoli fruttini, come mele in miniatura e poi cespugli di Ginestra e grandi Querce.

Tenendoci a distanza abbiamo attraversato un pianoro dove mucche bianche, dalle corna a forma di grande arco, brucavano l'erba, sullo sfondo un cielo di cobalto.

Ho imparato ad osservare le relazioni che le piante intessono tra loro.

Una quercia dalla fronda imponente, lascia che un'Edera si arrampichi su per il tronco, si mimetizzi ai rami della sua ospite, mescolando le proprie foglie a quelle della Quercia, con tale armonia da nascondere ad un primo sguardo che l'albero che hai davanti è la condivisione di spazio e linfa tra due creature viventi.



Sono tornata al mare di Santa Severa. Sotto nuvole dense di pioggia imminente, ci ha accolto una spiaggia deserta di sabbia grossa, ferrosa, umida, sentirla sotto i piedi è stata una gioia di riscoperta, ogni anno si rinnova, ma quest'anno mi sono sentita ancora più contenta di ritrovarla. Dopo un attimo eravamo in acqua, trasparente, fredda che dissetava la pelle, che apriva i pori alla nuova stagione. Nuotare. E sono tornata a vivere. Mi sono allontanata un po', ho preso un respiro e sono scesa sul fondo, nuotare in apnea mi mette a contatto con la me stessa più segreta.

"Elvira dà che piove"

Il richiamo della mia amica, come fosse una sorella maggiore, mi ha riportato a riva, le gocce dal cielo si facevano più grosse, accompagnate dal vento proveniente dal mare. Rivestite e corse via ridevamo come fossimo due ragazzine.

Ora manca solo la montagna.

A presto con il CAI.

Non solo paesaggio

Ovvero le spettacolari foto del nostro Paolo Gentili

Di: Paolo Gentili



organizzate allo scopo.

Solitamente infatti, mentre si svolge una normale escursione, a parte insperati colpi di fortuna, l'eventuale incontro con un rapace, con un esemplare o addirittura un branco di ungulati, ecc. raramente si trasforma nello scatto del giorno, vuoi per la velocità con cui si dileguano una volta avvistati, o vuoi per la distanza eccessiva cui si trovano.

Quindi, senza dubbio tornando a casa dopo una bella escursione, la maggior parte delle nostre foto riguarderà vasti paesaggi o scorci di essi. Ora tutto questo è assolutamente normale e prezioso, tuttavia, il mio personale e modesto invito è quello di ammirare e quindi fotografare, oltre agli ampi spazi di pianure e profili montuosi, anche quel micro mondo che a volte può passare inosservato ai più,



La foto per eccellenza che naturalmente tutti noi amiamo fare in montagna è senza dubbio la foto di paesaggio. La cattura di un panorama mozzafiato dall'alto di una vetta, o la sperduta distesa di un altopiano o di una faggeta, la silhouette orizzontale di una montagna o di una intera catena montuosa all'alba piuttosto che al tramonto, una vetta che si scopre da una coltre di nebbia o di neve, la foto di un corso d'acqua che solca una valle o che precipita da una cresta in una sontuosa cascata, rappresentano principalmente i nostri obiettivi fotografici.

Poi se siamo particolarmente fortunati, possiamo imbatterci in incontri più o meno ravvicinati con elementi della fauna locale. Ma spesso questi incontri sono difficili da immortalare, a meno che non si tratti di uscite



proprio perché si è ammaliati dalle maestosità, dall'immensità dei paesaggi montani. Abbassiamo lo sguardo e osserviamo anche quello che insiste ai margini del nostro sentiero, possiamo così scoprire un soggetto altrettanto fantastico e ricco di forme e di colori! Infinite varietà di fiori, piante, insetti e spesso anche testimonianze fossili di tutt'altro contesto naturale esistito in passato in quei luoghi. Ci sono infinità di fiori e piante anche particolarmente miniaturizzati per



resistere ed esistere al meglio anche alle condizioni meteo più estreme, forme perfette e colori a volte estremamente intensi a volte teneramente tenui, da meritare foto e ancor più la copertina della nostra giornata fotografica.

Questa fotografia di fiori o insetti in montagna può essere definita una sorta di macro moderata. Non possiamo definirla propriamente e nettamente macro, anche se spesso ci avvicina molto, per il solo fatto

che la macro fotografia presuppone oltre che l'uso di un corredo fotografico dedicato e specifico, anche una maggior disponibilità di tempo e isolamento per la composizione fotografica. Il periodo primaverile estivo è chiaramente il momento migliore per cogliere questi meravigliosi spunti fotografici, come: una farfalla che succhia il nettare su un cardo mariano, uno stercoraro che spinge la sua pallina di sterco appunto verso la sua



tana, una libellula o una biscia d'acqua che

cercano piccoli insetti per cibarsi sul bordo di uno stagno, una moltitudine di coccinelle che sverna sotto una pietra in alta quota, e poi moltitudine di fiori anche rarissimi, orchidee, stelle alpine,

bucaneve, crocus, genziane, anemoni, cisti, viole, margherite, potrei andare avanti per pagine e pagine...







Mi fermo qui, con l'intento di aver stimolato la vostra fantasia e ricerca, per quindi continuare a riempire voi, altre pagine di foto macro e pseudo tali da alternare ad altri splendidi e inediti paesaggi montani.

Buona luce e buon cammino.

Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia

Il cuore verde del Lazio

Di: Moira Ardente

Una delle aree protette meno antropizzate e più selvagge del Lazio, racchiusa tra i bacini del Lago del Turano e il lago del Salto, tra pareti di roccia carbonatica e gelidi torrenti, è la ricchezza di un territorio dove Storia e Natura si sono intrecciate più volte, dando vita al patrimonio che ora noi tutti possiamo osservare e di cui possiamo godere.



Istituita nel 1988, si estende per circa 3600 ettari, includendo ben 9 comuni (alcuni dei quali annoverati tra i borghi più belli d'Italia) quali: Ascrea, Paganico Sabino, Collato Sabino, Collegiove, Nespolo, Rocca Sinibalda, Varco Sabino, Marcatelli e Castel Di Tora.

L'area protetta si estende a nord con i rilievi del Monte Navegna, che con i suoi 1508 mslm domina indiscusso la Valle del Turano, e a sud con il Monte Filone, separato dal Monte Cervia (1438 mslm) dal suggestivo Fosso dell'Obito; un'altra profonda forra interrompe la lunga dorsale del Cervia: il Fosso di Riancoli. Tutta l'area protetta è caratterizzata dalla presenza di numerosi torrenti e corsi d'acqua, con tratti di forra costantemente freschi e umidi e protetti dai raggi solari, che rappresentano l'habitat prediletto di numerosissime specie.

Si risale poi a sud con il Monte San Giovanni, e il suo fascinoso Eremo che si specchia sul borgo di Collalto Sabino. Il settore finale, separato dalla precedente zona, è caratterizzato dai rilievi intorno al paese di Nespolo, linea di confine tra Lazio e Abruzzo.

La Riserva, presenta un'interessante varietà vegetazionale, tipica dell'Appennino Centrale, riflesso del complesso assetto geologico e dell'azione antropica sull'ambiente naturale.

Tra i 1000 e i 1500 m troviamo le faggete più estese (*Fagus Sylvatica*), alcune di interesse naturalistico rilevante. Rappresentativi della vegetazione dell'area sono anche le cerrete (*Quercus Cerris*) e i boschi di Carpino Nero (*Ostrya Carpinifolia*) a cui si affiancano a quote anche minori, la Roverella (*Quercus Pubescens*) a quote anche minori, l'Acero Montano, il Carpino Bianco e il Salice nelle zone più fresche ed umide ed altre specie arbustive tipiche della vegetazione appenninica centrale, quali il Sambuco, il Corniolo, l'Evonimo (cappello del prete) ed il Prugnolo Selvatico.

Proprio nel territorio di Marcatelli troviamo un meraviglioso esemplare di Roverella soprannominata "Quercia Bella", un'enorme quercia secolare (circa 6 metri di circonferenza) che avrebbe rappresentato la linea di confine tra lo Stato Pontificio ed il Regno delle due Sicilie.

Sono inoltre presenti estesi castagneti da frutto (*Castanea sativa*) coltivati da tempi antichissimi, che raggiungono in alcune aree dimensioni notevoli. Proprio la castagna, ha rappresentato per lungo tempo, l'oro rosso delle popolazioni delle valli: dal legno, ai frutti, alle fronde, tutto nella pianta veniva utilizzato e sfruttato; Si racconta addirittura che durante la seconda guerra mondiale, i grandi castagni venissero utilizzati come nascondigli contro le razzie da parte della Wehrmarkt.

La “Castagna Rossa del Cicolano”, prodotto IGP, si dimostra ancora essere protagonista nell’economia e nella cultura della Valle, tanto che ogni anno nel periodo di fine ottobre/primi di novembre in diversi borghi della valle viene omaggiata e festeggiata. In occasione della festività ho avuto l’occasione, grazie alla Pro Loco di Ascrea, di accompagnare un gruppo di escursionisti lungo il sentiero che costeggia la Gola dell’Obito e far riscoprire i sentieri dei castagni, ormai fusi con il dintorno boschivo. È curioso osservare come un frutto alla portata di tutti, desti ancora curiosità ed interesse, se osservato nella sua natura selvatica. La cultura e la natura si fondono ancora una volta in questo territorio, per dare spettacolo.

Dal punto di vista floristico, di importanza rilevante sono le numerose specie endemiche dell’area, quali diversi esemplari di Orchidee spontanee.



Caratteristica che si fa interprete della storia del territorio, sono inoltre le ampie zone destinate un tempo alla coltivazione, ora completamente rimboschite. Inoltrandoci nei boschi capita di ritrovarsi spesso davanti ad alberi da frutto rinselvaticiti e muretti a secco (dal 2018, Patrimonio Umanità Unesco) che un tempo cingevano le proprietà coltivate.

Per quanto riguarda la fauna, la riserva ospita specie tipiche dell’Appennino che, fra i mammiferi, annoverano Cinghiali (*Sus scrofa*), Lepri comuni (*Lepus europaeus*), Caprioli (*Capreolus capreolus*), Volpi rosse (*Vulpes vulpes*), Martore (*Martes martes*), Faine (*Martes foina*), Puzze (*Mustela putorius*), Tassi (*Meles meles*).

Il Lupo (*Canis lupus*), simbolo della riserva insieme all’aquila, frequenta stabilmente il territorio della riserva e non è raro incontrare sue tracce lungo i sentieri.

Recentemente, grazie al biologo della riserva, sono venute a conoscenza della presenza più o meno stabile in riserva, di esemplari di Cervo (*Elaphus cervus*). Presenza, che fino a qualche anno fa, si riteneva solamente accidentale.

Come già precedentemente esposto, tutta l’area protetta è caratterizzata dalla presenza di numerosi torrenti e corsi d’acqua. I fenomeni carsici hanno portato nel tempo, attraverso precipitazione di carbonato di calcio, alla formazione di meravigliose conche di travertini, che vanno a rappresentarsi in delle pozze più o meno temporanee che permettono la presenza di numerosissime specie di anfibi, (ben 10 specie sulle 15 totali presenti nel Lazio).

Oltre a specie più comuni sul territorio laziale quali Tritone punteggiato (*Lissotriton vulgaris*), Tritone crestato (*Triturus cristatus*), Rana appenninica (*Rana italica*), Rospo comune

(Bufo bufo), si segnalano specie di particolare interesse conservazionistico, come la presenza della Salamandrina di Savi (*Salamandrina perspicillata*) e dell'Ululone appenninico (*Bombina pachypus*, protagonista di un attivo programma di conservazione in ed ex situ) rende le aree umide della riserva -e limitrofe - particolarmente preziose dal punto di vista naturalistico.

Tra i rettili vengono segnalati, la Vipera comune (*Vipera Aspis*), la Luscegnola (*Chalcides chalcides*), l'Orbettino ((*Anguis Fragilis*) il Biacco (*Hierophis Viridiflavus*), la Natrice dal Collare (*Natrix Natrix*), la Natrice Tessellata (*Natrix Tessellata*), il Saettone (*Zamenis Longissimus*) il Colubro liscio (*Coronella austriaca*) e la Testuggine palustre europea (*Emys orbicularis*).

Per quanto concerne l'ornitofauna, il Picchio rosso maggiore (*Dendrocopos major*), il Picchio verde (*Picus viridis*), il Picchio muratore (*Sitta europaea*), il raro Picchio Muraiolo, il Merlo acquaiolo (*Cinclus cinclus*), lo Sparviere (*Accipiter nisus*), il Falco pecchiaiolo (*Pernis apivorus*), la Poiana (*Buteo buteo*), il Gheppio (*Falco tinnunculus*) e nei pressi delle zone lacustri lo Svasso maggiore (*Podiceps cristatus*) e il Cormorano (*Phalacrocorax carbo*) - solo per citare alcune delle specie più note e caratteristiche dell'appennino centrale e di questo territorio.

La punta di diamante della riserva, però, è sicuramente rappresentata dall'Aquila Reale (*Aquila chrysaetos*): dal 2013 è stata ufficializzata la presenza di una coppia, tornata stabilmente a nidificare sulle aspre pareti rocciose del Monte Cervia, proprio al di sopra del Fosso dell'Obito. (non è raro vederle alzarsi in volo, percorrendo i sentieri nei dintorni del Monte Cervia).

Di enorme valore naturalistico è anche la presenza di specie di coleottero tutelate dalla comunità europea (Direttiva 92/43/CEE) quali la Rosalia alpina e la Cerambice della quercia (*Cerambyx cerdo*).

Un territorio di confine, caratterizzato da natura incontaminata e testimonianze storiche. Bastano pochi passi tra gli stretti vicoli di un borgo e un sentiero nel bosco, per ritrovarsi davanti al Castello Baronale di Collalto Sabino che sovrasta il paese di Babbo Natale, o al Castello Cesarini (Monumento Nazionale dal 1928), a proteggere dall'alto le verdi foreste di Rocca Sinibalda; oppure ritrovarsi con i



Eremo di San Giovanni in Fistola
dopo una debole nevicata

piedi a camminare tra le rovine dell'antico Montagliano Sfondato, il misterioso abitato abbandonato dal 1600, o salendo verso la vetta del Monte Navegna da Ascrea passare per i ruderi dell'antica Mirandella.

Reperti archeologici e paesaggi mozzafiato: salire da Collalto al Monte San Giovanni e raggiungere la chiesa medievale di San Giovanni in Fistola, riesce ad essere un'enorme esperienza di connessione tra natura e misticismo. Così come raggiungere Paganico Sabino alla ricerca della "Pietra Scritta", un monumento funerario risalente al I sec. a.C., fonte di leggende legate a tesori nascosti, a strepiti infernali assordanti e ad apocalittici fenomeni meteorologici.



Vista del lago e di M. Antuni sullo sfondo da Paganico Sabino

Non possiamo non includere tra le tante meraviglie della Valle, il suggestivo Monte Antuni: un colle circondato dalle acque lacustri, collegato da un istmo alla terraferma, che sorregge i resti dell'antica Antuni, bombardata per errore durante la seconda guerra mondiale. Per tanti anni vittima dell'incuria, ora riscoperto e rivalorizzato, tanto da essere diventato una meta prediletta dei turisti che visitano la zona e teatro di attività di educazione ambientale, di spettacoli artistici e visite guidate.

Un territorio intriso del verde dei boschi, di tradizioni enogastronomiche importanti e di vicende storiche che hanno segnato da nord a sud ogni metro quadrato di terra.

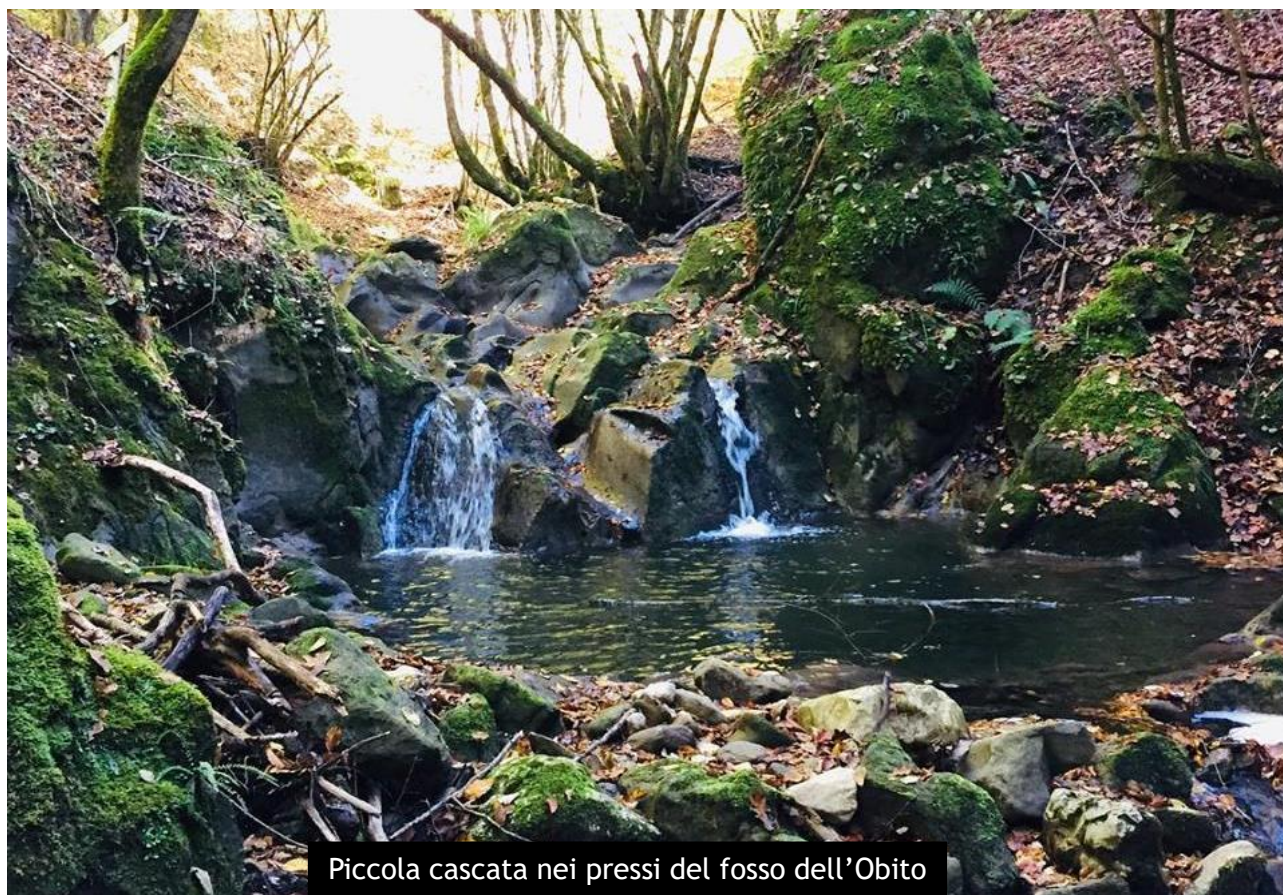
Basti pensare all'episodio che più sconvolse nel tempo, ciò che fino ad allora era una terra di coltivatori e pastori: la costruzione della diga del Turano (o di Posticciola - 1939) e la costituzione del bacino artificiale dei Laghi Turano e Salto (collegati tra loro da una galleria sotterranea lunga 9km).

Dalle testimonianze di chi visse quel periodo storico, si può leggere quanto quest'evento abbia potuto condurre al disfacimento di secoli di economia locale, di pastori, di allevatori e coltivatori travolti dall'onda di una nuova spinta "industriale" fascista. I primi esodi, che raggiunsero il culmine negli anni '80, portarono al rapido spopolamento di quella che rappresenta da sempre, una Terra di Confine e come tale, una terra di opportunità.

Provate ad immaginare terre generose, che giorno dopo giorno vengono lentamente sommerse dall'acqua, coltivatori che raccolgono gli ultimi frutti delle loro fatiche sporgendosi dalle imbarcazioni e immergendo le proprie braccia in quello che poi sarebbe diventato il lago; quello che allora era l'antico abitato di Colle di Tora sommerso dalle acque, terreni espropriati per pochi spiccioli e tante promesse infrante.

Ecco, oggi paradossalmente quella distruzione, si mostra ai nostri occhi con un volto totalmente inaspettato.

Oggi noi siamo ammaliati dalla bellezza di questo bacino che riflette l'ombra delle montagne e dei borghi su di esse arroccati. Ed è probabilmente proprio per questo che camminando tra l'acqua e la roccia, oggi, l'atmosfera si fa magica anche ai sensi più "navigati" di sentieri e panorami.



Piccola cascata nei pressi del fosso dell'Obito

Ciò che è ben evidente in questa striscia di terra sabina, è che la ricchezza naturale più grande è stata sicuramente l'abbondanza di corsi d'acqua, che scorrono dalle alture a raggiungere la valle. Questa caratteristica ha favorito sin dall'antichità, la costruzione di vari tipi di mulini. Nel vasto territorio dell'antica baronia imperiale di Collalto, è documentata l'esistenza di una piccola rete di "Mole", soprattutto nella stretta gola dell'Obito, tra i paesi di Paganico Sabino ed Ascrea. Ne è viva testimonianza la "Mola di Paganico", oggi visitabile e raggiungibile dal borgo di Paganico Sabino attraverso un breve sentiero che scendendo, tiene sempre visibile il lago del Turano sulla sinistra. Restaurata nel 2001, rappresenta sicuramente una delle tante opere di valorizzazione del territorio, che ha visto come protagonisti tanto gli abitanti quanto le amministrazioni.

Il lavoro instancabile fatto negli anni, a tutela di una zona così sorprendentemente "ricca", raggiunge il suo apice solo recentemente. Un territorio controverso, che spesso ha percepito nell'istituzione di un'area protetta, una minaccia alla proprietà privata, solo oggi si "arrende" con coscienza ed entusiasmo alla crescente missione di valorizzazione intrapresa anni fa, grazie anche al sapiente lavoro dell'ex Direttore Luigi Russo e dei suoi valorosi collaboratori: dai Guardiaparco, ai Sindaci, alle proloco, al personale scientifico dell'area protetta.

La recente spinta verso la valorizzazione del territorio ha portato tra i tanti progetti, alla costituzione, in collaborazione con Aigae, di un gruppo di Guide ufficiali della Riserva (dal 2017): guide ambientali escursionistiche che si fanno interpreti ed accompagnatori, mettendo natura e cultura a disposizione dei turisti interessati a scoprire i segreti di questa terra.

Negli ultimi anni numerose iniziative partecipate, hanno dato ancora più risonanza alla veste escursionistica della valle. Come l'organizzazione delle "Escursioni per il Sociale" per il trentesimo anniversario della riserva (una raccolta fondi messa in piedi dalla riserva e dalle guide, tramite l'organizzazione di passeggiate in natura, per l'acquisto di una Joelette e l'accompagnamento in natura di persone con mobilità ridotta).

Vede luce da pochissimo anche il progetto "Rete delle Ciclovie della Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia", che coinvolge l'area delle due vallate del Salto e del Turano e crea una connessione fra le stazioni ferroviarie di Rieti e di Carsoli e la rete dei sentieri, ippovie, ciclovie delle Vallate del Salto e del Turano.

Una riserva da poco trentenne, che si presenta ancora una volta come terra di passaggio: questo territorio infatti, è attraversato da alcuni dei cammini più belli d'Italia quali il Cammino Naturale dei Parchi, Il Cammino di San Benedetto, il Sentiero Italia, il Cammino di San Pietro Eremita.

Meraviglie meno conosciute, che vi consiglio di scoprire: cosa fare/vedere?

- ✓ Visitare il Castello di Rocca Sinibalda, il borgo e riscendere poi per visitare il caratteristico Borgo di Posticciola con la sua omonima diga
- ✓ Percorrere il sentiero delle Grotte a Paganico Sabino (sentiero panoramico che dalla località "San Giorgio" -Via Monte Cervia- si snoda in direzione sud)
- ✓ Visitare l'antica Mola di Paganico Sabino e refrigerarsi nelle acque dell'antichissimo "rivo Paganico".
- ✓ Visitare l'eremo di San Giovanni posto sull'omonimo Monte partendo da Collalto Sabino, e al rientro fare un tour guidato del Castello, magari durante le feste natalizie (periodo in cui Collalto si trasforma nel paese di Babbo Natale)
- ✓ Fare un giro in barca a vela sul Lago del Turano
- ✓ Visitare Varco Sabino e Vallecupola e salire da qui alla vetta del Monte Navegna (1508 mslm)
- ✓ Visitare il paese di Collegiove e salire da qui alla Vetta del Monte Cervia

I Monti Ausoni e Aurunci

Di Riccardo Halgass

Con i due gruppi dei Monti Ausoni e Aurunci, completiamo il nostro viaggio attraverso i Monti Volsci che abbiamo iniziato nel numero precedente con i Lepini.

I due gruppi rappresentano il settore più meridionale del così detto Antiappennino Laziale e li analizziamo insieme sia per la loro somiglianza sia perché non sono divisi tra loro da una reale separazione orografica ma piuttosto da una convenzione culturale: gli Ausoni sono i monti ad Ovest del restringimento del massiccio, in corrispondenza della linea immaginaria che collega Fondi, Lenola, Pastena e Ceprano e gli Aurunci quelli, mediamente più alti, a Sud Est di tale linea.



Si tratta in generale di elevazioni piuttosto modeste che regalano, però, all'escursionista delle sensazioni assolutamente uniche legate, per lo più, alla loro incredibile vicinanza al mare: le coste del Tirreno, sono così prossime che può capitare, in alcune rare giornate di fine inverno, inizio primavera, di passeggiare sulle loro creste innevate osservando al contempo i primi ombrelloni sulle spiagge proprio sotto le vette più alte.

Compresi tra le province di Frosinone e Latina, i due gruppi sono nettamente separati dai Lepini, a Nord Ovest, dalla Valle dell'Amaseno, a Nord Est la Valle del Liri li separa dal resto dell'Appennino, a Sud Est il fiume Garigliano li separa dalla Campania, mentre a Sud Ovest gli Aurunci precipitano sul mar Tirreno e gli Ausoni sulla pianura Pontina.



I monti Ausoni si originano da Priverno con una serie di modeste cime più o meno allineate in direzione Sud Est fino all'altezza di Sonnino dove il gruppo diviene sempre più marcato e prosegue a Est fino a formare le cime di Monte delle Fate (1090 m) e Monte Calvo (1038 m) oltre il quale si abbassa per poi elevarsi nelle cime più alte del gruppo Monte Chiavino (1028 m), Cima del Nibbio (1053 m), Monte Calvo (1053 m) e il

Monte Calvilli (1116 m) e dar quindi luogo a una serie di modeste elevazioni tra Lenola e Campodimele che li separa dagli Aurunci.

Oltre Campodimele, il gruppo degli Aurunci prosegue con una cresta ben delineata verso Sud Est a formare Monte Faggeto (1256 m) e Monte Revole (1258 m) oltre il quale il gruppo si sdoppia in essenzialmente due creste: una a Sud Ovest che porta alla bella vetta di Monte Ruazzo (1314 m), al Monte Trina (1062 m) e al Monte Tuonaco (1176 m) e un'altra, verso Sud Est, che conduce al Monte Altino (1367 m) al Monte S. Angelo (1404 m) e al Monte Petrella (1533 m), massima elevazione del gruppo.

La natura

La vicinanza al mare è la caratteristica principale che determina il paesaggio e tutti gli aspetti naturalistici del gruppo tanto che è spesso possibile percepire il profumo del mare mentre si cammina nei boschi e nelle praterie in quota.

Come nei vicini Lepini, il forte carsismo della zona è la causa dell'assenza, quasi totale, di acqua di superficie. L'unione di questi due aspetti e il disboscamento durato per millenni sono all'origine dell'aspetto arido e lunare che caratterizza molte zone del gruppo e si manifesta con la presenza di alcune tra le più belle pareti del Lazio e di numerosissimi campi carsici interrotti da vertiginosi pinnacoli di roccia.

La vegetazione è caratterizzata da un'incredibile varietà che va dalla macchia mediterranea, nelle aree più prossime al mare, alle faggete, abbondanti in alcune zone degli Aurunci, fino alle pietraie che caratterizzano le creste più alte. Proprio nelle zone dall'aspetto più arido e lunare degli Aurunci, in primavera è possibile osservare quelle che, probabilmente, sono le più belle fioriture di orchidee e narcisi di tutto il Lazio. Va inoltre segnalata la presenza sugli Ausoni di una tra le più belle ed estese sugherete d'Italia.

A tanta ricchezza, fortunatamente, anche le istituzioni regionali non sono rimaste sempre insensibili e, dal 1997, gran parte del territorio dei Monti Aurunci è protetto da un parco naturale.

Dal punto di vista faunistico, purtroppo, la situazione è analoga a quella dei vicini Monti Lepini: anni di caccia spietata hanno praticamente eliminato qualunque forma di vita animale di dimensione superiore a qualche centimetro. La presenza della riserva regionale degli Aurunci, tuttavia, sembra aver invertito la tendenza ed oggi è stata documentata la presenza del lupo e dell'aquila reale. Abbondante, anche grazie agli interventi della riserva, la presenza degli anfibii nelle cisterne e nei fontanili.

Da non perdere



Campo Soriano e i Massi delle Fate. Situato in un'arida vallata sopra Terracina, Campo Soriano è una delle più spettacolari manifestazioni carsiche del Lazio: si tratta di un vasto pianoro punteggiato da numerosissimi pinnacoli di roccia, resto dell'antica maggiore elevazione della valle. Molto simili anche i massi delle Fate, nei pressi di Fondi, dove la vallata è punteggiata da splendide formazioni rocciose, più basse che a Campo Soriano, ma a tratti anche più belle.

Il redentore. Affacciata su Formia da uno sperone roccioso, l'enorme statua del Cristo Redentore vigila su uno dei panorami più belli d'Italia.

La valle di Sciro. Racchiusa tra i Monti Ruazzo e Tuonaco la valle di Sciro è una splendida conca carsica, dove occhieggiano gli ingressi di numerose grotte e dove sono ben visibili le tracce di un'epoca passata nella quale le montagne erano abitate: non mancano infatti i resi di stazzi pastorali e di antiche neviere.

Il profumo della salvia. Lungo tutti i sentieri che salgano dal versante tirrenico

cresce, spontanea, la salvia il cui profumo rappresenta una delle sensazioni più indimenticabili che queste montagne hanno da offrire.

Da Mandela ai laghetti di Percile: percorso storico-paesaggistico

Di Fausto Borsato

Quando ci viene proposta una escursione valutiamo se la meta sia conosciuta o meno, se i paesaggi da attraversare ci daranno serenità, se potremo essere immersi in una natura ricca di boschi, laghi, se potremo dissetarci ad una sorgente. Molto spesso passa in secondo piano la conoscenza della storia di quel percorso. Perché mai il sentiero passa proprio lì? Chi e che cosa ha indotto le generazioni del passato, lavoratori, pastori, cacciatori, cercatori di cristalli e di erbe, commercianti, a scegliere proprio quella valle, quel torrente, quella collina per raggiungere una particolare meta?

Sono fenomeni recenti l'invenzione di passaggi e tracce che soddisfano esigenze atletiche e sportive che non rientravano nelle necessità dei nostri progenitori, che avevano a cuore la massima semplicità per raggiungere un obiettivo.

Un esempio di come certi passaggi siano stati frequentati da millenni, lo ritroviamo nel sentiero che, nel Parco dei Monti Lucretili, da Prato Favale sale al Pratone. Il Pratone è sempre stato luogo di pascolo e di raccolta di erbe. Come riportato da Angle e Guidi nel corposo lavoro di Gilberto de Angelis "Monti Lucretili", durante l'età del bronzo, all'interno di questi territori, "si assiste ad una occupazione più sistematica delle aree montane" ed è stata avanzata "l'ipotesi di una transumanza verticale, condotta tra zone molto vicine, ma separate da forti dislivelli". E' plausibile a questo punto ritenere che i grossi massi del fondo del sentiero di Prato Favale, siano stati in questo modo levigati dal passaggio di innumerevoli pastori con le loro mandrie che salivano ai pianori in quota del Pratone e di Campitelli. Ebbene, quei massi sono stati divelti per facilitare il passaggio ai moderni escursionisti.

La conoscenza della storia avrebbe potuto evitarlo.

Proviamo allora ad addentrarci nella storia, nell'evoluzione e certamente anche nel percorso che da Mandela conduce ai "Lagustelli" di Percile.

E' questa una classica escursione che ha il pregio di attraversare ambienti molto diversi: da luoghi abitati ad altri coltivati, da terreni una volta

oggetto di intenso lavoro ed ora abbandonati e riconquistati dalla macchia a vetusti boschi di quercia, da luoghi umidi a forre profonde.



Mandela vanta una lunghissima storia. Durante i lavori di costruzione dell'autostrada A24 è stata distrutta la cosiddetta "Grotta della Sirena", ove nel maggio del 1865, vennero rinvenute due tombe ad inumazione risalenti al periodo Eneolitico (fine 3° -inizio 2° millennio a.C.). Altre tombe simili, risalenti al periodo Eneolitico-bronzo, sono state scoperte sotto la rupe di S.Cosimato.

Nel periodo romano, Orazio (65-8 a.C.), che aveva avuto in dono da Mecenate la villa in riva al fiume Licenza (“Digentia”), parla di Mandela in questi termini: *“me quotiens reficit gelidus Ditentia rivus quem Mandela bibit rugosus frigore pagus quid sentire putas, quid credis, amice, precari”* (“E io, quando le fresche acque del Digenza che bagnano Mandela, un villaggio intirizzito dal gelo, mi rimettono in forze, cosa credi che senta, cosa pensi che chieda, amico mio”) e lo descrive come un villaggio di poche famiglie in riva al fiume, ubicato quindi sul piano sottostante l’attuale abitato.

Di questo periodo sono anche i resti che si rinvencono lungo il tragitto che porta ai Lagustelli, nel sito “Ara delle Marmore”, o più comunemente chiamata “La Villa”. Non di Villa rustica si tratta ma quasi certamente di resti di sepolcri, sull’incrocio delle strade che superavano Colle Prioni.

Le metope, in parte saccheggiate, che ornavano il fregio riportavano scene interessanti i cui calchi sono conservati presso l’Antiquarium Oraziano di Licenza. Altre opere in “opus poligonalis”, dette anche “mura ciclopiche”, sono rintracciabili sia lungo il fiume Licenza che in altre località del territorio, e sono riconducibili a opere di costruzione di ville rustiche romane. Nei secoli V-VI le varie comunità del territorio trovarono un epicentro spirituale del cenobio di S. Cosimato.

Proprio nel refettorio di questo monastero, avvenne il miracolo, raccontato nei “Dialoghi” di San Gregorio, in cui San Benedetto frantumò il bicchiere col vino avvelenato, offertogli dai monaci di quella comunità. La parte delle grotte e degli ambienti che sostengono l’attuale costruzione, ormai un albergo, Albergo all’Oasi, sono ora visitabili per appuntamento.

Le scorrerie dei Goti, dei Longobardi e più tardi dei Saraceni costrinsero le popolazioni della valle a rifugiarsi in cima ai colli dove potevano confidare in difese più efficienti. E’ citata una battaglia, anche se non confortata da documenti scritti, tra Carlo Magno (sic!) e Almonte, re dei Saraceni insediatosi nell’alta rupe di Saracinesco. Il tutto in odore di leggenda, perché se ne parla negli anni in cui è papa Giovanni X (916-928).

Il villaggio fortificato sopra la collina si chiamava Cantalupo e accanto, separato da un profondo avvallamento, sorse attorno all’anno Mille un castello, Burdella o Bardella, come estremo baluardo del potere dell’Abbazia di Farfa tra la Valle della Licenza e quella dell’Aniene.

Sotto il pontificato di Celestino III (1191-1198) la famiglia degli Orsini diventa Signora del villaggio fortificato e del Castello, e ne rimarrà proprietaria, pur con alterne vicissitudini, fino al 1657, quando entrambi vengono venduti al cittadino romano di origine portoghese Francesco Nunez. I Nunez rimasero padroni del feudo fino alla seconda decade del 1800, quando, per sanare una grave situazione debitoria, Cantalupo e Bardella vennero acquistati dall’abile uomo d’affari reatino Luigi Del Gallo. Tuttora i Del Gallo sono proprietari del Castello. Nel 1872 Cantalupo ritornò a denominarsi Mandela, così come lo aveva chiamato Orazio.

La storia dei ritrovamenti, dell’architettura, dei costumi, delle espressioni religiose del borgo sono innumerevoli e la sottostante bibliografia potrà aiutare gli interessati.

Ed ora incamminiamoci verso i laghetti di Percile.



Dopo aver percorso la mulattiera che porta a monte del Paese, in direzione Ovest, superiamo il cimitero, seguendo la vallata del Fosso di Fonte Bove. Il fontanile, ora non più frequentato, è uno dei numerosi punti d'acqua del territorio, dove si abbeveravano gli animali.

E' da notare che la collina al di sopra del fontanile, ora una macchia impraticabile, era completamente spoglia e riservata al pascolo brado, effettuato a turnazione. Al successivo bivio, volendo allontanarsi verso sud di qualche centinaio di metri, ci si può affacciare sul bordo di un'ampia e profonda dolina coltivata ad ulivi (*Il Catino*), sul cui fondo ristagna spesso una piccola pozza. Superato un ampio valico, la via continua fino alla già citata Ara delle Marmore in località Colle Prioni. Sulla sua destra, per il cui disboscamento è stata riattata la carrareccia appena percorsa, si stende la "Macchia di Crofaro", l'antico *fundum Crofu*, di proprietà nel X secolo del Monastero di San Cosimato (*Monasterium Sanctorum Cosme et Damiani ad cabas*).

Cercando tra la vegetazione sono rintracciabili i resti di un muro circolare, e in mezzo al bosco grandi lastroni di travertino e resti di colonne di epoca romana, quel che rimane dei sepolcri di cui si è fatto cenno.

Ora si supera la sbarra e si prende, a destra, il sentiero che, superata una salita ed al suo fondo un cancello, cammina sul lato sinistro di un fosso quasi sempre asciutto.

Il sentiero traversa su terreno, qualche volta fangoso, fino a scendere sull'orlo di una profonda ed ampia forra. Alla fine della discesa si incontra un copioso torrente di acqua limpidissima che va guadato anche se con qualche difficoltà (Fosso Rosciella).



Si prosegue sul lato opposto aiutandosi con una catena nella risalita. Ora si seguono i segni bianco-rossi tra le ginestre fino ad una grande, evidentissima quercia. Si affronta una ripida e breve salita alla cui fine si incontra una mulattiera che verso destra, aggira una collina e giunge al primo dei due laghetti di Percile (Lago Fiaterno). Un po' più avanti una traccia di sentiero conduce alla riva del lago Marraone. I due specchi d'acqua, in origine erano tre, hanno origine carsica. A Sud-Est del lago maggiore, sulla sommità del colle, nascoste e quasi inglobate nella vegetazione, si trovano le "Rovine Morella", i resti di quello che fu un villaggio medievale con una chiesa detta di San Giovanni.

Ora tutto questo territorio è zona protetta che fa parte del Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili. Sembra territorio selvaggio, ed in parte lo è. La presenza soprattutto di cinghiali ne è l'esempio più evidente. E pur tuttavia in ogni angolo, anche il meno visitato, si rinvencono

IMPRESSIONI DEI SOCI

vestigia del passato. Quanti uomini hanno lavorato, sofferto, gioito, amato in questi luoghi, modificandoli, preservandoli per sé stessi certamente, ma alla fine siano noi e saranno i nostri discendenti che ne godranno o li ignoreranno. Ed ecco che anche noi entriamo in questo grande flusso che è la storia.

Bibliografia:

Mandela, già Cantalupo e Bardella - Alberto Criolesi - Mandela 1999

Da Cantalupo a Mandela - Nazareno Bernabei - Mandela 2005

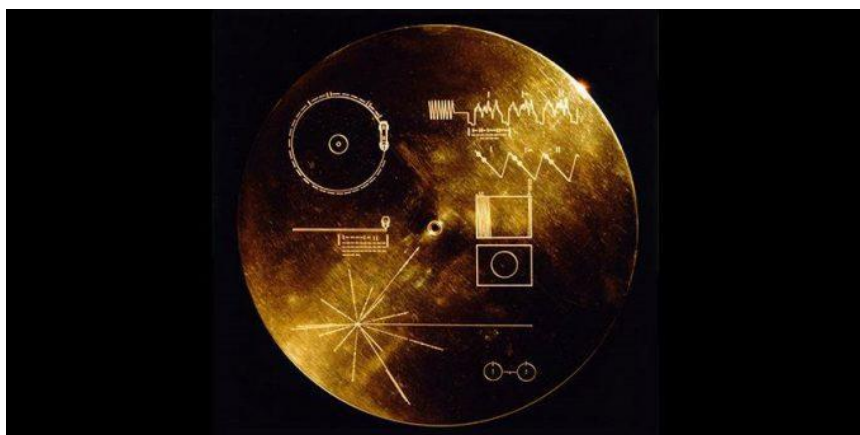
Monti Lucretili - Parco Regionale Naturale a cura di Gilberto De Angelis

In occasione della Giornata mondiale della Natura

Di: Fausto Borsato

Sostenere che abbiamo un solo pianeta e lo dobbiamo salvaguardare, è certamente vero. Ma proviamo a capire perché questo è necessario e se è possibile e come possiamo farlo.

Ci affacciamo in una notte di stelle e vediamo innumerevoli astri che brillano e pensiamo che attorno a ciascuna di quelle stelle ruotano pianeti con mondi abitati da creature con intelligenze uguali e superiori alla nostra. Esistono quindi concrete e numerose possibilità di incontro con altri esseri viventi. Addirittura in



due sonde del Programma Voyager, nel 1977, è stato inserito un disco d'oro con l'incisione di suoni e immagini allo scopo di far conoscere la vita del nostro pianeta ad eventuali intelligenze aliene.

Ma è proprio così? Quante possibilità ci sono di incontrare qualcuno “là fuori”?

Ho trovato, su una rivista del settore, un articolo che parlava della formazione della vita sulla terra. Ripercorrendo una tesi sostenuta da moltissimi scienziati, l'autore ritiene che la prima molecola formatasi sulla superficie della Terra, sia stata una molecola di RNA (acido ribonucleico). Ma tale composto chimico è molto complesso ed è formato da altre sostanze che ne sono alla base. Gli elementi necessari alla sua costruzione furono portati probabilmente da altri corpi celesti che impattarono sulla terra, formando in quel caso la luna, e lasciando le sostanze che non erano prima presenti. La formazione di quei composti base richiese casualità che si dovettero verificare moltissime volte nel corso di milioni e milioni di anni. Questi nuovi composti (le basi azotate) si unirono infine a uno zucchero (il ribosio) a formare un filamento di RNA. Tutte queste “nascite” avvennero in particolari condizioni di calore, luce, pressione e in presenza di raggi ultravioletti e di acqua. La tesi sostiene che sia stato un caso che difficilmente si può verificare, a meno di avere un laboratorio naturale che può lavorare per miliardi di anni. In effetti in ambiente controllato di laboratorio, con tutti gli elementi necessari presenti, si sono ottenuti dei risultati positivi. Però le condizioni “naturali” della terra nel periodo in cui questa “nascita” si verificò, tra 4 e 1 miliardi di anni fa, erano assolutamente diverse e caotiche.

Però la vita, nata così per caso, è riuscita ad esprimere le innumerevoli forme che conosciamo. E tra queste è nata una specie che si è evoluta in un essere intelligente, che attraverso milioni di mutazioni e qualche milione di anni ha espresso un individuo capace di camminare su due piedi, con un cervello di massa nettamente superiore rispetto alle altre specie, con una grande possibilità di comunicare, con la capacità di ridere e ... di uccidere.

Consideriamo ora la possibilità che esistano altri luoghi, pianeti nella fattispecie, da colonizzare nell'universo. Il nostro piccolo pianeta, con una temperatura particolare, con una illuminazione di una specifica durata, con una atmosfera formatasi per la presenza di microrganismi che l'hanno fornita di ossigeno, con una enorme massa d'acqua che permette l'irrorazione delle terre emerse, orbitante non troppo lontano né troppo vicino attorno a una stella di media grandezza, è un caso unico di una corpo celeste dove è nata la vita organica.

La ricerca di altri pianeti che abbiano caratteristiche simili e su cui quindi si sarebbe potuto sviluppare una analoga forma di vita e di intelligenza, è uno scopo affascinante, ma che ha ben poche possibilità di arrivare a risultati positivi.



Le conoscenze della specie umana sono giunte solo negli ultimi tre secoli, con l'Illuminismo, a concepire la possibilità di un universo sondabile. E solo negli ultimi 50 anni l'uomo si è alzato al di sopra della superficie terrestre ed è volato oltre l'atmosfera (50 chilometri).

Ammesso che altre "civiltà" si siano sviluppate con gli stessi tempi, date le distanze tra le stelle e il limite invalicabile della velocità della luce, allo stato delle attuali nostre conoscenze è quasi impossibile che ci si possa incontrare. Pensiamo che, se solo volessimo arrivare ad Alpha Centauri, la stella a noi più vicino (4 anni luce), alla velocità dell'attuale stazione orbitante impiegheremmo migliaia di anni.

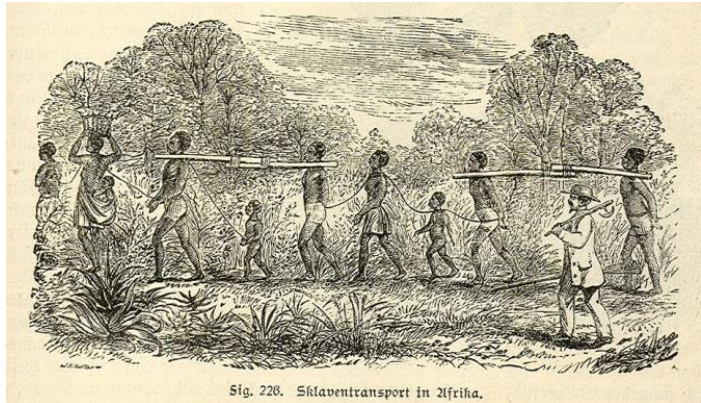
Se dopo tutto questo vogliamo trarre una conclusione, essa ci porta a concludere che la vita è nata per caso e con estrema difficoltà, che lo stesso fenomeno non è facilmente replicabile e che è molto improbabile che ci siano forme di vita simili alla nostra nel tempo necessario ad una possibile congiunzione, che la nostra atmosfera di ossigeno si è formata nel tempo, non è infinita e ha necessità di essere salvaguardata perché ci permette la vita, che è quasi certo che siamo soli nell'universo o comunque che non riusciremo ad avere contatti con altri durante la vita della specie umana, che a sua volta non è infinita.

Abbiamo quindi, adesso lo possiamo sostenere con convinzione, un solo pianeta. Questa è la nostra casa. Non c'è via di fuga. L'uomo si è evoluto velocemente negli ultimi secoli ed ha escogitato forme di comunicazione e di condivisione che, in altre condizioni, potrebbero far pensare ad un solo popolo. Se tutti gli uomini del mondo riuscissero a costituire un solo gruppo senza divisioni, potrebbero o non potrebbero salvare la propria casa, o comunque lavorare per un obiettivo comune. Ma una decisione unanime sappiamo essere utopica. La realtà è fatta di divisioni, di egoismi, di rivalse, di sopraffazioni, di istinto di difesa, di uomini di potere espressioni di una "democrazia" drogata dalla falsa informazione che non tengono conto di voci autorevolissime che mettono in guardia contro il continuo consumo delle risorse del pianeta e dell'inquinamento del suolo e dell'atmosfera con conseguente surriscaldamento.

Ma se fino a qualche decennio fa erano voci sparute, ora la maggior parte della comunità scientifica è convinta che senza un cambio di rotta, stiamo arrivando al punto di non ritorno. Consumando combustibili fossili e producendo metano oltre una soglia, non sarà più possibile ripulire l'atmosfera dell'anidride carbonica prodotta. Se poi continuiamo a distruggere il manto vegetale consumatore di CO₂ e produttore di ossigeno, arriverà il momento in cui non avremo una

casa in cui vivere, né potremo affittarne un'altra o cambiare condominio. E, anche fosse possibile, lo sarebbe per una comunità di pochissimi individui.

Certo, la comunità umana è un organismo terribilmente complesso. La ricerca di nuove risorse e i diversi tempi di sviluppo delle comunità locali, uniti ad un concetto pompato dalla religione per cui l'uomo è il padrone del pianeta e di ciò che vi vive con il diritto di sfruttamento totale, ha prodotto la distruzione di vari habitat e il ritardo nella evoluzione tecnica e sociale di popoli che ora rivendicano gli stessi livelli di benessere di chi, a loro spese, vi è giunto cento anni prima.



Come convincere tutti ad accettare il concetto di limitazione nella produzione di rifiuti, sia solidi che gassosi, come spiegare che l'inquinamento dell'acqua e dell'atmosfera provoca un danno che influenzerà la vita di tutti gli uomini del mondo? Le risposte e le conseguenti leggi sono demandate agli enti che governano il mondo, ma siamo noi, nella vita di tutti i giorni che ci dobbiamo far carico di un corretto comportamento e della sensibilizzazione di chi ci sta vicino. La democrazia, almeno quando c'è e nelle forme che permettono l'espressione di una opinione, non è solo voto, ma anche educazione continua.



La globalizzazione, se da una parte ha prodotto uno scambio di merci, di materie prime, di prodotti da consumare, di ricchezza e di miseria, da un'altra ha permesso uno scambio di conoscenze e di opinioni in tempo reale, con la proliferazione di menzogne, imbrogli, limitazioni, false invenzioni, facili soluzioni ai problemi del mondo.

Ha insomma prodotto totale mancanza di fiducia nei confronti dei "potenti", delle "lobbies", ma anche del vicino che non condivide il nostro punto di vista. Nulla è più credibile se non riusciamo a recuperare la fiducia che stiamo perdendo gli uni nei confronti degli altri. Come faremo a salvare la natura, il nostro pianeta se abbiamo opinioni così diverse? Come esempio basti ripercorrere le mille soluzioni o non soluzioni che sono state prospettate in occasione della pandemia (o non pandemia, imbroglio etc.).

C'è qualcuno che possa parlare e possa essere creduto, che riscuota la fiducia di tutti?

Certo *"la speranza è l'ultima a morire"* ma ne è rimasta molto poca!

La Vignetta

QUANDO L'ABITO NON FA IL MONACO



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.



LAZZARETTO Luogo dove i malati infettivi venivano isolati assieme a chi si prendeva cura di loro (da Lazzaro, ammalato di lebbra e resuscitato da Gesù). Nei lazzaretti finivano ammalati di peste, di lebbra, di vaiolo e in tempi più recenti, ma in “ospedali” che si chiamavano “sanatori” anche i malati di Tbc. Ora non ci sono più, ma vengono adibiti allo scopo ospedali particolari, con speciali apparecchiature, ma il modo ed il risultato non cambiano.

SOcial NETWORK Ovvero la possibilità di dire e leggere qualsiasi informazione senza la necessità della verifica. La scienza, come sostiene il filosofo Umberto Galimberti, deve essere “esatta”, (da ex acta=derivato dalle azioni, dalle opere, quindi sperimentato) e quindi ci dobbiamo rifare ad esperienze documentate. Ciò che molto spesso ci viene proposto dai social network sono invece delle parole senza nessun legame con la realtà.

GLOBALIZZAZIONE Quanti vantaggi dall'essere connessi con tutti gli altri esseri umani! Ci possiamo scambiare cose e idee. Gli stessi animali vengono spostati dall'ambiente dove i millenni li hanno fatti evolvere in una situazione di equilibrio, per essere immessi in un nuovo habitat molto spesso senza nemici naturali. Possiamo produrre dove costa meno e vendere dove il ricavo è maggiore, possiamo visitare facilmente luoghi che

IMPRESSIONI DEI SOCI

non avremmo mai sognato di vedere. Ma possiamo portare malattie sconosciute nel nuovo mondo che andiamo a frequentare e riceverne altrettante che riportiamo nel nostro mondo.

PANDEMIA E' questo il primo vero caso di pandemia nel senso etimologico del termine : pan=tutto+ demos= popolo. Altre infezioni definite “pandemiche”, nel passato hanno interessato i popoli che venivano in contatto tra loro. Erano il “tutto” per le conoscenze del periodo. Adesso il mondo è completamente connesso e la “pandemia” riguarda davvero l'intera popolazione mondiale.

RNA Il virus del tipo Sars Cov-2 quale è il Covid-19 è un virus che al suo interno contiene RNA. Il virus ha quindi la capacità di autogenerarsi, ma ha bisogno di una cellula ospite in quanto non possiede metabolismo. Naturalmente come tutte le forme di vita, anche se minime, è soggetto a mutazioni e data la velocità di riproduzione, è soggetto a frequenti mutazioni. Ne discendono i salti da specie a specie e la difficoltà della creazione di un vaccino.

Gli acronimi del CAI

di Aldo Mancini

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

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

Continuando il percorso precedente, vediamo cosa si intende per:

SCA	Scuola Centrale di Alpinismo e di Arrampicata Libera	La Scuola Centrale di Alpinismo e Arrampicata Libera è costituita a norma dello Statuto e del Regolamento Generale del Club Alpino Italiano e di quello della Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo, Sci-Alpinismo e Arrampicata Libera (C.N.S.A.SA). Ha lo scopo di fornire alla Commissione Nazionale un supporto tecnico per la didattica nel campo dell'Alpinismo e dell'Arrampicata Libera, la formazione e l'aggiornamento dei relativi Istruttori a tutti i livelli, i rapporti con organizzazioni similari nazionali o straniere, la soluzione di specifici problemi tecnici connessi con la pratica dell'Alpinismo e dell'Arrampicata, la sperimentazione, a scopo didattico, di materiali e tecniche.
CC	Comitato Centrale di Indirizzo e Controllo	Compiti del Comitato Centrale Il Comitato Centrale esercita funzioni di indirizzo politico-istituzionale e ne controlla i risultati; nel corso dell'esercizio valuta l'adeguatezza delle risorse assegnate e la rispondenza dei risultati della gestione rispetto ai programmi adottati dall'Assemblea dei Delegati; attua i compiti delegatigli dall'Assemblea stessa; assolve le funzioni specifiche assegnategli dallo Statuto. Il Comitato Centrale di Indirizzo e di Controllo è composto da diciannove consiglieri. Esso viene rinnovato per un terzo ogni anno. A ciascuna area regionale o interregionale è attribuita una quota parte del numero totale di consiglieri, in proporzione al numero di soci appartenenti all'area al 31 dicembre dell'anno sociale precedente le elezioni; i

		delegati di diritto ed elettivi delle Sezioni di ciascuna area regionale o interregionale eleggono localmente con le modalità stabilite dal regolamento generale i consiglieri attribuiti. Gli ex presidenti generali e il presidente del Club Alpino Accademico Italiano hanno facoltà di intervenire nelle riunioni del Comitato Centrale e di prendervi la parola.
--	--	---

Libri

di Fausto Borsato

Nuovi Mattini ovvero *Il singolare sessantotto degli alpinisti* - Enrico Camanni

Partendo dal nuovo mondo dell'arrampicata che si sviluppava sulle pareti granitiche della Yosemite Valley, in California, di cui potete trovare un esempio ed una storia nella recente pubblicazione in dvd della Gazzetta dello Sport e del Corriere della sera intitolata "*Jim Bridwell- The Yosemite living legend*", Enrico Camanni, firma storica e conosciutissima nell'ambiente dell'alpinismo, ripercorre l'evoluzione dell'arrampicata nel nostro paese nei primi anni settanta.

Il sessantotto, come poi apparirà chiaro in una corrispondenza con Andrea Gobetti, non è inteso come momento storico, ma come esempio di una "rivoluzione" nel modo di intendere la vita dell'alpinista. E' tutto un mondo di eccellenti alpinisti che rifiuta l'idea della sofferenza, della conquista, della lotta per raggiungere una meta, ma si bea del momento dell'azione, del gesto atletico vissuto per sé stesso.

Gli effetti di questa nuova mentalità saranno poi il motore che spingerà a cercare di portare l'arrampicata verso il superamento di difficoltà limite.

Il "*profeta*" di questo nuovo pensiero è certamente Gian Piero Motti, che partì dall'idea della sua vita, a suo dire, fallimentare, per trovare una via d'uscita in montagna.

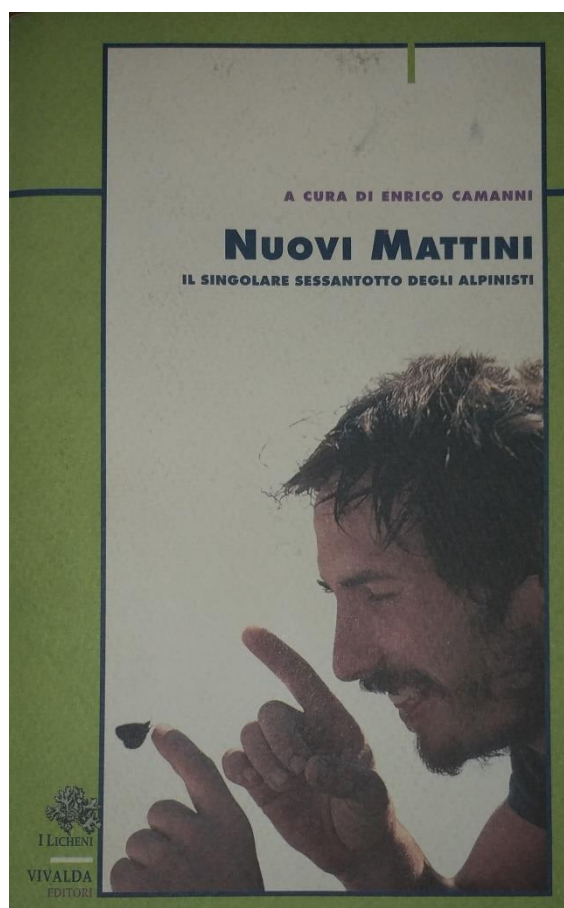
Nel suo articolo "*I falliti*" per la "Rivista mensile del CAI" così descrive il suo proposito:

"Incontrerò una sera d'inverno Guido Rossa il quale, fissandomi a lungo, con quei suoi occhi che ti scavano e ti bruciano l'anima...mi dirà delle cose che avranno un valore definitivo. Mi dirà che l'errore più grande è quello di vedere nella vita solo l'alpinismo...Non rinunciare alla montagna, ma andare in montagna per divertirsi, per cercare l'avventura e per stare in allegria insieme agli amici."

Non è il Vangelo, ma ci sono in *nuce*, in questo scritto, le motivazioni degli *exploit* arrampicatori della storia recente. Gian Piero sarà anche l'autore di una "Storia dell'Alpinismo" molto apprezzata. Se volete capire meglio chi era Motti e quindi perché vale la pena leggere questo libro, vi invitiamo a scorrere anche quanto riportato ai link seguenti:

<https://www.gognablog.com/la-solitudine-di-gian-piero-1/>

<https://www.gognablog.com/la-solitudine-di-gian-piero-2/>



Film

di Paola del Grande

TORNERANNO I PRATI

Regista: Ermanno Olmi

Produzione: Italia

Anno: 2014

Attore protagonista: Claudio Santamaria

In un avamposto d'alta quota, durante la prima guerra mondiale, un gruppo di militari difende la propria trincea a pochi passi da quella austriaca. Intorno montagne e neve ed un silenzio interrotto solo dai mortai, il freddo e la paura sono i protagonisti di questa pellicola.



torneranno i prati, il minuscolo è voluto per una storia che non ha una vera e propria trama. E' un film difficile con pochi dialoghi e colori talmente sbiaditi da sembrare bianco e nero, ma è una ballata con una potenza evocativa incredibile.

Le giornate tutte uguali, si può solo aspettare il rancio o morire a causa di ordini insensati. L'unico momento di relativa gioia è l'arrivo della posta che ricollega con il mondo questi uomini disperati e rassegnati e se la lettera non arriva sono lacrime.

Gli sguardi in camera dei protagonisti ci raccontano l'orrore dell'inganno in cui sono caduti per aver creduto a una guerra patriottica, mentre sono solo i testimoni di una guerra senza senso. La tristezza è rimarcata da Paolo Fresu, tra i più noti trombettisti italiani, che compone e suona il tema finale riprendendo le note di *il silenzio*.

Il film è un *de profundis* dedicato al ricordo di tanti giovani morti in luoghi dove poi i prati sono ricresciuti, cancellando la memoria del loro sacrificio. Noi escursionisti che spesso abbiamo camminato o cammineremo su questi prati abbiamo il dovere di essere i custodi di questo atroce ricordo che spesso la Storia vorrebbe dimenticare.

Ermanno Olmi dedica il film al padre, io nel mio piccolo vorrei dedicare questa recensione ad un altro sopravvissuto della prima guerra mondiale, mio nonno Luigi che piangeva disperato quando mio padre partì per la seconda.

Escursioni Future

di Fausto Borsato

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

Come recita il documento CAI che delibera il riavvio dell'attività escursionistica "ogni attività, anche se precedentemente approvata, dovrà essere nuovamente deliberata nella sua completezza relativamente alla meta, numero di partecipanti massimo", per cui vi preghiamo di seguire di volta in volta le indicazioni che perverranno dalla Sezione, e osservare scrupolosamente le regole suggerite.

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		

- ✓ **da Sabato 4 a Venerdì' 10 luglio: S.I.**
7 Tappe da O14 a O20 da Antrodoco ad Accumuli
- ✓ **Sabato 11 e Domenica 12:** da Campo Imperatore a Pietracamela e viceversa - Gran Sasso - Diff. EE
- ✓ **Domenica 19:** Monte Puzzillo (2183 m) - Velino Sirente - disl. 930 m Diff. EE
- ✓ **Domenica 26:** Monte Rocca Altiera, Monte Bellaveduta (061 m) disl. 1000 m - Diff. E

agosto 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 1:** M. Focalone, Cima Pomilio, M. Sant'Angelo, Cima delle Mandrelle - Majella - disl. 1440 m - Diff. EE - a numero chiuso (12) - km 24
- ✓ **Domenica 2:** M. Focalone, M. Acquaviva, M. Pizzone - Majella - disl. 1640 m - Diff. EE - a numero chiuso (12) - km 24
- ✓ **Da Sabato 8 a Domenica 15:** Tour del Monte Bianco - Alcune tappe
- ✓ **Domenica 30:** Monti Fragara, Passeggio (2064 m), Pratillo, Pizzo Deta - Monti Ernici - disl. 1200 m - 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

ANDARE Muoversi, Interrogarsi. Non è solo l'Andare fisico è anche quello istintuale, è il LASCIARSI ANDARE, che sembra così facile ma non lo è. L'Amica e Socio Paola, che ha partecipato al primo corso base di Arrampicata, nel commentare la sua foto, ha detto *“Hai visto dove ho i piedi? Nel vuoto. Sembra banale, ma non lo è affatto. Quando sei lì, sei letteralmente nelle mani del tuo compagno, che sta sopra di te e ti sorregge. E devi fidarti! E quando ci sei tu lassù, hai una vita umana nelle mani”* E quindi l'Andare diventa un'altra situazione, un'altra cosa, diventa “fidarsi della Vita” e la Vita assume la V maiuscola, perché è anche la mia e anche la tua, perché è la Vita che ci tocca da vicino. E Andare su una parete è capire che io sono piccolo ma non per questo non posso fidarmi, c'è qualcuno che mi tiene nelle sue mani ... debbo solo fidarmi e lasciarmi andare. Facile, vero? ... quanta strada ancora da fare ...



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

L **LIBERTA' DI ANDARE** (seguito di VIANDANZA) "Andrò ancora senza un orario senza bandiere" (album dei New Trolls scritto assieme a Mannerini e De Andrè ormai 50 anni fa). E' sempre questo il sogno del camminatore: andare per conoscere, per incontrare, per sperimentare, per gioire e per soffrire, senza tempo, senza limiti geografici, senza leggi vincolanti, senza pregiudizi. È la necessità dell'uomo evoluto, che ha superato il soddisfacimento dei bisogni

primari. L'uomo "montanaro", "alpinista" o "appenninista" è l'uomo che si può permettere di "cercare" la libertà, non la rincorre più come una necessità.

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

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

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

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

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

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

VITALITA' Andrea, la domenica in macchina verso il ritrovo per salire al Pelicchia, 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,