

IL GINEPRO NR 13 - GIUGNO 2021

Sommario

Editoriale	2
IMPRESSIONI DEI SOCI	
La Via Amerina	5
Loano, la settimana mare-monti ... liguri!	7
Giornata nazionale "In Cammino nei parchi"	8
Clima e Decarbonizzazione	11
Giornata Europea dei Parchi e giornata mondiale della biodiversità	14
Monti Carseolani	17
Le Parole del Camminare.....	20
PILLOLE DI CAI	
Gli Acronimi del CAI.....	21
Etica ed Ecologia	24
OLTRE IL CAI	
Libri	26
Film.....	27
Video	28
Foto.....	30
La Vignetta	33
Zapping Digitale	34
WEEK END, VIAGGI, CAMMINI	
Escursioni Future	35
APPENDICE	
Le Parole del Camminare, la raccolta	37

La tarda primavera, quando le nevi si sciolgono e lasciano il posto alle fioriture montane, quando i sentieri diventano percorribili anche ai meno “alpinisti”, quando i rifugi aprono le loro porte e si apprestano a ricevere coloro che percorrono i monti, quando anche gli animali si



INTERNATIONAL DAY
for
**BIOLOGICAL
DIVERSITY**
Our Biodiversity,
Our Food, Our Health
22 MAY 2019

risvegliano e danno inizio ad una nuova generazione, allora è il momento di pensare a come tutto questo si potrà evolvere.

Con i ritmi di crescita della specie umana, quanto ancora la natura potrà conservare la capacità di ricrescere, di rinnovarsi?

Riusciremo a lasciare ai nostri figli qualcosa di migliore di quello che abbiamo trovato alla nostra nascita? La primavera col suo respiro è il momento della riflessione, dei propositi, del rammarico molto spesso.

Proprio per questo, persone illuminate e sensibili, sia a livello nazionale che planetario, hanno suggerito di dedicare qualche momento a riflettere sulla composizione dell'atmosfera del nostro pianeta, su quanto tempo potranno ancora essere sufficienti le sue potenzialità per soddisfare le nostre esigenze, sui legami che intercorrono tra la nostra specie e le altre e su quanto questi vincoli indissolubili siano alla base del mantenimento della vita. In conclusione quanto stiamo

consumando delle risorse che abbiamo a disposizione? Sono nate così, nei mesi in cui la natura si risveglia, le giornate dedicate all'acqua, alla terra, alla biodiversità, alle aree protette.

Ne abbiamo parlato nei numeri passati e ne parliamo ancora in questo numero, offrendo solo qualche spunto di riflessione, relazionando su quanto,



nel nostro piccolo, siamo riusciti a trasmettere. Forse noi possiamo fare abbastanza poco, le grandi decisioni che cambiano il modo di vivere e di inquinare, vengono prese o non prese, altrove. A noi rimane in ogni caso e ce ne facciamo un impegno, di stimolare la curiosità ed il desiderio di approfondire questi argomenti e di spingere a comportamenti, anche



personali, più virtuosi.

In questo numero troverete anche qualche spiegazione su un atteggiamento che si è così tanto diffuso nella nostra

società da diventare un settore trainante: quello del **volontariato**.

Nel centro Italia, in prossimità della capitale, la storia è quasi interamente pertinente alla vita di Roma, soprattutto nell'era cristiana, contraddistinta prima dall'impero romano e poi dalla vita della Chiesa. Siamo andati a cercare qualcosa che risalisse, almeno agli inizi, a tempi anteriori alla vita di Roma, per noi

inevitabilmente esserne travolto. La via Amerina è un esempio di un tracciato viario con reperti molto antichi e che i Romani hanno fatto diventare una via fondamentale per le comunicazioni tra le città del nord.

E poi ricominciamo a frequentare con più “leggerezza” la montagna. La “leggerezza” che è suggerita dal direttore della nostra rivista “montagne360”, Luca Calzolari, non è superficialità ma consapevolezza. Ed è parte della sensazione di poter tornare a frequentare senza impedimenti gli ambienti che amiamo: i prati, i sentieri, le ghiaie, i torrenti, le rocce.

All’inizio di luglio andremo sul Pizzo Cefalone, nel gruppo del Gran Sasso. L’anno scorso in un momento di presunta libertà di comportamento, in quel gruppo montuoso si è riversata una moltitudine di appassionati, escursionisti e alpinisti. E’ stato normale dopo un periodo di ristrettezze. Anche e a maggior ragione in questa occasione troveremo una certa ressa. Non scandalizziamoci, anche noi contribuiamo, ma accettiamo serenamente e con intelligenza gli eventuali disagi.

Dicevano gli antichi “*nihil humani mihi alienum puto*” preceduto da “*homo sum*”. (“sono uomo, niente di ciò che è umano mi è estraneo”). Rammentiamolo quando facciamo la fila per parcheggiare, per prendere un impianto di risalita o per accedere ad un rifugio. Possiamo certo cercare mete differenti, ma se vogliamo conoscere le più belle - vere o presunte -, dovremo accettare anche qualche piccolo fastidio, come fanno tutti gli altri amanti della montagna.

Last: siamo particolarmente orgogliosi di evidenziare che - pur in questi 2 anni complessi - la Sezione sta esprimendo la volontà di aggiornamento sulla Conduzione in montagna tanto che abbiamo 4 Soci che stanno frequentando il corso CAI **ASAG Accompagnatore Sezionale Alpinismo Giovanile** e 2 Soci che si stanno preparando quali ASE **Accompagnatore Sezionale di Escursionismo**

Last-Last. Vi ricordiamo il lavoro sulle catene montuose del Lazio del nostro Riccardo Hallgass. In questo e nei numeri precedenti trovate le catene:

- APPENNINO finale
- Monti AUSONI-AURUNCI
- Monti SABINI
- Monti LUCRETILI
- DAI SIBILLINI AI REATINI
- Monti LEPINI
- Monti REATINI
- Monti del CICOLANO
- Monti CARSEOLANI

Buona lettura e Buona Estate!

Vi lasciamo alla lettura del Ginepro con una bella riflessione di Paolo Rumiz:

*"Nell'epoca in cui si naviga stando seduti,
camminare è un atto rivoluzionario"*

Hanno scritto per questo numero:

- Aldo Mancini
 - Catello Cascone
 - Fausto Borsato
 - MariaPaola Lenucci
 - Paola Del Grande
 - Paolo Gentili
 - Riccardo Hallgass
-



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

Fausto - fausto.borsato@libero.it

Francesca - francesca.tagliaboschi@gmail.com



LA VIA AMERINA

Di: Fausto Borsato

Ul 2 maggio 2021, usciti dal momento peggiore della pandemia da Covid-19, e non potendo rispettare il programma che prevedeva una escursione in Abruzzo, abbiamo ripreso un percorso che avevamo dovuto giocoforza lasciare.



Il passaggio sulla Via Amerina si è rivelato una immersione in vari momenti della storia del territorio a nord di Roma. La natura del suolo, così fondamentale per la storia delle popolazioni che hanno occupato quelle aree, è tipicamente vulcanica, quindi formato da una roccia facilmente erodibile, lavorabile, tagliabile, scavabile.



Percorrendo questa antica Via, che taglia da nord a sud il territorio falisco, si incontrano fenomeni di erosione naturale, ma soprattutto manufatti scavati nella roccia, come tombe, grotte adibite a riparo delle greggi, tagliate profonde nei banchi tufacei, cave di tufo dalle quali sono stati prelevati i pesanti massi con cui i romani hanno costruito i ponti.

La leggenda vuole che i primi abitanti dell'area fossero individui greci provenienti da Argo (Peloponneso). I Falisci - gli "indigeni" - erano in ogni caso dei vicini degli etruschi, dai quali si differenziavano per la lingua, ma dai quali sono stati fortemente influenzati.

I Romani, come loro consuetudine, dopo una conquista, soprattutto se molto sofferta, radevano al suolo la città conquistata e qualche volta ne deportavano gli abitanti. E questo accadde per la città di Falerii Veteres, l'attuale Civita Castellana, che venne distrutta e rasa al suolo nel Terzo secolo a.C.

Non lontano, fu fondata la nuova Falerii, Novi appunto, di cui rimangono alcune tracce superficiali e tratti della robusta cinta muraria con una porta ancora ben conservata. Ma, come in una copia di Pompei, l'antica città romana giace nel sottosuolo, in attesa di un recupero che chissà se sarà mai effettuato.



All'interno della cinta muraria si eleva la bellissima Abbazia cistercense di Santa Maria in Falerii, pregevolissima nel suo stile architettonico che presenta all'esterno tre absidi che diventano cinque all'interno.



Alcuni passaggi impervi e qualche guado su ponticelli precari, per quanto messi in sicurezza, hanno reso interessante il percorso anche dal punto di vista escursionistico, soprattutto quando abbiamo risalito la “tagliata” scavata nel banco tufaceo, profonda una decina di metri.

L’ambiente umido e con poca luce ha favorito lo sviluppo di splendide felci, mentre dove i raggi del sole arrivano senza ostacoli, abbiamo trovato una intensa fioritura di ginestra dei carbonai.

Ma perché mai il CAI propone escursioni di questo tipo? Io credo che i soci CAI, che hanno come obiettivo statutario la salvaguardia, tra l’altro, dell’ambiente montano ma in generale di quello naturale, non possano e non debbano esimersi dal conoscere l’ambiente in cui vivono e la sua storia.

Nel caso specifico, avendo tra i nostri soci persone qualificate e preparatissime a questo scopo, è oltremodo gratificante conoscere quanto la storia di questo, ma di tutti i territori, sia complessa e richieda approfondimenti che solo un professionista può dare.

Siamo portati per istinto, a impegnarci, con naturale entusiasmo, in qualcosa che conosciamo solo superficialmente, ma che incontra il nostro sentire.

La conoscenza più profonda di un argomento, di un luogo, di una storia, ci permette di dedicarci allo scopo con maggiore consapevolezza e sicuramente ottenere migliori risultati.

E di questo ringraziamo chi ci aiuta a percorrere questo cammino.



LOANO, LA SETTIMANA MARE-MONTI ... LIGURI!

Di: Catello Cascone

Memori del successo riscosso nel settembre dell'anno scorso, si è deciso di replicare la settimana dedicata ai sentieri tra mare e monti. Manuela non ha esitato a mettersi al lavoro per trovare una struttura accogliente dal costo accessibile e tra le proposte, si è deciso di andare alla scoperta di una porzione della riviera del ponente ligure, nella ridente cittadina di Loano.

Quindi, dal 5 al 12 giugno ci siamo ritrovati in 24 su quella costa in una settimana in cui le previsioni meteo dovevano essere incerte se non avverse per diversi giorni ma, come più volte accaduto, il tempo è stato invece clemente consentendo al gruppo di percorrere i sentieri panoramici a mezza costa con un adeguato ombreggiamento ma pure di andare al mare approfittando della decisa tendenza al sereno delle ore pomeridiane.

La pianificazione escursionistica fatta a tavolino in sezione prevedeva vari percorsi da borgo a borgo; la salita al monte Carmo di Loano dalla cui cima si gode di un panorama eccezionale sia sul mare che sui monti interni; altre ascese a cime non lontane. A tal fine, lo scrivente aveva comprato due carte dei sentieri e "studiato" per quanto possibile attraverso la rete, il territorio.

Giorni prima della partenza, come da nostra consuetudine, era stata contattata la locale sezione nella persona di Franco Moreno che senza esitazione aveva chiesto quali erano le intenzioni escursionistiche del gruppo e fornendo poi alcuni consigli migliorativi con l'invito a contattarlo appena sistemati nella struttura alberghiera. Così è stato fatto.

A questo punto potrei descrivere i luoghi visitati e le bellezze autentiche del posto ma, più che alla natura e alla storia che li caratterizza, il pensiero va agli amici della locale sezione CAI nelle persone di Franco, Giacomo, Osvaldo, Simone e consorti che con la loro accoglienza speciale, con l'accompagnamento sapiente, allegro e cordiale, hanno aggiunto alle visite quel valore che le ha rese uniche e indimenticabili.

Chiudo qui questo brevissimo rapporto. Chi sarà incuriosito da quel territorio potrà trovare descrizioni dettagliate sui tanti siti presenti in rete ma, chi vorrà portarsi a casa emozioni esaurienti, dovrà visitarlo come ho prima descritto, condividendo rapporti umani schietti ed appassionati, come la gente del CAI sa fare.

Saluti.

Ps. galleria fotografica su www.caimonterotondo.it

GIORNATA NAZIONALE “IN CAMMINO NEI PARCHI”

Di Paolo Gentili

Nell’ambito della giornata nazionale promossa dalla CCTAM (Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano del Club Alpino Italiano) e Federparchi, per la 9a edizione 2021 de “In cammino nei parchi”, la Commissione Regionale TAM CAI Lazio ha organizzato due giornate di eventi.

Il 12 giugno si è svolto un incontro di aggiornamento a Castel di Tora e Monte di Tora (RI) per i suoi rappresentanti, e anche per i soci interessati non titolati. Infatti, come ha detto la presidente regionale Monica Festuccia: *«La coesione su tematiche condivise di tutela non può che passare per il coinvolgimento ampio di tutte le socie e di tutti i soci delle varie Sezioni che*



compongono il Sodalizio», e ancora: “Coniugare formazione per i propri titolati con la sensibilizzazione sulla tematica della protezione e della tutela dell’ambiente montano nei confronti di tutti i soci”.

La giornata è stata dedicata allo studio degli aspetti naturalistici del territorio e alla protezione delle piante.

Durante i lavori, sono stati illustrati i

progetti accademici di ricerca in corso, atti al recupero delle antiche attività silvo-colturali. Degni

di nota i contributi scientifici della prof.ssa Angela Lo Monaco, docente di scienze e tecnologie per la conservazione delle foreste della natura e ambiente al DAFNE il Dipartimento Scienze Agrarie e Forestali dell’Università Statale della Tuscia di Viterbo, e quello di Andrea Pieroni, naturalista della Riserva Naturale Regionale dei Monti Navegna e Cervia.

Entrambi hanno illustrato la variegata e ricca biodiversità



che caratterizza la riserva e si estende per ben 9 comuni nella Valle del Turano.

Altrettanto importante in chiusura, la ricostruzione storica del presidente della sezione di Rieti ed operatore sezionale TAM Angelo Marsini, sulle origini, e le iniziative di recupero in campo del borgo abbandonato di Monte di Tora (Antuni). Marsini, ha anche raccontato l'opera di realizzazione dei due invasi artificiali e della centrale idroelettrica di Cotilia (RI), nel periodo tra i due conflitti mondiali con il duplice scopo di fornire energia elettrica alle acciaierie di Terni e di contribuire alla bonifica della Piana Reatina, irreggimentando le acque dei fiumi Turano e Salto.

Il giorno dopo, il 13 giugno, si è effettuata un'escursione nella Riserva Naturale Regionale Monti Navegna e Cervia. Una delle tante organizzate per l'occasione in tutta la penisola (ben oltre 60 appuntamenti), per scoprire e riscoprire il valore della biodiversità e i servizi ecosistemici che



da essa ne possono derivare. E dunque, finalmente dopo l'annullamento della scorsa edizione a causa della pandemia, i tanti soci intervenuti, hanno potuto percorrere i sentieri di aree protette, con passo lento e curioso, potendo percepire il valore che ritorna dalla protezione di questi territori così ricchi di biodiversità. Valore che consiste nel portare ad un'economia diffusa

ma responsabile, per una fruizione sana, che contribuisca contestualmente anche alla crescita economica del territorio.

“E sempre più, i tempi prossimi ci vedranno impegnati a difendere l'ambiente montano, in primo luogo, e tutto l'ambiente naturale in generale ...” dal messaggio di saluto del Presidente della Commissione centrale Tutela e Ambiente Montano del CAI Raffaele Marini.

Nello specifico, in questa escursione regionale erano presenti le sezioni di: Rieti, Roma, Viterbo, Colferro, Frascati, Antrodoco, Palestrina, Tivoli, Cassino, Val Natisone (UD) e Monterotondo la più numerosa con 21 partecipanti. Prima di avviarsi nel percorso, alla presenza del vice presidente CAI Lazio Ilo Berni, sono state ricordate le motivazioni e gli auspici che si rimettono in queste manifestazioni dal nostro AE ORTAM e vice presidente TAM Lazio Guelfo Alesini, poi dalla Presidente TAM Lazio Monica Festuccia e infine da Antonio Di Grottole membro della CCTAM. Ancora una volta, presenti come di consueto, anche diversi Presidenti e Vicepresidenti sezionali, a riprova di una ormai accertata consapevolezza che il tema della tutela dell'ambiente montano, è sentito e promosso dalla grande maggioranza dei soci e non solo quindi da pochi anche se più informati e coinvolti specialisti. Come già detto, la nostra escursione, si è svolta nell'area protetta della Riserva Naturale del Monte Navegna. Per raggiungere la cui cima (1508m) i soci

IMPRESSIONI DEI SOCI

partecipanti hanno percorso ad anello 14,5 Km, partendo da Varco Sabino (RI), distanziati e sereni proprio come si fa quando si va per i sentieri di montagna

Dalla vetta del monte Navegna si può ammirare un panorama a 360°, che spazia dalle vallate dei laghi artificiali Salto e Turano, ai gruppi montuosi del Terminillo, del Nuria, del Gran Sasso, del Velino fino alla Maiella.

E' la principale cima di una Riserva ricca di habitat protetti dalla Rete Natura 2000 (rete di siti di interesse comunitario (SIC), e di zone di protezione speciale (ZPS) creata dall'Unione europea per la protezione e la conservazione degli habitat e delle specie, animali e vegetali, identificati come prioritari dagli Stati membri dell'Unione), con circa il 70% della superficie costituita da boschi di latifoglie con esemplari di faggi con oltre 100 anni di età. Insomma il Monte Navegna, "la montagna tra i due laghi" non delude mai, e particolarmente in questo periodo, data l'abbondanza di acqua che scorre ovunque dopo lo scioglimento delle nevi e la variegata fioritura, ci riempie gli occhi ancora una volta con un panorama unico e magico.



CLIMA E DECARBONIZZAZIONE

Di Maria Paola Lenucci

Prendendo spunto dall'editoriale del n° 12 de "Il Ginepro" di maggio e su invito di Fausto Borsato vorrei soffermare l'attenzione su uno degli aspetti coinvolti nell'ormai non procrastinabile problema dei cambiamenti climatici e dello stato di salute del nostro pianeta.

E' noto a tutti che la terra si sta riscaldando: dal 1880 al 2012 la temperatura del nostro pianeta è aumentata di 0,85°C e si prevede che entro la fine di questo secolo l'aumento della temperatura globale superi 1,5°C. Gli effetti di tale aumento sono sotto gli occhi di tutti: scioglimento dei ghiacciai, innalzamento del livello dei mari, desertificazione, perdita della biodiversità, eventi estremi quali precipitazioni intense e concentrate in brevi archi temporali o ondate di calore fuori dal comune.

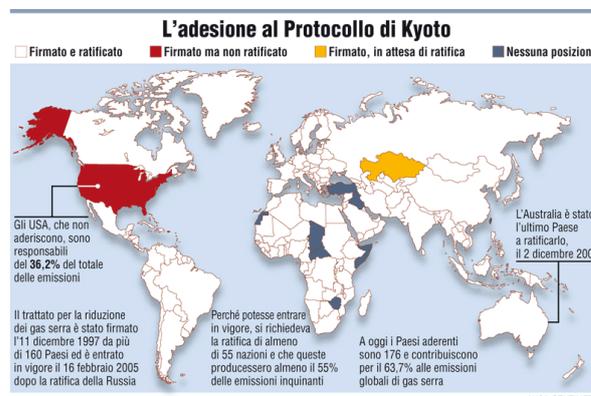
Il mondo ha iniziato a trattare il riscaldamento globale come una cosa seria a partire dai valori riscontrati nel 1990 anche se risale al 1988 la creazione di un comitato scientifico internazionale per studiare le cause, gli impatti dei cambiamenti climatici e le possibili soluzioni al problema

Ricordiamo brevemente: il "Summit sulla terra" a Rio De Janeiro del 1997 con obiettivo la stabilizzazione delle concentrazioni dei gas serra di origine antropica; l'adozione del Protocollo di Kyoto del 1997 che ha imposto l'obbligo di riduzione delle emissioni di CO₂ ai paesi più sviluppati e che è entrato in vigore nel 2005.¹ e l'Accordo di Parigi entrato in vigore nel 2016 con l'impegno si ridurre la temperatura di 2°C, cioè sotto i livelli della prima rivoluzione industriale (1861-1880) dal 2015 al 2100: per raggiungere questo obiettivo è necessario dare un taglio dell'ordine del 40 - 70% alle emissioni di CO₂ (anidride carbonica) entro il 2050.

Tutti i paesi dell'UE hanno ratificato l'accordo che è il primo a carattere vincolante per il contrasto ai cambiamenti climatici

Obiettivi dell'agenda 2030

Nello stesso ambito si collocano gli obiettivi 7 (energia pulita) e 13 (lotta ai cambiamenti climatici) dell'Agenda 2030, programma d'azione sottoscritto nel 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU.



¹ <http://www.minambiente.it/paginas/la-storia-degli-accordi-internazionali-sul-clima>

IMPRESSIONI DEI SOCI

Ma vediamo cosa sono i gas serra maggiori responsabili, anche se non da soli, del surriscaldamento terrestre e cosa si intende per decarbonizzazione.

Si chiamano gas serra tutti quei gas che permettono ai raggi solari di raggiungere la superficie terrestre ma trattengono la radiazione emessa dalla terra, infatti è proprio questa capacità che permette di mantenere una temperatura media di circa 15°C compatibile con la vita. In assenza dei gas serra la temperatura media della terra oscillerebbe intorno ai -18°C perché tutta la radiazione emessa dalla terra sarebbe dispersa nello spazio.



Allora qual è il problema?

il problema consiste nell'aumento di questi gas a causa delle attività umane

Come si può constatare dall'immagine, occorre distinguere fra *gas serra naturali* come il vapore d'acqua emesso naturalmente dall'evaporazione dell'idrosfera e *gas serra prodotti dall'uomo* con una notevole preponderanza delle emissioni di CO₂.

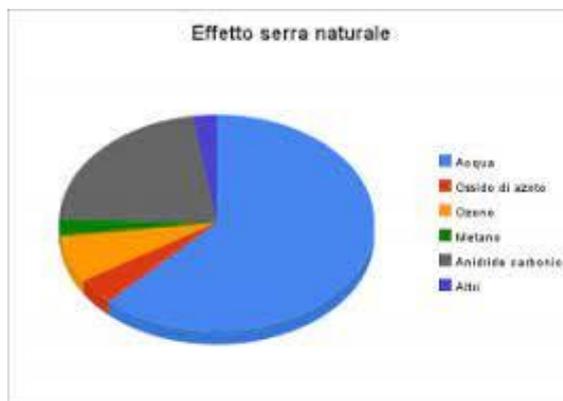
La CO₂ è, insieme all'acqua, uno dei prodotti principali di qualsiasi tipo di combustione sia che si usi carbone, gas naturale o derivati del petrolio.

Tali combustibili sono conosciuti con il nome di *idrocarburi* cioè composti formati da atomi di carbonio, legati in catene più o meno lunghe e più o meno ramificate, e atomi di idrogeno. Per esempio il gas naturale è formato da una miscela di gas quali il metano (CH₄), l'etano (CH₃-CH₃) e il propano (CH₃-CH₂-CH₃). La quantità di CO₂ emessa dipende dal rapporto in cui il carbonio e l'idrogeno sono presenti nel combustibile impiegato.

Per esempio il carbone ha 2 atomi di carbonio per ogni atomo di idrogeno, quindi un rapporto di 2/1, il petrolio ha un rapporto di 1/2 cioè un atomo di carbonio per 2 atomi di idrogeno e il gas naturale (principalmente metano) un rapporto di 1/4, cioè 1 atomo di carbonio per 4 di idrogeno, quindi a parità di quantità di combustibile il carbone emetterà una quantità di CO₂ considerevolmente superiore per esempio al metano.¹²

L'unica combustione ad impatto zero per le emissioni di CO₂ è quella che sfrutta come combustibile l'idrogeno che reagendo con l'ossigeno produrrà soltanto molecole di acqua.

Quindi la riduzione dei gas serra passa essenzialmente dal concetto di **decarbonizzazione** che consiste **nell'adottare politiche volte alla riduzione delle emissioni di CO₂ riducendo drasticamente l'utilizzo di Carbone e altri combustibili fossili nella produzione di energia elettrica e nel potenziare l'impiego delle cosiddette fonti di energie rinnovabili quali l'energia eolica, solare, delle maree e geotermica.**



¹² <https://it.wikipedia.org/wiki/Decarbonizzazione>

Considerando che il carbone è un combustibile a basso costo con un buon potere calorifero (cioè il calore sviluppato dalla reazione di combustione di un Kg di combustibile) si comprende come mai molti paesi industrializzati e soprattutto i paesi emergenti presentino delle resistenze al processo di decarbonizzazione. Molto dipendenti da esso sono per esempio gli USA, la Cina e l'India.

Il carbone contribuisce a circa il 20% dell'immissione di CO₂ nell'atmosfera

Si calcola che circa il 39% della produzione mondiale di energia dipende dalla combustione del carbone e si è stimato che all'attuale ritmo di impiego le riserve conosciute e sfruttabili dureranno altri 113 anni contro i 59 del gas naturale e i 52 del petrolio³.

Da quanto detto prima il gas naturale è fra i combustibili di origine fossile il meno inquinante per quanto riguarda le emissioni di CO₂, ma anche in questo caso ci sono diversi problemi. Intanto anche il metano che è il componente principale del gas naturale è da considerarsi un gas serra anche se la sua permanenza nell'atmosfera è di soli 12 anni contro i 500 dell'anidride carbonica e considerevoli quantità di esso vanno a finire nell'atmosfera durante le operazioni di estrazione e trasporto, perdite che per quanto possano essere contenute migliorando la tecnologia degli impianti non possono essere azzerate completamente. Anche dagli impianti petroliferi durante l'estrazione si hanno considerevoli perdite di gas.

Inoltre se si considera un periodo di 100 anni il suo contributo all'effetto serra è 25 volte superiore a quello della CO₂⁴

Ma oltre alla dismissione delle centrali elettriche a carbone, a consistenti investimenti nelle tecnologie delle energie rinnovabili il termine decarbonizzazione comprende processi di stoccaggio in siti sicuri dell'anidride carbonica già prodotta e immessa nell'atmosfera per esempio nei giacimenti di gas esauriti o l'utilizzazione dell'anidride carbonica per preparare il metanolo da utilizzare come carburante nell'autotrazione o per produrre energia. L'ostacolo in quest'ultimo caso è dato dai costi ancora eccessivi per far reagire la molecola di CO₂ che è molto stabile.

Ma il sistema più semplice, più ecologico e forse anche a minor impatto economico, è senz'altro la riforestazione e la cessazione della distruzione del manto forestale già esistente.

Come è noto le piante sono delle vere e proprie divoratrici di CO₂ che grazie al miracolo della fotosintesi clorofilliana trasformano un materiale inorganico come l'anidride carbonica in un composto organico ad elevato contenuto energetico: il combustibile di tutti gli esseri viventi il glucosio donandoci inoltre ossigeno: ci vogliono ben 6 molecole di CO₂ per ottenere una molecola di glucosio.

Parlo di miracolo perché ancora gli scienziati non sono riusciti a riprodurre in laboratorio la fotosintesi

³ Eniscuola

⁴ <https://www.ilpost.it/2016/07/29/perdite-metano>

GIORNATA EUROPEA DEI PARCHI E GIORNATA MONDIALE DELLA BIODIVERSITÀ

Di Fausto Borsato

Ul 24 maggio (1915) non è solo la data dell'entrata in guerra dell'Italia nella Prima guerra Mondiale, data quindi per certi aspetti negativa, anche se la retorica irridentista l'ha coniato in positivo.

Il 24 maggio di ogni anno si celebra la **Giornata Europea delle Aree Protette**, per ricordare l'istituzione del primo Parco del 1909 in Svezia. In Italia saliamo all'anno 1922 con l'istituzione gemella del Parco Nazionale del Gran Paradiso e del Parco Nazionale d'Abruzzo.



INTERNATIONAL DAY
for
**BIOLOGICAL
DIVERSITY**

Our Biodiversity,
Our Food, Our Health

== 22 MAY 2019 ==

Il 22 maggio inoltre si è celebrata la **Giornata Mondiale della Biodiversità** istituita nel 2000 dalle Nazioni Unite. Riporto in questa occasione, l'inizio di un articolo di Antonio Cederna, giornalista sempre sensibile ed impegnato sul fronte del rispetto dell'ambiente, scritto nel lontano 1986 per la rivista "Oasis", quindi prima della stagione - dal 1988 in poi - che ha protetto una notevole percentuale del territorio italiano.

“Perché in Italia è così difficile proteggere l'ambiente e la natura e utilizzare in modo ragionevole il territorio? Chi oggi intraprendesse il “gran tour” potrebbe alla fine scrivere quella “guida dell'Italia alla rovescia” di cui da gran tempo si sente la mancanza, in cui illustrare i maggiori scempi e disastri: pinete litoranee lottizzate, aree archeologiche insidiate dall'edilizia, mare in gabbia e coste trasformate in congestionati suburbi, fiumi ridotti a cloaca, colline e corsi d'acqua devastati dalle cave, case e industrie costruite in zone franose, preziose zone umide trasformate in campi di patate, monumenti famosi inscatolati fra i casamenti della periferia, boschi abbandonati, montagne scorticate e ricoperte di fili e tralicci, parchi nazionali occupati da condomini e tagliati da strade rovinose, scarichi fumanti di rifiuti, la macchia mediterranea privatizzata dal reticolo edilizio e via dicendo.”

Sono passati 45 anni e la descrizione è, purtroppo, quanto mai attuale. Come per tutti gli aspetti negativi del nostro vivere, per risolvere un problema - ed in questo caso bisognerebbe stabilire se davvero la difesa dell'ambiente è un “problema” per molti - bisogna risalire alle cause che l'hanno determinato. Tra molto altro, esse trovano radicamento nella concezione del creato di origine giudaico-cristiana, che mette l'uomo a capo e despota del cosmo.



Per questo il territorio e tutte le sue risorse sono state e sono ancora considerate a sua completa disposizione.

Aggiungiamo l'esplosione demografica della specie Homo che punta al benessere degli individui a scapito e attraverso il consumo di beni comuni e non rinnovabili. E' abitudine consueta pensare a specie sia animali che

vegetali in termini utilitaristici - “Ma a che serve questa pianta, che utilità hanno le zanzare o le zecche o gli afidi etc.” - o interpretando gli aspetti naturali in una visione antropocentrica. Ricordo un commento a una pagina Facebook che riportava una scena di accoppiamento tra due mosche. Il lettore era scandalizzato per il fatto che il maschio si accingesse ad accoppiarsi immediatamente anche contro la volontà della femmina!

Di una specie e del suo impatto sul nostro ambiente, noi ci chiediamo sempre se sia utile o dannosa per noi. Di recente si è sostenuto, a ragione, che il fenomeno della crescita abnorme dei banchi di ostriche nella laguna veneta “pregiudichi la navigabilità”. E' ovvio che tali banchi debbano essere rimossi, ma sarà sempre l'uomo a reagire distruggendo ciò che ritiene dannoso per sé e per il suo mondo.



Sfugge ai più, per mancata informazione o per egoismo, che la natura ha infinite forme che si sviluppano quando trovano le condizioni adatte, indipendentemente dal nostro interesse o utilità. Le zanzare non ci sono per soddisfare qualche nostra necessità, ma semplicemente “sono”.

Esistono perché hanno trovato una nicchia ecologica all'interno della quale svilupparsi. Esistevano prima di noi e probabilmente ci sopravvivranno. Tutte queste forme di vita che sono cresciute, che continuamente si modificano dando origine a nuove specie e qualche volta scompaiono, noi le definiamo con un termine che denota la potenzialità della natura più che il suo stato: “biodiversità”. In condizioni normali molte specie scompaiono ed altre nascono.

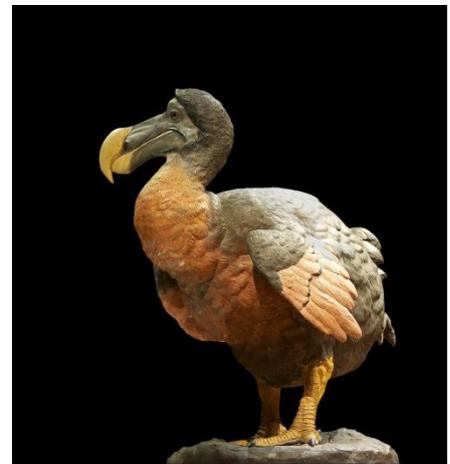
In particolari periodi della nostra storia evolutiva si sono verificate estinzioni di massa di molte forme viventi, dovute a varie cause.

La più conosciuta è certamente quella che causò, circa 60 milioni di anni fa, la scomparsa dei dinosauri. In questo nostro periodo però molte specie scompaiono con un ritmo molto maggiore del solito, per effetto delle attività umane che stanno provocando un aumento della concentrazione di anidride carbonica e conseguente aumento della temperatura dell'atmosfera.

Ogni specie ha bisogno di tempi lunghissimi per poter crescere, giungere ad una forma che le garantisca la possibilità di sopravvivere e moltiplicarsi, di adattarsi. La modifica degli habitat determina la scomparsa di quelle particolarmente specializzate nella propria alimentazione o riproduzione. Alcune, più adattabili, diventano dominanti togliendo fonti alimentari a quelle meno aggressive.

La diffusione di specie alloctone in ambienti diversi fa sì che esse non incontrino predatori specializzati e possano svilupparsi senza contrasti. Chi ci rimette sono quelle autoctone che non hanno mai affrontato una evenienza così negativa.

Per tutto questo e per molto altro viviamo in un mondo squilibrato, dove le potenzialità della natura, già di per sé sempre oscillanti tra risorse sufficienti e insufficienti, tra comparsa e scomparsa di habitat, stanno subendo una improvvisa accelerazione verso la concentrazione di poche specie sia vegetali che animali.



IMPRESSIONI DEI SOCI

L'istituzione dei Parchi vorrebbe salvaguardare qualcosa di questa biodiversità.

Però, proteggere vaste aree ormai dominate e sfruttate dall'uomo non è affatto facile. E' necessario spiegare agli abitanti i vantaggi che ne possono derivare loro a lungo termine. Se in una zona protetta abbiamo spesso fenomeni di bracconaggio o la continua messa in discussione del perimetro della stessa, significa che non siamo riusciti a far breccia nelle convinzioni degli abitanti.

Se gli stessi escursionisti e molte loro associazioni, che dovrebbero essere tra i più sensibili al problema, sono ancora convinti che sia un loro diritto, all'interno di un parco o addirittura di una riserva integrale, ricavarsi un passaggio qualsiasi per raggiungere una meta, senza valutare non solo i danni del loro passaggio - in effetti poca cosa - ma soprattutto il danno dato dal pessimo esempio e dal falsato concetto di libertà che viene esploso attraverso i social media, allora la strada da fare per educare al rispetto è ancora molto lunga.



La volontà di salvaguardare l'ambiente e le sue zone protette sembra sempre più legato a posizioni politiche, ideologiche.

Da una parte c'è chi ritiene il territorio come di esclusiva sua competenza e quindi

rivendica il diritto di sfruttamento secondo regole che variano da località a località, ritenendo che le restrizioni imposte siano volute dalla parte avversa per danneggiare la proponente, dall'altra parte qualche volta si tende a dimenticare che in quell'area vivono da millenni popolazioni che hanno abitudini radicate nella storia, frutto di lotte, di sofferenze e di restrizioni.

L'uomo è certamente la specie di animale superiore più numerosa e, data la sua storia evolutiva, la più impattante sull'ecosistema. Naturalmente non si vuole ottenere una contrazione del suo numero, per quanto prima o poi sarà un discorso che dovrà essere affrontato dalla politica, quanto fare in modo di trovare una compatibilità con il mondo vivente che percorre la nostra stessa strada.

MONTI CARSEOLANI

Di Riccardo Hallgass

A sud dei monti del Cicolano lo spartiacque Appenninico si allarga per contenere ciò che resta di quello che una volta era il secondo lago più grande d'Italia: la piana del Fucino, racchiusa tra i monti del Sirente-Velino a nord e a est e i monti Carseolani a ovest.

Questi ultimi sono un'importante snodo nei gruppi Appenninici ed è proprio da loro che si diparte una delle dorsali secondarie più note agli escursionisti laziali: quella dei Simbruini Ernici.



Scendendo dal Padiglione

I monti Carseolani coprono una vasta area a cavallo tra Lazio e Abruzzo e non rientrano certamente tra le mete preferite degli escursionisti forse a causa del fatto che non raggiungendo mai quote particolarmente elevate. Si tratta, però, di un vero peccato perché di mete d'eccezione ce ne sono a volontà grazie anche alla fitta copertura boscosa e ai vistosi fenomeni carsici che li caratterizzano.

I monti Carseolani propriamente detti sono quelli che si snodano a sud est di Carsoli, tuttavia per scopi illustrativi considereremo

in questo articolo tutto il settore Appenninico delimitato:

- a Sud Ovest dalla valle del Turano che lo separa dalle prime elevazioni dei Monti Lucretili
- a Nord Ovest dal breve tratto della valle del Velino compresa tra i fiumi Salto e Turano che delimita le basse colline che ne rappresentano le propaggini settentrionali
- a Nord Est dalla valle del Salto che lo separa dal Gruppo Cicolano/Duchessa/Velino
- a Sud e Sud Est dal Fosso Fioio e dalla sua ideale linea di congiunzione con la stretta di Capistrello che li separano, senza una reale differenza geografica, dai Simbruini.

Questi monti Carseolani "estesi" hanno un'orografia molto complessa e articolata e un aspetto molto vario e differenziato tra le diverse zone che li compongono e che, spesso, sono collegate tra loro solo da basse colline boschive.

L'orientamento principale è quello NO-SE lungo il quale è possibile identificare vari sottogruppi.

Il sottogruppo più settentrionale è quello dei Monti Navegna e Cervia situato tra i due laghi del Salto e del Turano. Il sottogruppo inizia nei pressi di Rieti con una serie di elevazioni minori e si svolge, verso Sud fino a raggiungere le elevazioni del **Navegna (1508 m)** e del **Cervia (1438 m)** separate tra loro dalla profonda e affascinante valle dell'Obito per poi proseguire con basse elevazioni boschive verso la conca di Carsoli.

Oltre Carsoli hanno inizio i Carseolani propriamente detti caratterizzati dalla presenza di varie dorsali più o meno parallele.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Il sottogruppo Serrasecca - Vallevona, il più occidentale, è costituito da una dorsale con orientamento ONO-ESE che si innalza dal Piano del Cavaliere tra i paesi di Pereto e Camerata Nuova per proseguire lungamente a formare le elevazioni di **Serra Secca (1792 m)**, **La Torretta (1792 m)** e la **Cima di Vallevona (1818 m)** oltre la quale si abbassa verso il Fosso Fioio formando ancora l'elevazione di **Monte Tinterosse (1626 m)**. Questa dorsale separa il fosso Fioio dal Fosso San Mauro e dagli ampi altopiani carsici di Campolungo. A nord est di Campolungo, parallela alla più alta cima di Vallevona, corre la modesta dorsale del **Monte Cacume (1662 m)** - **Monte Morbano (1628)** che separa il sottogruppo dalla Valle Acquaramata e dalla Valle della Dogana.

Il sottogruppo Midia - Padiglione ha orientamento parallelo al precedente dal quale è separato dalle citate valli Acquaramata e della Dogana. Inizia poco a SE di Carsoli e prosegue con un lungo crinale orientato NO-SE che comprende la cime di **Monte Fontecellese (1623 m)**, **Monte Midia (1737 m)** e **Monte Padiglione (1627 m)** oltre il quale prosegue nella catena della Renga (1791 m) e dei Monti Simbruini.

Poco a Est del sottogruppo precedente, cui è parallelo, è il crinale che inizia a Pietrasecca, sale a formare il **Monte Guardia d'Orlando (1353 m)**, si abbassa in corrispondenza di Tagliacozzo, prosegue salendo al **Monte Arunzo (1455 m)** e infine termina in corrispondenza della stretta di Capistrello. Non molto interessante dal punto di vista escursionistico, questo sottogruppo è particolarmente interessante per la presenza di numerosi inghiottitoi con l'esplorazione dei quali si è formata la prima speleologia romana.

Il più orientale dei sottogruppi, infine, è costituito da una dorsale con orientamento NO-SE che costeggia la valle del fiume Salto: ha inizio tra i paesi di Pescorocchiano e Borgorose e forma le cime del **Monte Val di Varri (1374 m)**, **Monte della Nebbia (1327 m)** e **Monte Faito (1455 m)** oltre il quale discende con elevazioni minori fino a terminare proprio sopra il paese di Scurcola Marsicana. Anche questo sottogruppo non è particolarmente interessante dal punto di vista escursionistico, ma offre eccellenti esempio di inghiottitoi.

La natura

Dal 1988, uno dei sottogruppi dei Carseolani, quello del Navegna - Cervia, situato tra i laghi del Salto e del Turano, è protetto da una riserva naturale. Il resto del gruppo, purtroppo, non gode di alcuna tutela come dimostrano le innumerevoli strade sterrate e le orde di cacciatori che ne percorrono i sentieri.

Nonostante questo l'area è estremamente interessante e oltre ad essere assiduamente frequentata da cervi e caprioli grazie alla vicinanza del parco dei Simbruini è zona di particolare interesse per i rapaci soprattutto per i grifoni che nidificano abbondanti sulle pareti di Petrella Liri. Purtroppo tali pareti sono assiduamente frequentata anche da numerosi free climber che, non sempre rispettosi della natura che li circonda, troppo spesso sconfinano nelle aree di nidificazione.



Tutta l'area è ricoperta da fitti boschi la cui estensione è decisamente

L'Ovito di Pietrasecca

notevole. Particolarmente interessanti, alle quote intermedie, gli estesi castagneti che ospitano numerosi esemplari ultracentenari dalle dimensioni davvero impressionanti.

Da non perdere

I grandi inghiottitoi. I carseolani sono caratterizzati dalla presenza di interessantissimi inghiottitoi. In particolare val la pena visitare gli ingressi della grotta dell'Ovito (o inghiottitoio di Pietrasecca) e degli inghiottitoi di Val de Varri e Luppa. L'ingresso è riservato agli speleologi esperti, ma anche solo la visione degli ingressi nei periodi in cui l'acqua è abbondante ha un fascino indimenticabile.

I grandi altopiani. Come si sarà potuto intuire dalla descrizione del gruppo gli aspetti più interessanti dei Carseolani non sono rappresentati dalle vette ma dalle valli e dai grandi altopiani carsici. Tra tutti merita sicuramente una visita il Pian della Dogana, a parere di chi scrive, il più bello del gruppo.

Il panorama tra i due laghi. Una salita alla vetta del Monte Cervia o del Navegna è in grado di regalare un panorama molto particolare grazie alla loro posizione incastrata tra i due laghi artificiali del Salto e del Turano.

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.

GLI ACRONIMI DEL CAI

Di: Aldo Mancini

Frequentemente, all'interno del CAI, nelle comunicazioni fra i Soci che rivestono cariche istituzionali o tecniche ed anche nella stampa ufficiale, si usano sigle incomprensibili ai semplici Soci.

Con questa rubrica proseguiamo il percorso informativo, iniziato con il primo numero de "Il Ginepro", al fine di fornire al lettore la giusta chiave di lettura di questi acronimi dandone nel contempo e dove possibile, anche informazioni storiche e culturali. Le informazioni **non** verranno date in stretto ordine alfabetico ma in ordine sparso, cosicché la curiosità del lettore rimanga sempre viva. Quindi vediamo cosa si intende per:

CCTAM	Commissione Centrale per la Tutela Ambiente Montano	<p>La Commissione Centrale per la Tutela dell'Ambiente Montano (http://www.cai-tam.it/) venne costituita nel 1984 dall'allora Consiglio Centrale del Club alpino italiano (oggi Comitato Direttivo Centrale).Suo compito è:</p> <ul style="list-style-type: none"> - promuovere e diffondere, in particolare nell'ambito del Sodalizio a tutti i livelli, la conoscenza dei problemi della conservazione dell'ambiente, anche tramite l'opportuna diffusione di adeguate conoscenze naturalistiche; - proporre al Consiglio centrale (Comitato centrale di indirizzo e di controllo) opportune iniziative di salvaguardia dell'ambiente naturale e culturale montano, con particolare riguardo ad azioni di tutela preventiva; - denunciare alla Presidenza generale ogni manomissione dell'ambiente naturale della montagna, suggerendo alla stessa le iniziative adeguate; - promuovere la costituzione delle analoghe Commissioni regionali e interregionali dei Convegni (ora GR) delle sezioni del Club alpino italiano, favorendo la formazione tecnica e l'informazione dei quadri tecnici di dette Commissioni, nonché di quelle sezionali, allo scopo di assicurare uniformità di intenti ed indirizzi.
CNSASA	Commissione Nazionale Scuole Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera	<p>La Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo e Scialpinismo (www.cnsasa.it), istituita nel 1937, ha lo scopo di promuovere e favorire lo sviluppo dell'Alpinismo, dello Scialpinismo e dell'Arrampicata in</p>

		<p>tutti i loro aspetti tecnici e culturali, con particolare attenzione ai problemi della prevenzione degli infortuni. Nell'ambito delle finalità statutarie del Sodalizio e in accordo con gli indirizzi programmatici del Comitato Centrale di Indirizzo e di Controllo orienta, coordina, uniforma e controlla l'attività pratica e didattica delle Scuole di Alpinismo e Scialpinismo e Arrampicata del Club alpino italiano.</p> <p>Nello specifico nella Delibera di costituzione (Consiglio centrale del 22 ottobre 1983) viene specificato che la Commissione ha lo scopo di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - promuovere l'educazione e l'istruzione tecnica degli alpinisti favorendo lo sviluppo dello sci-alpinismo in tutte le forme ed aspetti; - provvedere a formare, a mantenere aggiornati e ad organizzare gli istruttori di sci-alpinismo con adeguata competenza professionale e attitudine all'insegnamento e a certificarne l'idoneità; - favorire l'organizzazione di scuole, corsi e riunioni didattiche, coordinarne il funzionamento e mantenerne il controllo; - assumere iniziative atte ad assicurare l'uniformità delle metodologie adottate e dei livelli di formazione minimi degli allievi; - provvedere alla preparazione del necessario materiale didattico; - operare in stretta collaborazione con la Commissione nazionale scuole di alpinismo, la Commissione centrale per la speleologia (e il torrentismo), la Commissione centrale per i materiali e le tecniche (ora S.O. Centro Studi Materiali e Tecniche) e con il Corpo nazionale soccorso alpino (e speleologico); - collaborare ad iniziative atte a perseguire la difesa dell'ambiente montano; - promuovere la costituzione di analoghe commissioni regionali e interregionali dei convegni (ora GR) delle sezioni del Club alpino italiano, coordinandone e controllandone l'attività.
CDR	Comitato Direttivo Regionale	<p>Il Comitato direttivo regionale è l'organo di gestione del Gruppo regionale.</p> <p>Rappresenta il Club alpino italiano e unitariamente le sezioni e i soci del Gruppo regionale presso gli organi della regione o provincia autonoma e gli altri enti</p>

		<p>operanti su un territorio comune a più sezioni dello stesso Gruppo regionale.</p> <p>Tutela gli interessi, singoli o collettivi, del Club alpino Italiano, delle sezioni e dei soci dei Gruppi regionali nei loro confronti; ha il potere di perfezionare accordi con gli organi di quegli enti, per conto delle sezioni rappresentate ma non può assumere impegni che coinvolgono le sezioni dei Gruppi regionali se non per programmi annuali o pluriennali adottati dalla Assemblea regionale dei delegati, o stipulati su mandato della stessa Assemblea regionale o delle sezioni direttamente interessate.</p> <p>Può inoltre assumere impegni che coinvolgono il Club alpino italiano se delegato espressamente con delibera del Comitato direttivo centrale, al quale risponde del proprio operato.</p>
--	--	--

ETICA ED ECOLOGIA

di Aldo Mancini

“Da sempre ogni società, indipendentemente dal proprio grado di evoluzione e di democrazia raggiunto, ricerca l’equilibrio grazie all’osservanza di consuetudini o di regole naturali che dovrebbero, anche se non sempre è così, facilitare le opportunità di convivenza reciproca e tutelare gli interessi collettivi. Questa considerazione di carattere generale, vale anche per le montagne del mondo e per gli ambienti naturali, teatri della nostra attività escursionistica ed alpinistica che, è bene non dimenticare, inizialmente animata da stimoli culturali, scientifici ed esplorativi, ormai rincorre spesso motivazioni ed esperienze strettamente personali.

In un contesto generale di consapevole rispetto delle regole, regole che non sempre si è preparati a comprendere, si dovrebbe imparare ad accettare motivate rinunce alla nostra libertà d’azione, come ad esempio, accettare in casi specifici e motivati, le limitazioni all’accesso a determinate aree naturali dove le attività umane, escursionismo e alpinismo compresi, non siano compatibili con la conservazione dell’ambiente naturale.”

(tratto dal libro Montagna da vivere montagna da conoscere pag. 548)

Con questa rubrica, iniziata con il primo numero del notiziario “Il Ginepro”, proseguiamo un percorso informativo/educativo, mirato al rispetto ed alla tutela dell’ambiente montano, invitando tutti i lettori a fornire, per quanto loro possibile, contributi in merito.

Con questo numero de “Il Ginepro” iniziamo, quindi, a parlare del documento cardine del Club Alpino Italiano, che punta a dare una consapevolezza di ciò che è il CAI a tutti gli iscritti del Sodalizio.

Per il conseguimento di questi obiettivi, il CAI ritiene indispensabile riferirsi ai principi dell’autodisciplina ed autoregolamentazione, quella regola cioè posta dallo stesso soggetto che la deve rispettare. Si tratta del BIDECALOGO. La parola stessa indica che si tratta di venti punti ben definiti, di cui i primi dieci (prima parte) esprimono la posizione e l’impegno del CAI a favore dell’ambiente montano e della sua tutela, gli altri dieci (seconda parte) rappresentano la politica di autodisciplina del CAI.

Ovviamente questo documento è reperibile sia in forma cartacea, presso la Sezione locale, che on line sul sito del CAI. La nostra intenzione è quella di riportare integralmente, uno per volta, ogni singolo articolo, al duplice fine di indurne la lettura a tutti i Soci e, ancora più interessante, di sollecitare un dibattito intorno ad ogni punto, così da condividere ed approfondire ogni aspetto del problema.

Questo è quello che ci aspettiamo. Staremo a vedere.

BIDECALOGO PUNTO 1MA

LA MONTAGNA E LE AREE PROTETTE

L'alta montagna nel suo complesso rappresenta l'ultimo ambiente naturale ancora non completamente antropizzato dell'Europa e del Mondo e riveste, anche per tale motivo, un'importanza assolutamente eccezionale. La tutela della montagna in tutte le sue più notevoli peculiarità (ghiacciai, acque, creste, vette, crinali, forre, grotte o qualsiasi altro elemento morfologico dominante o caratteristico, vegetazione, popolazioni, animali) è essenziale per la conservazione e, ove possibile, il ripristino della biodiversità degli ambienti montani. Assumono un ruolo fondamentale a questi fini le Aree Protette comunitarie, nazionali, regionali o locali, in particolare i Parchi e le Riserve Naturali esistenti.

LA NOSTRA POSIZIONE

Per il CAI è fondamentale la frequentazione, la conoscenza e lo studio della montagna in tutti i suoi aspetti sia naturali (flora, fauna, acque, rocce e ghiacciai) sia antropici (cultura, storia, risorse e attività delle Terre Alte).

Il CAI è convinto sostenitore della rete delle Aree Protette. Ritiene di fondamentale importanza che:

- il sistema delle stesse debba essere inteso, pianificato e sviluppato quale sistema di rete ecologica senza soluzione di continuità;
- la rete di Aree Protette, Parchi, SIC (Siti di Importanza Comunitaria), ZPS (Zone di Protezione Speciali) non debba subire alcuna riduzione di superficie;
- debba essere dedicata particolare attenzione ai corridoi ecologici, siano essi di primaria o secondaria importanza, onde evitare il formarsi di barriere antropiche che compromettano il collegamento territoriale tra le aree protette e il libero passaggio delle specie.

IL NOSTRO IMPEGNO

Coadiuvare ed integrare, per quanto necessario, iniziative di tutela delle zone montane di preminente interesse naturalistico, educativo, culturale, scientifico.

LIBRI

Di: Fausto Borsato

Questo mese Fausto ci propone La Luna è dei Lupi di Giuseppe Festa

Giuseppe Festa - La luna è dei lupi

Salani Editore

E' un libro dalle molte interpretazioni.

E' la storia di un branco di lupi dei Sibillini, dei loro spostamenti, delle loro lotte per la sopravvivenza, dei loro contrasti con gli altri lupi e con l'ambiente antropizzato.

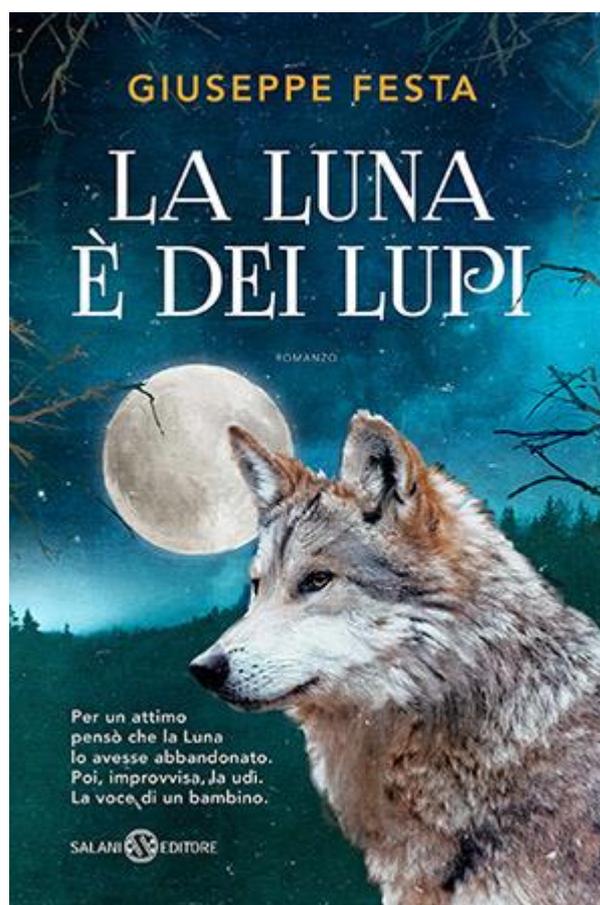
Ci sarà chi storcerà il naso di fronte ai dialoghi tra questi animali, alla interpretazione dei loro sentimenti, alla loro intelligenza ed alla loro "dialettica". Il modo di ragionare, di comportarsi è tipicamente "lupesco" ma tradotto in "umano".

L'autore è un profondo conoscitore dell'etologia di questi animali, quindi il suo racconto si basa su studi scientifici. Ha cercato di vedere la natura e il mondo dal punto di vista degli animali dando però loro una mentalità umana intrisa di gelosia, tradimenti, meschinità.

Ho qualche dubbio sulla condivisione di questa interpretazione.

Gli animali devono soddisfare i loro primari bisogni: il cibo, la riproduzione, l'allevamento della prole. Tutto è finalizzato a questo. Ma nella nostra incapacità di capire, troviamo certamente affascinante interpretare questi atteggiamenti con l'occhio umano.

Ci sentiamo tutti un po' lupi e viviamo, per un momento, in un mondo che abbiamo condiviso all'inizio del nostro percorso evolutivo..



FILM

di Paola del Grande

L'ULTIMO LUPO

Film del 2015, produzione: Cina

Regista: Jean-Jacques Annaud

Attore protagonista: Feng Shaofeng

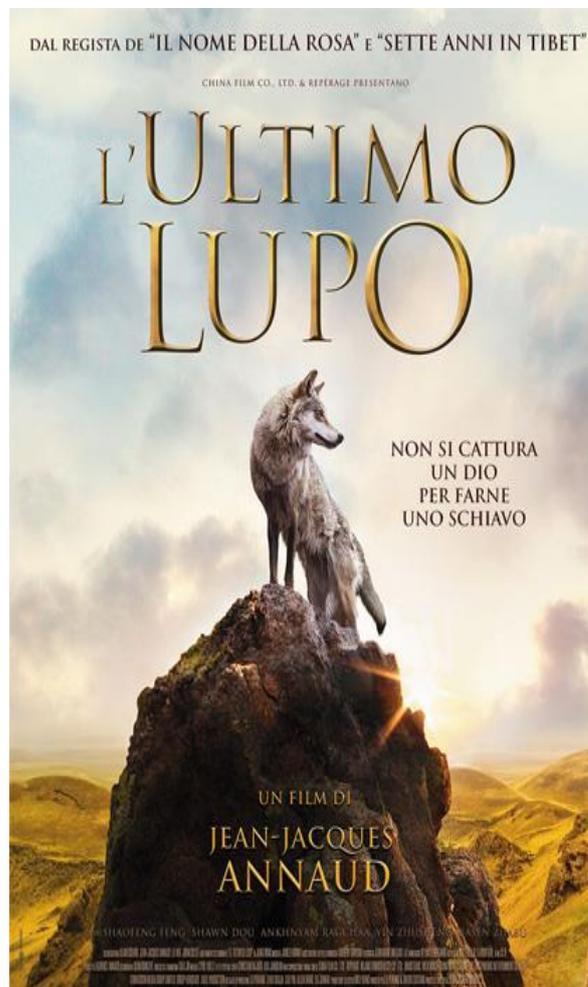
L'ultimo lupo è una storia cinese, raccontata da un francese, e ci illustra l'avventura di un giovane studente, Chen Zhen, che lascia Pechino per educare una comunità di pastori nomadi della Mongolia Interna e finisce ad apprendere qualcosa da loro e soprattutto dai lupi, che il governo comunista ha deciso di sterminare. Colpevoli di 'frenare' l'avanzata del progresso della Cina di Mao, i lupi vengono abbattuti da cuccioli. Chi ama questi animali, come me, soffrirà tantissimo nel vedere le atrocità che vengono commesse e farà fino alla fine il tifo per loro.

In quella terra, piena di una bellezza selvaggia e vertiginosa, è proprio il progresso ad alterare l'equilibrio uomo-natura che le tribù mongole avevano conquistato nei secoli. Il protagonista, affascinato dai lupi, ne alleva uno di nascosto, ma dovrà affrontare varie peripezie per vederlo crescere e non potrà mai compensare l'estinzione totale perpetuata in quella zona. Chissà, magari come noi in Italia, anche in Cina si renderanno conto dell'assurdità di sterminare un'intera specie di animali che da sempre viveva in quelle regioni e provvederà ad reintrodurlo.

L'ultimo lupo è anche una metafora, una sottile critica al regime comunista di allora, dove i veri lupi sono gli uomini che, rompendo un equilibrio ancestrale tra uomo e natura, soffocano di fatto la volontà di libertà della popolazione.

Il film è di Jean-Jacques Annaud, un regista molto famoso ed appassionato dell'estremo oriente, il più conosciuto è *Sette anni in Tibet*, prossimamente su queste pagine, e *L'amante*, film censurato in Cina ma il più visto illegalmente, e ancora *Il nome della rosa*. E' forse l'unico fra i registi europei ad aver scelto più volte di dirigere gli animali, preferendo loro agli attori, come nella pellicola *L'orso* dove eleva l'animale a protagonista.

Il film si può anche vedere in 3D che esalta l'animale a divinità tutelare e predatore antico, la terza dimensione rende palpabile la presenza del lupo e la fa emergere dalla maestosa monumentalità dei paesaggi.



VIDEO

Navigare tra le Montagne ovvero video di montagna nel web

DI: P. Del Grande

Io non so sciare ma i video di **scialpinismo** mi incantano, è l'ambiente spettacolare dove questo sport si pratica a rendere irresistibili le immagini, in questo numero vi presentiamo uno splendido video di due scialpinisti (non si conosce la nazionalità) con tanto di percorso di avvicinamento.

Nel secondo video proposto si proverà l'emozione del **parapendio**, uno sport che permette di volare tra le montagne godendo di panorami mozzafiato, la cinepresa è attaccata al parapendio stesso in modo da vedere anche le manovre dell'atleta.

Infine un video incredibile, sempre di **scialpinismo**: la caduta più alta del mondo con sopravvivenza dello sciatore, le immagini sono riprese dall'elicottero che seguiva l'evento.

SCIALPINISMO ESTREMO <https://www.youtube.com/watch?v=gN-1KazXJzY>

Siamo a Cortina d'Ampezzo, i nostri due indomiti sciatori scenderanno per la Vallencant, detto anche canale del Prete, sul massiccio del Monte Cristallo, uno dei canalini più ripidi e difficili di Cortina

Nel video compare anche il percorso di avvicinamento per la via ferrata Marino Bianchi, che si svolge completamente in cresta attraverso cenge e piccole torri rocciose alternandosi nei due versanti della cresta stessa.

La particolare bellezza di questo video è amplificata dai panorami e da un ambiente dolomitico maestoso.



VOLARE CON IL PARAPENDIO: <https://www.youtube.com/watch?v=JQtN98Vzoek>

La bellezza di questo video risiede nel grande fascino naturale del parco nazionale di Yosemite in California (Stati Uniti).

L'atleta si lancia da una altissima parete strapiombante e compie delle manovre per avvicinarsi alle cascate più alte del parco, composte di tre salti di cui il più alto supera i 400 metri.



CADERE DA 107 METRI: <https://www.youtube.com/watch?v=nX465n3fv8U>

Fred Syversen, uno sciatore d'alpinismo norvegese di 55 anni, nel 2008 ha involontariamente stabilito un record mondiale eseguendo un salto di 107 metri nelle Alpi.

Il *freerider*, durante una sciata di allenamento ha per errore imboccato il canalino sbagliato che portava ad un burrone, stabilendo così il nuovo record del mondo di salto che rimarrà a lungo tempo imbattuto.



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 ...

La fotografia di animali in montagna

La fauna è tra i soggetti più interessanti da fotografare quando si percorrono sentieri di montagna. Ne abbiamo già parlato in precedenza in varie occasioni, e ancora ne parleremo per la vastità dell’argomento. Oggi poniamo l’attenzione sulle difficoltà che si incontrano nel fotografare animali selvatici, e come meglio approcciarsi ad essi.

Le difficoltà in effetti non mancano, soprattutto se ci troviamo a fotografare uccelli in volo, o durante incontri fortunati e più o meno ravvicinati, con mammiferi, rettili, anfibi e insetti, schivi e velocissimi nel dileguarsi (foto: rana, laghetto di San Benedetto Subiaco (RM) 2016; foto: Cerambice presso le Cascate della Prata e della Volparola, Acquasanta Terme (AP) maggio 2016; foto: ragno Eresus aprile 2017 Isola d’Elba).



Volendo mettere in ordine tali difficoltà, partiamo dalla considerazione che durante un’escursione, non si ha a disposizione il tempo voluto per la composizione della foto o l’attrezzatura forse necessaria per la situazione da affrontare (cavalletto, grandangolo o teleobiettivo, ecc.).

Spesso, infatti, si scattano foto con una fotocamera compatta o uno smartphone, mentre qualcuno usa una più pesante reflex. Tuttavia, seguendo qualche semplice regola, si possono eseguire ottimi scatti, e magari, con un po’ di fortuna, portare a casa la classica foto del giorno.





Quando si fotografa un animale domestico, ad esempio il nostro gatto, tranquilli nel nostro ambiente quotidiano piuttosto che in un cammino montano, c'è il vantaggio di conoscere l'animale, e questo facilita molto la preparazione della foto, a vantaggio del buon risultato. Al contrario, quando si fotografa un animale in cattività, spesso si hanno pochi attimi a disposizione prima che si allontanano. Ci troviamo magari ad una distanza eccessiva, oppure le condizioni ambientali sono particolarmente complesse per luce, prospettiva, campo visivo occupato da ostacoli come alberi ecc. Su questi aspetti, purtroppo non possiamo fare molto, ma se abbiamo la fortuna di avere le condizioni ideali e cerchiamo di applicare qualche piccola regola, possiamo sicuramente raggiungere buoni risultati.

Partiamo quindi dall'evitare l'errore più comune. A meno che non si stia fotografando un possente toro che al garrese misuri fino a 180 cm, se l'animale come spesso accade, è più in basso rispetto a noi, anzi a volte molto più in basso, come nel caso di insetti o piccoli animali, dobbiamo noi stessi scendere al loro livello.

Questo per evitare foto con prospettive poco interessanti, dall'alto al basso. Una buona e facile regola è quella di tenere l'obiettivo all'altezza degli occhi del soggetto, mettersi alla stessa elevazione dell'animale, anche a costo di doversi sdraiare a terra. Inoltre, essere alla sua altezza, magari semplicemente appoggiati sulle ginocchia, spaventa meno l'animale, e può permetterci di avere quell'attimo in più a disposizione per immortalarlo. In più, non meno importante, il fuoco (come nei ritratti) deve stare assolutamente sugli occhi, altrimenti l'immagine catturata perde ogni valore. Con questa accortezza le foto saranno molto più accattivanti e proporzionate, più vere, semplicemente più belle. (foto: Daino, Parco Del Veio La Selvotta (RM) luglio 2016).



Non dimentichiamo inoltre, lo abbiamo già detto in un precedente articolo, di rispettare la regola dei terzi. La suddivisione immaginaria data da due linee verticali e due orizzontali, a formare i 4 punti aurei dove posizionare il soggetto, o l'elemento principale della scena (vedi Ginepro n. 9). Insomma, cerchiamo di non mettere l'animale esattamente al centro della foto. E se in movimento, a vantaggio di una migliore lettura, far partire l'animale da un angolo, rende percepibile il moto, l'azione, ed un miglior bilanciamento degli spazi circostanti. Al contrario, facendo finire il profilo



dell'animale quasi sul bordo laterale, e non lasciare sufficiente spazio davanti al suo incidere, tronca di fatto il suo movimento, rovinando di conseguenza la scena. (foto: camoscio verso Pizzo Cefalone Gran Sasso luglio 2017).

Volendo scendere un po' nello specifico (ma questo possiamo farlo solo se abbiamo con noi una fotocamera con obiettivo adeguato), possiamo aprire molto il diaframma, avendo il vantaggio di una migliore tridimensionalità della foto, con un vero e proprio distacco dell'animale dallo sfondo,

grazie ad un piacevole sfocato, spesso tendente a toni pastello. Questo nel caso di un singolo animale, o più animali tutti sullo stesso piano. Nel caso invece di soggetti su più piani e distanti da noi (come il gruppo di camosci qui sotto incontrati salendo al Corno Piccolo del Gran Sasso nel

luglio del 2017), bisogna

necessariamente

chiudere molto il diaframma (F22 in questa foto), a vantaggio di una più lunga profondità di campo, e avere a fuoco tutto il gruppo. Tuttavia, c'è da

prestare attenzione nel chiudere troppo il diaframma, il rischio è di creare uno sfondo poco piacevole non sfocato, e

allungare

pericolosamente i tempi di scatto, con la



conseguenza quasi certa di avere come risultato una foto moscia.

In chiusura, una foto particolarmente difficile e rara, è quella di un rettile. Difficile, perché oltre al disagio e la paura che può incutere, solitamente il rettile ha una fuga fulminea al nostro incontro. Nella foto a lato una vipera dell'Orsini incontrata nei Piani di Pezza (AQ) nel Parco Nazionale Regionale Velino Sirente nel luglio 2016. Pochi attimi per scattare, con la dovuta attenzione.



LA VIGNETTA

A cura di: PIL



ZAPPING DIGITALE

dalla Redazione

Qualche link suggerito da visitare:

- ✓ I Libri del CAI, li trovate qui: <https://store.cai.it/14-editoria>
- ✓ Il notiziario del CAI Centrale, cambia veste e diventa lo Scarpone: <https://www.loscarpone.cai.it/loscarpone-notiziario-magazine/>
- ✓ Il Libro La Luna è dei Lupi; si segnala la pagina dell'autore, Giuseppe Festa, per rimandare sia agli Libri che alla sua Musica <http://giuseppefesta.com/index.html>
- ✓ I Monti Carseolani: ci sono tanti link, nessuno specifico. Ne segnalo uno su tutti: http://www.imontagnini.it/Monti_Carseolani

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

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/>

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

ESCURSIONI FUTURE

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

luglio 2021

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

- ✓ **Da Sabato 3 a Venerdì 9** : Trekking su Sentiero Italia da Antrodoco ad Accumoli
- ✓ **Domenica 4** : Pizzo Cefalone (2533 m) - Gran Sasso - disl. 500 - Diff. EE
- ✓ **Sabato 10** : Via di Francesco variante Tiberina - tappa 6 - disl. 400 m - Diff. E
- ✓ **Domenica 11** : Monte Pescofalcone (2646 m) e Monte Rapina da Guado S. Antonio - Majella - disl. 1450 m - Diff. EE
- ✓ **Domenica 18** : Anello Lago della Duchessa (1916 m) - Montagne della Duchessa - disl. 996 - Diff. EE
- ✓ **Domenica 25** : Monte Forcellone (2030 m) e Monte Cavallo (2039 m) - PNALM Mainarde - disl. 1050

agosto 2021

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

- ✓ **Domenica 1** : Anello di Pizzo Camarda (2332 m) - Gran Sasso - disl. 1150 - Diff. EE
- ✓ **Da Domenica 8 a Sabato 14** : Tour del Monte Bianco 2° parte - Diff. EE
- ✓ **Da Mercoledì 25-a Venerdì 27** : Anello della Val Serviera, Anello del Fosso La Valle e della Montagna d'Ugni - Parco Naz. Majella
- ✓ **Domenica 29** : rif. D'Arcangelo (1665 m) da Casale San Nicola - Gran Sasso - disl. 860 m - Diff. EE

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.

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

FFLESSIONE 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.

GGEOMETRIA 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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