

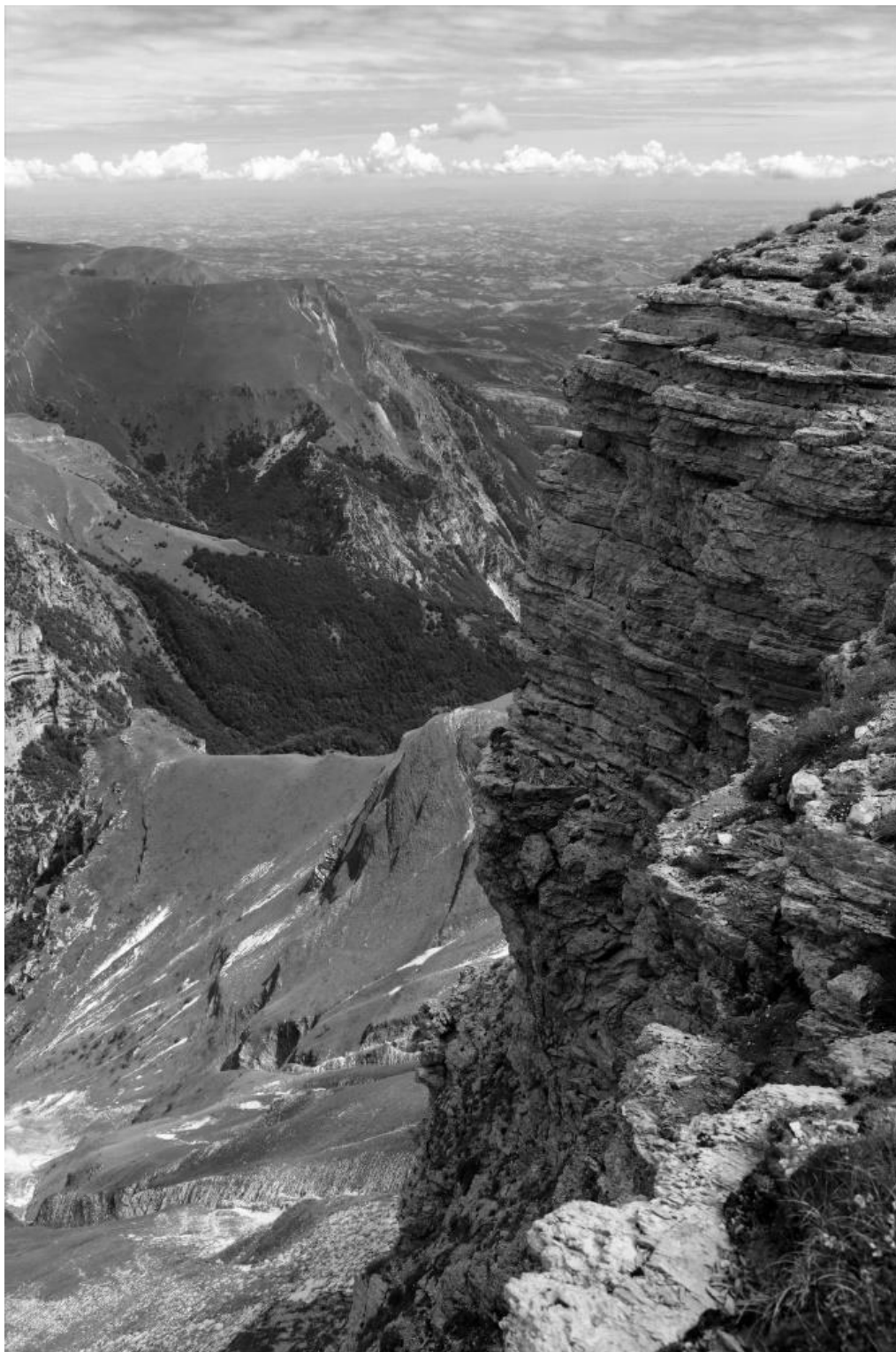
N. 13 – Agosto 2021

IL GINEPRO

Magazine della Sezione CAI di Monterotondo



Sezione di Monterotondo



EDITORIALE	2
IMPRESSIONI DI ... GENNARO	5
RESISTENZE LAGO DELLA DUCHESSA.....	8
TOUR DU MONT BLANC	13
SECONDA PARTE	13
MONTI SIMBRUINI	19
LE PAROLE DEL CAMMINARE	21
ACRONIMI	22
CAI	22
ETICA E	24
ECOLOGIA	24
IL LIBRO	27
IL FIM	28
I VIDEO	29
LA FOTO	31
LA VIGNETTA	34
ZAPPING	35
PROSSIME ESCURSIONI	36

SOMMARIO

Saluto del Presidente

10 anni, esattamente il mio sesto decennio. È il tempo vissuto in questo ruolo inatteso: essere in prima fila nella conduzione dell'associazione, prima come reggente della sottosezione di Monterotondo del CAI Tivoli, poi per due volte come presidente della Sezione di Monterotondo.

Un percorso intenso, seguendo tappa per tappa obiettivi ragionevolmente ambiziosi, sviluppati su punti cardine del programma che fu proposto all'Assemblea di allora. Tanti i momenti entusiasmanti, alcuni, quelli difficili, da indurre quasi a rinunciare, superati grazie al supporto di quanti hanno collaborato stando sempre vicino in questi anni, con pazienza, saggezza e infaticabile tenacia fino a renderne puramente gioioso il superamento.

Senza dubbio un'esperienza straordinaria e indimenticabile! Che mi ha molto formato e arricchito nel profilo umano e culturale, che mi ha permesso di conoscere persone eccezionali, stabilire nuove amicizie (e rivolgo un pensiero a quanti non sono più con noi); in particolare, di approfondire la conoscenza del patrimonio naturale di cui siamo parte integrante.

Come Vi è noto, nel prossimo mese di ottobre ci saranno le elezioni per il rinnovo delle cariche sociali. Un momento importantissimo per il futuro della Sezione, che potrà avere l'auspicato successo solo con la collaborazione di ciascuno di noi. Sarà fondamentale mobilitarsi per incoraggiare ogni potenziale risorsa e favorire l'aggregazione di energie capaci di mantenerne non solo la coesione e la vitalità acquisita ma, fornire nuovi impulsi alle attività facendola crescere nelle dimensioni attese dagli scopi statutari. È il momento di esprimere idee, formare progetti da condividere con chi manifesta disponibilità ad assumere l'incarico in modo da comporre una base programmatica largamente condivisa su cui operare.

Personalmente, a prescindere dall'impossibilità di svolgere ancora l'incarico ricoperto, ritengo opportuna e necessaria una pausa. In ogni caso, rappresento a chi vorrà proporsi che considero il bagaglio formativo sopraesposto come dono ricevuto dal gruppo, pertanto lo terrò a disposizione dell'associazione pur con un impegno più secondario.

Concludo con un invito: mettere insieme, seppur in forma sintetica, il racconto di questi 10 anni con episodi, impressioni e considerazioni che più ci hanno colpito. Potete inviare contributi in bozza e messaggi alla mia e-mail, mi impegno a metterlo insieme. Lo pubblicheremo su questo notiziario sezionale, sono certo che sarà un ricordo speciale per tutti.

Invitando caldamente a raccogliere tutto quanto sopra descritto, porgo i più cordiali saluti,

Catello

...

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

Hanno collaborato a questo numero:

Fausto Borsato, Catello Cascone, Gianni Caramia,
Paola Del Grande , Riccardo Hallgassm Aldo
Mancini, , Elvira Spuntarelli

IL GINEPRO E' NOSTRO! PARTECIPA ANCHE TU

Proponi una Rubrica o un Articolo

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



In Redazione:

Aldo (aldo2346@gmail.com)
Fausto (fausto.borsato@libero.it)
Francesca (francesca.tagliaboschi@gmail.com)

Per informazioni: www.caimonterotondo.it

IMPRESSIONI DI ...

GENNARO

Di: Fausto Borsato

Tutti conoscono il Monte Gennaro, almeno i romani, ma per quei pochi che non sanno di cosa parliamo, cerchiamo di dare qualche informazione.

Da Roma, guardando verso oriente, al di là di caratteristici colli sormontati da centri abitati che culminano con una fortificazione - i Monti Cornicolani con i paesi di Montecelio e Sant'Angelo e tra loro il colle, leggermente più alto di Poggio Cesi - si nota una netta linea di elevazioni che ha al centro un monte a forma vagamente triangolare: il **Monte Gennaro** appunto.

Tutto il **gruppo montuoso fa parte del Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili**.

Sul Gennaro, sui Lucretili sono stati versati fiumi d'inchiostro. Che senso ha allora aggiungere qualche parola sull'argomento? Nessuno infatti, se non le impressioni di un frequentatore abituale della zona, che in una mattina di quasi estate è partito di buon'ora e si è ritrovato da solo a salire nel silenzio.

E quindi, parafrasando il titolo di una nota e diffusa canzone (per i più giovani: *"Impressioni di settembre"* 1971 - PFM), vuole rendervi partecipi di tali impressioni.

Partendo da Palombara, quando ancora il sole non è sorto e le attività umane assenti, il silenzio accompagna i miei passi. Anche i cani sono ancora



addormentati. La mole della montagna, notevole se vista dalla base, è scura, ammantata di boschi

IMPRESSIONI DEI SOCI

fin quasi alla vetta. Solo emergono dei tralicci sulla cresta, resti di intense attività di trasmissioni radiofoniche e televisive, sempre da rimuovere, ma ancora al loro posto, malgrado il loro presunto inutilizzo. Una strada stretta, tortuosa, ora asfaltata ora lastricata o cementata



conduce verso l'alto tra recinzioni che delimitano giardini ben curati, campi di ciliegi carichi di frutti o uliveti quasi sempre con l'erba ben rasata. La salita non è eccessivamente erta e permette al viandante di osservare la vegetazione con curiosità. Alla destra si ergono alcuni **castagni** isolati, sulla sinistra un **ciliegio** lascia cadere i suoi frutti che si mischiano

alle foglie del suo vicino molto più ingombrante. Sono il simbolo di **due periodi della vita**.
Il **castagno**, albero maestoso i cui frutti potevano costituire un pranzo completo, il cui legno era adoperato per costruzioni, le foglie per strame degli animali, era in grado di soddisfare completamente le necessità della famiglia. Insomma è il rappresentante di una economia di sussistenza che per tanti secoli ha permesso la vita.

Il **ciliegio** d'altra parte, sembra essere il parente ricco, la cicale del bosco. La sua coltivazione ha soppiantato il suo vicino quando i bisogni della famiglia potevano essere soddisfatti acquistando ciò che prima doveva essere prodotto in casa. Il denaro ottenuto dalla vendita delle ciliegie, di per sé frutto molto buono ma solo ricco di zucchero e vitamine, ha permesso questo cambio di abitudini. Da una economia di sussistenza si è passati alla società dei consumi. Il ciliegio ha vinto sul castagno!

Salendo, le ville di campagna scompaiono per lasciare spazio a siepi di **Storace** (*Styrax officinalis*), una pianta che **cresce**, in Italia, **solo in queste zone**, a nord-est di Roma. Gli abitanti di Palombara la chiamano "**mela bianca**" perché il frutto è una drupa verde traslucida che somiglia

ad una piccola mela. In questo periodo il fiore si è già trasformato in un piccolo frutto.

In qualche angolo compaiono enormi ammassi di **rosa canina** con innumerevoli fiori bianchi visitati da **insetti cantaridi** (*Lytta vesicatoria*). Ora la pendenza si accentua, sulla sinistra un cancello verde identifica un sentiero che termina a ridosso di un muro con un rivestimento in **opus reticulatum**, chiaramente di epoca romana, che a sua volta sorregge un basamento su cui sorgono i resti di quello che fu il **Convento di San Nicola** di fondazione medievale.



Il percorso abbandona le strade carrabili, anche se percorse solo da volenterosi dotati di mezzi adatti, per entrare in un mondo diverso. Si supera un cancello e dai coltivi ad ulivo si entra in una zona d'ombra, costituita da carpini, ornielli, alberi di giuda e soprattutto da quella quercia sempreverde che è il **leccio** (*Quercus ilex*). Il sottobosco è quasi assente per l'insufficienza di luce.



Solo qualche pianta di **elleboro** (*Helleborus foetidus*) che non viene mangiato nemmeno dai pochi erbivori vaganti per il suo pessimo sapore, come lascia intendere il suo nome, attecchisce a fianco del sentiero, in qualche spazio raggiunto dalla luce.

La nomenclatura CAI definirebbe questa via come "mulattiera" in quanto adattata dall'uomo per il passaggio di animali da soma. In questa occasione continueremo a definirlo sentiero, con un termine meno preciso ma più onnicomprensivo.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Il percorso si snoda a **tornanti** che sono stati addirittura numerati, dal primo al venticinquesimo.

Dopo tanti anni di passaggio ciascuna di queste curve, ormai arcinote, ha per me caratteristiche diverse, dalle prime ancora illuminate dalla luce, alle successive più ombrose, quasi immerse nella



vegetazione dalla quale si esce come da un tunnel. In alto la lunghezza delle tratte tra un tornante ed il successivo aumenta perché il pendio della montagna si accentua.

Da qualche anno, per effetto di qualche malattia da me ancora non conosciuta, un striscia della vegetazione a Leccio sta morendo, lasciando quindi spazio alla crescita dei rovi e altra vegetazione ed allo sviluppo di nuovi germogli



alla base delle piante. Dove il bosco è ancora fiorente la luce penetra appena e lo sguardo si spinge tra gli alti fusti ad incontrare grandi massi erratici che biancheggiano tra i tronchi. Un **gheppio**, un falco di piccole dimensioni, ha costruito il suo semplice e grezzo nido alla biforcazione dei rami di un orniello, alto

sulla valle, e spaventato dal mio passaggio, vola veloce sopra il sentiero lanciando il suo grido di allarme.

A tratti il sentiero, con il tempo degradato a un passaggio stretto e rovinato, è scavato e rivoltato dai cinghiali alla ricerca di bulbi e piccoli animali.

All'aumentare della quota la vegetazione cambia. Il leccio viene sostituito dapprima con l'**acero** e poi dal **faggio**.

L'inverno ha lasciato il suo ricordo, ha fatto cadere alcuni alberi di grandi dimensioni, che gli addetti hanno dovuto sezionare per permettere il passaggio. Anche in mezzo al bosco si intravedono radici scoperte, che abbracciano grossi massi. Hanno un aspetto quasi doloroso, esprimono un che di osceno, con le viscere in vista.

Il bosco è un insieme vivo, e proprio perché vivo può morire per contribuire alla vita di altre creature. Insetti detritivori, con l'aiuto di colonie di batteri, degradano la sostanza organica rendendola ancora disponibile. Semi di piante trovano il substrato perfetto per germogliare nel periodo adatto. Il sentiero arriva alla sella e conduce in cresta tra carpini e maggiociondoli. La torre che appare a ovest, da molti creduta medievale, è invece opera recente del 1970, "capriccio" di una ricca signora, moglie di un potente.

Rientrando all'ombra di grandi faggi, passo davanti il cancello del "**Rifugio di Monte Gennaro**", di recente ristrutturato. *Cui prodest?* O forse la risposta è fin troppo ovvia! Il terreno calcareo si scrolla di dosso il manto vegetale e, dopo gli ultimi faggi ed agrifogli, lascia scoperta la cima del monte. Un orribile manufatto copre la vetta sovrastato da una croce. L'uomo molte volte riesce a dare il peggio di sé con le migliori intenzioni!

A perdita d'occhio la copertura boschiva ha il colore di un verde intenso, verso est compaiono le sagome dei monti d'Abruzzo, verso sud i Colli Albani fanno da argine alla campagna romana ed alla foschia che copre la città di Roma.

Sono fuori dal mondo! Sarà pure una fuga dal quotidiano, ma quanto è appagante!



RESISTENZE

LAGO DELLA DUCHESSA

di Elvira Spuntarelli

Dopo due uscite come Velino e Maiella, il Lago della Duchessa mi era sembrato qualcosa di sfidante ma più alla mia portata, anche se il poco allenamento e la fatica di questo anno e mezzo che non finisce più, mi facevano dubitare. I 18 km della distanza saranno lunghi negli scarponi, ma i 1.000 metri di dislivello saranno la giusta misura che il mio fiato potrà affrontare. La scheda tecnica descrive un terreno buono e in parte riparato dal bosco, le nuvole e l'aria della

giornata faranno il resto rendendo la camminata piacevole e di giusto impegno. La telefonata a Virginio, accompagnatore con Giovanni, mi aiuterà a vincere le mie resistenze.

Il **Lago della Duchessa** è un luogo che ha sempre stimolato la mia fantasia. Immagini vecchie, del colore degli anni di piombo, mi ricordano elicotteri che sorvolavano quella natura, in una primavera difficile da sbocciare, mentre l'uomo politico rimaneva imprigionato. Il nome dal gusto leggermente esoterico e un po' fantasy raccontano un luogo selvaggio, al confine tra Lazio ed Abruzzo, popolato da cavalli in libertà e da mucche al pascolo. Dalla circonferenza variabile in dipendenza delle piogge. Un luogo che resiste alla avanzata umana.

Il gruppo è numeroso composto da soliti noti, sconosciuti, e provenienti da altre sezioni. In parte ci si incontra in sede alle 6,30 e in parte li troveremo alla fontana, attacco del sentiero, nel piccolo borgo di Cartore. Il tempo è grigio, quasi freddo, nel mio zaino tutto l'occorrente antipioggia, servirà solo per un breve tratto del ritorno.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Virginio si pone in testa e Giovanni chiude il gruppo. Giovanni cammina piano macinando cime, si prende il suo tempo con tenacia e pazienza. Virginio fa pause cadenzate e questa tecnica sarà vincente per il mio stesso passo. MariaPia a tratti sarà il mio tirante perché nel suo andare scopro il mio stesso andare. Paolo mi aiuterà a capire dove mettere i piedi nei tratti sassosi e più scomodi. Osservare le folli corse di Romano alleggerirà il mio passo aumentandone il ritmo al ritorno, in discesa, sui tratti del bosco ricoperti di foglie sotto la prima pioggia scrosciante. Sto imparando a conoscere e riconoscere le caratteristiche di tanti compagni della sezione. Fausto è il classico montanaro dal passo cadenzato che a volte spezza con sgroppate veloci. Roberto generoso, in continua, giocosa competizione con Romano. E Nadia, dalla carica mai spenta, che cammina, cammina sempre, andrebbe a dormire con gli scarponi, e conosce tanto, tanti percorsi e se li ricorda tutti con sorprendente dettaglio.

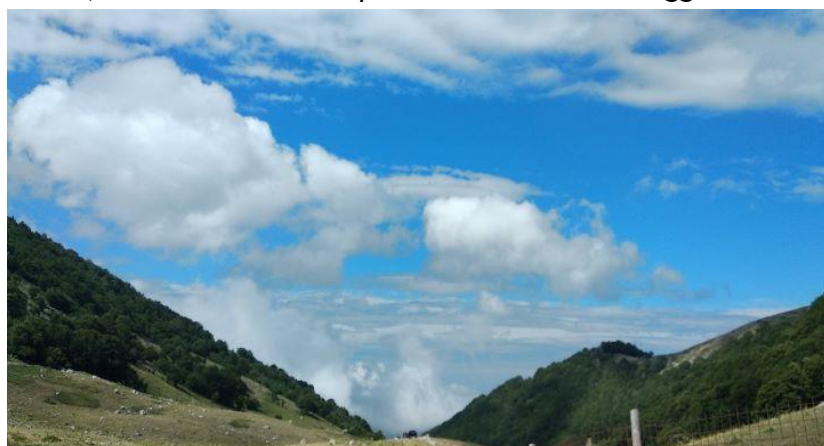
Un tratto di carrareccia e il sentiero si infila nel bosco, la strada sale subito, percorrendo delle anse che ci costringono a guardare intorno verso i regali della natura. Dritte le pareti della montagna contengono

il bosco, la vegetazione si innalza verso l'alto a succhiare la luce, rami e fogliame raccontano di aceri antichi che abitano questa forra, la bellezza della natura sovrasta le voci ed io mi perdo nel mio stesso cammino, senza sentire più nulla.



Passaggio a catena (Nadia Procesi)

Avanziamo nel taglio di questo immenso masso che è la montagna, l'odore umido di verde e l'ombra del bosco facilitano il cammino e mentre la salita aumenta la pendenza, cominciano i primi tratti difficoltosi. Le curve si restringono, le scalette di roccia si alzano, la parete si scopre, in alcuni punti i bastoncini mi sono di ingombro se non accorcio la presa, poi le mani nude si aggrappano alle roccette. Non nego che un po' mi spavento, ma la varietà del sentiero mi stimola ad andare avanti, la curiosità di potercela fare sconfigge la mia



resistenza.

Eppure, c'è chi corre avanti mai pago di emozioni, perché la ricerca della pienezza di vita non lo fa rimanere in coda, Romano è così. Virginio si ferma perché possiamo riprendere un

IMPRESSIONI DEI SOCI

soffio di fiato, in quel momento guardo in basso verso i miei compagni che riposano addossati ai costoni circolari, sembra un girone dantesco di anime che anelano alla cima. Superiamo gli affacci scoperti ed arriviamo ad un tratto con fondo di terra, sempre in salita, sempre nell'ombra di cui godiamo finché sarà possibile.

Proseguiamo, alternando pause ad avanzate, nel profumo di foglie e corteccia, finché il bosco si allunga verso un passaggio scavato nella roccia e scoperto sulla destra, il fondo è liscio e sulla sinistra c'è tesa una catena per accompagnare il passo, è un tratto molto breve ma sotto la pioggia potrebbe impensierire, aggancio le dita alla catena e scorrendola supero anche questo tratto

Ancora un po' di salita usciamo dal bosco ed è cielo pieno nel Vallone del Cieco, saliamo ancora finché sulla destra vediamo ergersi i muraglioni rocciosi del **Murolungo**, sovrastati da nuvole gonfie, di un bianco luminoso, che quando coprono il sole fanno coprire anche noi, respiriamo e godiamo di questa temperatura che spezza l'estate. Queste fughe in montagna mi aiutano a resistere non solo al caldo ma alla città stessa,

la natura è generatrice di pace intima.

La resistenza più grande di questa giornata la incontriamo in località le **Caparnie**, dove in uno dei rifugi in muratura vive il **pastore Amerigo**.

Un uomo che antepone l'amore per la natura alla tranquillità di una vita facile.



Ci racconta che da anni è l'unico resistente contro l'avanzata umana indiscriminata, inquinamento dell'acqua del lago, il consumo del terreno, un impegno civile a tutela del territorio che gli ha causato inimicizie ed atti vandalici.

Solo per la maggior parte dell'anno, a volte raggiunto dalla famiglia, è felice di ricevere la nostra visita per potersi raccontare ed offrirci un caffè.

Arriva il tempo di riprendere il cammino, attraversando una serie di piccole valli arriviamo in vista del lago.

Le nuvole grigie hanno richiuso il sole, arricchendo l'atmosfera di fascino, in basso è visibile la forma ad otto che contiene l'acqua della **Duchessa** e siamo a 1.788 metri, a nord il **Monte Morrone**, a sud la dorsale del **Murolungo**. Poca acqua dal



IMPRESSIONI DEI SOCI

riflesso dell'argento cupo,
pietraia, muschio secco e
fiori gialli genziana, la

lunga camminata e l'acqua è quasi in riserva.

Si sta bene, aria e cielo variegato di nuvole.



Giovani di giovane coppia (Elvira)

natura selvaggia è
attraversata da pecore
libere, dal pastore e dai
cani. Ci vuole un tempo
giusto per fermarsi ed
ammirare, per riempire gli
occhi, perché ogni luogo è
sempre nuovo e se ci
tornerai sarà comunque
mutato.

Camminiamo ancora un po'
ma la fame vince, ci
fermiamo in mezzo a grossi
massi che bucano la valle
rendendo il panorama vario
e movimentato. Ognuno
trova il suo spazio, l'erba è
umida, qua e là qualche
cardo, trovo un sasso, mi
appoggio, tolgo gli scarponi
i calzettoni e appoggio i
piedi nudi a terra, inspiro
forte sto proprio bene.
Osservo il gruppo.

Le compagnie che si
ricompongono, le
chiacchiere e c'è qualcuno
che già organizza la discesa
di una paretina. I panini
sono un cibo di lusso dopo la

raggiunge i suoi.

Il cammino prosegue su passaggi a più livelli fino ad affacciarsi
alla meravigliosa **Val di Teve**, il verde selvaggio sfuma
dall'umido del muschio, all'acceso delle foglie giovani e se ti
sposti di poco verso l'orrido, il fondo cattura la vista e la luce
non scende al di sotto delle chiome, così fitte che sembrano
nascondere qualcosa di
prezioso. Possiamo
raggiungerla ma ci aspetta
il Male Passo, un passaggio
di pietraia in discesa, di
quelli che temo perché
non so mai dove mettere i
piedi, mi aiutano i
bastoncini e chi mi
precede, rubo con gli
occhi il movimento dei
piedi di Paolo e vincendo
le mie resistenze
alleggerisco le caviglie e
alla fine della pietraia
incontro la valle.

Superiamo un albero dal
grosso cappello frondoso e
scendiamo nel bosco.

Mentre ci prepariamo per
riprendere la strada, ci
sorprendono alcuni cavalli e
i loro puledri. Uno di questi
si fa coraggio, è possente,
la criniera lunga grigia, il
naso umido si muove alla
ricerca dei nostri odori, si
fida e avvicina Fausto per
un po' di pane, mentre ci
allontaniamo ci guarda e
sembra quasi che voglia
seguirci, ma dopo l'ultimo
movimento di coda si gira e



il cavallo curioso (Nadia Procesi)

IMPRESSIONI DEI SOCI

Oramai le difficoltà sono finite e rimane solo la strada del ritorno verso Cartore, ma è ancora lunga, a tratti pietre, a tratti fogliame, a tratti muschio, ci superiamo e ci riprendiamo l'uno con l'altro ed il gruppo si mescola continuamente, ci sorprende la pioggia e la mantella mi fa sudare, ci fermiamo a tratti riprendiamo e ci riprendiamo, alla fine decido che l'acqua è meglio del calore sviluppato dalla mantella, sono stanca e l'insorgere della noia del ritorno mi fa perdere la

concentrazione e scivolo poi mi riprendo e in alcuni pezzi, laddove il fondo è più comodo, accenno piccole corse, li raggiungo e poi mi ripero. I miei compagni sono laggiù, appoggiati alla sbarra che chiude il percorso, ancora un km e poi sarà birretta ristoratrice.

La Duchessa ha vinto sulle mie resistenze lasciandomi soddisfatta della giornata e arricchita di energia



Val di Teve (Elvira)

TOUR DU MONT BLANC

Seconda parte



di Fausto Borsato e Gianni Caramia

La jonction

Lo scorso anno avevamo terminato la prima parte del Tour con un tentativo di salita alla “Jonction” impeditoci però dalla pioggia. Quest’anno non potevamo non ricominciare da dove eravamo stati interrotti.

La **Jonction** è il nome della sommità della *Montagne de la Côte*, famoso sperone roccioso, che a quota 2.589m segna il punto in cui due grandi ghiacciai, dopo aver percorso un lungo tratto toccandosi in parallelo, si separano definitivamente e proseguono lungo due canali, divisi appunto dallo sperone in questione. Trattasi del **Ghiacciaio dei Bossons** che scende dalla cima del Monte Bianco a 4810m e del **Ghiacciaio di Tacconnaz** che parte dalla cupola del Dome du Gouter a 4300m. Il luogo, storicamente percorso da cacciatori di camosci e cercatori di cristalli, è incantevole di per sé ma lo hanno definitivamente consegnato alla storia i due intrepidi *chamoniardi* Jacques Balmat e Gabriel Paccard che l’8 Agosto 1786 per primi raggiunsero la cima del Monte Bianco utilizzando questo sperone per l’avvicinamento al ghiacciaio.

Camminare, sotto il peso dello zaino, su questi sentieri, mette un po’ i brividi. I passi affondano nel tempo! Quasi al termine della salita, dove la roccia rompe i ghiacciai, si apre un riparo sotto un grande masso di granito. E’ la cosiddetta “**Gîte à Balmat**” (Ricovero Balmat), dove il cercatore di cristalli trovava riparo nei giorni impiegati a cercare i cristalli che poi rivendeva. Vi bivaccò ancora una volta, per qualche ora, con Paccard, la notte del 7 Agosto 1786 prima di “attaccare” il ghiacciaio e proseguire verso la vetta.

Lo ricorda una targa, un po’ datata, affissa su un lato del masso:

“Il 7 agosto 1786 gli abitanti di Chamonix Jacques Balmat e Michel G. Paccard hanno bivaccato in situazioni difficili sotto questo masso di granito. Il giorno successivo, 8 agosto, a forza di volontà e coraggio raggiunsero per la prima volta la vetta del Monte Bianco aprendo la via dell’alpinismo moderno.”



I ghiacciai che all’epoca avevano una superficie abbastanza uniforme, nel nostro tempo si sono trasformati in tormentati seracchi, frantumati in innumerevoli enormi blocchi, che

IMPRESSIONI DEI SOCI

sottendono un fenomeno di scivolamento veloce della massa glaciale, dovuto all'aumento della temperatura. Alla fine del '700 la superficie del ghiaccio era più omogenea e permetteva, almeno per certi tratti, una progressione più facile, meno rischiosa. Pur tuttavia per i due coraggiosi non fu facile trovare la via d'accesso alla vetta.

Ci siamo fermati parecchio alla Jonction, là dove le rocce si contrappongono al ghiacciaio. Per quanto il tempo sia stato sempre clemente, solo qualche istante siamo riusciti a scorgere la vetta del Bianco, perché spesso coperta da nuvole passeggere. Questo era l'ultimo giorno in cui avremmo potuto ammirare Sua Maestà e per di più molto da vicino. Dal giorno successivo si sarebbe celato dietro subalterni, altri colossi del gruppo che ne ostacolano la vista.

Voglio qui ricordare l'annosa e per certi versi pretestuosa disputa sollevata da parte francese sulla proprietà della cima del Monte Bianco (per chi volesse approfondire consiglio questo link: https://youtu.be/Vfp_WMun2c4) . Purtroppo da parte italiana, per molti decenni, c'è stato solo qualche bonario e non ufficiale tentativo di correzione. Nell'ultimo periodo la questione è stata sollevata con più fermezza, ma le risposte sono state sempre molto vaghe. Il problema non è solo banalmente legato al prestigio o alla presunta "grandeur" francese, ma comporta lo sfruttamento delle acque che da quella proprietà discendono. Ora il caso sembra non sussistere, ma il trend negativo di riscaldamento atmosferico e di scioglimento dei ghiacci potrebbe, in tempi non lontani, portare ad un conflitto reale di rivendicazione delle risorse idriche.

Il tracciato del *Tour du Mont Blanc* (TMB) prevede di percorrere bellissimi sentieri che noi molto spesso abbiamo lasciato per incamminarci su varianti più gratificanti.

Tutto il Tour è un susseguirsi di squarci sulle vette più alte, noi abbiamo voluto vederle più da vicino. Ecco che siamo saliti al Rif. Tete Rousse (3167 m) lungo la via normale francese alla vetta del Bianco. Il luogo è emozionante.



Attraversamento del ghiacciaio di Tete Rousse



Dal Rif. Tete Rousse verso il Rif. Gouter sopra l'omonima aiguille

Si è alla base di due giganti: il primo, l' *Aiguille du Goûter*, interamente roccioso se pur spesso ricoperto di neve fresca, che ospita alla sommità il Rif. Goûter, importante punto di appoggio per chi sale, e il secondo, l'impressionante *Aiguille de Bionnassay*, col suo spaventoso ripidissimo ghiacciaio.

Osservare da vicino il famoso e famigerato *Gran Couloir*, di cui tanto si sente parlare come punto critico e pericoloso per la caduta di pietre dall'alto, lo rende quasi più accessibile. Sicuramente, quando si è sul posto, le valutazioni sono diverse. Vedere gli alpinisti che salgono al rifugio superiore come piccoli punti, che per un verso si confondono con la roccia e in un altro momento risaltano sul bianco della neve, fa capire quanto le distanze possano apparire falsate. Ecco perché in montagna non ha molto senso calcolare i chilometri percorsi, è certamente più significativo contare i dislivelli e le ore di cammino.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Per giungere a **Les Contamines** non abbiamo percorso il sentiero canonico del Tour ma scelto una variante per poter passare ai piedi del ghiacciaio di **Bionnassay** sfruttando una passerella himalayana che consente l'attraversamento del torrente omonimo. Abbiamo quindi raggiunto il valico del Col de Tricot da dove si sarebbe potuto scendere, tramite un ripido tracciato percorso da tutti i *trekkers*, al Refuge de Miage. Ci siamo invece indirizzati verso la variante della variante, un sentiero ardito, esposto, con numerosi tratti attrezzati che traversa intrepidamente le pendici del Mont Tricot in direzione degli altri colossi: i *Dômes de Miage* con la loro scintillante copertura glaciale. Si tratta di un percorso alpinistico entusiasmante, alto sulla valle, che cerca il passaggio tra canali e risalite, fino a giungere al cospetto molto ravvicinato del gran ghiacciaio del Miage in corrispondenza del Rif. Plan de Glaciers. Di qui, con una interminabile discesa, siamo giunti all'obiettivo che è quasi sempre stato in vista: il Refuge de Miage. La conca è stupenda. Le casette raggruppate al fondo della valle sembrano veramente minuscole nel complesso dell'enormità che le circonda.

A Les Contamines si rientra nella civiltà cittadina anche se il villaggio è di modeste dimensioni.

Lo scenario cambia ma la storia continua.

E così, dopo aver percorso interamente la valle Montjoie attraversando luoghi sapientemente attrezzati con parchi avventura dove bimbi ed adulti hanno la possibilità di avvicinarsi all'alpinismo, ci si rituffa nel passato. Di colpo si torna nel silenzio.

Questa volta c'è qualcosa di mistico, di sacro che appare proprio dove il sentiero si impenna nuovamente. Si tratta della chiesetta di **Notre Dame de la Gorge**. La storia è antica e tutta italiana perché costruita in tempi diversi da architetti ed artisti del comasco.

Ma quel che si vuole per lo meno evidenziare è l'antichissima, piccolissima *Cappella*. Quella originale. Dove i viandanti si fermavano e pregavano prima dell'attraversamento dei grandi passi alpini che li attendevano. E' in queste vicinanze che si imbecca la **Via Romana delle Gallie**.

A testimonianza della storia millenaria c'è ancora il lastricato che ha visto attraversare eserciti, viandanti, commercianti. Il lastricato adduce ad un ponte, anch'esso romano, su un orrido, o gorge come si pronuncia da queste parti. Lì sotto, il **Nant Borrant** ha scavato la roccia molto profondamente nel corso di millenni, fino a rendere buio il luogo di scorrimento impetuoso delle sue acque.



Notre Dame de la gorge



Tete Nord des Fours. Alle spalle les Aiguilles des Glaciers

La nostra strada porterà a scavalcare un altro passo famoso e storico: il **Col du Bonhomme** tanto temuto dagli antichi viandanti per la sua pericolosità. Oggi lo si raggiunge ed attraversa con disinvoltura anche grazie ad un sentiero ben tracciato che sceglie per i viaggiatori i passaggi più agevoli.

IMPRESSIONI DEI SOCI

A testimonianza dell'antica pericolosità resta un enorme cumulo di pietre al Plan-des-Dames sotto il quale la leggenda vuole che siano seppellite due signore morte per essere state sorprese in quel luogo da una tempesta. La tradizione impone che ogni passante aggiunga una pietra a quel cumulo di pietà. Noi non ci siamo sottratti. Superato il Colle, abbiamo infilato ancora una variante, ci si è indirizzati ad una sommità: la [Tête Nord des Fours \(2756m\)](#) dalla quale, posizione unica nella regione, avremmo potuto rivedere, per l'ultima volta in territorio francese, il Monte Bianco.

Questa volta appare stretto ed affilato.

La prospettiva inquadra la sottile cresta finale che ha origine da *“le Rocher de la Tournette punto di confluenza con la normale francese della primissima via italiana avente punto di appoggio nello storico Rifugio/Bivacco Quintino Sella.”*

Questa via fu percorsa abitualmente dal 1872 al 1890 ed ancor oggi è la più diretta ma tecnicamente impegnativa.



La Val Veny dal Col de la Seigne

Il ritorno in Italia avviene tramite il Colle de la Seigne dal quale si apre lo scenario della infilata Val Veny e Val Ferret. Cinquecento metri più in basso, superato l'acquitino del lago Combal, una enorme morena incombe alla sinistra. E' quella del **Ghiacciaio del Miage** che da millenni scorre sotto uno strato di massi preistorici piccoli ed enormi. Da questo punto è possibile notare in lontananza il luccichio del Rif. *Gonella* che, abbarbicato sulle rocce del Dôme Aiguilles Grises, è il punto di appoggio dell'attuale Via Normale Italiana. La visita al piccolo *laghetto glaciale del Miage* ci intristisce. Quel luogo sublime, che lasciava i visitatori incantati, ora non suscita più le stesse emozioni. L'amarezza di chi lo ricorda scintillante contro le pareti del ghiacciaio è immensa e stringe il cuore.

Ripreso il viaggio ed oltrepassata la strettoia dove anticamente era stata costruita la Diga del Combal, gli spazi si riaprono a dismisura delimitati, a sinistra, dalle possenti rocce che sono la base delle Grandi Vie Alpinistiche del Bianco. Quelle che sono state battezzate e percorse dai più grandi alpinisti del mondo intero. Primo e più nobile fra tutti: Walter Bonatti. Fu lui a definire queste pareti *l'università dell'alpinismo*.

IMPRESSIONI DEI SOCI

La sagoma della *Aiguille Noire de Peuterey* si impone alla vista ed indica la via Integrale al Bianco. Il *Pilone Centrale del Frêney* cattura l'attenzione e ricorda il tragico tentativo delle cordate degli italiani guidati da Walter Bonatti e dei francesi guidati da Pierre Mazeaud.

E per finire Il *grande ghiacciaio della Brenva* che partendo dalla cima del Bianco, incombe sulla valle di Courmayeur. Gli spazi sono immensi, si sviluppano in verticale. Gli occhi puntano in alto.

Il nostro Tour si è concluso. Il cerchio è stato chiuso.

Parte il turbinio dei pensieri.

Sicuramente resteranno indelebili i ricordi e fissate nelle nostre menti le immagini di una natura bella e sincera, ricca di prati, boschi, rocce, ghiacciai, fiumi, ruscelli, animali.

Rimarrà duraturo il ricordo del nostro zaino e della fatica. Sarà quest'ultima che, per averla fatta, ci darà il diritto di affermare con orgoglio: *“Ho fatto il Tour del Monte Bianco”*.



In cammino verso il Col du Bonhomme

Considerazioni:

- Camminare sui sentieri del gruppo del Bianco, permette di osservare, ripensare e anche di confrontare tipo di camminatori, qualità del servizio, storia della frequentazione delle zone interessate. E le differenze sono molte se le confrontiamo con altre zone delle Alpi ed in particolare dell'Appennino.

IMPRESSIONI DEI SOCI

- Salta all'occhio l'assoluta o quasi assenza di *trekkers* italiani. E il TMB percorre sentieri d'Italia, Svizzera e Francia. Fa conoscere il gruppo montuoso più alto e tra i più vasti d'Europa, ricco di storia, punto di passaggio di migrazioni, eserciti e civiltà diverse. E' un vero peccato che in un paese come il nostro, prevalentemente montuoso, che ha la catena alpina che la chiude a nord per 1200 chilometri ed occupa un territorio pari ad un sesto della superficie totale italiana, dove in qualsiasi città ed in ogni momento sorgono nuove associazioni escursionistiche, dove, anche se non per primo, è stato istituito uno tra i più importanti Club Alpini con circa 500 Sezioni sparse su tutto il territorio nazionale, fino alle isole, non si organizzino, almeno durante il periodo estivo, *trekking* su questo bellissimo percorso. Che è molto frequentato, soprattutto da francesi, orientali, tedeschi, spagnoli etc. In alcuni tratti, più accessibili, si incontrano frotte di famiglie con bambini, spettacolo che in Italia è ormai poco consueto. Il nostro gruppo comprendeva individui tra i più avanti con l'età mentre in genere si incontrano molti giovani. E proprio la grande frequentazione è favorita e essa stessa diventa promotrice della buona qualità dei sentieri. Non vi è sporcizia, c'è attenzione per le infrastrutture, gli stessi rifugi, che impongono pur sempre una grande adattabilità, offrono quasi sempre una più che dignitosa ospitalità. Gli stessi stambecchi, presenti in molte zone, sono piuttosto confidenti, per loro natura e per il comportamento corretto degli escursionisti.

CRONOLOGIA DELLA SECONDA PARTE DEL NOSTRO TOUR

- GIORNO 1** Salita alla "Jonction", dove i due ghiacciai dei Bossons e di Taconnaz si dividono
- GIORNO 2** Dal Rif. du Fioux salita al Nid d'Aigle (arrivo di un trenino a cremagliera e rifugio) e partenza per il rif. Tete Rousse ai piedi dell'Aiguille du Gouter, sulla via francese al Bianco
- GIORNO 3** Dal Rif. du Fioux risalita fino al Col de Tricot e traversata del Mont Tricot fino al ghiacciaio del Miage e discesa all'omonimo rifugio in bellissima posizione
- GIORNO 4** Risalita all'Aubergue du Truc e discesa a Les Contamines.
Visita alla suggestiva chiesetta di Notre Dame de la Gorge. Salita al rif. de la Balme su strada di origine romana, inquinata da sconsiderati inserti di cemento e attraversamento di un ponte romano sopra una impressionante gola (gorge)
- GIORNO 5** Salita al Col du Bonhomme quindi al Col des Fours e alla Tete Nord des Fours e discesa, dopo sosta al Lac de Mya, fino al Rif. Des Mottets rivelatosi il più caratteristico e confortevole del nostro giro, con continua vista dell'Aiguille des Glaciers
- GIORNO 6** Salita al valico di confine italiano - Col de la Seigne - e discesa in Val Veny con vista sulle Pyramides Calcaiares e quindi sul ghiacciaio del Miage che scende sul versante italiano. Si intravede il Rif. Gonella e verso l'incombente Aiguille Noire si scorge anche il Rif. Monzino. Saliamo sulla morena del ghiacciaio per vedere quello che è rimasto del laghetto del Miage. Arriviamo al Rif. Monte Bianco sopra Courmayeur
- GIORNO 7** Ci rechiamo in località Les Joux sopra La Thuile e visitiamo le imponenti cascate del Rutor per continuare poi fino al Rif. Deffeyes



MONTI SIMBRUINI

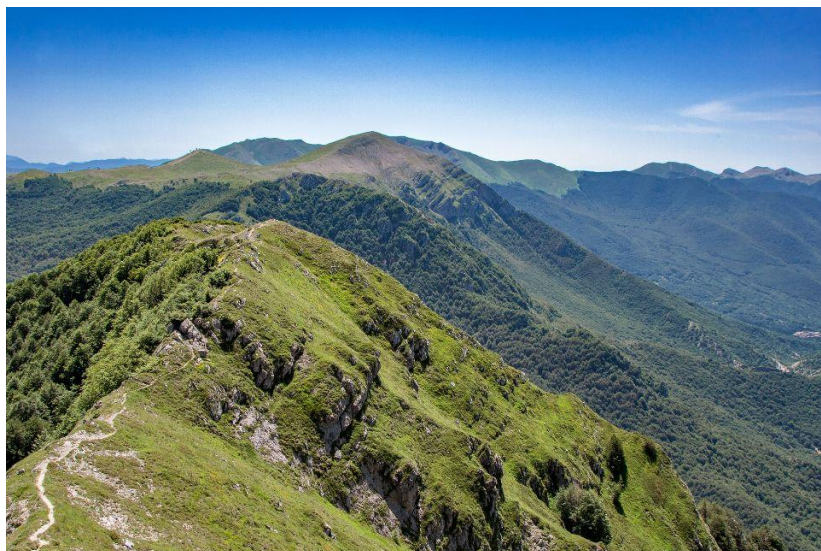
di Riccardo Hallgass

A partire dai monti Carseolani, ha origine una delle grandi strutture secondarie dell'Appennino Centrale. Mentre le creste nordorientali dei Carseolani vanno a chiudere la piana del Fucino saldandosi con i Monti della Marsica nei pressi di Capistrello, quelle sudoccidentali vanno ad allacciarsi con i monti SIMBRUINI dai quali ha inizio la grande dorsale Simbruino-Ernica che costituisce una delle più interessanti dorsali non appartenenti allo spartiacque Appenninico.

I monti SIMBRUINI confinano a nord est con i Carseolani, la separazione dai quali è tutt'altro che ben definita: se nella parte più occidentale il fosso Fioio separa nettamente i due gruppi, ad est di Cesa Cotta il confine è più politico che morfologico. A sud est, il valico Serra Sant'Antonio e il fosso Maggiore li separano dai

Cantari (che secondo alcuni autori appartengono ai SIMBRUINI, secondo altri agli Ernici e secondo altri ancora sono un gruppo a sé). A sud e a ovest, infine, sono ben delimitati dalla valle dell'Aniene.

Il gruppo ha origine nei pressi di **Rocca di Botte** dal quale si eleva ripido per formare una serie di grandi altipiani carsici con andamento prevalente nord ovest - sud est dai quali si distinguono modeste elevazioni. Questa zona dall'orografia complessa e fortemente segnata dal carsismo culmina nella vetta di **Monte Autore** (1855 m slm), oltre il quale la linea di cresta diviene molto più chiara e delineata spostandosi verso est e scendendo fin nei pressi del bel Santuario della S.S. Trinità.



Il Cotento dal Tarino

Oltre il santuario, la dorsale prosegue, sempre più netta in direzione sud est fino a formare le due cime di **Monte Tarinello** (1844 m slm) e **Monte Tarino** (1961 m slm).

A est del Tarino la cresta si abbassa ripidamente fino al valico di Monna della Forcina oltre il quale risale fino alla massima elevazione del gruppo rappresentata dal **Monte Cotento** (2015 m slm) che chiude a Sud la conca di Campo Catino. A est della conca, il **Monte Viperella** (1834 m slm) è l'ultima elevazione del gruppo prima del Valico di Serra Sant'Antonio che lo separa da Monti Cantari.

La natura

Quasi tutta l'area dei Monti SIMBRUINI, incluso il versante Laziale dei Cantari, è tutelata da un parco Naturale regionale istituito nel 1983.

L'area è di estremo interesse ed è popolata da abbondanti cervi, caprioli e lupi. Anche l'orso è stato più volte avvistato nel parco.

Numerosi i rapaci tra i quali spiccano l'aquila reale e il grifone.

Tra gli insetti va segnalata la presenza della rarissima *Rosalia alpina*.

Da non perdere

Camposecco. Più che le vette sono i grandi altipiani e le sterminate faggete che li circondano a caratterizzare questo gruppo. Tra tutti gli altipiani, una menzione particolare spetta sicuramente a Camposecco, facilmente raggiungibile da Camerata Nuova, dove è stato girato un numero incredibile di spaghetti western (il resto essendo stato girato a Campo Imperatore, sul Gran sasso).

Monte Tarino. Eccellente punto panoramico, la vetta del Tarino può essere raggiunta sia da Campo Catino sia dal santuario della SS Trinità e, in questo secondo caso è possibile abbinare l'escursione alla visita del santuario.

Valle dell'Aniene. Molto bella grazie all'acqua abbondante e alla vegetazione che la ricopre, la valle dell'Aniene può essere percorsa in vari tratti. Particolarmente interessante è quello tra Jenne e Subiaco lungo il quale si incontrano l'interessante risorgenza dell'Inferniglio e il gradevolissimo laghetto di San Benedetto.

Le Parole del Camminare

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



ACRONIMI

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:

CCS

COMMISSIONE CENTRALE DI SPELEOLOGIA

La **Commissione Centrale Speleologia e Torrentismo** è un Organo tecnico del Club Alpino Italiano nato con lo scopo di:

- promuovere l'esplorazione, lo studio e la protezione delle grotte e dei fenomeni naturali ad esse collegati; promuovere l'educazione e l'istruzione tecnica degli speleologi;
- provvedere a formare, a mantenere aggiornati e a organizzare gli istruttori di speleologia (e di torrentismo) con adeguata competenza professionale e attitudine all'insegnamento e a certificarne l'idoneità;
- favorire l'organizzazione di corsi e riunioni didattiche, 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 (scialpinismo e arrampicata libera), la Commissione centrale per i materiali e le tecniche (ora S.O. Centro Studi Materiali e Tecniche), con il Corpo nazionale soccorso alpino (e speleologico), con la Commissione centrale per la protezione della natura alpina (ora Commissione centrale per la tutela dell'ambiente montano);
- promuovere la costituzione di analoghe Commissioni regionali e interregionali dei Convegni (ora GR) delle Sezioni del Club alpino italiano, di Gruppi grotte in seno alle sezioni, coordinandone e controllandone l'attività

CNSAS

CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Il **Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico (CNSAS)** è un servizio di pubblica utilità, del Club alpino italiano. Le finalità del CNSAS, definite con chiarezza dalla legge, sono:

- Il soccorso degli infortunati, dei pericolanti ed il recupero dei caduti nel territorio montano, nell'ambiente ipogeo e nelle zone impervie del territorio nazionale.
 - Contribuire alla prevenzione e alla vigilanza degli infortuni nell'esercizio delle attività connesse in queste zone.
- Concorrere al soccorso in caso di calamità, in cooperazione con le strutture della Protezione Civile, nell'ambito delle proprie competenze tecniche e istituzionali.
 - Il CNSAS provvede al soccorso degli infortunati, dei pericolanti e al recupero dei caduti nel territorio montano, nell'ambiente ipogeo e nelle zone impervie del territorio nazionale. Contribuisce inoltre alla prevenzione e vigilanza delle attività riguardanti gli sport di montagna e alle attività speleologiche in queste stesse zone. Essendo anche una struttura nazionale operativa del servizio nazionale della protezione civile presta attività al di fuori dell'ambiente montano in caso di calamità naturale.

Al CNSAS è inoltre affidata la funzione di coordinamento nel caso di intervento di diverse organizzazioni di soccorso in ambito alpino o in ambiente impervio od ostile, e le sue strutture sono indicate alle regioni come «soggetti di riferimento esclusivo per l'attuazione del soccorso nel territorio montano ed in ambiente ipogeo»

ONC

OPERATORE NATURALISTICO E CULTURALE

Gli **Operatori Naturalistici e Culturali** regionali (o di primo livello) e nazionali (o di secondo livello), sono titolati del Club Alpino Italiano con il compito di promuovere la ricerca scientifica e naturalistica, la didattica presso le scuole e il CAI, la divulgazione degli aspetti scientifici, naturalistici, antropici e culturali della montagna, attraverso l'organizzazione di eventi scientifici e culturali con frequentazione dell'ambiente e partecipazione ai gruppi di lavoro del Comitato Scientifico Centrale e dei Comitati Scientifici Territoriali, come Terre Alte, Grandi Carnivori, Rete Museale, Rifugi e Dintorni ed altro ancora.

Essere Operatori Naturalistici e Culturali e partecipare all'attività del Comitato Scientifico significa quindi operare all'interno del grande solco che, conformemente all'art. 1 dello statuto, lega sin dalle sue origini il CAI alla "conoscenza e allo studio delle montagne".

Questa missione si attua seguendo due idee ambiziose che ispirano gli Operatori Naturalistici e Culturali e i Comitati Scientifici che ne sono i coordinatori responsabili:

1. Il desiderio di conoscere la grande complessità dell'ambiente naturale ed umano delle nostre montagne, la volontà di divulgarne i caratteri salienti.
2. La preparazione e il continuo aggiornamento degli Operatori Naturalistici e Culturali sono messe particolarmente a frutto nelle attività presso le sezioni del CAI dove si lavora per far crescere il desiderio di conoscenza, attraverso l'organizzazione di serate culturali e di escursioni naturalistiche con i Soci.

ETICA E 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 e 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” continuiamo 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.

ARGOMENTI GIÀ TRATTATI: PUNTO 1 - GINEPRO N° 13 DI GIUGNO 2021.

BIDECALOGO PUNTO 2

IL TERRITORIO, IL PAESAGGIO, IL SUOLO

Un territorio è un'area definita o delimitata che include porzioni di suolo o di acque, considerata di solito un possedimento di un animale, di una persona, di un'organizzazione o di un'istituzione.

Il paesaggio è la particolare fisionomia di un territorio determinata dalle sue caratteristiche fisiche, antropiche, biologiche ed etniche, così come è percepita dalle popolazioni.

I ventisette Stati della Comunità Europea hanno sottoscritto la Convenzione Europea del paesaggio, ratificata dall'Italia nel 2006. In essa è sancito che il paesaggio svolge importanti funzioni di interesse generale sul piano culturale, ecologico, ambientale e sociale e costituisce una risorsa favorevole all'attività economica, e che, se salvaguardato, gestito e pianificato in modo adeguato, può contribuire alla creazione di posti di lavoro.

La trasformazione del paesaggio italiano, dal dopoguerra ad oggi, ha subito diverse accelerazioni per il sovrapporsi di diverse spinte.

A questo fattore si è unito il consumo di suolo definibile come quel processo antropogenico che prevede la progressiva trasformazione di superfici naturali od agricole mediante la realizzazione di costruzioni ed infrastrutture, e dove si presuppone che il ripristino dello stato ambientale preesistente sia molto difficile e molto oneroso a causa della natura dello stravolgimento della matrice terra.

LA NOSTRA POSIZIONE.

Il CAI sostiene la tutela del paesaggio e ritiene indispensabile limitare al minimo il consumo del suolo.

Le procedure di valutazione di impatto ambientale, valutazione di incidenza e valutazione ambientale strategica, (VIA e VAS), da tempo introdotte nel nostro ordinamento, costituiscono i principi guida per una corretta gestione del territorio; le opere e gli interventi antropici devono essere proposti in un quadro di pianificazione territoriale, sottoposti ad una valutazione di carattere economico con analisi dei costi-benefici, autorizzati (laddove previsto dalle leggi nazionali e regionali) solo dopo il superamento di una valutazione di impatto ambientale, ambientale strategica ed anche di incidenza per le aree Natura 2000.

Il CAI, attraverso i propri organi tecnici di riferimento, è impegnato ad approfondire il nuovo concetto di valutazione economica di impatto della attività umana sull'ambiente che da qualche tempo è emerso nella comunità scientifica. Tale concetto si basa sulla così detta "ECONOMIA AMBIENTALE" che valuta contestualmente, oltre che i parametri classici, il "CAPITALE NATURALE", cioè il valore economico dell'insieme dei sistemi naturali (acque, foreste, flora, fauna e territorio), i "prodotti" del territorio (agricoli, pesca, ecc.) e il patrimonio artistico e culturale presente nello stesso.

PILLOLE DI CAI

Ne deriva che uno sviluppo sostenibile e duraturo è possibile solo se la pianificazione è contestualmente basata oltre che sui classici fattori “capitale fisso” e “lavoro”, anche sul “capitale naturale” come sopra descritto.

IL NOSTRO IMPEGNO

- collaborare con gli enti pubblici territoriali anche in collegamento con le altre associazioni ambientaliste, per l'espletamento ed il rispetto delle procedure di valutazione sopra descritte;
- sostenere la necessità ed estendere il principio, come già disciplinato da alcuni ordinamenti regionali, di una valutazione di impatto ambientale semplificata per i grandi raduni, che portano un elevato concentramento di persone a ritrovarsi in località montane ambientalmente fragili;
- impegnarsi attraverso le proprie strutture centrali e territoriali (con particolare riferimenti agli OTC Tutela Ambiente Montano e Comitato Scientifico) in un approfondimento e diffusione del principio sostenuto dalla economia ambientale che valorizza il capitale naturale.

STORIA DI LIVIA

la ragazza che diede il nome alla montagna

di **PAOLO STERN**

edizioni del **GRAN SASSO**

IL LIBRO

La storia raccontata in questo libro, fa parte della nostra storia, non solo alpinistica, di appassionati della montagna, ma della nostra storia patria.

Per chi non conoscesse i luoghi citati ricordo che giunti alla Sella dei due Corni sul Gran Sasso, dopo una sosta al rifugio Franchetti, si può salire al Corno Grande o scendere nel Vallone dei Ginepri verso l'attacco della Danesi e la Via Normale al Corno Piccolo. Prendendo la via di discesa, dopo le Fiamme di Pietra, si contorna una piramide rocciosa che è stata chiamata appunto "Campanile Livia".

In questo libro Paolo Stern racconta la storia di Livia Garbrecht, da cui il Campanile ha preso il nome. Come scrive Stefano Ardito nella prefazione, è difficile pensare che in un momento così critico per le sorti della nazione - 27 giugno 1943 - ci fossero dei giovani del Cai di Roma che organizzavano corsi di roccia al Gran Sasso. La storia di Livia si sovrappone quindi, anzi precede di qualche giorno, gli avvenimenti che videro Mussolini prigioniero nell'Albergo di Campo Imperatore, poi liberato dai tedeschi.

Di epiloghi tragici purtroppo è ricca anche la storia della nostra più alta montagna dell'Appennino, ma in quel momento si sommarono tragicità a tragicità. La storia dei protagonisti di quel giorno interseca gli avvenimenti che hanno portato l'Italia alla democrazia ed al successivo sviluppo e le loro vite proseguiranno per strade diverse, con esiti altrettanto distinti. Il libro si fa leggere con leggerezza, pur nella sua drammaticità, anche perché vi si incontrano luoghi da noi conosciuti e frequentati. Sembra la descrizione di una impegnativa escursione di un gruppo di cui potremmo far parte noi stessi. Apprendere come e perché il destino di Livia si è legato a questa struttura rocciosa è un modo per entrare nell'anima delle montagne, che diventano parte di noi nel momento in cui le chiamiamo per nome.

Fausto Borsato



L'ORIZZONTE DEGLI EVENTI

Regista: Daniele Vicari

Genere: Drammatico

Anno: 2005

Paese: Italia

Durata: 115 min

Attore protagonista: Valerio Mastrandrea

Il Gran Sasso è il protagonista di questo film con il bravo Valerio Mastandrea, rappresenta sinteticamente la globalizzazione mondiale perché ci vivono due realtà lontanissime tra loro: quella del sofisticato e modernissimo mondo del laboratorio di fisica nucleare nel ventre della montagna e quello dei pastori che fanno il lavoro più antico del mondo.

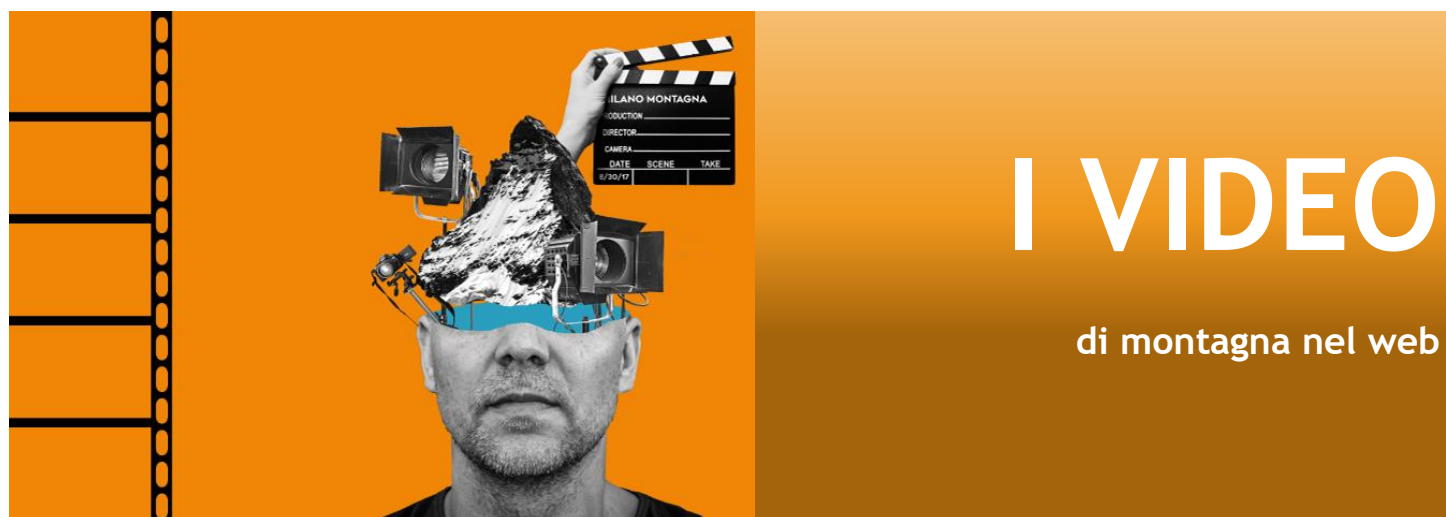
Mastandrea è Max, un fisico che per ottenere dei finanziamenti falsifica dei dati, quando viene scoperto dalla propria collega e compagna scappa disperato sull'altopiano di Campo Imperatore e qui lo aiuta il pastore albanese Bajram (Lulzim Zeqja): i due mondi si incontrano e Max ritrova la pace adattandosi ai ritmi della montagna nonostante il freddo e il buio intenso delle notti. Ma anche Bajram ha bisogno di aiuto, deve dei soldi ad una banda di malviventi e Max avrà l'occasione di sdebitarsi.

L'orizzonte degli eventi è un concetto di astrofisica: è la distanza da un buco nero oltre la quale non è più possibile tornare indietro, la forza di gravità è così intensa da non permettere neanche alla luce di sfuggire. Il titolo della pellicola è quindi molto significativo, in quanto simboleggia il fatto che nella vita a volte si prendono delle scelte dalle quali è impossibile tornare indietro e il nostro protagonista varcherà più volte questo confine con conseguenze anche molto drammatiche.

Nel vedere il film i montanari del CAI riconosceranno facilmente le cime che circondano Campo Imperatore, come si vede già nella locandina dove appare la catena del Centenario.



Paola del Grande



di: Paola Del Grande

Le proposte che seguono sono tutte dedicate alle vie ferrate. Il primo è un video amatoriale di un passaggio aereo che mette veramente i brividi, chi avrebbe il coraggio? Ma in realtà bisognerebbe chiedersi chi è all'altezza, visto che la via richiede molta capacità di arrampicare, forza di braccia e notevole agilità. Il secondo è un classico video che funge da sponsor ma è molto spettacolare: un temerario ciclista va a zonzo su creste, cenge e ripidi pendii. Infine, nell'ultima proposta una via ferrata non tecnicamente difficile ma per cuori molto forti, visto che bisogna affrontare una incredibile scala sospesa nel vuoto.



<https://www.youtube.com/watch?v=fiz7wOv5UHo>

Una delle ferrate più impegnative e spettacolari della Catalogna, in località Serrat de Cantaperdius. La via è corta ma molto estrema, nel video si può vedere il passaggio più caratteristico: un traverso su parete verticale dove l'autoassicurazione avviene su catene penzolanti. Veramente mozzafiato!



<https://www.youtube.com/watch?v=3laY7a1D1sw>

Kilian Bron è freerider francese che, in sella alla sua Mtb, si è fatto un giro sulle Dolomiti tra le tre Cime di Lavareto e la Marmolada, affrontando anche una via ferrata. Il video non è amatoriale ma girato e montato per spettacolarizzare al massimo l'impresa e promuovere alcuni prodotti commerciali.



<https://www.youtube.com/watch?v=tnYtyBisxJI G>

A Gosau, in Austria, una stretta scala di ferro conduce al paradiso, ovvero alla vetta del monte Donnerkogel. Quaranta metri di lunghezza, completamente sospesa nel vuoto, a quasi 2000 metri di altezza: è questa la via ferrata che permette di ammirare in tutto il suo splendore il *ghiacciaio del Dachstein*. Nel video la salita di due splendide ragazze.

LA 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 che in questo numero ci svela l’**USO DELLO “SFOCATO” NELLA FOTOGRAFIA**

Poniamo oggi l’attenzione su una particolare tecnica fotografica, quella di sfocare lo sfondo rispetto ad un soggetto in primo piano. Questa tecnica che trova maggior utilizzo con la classica fotocamera abbinata al giusto obiettivo, ma che è oggi possibile

utilizzare anche sullo smartphone, porta a lasciare tutto ciò che è secondario nella foto in modo indistinto, cioè “sfocato”. Non è assolutamente un fattore di poco conto, può rendere molto più interessanti se non “uniche” le nostre foto. L’uso dello sfocato in fotografia (in inglese *bokhen effect*), è infatti molto usato, e particolarmente nel ritratto, ma non meno anche nel paesaggio (tipologia che riguarda maggiormente noi escursionisti), per staccare il più possibile il soggetto in primo piano dallo sfondo, meno importante o addirittura inadeguato, o magari in presenza di oggetti o persone che disturbano la scena.



evidente, protagonista, i nostri occhi inconsciamente, accusando anche un certo disagio, cominciano a girare a destra e sinistra, in alto e in basso senza meta, e senza poter quindi apprezzare al meglio la composizione, o peggio, a non

Inoltre è il modo perfetto per aggiungere fascino e anche un po’ di mistero, ma in primo luogo per rendere immediatamente leggibile lo scatto. Infatti può capitare che nel caso non ci sia un soggetto ben definito,



capire del tutto l'intento del fotografo. Insomma



aggiungere uno sfondo sfocato può aiutare sensibilmente la lettura della nostra foto, rendendola anche più armoniosa, e soprattutto concentrando la nostra dovuta attenzione sul soggetto principale. In questo modo l'osservatore non ha dubbi su quello che volevamo fotografare, mettendo fuori fuoco tutto ciò che non ci interessa, glielo stiamo dicendo in maniera inequivocabile.

Ma se vogliamo portare ancora un elemento a favore per l'utilizzo di questa tecnica, in ultimo, semplicemente possiamo dire che tale effetto è già nella nostra naturale percezione visiva delle cose. Siamo già abituati a questa visuale nella nostra vita quotidiana, ponendo normalmente la maggiore attenzione su ciò che osserviamo da vicino in primo piano. E lo mettiamo

quindi intenzionalmente a fuoco, tralasciando invece inconsciamente quello che c'è intorno, che anche se non ci

facciamo caso il nostro occhio non mette a fuoco, lo lascia appunto sfocato. Come abbiamo già detto altre volte, la fotografia si riflette molto in altre arti come maggiormente la pittura o il cinema. E in entrambi possiamo facilmente riconoscere molto spesso l'uso di questa tecnica. Nel cinema: un primo piano che passa ripetutamente da un attore ad un altro sfocando alternativamente il primo rispetto al secondo. Nella pittura: in un ritratto con uno sfondo sfocato, ideale, a

volte mono tono, astratto, o con un paesaggio sfumato-sfocato in lontananza. Tutto risulta essere più fruibile e di nostro gradimento proprio perché così vicina al nostro stato naturale.

Ora se sono riuscito ad attirare la vostra attenzione, vediamo come si realizza questa tecnica, diamo qualche piccolo



suggerimento, sempre senza scendere troppo in tecnicismi, e aggiungendo qualche foto di esempio.

Per lo *smartphone*, dove la tecnica è senz'altro più limitata e meno creativa rispetto ad una fotocamera, possiamo, oltre che utilizzare una delle molte app disponibili (es.: Real Bokeh-Light Effect per Android e iOS), usare un trucco: applicare la funzione macro (funzione che si utilizza normalmente per fotografare soggetti piccoli, vicini, quali fiori, insetti ecc.. , dove appunto la camera deve mettere completamente a fuoco



il soggetto e sfocare tutto il resto), presente in genere su ogni dispositivo.

Per la fotocamera, le possibilità sono chiaramente maggiori, e sintetizzando potremmo riassumerle in questi due punti essenziali da rispettare per un risultato ottimale:

- ✓ Usare possibilmente obiettivi molto luminosi meglio se zoom, purtroppo più costosi, e alla massima apertura di diaframma, con valore F da 1.4 a 2.8 (F è il rapporto focale, o F-stop, indicato con il simbolo f (o F), indica il rapporto esistente tra lunghezza focale (F) di un obiettivo ed il diametro (D) del diaframma in cui entra la luce. Generalmente viene chiamato anche più semplicemente "diaframma" nella terminologia fotografica).
- ✓ Avvicinare il soggetto all'obiettivo, ma al tempo stesso allontanarlo il più possibile dallo sfondo.

In pratica:

- ✓ usando aperture di diaframma da F 5.6 in su fino a F 22, si ha sempre una più una ampia profondità di campo, fino ad avere a fuoco tutto ciò che è nella composizione della foto.
- ✓ Viceversa, e qui riponiamo al momento il nostro massimo interesse, scendendo da F 4 fino a F 1.2 abbiamo una sempre più ridotta profondità di campo

Il risultato cercato e ottenuto, sarà quello di avere nitido solo ciò che sta intorno al punto di messa a fuoco, e più o meno sfocato (a seconda del valore utilizzato) tutto il resto circostante. Avremmo così probabilmente più possibilità di cogliere l'obiettivo primario non celato di ogni fotografo, cioè quello di attirare l'attenzione dell'osservatore, e guidare il suo sguardo così come l'abbiamo pensato nella composizione, suscitandogli emozioni, che non devono necessariamente corrispondere alle nostre.

Buona Luce





LA VIGNETTA





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 film L'Orizzonte degli Eventi: <https://www.raiplay.it/video/2016/12/La-foresta-di-ghiaccio-c8f8c382-7ff2-4987-9e1b-d7f683178eff.html>
- ✓ Il Libro Storia di Livia: <http://www.montagneincitta.it/o/edizioni-del-gran-sasso-storia-di-livia-paolo-stern.html>
- ✓ I Monti Simbruini: <http://www.parcomontisimbruini.it/>

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

Prossime Escursioni



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

SETTEMBRE 2021

Domenica 5 : Traversata Isola del Giglio - disl. 300 m - Diff. T
Domenica 5 : Monte Ritornello (1950 m) da Rif. Sebastiani - Monti Reatini - disl. 300 m - Diff. E
Sabato 11 : Via di Francesco variante Tiberina - tappa 7 - Diff. E
Domenica 12 : Punta Trento e Trieste (2243 m) - Velino Sirente - disl. 850 - Diff. E
Sabato 18 : Cascate di Monte Gelato per Mazzano e Calcata - Parco del Treja - Diff. T
Domenica 19 : Monte La Monna (1952 m) e Monte Rotonaria - Monti Ernici - disl. 1300 m
Sabato 25 settembre - domenica 3 ottobre : Settimana Nazionale di Escursionismo - Basilicata
Domenica 26 : Rif. Sebastiani per il Costone (2271 m) - Velino Sirente - disl. 900 m - Diff. E

OTTOBRE 2021

Domenica 3: Escursione sito Rete Natura 2000 - Escursione TAM
Sabato 9: Via di Francesco variante Tiberina - tappa 8 - Diff. E
Domenica 10: da Capranica a Guadagnolo - Monti Prenestini - disl. 350 m - Diff. E
Domenica 17 : Serra Alta da Sora (1720 m) - Monti Ernici - disl. 1400 m - Diff. EE
Domenica 24: Monte Gemma (1457 m) - Monti Lepini - disl. 570 m - Diff. E
Sabato 30: Anello nella riserva naturale del Lago di Vico - Monti Cimini - disl. 600 m - Diff. E
Domenica 31: Monte Semprevisa (1532 m) da Roccaporga - Monti Lepini - disl. 1200 m - Diff. E

Le Parole del Camminare

*"Parole e pensieri in libertà,
evocati da un'escursione"*

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.

APPENDICE

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

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



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

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

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

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

E **ENERGIA** E' quella sensazione che *arriva* ad un certo momento dell'Andare e percepisco che il mio corpo sta bene, si sta muovendo in scioltezza e la mia autostima mi dà una pacca sulla spalla *"Anche stavolta ce l'hai fatta"*. Arriva qualche momento prima della stanchezza e dopo la 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 *lì dove sono e lì dove faccio quel che sto facendo*: ed è questo il dono, la consapevolezza del momento presente. E posso così regalarmi il piacere: della lentezza, del corpo che mi trasmette benessere, dell'aria sul volto o del caldo che mi avvolge.

APPENDICE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

APPENDICE

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, ...