



CAI Monterotondo

“Il Ginepro”

Nr. 8 - Agosto 2020

Sommario

Editoriale	2
<i>COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE</i>	
La Via di Francesco, la Rete associativa, la nostra Sezione	4
<i>IMPRESSIONI DEI SOCI</i>	
Tour del Monte Bianco	5
Traversata Campo Imperatore-Passo delle Capannelle (11 Luglio 2020)	11
I Monti Sabini.....	13
Majella, la “bella addormentata”	15
<i>OLTRE IL CAI</i>	
Riflessione post Covid.....	21
Libri	23
Film.....	25
Foto.....	26
La Vignetta	27
Le Parole del Camminare.....	28
<i>PILLOLE DI CAI</i>	
Gli acronimi del CAI.....	29
<i>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</i>	
Camminando nella “Storia”	32
Zapping Digitale	34
Escursioni Future	36
Le Parole del Camminare, la raccolta	38

Editoriale

Carissimi

Siamo giunti alla fine di questa estate calda, seccitosa e un po' anomala. Dopo il [periodo di forzato isolamento](#), tutti gli amanti delle zone montuose, non solo, ma tutti coloro che si sentivano in qualche modo prigionieri di una situazione di cui non si ritenevano colpevoli, avevano uno spasmodico desiderio di uscire, di respirare un'aria diversa. Una moltitudine di famiglie, escursionisti, corridori, *trekkers*, semplici passeggiatori si è riversata nelle zone agricole appena fuori città, creando talvolta, qualche problema di ordine pubblico e la reazione dei proprietari dei terreni così invasi. Anche in montagna, pur sottolineando come in questo periodo ci sia sempre stata una notevole frequentazione, si è comunque notato un aumento delle presenze nelle zone montuose più alte, che permettono un facile avvicinamento e quando sono ben fornite di buoni servizi. È stato un male? Niente affatto! È certamente positivo che le persone, siano alpinisti o meno, frequentino le montagne. Ma mi è venuto un dubbio? Cosa spinge molte di queste persone a praticare i luoghi montani? Molte si fermano alla base, mangiano, stanno in compagnia, attendono l'ora del rientro. Se fossero state al mare si sarebbero comportati in maniera assolutamente identica. Altre si avventurano per i sentieri che portano alle vette per aggiungere un'altra cima al proprio *palmares*. Senza escludere la maggior parte di coloro che amano questi luoghi, quanti sono i frequentatori di questo

ambiente che si guardano attorno con curiosità, con emozione? Quanti coloro che riconoscono una pianta, un animale? Quanti camminano in silenzio godendo del vento?

Nel numero che vi apprestate a sfogliare, abbiamo voluto darvi testimonianza di nostre esperienze, portandovi, è nostra presunzione, a conoscere gli ambienti, la loro storia, le emozioni che in noi hanno risvegliato. Vi vogliamo far conoscere **come noi sentiamo l'andare per monti**. Se possiamo essere d'esempio o di indirizzo vuol dire che abbiamo raggiunto il nostro scopo che è quello di **comunicare e coinvolgere**.

Troverete il [nuovo programma per le escursioni sulla Via di Francesco](#), le riflessioni che scaturiscono dall'aver percorso, da parte di un gruppo di noi, una metà del [Tour del Monte Bianco](#). Esse nascono dalla bellezza dei luoghi e dalla fatica degli uomini che quell'ambiente hanno plasmato. Le foto che accompagnano la [traversata Ovest del Gran Sasso](#) parlano da sole, e ci aiutano a conoscere quella parte meno frequentata del gruppo. I **Monti Sabini**, così vicini a noi, sembrano acquistare una nuova dimensione nella descrizione che ne viene fatta. Le leggende che ammantano la nascita della [Majella](#) sono un modo, come del resto ogni mito, per raccontare una realtà e tramandarla. Il racconto parla di storia, di geologia, di escursionismo. Camminare lungo il "[Sentiero dei Briganti](#)" ci immerge nella storia di

quei luoghi. La **battaglia di Tagliacozzo** e la **triste vicenda di Corradino di Svevia** vengono risvegliate dal racconto di quel momento storico. Non manca una riflessione sugli effetti che la mancanza temporanea dell'opera onnipresente dell'uomo ha avuto sugli equilibri naturali. Ricorre in questi giorni il 40° anniversario della **salita in solitaria di Messner sull'Everest**. È la prima salita in stile alpino di un ottomila. Da quel momento l'*Himalaysmo*, almeno quello che

punta alle cime, cambierà il suo modo di essere e di operare. Ed infine, visitate il nostro **Zapping Digitale**, in cui ci sono link ai luoghi citati e ad iniziative quali il Trento Film Festival e non solo. Speriamo che tutto questo vi incuriosisca e vi faccia venire voglia di partecipare, oltre che come lettori, come autori!

Buona lettura!

La Redazione

Hanno collaborato a questo numero:

- *Fausto Borsato*
- *Gianni Caramia*
- *Paola Del Grande*
- *Paolo Gentili*
- *Riccardo Hallgass*
- *Arianna Malafronte*
- *Aldo Mancini*

NOI SIAMO QUI:

Sito Web:

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

Facebook:

[Gruppo Escursionismo Cai Monterotondo](#)

COMITATO DI REDAZIONE:

Aldo - aldo2346@gmail.com

Fausto - fausto.borsato@libero.it

Francesca - francesca.tagliaboschi@gmail.com

IL GINEPRO È 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
- Inviarlo agli indirizzi email della Redazione

La Via di Francesco, la Rete associativa, la nostra Sezione

Di Catello Cascone, Presidente della Sezione CAI di Monterotondo

Sono state tante le strutture che accolgono pellegrini ed escursionisti sulla Via di Francesco - nei tratti da Roma Montesacro a Poggio San Lorenzo, da Rieti a Greccio e Poggio Bustone, da Selci a Fara Sabina - che hanno ricevuto nel mese di luglio le tavolette personalizzate con incisa la distanza in chilometri da quel punto a Roma e/o Assisi.

Gli ospiti, attraverso uno scatto da condividere sui social, potranno così raccontare, tappa dopo tappa, il proprio cammino sulla Via. L'iniziativa della Rete



Associativa per la VdF ha inteso caratterizzare con un segno distintivo, l'ospitalità pellegrina del tratto laziale e allo stesso tempo, essere segno di fratellanza con chi si ritrova a gestire l'accoglienza dopo mesi di incertezza, in un presente in cui i pellegrini lentamente hanno ripreso il cammino dando speranza di rinascita. Con lo sguardo rivolto al futuro, questo che segue altri gesti, vuole essere un sostegno per la promozione del percorso e sviluppo del relativo sistema d'accoglienza da Firenze a Roma, attraverso La Verna, Assisi e la Valle Santa Reatina che già ogni anno vede il passaggio di migliaia di pellegrini. Infatti, è dal 2016 che la Rete Associativa della Via di Francesco nel Lazio è impegnata nella crescita delle relazioni tra le persone che vivono sul territorio attraversato dal cammino. Un lavoro paziente che nasce dal basso, volto all'unione di tutte le forze che si sentono coinvolte in un grande progetto: quello di diffondere la cultura dell'accoglienza e di farne tesoro comune. La Sezione CAI di Monterotondo, nell'organizzare l'attività escursionistica, svolge un ruolo complementare alle finalità sopra esposte facendo conoscere ai Soci il percorso attraverso la frequentazione.

Nei giorni di **sabato 19 e 26 settembre e del 3, 10, 17, 24, 31 ottobre**, si effettueranno le escursioni sulle 7 tappe di lunghezza media di 15 Km ciascuna che da Rieti, attraverso San Giovanni Reatino, Belmonte, Ornaro, Torricella in Sabina, Poggio San Lorenzo, Monteleone Sabino, Poggio Moiano, Scandriglia, Nerola, Montelibretti, Monterotondo, porteranno a Roma (v. articolo Escursioni Future)

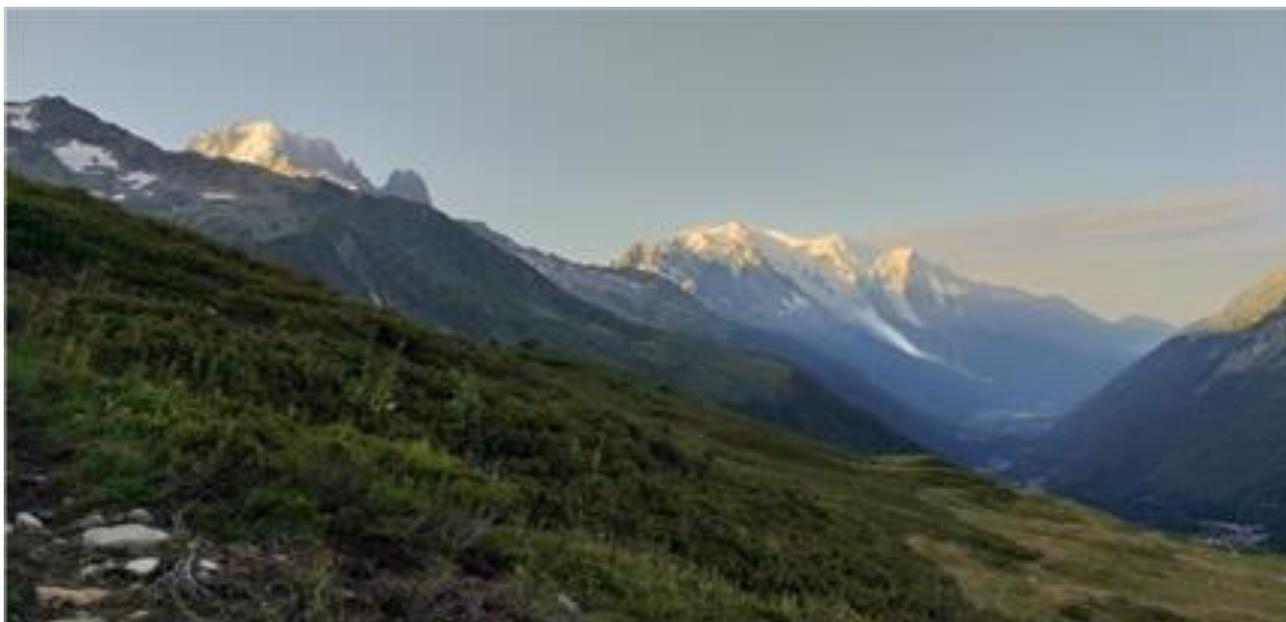
Tutto il percorso è classificato come turistico. Il dislivello è compreso entro i 500 metri. Durante il percorso si avrà modo di vedere monumenti e reperti storici quali: il ponte Sambuco, il castello di Torricella in Sabina, Trebula Mutuesca, la Chiesa di Santa Vittoria, il castello Orsini di Nerola, la chiesa di S. Maria delle Grazie, i ruderi di S. Maria Spiga, Porta Garibaldi a Monterotondo, la riserva naturale della Marcigliana, Ponte Milvio, la Basilica di S. Pietro. **Ai partecipanti con almeno 5 tappe, verrà dato a cura degli organizzatori, un attestato di partecipazione.**

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!

Tour del Monte Bianco

Organizzato dalla Sezione ad agosto 2020

di Fausto Borsato e Gianni Caramia



Il Monte Bianco dal Col de Balme. A sinistra l'Aiguille Verte con i Drus, a destra la cresta delle Bosses e la cima del Bianco. In basso l'abitato di Chamonix.

Il Tour del Monte Bianco è qualcosa di più di un semplice trekking. Non è nemmeno una traversata alpinistica. È un cammino di conoscenza nella storia, nell'ambiente, nei costumi, nei nazionalismi, nei gusti.

Come Cai di Monterotondo ci siamo prefissi di percorrerne metà, per quest'anno, partendo da Courmayeur, in senso antiorario, verso nord lungo la Val Ferret, passando quindi in Svizzera, rientrando poi in Francia per raggiungere Chamonix. Contiamo di completarlo il prossimo anno lungo la Val Veny.

Già la scelta di programmare questa settimana meriterebbe da sola una lunga trattazione, seguita dai problemi di ospitalità nei rifugi, ospitalità ridimensionata e messa in discussione dall'insorgenza dei noti problemi sanitari legati alla pandemia di covid-19. Alla fine siamo potuti partire e le condizioni meteorologiche ci sono state sempre favorevoli, salvo un pomeriggio che comunque ci ha trovati quasi completamente al riparo.

Lascio la descrizione in dettaglio delle tappe, della loro lunghezza e dislivelli superati, alla guida del tour che potrete trovare in italiano a uno di questi link

- <https://www.tourmontebianco.it/>,
- <https://www.guidemontebianco.it/it/programmi-estate/trekking/172-tour-del-monte-bianco.html>
- <http://www.mountainplanet.net/it/calendario-attivita/tour-del-monte-bianco>.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Naturalmente si possono costruire percorsi diversi, che seguono varianti più impegnative o più spettacolari, secondo la volontà dei partecipanti, la loro preparazione e non ultime, le condizioni meteorologiche.

Do solo un accenno delle tappe percorse.

Siamo partiti da **Courmayeur** ed il **primo giorno**, passando per il Rifugio Bertone siamo giunti al rifugio Bonatti, al cospetto della punta Walker delle Grandes Jorasses. Naturalmente mentre camminavamo, avevamo sotto gli occhi tutto il versante italiano della montagna, dalla cresta di Peuterey fino al Monte Bianco di Courmayeur, la Brenva e la vetta del Bianco. Verso nord si rincorrevano le creste delle Grandes Jorasses, dalla cresta di Rochefort col Dente del Gigante, fino alla punta Walker.

Il **secondo giorno**, siamo scesi al fondo della Val Ferret e, passando dal rifugio Elena, momentaneamente chiuso, abbiamo risalito il Col de Gran Ferret per scendere in Svizzera a La Fouly.

Il **terzo giorno**, con tempo incerto ed a tratti piovoso, ci siamo fatti trasportare, dopo aver percorso alcuni chilometri sul fondo valle, a Champex Lac in autobus. Abbiamo quindi proseguito per il rifugio Relais d'Arpette per il pernottamento.

Il **quarto giorno** abbiamo risalito la valle fino all'ampia Combe des Ecardies e abbiamo

superato la Fenêtre d'Arpette, intaglio nella cresta a 2665 m di quota, punto più elevato del Tour. La spettacolare discesa ha affiancato il tormentato ghiacciaio del Trient fino a 1583 metri. Risaliti poi al rifugio Les Grands, con un ampio percorso fino al Col de Balme, confine con la Francia, abbiamo terminato la tappa a Charamillon. In totale abbiamo camminato in salita per quasi 2000 metri.

Il **quinto giorno**, dopo la discesa iniziale abbiamo risalito il versante nord della valle, nel gruppo delle **Aiguilles Rouges**, fino al **Lac Blanc** per poi ridiscendere a Chamonix. Anche qui la visione di tutta la parte francese della montagna lascia senza fiato. Lo sguardo corre **dall'Aiguille d'Argentiere** alla **Aiguille Verte**, dai **Drus alla Mer de Glace**, dalle **Aiguilles de Chamonix** fino alla **Aiguille de Midi, Tacul, Maudit** e ... **Monte Bianco**. Il **ghiacciaio dei Bossons** sovrasta la valle e la lunga cresta dal Dome du Gouter conduce, attraverso la capanna Vallot e Les Bosses alla vetta del Bianco.

Già partendo da Courmayeur abbiamo dovuto affrontare una lunga variante al nostro programma, per la chiusura della strada della Val Ferret che ha comportato anche lo sgombero delle case di alcuni abitanti dovuto alla minaccia costituita dall'apertura di un grosso canale di distacco nel ghiacciaio di Planpincieux che, sotto la vetta della punta Walker nel sottogruppo delle Grandes Jorasses, minacciava di precipitare sulla valle sottostante.

Questo e altri problemi legati alla stabilità dei ghiacci, delle rocce, dei pendii nevosi, sono difficoltà che debbono affrontare molto spesso gli amministratori dei comuni montani. In conclusione, per evitare di dover rispondere, oltre che ai loro concittadini anche alla magistratura, i sindaci scelgono la delibera più semplice ed immediata: la chiusura totale.



La catena delle Grandes Jorasses con alla sinistra il Dente del Gigante e a destra la punta Walker



La punta Walker sulle Grandes Jorasses

di mirtilli e rododendri a quelle di altitudine, regno delle marmotte. In queste praterie abbiamo incontrato pochi alpeggi ancora frequentati. Le stalle sono molte volte completamente abbandonate ed in rovina. Luoghi che sono stati per innumerevoli estati abitate da mandrie di animali al pascolo, che alla sera rientravano nelle stalle per la mungitura sono ora degli spettri. La sentieristica ne risulta sconvolta, l'approvvigionamento idrico, una volta fondamentale, ora non più mantenuto, fa disperdere l'acqua che dalle piccole sorgenti veniva convogliata per diventare una vera fonte, le erbe non più sistematicamente brucate dal bestiame, hanno invaso le zone di pascolo.



Alpeggio con alle spalle Les Aiguilles de Triolet

soprattutto dopo la stagione invernale. Il risultato è un impoverimento della cultura dell'allevamento in quota, della conoscenza che quei pastori avevano della montagna e dei suoi ambienti. L'alpinista o l'escursionista che passava dalle loro parti poteva sempre contare su una informazione, un consiglio e, perché no, una piacevole sosta o un aiuto.

Tutto il tragitto che si snoda a mezza costa dal rifugio Bertone fino al fondo della Val Ferret, attraversando le pendici della Montagna della Saxe prima e poi lungo il vallone di Malatrà, è dominato dalla catena delle **Grandes e Petites Jorasses** che emergono dal fondo valle più grandi ed imponenti che mai. Ma è sempre l'enorme profilo della Walker a polarizzare l'attenzione. Al suo confronto la vicina Punta Whympfer sembra quasi di minore importanza.

Certamente non saremo noi escursionisti a lamentarci per il fatto di dover camminare più a lungo, ma di queste decisioni risentono le attività di tutta la valle. È un annoso problema (pensiamo alla chiusura delle strade di montagna per il pericolo, molte volte inesistente, di valanghe) che riteniamo sarà sempre risolto tenendo in primo piano la sicurezza di tutti.

Il Tour supera notevoli dislivelli per poi ridiscendere ai rifugi più in basso. Questo continuo sali e scendi permette di attraversare diverse fasce vegetazionali, dai boschi di abeti a quelli di larici, dalle praterie

Molte sono le cause dell'abbandono da parte dei pastori: le quote latte hanno necessariamente obbligato i pastori a limitarne la produzione, latte che veniva in ogni caso pagato meno dei costi sostenuti. Il solo trattore che veniva a prenderlo dopo la mungitura aveva dei costi che superavano quasi il prezzo del prodotto stesso.

Fare il formaggio, con le norme igieniche necessarie, richiedeva degli interventi di adeguamento degli ambienti di lavoro con spese assolutamente insostenibili. Si aggiunga il costo del personale, della continua manutenzione

IMPRESSIONI DEI SOCI

Alla testata della **Val Ferret** una serie di colli fa da confine con la Svizzera. Guardando i ghiacciai che scendono dalle Jorasses e quelli che formano le seraccate del Mont Dolent non si può non notare, a detta di chi li ha visti mutare negli anni, il loro evidente ritiro. In particolare il ghiacciaio di Prè de Bar terminava più in basso del Rifugio Elena, con una forma a testa di serpente ed il torrente che ne usciva simulava perfettamente la lingua di quell'animale. Purtroppo la parte terminale è ora completamente scomparsa, date le mutate condizioni climatiche.

Giunti al **Col del Gran Ferret**, ci si mettono alle spalle gli ultimi giganti: i gemelli Aiguilles de Triolet ed improvvisamente la scena cambia. La Val Ferret svizzera è dominata soprattutto dai vasti alpeggi, grandi foreste e da un contrasto sempre presente tra gli aspetti pastorali ed i bastioni pur sempre presenti.

Scegliendo una variante alta, scendiamo verso La Fouly percorrendo un antico stretto sentiero che si snoda tra tantissimi fiori alpini ancora presenti se pur in avanzato periodo estivo. Su questo tratto si cimentano i grandi "coureurs" della famosa UTMB -Ultra Trail Mont Blanc- che si svolge ogni anno e che vede il vincitore concludere l'intero Tour in meno di 20 ore!



Case Walser nel Canton Vallese

Il paesino di **La Fouly** è rappresentativo del mondo pastorale svizzero. È il silenzio che domina. Si riesce a sentire a distanza il canto della fontana dell'antico abbeveratoio ingentilito da una piantina di geranio rosso.

In tutta la valle si nota la conservazione delle architetture e occupazioni tradizionali. Lo si riscontra soprattutto nei borghi più piccoli quale ad

esempio **Praz-Defort** dove il vecchio borgo è stato gelosamente conservato ed isolato dalle nuove casette di villeggiatura ed abitazione ordinaria.

Non è una leggenda la cura che in quella nazione hanno del loro ambiente. I prati sono rasati alla perfezione, addirittura utilizzando dei robot. Siamo nel Vallese, zona abitata da **popolazioni Walser** (contrazione di Walliser, vallesano, abitante del Vallese). Colpiscono le caratteristiche costruzioni in legno utilizzate per riporre il fieno o come granai, rialzate dal terreno per impedire la risalita dell'umidità e degli animali. Le date della loro costruzione sono intagliate sugli architravi e riportano anni del XVII e XVIII secolo. Gli edifici Walser adibiti ad abitazione erano invece costruiti in pietra nella parte basale, sovrastati da una struttura molto robusta in legno prevalentemente di larice.

La costruzione doveva poter soddisfare tutte le esigenze sia abitative che lavorative del gruppo familiare. Doveva quindi essere stalla per gli animali nella parte sottostante e contenere la cucina, le camere da letto, il telaio, il caseificio, il laboratorio per la lavorazione del legno nella parte in legno sovrastante. Alcuni gruppi Walser migrarono, a partire dal XIII secolo verso le Valli del Lys, nella Valsesia e nell'Ossola. Ancora oggi i gruppi di questa popolazione conservano, almeno in parte, i propri costumi, tradizioni e lingua.

Noi escursionisti che veniamo dall'Appennino e non abbiamo grande dimestichezza con i ghiacciai, i loro brontolii, le loro acque che scendono impetuose a valle, rimaniamo sempre sorpresi e ammutoliti dall'immenso spettacolo, non notiamo i cambiamenti che sono invece sotto gli occhi dei frequentatori abituali. Non riusciamo a farci prendere dalla tristezza e dal disappunto. Per noi è tutto talmente grande che facilmente ci lasciamo prendere dalla gioia e dall'entusiasmo che ci distolgono dalla fatica, anche per la salita alla **Fenêtre d'Arpette**.



Ghiacciaio del Trient

L'arrivo a quella "piccola piazzola sospesa apparentemente sul nulla" come l'ha mirabilmente definita Mariano, ricompensa e cancella ogni eventuale sforzo.

È naturale ed istintivo soffermarsi, togliersi di dosso lo zaino pesante e godere di quel luogo piccolo ed accogliente ma che, al tempo stesso, ti fa sentire protetto dalle due guglie che lo formano. E lì si è felici, si sta bene e si accoglie festosamente chi arriva, incoraggiandolo per gli ultimi metri da compiere. E si osserva e si valuta il percorso fatto, poi, voltandosi, si scruta quello di discesa che ci aspetta.

La discesa dalla Fenêtre d'Arpette, a fianco del **ghiacciaio del Trient**, è uno spettacolo indimenticabile. Il pensiero corre ai tanti alpinisti che in tempi ormai lontani e con attrezzatura ed abbigliamento molto meno sofisticati di ciò di cui disponiamo ora, hanno camminato su questi ghiacci, hanno salito queste immense pareti, hanno sofferto e qualche volta sono morti. Cosa li spingeva? Deve esserci una serie di motivazioni che giustificano tanta sofferenza e tanto entusiasmo.



Balmat indica a de Saussure la via di salita al M. Bianco

Il nostro amico che ci ha accompagnato e che conosce molte bene questi luoghi ci ricordava che l'8 agosto, inizio del nostro trekking, è anche la data in cui nel 1786 il medico Gabriel Paccard e il cercatore di cristalli Jaques Balmat salirono per la prima volta in vetta al Monte Bianco, spinti da una indomabile voglia di scoperta e dal bando emesso dallo scienziato ginevrino Horace Benedict de Saussure che prometteva una lauta ricompensa a chi per primo avesse raggiunto la cima o ne avesse fornito concrete, utili informazioni per raggiungerla.

Certamente il premio in palio non poteva essere una motivazione sufficiente. Io credo che solo stando in montagna si possa capire come, una volta conosciuto, quell'ambiente diventi parte indispensabile di noi stessi. I grandi alpinisti, gli uomini che vogliono vivere di montagna e per la montagna, sono in genere persone che sono nate e vissute nelle terre alte.

Raramente un uomo di mare si appassiona ai monti, non perché non sia in grado o non apprezzi, ma semplicemente perché non ci è nato, non ha metabolizzato l'ambiente. Vivendoci o frequentandolo assiduamente, si acquisisce quella capacità di simbiosi che diventa vitale.

IMPRESSIONI DEI SOCI

L'ultimo giorno, sempre su consiglio del nostro amico, avremmo voluto visitare il riparo dove Balmat si fermava la notte a riposare, durante le sue peregrinazioni a caccia di cristalli. Fu anche il bivacco che utilizzò, assieme a Paccard, durante la salita alla vetta. Il posto si trova in alto al limitare del ghiacciaio di Les Bossons, lì dove si divide a formare le due grandi seraccate Bossons e Taconnaz . La pioggia ce lo ha impedito. Non si trova lungo le grandi vie di salita al Monte. È un luogo un po' appartato, quasi intimo, ma proprio per questo vi si respira l'alito della storia.



Il nostro gruppo appena sceso dalla Fenetre d'Arpette (in alto a sinistra della bandiera), in risalita verso il confine francese

Traversata Campo Imperatore-Passo delle Capannelle (11 Luglio 2020)

Di: Paolo Gentili

Bella e panoramica Traversata Occidentale del Gran Sasso, con condizioni meteo ideali e gruppo omogeneo e affiatato.

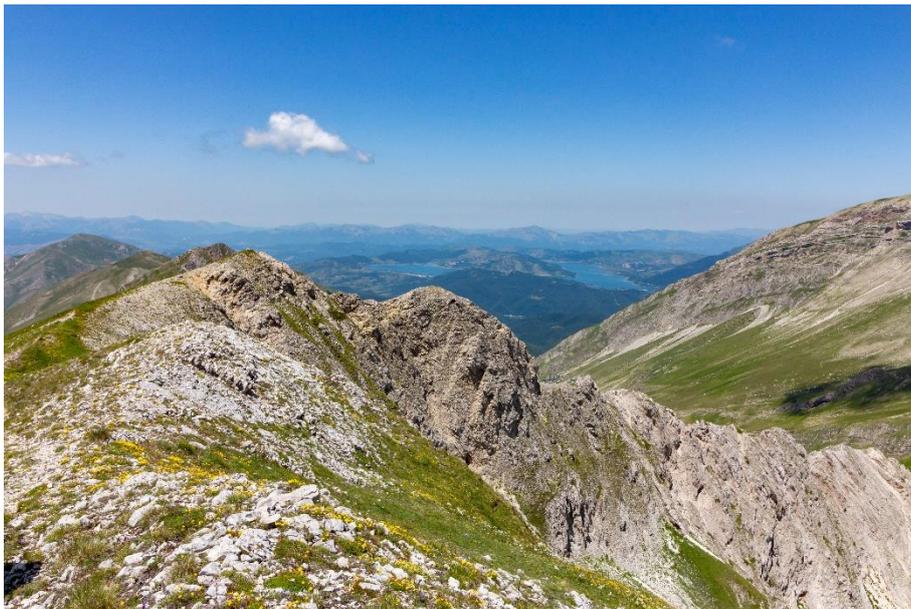
Partenza dall'arrivo della funivia di Campo Imperatore e arrivo al Passo delle Capannelle

(dove avevamo preventivamente lasciato metà delle auto). Seguendo il sentiero del Lupo, passando in successione per il passo della Portella (2385 m), Pizzo Cefalone (2533 m, altezza massima dell'escursione e bellissimo balcone a picco sulle valli sottostanti, nonché tratto con maggiori difficoltà tecniche e alcuni passaggi esposti), Cima Giovanni Paolo II



(2425 m), Cresta delle Malacoste (2444 m), Cima Iccio del Vaduccio (2282 m), Pizzo Camarda (2332 m), ed infine Monte Ienca (2208 m), da dove poi siamo scesi verso la strada del Vasto

passando vicino alla sorgente San Franco per giungere alle auto. Per gran parte del percorso in cresta, lo sguardo era catturato alle nostre spalle dai profili del Corno Grande e in parte anche dal Piccolo.



Mentre avanzando, alla nostra destra potevamo ammirare il monte Corvo, la Sella dei Grilli e il Pizzo Intermesoli, e ancora, la valle del Chiarino, del

Venacquaro e la val Maone. Seguendo l'orizzonte avevamo per la maggior parte del percorso da diverse prospettive la suggestiva veduta del Lago di Campotosto. Girando lo sguardo ancora a

IMPRESSIONI DEI SOCI

destra, potevamo riconoscere poi, i Sibillini con il Monte Sibilla, Il Vettore, fino anche ai monti Gemelli verso il litorale ascolano. Alla nostra sinistra, la vasta valle di Assergi, e poi l'Aquila, e tra i maggiori gruppi a stagliarsi dopo di esse: il gruppo del Velino e del Terminillo, fino alle nostre montagne vicine di casa Pellicchia e Gennaro, e altre vette ancora, visibili e ben riconoscibili per la poca foschia.



Non sono mancati anche oggi piacevoli incontri, seppur a distanza non ravvicinata, con alcune coppie di grifoni. Ai lati dei nostri sentieri una varietà di fiori, incredibilmente colorati e spesso particolarmente miniaturizzati.

Curiosità del giorno: una pianta molto presente sul "cotico erboso" dell'altipiano, di cui non conosciamo il nome scientifico ma che comunemente sembra esser

chiamata il "cuscino della suocera" (da non confondere con la pianta grassa *Echinocactus grusonii*, anch'essa conosciuta con lo stesso appellativo), dall'apparenza normalissima nasconde invece spine che ne preservano la stessa dai bovini, equini e ovini che quindi non osano mangiarla, eccezione fatta forse solo per le capre.

Insomma, una lunga, impegnativa (EE) e piacevolissima escursione, con totali quasi 19 km, 1000 m di dislivello in ascesa e 1650 m in discesa, per circa 8 ore di cammino, e 6 cime sopra i 2000 m. Chiusura da manuale con il terzo tempo a Fonte Cerreto davanti ad un tagliere e una fresca e rivitalizzante birra.



I Monti Sabini

di Riccardo Hallgass

Noti e frequentati fin dai tempi antichi, i Monti Sabini sono un gruppo montuoso dalle dimensioni modeste così come le elevazioni che raggiungono. A dispetto di questi dati si tratta di montagne che, anche se pesantemente antropizzate, riescono a regalare all'escursionista itinerari gradevoli e quasi mai scontati.

Il gruppo è ben delimitato dal fiume Nera a nord, dalla piana reatina a est, dalla via Salaria (che lo separa dai monti Lucretili) a sud-est e a sud e dalla valle del Tevere ad ovest.

L'andamento prevalente del gruppo è nord-sud. Le propaggini più settentrionali dei Sabini hanno inizio nei pressi di Terni, in Umbria, con una serie di modeste elevazioni prive di un particolare interesse escursionistico, che proseguono in direzione sud fino a raggiungere i 1000 metri di quota con **La Montagnola (1060 m)** nei pressi di **Stroncone**.

Più a sud il gruppo, ormai interamente nel Lazio, forma una serie di disordinate cime la più interessante delle quali è **Macchia Lupara (1229 m)**; oltre tale elevazione la quota si abbassa notevolmente fino a raggiungere un minimo tra i paesi di Cottanello e Contigliano per poi risalire a formare le interessanti elevazioni di **Macchia Porrara (1202 m)** e **Monte Porco Morto (1242 m)**.



Una profonda sella separa quest'ultimo dai più meridionali **Monte Alto (1246 m)** e **Macchia Gelata (1260 m)**. Ancora più a sud, separate tra loro dalla bella Valle Gemini, sono le due massime elevazioni del gruppo: il **monte Pizzuto (1287 m)**, più a ovest, e il **Monte Tancia (1290 m)**, a est, oltre i quali la quota si abbassa in un susseguirsi di tozze colline fino alla via Salaria.

La natura

I monti sabini sono frequentati, abitati e sfruttati, fin dall'antichità; si tratta, quindi, di montagne fortemente antropizzate dove la mancanza di ogni forma di tutela ha permesso vere e proprie devastazioni, con strade sterrate che si inerpicano quasi ovunque e dove sono frequenti rumorose incursioni di motociclette e fuoristrada.

Laddove la natura è riuscita a resistere, i Sabini sono caratterizzati da un'ampia varietà di ambienti: dai boschi di querce e carpino nero alle quote più basse fino ai pascoli e alle faggete che si trovano alle quote più alte.

A differenza dei vicini monti Lucretili, la mancanza di tutela non ha permesso la presenza stabile di grandi animali anche se sono state segnalate rare apparizioni di caprioli e lupi.

Da non perdere

Eremo di San Leonardo. Situato nei pressi di Roccantica, si tratta di un eremo incredibilmente affascinante sia per la sua semplicità, sia per l'oggettiva bellezza del luogo.

Grotta di San Michele al Tancia. Altro bell'esempio di eremo ricavato in una piccola cavità a metà di una parete. Vuole la leggenda che San Michele (o secondo altre versioni, papa Silvestro) abbia qui combattuto con un drago le cui impronte sono impresse sulla parete dove è ricavato l'eremo. Al suo interno sono presenti, un altare e degli affreschi a tutela dei quali è stato posto un cancello che chiude l'eremo. Per accedere è necessario chiedere le chiavi al comune di Monte S. Giovanni in Sabina.

Il torrente Galatina e le pozze del diavolo. Sui Sabini esistono numerosi torrenti, alcuni dei quali sono tanto incassati da formare vere e proprie gole. Tra questi merita una visita il torrente Galatina che, oltre ad essere facilmente raggiungibile, offre alcune interessanti cascatelle e polle anche al di fuori del tratto riservato ai torrentisti.



Majella, la “bella addormentata”

di Arianna Malafrente

Il caldo estivo fa venir voglia di correre nei luoghi arieggiati e ombreggiati d'alta quota, in cui il refrigerio delle basse temperature ridona vitalità e piacere di trascorrere il tempo all'aria aperta e così, rifugiarsi tra i verdi boschi del Parco Nazionale della Majella in Abruzzo, sembra un ottimo modo per sfuggire al caldo sempre più pressante dell'estate.

Nel primo week end di agosto si decide di trascorrere due giorni in una terra magica, ricca di storia e di leggende, dove la mitologia si intreccia ai racconti popolari, dove il mito di Maja riaffiora nei suoni del vento tra le vallate, che fanno da eco al suo dolore.



È tra le ricche valli e le aspre alture della Majella che si dipana la triste storia di un amore materno, quello della Pleiade Maja, la più bella delle sette Pleiadi, rifugiata in quelle terre alla ricerca di un miracoloso medicamento per il figlio Hermes in fin di vita. A seguito di una rovinosa battaglia, Hermes, il gigante messaggero dell'olimpio, resta gravemente ferito e la madre Maja pur di portarlo in salvo si avventura in mare dalla Frigia, finché i flutti non la portano ad Ortona.

Da qui si avventura sulle alture della Majella per cercare delle erbe medicamentose per il figlio ferito, ma la neve troppo alta ostacola la sua ricerca ed Hermes non sopravvive. Maja è distrutta dal dolore per la perdita del suo amatissimo figlio, non le rimane che seppellirlo e decide di farlo sul Gran Sasso.

Come un eremita senza pace Maja inizia a vagare per i boschi, dirigendosi sul monte di fronte, dal quale poter vedere e piangere il figlio sepolto ma inconsolabile muore poco dopo dal dispiacere e i pastori commossi decidono di seppellirla lì, sulla Majella, sulla montagna che l'aveva accolta. Gli Dei impietositi da tanto dolore decisero di rendere immortali madre e figlio, dandogli le sembianze delle due montagne: la Majella con la forma di una donna impietrita riversa su sé stessa che veglia il suo amato figlio, e il Gran Sasso dalle cui sembianze si può riconoscere il "Gigante che dorme", osservandolo da levante dalle colline di Pescara.

Lo stesso nome **Majella** si dice prenda il nome da Maja e per i suoi abitanti la Majella è considerata la montagna madre, dove tutto ha inizio, simbolo di fertilità.

Lo stesso nome del **Monte Amaro**, la vetta più alta del massiccio della Majella con 2.793 metri e seconda vetta più alta d'Abruzzo dopo il Corno Grande (2.912 m) del massiccio del Gran Sasso, si dice sia stato scelto per dare risalto al dolore provato da Maja a seguito della perdita del

IMPRESSIONI DEI SOCI

figlio. I pastori narrano che quando infuria la tempesta si può sentire attraverso il suono del vento il lamento di Maja in lacrime, attraversare le valli.

Ripercorriamo uno dei tanti sentieri più conosciuti e affascinanti della Majella, quello che ci porta tra i luoghi un tempo battuti da pastori e briganti che hanno voluto lasciare testimonianza della loro condizione di oppressione e povertà.

Partiamo dal Rifugio Pomilio (1.890 m) facendo solo una parte del classico e ambito itinerario che conduce al Monte Amaro (2.793 m), bellissima via d'alta quota che si sviluppa interamente al di sopra dei 2.000 m, elevandosi dai floridi valloni sottostanti, ricchi di acqua e vegetazione, fino ad arrivare alla lunare ambientazione degli altipiani sommitali.

La nostra meta di oggi è il Monte Focalone (2.676 m) e per raggiungerlo decidiamo di passare per il Monte Blockhaus (2.145 m), la cui storia è ancor oggi ricordata dai ruderi del fortino Borbonico.

È lecito chiedersi perché mai abbia questo nome, che tradotto letteralmente dal tedesco significa "casa di sassi". Nel 700 l'Abruzzo era sotto la dominazione borbonica, faceva parte del Regno delle due Sicilie. Durante il dominio borbonico l'Abruzzo e più in generale il Regno delle due Sicilie, potevano contare su un commercio marittimo piuttosto redditizio come fornitori e trasformatori di varie materie prime, ma nonostante questa prosperità, probabilmente a causa della mala gestione del capitale, si andò formando tra le montagne il fenomeno del brigantaggio. All'epoca le vie di comunicazione più brevi tra i vari paesi che si trovano ai piedi della Maiella erano le mulattiere che scavalcavano la montagna, lunghi e tortuosi sentieri, che oltre ad essere attraversati da viandanti erano anche dominio dei ladri, banditi e briganti, persone che, scontente dello stato sociale in cui versavano nel Regno di Napoli, a seguito della miseria, della povertà estrema e delle ingiustizie si rifugiavano su queste impervie montagne, opponendosi in tal modo ai governanti locali e ai reali.

I Borboni per proteggere i viandanti dalle scorrerie dei ladri costruirono il fortino che poi, dopo l'unità d'Italia e la conseguente annessione al regno di Piemonte e ai Savoia, venne utilizzato da mercenari austriaci (ecco perché questo strano nome) al servizio della casa sabauda per combattere il brigantaggio. Il termine era spesso riferito ad una costruzione militare, una piccola opera di difesa costruita con tronchi di legno e rocce, solitamente circondata da un fossato. La sua funzione era quella di proteggere le persone o il materiale riposto all'interno.

IMPRESSIONI DEI SOCI

A circa una decina di minuti di cammino, attraverso un sentiero che parte dalla madonnina, si possono vedere i resti di questo avamposto costruito nel 1863 dagli austriaci per arginare l'azione dei briganti, pastori e contadini che, come abbiamo detto, tentavano di contrastare l'annessione dell'Abruzzo al neonato Regno d'Italia.

Nelle vicinanze, passando attraverso gli endemici pini mughi, si trova la cosiddetta **Tavola dei Briganti**, una serie di rocce calcaree ai piedi del Monte Cavallo (2171 m), che porta incise le reali testimonianze di briganti e pastori.



La Tavola dei Briganti

Dopo un'attenta ricerca siamo riusciti a fotografare la più famosa che recita: "nel 1820 nacque Vittorio Emanuele II re d'Italia. Prima era il regno dei fiori ora è il regno della miseria". Secondo la tradizione qui si riunivano i briganti ottocenteschi per decidere azioni e omicidi.

Dal punto di vista storico e umano risulta un luogo affascinante, nonché magico per la sua visuale sulla meravigliosa valle dell'Orfento.



Da lì abbiamo proseguito verso il Monte Focalone per un irto sentiero. Il sole era alto e forte, fortunatamente siamo stati allietati da due fonti di acqua freschissima e dalla compagnia in lontananza di alcuni camosci.

Come possiamo leggere sul sito del Parco della Majella, il Camoscio appenninico è attualmente presente con una delle popolazioni più importanti e in salute di questa specie dopo la sua reintroduzione avviata nel 1992; attualmente conta oltre 1300 individui, e dopo aver stabilito in questi anni la sua roccaforte nell'area del Monte Acquaviva e Cima delle Murelle, sta colonizzando tutte le aree del parco caratterizzate da ambienti ideali alla loro riproduzione.

Lo stesso vale per le reintroduzioni negli scorsi decenni del Capriolo e del Cervo, che hanno colonizzato tutte le aree idonee del Parco, con una popolazione che per entrambe le specie è di oltre i 1000 individui, concentrata in particolare nel settore settentrionale del Parco.

Non siamo così fortunati da avvistare il Lupo Appenninico, specie simbolo del Parco con una popolazione costituita da 10 branchi differenti, ma del resto non lo è neanche per i ricercatori, tuttavia scopriamo al nostro ritorno che alcuni escursionisti alloggiati nel nostro albergo avevano avvistato un bell'orso!

IMPRESSIONI DEI SOCI

Prima di proseguire per il Monte Focalone facciamo una deviazione verso il Bivacco Fusco (2.455 m) dove i nostri amici Aldo e Giovanni decidono di passare la notte. Li invidiamo non poco, dopo aver visto la meravigliosa posizione del rifugio, posto di fronte alla spettacolare Cima delle Murelle (2.596 m), un anfiteatro di rocce calcaree, un tempo fondo di un mare tropicale, come testimoniato dai numerosi fossili ritrovati. Cima delle Murelle è, sicuramente, una delle cime più belle della Majella ed è possibile trovare le fioriture del raro genepi appenninico e della stella alpina, che qui trovano un terreno ideale per attecchire.

Il nostro “fotografo ufficiale” Paolo nei pressi del Monte Acquaviva e nei tratti successivi, è riuscito a scorgere e fotografare delle bellissime **stelle alpine** dell’Appennino, differenti da quelle alpine propriamente dette, per le dimensioni ridotte e per una pelosità molto più accentuata.

Al bivacco troviamo dei ragazzi romani di ritorno dal Monte Amaro. Avevano passato la notte, credo, nel Rifugio Pelino.



Scambiamo due chiacchiere sulle vacanze in corso di ciascuno e tra le varie informazioni che ci scambiamo una ci fa sorridere, giacché qualcuno aveva lasciato una scritta sul bivacco e ci si chiedeva cosa mai significasse “**Sparagna e comparisci**”.

Per fortuna avevamo con noi la nostra poliglotta Antonella, che conosce alla perfezione il dialetto napoletano, patrimonio dell’Unesco, riconosciuto come seconda lingua italiana, che subito ci rivela la traduzione, ovvero “**Risparmi e fai bella figura**”, perché era pur vero che il rifugio è sin troppo essenziale ma di sicuro l’ambientazione lascia senza fiato qualsiasi ospite si porti!



Da lì a poco raggiungiamo la vetta del Monte Focalone. Lo scenario è completamente mutato, sembra quasi un paesaggio lunare, quello della tundra alpina, ricoperto di ghiaia e sassi taglienti, appare spoglio, nudo senza la vegetazione.

Distinguiamo le vette intorno a noi e sopraffatti dalla fame ci limitiamo ad ammirare da lontano il Monte Amaro, distante da noi più di due ore di cammino.

Il secondo giorno decidiamo di spostarci sul versante orientale del Parco della Majella, per poter visitare le gole di Fara San Martino. Le gole si trovano all’ingresso di uno dei più lunghi valloni appenninici, il Vallone di Santo

IMPRESSIONI DEI SOCI

Spirito, lungo circa 14 km, che da Fara San Martino conduce fin sulla vetta di Monte Amaro, mediante un cammino di circa 9 ore con un dislivello di 2300 metri.

Due cose in particolare ci lasciano affascinati: innanzitutto la morfologia del luogo. Altissime pareti rocciose formano inaspettatamente un vero e proprio canyon.

Sovrastati da queste formazioni calcaree che in un punto si stringono fino quasi a toccarsi, ci si sente davvero piccoli. La seconda sensazione poi, come in ogni luogo nella Majella, è che si avverte il legame con la spiritualità, e non è un caso che la Majella sia stata una delle mete predilette dagli eremiti. Alcuni, scavati nella roccia, sono meravigliosi, come **l'Eremo di San Giovanni nella Valle dell'Orfento** e molti altri eremiti come lui hanno scelto di rifugiarsi in luoghi così mistici.

Esiste infatti il Sentiero dello Spirito lungo circa 73 km, che permette di passare per tutti i principali luoghi di culto eremitici della Majella, richiedendo almeno 4 giorni di cammino. All'interno delle Gole si trovano i resti di un monastero risalente all'anno mille, costruito da dei monaci benedettini e tornato alla luce nell'800.

Diverse sono le leggende che si intrecciano sulle gole. Una di queste vuole che le gole siano state create nel momento in cui il Cristo morì sulla croce, come conseguenza dei terremoti verificatisi al momento in cui spirò. Altra leggenda vuole che le gole siano state aperte da San Martino con la forza dei gomiti per favorire l'accesso alla montagna degli abitanti di Fara e per costruirvi poi la Chiesa di San Martino in Valle.

Le gole sono oggi un luogo di rifugio per diverse specie di uccelli tra cui l'aquila reale, il falco pellegrino e il lanario.



La Majella risulta davvero essere un luogo speciale con la sua natura selvaggia, è straordinariamente ricca di testimonianze storiche, archeologiche ed architettoniche. In particolare questa terra ha una straordinaria valenza geologica, in quanto pur essendo molto vicina al massiccio del Gran Sasso, posto a una latitudine più settentrionale rispetto ad essa, rivela caratteristiche molto differenti da quello. Risulta essere, infatti, il massiccio più singolare dell'Appennino: i suoi calcari si sono depositati, per lo più a partire da 100 milioni di anni fa, sul

IMPRESSIONI DEI SOCI

fondo di un mare tropicale ricco di vita, come testimoniato da numerosi fossili; la sua orogenesi ovvero il processo di formazione del suo rilievo è recente e risale all'era del Pliocene, 5 milioni di anni fa.

Da uno studio effettuato da Carlo Catonica e Aurelio Manzi sulla litologia della Majella (la litologia è la scienza che studia le rocce, la loro struttura, la composizione, l'alterazione e la loro origine) è emerso che la formazione rocciosa della Majella è fondamentalmente calcarea, e si differenzia dal Gran Sasso per il fatto che esso ha una litologia caratterizzata, oltre che da rocce calcaree, anche da dolomiti e da marne.

“Le dolomiti sono molto più dure e resistenti, meno erodibili del calcare; sia le dolomiti che le marne hanno la capacità di trattenere maggiormente l'acqua in superficie e di originare ambienti con una maggiore freschezza edafica. Le rocce della Majella, invece, sono costituite prevalentemente da carbonato di calcio che, tra le altre caratteristiche, ha quella di essere facilmente erodibile e solubile e di essere molto permeabile. Giraudi (1998) calcola che le aree poste sopra i 2000 e 2500 m di quota sono rispettivamente 59 e 11 km² sulla Majella, mentre sono 51 e 2 km² sul Gran Sasso: la quota media della Majella risulta essere quindi più elevata rispetto a quella del Gran Sasso che, comunque, presenta la massima elevazione di tutta la catena appenninica, 2912 m sul Corno Grande, mentre la Majella raggiunge la quota massima di 2795 m sul Monte Amaro. È interessante notare la maggiore complessità del Gran Sasso e la sua morfologia molto più varia ed articolata rispetto alla Majella. Quest'ultima montagna si caratterizza per una forma molto compatta con grandi pianori altitudinali. Gli altipiani sommitali della Majella, oltre i 2500 m di quota, come detto, si estendono per ben 11 km”

(Catonica, Manzi. Servizio Ricerca Scientifica del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Via del Convento, 1 - 67010 Assergi (L'Aquila).

Anche la storia climatica e il glacialismo quaternario sulla Majella è stato caratterizzato da un fatto unico nell'Appennino: diversamente dal Gran Sasso che ospitava numerosi ghiacciai vallivi, la Majella era caratterizzata dalla presenza di una calotta glaciale sommitale della superficie di circa 30 km², un ghiacciaio di tipo islandese, per cui la parte sommitale era totalmente coperta dal ghiaccio, inibendo fortemente la vita delle piante vascolari; la morfologia del Gran Sasso invece caratterizzata dalla presenza di numerosi nunataker, ovvero numerose sommità della montagna non coperte da neve o ghiaccio, permise la formazione di condizioni maggiormente microterme con climi più favorevoli alle specie di origine nordica-fredda.

Dall'analisi ed il confronto delle specie floristiche d'altitudine esclusive delle due montagne si evince una interessante differenza: il Gran Sasso è più ricco di specie di origine nordica (fredda), mentre nella Majella sono più rappresentate le specie di origine orientale e le endemiche.

Insomma il territorio della Majella offre davvero tante peculiarità, per non citare il carsismo molto diffuso con più di cento grotte scavate dallo scorrere dell'acqua nel corso dei millenni tra le rocce carbonatiche. Meravigliosi paesaggi ci restano da scoprire e lasciamo l'Abruzzo con la voglia di ritornarci presto.

Riflessione post Covid

di Fausto Borsato

Nel recente periodo abbiamo dovuto fare i conti con un modo di affrontare la vita quotidiana assolutamente particolare. Questo periodo, che purtroppo sembra non essere terminato, è coinciso nei primi momenti, con l'avvento della primavera. Se guardiamo agli animali, selvatici in particolare, è stato il momento delle nascite dei piccoli, con la necessità quindi di maggiore risorse alimentari e con più frequenti spostamenti per la loro ricerca. Anche il mondo vegetale si è rinnovato in quel periodo ed in nostra assenza.

Quando infine ci è stato permesso di esplorare i luoghi che eravamo abituati a frequentare come parte della nostra vita e della nostra cultura, li abbiamo trovati cambiati. Ci siamo ritirati in inverno e siamo usciti dalle nostre forzate tane in estate.

La nostra assenza, almeno parziale, è stata utile all'ambiente naturale o no? La nostra opera di uomini è così indispensabile o la natura si sa gestire da sé?

Non sarò certo io a riuscire a dare una risposta a questa annosa domanda, ma voglio suggerire qualche brevissima e sintetica riflessione.



L'uomo, suffragato da millenni di storia e da innumerevoli postulati filosofici, ha dominato da sempre il mondo e la sua natura, assoggettandoli alla propria volontà e necessità.

La religione, tutte le religioni, ha giustificato questo atteggiamento facendolo accettare alle masse e consigliando il più assoluto sfruttamento delle risorse naturali.

Noi, uomini moderni, abbiamo introitato queste idee, fatte nostre, e sviluppate secondo necessità che sono aumentate vertiginosamente nel tempo.

La natura e le sue risorse, pur conoscendone ormai la limitatezza, sono diventate il banco di prova di una battaglia tra il consumo ed il risparmio, tra l'usura di quelle presenti e, paradossalmente, il loro uso per tentare di trovare una strada per non utilizzarle.

Proteggiamo molte zone del pianeta e le rendiamo fruibili ai visitatori. Ma con ciò creiamo infrastrutture per permetterne la visita e ciò determina pure la necessità di avere un rientro economico che potrà essere usato per altro sfruttamento.

Quindi la nostra assenza momentanea dall'ambiente naturale è stata certamente utile, ma in quello stesso ambiente ormai in disequilibrio tra produttori e consumatori, ci sarà presto la necessità di un nostro ulteriore intervento per ripristinare lo stesso equilibrio compromesso.

La natura ha impiegato migliaia di anni per giungere a forme di vita in cui piante e animali riuscissero a sopravvivere per cicli di produzione e consumo abbastanza lunghi per permettere una sua ricostruzione.

L'uomo ha accorciato a dismisura questi tempi tanto che, se in teoria la natura potrebbe curare ferite anche importanti, di fatto l'opera dell'uomo ha vanificato e vanifica di continuo questa possibilità.

A questo punto sì, l'opera dell'uomo è diventata indispensabile per mantenere l'equilibrio naturale.

Dobbiamo cominciare a pensare in termini globali.

Il nostro comportamento aiuta a salvaguardare l'ambiente naturale. Rendiamocene conto e operiamo di conseguenza!



Libri

di Fausto Borsato

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

Proseguiamo con:

REINHOLD MESSNER: Everest solo

Editore: ORIZZONTI DI GHIACCIO

20 agosto 1980: Reinhold Messner raggiunge la vetta dell'Everest in solitaria e senza ossigeno.

Ricorre in questi giorni il 40° anniversario di questa famosa salita. L'evento è molto pubblicizzato anche sui social media, per opera, suppongo, dell'editore e dello stesso Messner.

Il libro è scritto per un pubblico che non sia solo di alpinisti, ma rivolto a tutti coloro che amano l'avventura ed il confronto con la natura. La consolidata esperienza dell'autore come conferenziere e scrittore fa sì che in questo libro si respiri davvero il senso della solitudine dell'uomo di fronte a forze non controllabili, pur senza mai avere dubbi sull'esito del suo operare.

Il suo racconto percorre i momenti di progettazione e preparazione del viaggio. Solo da poco la Cina aveva concesso la possibilità di salita alla vetta più alta del pianeta dal suo versante nord. Moltissime sono state le difficoltà affrontate per ottenere il permesso e non ultimo il costo, assolutamente al di sopra delle tariffe solite.

Messner ci parla anche di Mallory ed Irvine, dispersi sulla montagna nel 1924 e che forse salirono per primi in vetta quasi trent'anni prima di Hillary e Tenzing Norgay. Così come riflette sul senso del suo andare per montagne a quelle quote e con quei rischi. Non dà soluzioni,



solo qualche risposta che tante volte ha cercato nel suo pensiero durante le sue interminabili fatiche. Qualcuno l'ha paragonato a Sisifo, che spinge l'enorme pietra in cima al monte per vederla precipitare a valle e ricominciare così la sua eterna fatica.

La salita avviene in perfetto stile alpino, quindi senza portatori, campi intermedi e soprattutto senza ossigeno. Lo scalatore è completamente solo e non può contare su alcun aiuto dall'esterno. Nel 1980 era davvero una grande impresa.

Se siete appassionati di grandi avventure e vi incuriosisce un uomo come Messner, legato alla sua fantasia, alla sua volontà, alla sua forza e in parte al meccanismo commerciale che stritola anche gli impegni più idealistici, questo è un libro che non potete non leggere.

Film

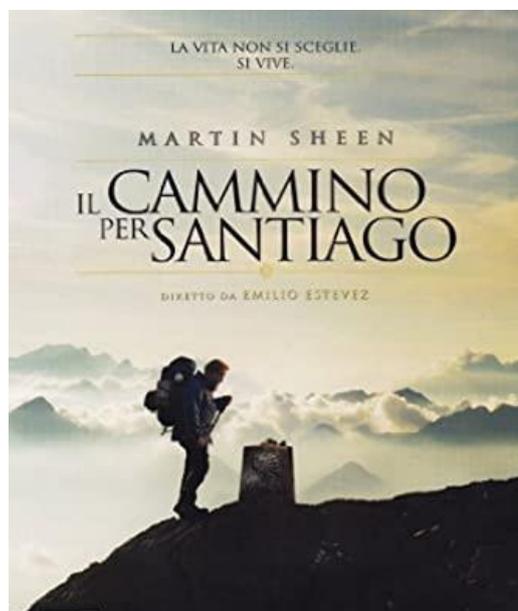
di Paola del Grande

IL CAMMINO PER SANTIAGO

Film del 2010, produzione: USA

Regista: Emilio Estevez

Attore protagonista: Martin Sheen



Thomas è un medico statunitense, un uomo di successo avviato verso la terza età, con una vita sicura e borghese, ha un figlio (Daniel) di quarant'anni che non vede da anni e che non capisce: lui ha una vita irrequieta, sempre alla ricerca di qualcosa. Un giorno riceve la notizia che suo figlio è morto sui Pirenei all'inizio del Cammino di Santiago de Compostela e parte per recuperare le spoglie. Possiede lo zaino attrezzato del figlio e le sue ceneri, decide di affrontare il cammino al posto di Daniel, in parte per comprendere cosa lo spingeva e in parte per permettere simbolicamente al figlio di affrontare il percorso (distribuirà via via le ceneri fino all'oceano).

Lungo la via incontrerà tre compagni di viaggio mossi da motivazioni molto differenti e piuttosto materiali: una donna che vuole smettere di fumare, un olandese che vuole dimagrire ed uno scrittore in cerca ispirazione. In realtà tutti spinti da motivazioni più profonde che coinvolgono l'anima, tentare di trovare il senso dell'esistenza è un percorso lungo e faticoso come il sentiero di 800 km che attraversa il nord della Spagna fino all'oceano.

Il regista Emilio Estevez, però, non cade nel tranello di raccontare un viaggio spirituale, di puntare sulla formula contemplativa e filosofeggiante. Anzi, nonostante l'impostazione drammatica, il film presenta aspetti divertenti ed avventurosi. Non mancano parti documentaristiche che divertiranno molto chi il Cammino lo ha fatto, si potranno riconoscere posti incontrati nel proprio viaggio e si potranno rivivere situazioni vissute personalmente.

Il film è valido anche per la recitazione intensa e naturalissima di Martin Sheen, il protagonista, che alla fine della pellicola andrà in viaggio in un paese esotico, a dimostrazione di come sia riuscito finalmente a comprendere il figlio e a mettere un pizzico di curiosità ed avventura nella propria esistenza, perché "la vita non si sceglie, si vive" come recita l'intestazione della locandina.

Il film, tratto dal libro "Off the Road" di Jack Hitt, è facilmente rintracciabile su raiply all'indirizzo:

<https://www.raiply.it/video/2016/10/Il-cammino-per-Santiago-121a79dc-b6d3-40ea-ab75-dfbed6d56e41.html>

Foto

Di Paolo Gentili

Foto con fortuiti effetti di illusione ottica. Vi è mai capitato di scattare una **foto** e una volta vista stupirvi e magari anche sorridere del risultato? Sembrano frutto di fotoritocco, ed invece sono perfette anche se fortuite **illusioni ottiche**.

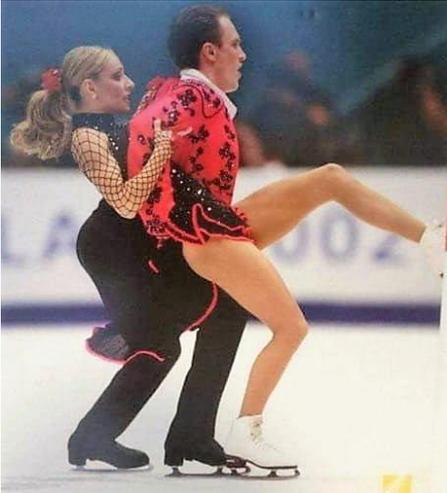


Foto1: Foto di esempio presa dal web: le gambe dei pattinatori sembrano scambiate alla perfezione.

Foto 2: Foto scattata in occasione di una recente escursione a Monte Rocca Altiera nel Frusinate il 26 luglio u.s. Nella foto: l'animale grande pur essendo più avanti nel piano rispetto al suo piccolo, risulta strano che possa stare con la sua testa dietro a quella del piccolo. Che, proprio in virtù della sua stazza inferiore ci crea questo effetto illusivo, anche se meno esilarante di quello sopra.



La Vignetta



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.

R RESPIRO



Ascolto del Corpo, Scambio Energia, Profumi, Vita ... Montagna!

Gli acronimi del CAI

di Aldo Mancini

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

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

Continuando il percorso precedente, vediamo cosa si intende per:

AGAI	Associazione Guide Alpine Italiane	<p>L'Associazione guide alpine italiane (Agai) è una delle sezioni nazionali del Club alpino italiano.</p> <p>L'associazione propone, coordina e disciplina tutte quelle attività inerenti la professione delle guide alpine italiane. Inquadrata all'interno delle strutture del Club alpino italiano fin dalla nascita, nel 1863, dell'associazione, la figura della guida alpina esiste da ben prima. Convenzionalmente la si fa risalire al 1786, anno della prima ascensione al Monte Bianco effettuata da Balmat e Paccard, aiutati appunto da guide alpine, anche se in realtà già nell'anno mille i valligiani aiutavano i pellegrini ad attraversare i valichi alpini.</p> <p>Col tempo questa figura si è evoluta e professionalizzata, affinando competenze e abilità e organizzandosi con la creazione di un Collegio nazionale (www.guidealpine.it) e di una Commissione tecnica nazionale, i cui rispettivi compiti sono complementari. Tra le principali attività del Collegio nazionale vi sono:</p> <ol style="list-style-type: none">1. il coordinamento dei Collegi provinciali e regionali nei quali sono organizzate le guide alpine;2. gli accompagnatori di media montagna e le guide vulcanologiche italiane;3. l'elaborazione delle norme della deontologia professionale;4. la definizione dei programmi dei corsi e dei criteri per le prove di esame;
-------------	------------------------------------	--

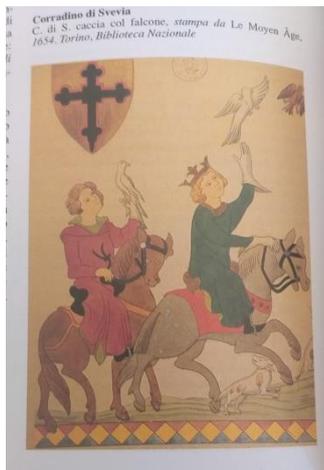
		<p>5. l'organizzazione dei corsi per l'abilitazione tecnica all'esercizio della professione di guida alpina-maestro di alpinismo;</p> <p>6. l'organizzazione dei corsi e degli esami per il conseguimento del diploma di istruttore per guide alpine-maestri di alpinismo e per il conseguimento delle specializzazioni.</p> <p>La Commissione tecnica nazionale si occupa invece di elaborare i programmi e i criteri di esame dei corsi di formazione, aggiornamento e specializzazione delle Guide alpine istruttori, delle Guide alpine, degli Accompagnatori di media montagna e delle Guide vulcanologiche.</p> <p>Le principali attività svolte dall'Associazione guide alpine italiane sono il canyoning, l'escursionismo, le vie ferrate, l'arrampicata su roccia, l'arrampicata su ghiaccio, l'alpinismo, lo sci alpinismo, lo sci fuoripista, le racchette da neve. Tra le nuove attività intraprese dalle guide alpine figura la formazione dei lavoratori addetti ai sistemi di accesso e posizionamento mediante funi, che richiedono l'adozione di tecniche alpinistiche. I docenti/formatori sono guide alpine che hanno ottenuto la "specializzazione in formazione tecnica degli addetti ai lavori in quota temporanei e su funi" rilasciata dal Collegio nazionale delle guide alpine.</p>
<p>CCAG</p>	<p>Commissione Centrale Alpinismo Giovanile</p>	<p>L'Alpinismo Giovanile del Club Alpino Italiano, attraverso il suo Progetto Educativo, ha lo scopo di aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione. Il Giovane è il protagonista delle attività di Alpinismo Giovanile e pertanto non si può prescindere da una dimensione educativa.</p> <p>L'Accompagnatore è lo strumento tramite il quale si realizza il progetto educativo dell'Alpinismo Giovanile. Il Gruppo come nucleo sociale, è il campo di azione per l'attività educativa; le dinamiche che vi interagiscono devono orientare le aspirazioni del Giovane verso una vita autentica, attraverso un genuino contatto con la natura.</p> <p>L'Attività con cui si realizza questo intendimento è essenzialmente l'escursionismo di montagna,</p>

		finalizzato verso obiettivi didattici programmati, inteso come recupero della dimensione del camminare nel rispetto dell'ambiente geografico (naturale e umano).
UNICAI	Unità Formativa di Base delle Strutture Didattiche del Club Alpino Italiano	<p>La "UNICAI" è una struttura operativa del CAI, con ampia autonomia gestionale e attuativa. Un centro di eccellenza di formazione e ricerca interdisciplinare, che si pone i seguenti obiettivi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. essere centro di eccellenza anche europeo delle conoscenze relative alla montagna e all'alpinismo sviluppando e diffondendo cultura in un'ottica interdisciplinare;2. essere l'interlocutore naturale degli Enti e Istituti di ricerca italiani ed esteri per quanto riguarda la montagna;3. essere centro di raccolta e sistematizzazione di esperienze e di innovazione;4. sviluppare programmi di ricerca in collaborazione con Enti e Istituti di prestigio e coordinare la ricerca fatta da altre strutture centrali e periferiche del Club Alpino;5. collaborare e scambiare notizie tecniche e culturali con altre organizzazioni italiane ed estere;6. essere centro di progettazione strutturale e contenutistica di corsi di formazione e addestramento.

Camminando nella “Storia”

Di: Fausto Borsato

Chi percorra l'ormai ben conosciuto “**Cammino dei Briganti**”, dopo le prime tappe abruzzesi, entra nel territorio laziale fino a giungere presso l'abitato di Cartore. Circa un chilometro più avanti supera il confine regionale segnato dal profondo intaglio della Val di Teve, tra i contrafforti del Murolungo a nord e i ripidi pendii boscosi che fanno da sostegno al Monte Rozza a sud. Valicato il Passo delle Forche scende verso gli estesi Piani Palentini. Il nostro Cammino, lasciato il bell'abitato medievale di Rosciolo, continua tra ampi coltivi fino a Scurcola Marsicana. Non è lontano il paese di Tagliacozzo e forse proprio per le dimensioni della cittadina e per la sua importanza Dante Alighieri lo cita del XXVIII canto dell'Inferno.



Il poeta nell'affacciarsi sulla IX bolgia, dove i dannati seminatori di discordie e di scismi sono continuamente tagliati dai demoni, sostiene che nessuna battaglia possa eguagliare il “modo sozzo” che gli appare. Il verso del poeta recita: “*e là da Tagliacozzo, dove sanz'armi vinse il vecchio Alardo*”, ricordando la battaglia che oppose Corradino di Svevia a Carlo d'Angiò, e vinta da quest'ultimo seguendo i consigli di Alardo di Valey, che quindi non scese direttamente in battaglia.

La battaglia che si svolse nel 1268, in verità, non si svolse a Tagliacozzo. Il Cammino dei Briganti incrocia continuamente i luoghi dove si svolsero le azioni belliche, che si identificano principalmente nei Piani Palentini e nei paesi che ne fanno corona.

Corradino, nipote di Federico II, aveva allora 16 anni ed era stato indotto a scendere in Italia per riconquistare il Meridione della penisola, che il papa Clemente IV aveva affidato al francese Carlo d'Angiò.

Quest'ultimo era sceso in Italia ed aveva sconfitto, nella battaglia di Benevento (1266), il figlio illegittimo di Federico, Manfredi, che in quel frangente perse la vita (“biondo era e bello e di gentile aspetto, ma l'un d'è cigli un colpo avea diviso” Dante: Purgatorio canto III). Manfredi, zio di Corradino, aveva tentato di usurpare il trono del nipote ma aveva trovato sulla sua strada l'esercito di Carlo.

Nell'agosto del 1267 Corradino scende in Italia, accolto a Roma da numerosi nobili, convinti ghibellini e qualche guelfo deluso da Carlo, che era stato incoronato l'anno precedente re di Sicilia. Conosciute le intenzioni dell'ormai Imperatore Corradino, Carlo si dirige verso l'Abruzzo e vi giunge nei primi giorni di Agosto, percorrendo la via Valeria. Si accampa in una località vicino a Scurcola, più o meno nel luogo dove attualmente sono visibili i pochi ruderi di Santa Maria della Vittoria.

Corradino partito da Roma solo il giorno 18 agosto, seguendo la via Tiburtina-Valeria, passando per Tivoli, Arsoli, che allora segnava il confine tra i possedimenti pontifici ed il regno di Napoli, giunge a Carsoli. Arriva quindi nei pressi dei Piani Palentini il 22 agosto e si accampa su



WEEKEND, VIAGGI, CAMMINI

di una altura vicino al paese di Sorbo (presumibilmente quella che viene percorsa sul suo limite settentrionale quando il cammino dei Briganti scende da Rosciolo e si inoltra nei Piani Palentini verso Scurcola).

La battaglia ebbe luogo vicino agli attuali resti di Santa Maria della Vittoria, quindi tra Magliano, Scurcola, Cappelle. Seppure più numerosi, i soldati dell'Imperatore furono sconfitti dal volutamente tardivo intervento della cavalleria del re di Napoli, fino ad allora nascosta nei pressi del villaggio di Cappelle. Tale strategia militare era stata suggerita a Carlo da Erasmo di Valery (l'Alardo dantesco).

Corradino si dette alla fuga attraverso i boschi dei Simbruini e, si racconta, pernottò nei pressi di Castelvecchio di Sante Marie, dove le donne, offrirono a lui e ai suoi compagni il tradizionale tortino. Rifugiatosi nel castello di Astura venne riconosciuto e arrestato da Giovanni Frangipani che lo consegnò al re di Napoli. Dopo un sommario processo verrà decapitato a Napoli.

Corradino voleva riconquistare i territori del sud della penisola italiana, a suo dire usurpati, su invito del papa, dal francese Carlo d'Angiò. Quest'ultimo voleva difendere i confini settentrionali del regno, quindi l'Abruzzo ed i Piani Palentini in particolare ben si prestavano alla battaglia. Consideriamo, da ultimo, la possibilità di fuga per entrambi, data la vicinanza del confine pontificio.



La battaglia di Tagliacozzo ebbe una importanza geopolitica molto maggiore che il fatto d'arme in sé stesso. È ancora un momento dell'annoso scontro tra Papato ed Impero.

Ma se con questa vittoria cessa il feudalesimo nel sud, cessa anche il fermento culturale che Federico, "*stupor mundi*", aveva portato in quelle terre. Non è certo il caso di fare proiezioni di fantapolitica, ma certamente l'influenza imperiale nel Sud Italia avrebbe presumibilmente potuto dare un indirizzo diverso alla politica europea.

Quando, con lo zaino pesante, con le gambe doloranti, camminiamo per luoghi che sono stato teatro di sofferenza e morte, pensiamo che la nostra possibilità di "viandare" nasce anche dalle azioni di chi ci ha preceduto in quei luoghi.

Pensiamo al cosiddetto "*effetto farfalla*", di quanto è stato e di come noi stessi siamo il battito d'ali che "provoca l'uragano".



Zapping Digitale

dalla Redazione

Suggeriamo i *link* da visitare per approfondire gli argomenti di questo Numero del Ginepro o semplicemente nei momenti di relax.

- ✓ I siti del **CAI Italia** e del **CAI Lazio** non possono mancare e non si può avere un esordio diverso. Esistono anche le corrispondenti pagine Facebook.
 - Sito WEB: <https://www.cai.it/> e pagina FB: “CAI - Club Alpino Italiano Official Group”
 - Sito WEB: <https://www.cailazio.org> e pagina FB “CAI Lazio”

ACCOMPAGNATORI LH

Dal CAI Lazio, corso per accompagnatori LH. Lo evidenziamo perché la Sezione vorrebbe incrementare il numero di Soci con questo patentino, ad oggi sono 6

<https://cailazio.org/corso-lh/>

CAI—Grandi Carnivori

Norme comportamentali per turisti responsabili

Sul sito del CAI è scaricabile questa pubblicazione

https://www.cai.it/wp-content/uploads/2019/08/Depliant-GC_WEB.pdf



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

La news del CAI Nazionale è qui: https://www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-tutela-ambiente-montano/contatti/iscrizione-newsletter/

- ✓ Link per approfondire gli spunti proposti in questo Numero:
 - La via di Francesco: <https://www.viadifrancesco.it/#> e (fb): <https://www.facebook.com/groups/viadifrancesco/>
 - Il Monte Bianco : oltre a quelli già citati nell’articolo sul tour del [Monte Bianco](#), segnaliamo anche: <https://www.aostavalley.com/montagne/monte-bianco/> e <https://www.lonelyplanetitalia.it/articoli/avventure-outdoor/skyway-monte-bianco-trekking>
 - Il parco della Majella: <https://www.parcomajella.it/> e anche: <https://www.majellando.it/>
 - Il Gran Sasso: <http://www.ilgransasso.it/> e (fb): <https://www.facebook.com/groups/430559576965130/>
 - Il Cammino dei Briganti: <https://camminobriganti.wordpress.com/> e (fb): <https://www.facebook.com/CamminoBriganti/>
 - Le foto del nostro Paolo Gentili le trovate sulla pagina fb dei CAI di Monterotondo

- Il film recensito è visionabile in RaiPlay: <https://www.raiplay.it/video/2016/10/Il-cammino-per-Santiago-121a79dc-b6d3-40ea-ab75-dfbed6d56e41.html>

✓ Dalla *newsletter* di Agosto del CAI Nazionale:

- Segnalazione del **Trento Film Festival** www.trentofestival.it. A proposito del Festival, sia i soci CAI che i possessori della card Feltrinelli fruiscono di agevolazione sui biglietti:
 - <http://cia.mailnewsletter.it//newsletter//arc.html?cid=501333065M&mid=1812381428M&pid=2043626350R&uid=71044&exid=3476>
 - https://www.lafeltrinelli.it/fcom/it/home/pages/carta-piu/exclusive-experience/2020/Trento-film-Festival.html?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=175529&utm_content=20200826_trento_eventi&utm_campaign=eventi&utm_group=geo
- Molte sono state le iniziative messe in campo a partire dai filmati della Cineteca centrale e dalle pubblicazioni:

https://issuu.com/cai-clubalpinoitaliano/docs/catalogolibricai_2020

in cui trovare il nuovo catalogo 2020 con tutte le novità: **Agenda 2021**, dedicata ai manifesti del cinema di montagna dagli anni '40 agli anni '70 del '900; due libri nella collana "Passi", uno di **Franco Michieli**, dedicato alla Traversata integrale delle Alpi che ha compiuto appena terminata la maturità, e l'altro di **Enrico Brizzi**, in cui l'autore racconta il suo *Tour du Mont Blanc*.

- È fresco di stampa il libro di Roberto Mantovani **Ciak! Si Scala**, edito dal CAI in collaborazione con il Museo Nazionale della Montagna e lo IAMF, dedicato alla storia del cinema di alpinismo. Altra iniziativa: *coloro che sottoscriveranno l'acquisto del libro Ciak! si scala, in formato cartaceo, riceveranno in omaggio anche il formato ebook*.

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.

Date del Cammino di Francesco nel Lazio

- ✓ **Sabato 19 settembre** - da Rieti a Ornaro Basso
- ✓ **Sabato 26 settembre** - da Ornaro Basso a Monteleone Sabino
- ✓ **Sabato 3 ottobre** - da Monteleone Sabino a Ponticelli
- ✓ **Sabato 10 ottobre** - da Ponticelli a Montelibretti
- ✓ **Sabato 17 ottobre** - da Montelibretti a Monterotondo
- ✓ **Sabato 24 ottobre** - da Monterotondo a Roma Montesacro
- ✓ **Sabato 31 ottobre** - da Roma Montesacro a Roma San Pietro

settembre 2020

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

- ✓ **domenica 6** - Monte Greco (2285 m)-Monti Marsicani - disl. 950 m- Diff.E
- ✓ **domenica 13** - Monte Corvo (2653 m) - Gruppo Gran Sasso - disl. 1361 m
- Diff. EE
- ✓ **Sabato 19 settembre** - Tappa della Via di Francesco

WEEK END, VIAGGI, CAMMINI

- ✓ **domenica 20** -Monte Redentore (2448 m)-Sibillini-disl.1128 m - Diff.EE
- ✓ **Sabato 26 settembre** - Tappa della Via di Francesco
- ✓ **sabato 26 e domenica 27** - Gole dell'Infernaccio e Lame Rosse - Sibillini disl. 400 m - Diff. E



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 3 ottobre** - Tappa della Via di Francesco
- ✓ **domenica 4** - Pantani di Accumuli - Emergenza ambientale (Reg. TAM)
- ✓ **Sabato 10 ottobre** - Tappa della Via di Francesco
- ✓ **domenica 11** - Rif. D'Arcangelo da Casale San Nicola - Gran Sasso -disl. 860 m - Diff. EE
- ✓ **Sabato 17 ottobre** - Tappa della Via di Francesco
- ✓ **domenica 18** - Valle Scura (rif.Sebastiani) da Sigillo - Monti Reatini - disl. 1200 m - Diff. EE
- ✓ **Sabato 24 ottobre** - Tappa della Via di Francesco
- ✓ **domenica 25** - La Terratta e M. Argatone (2208 m) -PNALM - disl. 1373 m - Diff. EE
- ✓ **Sabato 31 ottobre** - Tappa della Via di Francesco

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.

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

APPENDICE

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? È solo un aiuto per identificare la vetta o ha altri significati? È 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** È quella sensazione che *arriva* ad un certo momento dell'Andare e percepisco che il mio corpo sta bene, si sta muovendo in scioltezza e la mia autostima mi dà una pacca sulla spalla "Anche stavolta ce l'hai fatta". Arriva qualche momento prima della stanchezza e dopo la faticata della salita.

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

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

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

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

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

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

L **LIBERTA' DI ANDARE** (seguito di VIANDANZA) "Andrò ancora senza un orario senza bandiere" (album dei New Trolls scritto assieme a Mannerini e De Andrè ormai 50 anni fa). È 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

APPENDICE

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. È una bella sensazione sentirsi efficienti. Quanto durerà?

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

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

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

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

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

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