

IL GINEPRO - NR 10 DICEMBRE 2020

# Sommario

Editoriale .....	2
<b>COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DALLA SEZIONE</b>	
Buon natale!!!!.....	4
Con i FILM del Trento Film Festival .....	4
Tiriamo le Fila del 2020 .....	5
Ciao Roberto! .....	7
<b>IMPRESSIONI DEI SOCI</b>	
Giornata internazionale della montagna.....	10
Autunno .....	13
Compleanno gelido nella Lapponia Svedese .....	17
Dai Sibillini ai monti Reatini .....	20
Le Parole del Camminare.....	22
<b>OLTRE IL CAI</b>	
Libri .....	23
Film.....	24
La Vignetta .....	25
Foto.....	26
Composizione della Foto. Orientamento dell'immagine.....	26
Zapping Digitale .....	28
<b>WEEK END, VIAGGI, CAMMINI</b>	
La Via di Francesco nel Lazio .....	29
Escursioni Future .....	38
<b>APPENDICE</b>	
Le Parole del Camminare, la raccolta .....	39



Ancora non sappiamo se potremo riprendere interamente le nostre attività di frequentazione della montagna.

Si vive, per quanto riguarda le autorizzazioni a muoversi, un po' alla giornata. Tutto è demandato all'andamento della pandemia. Con un blasfemo, irrispettoso e anacronistico parallelo potremmo dire che *"si sta come d'autunno sugli alberi le foglie"*.

La speranza è che la fine non sia il distaccarsi dal ramo, ma sia un momento di attesa per poter ricominciare. Il **programma per il prossimo anno è predisposto**, ma siamo ancora percorsi da una certa inquietudine, ci guardiamo quasi con sospetto, con timore. E', purtroppo, una sensazione con cui dovremo convivere ancora a lungo. Dovremo imparare a gestire la nostra vita e le nostre escursioni o contatti con chi con noi percorre i sentieri dei monti, in modo da garantirci di non contagiare e essere contagiati.

Certa retorica sulla montagna ci serve per continuare a sognare, per mantenere vivo il desiderio di tornarci, ma non aiuta ad abbassare il livello di pericolo.

Siamo realisti, concreti: se a chiunque è permesso - giustamente - di muoversi con libertà, nei limiti e con le modalità previste dalle autorità sanitarie, a noi del CAI è richiesto un rispetto ancora maggiore di quelle norme, in quanto siamo, molto spesso, punto di riferimento ed esempio.

Nell'attesa di notizie più rassicuranti, in questo numero vi proponiamo alcune possibilità di vivere dall'esterno l'ambiente della montagna.

Seguite i link consigliati, vi troverete informazioni e avventure molto avvincenti, dal **Trento Film Festival**, alla nuova versione de **"Lo Scarpone"**, il notiziario del CAI Nazionale.

Potrete ancora vedere quante attività sono state svolte nell'anno che sta terminando, malgrado un lungo periodo di *lockdown*.

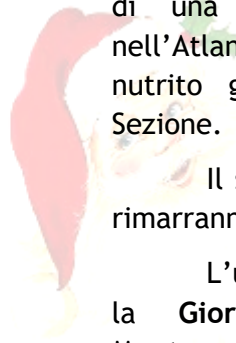
Alla fine di ottobre è mancato **Roberto**, Amico di tante escursioni. Abbiamo voluto evitare le troppe parole e pensato di ricordarlo con alcune foto di una salita ad un quattromila nell'Atlante marocchino, insieme ad un nutrito gruppo di Soci della nostra Sezione.

Il suo sorriso, il suo ottimismo ci rimarranno sempre nel cuore.

L'undici dicembre si è celebrata la **Giornata Internazionale della Montagna**. Potrete trovare molte considerazioni, da tutti i punti di vista, per ricordare la ricorrenza, anche nella letteratura del CAI. Noi ne abbiamo data una lettura che speriamo sia condivisa.

Quali sono le cause per cui l'**Autunno** provoca il cambio di colore ed il distacco delle foglie degli alberi? Ce lo spiegano due nostri Soci, specialisti del settore, Clara e Gerardo, quindi con un approccio scientifico ma con un animo permeato di accenti poetici.

Abbiamo appena passato un periodo di forti nevicate e bufere. Leggete le avventure in **Laponia** di un nostro socio, per capire quanto una bufera possa essere un fenomeno assolutamente pericoloso.



Prosegue la descrizione dei gruppi montuosi del Centro Italia, questa volta: **Sibillini e Reatini**, e, per invogliarvi a camminare per sentieri facili leggete il bel reportage sulla **Via di Francesco da Rieti a Roma**, percorsa in sette tappe nei mesi settembre e ottobre.

Vi lasciamo alla lettura del Ginepro con una bella riflessione di Italo Calvino:

*"Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi. "*



Buona lettura e BUONE FESTE A TUTTI!

La Redazione

---

Hanno scritto per questo numero:

- Aldo Mancini
  - Catello Cascone
  - Clara Testa
  - Fausto Borsato
  - Gerardo Fernández Medina
  - Paola Del Grande
  - Sergio Gualersi
- 



**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  
Invialo agli indirizzi email della Redazione

---

In Redazione:

Aldo - [aldo2346@gmail.com](mailto:aldo2346@gmail.com)

Fausto - [fausto.borsato@libero.it](mailto:fausto.borsato@libero.it)

Francesca - [francesca.tagliaboschi@gmail.com](mailto:francesca.tagliaboschi@gmail.com)

---

BUON NATALE!!!!



## CON I FILM DEL TRENTO FILM FESTIVAL

E per un Natale di prossimità tra noi Soci CAI e la nostra passione: la Montagna, segnaliamo, mutuando l'informativa del CAI Centrale, la sempre più stretta sinergia tra CAI e Trento Film Festival, uniti per promuovere la cultura di montagna.

**NATALE IN QUOTA - vivere le montagne da casa, grazie al CAI e al Trento Film Festival**

ovvero

- ✓ Da ascoltare: film in streaming (Natale in quota)
- ✓ Da leggere: [lo Scarpone](#)

Dal 15 dicembre al 15 gennaio: 15 film, tra i più amati nelle edizioni recenti del Trento Film Festival e scelti fra le produzioni sostenute dal CAI, che saranno disponibili in streaming, per viaggiare e sognare in alta quota. Per renderla partecipe è resa disponibile la promozione speciale per l'intero abbonamento a "Natale in quota" a 13,00€, anziché 20,00€. Per registrarsi e ottenere il codice sconto: <https://www.nataleinquota.it/cai/>. Per ulteriori informazioni scrivere a: [online@trentofestival.it](mailto:online@trentofestival.it)

Inoltre per scegliere regali natalizi, suggeriamo di visitare lo store: [Abbonamenti CAI](#). Più pacchetti si acquistano, più alto sarà lo sconto riservato.

## TIRIAMO LE FILA DEL 2020



Dal Presidente Catello Cascone

**E**gregi, nel corso di quest'anno, nonostante l'emergenza sanitaria dovuto al Covid-19, sono proseguite le numerose iniziative volte ad abbinare attività istituzionali a momenti di incontro e scambio culturale con l'obiettivo di avvicinare un numero crescente di persone alla montagna, per favorirne una frequentazione appassionata e consapevole, tale da permettere la comprensione del magnifico ambiente offerto; garantire l'opportuna sicurezza; partecipare attivamente alla promozione e tutela non solo dell'habitat naturale ma pure di quegli aspetti storico-antropologici pregevoli che ne hanno caratterizzato il paesaggio nel tempo.

Il programma pianificato, nonostante il *lockdown*, ha visto lo svolgimento di **36 escursioni** di cui alcune comprendono eventi plurigiornalieri. Non riporto l'elenco redatto da Fausto Borsato ed Alberto Buccolini solo per questioni di spazio. Come vi è noto, viene rilevata pure la presenza ai fini statistici che, come ormai consuetudine, conferma una partecipazione sempre numerosa.

A dette attività escursionistiche si aggiungono quella esperite in tematiche più specifiche quali:

### Montagnaterapia, con la Joelette

- ✓ 20 Febbraio a Fonte Serena (Rieti)
- ✓ 19 Settembre lungo la Via di Francesco

### Cura dei sentieri e sviluppo del territorio

- ✓ Maggio Manutenzione sentiero Via di Francesco tratti del comune di Monterotondo;
- ✓ Ottobre Ispezione e rilevamento sentieri Riserva Naturale Regionale Nazzano, Tevere - Farfa.
- ✓ Ottobre Ispezione e rilevamento sentieri Monte Matano (Monti Lucretili) di competenza sezionale;

### Promozione e tutela ambiente montano, Giornate TAM

- ✓ 14 Giugno al monte Navegna
- ✓ 4 Ottobre ai Pantani di Accumoli

Ed ancora il prezioso impegno nell'attività di **Formazione e Informazione, dove in ambito d'escursionismo si elencano:**

- ✓ 3 serate divulgative ed il 4° corso base di escursionismo

mentre dalla **Scuola Sezionale di Arrampicata e SciAlpinismo** Dinamica Verticale, è stato svolto il 2° corso Arrampicata base (AL1).

L'attività associativa ha compreso ovviamente l'apertura periodica del **Punto Informativo della Via di Francesco**, regolata da convenzione col Comune di Monterotondo e la collaborazione sempre intensa con la Rete per la Via di Francesco di cui la Sezione è cofondatrice, dove in particolare si è proceduto all'individuazione, rilievo e definizione di proposta per la soluzione di criticità sul percorso dalla zona Fratini verso Monterotondo. Lo studio è stato inserito in un

## COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DALLA SEZIONE

apposito progetto regionale conseguendo idoneo finanziamento per la realizzazione delle opere. Altrettanto importante l'**accordo di programma** sottoscritto da numerosi comuni Sabini dislocati lungo il Cammino per agire in modo condiviso e uniforme alla soluzione di tutte quelle problematiche che ne ostacolano un'ottimale fruizione.

La **comunicazione con i Soci** è stata assicurata con informazioni via e-mail e pubblicazioni sul sito sezionale, sui canali social attivati e con stampe affisse in bacheca pubblica. Pregevole ed encomiabile è stato il lavoro svolto dal comitato redazionale del notiziario sezionale "Il Ginepro" con pubblicazione digitale bimestrale nel 2020 di 6 numeri presente compreso.

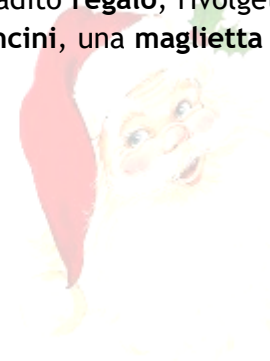
Tutte le attività svolte sono altresì documentate per immagine nella **galleria fotografica** pubblicata sul sito sezionale.

Il tesseramento annuale si è chiuso con l'adesione di **339 Soci** col conseguente posizionamento della **Sezione al quinto posto nell'elenco delle 19 del Lazio**.

Tutto quanto descritto è stato reso possibile grazie al contributo fondamentale di quanti si prestano gratuitamente a sostenere e mantenere vivi gli scopi associativi. A loro il più sincero e grato ringraziamento.

Certo di riscontrare anche nel prossimo anno la stessa vitalità, magari provvedendo già col rinnovo dell'iscrizione, saluto porgendo i più calorosi e fraterni Auguri per le festività natalizie.

E ... Dove servisse un consiglio per un gradito **regalo**, rivolgetevi alla Sezione, ad esempio per **regalare un'iscrizione** o un paio dei **bastoncini**, una **maglietta** o un **giubbino** ... insomma un regalo legato alla sezione



## CIAO ROBERTO!

---

**T**i ricordiamo così!









## GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA MONTAGNA



11 dicembre

Di: Fausto Borsato

**E'** stata istituita dalle **Nazioni Unite nel 2003** e viene celebrata **ogni 11 dicembre**.

La **FAO (Food and Agriculture Organization)** è stata incaricata di darne attuazione, richiamando l'attenzione e la riflessione non solo dei frequentatori le terre alte, ma di tutte quelle organizzazioni statali e territoriali che hanno il compito di decidere le modalità di sviluppo e di salvaguardia di quelle zone.

Le montagne coprono il 27% della superficie terrestre, in Italia addirittura più del 70% della superficie è montagnoso o collinare.

Esse rappresentano il luogo dove storicamente sono nate molte delle **colture** che soddisfano il bisogno di cibo della popolazione mondiale.

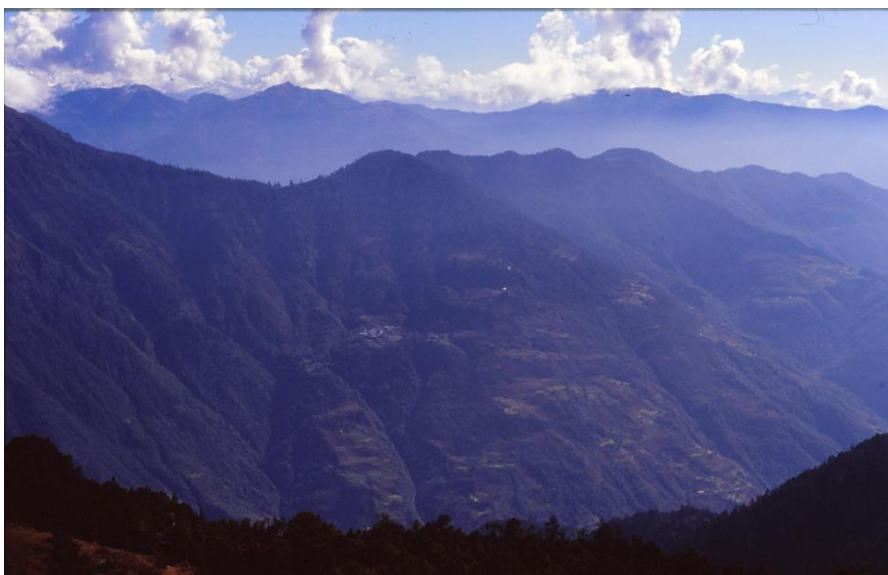
Parliamo di mais, orzo, patate, sorgo, quinoa, mele e pomodoro, che dai luoghi elevati dove sono stati coltivati per secoli sono state introdotte nelle pianure del pianeta mediante incroci di varietà diverse della stessa specie.

Le zone montuose, con la loro ricchezza di acque pulite permettono la coltivazione anche del riso, dove zone impervie sono state modificate per raccogliere bacini in cui canalizzare le acque e piantare il riso.

La Quinoa, una pianta delle zone andine da cui si ricava una farina senza glutine ma ricca di amido, costituisce la base dell'alimentazione di una vasta area di popolazioni del Sudamerica.

Senza la **protezione delle zone montane** dove solo riesce a crescere e svilupparsi, questa preziosa pianta sarebbe sopraffatta dalla importazione di cereali coltivati intensamente in altre zone più ricche del pianeta.

Basti pensare, a questo proposito, che quando nel 1500 gli spagnoli occuparono le terre andine, cercarono di introdurre il grano a scapito della coltivazione della quinoa. Il grano era la base per la preparazione del pane che rappresentava la centralità del rito eucaristico e quindi in qualche modo "sacro". Ma il grano cresceva male alle quote e temperature andine, così che la quinoa rimase la base dell'alimentazione di quelle popolazioni.





Su questa falsariga, va considerato che, nel nostro mondo sviluppato consumiamo e facciamo consumare prevalentemente alimenti **prodotti dalla grande industria** alimentare situata nei paesi ricchi, ma che molto spesso trasforma materie sottratte a bassi costi ai Paesi più poveri.

Questo concetto generale si applica in maniera più

stringente quando si parla di alimenti o prodotti del suolo che provengono da ambienti in quota.

Diventa quindi fondamentale sensibilizzare soprattutto i consumatori occidentali su ciò che la montagna offre e fare in modo che continui a fornirci quel gusto, quelle proprietà che non sono riscontrabili altrove.

Molti prodotti agricoli, sistemi di coltivazione, di trasformazione, forme di spiritualità legate soprattutto all'ambiente delle vette, flora e fauna tipiche rischiano di andare perdute. La vita in montagna si è trasformata o lo sta facendo a grandi passi.

Nei nostri paesi molto spesso ciò che ancestrali forme di cultura hanno tramandato per anni e permesso la sopravvivenza di innumerevoli generazioni, può essere visionato e toccato con mano solo nei musei o in certe manifestazioni folcloristiche. Nessuno si illude che l'uomo rimanga a vivere nelle stesse condizioni che noi, uomini ormai permeati da una civiltà "sviluppata", vorremmo mantenere.

Ma questa giornata vuole porre l'attenzione sulla **salvaguardia e sullo sviluppo sostenibile** dell'ambiente montano. Quante volte sono stati compiuti degli eccessi in nome della necessità di dare un futuro alle popolazioni residenti! Sono state costruite infrastrutture che, se da un lato hanno prodotto ricchezza per qualcuno, dall'altro hanno provocato, complici avverse condizioni meteo, disastri naturali a scapito di altri.

Cercare la via che possa garantire condizioni di vita dignitose attraverso un miglioramento di quelle stesse condizioni è lo scopo che si prefigge questa giornata.

Riflettiamo sul modo in cui **adoperiamo** quella fondamentale risorsa che è **l'acqua**.

**L'acqua dolce** viene conservata sotto forma di ghiaccio nelle zone più elevate e con il suo scioglimento permette a noi di usufruire di acqua potabile, per irrigazione, per alimentare l'industria, che molto spesso la rilascia inquinata, ci permette di produrre energia, in questo caso modificando profondamente l'ambiente. La stessa acqua, irreggimentata con l'intenzione di salvare gli abitati a valle, qualche volta, a causa della conseguente aumentata velocità di scorrimento, produce i disastri a cui abbiamo accennato. La stessa **industria dello sci** ha necessità di costruire impianti di approvvigionamento idrico per poter innevare artificialmente le piste. Con ciò modificando profondamente l'orografia delle zone interessate. Questi fenomeni di utilizzo, ma la parola **sfruttamento** esprime forse meglio il concetto, delle zone elevate stanno diventando comuni a molte aree del pianeta.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Le costruzioni in quota rispondono alla necessità di offrire al turista trekker un alloggio e sono il punto di inizio di una filiera di servizi che richiama il turista.

Il turismo d'altra parte è senz'altro uno dei motori dello sviluppo delle terre alte.

Nelle Alpi ormai è la maggiore voce di introito per gli abitanti. Ma anche in Himalaya e sulle Ande il suo



apporto è fondamentale. Ma se questi paesi con risorse turistico-montane così ingenti, non adotteranno delle politiche di salvaguardia e di sostenibilità nel tempo, vedranno calare quel turismo desideroso di assaporare ancora un po' di *wilderness*.

In parte è stato compreso, grazie anche al contributo di alpinisti e antropologi provenienti dal vecchio mondo e di organizzazioni intergovernative e associazioni amanti della montagna, tra le quali certamente il CAI, ma molto rimane ancora da fare.

**La Giornata della Montagna vuole ricordarci tutto questo e molto altro.**

## AUTUNNO



Di: Gerardo Fernández Medina e Clara Testa  
(Foto gentilmente concesse da Fabrizio Fronza)

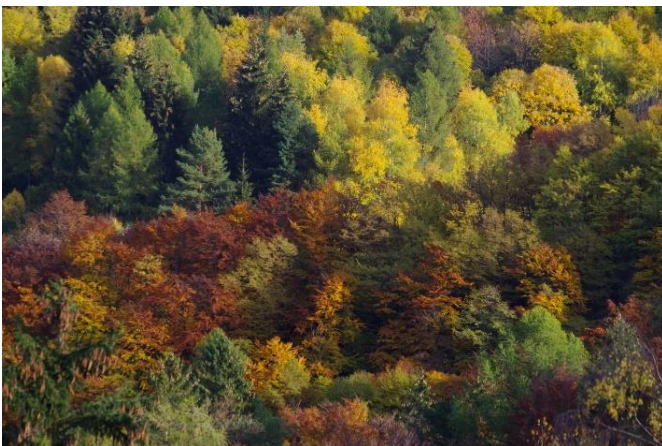
*al di là dello steccato  
al di là dei campi  
al di là del fiume*

*lo vedo,  
Poggiato sul fianco  
i capelli arruffati  
umido di brina*



*lo dipingo,  
Quieto ed acceso  
coprendo i suoi segreti  
aprendosi alla luce*

*lo scopro,  
divaricando sentieri  
riannodando cime  
decodificando tronchi*



*Assorto canto  
canzoni di cucina  
canzoni di muschio  
canzoni di mille colori*

**Foglie d'autunno!**

In autunno, quando osserviamo i boschi caducifoglie, lo spettacolo che ci troviamo davanti ci avvolge in un caleidoscopio di colori difficile da dimenticare, un *patchwork* aleatorio cucito sui versanti delle nostre montagne, dalle infinite sfumature di marrone, di rosso, di arancio, di verde o di giallo, che ci proietta dentro ai colori intensi di un tramonto con il quale la natura si congeda e ci da il suo arrivederci fino alla prossima primavera.

Ma perché, in autunno, le foglie degli alberi cambiano colore?

E perché, dopo un breve periodo, queste foglie variopinte iniziano a cadere a terra, dando vita a coloratissimi tappeti che infondono magia ai nostri boschi?

Che succede da un punto di vista fisico-scientifico alle piante?

Innanzitutto dobbiamo precisare che non tutti gli alberi perdono il fogliame, ma solo quelli noti come “**caducifoglie**”. Gli altri, i **sempreverdi**, non hanno questa caratteristica, ma non perché non perdano le foglie, ma solo perché il processo di caduta e rigenerazione del fogliame avviene in modo continuo e quindi, ai nostri occhi, la chioma dell’albero sembra essere sempre la stessa, immutata.

Perché questo diverso comportamento? Sappiamo che ogni albero, in generale, per poter vivere, deve soddisfare il proprio fabbisogno nutrizionale, ovvero, deve autoprodurre le sostanze che costituiscono il suo alimento base, il glucosio, e lo fa grazie ad un processo di sintesi che gli consente di trasformare sostanze inorganiche come l’acqua ed i minerali che assorbe dal terreno, in sostanze organiche, quali gli zuccheri semplici (il glucosio).

Tale processo per avvenire, però, ha bisogno di un fattore fondamentale, la luce solare, ed è per questo che è noto con il nome di **Fotosintesi**.



Dove avviene questo processo? Normalmente nelle foglie ed è qui dove la pianta trasporta, attraverso il proprio sistema linfatico, l’acqua ed i sali che devono essere trasformati. Ed è sempre nelle foglie che si trova la clorofilla, il principale pigmento in grado di captare la luce ed avviare la fotosintesi che permetterà la trasformazione di sostanze inorganiche (acqua e sali) in sostanze organiche, il nutriente, che poi verrà distribuito a tutte le altre parti della pianta attraverso un capillare sistema vascolare.

Il catalizzatore del processo, ossia l’elemento che lo provoca è l’anidride carbonica: essa, si trova nell’aria, viene assorbita dalle piante, il carbonio si combina con l’idrogeno dell’acqua e (miracolosamente per noi) alla fine del processo, ogni pianta si nutre, ma rilascia anche nell’aria molecole di una sostanza che per lei rappresenta un prodotto di scarto, ma che per noi è fondamentale: l’ossigeno.

Quindi, in modo un po’ semplicistico, possiamo dire che, affinché avvenga la fotosintesi, c’è bisogno di

acqua (che la pianta assorbe dal terreno), di anidride carbonica (che la pianta assorbe dall'aria) e di luce (che la pianta capta grazie alla clorofilla).

Ma cosa accade in autunno?

Principalmente che cambiano le condizioni climatiche terrestri e, con la fine della bella stagione, le temperature si abbassano, varia l'umidità dell'aria, ma, soprattutto, le giornate si accorciano e quindi diminuiscono le ore di luce. Questi fattori spingono l'albero verso una sorta di "letargo", una fase di riposo, di quiescenza, durante la quale la pianta smette quasi di alimentarsi, di produrre clorofilla e di sintetizzare e, dunque, non ha più bisogno delle foglie.

In una sorta di economia del risparmio, l'albero si libera di ciò che non gli è utile! Come se ne disfa? Con un interessante stratagemma: alla base del picciolo di ogni foglia, vicino al punto di unione al ramo c'è una zona, chiamata "**zona di abscissione**", attraverso la quale passano i vasi che portano la linfa dritta alle foglie.

Con l'arrivo dei primi freddi, le cellule che compongono questa zona, cominciano ad ingrossarsi, provocando il progressivo strozzamento dei vasi vascolari ed impedendo, dunque, alla linfa di passare. A questo punto, tutte le sostanze presenti nelle foglie, sia quelle in via di trasformazione, che quelle già trasformate, restano imprigionate nelle foglie che continuano a sintetizzare, ma in maniera sempre più limitata e, potremmo dire, solo a beneficio della singola foglia, visto che il glucosio prodotto non può più circolare attraverso il sistema vascolare generale.

La **clorofilla**, privata dell'acqua, inizia a degradarsi e con essa, la foglia inizia a perdere il suo tipico colore verde, dato proprio da questo pigmento.

Ce lo dice la parola stessa che ha origine dal greco *χλωρός*, chloros = verde e *φύλλον*, phyllon = foglia, e, come avevano ben intuito gli antichi, è la quantità di clorofilla che determina il colore che, più di tutti, noi associamo alle piante, il verde.

Ma, in realtà, questo pigmento è solo il principale, non l'unico. Sparendo la clorofilla, emergono, infatti, altri pigmenti presenti anch'essi nella foglia, ma normalmente coperti dalla dominanza della clorofilla. Le foglie assumono, quindi, altre colorazioni a seconda di questi diversi pigmenti: i **carotenoidi**, responsabili delle colorazioni gialle ai quali succedono poi i **tannini** che fanno diventare la foglia marrone e, per alcune specie arboree, gli **antociani**, sostanze antiossidanti che assorbono i raggi blu e verdi e riflettono una gamma di colori che va dal rosso, allo scarlatta, al porpora. Per questi ultimi, fino a che la clorofilla è ancora attiva, le foglie possono virare la colorazione verso il bronzo, come nel caso dei





## IMPRESSIONI DEI SOCI

frassini; in concentrazioni elevate, possono far apparire una foglia quasi viola, come per gli aceri giapponesi o rosse, come per l'acero del Canada.



Ma la magia del bosco autunnale è breve: quando le cellule della zona di abscissione raggiungono il massimo ingrossamento.....tac....la foglia si stacca e, volteggiando leggera nell'aria, si unisce alle altre centinaia di foglie in un vasto e morbido tappeto di colori che, oltre a regalarci un meraviglioso spettacolo di mezz'autunno, donerà all'albero calore, nutrimento e vita...il **miracolo della natura!**



## COMPLEANNO GELIDO NELLA LAPPONIA SVEDESE



Di: Sergio Gualersi

L'amico d'infanzia di Elisabet, Goran Flodstrom, mi chiede se me la sento di partecipare ad una escursione con gli sci nella Lapponia Svedese - zona di Tarnaby ed Hemavan - lungo il Kungsleden. Si prevedono tre pernotti, uno almeno in una truna, riparo scavato nella neve, gli altri in rifugio.



Io sono dall'autunno a Umea, città della regione del Vesterbotten nel Nord della Svezia, ed ho fatto qualche esperienza sugli sci da touring, ma non mi posso certo dire esperto.

Naturalmente la voglia di conoscere la natura delle montagne svedesi in inverno è molto forte e si sposa con facilità alla inclinazione all'avventura che è una mia intima caratteristica.

Non ho attrezzatura adatta e quindi su consiglio di Goran compro sci larghi di betulla tipici lapponi, lui mi presta uno zaino militare d'altri tempi ed altre attrezzature indispensabili.

Siamo al 22 di febbraio, pieno inverno ed il gruppo di escursionisti che fanno parte del club universitario guidato da Goran vogliono provare una esperienza stimolante.

Essendo senza dubbio un neofita sia dello sci escursionistico che delle condizioni estreme delle Fiallen - così si chiamano le montagne svedesi - vengo affiancato ad un simpatico che si chiama Lars Gavelin.

Il primo momento in cui mi trovo di fronte alla cruda realtà che ho accettato di sperimentare è quando devo decidere a buttarmi giù nella discesa dal punto in cui mi ha depositato lo skilift di Hemqavan.

Alla fine non posso fare altro, il gruppo già mi aspetta in fondo al pendio, e mi lancio con il pesante zaino ballonzolante ed al termine della parte ripida cado a faccia avanti con lo zaino che mi vola sopra la testa, era privo di cintura alla vita. La vergogna che ho provato ancora la sento.

Il tempo non è bello, c'è molta neve fresca ed ho problemi con gli sci la cui soletta sembra fatta apposta per formare uno zoccolo di neve pressata. Sono così inesperto che Goran deve insegnarmi come fare - strusciando gli sci uno sull'altro - per togliere la toppa che si forma costantemente. Sembra comunque che anche gli altri abbiano problemi con questa neve appena caduta.

Le giornate di febbraio alla latitudine di 66° nord sono cortissime e ben presto viene trovato un posto adatto per creare il riparo per la notte.

Con una sonda si cerca un dosso in cui la neve accumulata sia profonda almeno due metri. Con la pala si crea una apertura quasi verticale e si continua a scavare verso il dosso fino a raggiungere una lunghezza sufficiente per un corpo rannicchiato. A questo punto si continua a scavare sui lati del tunnel fino a creare due piattaforme su cui appoggiare i materassini ed i sacchi a pelo per la notte. L'operazione si conclude tagliando delle lastre di neve dura che vengono appoggiate all'ingresso del riparo.

Per me, venuto da latitudini mediterranee, è una vera scoperta: all'interno dell'igloo la temperatura si mantiene appena sotto lo zero quando fuori ormai ci sono forse meno di 10° sotto.

Lars, con cui divido il riparo, accende un fornello e scioglie la neve: l'acqua servirà a cuocere, con mia grande meraviglia, pasta italiana che a suo dire è la migliore fonte di carboidrati necessaria per questo tipo di attività invernali. Ben protetti dai sacchi a pelo la notte passa discretamente, ma fuori il tempo è peggiorato: si decide comunque di continuare secondo il programma sciando lungo il Kungsleden che si addentra nella valle del Syterbacken.



La tempesta va rinforzando, sciare in queste condizioni è per me una dura prova, ma certo finché gli svedesi andranno avanti li seguirò. Comprendo, con la mia imperfetta padronanza della lingua, che si sta decidendo dove passare la prossima notte.

Il nostro gruppo è composto di ben 24 persone, il rifugio più vicino è Utsisstugan al Syterpasset dove però non c'è posto per tutti: qualcuno dovrà pernottare di nuovo in un

riparo scavato nella neve. La visibilità è pessima, ma il Sentiero del Re è ben segnato con pali abbastanza vicini dato che devono indicare la direzione in un clima come quello che stiamo sperimentando. Utsisstugan è un camerone con letti a castello: cerchiamo di sistemarci in qualche modo in mezzo al caos creato dagli abiti appesi ad asciugare, zaini, scarponi e i due cani da slitta che non trovano pace.

Saranno circa le quattro quando Lars mi dice che va al bivacco per informarsi sulle condizioni di uno studente che sembra soffrire di appendicite: se dovesse peggiorare sarà necessario chiedere aiuto. Il bivacco non dista più di 50 metri dal rifugio, Lars è almeno un'ora che è uscito ed ancora non torna. Sono preoccupato e avverto Goran che è uno dei responsabili, anche a lui il fatto sembra strano. Qualcuno va a controllare, ma al bivacco Lars non c'è.

Fuori la visibilità è ridottissima, tira un forte vento e fa molto freddo. Si aspetta che Lars si faccia vivo, ma alla fine si prende la decisione di cercarlo. Vengono lanciati dei razzi luminescenti, ma Lars non compare e quindi si mette in atto una ricerca molto accurata nei pressi del bivacco: si batte palmo a palmo il terreno intorno ad una fune che si snoda in cerchi concentrici. Di Lars nessuna traccia. Il tempo passa, la bufera imperversa. Io riesco a malapena a scorgere la baracca del gabinetto che dista non più di 30 metri, ho dolori alla pancia e devo assolutamente

## IMPRESSIONI DEI SOCI

liberarmi. Anche questa sarà una esperienza che non dimenticherò: i turbini di vento e neve che salgono dalla rudimentale apertura dello scarico sono micidiali.

Sono ormai passate ore da quando Lars è scomparso. Ogni tanto qualcuno si azzarda all'esterno chiamando e fischiando, ma la disperazione si sta impadronendo di tutti. In queste condizioni una persona dispersa non può resistere a lungo. Una ragazza non riesce a trattenere il pianto. Alle tre di notte si sente un rumore all'esterno: è arrivato un cingolato da Hemavan con la buona notizia che Lars è salvo, ha raggiunto a mezzanotte Viterskalstugan dopo sei ore di cammino nella bufera dopo essersi smarrito a pochi metri da bivacco.

Come mi ha poi raccontato si è salvato solo perché aveva un abbigliamento adeguato e con la bussola è riuscito a seguire palo dopo palo il sentiero che l'ha condotto alla Viterskalstugan: lì c'era il telefono di soccorso con cui ha potuto avvertire del malato al bivacco e i soccorritori sono riusciti a raggiungerci, anche se con forti difficoltà di orientamento.

La mattina, sempre con maltempo, abbiamo percorso i 17 chilometri che ci separavano da Hemavan.



Ho fatto dei grandi progressi con gli sci ma quasi alla meta faccio di nuovo un gran capitombolo e mi incastro a lungo sotto una betulla contorta in due metri di neve farinosa: è il vero battesimo lappone, esattamente il 24 febbraio 1979.

## DAI SIBILLINI AI MONTI REATINI



Di: Riccardo Hallgass

**A** sud dei Sibillini lo spartiacque principale dell'Appennino prosegue, al confine tra Lazio e Umbria, con una serie di rilievi minori che formano un gruppo montuoso tanto sconosciuto da essere addirittura privo di un nome ben definito che lo identifichi.

Questo disinteresse, soprattutto da parte degli escursionisti, appare assolutamente ingiustificato in quanto si tratta di montagne che, sebbene non molto alte, offrono numerosi spunti di interesse paesaggistico e naturalistico e ben si prestano per escursioni di varia difficoltà.

Il gruppo inizia proprio al termine dei Sibillini, in corrispondenza di Forca di Presta, e prosegue con andamento essenzialmente nord-sud fin sopra Posta snodandosi, privo di una dorsale ben definita, attraverso un confuso insieme di montagne dall'orografia a tratti molto complessa.

Da Forca di Presta, in direzione Sud, lo spartiacque si presenta come un susseguirsi di tondeggianti rilievi che raggiungono il culmine in corrispondenza di Monte Macchialta (1751 m) oltre il quale si sposta, abbassandosi, nettamente ad ovest per poi formare la modesta elevazione di Monte Cappelletta (1654 m) che chiude, a sud il Piano Grande di Castelluccio e dal quale, verso nord partono le elevazioni della Val Nerina.



A sud del monte Cappelletta invece la dorsale prosegue, sempre molto morbida, a formare le elevazioni di **Monte Serra** (1744 m), **Monte dei Signori** (1781 m), sotto il quale si trovano gli splendidi pantani di Accumoli, e il **Monte Utero** (1807 m).

Proseguendo ancora verso sud, la dorsale si fa sempre più confusa per poi

risalire alla netta elevazione di **Monte Pozzoni** che, con i suoi 1903 m slm, è la massima elevazione del gruppo.

Senza più una dorsale principale chiara, le creste si abbassano e, oltrepassata la strada che collega Cittareale a Norcia, risalgono ben più definite a formare i monti La Spelunca e S. Venanzio, alti entrambi 1801 m slm.

Il tondeggiante **Monte Boragine** (1824 m) rappresenta l'ultima elevazione del gruppo che, più a sud, si abbassa notevolmente a formare numerose piccole elevazioni che lo ricordano a **Monti Reatini**.

### La natura

Oltre che dagli escursionisti queste montagne sono state snobbate e dimenticate da tutti tranne che da chi sarebbe stato meglio le dimenticasse. Non esistendo alcuna forma di tutela, infatti, il gruppo è stato da sempre assaltato con ogni forma di speculazione possibile ed oggi è tristemente caratterizzato da strade sterrate che si inerpicano ovunque e da schiere di motociclisti che praticano il motocross fin sulle vette più alte distruggendo irrimediabilmente il substrato terroso.

Nonostante questa poco accattivante presentazione, però, il gruppo offre ancora numerosi aspetti interessanti. Di massimo interesse sono i famosi Pantani di Accumoli, purtroppo minacciati da un recente e folle progetto che prevede di asfaltare la carrareccia che li raggiunge.

Molto interessanti si rivelano le faggete che coprono molte delle pendici di alta quota e le praterie sommitali che regalano splendide fioriture.

Dal punto di vista faunistico non si segnalano particolari presenze anche perché la zona è da sempre stata frequentata e antropizzata per la pastorizia e la caccia. Non infrequente, tuttavia, è l'incontro con i caprioli che frequentano stabilmente alcune aree.

### Da non perdere

**Pantani di Accumoli.** Adagiati in un bel pianoro tra Monte dei Signori e Monte Utero, i pantani di accumoli sono una delle zone naturalistiche più interessanti dell'Appennino. Purtroppo minacciati da un folle progetto che vuole portarci l'asfalto, sono facilmente visitabili tramite numerose facili escursioni.

**Monte Boragine.** Oltre ad essere un bel punto panoramico, il Monte Boragine è raggiunto dalla tappa O17 del Sentiero Italia CAI curata dalla sezione CAI di Monterotondo. Una tappa assolutamente obbligatoria per tutti i soci della nostra sezione.



## LE PAROLE DEL CAMMINARE

*Parole e pensieri in libertà, evocati da un'escursione. O anche: quando sono felici  
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.*

**LEGGEREZZA:** Cammino è apertura, è scoperta, è liberarsi del superfluo, è tornare all'essenziale. E' leggerezza!

## LIBRI

Di: Fausto Borsato



Questo mese torniamo ad Erri de Luca con il suo *Il Peso della Farfalla*.

**Erri de Luca : il Peso della Farfalla**

Feltrinelli Editore 2019 - ed. I Narratori

**E**rri è un poeta.

Qualsiasi frase, anche la più banale, raccontata da lui, diviene poesia.

Le parole usate, l'aura di un mondo di sogno anche quando viene narrata la realtà più cruenta, il sovrapporsi di più immagini nello stesso quadro, la conclusione spesso, come in un sillogismo, a sancire uno stato generale che scaturisce dalle premesse, ne fanno una lettura intima, quasi ascetica.

L'ambientazione ricorda le montagne di Barnabo dipinte da Buzzati. Qualche nome di tanto in tanto compare tra le righe. Si tratta di croce dolomitiche, di anfratti, di quinte che nascondono e poi svelano, di alti e di bassi che danno il senso del potere sull'avversario.

E' un confronto, uno studio, una lotta finale tra due nemici che si sono frequentati per una vita. La vittoria sull'altro è l'ultimo immancabile ed irreversibile atto. Un vecchio bracconiere ed un maschio dominante di camoscio ("vestito di vento"), il re, a cui il cacciatore ha ucciso la madre molti anni prima, arrivano all'ultimo duello. Solo l'uomo sarà capace di arrivare alla fine ("Con gli uomini il peggio era possibile di nuovo").

Questo libro è stato definito, da un editore concorrente, uno dei migliori romanzi di letteratura di montagna. Le classifiche in genere sono sempre assolutamente soggettive e vanno prese con molta delicatezza, ma questo è un romanzo breve, come nello stile dell'autore, tra i più affascinanti della sua produzione, e, una volta iniziato, non si lascia abbandonare.

Il re dei camosci: *"D'estate le stelle cadevano a briciole, ardevano in volo spegnendosi sui prati. Allora andava da quelle cadute vicine, a leccarle. Il re assaggiava il sale delle stelle"*.

Il vecchio cacciatore: *"A casa col primo fuoco acceso riprendeva la forza e la pazienza di portare il giorno a finitura. La sera perfeziona l'opera grezza cominciata al risveglio, a cielo ancora buio. La sera smussa, dà l'ultima mano di cartavetra fina al giorno fatto a mano"*.





## FILM



di Paola del Grande

## LA FORESTA DI GHIACCIO

Film del 2013, produzione: ITALIA

Regista: Claudio Noce

Attore protagonista: Emir Kusturica



**N**oir italiano girato in ambiente innevato, appena ho letto la recensione mi sono incuriosita perchè ho sempre pensato che la montagna d'inverno fosse un scenario perfetto per raccontare dei thriller, delle storie losche e tetre alle quali gli impervi paesaggi innevati non possono che aumentare l'atmosfera ansiogena della trama.

*La foresta di ghiaccio* è una favola nera piena di personaggi ambigui, alcuni terrificanti come i trafficanti di esseri umani, altri asociali al limite del selvaggio. Poi c'è una scomparsa, un omicidio e una zoologa che indaga, il tutto in un paesino montano popolato da molte brutte facce e dove spesso va via la corrente. Siamo al confine con la Slovenia (qualche iscritto del CAI di Monterotondo, frequentatore di settimane verdi a Tarvisio, avrà il piacere di riconoscere alcune vette che fanno da sfondo), è il 1994 ed arriva Pietro, tecnico specializzato, proprio per riparare la centrale elettrica che subisce frequenti guasti. Pietro fa amicizia con Lorenzo, un tipo strano interpretato da Emir Kusturica, il famoso regista di *Underground* il pluripremiato film (Palma d'Oro) del 1995, qui in veste di attore.

Il racconto intreccia più piani, affrontando anche il problema dell'immigrazione clandestina, le atmosfere sono giuste ed il montaggio è incalzante, ma lo sviluppo della storia è di non facile decifrazione, rendendo l'aspetto noir del racconto non molto funzionante. Il film rimane comunque godibile e conferma il talento registico di Noce che inserisce tante simbologie: il generatore fonte di energia come corrente vitale, il ponte sospeso minaccioso ma unificante, la diga come argine di energie devastanti.

Il film si può facilmente trovare on-line su raiply all'indirizzo:

<https://www.raiply.it/video/2016/12/La-foresta-di-ghiaccio-c8f8c382-7ff2-4987-9e1b-d7f683178eff.html>

# LA VIGNETTA



A cura di: PIL



## FOTO



Di Paolo Gentili

Ed ecco la sezione di Foto “commentate” dall’Autore, Paolo Gentili in cui oltre ad illustrare e commentare la foto in sé e nel contesto, ce ne svela anche i **segreti** per la sua realizzazione. Proseguiamo con questa bella *lectio* di Paolo.

Torniamo a commentare qualche foto scattata durante le nostre escursioni, e non solo a pubblicarla, al fine di arrivare tutti un giorno a dire non solo che la foto è bella, ma soprattutto perché lo è ...

### Composizione della Foto. Orientamento dell’immagine.

**C**ontinuiamo il discorso intrapreso nello scorso numero, dove abbiamo trattato la composizione utilizzando la regola dei terzi.

Ci sarebbe molto altro da dire sulla composizione fotografica, tuttavia nell’ottica di dare qualche piccolo suggerimento senza scendere troppo in tecnicismi, possiamo intanto affermare che ad essa dobbiamo almeno il 50% del possibile buon risultato dello scatto. Quindi vale senz’altro la pena di fermarsi un attimo ad **analizzare la scena**, l’ideale **punto di ripresa**, la **luce** più adatta, lo **sfondo** adeguato, la **distanza** giusta, ... e non precipitarsi a scattare di getto.

Certo se ci attraversa sul sentiero un camoscio, è molto probabile che ci parta una raffica di scatti veloci, ma se invece ne abbiamo la possibilità, prendiamoci qualche attimo in più per analizzare lo spazio, la scena da catturare, ne trarremo un vantaggio sicuro e un risultato migliore.

Come un pittore dipinge un quadro, partendo ad esempio dallo sfondo fino ai soggetti in primo piano, un fotografo scatta la sua foto, con la stessa attenzione per quello che deve rientrare o no nell’area di ripresa. Non a caso, buona parte dei principi compositivi utilizzati in fotografia, sono gli stessi applicati nel disegno e nella pittura, infatti ‘foto-grafia’ equivale a disegnare, dipingere con la luce.



Oggi analizziamo un aspetto che può passare inosservato, ma che invece è tutt’altro che trascurabile, e anzi sono certo susciterà in voi un certo interesse: **l’orientamento dell’immagine**.

Nell’atto principale della composizione della foto è forse la prima e importante regola da rispettare per avere una foto interessante e piacevole da leggere con i nostri occhi. Infatti è abbastanza riconosciuto, che l’orientamento influisce sulla percezione che abbiamo della stessa, sulla lettura che ne facciamo e sul relativo nostro gradimento.

Ma cosa si intende per **orientamento**? Andremo ad analizzare due aspetti di questo termine.

Partiamo innanzitutto dall'orientamento inteso come formato, ossia verticale o orizzontale, *portrait* o *landscape*, sono i due formati con cui possiamo orientare la nostra fotocamera. Quando e quale preferire l'uno all'altro? Molto in generale, il ritratto si presta e rende meglio in verticale, dal primo piano alla figura intera, così come qualsiasi soggetto che si estende maggiormente in altezza. Invece, e ci riguarda da vicino quando siamo nei nostri sentieri in montagna, è preferibile catturare un panorama, o scattare una foto di gruppo in orizzontale.

Chiaramente questo vale in generale, e non sempre, anzi a volte sono proprio le eccezioni che danno dei risultati unici.

C'è da dire poi, che la visione umana binoculare, rende più naturale l'inquadratura orizzontale, la stessa impugnatura della fotocamera ci predispone ad essa.

O ancora: essendo abituati ormai a vedere le nostre foto sui monitor dei nostri PC per il formato di quest'ultimi, anche qui quasi sempre si presta meglio l'inquadratura orizzontale. Tuttavia sono due possibilità a cui si adattano specifici e vari generi fotografici, ed entrambi quindi percorribili a nostra scelta.

Per darvi un'idea, della maggioranza delle foto che si scattano in formato orizzontale a dispetto di quelle in verticale, basta dire che ogni qual volta ci troviamo alla redazione di questa rivista "Il Ginepro", dobbiamo cercare molto tra i nostri scatti, per trovare la cover, la foto di copertina, scatti che sono per l'appunto nella stragrande maggioranza in orizzontale e non in verticale.



Ora invece parliamo dell'orientamento della foto, inteso come lettura della stessa, della storia che racconta, della scena che rappresenta, dell'evento che mostra, del fatto che accade, ...

**Orientamento** che può essere quindi da sinistra verso destra, per molti la più naturale, agli occidentali per esempio, abituati a scrivere e quindi leggere da sinistra verso destra, in opposto ad altri popoli che al contrario, scrivono da destra verso sinistra. Oppure possono esserci differenze tra destrorsi e mancini, insomma probabilmente anche la lettura di una immagine, la sua osservazione, dipende anche dall'educazione, dalla predisposizione, ... di chi la osserva, non trovate? Sembra un particolare di poco conto, ma vedrete che non lo è affatto. Non tutti davanti ad un quadro, come ad una foto, entrano dentro di essi dallo stesso punto, facendo lo stesso percorso.

C'è chi ha una modalità di lettura e di visione, che deriva o può essere influenzata da vari fattori, ambientali e culturali, anche se poi in effetti, la foto stessa ha una propria lettura di base in relazione alla disposizione degli elementi visivi presenti. Io ad esempio sono più attratto e portato ad osservare partendo dai punti di forza sul lato destro (ricordate la regola dei terzi?), e voi?

## ZAPPING DIGITALE



dalla Redazione

Qualche link suggerito da visitare:

- ✓ I Libri del CAI, li trovate qui: <https://store.cai.it/14-editoria>
- ✓ Natale in quota ed i film del Trento Film Festival: <https://www.natalein-quota.it/cai/>.
- ✓ Il notiziario del CAI Centrale, cambia veste e diventa lo Scarpone: <https://www.loscarpone.cai.it/loscarpone-notiziario-magazine/>
- ✓ La Giornata Internazionale della Montagna:
  - <https://m.facebook.com/clubalpinoitaliano/posts/3503487713067236>
  - [https://www.youtube.com/watch?v=X0\\_VC87HdrY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=X0_VC87HdrY&feature=youtu.be)
- ✓ Il film La Foresta di Ghiaccio : <https://www.raiplay.it/video/2016/12/La-foresta-di-ghiaccio-c8f8c382-7ff2-4987-9e1b-d7f683178eff.html>
- ✓ Il Libro il Peso della Farfalla: <https://www.feltrinellieditore.it/opera/opera/il-peso-della-farfalla/>
- ✓ I Monti Sibillini: <https://www.sibilliniweb.it/monti-sibillini/>
- ✓ I Monti Reatini: [http://www.imontagnini.it/Monti\\_Reatini](http://www.imontagnini.it/Monti_Reatini)

E poi i nostri siti istituzionali

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: <http://www.caimonterotondo.it/> e pagine FB: “CAI Sezione di Monterotondo” e “GRUPPO ESCURSIONISMO CAI MONTEROTONDO”
- 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

**D**al 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/>

*Siamo tutti invitati ad iscriverci alla newsletter del CAI Nazionale per avere evidenza delle Iniziative delle altre Sezioni*

## LA VIA DI FRANCESCO NEL LAZIO

con il CAI di Monterotondo dal 19 Settembre al 7 Novembre 2020



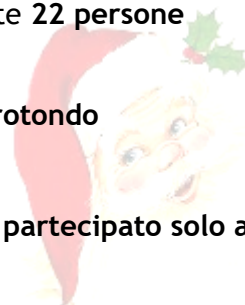
di: F. Tagliaboschi

*Breviario sintetico in parole e immagini*



### I numeri della Via di Francesco nel Lazio del 2020 della Sezione CAI di Monterotondo

- ✓ Abbiamo camminato sulla via di Francesco in **7 tappe**, ogni **sabato** dal 19 settembre al 7 novembre 2020.
- ✓ Abbiamo percorso **105 Km**
- ✓ Hanno partecipato complessivamente **56 persone** per un totale di **156 presenze**
- ✓ Ad **ogni Tappa** hanno preso parte mediamente **22 persone**
- ✓ Dei **56** partecipanti:
  - **47** sono **Soci CAI** della Sezione di **Monterotondo**
  - **4** sono **Soci CAI** di **altre Sezioni**
  - **5** sono ospiti **simpatizzanti**
  - Dei **47 Soci**, **20** di loro quest'anno hanno **partecipato solo a questa iniziativa** della Sezione



Molto spesso abbiamo abbinato all'escursione dei momenti conviviali gustati presso strutture nelle località attraversate e che ci hanno fatto scoprire delle eccellenze, come ad esempio la Fattoria biologica a Ponticelli.

Anche questo aspetto ha avuto il suo peso nella riuscita del Cammino,

Nelle Tappe, ci hanno ospitato:

- Ristorante Da Regina a Ornaro Basso (Torricella Sabina)
- Agriturismo La Casa Di Campagna, a Monteleone Sabino
- Casale Bio San Biagio, a Ponticelli
- Zi Piè, a Monterotondo

Cosa abbiamo portato a casa? Quando si cammina, siamo noi a cambiare, perché cambia il punto di osservazione

*Camminando si apprende la vita,*

*camminando si conoscono le persone,*

*camminando si sanano le ferite del giorno prima.*

*Cammina, guardando una stella, ascoltando una voce, seguendo le orme di altri passi*

*Ruben Blades*

TAPPA 1 - da Rieti a Ornaro Basso

17 settembre 2020

La Parola della Tappa: **SOLIDARIETA'**

Abbiamo camminato in 30 (a pranzo: 32!)

Siamo partiti da Rieti dalla Statua di San Francesco e ci siamo diretti a Ornaro con un percorso facile e vario, accompagnati da un bel sole.



Nell'escursione abbiamo accompagnato con la nostra Joelette anche un Socio diversamente abile.

La conclusione l'abbiamo sancita in un buon ristorante e anche un tempo di birre e gelati.



TAPPA 2 - da Ornao a Monteleone Sabino

26 Settembre 2020

Le Parola della Tappa: ACQUA

Abbiamo camminato in 23 (pranzato in 25 -;), dopo una nottata di temporali, tuoni e fulmini che fino alle 6 del mattino hanno imperversato nella nostra zona.

Ma noi siamo partiti.

Tappa leggermente più impegnativa per l'ultimo tratto verso Monteleone. Le sorprese della Tappa sono state: la bella giornata dopo il temporale, le belle mura romane, la fontana di nifée lungo il sentiero nel bosco, il murales della Via di Francesco e l'agriturismo che ci ha rifocillati ospitati al termine, dotato anche di Piscina





TAPPA 3 - da Monteleone Sabino a Ponticelli di Scandriglia

10 Ottobre 2020

Le Parola della Tappa: ARTE, NEPITELLA, ROSA CANINA

Abbiamo camminato in 27 (stavolta: pranzo al sacco, non si è aggiunto nessuno -;)

La tappa è ricca di siti di interesse artistico - archeologico quali: **Trebula Mutuesca**, Chiesa romanica di Santa Vittoria, Chiesa di San Martino del X secolo, Chiesa di San Giovanni Battista e Santuario francescano di Santa Maria delle Grazie ma anche le Querce Monumentali ed un olivo di oltre 600 anni.

La Tappa è stata allietata dai profumi delle erbe aromatiche, tanta nepitella e menta . E poi ancora Bacche di Rosa Canina nel loro splendore.

Stavolta il pranzo era al sacco ma abbiamo chiuso in bellezza al Casale Bio San Biagio, un'azienda agricola biologica dove abbiamo gustato olio e formaggi ....



Come dire, neanche Ponticelli ci siamo fatti mancare nulla -;)



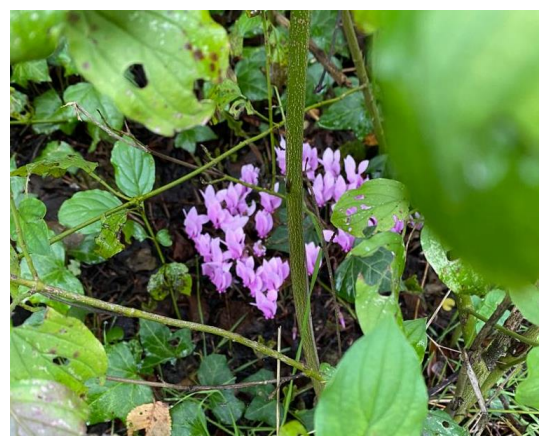
TAPPA 4 - Da Ponticelli di Scandriglia a Montelibretti

17 Ottobre 2020

Le Parola della Tappa: **COLORI, ULIVI, VIGNE**

Abbiamo camminato in 20 (e anche in questa Tappa pranzo al sacco, non si è aggiunto nessuno -;)

Bella tappa, ai confini tra la Sabina Reatina e quella Romana. Abbiamo assaporato ogni tonalità di verde, tanti colori di Frutta e Fiori e cielo celeste. La dolcezza della Sabina Romana è tale che regala agli ulivi, alle vigne e agli alberi da frutto un tal microclima da esaltarne i sapori.



**T**APPA 5 - Da Montelibretti A  
Monterotondo

24 Ottobre 2020

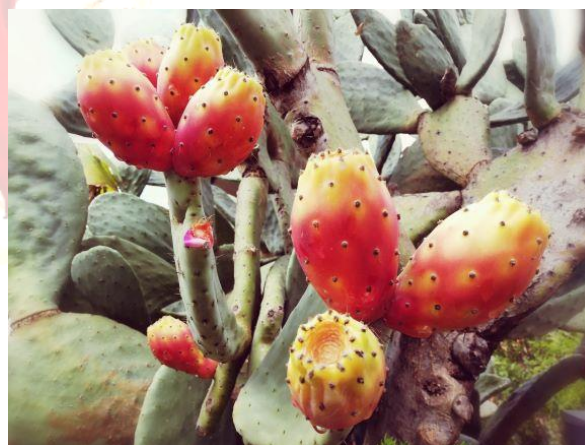
Le Parola della Tappa: AMICIZIA

Abbiamo camminato in 18 e pranzato in 25!

Eh sì, perché ormai questo Cammino si è trasformato in un appuntamento al Sabato tra amici che si ritrovano per camminare e ... anche per pranzare insieme con il coinvolgimento di altri familiari e amici.



Siamo partiti sotto la pioggia che ci ha accompagnato per un paio d'ore ma non ci ha tolto il gusto di andare, scherzare, ridere insieme ed ammirare la nostra Sabina, bella anche con il grigio dell'autunno che fa tuttavia risaltar e i colori della frutta e delle bacche tipiche del periodo oltre alle belle piume di galli superbi e ben pasciuti.



Nell'ultimo tratto della Tappa, verso i Fratini, si erge la statua di uno scultore di un paese dell'Est, la cui storia ci incuriosisce.

Ci racconta un incontro e poi ognuno va per la sua strada, perché la vita è questa, si va nell'impermanenza delle situazioni e - come ci ricorda anche Kavafis nella sua Itaca - ciò che conta è il viaggio e non la mèta



**TAPPA 6 - Da Monterotondo A Roma Montesacro**

**31 Ottobre 2020**

**Le Parola della Tappa: PROSSIMITA**

Abbiamo camminato in 18 (e pranzato in 21).

Per molti di noi questa tappa ha rappresentato la *scoperta del vicino a noi*, scoperta importante se la inseriamo nel momento attuale che ci vede nuovamente in casa per il COVID.

E' importante avere l'opportunità di guardarci intorno con occhi nuovi, con uno sguardo che ci fa cogliere cosa abbiamo così vicino, cosa di cui non ci siamo accorti e invece c'è. Non si tratta di accontentarci bensì di arricchirci e i sentieri, gli ulivi i profumi ed i colori di questo tratto di cammino ce li porteremo con noi e potranno essere occasione di nuove passeggiate, soprattutto di una nuova consapevolezza delle nostre *prossimità*, ora più ampie

Tornati da Roma in treno ed in auto, ci siamo ritrovati da Zi Pie alle 15 circa per un altro momento conviviale.



TAPPA 7 - a Roma da Montesacro a San Pietro

7 Novembre 2020

Le Parola della Tappa: FINE & INIZIO

Abbiamo camminato in 23 e pranzato in 20.

da Piazza Sempione abbiamo camminato lungo la ciclabile, attraversando il Parco dell'Aniene e poi, a Ponte Milvio, siamo scesi lungo la riva del Tevere e abbiamo raggiunto San Pietro.

Era una giornata primaverile, bella e calda. E stato piacevole camminare a Roma anche se con le mascherine. Ci siamo gustati la città ed il piacere di una passeggiata urbana ammirando le bellezze che questa nostra Capitale ci riserva.

Almeno per me, l'arrivo a San Pietro mi ha scatenato le *farfalline nello stomaco* "ce l'abbiamo fatta ed è anche finita!"



I Finale: 28 Novembre 2020: **Amicizia & Arrivederci**

Abbiamo festeggiato in 22.

Ci siamo ritrovati a Monteleone Sabino per un saluto festoso e gaudioso (a tavola!) e la consegna degli Attestati rilasciati dalla nostra Sezione CAI di Monterotondo ai 14 aficionados che hanno partecipato ad almeno 5 Tappe del Cammino.



E' stato bello ritrovarci, camminare, chiacchierare e condividere di nuovo qualche ora insieme.



Questo **CAImino** (come abbiamo chiamato il gruppo *whatsapp* approntato per organizzare questa occasione) ha irrobustito qualche conoscenza, ne ha fatte nascere altre ed ha incuriosito alcuni al punto di iscriversi alla Sezione.

La partecipazione numerosa e assidua di tanti di noi ha reso evidente il gradimento di questo tipo di proposte: “il camminare lento”.

Per questo motivo e per la fortuna di vivere in un territorio ricco di storia, di bellezze naturali e di ricettività, la Sezione si sta già organizzando per proporre nel 2021 la **Variante Tiberina della Via di Francesco**.

La percorreremo sicuramente da Greccio almeno fino ad Acquaviva di Nerola, con tappe che stiamo individuando e che pubblicheremo quanto prima.



Vogliamo salutarvi con il proposito di ritrovarci nel 2021 e proponendovi la lettura di: **CAMMINO. I SASSI CHE FANNO CRESCERE**

<http://www.nunziogalantino.it/cammino-i-sassi-che-ci-fanno-creocere/>



## ESCURSIONI FUTURE

**E**d 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 .... Augurandoci la ripresa dell'attività!!!

### gennaio 2021

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

- ✓ **Mercoledì 6 gennaio:** Panontella della Befana - Monte Nuria (1888 m) - disl 800 m - Diff. EE
- ✓ **Domenica 17 gennaio:** Rifugio Cerasuolo da Prato Capito - Velino Sirente - disl. 200 m - Diff. EAI
- ✓ **Domenica 24 gennaio:** Monte delle Fate (1090 m) - Monti Ausoni - disl. 800 - Diff. E
- ✓ **Domenica 31 gennaio:** Rif. Panepucci, Passo del Belvedere (1789 m) - Gran Sasso - disl. 700 m - Diff. EAI

### febbraio 2021

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

- ✓ **Domenica 7 febbraio:** Monte Cacume (1095 m) da Patrica - Monti Lepini - disl. 645 m - Diff. E
- ✓ **Domenica 14 febbraio:** Lago Vivo (1521 m) - PNALM - disl. 460 m - Diff. EAI
- ✓ **Sabato 20 febbraio:** Via di Francesco variante Tiberina - tappa 1 - Diff. E Tagliaboschi, Stazi
- ✓ **Domenica 21 febbraio:** Monte Porcini (1982 m) - Monti Reatini - disl. 245 - Diff. EAI
- ✓ **Domenica 28 febbraio:** Macchia di Gattaceca - sentiero LH24 - esercitazione di manutenzione sentieristica



## 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 Pellicchia 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 preoccupazione 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.

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

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

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

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

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

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

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

**L**IBERTA' DI ANDARE (seguito di VIANDANZA) "Andrò ancora senza un orario senza bandiere" (album dei New Trolls scritto assieme a Mannerini e De Andrè ormai 50 anni fa). E' sempre questo il sogno del camminatore: andare per conoscere, per incontrare, per sperimentare, per gioire e per soffrire, senza tempo, senza limiti geografici, senza leggi vincolanti, senza pregiudizi. È la necessità dell'uomo evoluto, che ha superato il soddisfacimento dei bisogni primari. L'uomo "montanaro", "alpinista" o "appenninista" è l'uomo che si può permettere di "cercare" la libertà, non la rincorre più come una necessità.

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

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

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

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

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

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

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