

Gerardo Fernández

IL GINEPRO - NR 12 APRILE 2021

Sommario

Editoriale	2
COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DELLA SEZIONE	
Calendario Apr-Giu 2021 di Montagne Webinar	4
Informativa sul disastro ambientale riserve naturali Macchia Gattaceca e Nomentum	6
IMPRESSIONI DEI SOCI	
Giornata Mondiale dell'Acqua, 22 Marzo.....	9
Al Bosco Di Gattaceca, Sentieri, Alberi Monumentali, Doline, Vino!.....	11
Eusepio Di Carlo (Sepio)	14
Monte Gennaro e i ricordi della Resistenza Monterotondese.....	18
Americo Lanciotti - Un pastore ultimo baluardo del Lago della Duchessa	22
Monti del Cicolano.....	27
Dai "cromlech" agli "ometti"	29
Le Parole del Camminare.....	32
PILLOLE DI CAI	
Gli Acronimi del CAI	33
OLTRE IL CAI	
Libri	36
Libri: Perché una nuova guida escursionistica del Lazio?	37
Film.....	39
Video: Navigare tra le Montagne	40
La Vignetta	42
Foto - Gli elementi visivi	43
Zapping Digitale	46
WEEK END, VIAGGI, CAMMINI	
Escursioni Future	47
APPENDICE	
Le Parole del Camminare, la raccolta	49

Apriamo il nostro notiziario e troviamo di fronte ad un contenitore pieno di numerose, diverse realtà: dalle opinioni personali alle richieste pubbliche, dalle riflessioni storiche al racconto di avventure in montagna, dalle indicazioni mediatiche allo sguardo ironico con cui guardiamo il nostro mondo, quello della montagna, che viviamo troppo spesso con assoluto, esclusivo e totalizzante interesse.

Dovremmo avere un occhio più aperto e più sensibile ai problemi generali della nostra Terra.

A questo proposito, per sollecitarci ad una maggiore attenzione nei confronti delle risorse del nostro pianeta, il **22 aprile** si è celebrata la **Giornata mondiale della Terra**.

L'Istituzione di questa ricorrenza si deve a John McConnell, attivista per la pace che si era interessato anche all'ecologia: era convinto che gli esseri umani debbano occuparsi della terra e dividerne le risorse in maniera equa.

Nell'ottobre del 1969, durante la Conferenza dell'Unesco a San Francisco, McConnell propose una giornata per celebrare la **vita e la bellezza della Terra e per promuovere la pace**. Per lui questa celebrazione significava anche mettere in guardia tutti gli uomini sulla necessità di preservare e rinnovare gli equilibri ecologici minacciati, dai quali dipende tutta la vita sul pianeta. Molte catastrofi erano accadute e molte altre ne succederanno negli anni successivi, legate soprattutto alla produzione e all'utilizzo del petrolio come fonte energetica, rendendo sempre più necessaria l'informazione e la conseguente responsabilizzazione degli

Stati e in particolare delle potenze più grandi e più consumatrici, nel ridurre il consumo di energia fossile e nel preservare gli ambienti terrestri e la biodiversità.

L'Accordo di Parigi sui cambiamenti climatici rende ancor più necessaria una riflessione sullo stato del nostro pianeta e soprattutto sullo sviluppo futuro dei consumi, limitando il surriscaldamento dell'atmosfera e aiutando contemporaneamente i paesi in via di sviluppo a migliorare la resilienza agli impatti dei cambiamenti climatici. Sono passati ormai più di cinquant'anni da quando McConnell sollevò il problema di fronte ai rappresentanti di tutte le potenze mondiali e la situazione non è affatto migliorata. L'atteggiamento, per fortuna in via di revisione, di un produttore-consumatore come gli USA, su questo problema, la dice lunga sulle resistenze e sugli interessi che dominano l'economia e lo sviluppo mondiale.

Il momento che stiamo vivendo - la pandemia da Covid - ci fa capire quanto tutto il genere umano sia connesso e quanto il consumo di una porzione di pianeta interessi non solo gli ambienti vicini ma l'intero sistema.

La stessa pandemia che costituisce l'esempio appena riportato, ci costringe a non poter celebrare la Giornata della Terra nel modo consueto con cui il CAI sensibilizza i propri Soci: attraverso convegni ed escursioni che illustrino gli aspetti più fragili e nel contempo più appaganti dell'ambiente che siano soliti frequentare. E tuttavia non possiamo dimenticarci di questo problema che investe non solo i grandi sistemi ma la stessa nostra vita quotidiana.

Non sarà comunque una celebrazione che potrà risolvere un problema così fondamentale, ma è certamente un granello della costruenda montagna di presa di coscienza a cui tutti dobbiamo tendere.

Ho trovato particolarmente illuminante e da incorniciare quanto scritto nel 2020 in questa occasione dal Presidente della Commissione TAM Raffaele Marini:

“Cosa ci dà la terra? E cosa prendiamo noi da essa? Con il nostro modello di vita, ci stiamo ponendo con un atteggiamento di coabitazione con il resto della natura o di rapina? Noi guardiamo alla terra come possessori, non come parte di essa; la sfruttiamo prendendo ciò che vogliamo. Se decidiamo invece che siamo parte del mondo, allora dobbiamo provare a contribuire alla vita e alla salute della natura per il nostro stesso futuro.”

Hanno scritto per questo numero:

- Aldo Mancini
- Fausto Borsato
- Paola Del Grande
- Virginio Federici
- Riccardo Hallgass
-

In Redazione:

Aldo - aldo2346@gmail.com

Fausto - fausto.borsato@libero.it

Francesca - francesca.tagliaboschi@gmail.com

In questo numero si raccontano anche storie della **Resistenza a Monterotondo**, dei **Monti della Duchessa** e la **denuncia sociale** che si sta verificando sul **Lago della Duchessa** a discapito di un abitante storico della zona, **Americo**. E parliamo anche degli **Ometti** di montagna

Inoltre sono recensiti ben **due Libri**, di cui uno è una nuova **Guida del Lazio**. Inauguriamo anche una **nuova sezione** curata da Paola del Gande: i **Video di Montagna**.

Prosegue la descrizione dei gruppi montuosi del Centro Italia, questa volta: **il Cicolano**.

Riprende la via di Francesco- - variante Tiberina, camminate con noi!

Buona lettura!

La Redazione

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

CALENDARIO APR-GIU 2021 DI MONTAGNE WEBINAR

Di: Umberto Bernabei - Il Referente del Gruppo Cultura del GR CAI LAZIO

e Di: Catello Cascone, Presidente della Sezione CAI di Monterotondo

Carissimi buongiorno,

sempre pronti a riprendere l'attività associativa in ambiente, invito nell'attesa quanto a condividere la bellissima esperienza Culturale progettata dal GR CAI LAZIO con una straordinaria serata di anteprima del TRENTO FILM FESTIVAL a cui saranno presenti Luana Bisesti e Roberto De Martin.

Un bellissimo articolo su "[lo Scarpone](#)" pubblica l'evento presso tutte le sezioni del CAI.

Con gli ospiti eccellenti e di prestigio Roberto De Martin, già Presidente di Trento Film Festival, e Luana Bisesti, Direttrice del festival, si tratterà una breve storia dello storico festival tra aneddoti, racconti e anticipazioni della kermesse internazionale più importante dedicata alla montagna. Nonostante la pandemia, Trento Film Festival anche quest'anno inaugurerà il proprio programma a distanza e in digitale il 30 aprile, per proseguire per una settimana molto intensa di incontri, presentazioni di libri, approfondimenti. Cento film in streaming, 31 paesi di produzione, 23 film in concorso tra cui il film dello scrittore Premio Strega Paolo Cognetti in viaggio tra le Alpi e l'Alaska. Da non perdere l'appuntamento culturale dell'anno dedicato al binomio alpinismo-letteratura curato da Messner. Il paese a cui è dedicato il 69° Trento Film Festival è l'Alaska.



Nel corso dell'evento webinar, curato da Ines Millesimi con Umberto Bernabei, si daranno le informazioni necessarie per partecipare da casa, in collegamento online, all'imminente edizione del Festival dal 30 aprile al 9 maggio.

La serata fa parte di un progetto di grande respiro culturale progettata e vissuta con grande impegno e passione.

In quest'ultimo anno i nostri incontri sono diventati un appuntamento importante e stimolante per i nostri Soci e le nostre Sezioni laziali ma non solo perché sempre più spesso partecipano Sezioni di altre Regioni in un' Associazionismo che va oltre i confini regionali e che ci unisce in una cordata di Amore per le Montagne e per la Cultura che le permea e che da esse per induzione si trasmette a noi dentro le nostre case.

Un **Sentiero ITALIA** webinar di proposte e di riflessioni, in cui usiamo vocaboli come bellezza, stupore, passione.

I nostro Soci ne sono stati entusiasti e tale esperienza è diventata seme di nuove iniziative.

Vi invitiamo quindi a partecipare a tutte le serate di questo nostro salotto WEBINAR e a dare un risalto sempre maggiore a quanto proponiamo

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DALLA SEZIONE

Di seguito il **Calendario Aprile-Giugno 2021** delle attività del Gruppo Cultura.

Martedì 20 aprile 2021 ore 21

Montagne ludica e formativa Raccontare l'Alpinismo giovanile"

Incontro con Ettore Martinello Presidente commissione centrale di Alpinismo giovanile a cura di Umberto Bernabei (GR CAI Lazio)

Martedì 27 aprile 2021 ore 21

Vedere dentro la parete Intelligenza motoria e controllo mentale per sfidare vuoto e oscurità.

Presentazione del film Vincersi (46') di Mirko Giorgi e Alessandro Dardani Trento Film Festival, a cura di Ines Millesimi (CAI Amatrice)

Martedì 4 maggio 2021 ore 21

Montagna in sicurezza. Un progetto-realtà che mira a incrementare la sicurezza in montagna per mezzo delle comunicazioni radio.

Incontro dibattito con Domenico Scala di Radio Montana, a cura di Umberto Bernabei (GR CAI Lazio) e di Benedetta Siniscalchi (CAI Colleferro)

Martedì 11 maggio 2021 ore 21

L'emergenza in Montagna Un universo di coraggio, capacità tecniche e sinergie.

Presentazione del film Senza Possibilità di errore (46') di Mario Barbieri, a cura di Benedetta Siniscalchi (CAI Colleferro)

Martedì 18 maggio 2021 ore 21

Raccontare la Montagna Ricordando Walter Bonatti

Presentazione del libro La Montagna Scintillante di Walter Bonatti a cura di Umberto Bernabei (GR CAI Lazio)

Martedì 25 maggio 2021 ore 21

Montagna, Associazionismo e sinergia Un percorso tra dune, promontori e montagne

Incontro con la Sezione CAI di Latina, a cura di Umberto Bernabei (GR CAI Lazio)

Martedì 8 giugno 2021 ore 21

Montagna e Coralità Cantare la montagna

Incontro dibattito con il Coro CAI di Frosinone a cura di Umberto Bernabei (GR CAI Lazio)

Martedì 15 giugno 2021 ore 21

Montagna, Associazionismo e sinergia Un percorso di rinascita e di amore delle montagne

Incontro con la Sezione CAI di Leonessa, a cura di Umberto Bernabei (GR CAI Lazio)

Martedì 22 giugno 2021 ore 21

Montagna e sentieri storici, Un percorso tra terra e mare sul brigantaggio dei monti Aurunci, a cura di Andrea Cesaretti (CAI Esperia)

INFORMATIVA SUL DISASTRO AMBIENTALE RISERVE NATURALI MACCHIA GATTACECA E NONENTUM

Di: A. Mancini

Recentemente la Sezione CAI di Monterotondo, in occasione della rilevazione dei sentieri che attraversano le Riserve Naturali della Macchia di Gattaceca e Nomentum con il fine di inserirli nel *Catasto del Sentieri*, ha riscontrato gravi problemi sia di natura forestale che di gestione ambientale.

In particolare nella Macchia di Gattaceca la situazione sembra essere piuttosto grave. Molti sono infatti gli alberi caduti al suolo per cause da accertare, ma probabilmente per patologie fungine, come documentato dalle foto allegate.



Immagini della Riserva Naturale Macchia di Gattaceca



Immagini della Riserva Naturale Macchia di Gattaceca

Immagine Riserva Naturale Nomentum

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DALLA SEZIONE

Il secondo grave problema è rappresentato dalla presenza di numerose discariche abusive, anche in questo caso documentate.



Alcuni dei tanti rifiuti nella Riserva Naturale Macchia di Gattaceca Nomentum

Rifiuti nella Riserva Naturale

Per tale motivo, i rilevatori del CAI della Sezione di Monterotondo, hanno ritenuto opportuno portare a conoscenza della stessa Sezione questa situazione di disastro ambientale, proponendo di attivarsi quale entità promotrice di un Comitato Territoriale, finalizzato allo studio e possibile soluzione del problema. Al Comitato dovrebbero partecipare le Associazioni ambientaliste e le Amministrazioni Comunali del territorio e l'Ente Gestore delle Riserve Naturali della Città Metropolitana di Roma Capitale.

Il Consiglio Direttivo ha approvato all'unanimità la costituzione del Comitato e ha dato mandato a Mancini Aldo e Federici Virginio di contattare le altre Associazioni per dare avvio all'iniziativa.

Immediatamente i mandatari si sono attivati e, a nome della Sezione CAI di Monterotondo, hanno inviato a Città Metropolitana di Roma Capitale, Dip. IV - Servizio Aree protette, tutela della flora e della biodiversità, una missiva dove, fra l'altro si recita:

“Con la presente chiediamo informazioni circa la Consulta degli attori sociali per sapere se, oltre una convocazione iniziale, abbiano avuto luogo ulteriori riunioni. Comunque si chiede formalmente di organizzare una nuova riunione della Consulta, in cui poter analizzare i problemi suesposti e verificare se, con l'ausilio del Comitato tecnico scientifico per l'ambiente, previsto dall'articolo 13 della legge regionale 18 novembre 1991 n. 74, sia possibile individuare un possibile intervento specialistico per guarire la malattia della flora arborea del Bosco di Gattaceca. Tutto ciò conformemente al concetto di gestione partecipativa sancito dall'ordinanza presidenziale del maggio 2010, in cui le “Consulte degli attori sociali”, sono finalizzate al coinvolgimento delle comunità locali, alla valorizzazione dell'esperienza territoriale, a stimolare l'attuazione di strategie di educazione, comunicazione, formazione, promuovendo le iniziative delle associazioni locali di volontariato.”

Successivamente, tramite posta elettronica certificata, è stato comunicato ai quattro Sindaci delle città di Monterotondo, Mentana, Fonte Nuova e Sant'Angelo Romano, all'interno dei cui territori insistono le citate aree protette, oltre quanto già espresso a Città Metropolitana di Roma Capitale, che, come Associazione di carattere anche ambientalista, la Sezione CAI di Monterotondo, facente parte della Consulta degli attori sociali delle su indicate Riserve, si è

COMUNICAZIONI ISTITUZIONALI DALLA SEZIONE

sentita in dovere di prendere in considerazione il problema, tentando di promuovere azioni mirate a trovare possibili soluzioni. Per quanto riguarda l'inquinamento ambientale causato dalle discariche abusive diffuse su tutto il territorio delle Riserve Naturali, si propone di sollecitare l'intervento coinvolgendo le Amministrazioni Comunali delle città interessate, facendo presente che, nel nostro ambito, abbiamo preparato delle proposte ritenute agevolmente fattibili, sia da un punto di vista economico che pratico. Nel caso si riuscisse ad ottenere un intervento definitivo per evitare il fenomeno delle discariche abusive, la nostra Associazione, insieme alle altre locali di tipo ambientalistico, che stiamo tentando di coinvolgere in questa iniziativa, si potrebbe attivare per organizzare interventi di volontariato atti alla ripulitura raffinata degli ambiti boschivi.

Le Associazioni ambientaliste esistenti nel territorio di Monterotondo, Mentana, Fonte Nuova e Sant'Angelo Romano, che intendessero condividere questa iniziativa di tutela ambientale, sono invitate a contattare la Sezione CAI di Monterotondo o i mandatari dell'iniziativa, ai seguenti recapiti:

SEZIONE CAI DI MONTEROTONDO	caimonterotondo@gmail.com	06 837 06 844
Aldo MANCINI	aldo2346@gmail.com	333 449 2940
Virginio FEDERICI	federici2005@gmail.com	349 4559035

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA, 22 MARZO

Di: F. Borsato

Ricorre il 22 marzo di ogni anno la giornata in cui viene ricordata l'importanza dell'acqua come risorsa primaria del pianeta.

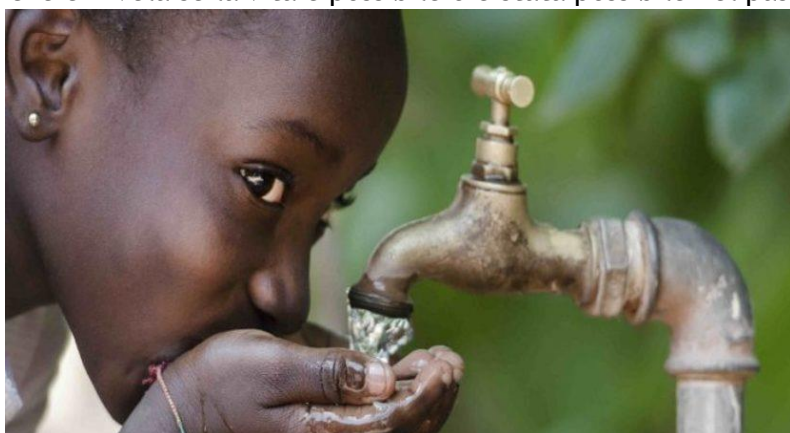
Nelle foto che illustrano l'evento, l'acqua è rappresentata nel suo uso più necessario: come atto a soddisfare la sete di popolazioni che vivono in zone secche, aride. E' sicuramente il problema più assillante.



22.03.2021 GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA



I nostri corpi non possono vivere senza acqua. La stessa vita sul nostro pianeta non può prescindere da questa sostanza. Tanto che nella conoscenza ed esplorazione di altri pianeti ciò che ci rivela se la vita è possibile o è stata possibile nel passato è la presenza di forme geologiche



che ricordano canali o canyon formati dallo scorrere dell'acqua, o la presenza dello stesso elemento allo stato solido sotto forma di ghiaccio. In alcune zone desertiche del nostro pianeta sono stati rinvenuti grandi bacini lacustri sotterranei, la cui acqua, per essere sepolta da millenni (anche miliardi di anni), viene definita "fossile" perché in nessun modo rinnovabile.

Ci sono allo studio, soprattutto in Libia, tentativi di portare in superficie la preziosa risorsa che, una volta estratta e utilizzata, rientrerà tra quelle rinnovabili del pianeta e perderà così la caratteristica di ultima soluzione al problema della sete di quelle zone desertiche.

Ma come è giunta l'acqua sul nostro pianeta?

Alcune ipotesi, per il momento le più acclamate, sostengono che siano state le comete provenienti sia dalla Nube di Oort che dalla Fascia di Kuiper a portare nel loro nucleo notevoli quantità d'acqua, dopo che la terra si era formata. Un'altra ipotesi che viene presa seriamente in considerazione, sostiene che il grande corpo celeste - chiamato Theia - che 4,4 miliardi di anni fa colpì il pianeta Terra dando origine alla Luna, abbia portato nelle sue rocce innumerevoli molecole d'acqua che si sono nel tempo aggregate formando gli oceani.

Quale che sia la sua provenienza l'acqua è una sostanza indispensabile e che non si trova dappertutto. Nell'acqua e con l'acqua si sono formate le prime molecole della vita che a loro volta, nei millenni, hanno arricchito l'atmosfera di ossigeno.



L'acqua è coinvolta in tutti i processi che servono a creare forme di vita, ma anche a trasformare manufatti, a raffreddare i processi industriali, a irrigare i terreni produttori del cibo per noi umani e per gli animali che siamo abituati a consumare, a produrre l'energia che serve anche per distribuire le risorse idriche. E tutto questo in un processo circolare che consuma energia più di quanta ne produca.

L'acqua così utilizzata si scalda, si inquina, si perde e ha bisogno di essere raffreddata, purificata, ritrovata e per tutto ciò viene consumata energia. L'acqua modella la terra, influenza la temperatura del pianeta, determina l'umidità dell'aria, è responsabile della crescita del manto vegetale che utilizzano gli erbivori per il loro sostentamento. Insomma è una componente fondamentale per la vita e per la biodiversità. Noi siamo un elemento di questa biodiversità, anche se siamo diventati la parte dominante e per la quale riteniamo tutto debba essere funzionale. Invece tutti gli esseri del pianeta sono indissolubilmente legati l'uno all'altro. Ciò che viene consumato da una specie viene a mancare ad un'altra, le risorse sfruttate senza limite, e l'acqua il particolare, non saranno disponibili per altri, siano essi specie animali, vegetali o nostri conspecifici.

Per le sue caratteristiche e proprietà - il fatto di essere un ottimo solvente sia per i sali che per i grassi, di avere una specifica tensione superficiale, di poter essere soggetta a notevoli cambiamenti di temperatura, di passare facilmente, col mutare della temperatura, dallo stato solido al liquido, al gassoso - l'acqua trasporta le sostanze in essa disciolte e le deposita nel terreno. Tali sostanze possono portare beneficio al substrato su cui



vengono rilasciate, ma possono inquinare in maniera irreversibile tali suoli, anche in profondità, immettendo sostanze nocive sia per la vegetazione che per la falda freatica sottostante, rendendo così l'acqua non più utilizzabile per l'alimentazione umana ed animale. Per ritornare fruibile essa deve arrivare in superficie e poter trovare le condizioni per evaporare e liberarsi così dagli inquinanti, deve ricadere al suolo durante le perturbazioni e ricominciare il suo circolo. Molte sono quindi le difficoltà e le contingenze che si devono verificare per poter avere a disposizione acqua potabile e questo ci ricorda quanto questo elemento sia prezioso e non infinito. Le attività umane, con il crescere del numero degli individui presenti sul pianeta e di conseguenza con l'aumentare delle loro necessità, con il progredire della tecnica industriale, richiedono sempre più acqua. Non possiamo certo bloccare il progresso, ma lo stesso impegno che poniamo nella ricerca, al fine di scoprire nuovi modi di produrre, possiamo e dobbiamo porlo per diminuire la quantità d'acqua necessaria o comunque per restituirla all'ambiente pura e riutilizzabile. E' quel processo che, con molte altre implicazioni, viene definito "sviluppo sostenibile".

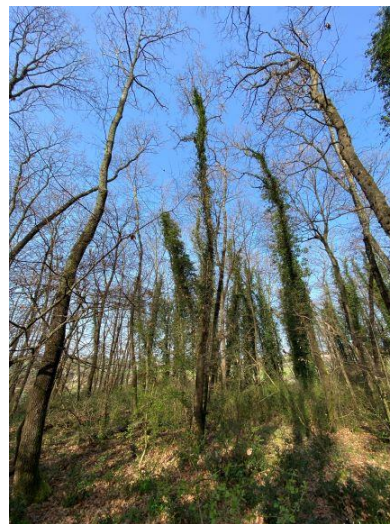
AL BOSCO DI GATTACECA, SENTIERI, ALBERI MONUMENTALI, DOLINE, VINO!

Di: F. Tagliaboschi

Il 28 febbraio Al bosco di Gattaceca - giornata Sentieristica
Sentieri, Alberi monumentali, doline, vino!

L'escursione era stata ideata con un doppio fine: passeggiata nel bosco di tipo LH, cioè con la nostra Joelette insieme ad amici diversamente abili e manutenzione dei sentieri nel bosco (sramatura, taglio di alberi che invadono il sentiero, sistemazione della segnaletica orizzontale CAI dei sentieri, etc).

Il persistere delle misure contenitive anti-COVID ha ricondotto l'uscita della Sezione all'interno delle attività di Sentieristica del CAI. Quindi armati (quelli preparati e volenterosi ☺) di roncole, motosega, cesoie, pennelli e vernici ci siamo ritrovati all'ingresso del Bosco dal lato di Monterotondo (la cosiddetta Casetta, all'incrocio con via Reatina).



Prima di avviarci, Vincenzo Buonfiglio - referente dell'Area "Riserva naturale della Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco" - ci ha illustrato gli aspetti botanici e naturalistici del Bosco e le diverse **criticità ambientali** che incidono su esso, tra cui: la siccità, l'innalzamento delle temperature e la forza degli eventi atmosferici che stanno caratterizzando questi anni e che contribuiscono alla fragilità ed alla caduta di alberi.

I Soci più giovani della Sezione si sono cimentati soprattutto nel ripristino della **segnaletica**



orizzontale mentre coloro che hanno esperienza di **potatura** di grandi alberi hanno provveduto a tagliare quelli caduti che ostruivano.

Buonfiglio ci ha accompagnato per tutta l'escursione regalandoci curiosità e pillole di conoscenza. Ad esempio, la presenza di alcuni **licheni** sui fusti degli alberi è indicativo di una **buona qualità dell'aria**.

Come ad esempio questi **funghi cellulolitici**: capaci di degradare la cellulosa, la lignina. Sono infatti pochi gli organismi in grado di degradare la lignina (e meno male, altrimenti non esisterebbero i boschi, gli alberi diventerebbero fonte di alimentazione!) tuttavia quei pochi organismi come questi funghi cresciuti su alberi morti, in grado di "digerire" la cellulosa contribuiscono a rimettere in circolo i componenti di base e quindi ad alimentare il ciclo vitale di madre terra.



Ancora: gli **alberi monumentali**. La quercia fotografata è la **più vecchia e la più grande della Macchia**, ha circa 200-250 anni e una circonferenza di 3 mt almeno. Gli alberi monumentali censiti in Italia sono rintracciabili sul sito del Ministero delle Politiche Agricole (Mipaaf) e comunque sono considerati "monumentali" gli alberi o soggetti vegetali di

particolare valore non solo naturalistico (quindi, dimensione, rarità botanica ecc) ma anche paesaggistico (il Pino del Vesuvio), naturalistico, monumentale, storico e culturale



E poi, la **piscina dei Cinghiali!!!** All'interno della macchia, vicino a Piazza di Spagna (oggi frequentatissima da famiglie, ciclisti, scout, escursionisti, corsisti di orienteering ...) c'è un fosso, o meglio un **insoglio**: termine che nel linguaggio venatorio indica un luogo fangoso e acquitrinoso dove il cinghiale si reca a grufolare e a rotolarsi.

Il fosso è utilizzato da animali crepuscolari e notturni quali appunto Cinghiali, Volpi, Istrici ... non si esclude anche la presenza di bracconieri ☹. *Last but not least* l'**Insoglio del Cinghiale** è anche un Rosso prodotto dalla Tenuta della maremma di norma prodotto dalla cantina Tenuta Campo di Sasso, *blend* che nel 2017 era formato da uve cabernet, syrah, merlot e petit verdot. Da non perdere!!!

E poi una **dolina carsica**: vi invito a visitarla; è protetta a monte da una rete che la rende comunque ben visibile.





In questi giorni di fine febbraio, inizio primavera, stanno fiorendo colori e profumi e sono ancora visibili le bacche rosse del **pungitopo**, pianta di cui questo nostro bel bosco è ricchissimo.

Info sulla **Macchia di Gattaceca** potete recuperarli qui: <https://www.cittametropolitanaroma.it/homepage/aree-tematiche/ambiente/aree-protette-tutela-della-flora-della-biodiversita/le-aree-protette-della-citta-metropolitana-roma-capitale/riserva-naturale-della-macchia-gattaceca-macchia-del-barco/>

Mentre qui trovate l'elenco degli **alberi Monumentali in Italia**:

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/11260>

EUSEPIO DI CARLO (SEPIO)

La memoria storica delle Montagne della Duchessa

Di: V. Federici

La storia e la conoscenza delle Montagne della Duchessa non può certo prescindere dalla conoscenza di Eusebio Di Carlo (Sepio) classe 1916 che qui ha

Ho avuto la fortuna di conoscere, nella seconda metà degli anni ottanta (1987), Eusebio Di Carlo (Sepio) e sua moglie Annunziata Rubeis, durante un'escursione al Lago della Duchessa. Iniziò subito un rapporto di amicizia con una costante frequenza della loro casa. Persone semplici, generose e con uno spiccato senso dell'ospitalità. Questo rapporto di amicizia si trasformò in un rapporto di collaborazione in quanto, essendo un Apicoltore, aiutai Sepio alla conduzione del suo apiario (luogo dove



vengono collocate le arnie di api); passavo molto tempo nella sua casa nell'Antico Borgo di Cartore e Sepio, dall'alto della sua esperienza e saggezza, rappresentò quel padre che avevo perso qualche anno prima. Così, davanti a un buon bicchiere di vino i ricordi di Sepio erano appassionati e ammalianti allo stesso tempo, restituendo tutto insieme un mondo agropastorale di una Comunità e una vita di "vinti" che è comune ai tanti ex-contadini italiani. Le sue storie e le sue avventure non apparivano mai "dure"; si scoloravano, si addolcivano immerse nelle continue descrizioni della montagna... raccontava di una vita fatta di stenti, di fame, di amori, delle fatiche da mezzadro, di guerra, di feste, di lotte...

Giovedì 25 Febbraio 2003: Cartore perde gli ultimi due abitanti - Il Messaggero On Line Rieti - Borgorose. Morta Annunziata, il marito se n'è andato e la frazione diventa un paese fantasma.

È morta l'ultima abitante di Cartore-Borgorose. Annunziata Rubeis, 80 anni, ha vissuto la sua vita insieme al marito Eusebio Di Carlo (90 anni, che ora ha lasciato Cartore per andare a vivere con i figli) nella piccola frazione situata alle pendici della Montagna della Duchessa e che contava, fino all'altro ieri, solo due abitanti. Un'esistenza vissuta in mezzo ai boschi, senza telefono ed energia elettrica, isolata dal mondo civile. Eppure, Annunziata e suo marito sono stati testimoni silenziosi dei maggiori avvenimenti della storia del Cicolano. I coniugi Di Carlo furono tra i primi soccorritori quando un aereo civile, verso la fine degli anni Cinquanta, precipitò sulla Montagna della Duchessa. Una tragedia che rimarrà scritta negli annali della storia della Valle del Salto. Come furono tra i primi a raggiungere il Lago della Duchessa quando le Brigate Rosse fecero credere che il corpo dello statista Aldo Moro si trovasse sepolto in quelle acque ghiacciate...

Montagne della Duchessa

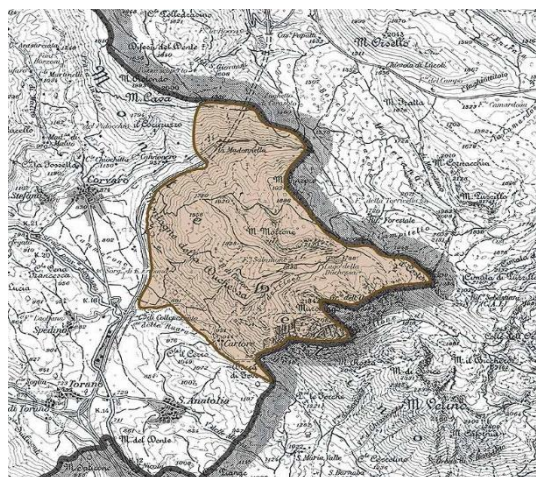
Le Montagne della Duchessa sono un sottogruppo dei Monti del Cicolano, in territorio Laziale orientale (basso Ciicolano) in Provincia di Rieti), al confine con l'Abruzzo. Presentano diverse cime montuose che superano i 2000 metri di quota: Murolungo (2184 m), Monte Morrone (2141 m), etc.. Tra queste due montagne è incastonato un piccolo specchio d'acqua, il Lago della Duchessa (1788 m), che occupa il fondo di una vasta conca di origine glaciale, poi modellata dal carsismo, circondata da prati e pascoli. Il paesaggio tipicamente appenninico, comprende rilievi calcarei incisi da valli profonde, estese praterie d'alta quota e fitti boschi di faggio, sormontati in quota da bastioni rocciosi dall'aspetto tipicamente alpino.



La particolarità del Lago della Duchessa, che lo rende meta di numerose escursioni, risiede nel fatto di essere un *SIC* ovvero un *Sito di Interesse Comunitario* per la presenza di peculiarità naturalistiche e faunistiche. In queste acque ha trovato l'habitat ideale il Tritone crestato che pare viva solo qui.

All'interno delle Montagne della Duchessa è stata istituita, con Legge Regionale del 7 giugno 1990, la Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa estesa per circa 3500 ettari.

Il Lago della Duchessa fu oggetto di un episodio durante il rapimento di Aldo Moro.



A Cartore (oggi territorio della Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa) viveva Eusebio Di Carlo (nato nel 1916), che fin da subito pensò che la notizia fosse falsa.



Le Brigate Rosse inviarono un comunicato con cui invitavano a cercare il corpo dell'Onorevole nel lago stesso. Dopo le ricerche, con cui si scandagliò il lago, venne scoperto che si trattò di un depistaggio.

Un luogo troppo impervio, tra metri di neve e ghiaccio inviolati. La sua esperienza diceva che non era possibile, non c'erano tracce di passaggi umani, tuttavia, con l'ordine arrivato dall'alto, furono perquisiti i rifugi montani, le case usate solo d'estate, i vigili del fuoco scandagliarono il lago alla ricerca del corpo di Moro, l'ecosistema fu violato e danneggiato con esplosivi. La scelta del Lago della Duchessa è ancora oggi un mistero.



16 marzo 1978: Rapimento del Presidente della Democrazia Cristiana Aldo Moro e l'uccisione dei cinque uomini della sua scorta. L'Italia sconvolta e ferita al cuore non può dimenticare. In particolare, i cittadini di Borgorose e Corvaro, quando la frazione venne invasa da

giornalisti di tutto il mondo e dalle forze dell'ordine, dopo il comunicato n. 7 (un comunicato poi definito di depistaggio) firmato dalle Brigate Rosse che avvertiva telefonicamente la redazione de Il Messaggero di ricercare il corpo dello Statista nelle acque del Lago della Duchessa, a 1.800 metri di altitudine. Il falso comunicato riportava: *"Oggi 18 aprile 1978 si conclude il periodo 'dittatoriale' della Dc che per ben trent'anni ha tristemente dominato con la logica del sopruso. In concomitanza con questa data comunichiamo l'avvenuta esecuzione del presidente della Dc, Aldo Moro, mediante 'suicidio'. Consentiamo il recupero della salma, fornendo l'esatto luogo ove egli giace. La salma di Moro è immersa nei fondali limacciosi del Lago Duchessa, alt. mt. 1.800 circa, località Cartore (Rieti), zona confinante tra Abruzzo e Lazio"*.

Eusebio Di Carlo (Sepio) ed il Gruppo Escursionistico "Il Ginepro" di Monterotondo

Quasi per caso, alla fine di una escursione sulle Montagne della Duchessa, faccio conoscere al Gruppo Escursionistico "Il Ginepro" Eusebio Di Carlo (Sepio).

Nella primavera del 2005 è in programma il "classico" Anello del Lago della Duchessa: Cartore-Val di Fua-Lago della Duchessa-Malopasso-Val di Teve-Cartore. E', sicuramente, uno degli itinerari più belli del centro Italia ma, ahimè, gran parte della seconda parte di questo itinerario è compromesso dalla pioggia che non ci abbandona fino all'arrivo a Cartore. Nonostante le difficoltà incontrate in una giornata inclemente da un punto di vista meteorologico, riesco a raccontare ai miei compagni di viaggio di non preoccuparsi più di tanto perché so chi ci potrà ospitare e che, una volta arrivati, ci sarà il posto per cambiarsi gli indumenti fradici di acqua e ristorarci un po'... e così sarà...

Usciamo dalla Val di Teve e in un battibaleno ci portiamo verso Cartore dove, nell'unica casa ancora abitata, esce del fumo da un camino. Ci ripariamo sotto un capannone adibito a fienile e, qui, ci cambiamo gli indumenti letteralmente imbevuti di acqua. A questo punto, invito i miei compagni di viaggio a seguirmi... pian piano entriamo in quella casa dalla quale vedevamo già da lontano uscire del fumo dal camino... c'è un clima di festa... dopo aver salutato Sepio e tutti i familiari, presento i miei compagni di viaggio ai quali racconto, finalmente, come ho incontrato e conosciuto Sepio.

Ci viene offerto un piccolo spuntino e davanti ad un buon bicchiere di vino, il clima già molto cordiale fin dall'inizio, si carica di un'intensa energia che lascia lo spazio ad un progetto da realizzare nell'immediato futuro che, vedrà al centro Sepio, iscritto in qualità di Socio Onorario del Gruppo Escursionistico "Il Ginepro". Così, da lì a pochi mesi (luglio), il Gruppo torna a Cartore organizzando una Grande Festa in onore di Sepio con un pranzo, nella quale verrà celebrata l'iscrizione di Eusebio Di Carlo (Sepio) memoria storica della Montagna della Duchessa al Gruppo Escursionistico "Il Ginepro" di Monterotondo.

Il Borgo di Cartore

Il piccolo nucleo rurale risale al XIII secolo. Nei decenni passati anni '60-'70, è stato completamente abbandonato e, per molto tempo, un unico abitante Eusebio Di Carlo (Sepio), con la sua famiglia, lo ha "tenuto in vita".

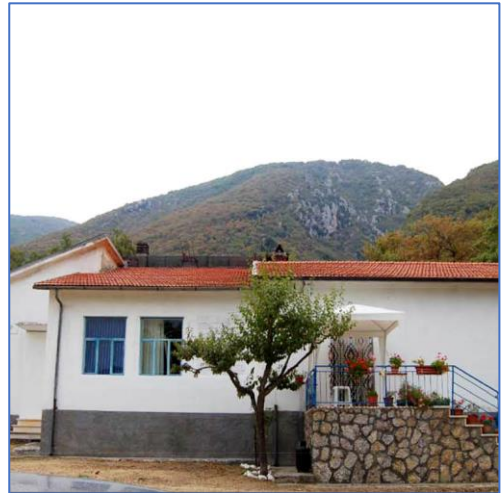
Solo in anni recenti un accurato progetto di riqualificazione con la ristrutturazione di vecchi casali, avviato dalla Settima Comunità Montana Salto-Cicolano, proseguito dalla Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa con il concorso della Regione Lazio, sta rendendo possibile il recupero del Borgo di Cartore dove si può soggiornare.

Presso l'Azienda Agricola Di Carlo immersa nel bellissimo Borgo di Cartore, situata all'imbocco della Val di Fua da cui si snoda l'incantevole sentiero naturalistico che raggiunge Il Lago della Duchessa è possibile pernottare presso l'Alloggio Turistico "La Casa di Eusebio Di Carlo".

IMPRESSIONI DEI SOCI

Qui, Mauro, il figlio più piccolo di Eusebio, conduce l'Azienda di famiglia ed il piccolo Alloggio Turistico che porta il nome di suo padre, che vuole essere anche un punto di cordiale accoglienza per gli escursionisti e quant'altri che passano da queste parti desiderosi di apprezzare i valori di un vero e proprio "piccolo mondo antico" che qui è ancora radicato grazie a Sepio.

La casa di Sepio: dietro la Val di Fua



x\

MONTE GENNARO E I RICORDI DELLA RESISTENZA MONTEROTONDESE

di Aldo Mancini

Quante volte sono andato a Monte Gennaro? Ne ho perso la conta. Tantissime. Ogni volta, però, provo la stessa emozione, perché Monte Gennaro rientra nell'ambito dei miei miti.

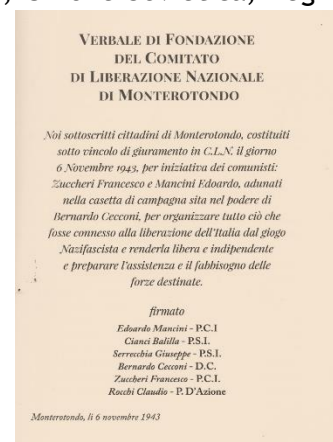
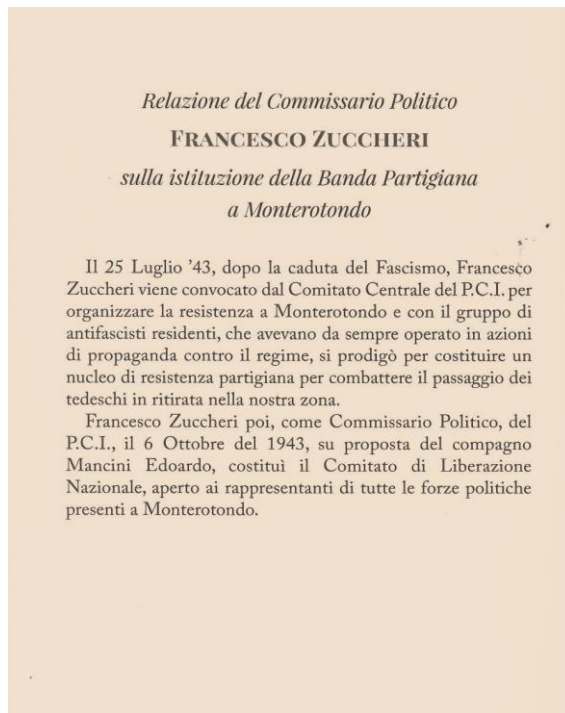
Ero bambino, sette-otto anni, e mio padre mi raccontava spesso le vicende della Resistenza Monterotondese. Fra queste quella del Monte Gennaro.

Mio padre mi spiegava cosa fosse stata la Resistenza ma io, da bambino, non riuscivo a captarne il vero significato. Più tardi, crescendo e venendo a conoscenza della Storia, capii che il termine Resistenza presuppone l'opposizione contro una forza alla quale non si vuole cedere. Valutando gli avvenimenti storici, è possibile riscontrare un nesso tra occupazione e Resistenza. Non è un caso che anche in Italia il movimento partigiano si sia sviluppato, in particolare, a partire dal settembre 1943, in conseguenza dell'armistizio con gli alleati e dell'occupazione italo-tedesca.

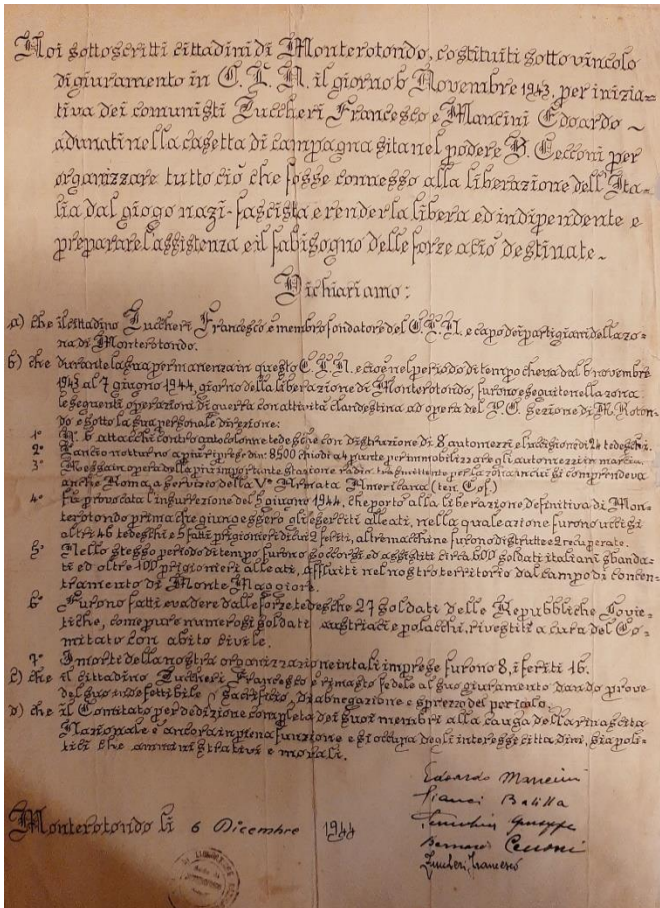
In conseguenza delle vessazioni nazifasciste del ventennio precedente, delle vicissitudini storiche ed infine dell'armistizio, stipulato il 3 settembre 1943 a Cassibile (Sicilia) ed entrato in vigore dal momento del suo annuncio pubblico, avvenuto il pomeriggio dell'8 settembre 1943, a Monterotondo, il 6 novembre 1943 viene fondato il CNL (Comitato di Liberazione Nazionale). Con l'armistizio l'Italia firmò la resa incondizionata agli Alleati (Stati Uniti, Unione Sovietica, Regno Unito). Tale atto sancì il disimpegno dell'Italia dall'alleanza con Germania Nazista di Adolf Hitler e l'inizio della Campagna d'Italia e della Resistenza nella guerra di liberazione contro il nazifascismo. Iniziò così il movimento della Resistenza Monterotondese.

Documento tratto dal libro "Secondo Risorgimento Italino" di Mauro Felici.

Errata corrige: la data corretta è il 6 novembre 1943 e non il 6 ottobre.



Documento tratto dal libro "Secondo Risorgimento Italino" di Mauro Felici Documento originale



Edoardo Mancini era mio padre.

Così, a breve distanza, erano i primi anni '50, con la memoria ancora fresca delle vicende vissute, mi raccontava moltissime azioni della Resistenza, alcune delle quali da lui dirette o coordinate.

Oltre ad essere il vice del Commissario Politico Francesco Zuccheri, Edoardo Mancini svolgeva molte altre mansioni all'interno del CNL di Monterotondo, fra le quali quello di addetto al servizio informazioni e servizio R.T. (Radio Trasmissioni) a capo del quale c'era un certo Michelagnoli Alfredo (Fred nella Resistenza) a servizio della 5^a armata americana. Grazie, quindi, alla collaborazione fra Fred ed il CNL di Monterotondo, nella persona di Edoardo Mancini, verso la metà di Maggio del '44, si venne a sapere che, dopo qualche giorno, gli alleati avrebbero paracadutato nell'area di Monte Gennaro, pacchi contenenti armi, munizioni, viveri, apparecchi ricetrasmittenti e somme di danaro (sembra

circa un milione di lire). Il Commissario politico Francesco Zuccheri, ordinò a tutti i capi squadra di tenersi a disposizione per organizzare il trasporto dei materiali dal monte al punto di raccolta. Si trattava di una missione di primaria importanza, molto delicata e rischiosa, per cui era necessario selezionare uomini di provata capacità e fiducia della Brigata Garibaldi di Monterotondo. Furono selezionate quattro squadre, messe a disposizione del Comandante Alvaro Marchini (Andrea per gli addetti ai lavori).

Da documenti storici si rileva che I prescelti furono:

Squadra 1: Sbergamo Aristotele, Riva Edmondo, Borra Bixio, Botticelli Giuseppe, Riva Vladimiro e Pietro Palmieri;

Squadra 2: De Angelis Nevino (capo squadra), Valenti Bruno, Riva Giacomo, Zancolla Costantino, De Vecchis Elvezio.

Per le altre due squadre: Ronconi Ulisse (capo squadra), Sandroni Renzo, Poletti Luigi, Valenti Bruno, Pompili Dino, Ferrari Ettore, Sorci Aldo, Selli Antonio, Leonardi Luigi, Cendrelli Carmelo.

La necessità di avere rifornimenti di armi e viveri, compensava largamente il rischio di essere scoperti.

Il lancio sarebbe dovuto avvenire durante la notte del 31 Maggio 1944.

Mio padre mi raccontava che i ragazzi furono impegnati, durante la notte, ad accendere dei falò su un grande prato che stava su Monte Gennaro, affinché l'aereo avesse potuto effettuare il lancio dei materiali con precisione. Il carico non doveva assolutamente andare disperso. Dopo aver acceso i falò, con la legna raccolta nel bosco circostante, i partigiani Monterotondesi attesero l'arrivo dell'aereo che sorvolò per ben due volte la zona indicata, prima di paracadutare i materiali.

Quando sentivo questo racconto, mi domandavo come avesse potuto un aereo sorvolare un prato così grande su una montagna. Quando poi, con la passione dell'escursionismo ho cominciato a frequentare ed ispezionare il Monte Gennaro, ho capito quale poteva essere stato il palcoscenico di quella scena: IL PRATONE. E' vero che anche l'altro altopiano (Campitello) avrebbe potuto prestarsi allo scopo ma, considerata la morfologia dei luoghi e la conformazione del terreno, la mia immaginazione ha ritenuto più idoneo il primo. Quindi che il fatto si sia svolto al Pratone è una mia pura deduzione. Ogni volta che mi trovo al Pratone rivivo, con l'immaginazione, quei convulsi momenti. Ciò avviene anche quando mi trovo in vetta al Monte Gennaro e, sotto, compare evidente il grande Pratone. Mi è capitato più di una volta di raccontare queste vicende a persone che incontro in quei luoghi.

Quindi ricostruiamo la scena.

I giovani, radunati sull'altopiano, si danno un gran da fare per accendere falò perfettamente allineati per tutta la via lunga del Pratone. Arriva l'aereo, che dapprima, volando ad una certa quota, individua la posizione, poi, effettuando un grande giro, sorvola nuovamente il sito a quota più bassa e sgancia, con il paracadute, il cassone con i materiali. Gli aerei di quei tempi erano con motore ad elica ed emettevano un gran frastuono. Evidentemente il velivolo, passando due volte sul Monte Gennaro, e quindi anche su Palombara, richiamò l'attenzione di alcuni presidi tedeschi insediati nella zona. I Partigiani sul monte, intanto, recuperano i materiali, li caricano sui muli e sulle proprie spalle e partono in direzioni diverse, come avevano precedentemente concordato. Ciò al fine di evitare, tutti assieme, eventuali incontri indesiderati con le truppe naziste. L'accordo era quello di ritrovarsi in un luogo che avevano stabilito in precedenza.

Lungo la strada del ritorno, nei pressi di Palombara, la squadra n° 1 viene intercettata da una pattuglia tedesca. Il gruppo si sparpaglia ed alcuni componenti riescono a fuggire, ma Palmieri, Borra e Edmondo Riva, dopo una breve colluttazione, vengono presi e condotti, sotto la minaccia delle armi, prima a Mentana poi in una località vicina a Monterotondo; precisamente presso la ex distilleria (attuale piazza Togliatti). I primi due, dopo essere stati torturati, vengono rimessi in libertà perché creduti contadini. Riva, che è stato trovato in possesso di una sezione Radio e proiettili di mitragliatrice "sten", viene ripetutamente seviziato



e torturato affinché confessi i nomi dei suoi complici ed i particolari dell'azione che stavano effettuando, senza, però, che dalla sua bocca uscisse una sola parola.

Vane furono le suppliche della moglie di Edmondo, che incinta del suo figlio Francesco (Franceschino per gli amici), si recò sul posto per pregare gli aguzzini di rilasciare il marito, perché brava persona, gran lavoratore e che doveva accudire la famiglia ed il figlio nascituro.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Le fu risposto di non preoccuparsi, perché tutto sarebbe andato bene. Edmondo, di fronte alla propria consorte terrorizzata e piangente esclamò: ***“È giunta la mia ora, statti tranquilla. Io muoio per l’Italia, ma l’Italia vivrà libera”***.

I tedeschi continuarono a torturarlo per farlo parlare, ma invano. Quindi, inferociti, gli tagliarono le mani e il 7 giugno lo fucilarono a Canneto Sabino.

Edmondo Riva è stato un partigiano italiano, medaglia d'oro al valor militare alla memoria.

Nato a Monterotondo il 19 novembre 1901;

Morto a Canneto Sabino il 7 giugno 1944.

Molte altre sono le storie della Resistenza Monterotondese che mio padre mi raccontava da bambino, come l’eccidio dei sette giovani a Piazza San Nicola (attuale Piazza Martiri della Libertà), dal quale egli si salvò per puro caso, oppure quella dell’operazione diplomatica da lui condotta per far disertare 30 soldati Russi (Ucraini), che stavano alle dipendenze dell’esercito tedesco, per farli confluire nelle file della Resistenza Partigiana. Ma queste sono altre storie di cui, forse, parleremo in altre occasioni.



Per chi fosse interessato a conoscere maggiori dettagli della liberazione di Monterotondo e la storia di Alfredo Michelagnoli, citato nel presente articolo, usare il seguente link: https://anpi.it/media/uploads/patria/2009/3/84-86_MICHELAGNOLI.pdf

AMERICO LANCIOTTI - UN PASTORE ULTIMO BALUARDO DEL LAGO DELLA DUCHESSA

Di: V. Federici

La storia recente del Lago della Duchessa è abbastanza drammatica e parla di un lago che sta morendo... la massiccia presenza dei bovini e degli equini nel sito determina una costante ed energica azione di calpestio che, abbinata all'intenso pascolamento e all'abbeveraggio, può compromettere la conservazione dell'habitat e delle specie presenti; il tutto è aggravato dalla presenza di deiezioni ed urina nelle acque del lago. Allo stato attuale, anche secondo recenti studi, è evidente che il lago è già visibilmente alla fase finale.



Dalla sua capanna, il pastore Americo Lanciotti da anni sta conducendo una strenua battaglia per arginare il disastro e, da tempo, denuncia la complessa situazione del Lago della Duchessa. Le sue acque non sono alimentate da fiumi o sorgenti ma soltanto dalle piogge. Soprattutto in estate vi stazionano branchi di cavalli e mucche che con le loro deiezioni uccidono ogni forma di vita presente. Il lago diventa così uno stagno melmoso e maleodorante pieno di insetti.

Il pastore Americo è noto a molti per il suo spiccato senso dell'accoglienza e per la sua generosità, nell'offrire merende a base di formaggio, vino e dolci a chi torna dalle escursioni.

Nonostante abbia fatto una denuncia circostanziata, già alcuni anni fa, dove sottolineava il disastro ambientale a cui andava incontro il Lago della Duchessa, è passato del tempo, ma nulla è stato fatto per far fronte al problema.

Americo rispetta il lago. Le sue pecore si avvicinano al piccolo specchio d'acqua, si abbeverano e poi vengono subito riportate lontane dal lago.

Da uno stralcio di un articolo della fine di agosto 2019

“Se riuscirò a salvare il lago a favore delle prossime generazioni - aveva detto alla stampa nel 2019 - potrò morire serenamente, altrimenti sarò un fallito”.

Americo Lanciotti, 69 anni, la maggior parte dei quali vissuti come pastore sulle rive del Lago della Duchessa preserva la tradizione pastorale come nessun altro. E' forse per questo che, da qualche tempo, è vittima di alcune intimidazioni culminate con l'avvelenamento dei suoi 8 cani.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Il pastore di fatto è diventato l'emblema della salvaguardia del Lago della Duchessa, che si trova nell'omonima Riserva, sotto il Monte Velino, in territorio laziale al confine con l'Abruzzo. Lo stesso Americo è da anni un punto di riferimento per chiunque intraprenda il "Cammino dei Briganti", un percorso che si sviluppa lungo circa 100 km tra il Lazio e l'Abruzzo che ripercorre la via in cui un tempo si nascondevano i briganti, seguendo la linea di confine tra lo Stato Pontificio e quello Borbonico, sulle tracce di una delle pagine dell'Unificazione d'Italia. Il pastore è conosciuto e benvenuto da chiunque si sia messo in cammino lungo questo percorso e la grande risposta alla petizione in suo sostegno ne è la riprova.



Americo

E' passato un po' di tempo, dal giugno 2019, quando uccisero 8 cani al pastore Americo ed emerse l'intimidazione perché Americo combatteva per salvare il Lago della Duchessa.

Nulla è cambiato nonostante le firme raccolte e lo spazio dedicato da giornali e mezzi di informazione alla situazione del Lago.

Ai primi di giugno del 2020 Americo è tornato all'alpe delle Caparnie come ogni anno da una vita, con le sue pecore (circa 300). Quest'anno

fortunatamente, non gli hanno ucciso i cani.

L'iniziativa "Abbracciamo il Lago della Duchessa"



Luca Gianotti - Coordinatore della "Compagnia dei Cammini" e ideatore del "Cammino dei Briganti" - da un anno è impegnato nella battaglia per il Lago della Duchessa, chiedendo interventi di conservazione. Il 2 agosto 2020 la "Compagnia dei Cammini", ha organizzato una

grande manifestazione da cui è nata l'iniziativa "Un grande abbraccio collettivo al Lago della Duchessa" per chiedere che il bestiame non stazioni più nel lago. Al suo fianco si è mobilitato il popolo della montagna che conosce bene Americo.

Il pensiero di Luca Gianotti: *“Abbiamo voluto lanciare una campagna nazionale a sostegno di Americo, perché ha bisogno dell’aiuto di tutti noi... Non lasceremo che continuino ad intimidirlo. Americo non è più solo, ora ci siamo noi. Il lago sta morendo e decine di animali passano mesi sui bordi del lago lasciando deiezioni e urina mentre Americo rispetta il lago, le sue pecore si avvicinano bevono e vengono subito riportate lontane dalla riva. Un motivo in più, semmai ce ne fosse stato bisogno, per schierarsi al suo fianco. Chiediamo rispetto per Americo e protezione per i suoi cani, chiediamo che gli animali al pascolo non possano stazionare nel lago”.*

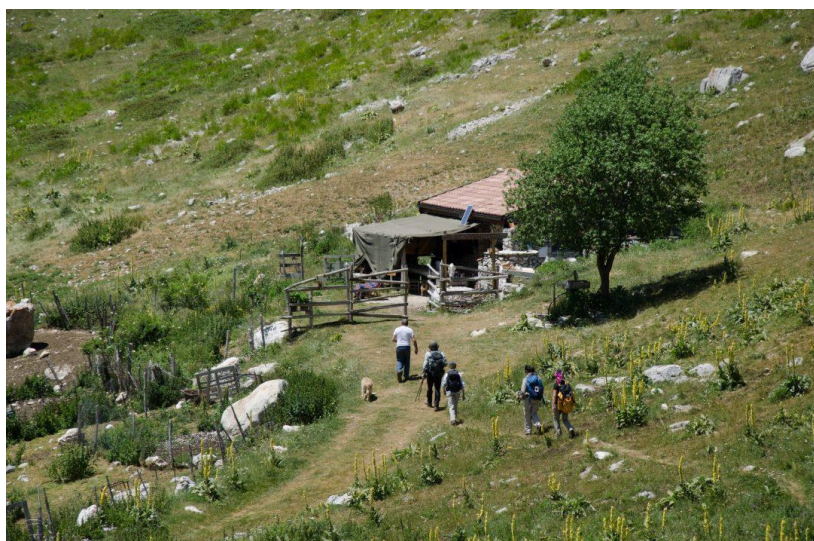


“La questione quindi è estremamente grave ed urge aiutare e sostenere Americo. Non perdiamo altro tempo”.

La mia esperienza e la Vita del Pastore

Ho avuto la fortuna di incontrare più volte Americo Lanciotti accompagnando gruppi di amici sulle Montagne della Duchessa e percorrendo l’Anello del Murolungo, con partenza dal Borgo di Cartore per la Val di Fua, Le Caparnie, Lago della Duchessa, Murolungo, Le Caparnie ed infine il ritorno al Borgo di Cartore.

A Le Caparnie ci sono 5 rifugi in muratura (capanne), a quota 1720 m, assegnati ai pastori di Sant’Anatolia (frazione del Comune di Borgorose - Rieti), ai piedi delle Montagna della Duchessa. Uno di questi, il primo provenendo da valle, è contrassegnato con il numero 5 ed è a disposizione degli escursionisti.



La capanna di Americo alle Caparnie

Americo, sempre accogliente e sorridente, ci ospitava nella sua capanna offrendoci una merenda a base di pane casereccio, formaggio e salumi.

Così, intorno ad un tavolo e davanti ad un buon bicchiere di vino, ci raccontava della sua vita dura di pastore che, per circa 4 mesi all’anno, si svolgeva sulle Montagne della Duchessa.

Le sue giornate erano sempre molto lunghe e faticose impegnandolo molte ore.

Raccontava che la sua quotidianità era fatta di tanti piccoli gesti. Sveglia sempre all’alba per preparare la mungitura a mano di decine di pecore, ripetendo in maniera molto minuziosa e dettagliata la tecnica della mungitura... il latte veniva raccolto dentro un contenitore. Poi si passava alla preparazione della cagliata e, poi ancora, al pascolo con i cani che si mettevano

davanti al gregge per condurlo verso i prati vicino al lago. Ci diceva: *“I cani sanno quello che devono fare e riescono a proteggere le pecore dai lupi. Anche se, in verità, la paura del lupo è più un qualcosa di costruito che altro, visto che i lupi vengono messi in fuga dal semplice abbaiare. Sono rimasti in pochi qui a custodire i segreti di un mestiere la cui tradizione si perde nella notte dei tempi. Una professione che è sempre più appannaggio di manodopera straniera che trova nei pascoli l’opportunità di un lavoro”*.

Nella letteratura che racconta della vita pastorale, largamente documentata dalla poesia bucolica (dal latino *bucolĭcus*, *pastorale*), viene evocato il tono e l’ambiente idilliaco dei pastori che cantano le sofferenze d’amore mentre osservano pascolare le greggi “silenti”, immersi in una natura pacificata, ed in armonia con l’uomo. Il paesaggio della poesia bucolica è un orizzonte spirituale, retaggio della poesia greca e latina giunto fino alla letteratura europea e, quindi, mondiale.

Nell’antichità riscosse notevole successo, tanto che si occupò di questo genere il poeta latino Virgilio. In epoca moderna la poesia bucolica è stata il tramite per la creazione di un luogo immaginario abitato da pastori felici dediti alla poesia, chiamato Arcadia (Grecia). Esempi moderni di poesia pastorale sono l’*Aminta* di Torquato Tasso e l’*Arcadia* di Jacopo Sannazzaro.



Immagini bucoliche

“In una calda giornata di primavera inoltrata, salivo lentamente verso il Lago della Duchessa. Partito dal Borgo di Cartore poco prima delle ore 9:00, mi trovavo nella tarda mattinata nel Vallone del Cieco e, dopo essermi lasciato alle spalle l’impervia Val di Fua, percorrevo il tratto del sentiero meno faticoso che sale dolcemente fino al Lago della Duchessa e, con passo deciso, mi dirigevo verso località Le Caparnie dove si incontrano 5 rifugi in muratura, prima quello messo a disposizione degli escursionisti, poi gli altri 4 assegnati ai pastori di Sant’Anatolia.

Nell’ultimo di questi rifugi vidi stagliarsi contro il sole un pastore con una camicia a quadri, il cappello ben calcato sulla testa, il bastone in mano ed intorno il suo gregge di pecore che brucava lentamente l’erba dei verdi pascoli con qualche cane di guardia. Questo quadro idilliaco era coronato dai panni stesi accanto al modesto rifugio. Man mano che mi avvicinavo riconobbi subito che il pastore che avevo visto poco lontano era Americo”.

Ho volutamente raccontato questa ipotetica scena per sottolineare un’idea che spesso è radicata nell’immaginario collettivo e spesso anche nell’escursionista: ***“Beato lui, che vita essenziale e tranquilla”***. In realtà questa è un’immagine distorta della vita del pastore. La vita in alpeggio è meno stressante, - ma solo in parte - di quella che conduce il pastore nel resto dell’anno, quando deve spostarsi lungo le strade, per individuare ogni giorno il pascolo per gli animali - se è un pastore vagante - o - se stanziale - deve fare tutti i lavori in stalla e tirare le reti

nei prati. Si lavora con qualsiasi condizione meteorologica e spesso i problemi di salute del passano in secondo piano. La vita del pastore è anche frenetica fatta di impegni costanti con gli animali, l'organizzazione del lavoro quotidiano... il pastore va sempre di corsa con pochi attimi di respiro... non è prevista la sua pausa pranzo... di solito mangia soltanto un po' di pane ed un pezzo di formaggio. Gli escursionisti che parlano della vita del pastore come di una vita tranquilla, dovrebbero passare un solo giorno a fianco di un pastore aiutandolo nei diversi lavori da svolgere. Quando arriva finalmente la sera per potersi riposare un po', il pastore il più delle volte è così stanco che si addormenta ancor prima di aver terminato la cena.

Quello del Pastore è un **lavoro a tempo pieno, giorno e notte, in estate e in inverno, senza sosta né per festa né per malattia**. Per non dimenticare le difficoltà logistiche: spesso in alpeggio si può arrivare solo a piedi. E anche le risorse sono limitate: segnale dati ed elettricità assente o solo in alcuni punti e assenza anche di **servizi igienici e di acqua calda**. Vedere la figura del pastore soltanto nel contesto di quello stereotipo fissato nell'immaginario collettivo è riduttivo oltre che non realistico,

Nel caso di Americo tuttavia la scelta di vita da Pastore affonda le radici in una vera e propria passione.

MONTI DEL CICOLANO

Di: R. Hallgass

A sud delle montagne che collegano i Sibillini ai Reatini, al di là della valle del Velino, inizia un lungo gruppo montuoso che in questi ultimi anni sta godendo di una più che giusta riscoperta da parte del mondo escursionistico: i Monti del Cicolano.

Si tratta di una sezione importante dell'Appennino Centrale non tanto per l'altezza delle vette quanto perché proprio lungo le sue creste corre lo spartiacque principale dell'Appennino che qui separa la Valle del Salto da quella dell'Aterno. Anche dal punto di vista amministrativo il gruppo riveste una certa importanza in quanto separa la provincia di Rieti, nel Lazio, da quella de L'Aquila, in Abruzzo.

La delimitazione del gruppo è piuttosto semplice: a nord è delimitata dalla valle del Velino, a est dalla valle dell'Aterno, a Sud dalla valle Amara che la separa dai Monti della Duchessa e ad Ovest dalla valle del Salto.

Non altrettanto semplice è l'orografia del gruppo che si presenta, soprattutto nella parte settentrionale, più bassa, sorprendentemente complessa e intricata. Ad una prima occhiata il gruppo può essere suddiviso in due sottogruppi; uno più settentrionale, che corre dalla valle del Velino a Sella di Corno e quello più meridionale che corre da Sella Di corno fino ai Monti della Duchessa.



Rif. Cardelli al Monte Giano

L'ampio e poco percettibile passo della Torrita, percorso dalla Via Salaria, collega i monti del Cicolano con le montagne più a Nord. A sud della via Salaria i monti del Cicolano si presentano come un intricato susseguirsi di modeste elevazioni e frastagliate valli che raggiungono, una quindicina di chilometri più a Sud, la prima vetta di rilievo, il **Monte Gabbia (1498 m)**

Una serie di elevazioni e altipiani boscosi lo separano, in direzione Sud Ovest dal **Monte Giano (1820 m)** posto proprio sopra Antrodoco e ben noto per la pineta che forma la scritta DUX. Una dorsale secondaria che si stacca tra i due monti sopra citati corre in direzione Sud Est fino a formare la cima di **Monte Calvo (1898 m)**.

Proprio sotto tale dorsale corre l'ampia valle di Sella di Corno al di là della quale le montagne si innalzano a formare l'interessante sottogruppo dei monti **Nuria (1888 m)** e **Nurietta (1884 m)** caratterizzato dalla presenza di due interessantissimi laghetti carsici: quello di Cornino, più piccolo e dall'aspetto alpino e quello ampio e frastagliato di Rascino.

Ancora una serie di altipiani e elevazioni secondarie che si sviluppano in direzione Nord Ovest - Sud Est conduce al minuscolo borgo di Castiglione oltre il quale inizia la lunga e ben delimitata cresta che forma le massime elevazioni del gruppo: il **Monte Rotondo (1993 m)**, il **Monte Cava (2000 m)** e il **Monte San Rocco (1880 m)** oltre il quale la cresta si abbassa verso la Valle Amara e la Valle dell'Asino per raccordarsi con i Monti della Duchessa.

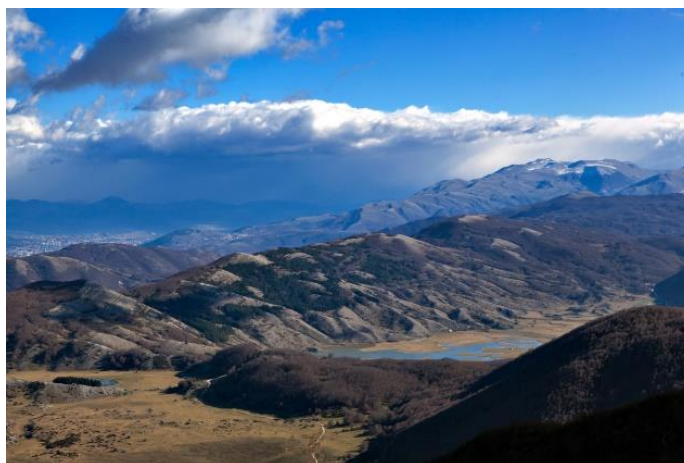
La natura

La natura dei monti del Cicolano è quella tipica delle aree appenniniche prive di tutela e da sempre abitate dall'uomo. L'allevamento di mucche, cavalli e pecore è da sempre molto diffuso in tutta l'area e ha impresso al paesaggio una caratteristica atmosfera rurale che in passato doveva essere ancor più evidente. Le strade sterrate arrivano, purtroppo, quasi ovunque ma il loro transito è, fortunatamente, molto spesso interdetto.

Camminando su queste montagne è facile imbattersi nei resti di stazzi, di muri di confine e recinti in pietra che testimoniano come una volta queste montagne fossero realmente abitate da una civiltà agro pastorale oggi quasi completamente scomparsa. L'abbandono da parte dell'uomo sta permettendo, oggi, una lenta ricolonizzazione da parte degli animali. Il lupo è ormai una presenza stabile e i cervi, soprattutto nelle zone più a sud lo stanno diventando. Anche il capriolo è diffuso un po' ovunque e il cielo è attraversato da numerosi rapaci. È dell'anno scorso l'avvistamento di un orso marsicano.

Da non perdere

I laghetti di Rascino e Cornino. Poco distanti l'uno dall'altro, i due laghetti occupano il fondo di altrettanti altipiani carsici e sono una vera rarità per l'Appennino centrale dove l'acqua è tanto rara. Ampio, frastagliato e dall'aspetto paludoso il primo, piccolo e raccolto e dall'aspetto di un laghetto alpino il secondo, rappresentano il punto di partenza ideale per una remunerativa escursione alla volta del Monte Nuria.



Monte Cava. Oltre ad essere la massima elevazione del gruppo, Monte Cava è decisamente interessante sia per i panorami che offre che per la bellezza dei percorsi che conducono alla vetta. Particolarmente interessanti sono la salita *Laghi Cornino e Rascino* da Castiglione e quella dalla grotta di Vaccamorta, nei pressi del casello autostradale di Tornimparte

DAI “CROMLECH” AGLI “OMETTI”

Di: F. Borsato



Esiste una ricca letteratura che spiega come e perché sono state utilizzate nella storia dell'uomo pietre sovrapposte. In calce troverete dei riferimenti per poter approfondire qualche aspetto dell'argomento.

IL CAI e tutte le associazioni che si dedicano all'escursionismo, per facilitare il cammino ai viandanti che percorrono i sentieri, imprime sui segni di vari colori sugli alberi o sulle rocce che fiancheggiano il percorso. Essi sono indubbiamente utili, ma, volendo essere più realisti del re, rappresentano un modo poco

ecologico di aiutare l'escursionista e, nel seguito, ne comprenderemo il motivo. Quando però questi simboli non sono rintracciabili, perché si sono sbiaditi al punto da non essere più visibili o gli animali al pascolo o selvaggi hanno spostato o rovesciato le pietre dipinte, allora si ricorre ad una costruzione a secco di ciottoli che si ergono sopra il piano e indicano la strada: gli “ometti”, così definiti per la loro forma antropomorfa, molto raramente chiamati anche “omini”. Preferisco “ometto” perché la sua onomatopea mi suggerisce qualcosa di alto, diritto rispetto ad “omino” che mi sembra indicare qualcosa di curvo, piegato.

La tecnica di sovrapporre pezzi di roccia l'uno sull'altro è antica quanto il mondo e ha caratteristiche e funzioni diverse secondo il luogo, il momento e gli individui che hanno costruito queste opere.

I grandi massi sono stati utilizzati in epoca remota per costruire manufatti che indicassero, attraverso il movimento del sole e della luna, lo scorrere delle stagioni e potessero aiutare l'uomo a determinare il momento della semina o della raccolta, i solstizi e gli equinozi (un esempio per tutti il cromlech - cerchio di pietra - di “Stonehenge”).

In Europa costruzioni o monumenti di ciottoli a secco risalgono a prima dell'età del bronzo (prima del terzo millennio a.C.). Con l'avvento dell'agricoltura, la necessità di proteggere i coltivi e contemporaneamente liberare i terreni dai troppi sassi, ha prodotto una pulitura con asportazione dei ciottoli presenti e la costruzione di grandi cumuli al limitare del campo e la delimitazione, a scopo protettivo, con muri a secco. Tuttora tali pietre vengono utilizzate a questo scopo con nomi diversi da regione a regione, tra i quali risultano più ricorrenti quelli simili a “macèra, masea, ,masera, ,masiera”.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Il sovrapporre massi di varie dimensioni l'uno sull'altro era una forma di architettura finalizzata a volte alla difesa, alla abitabilità (civiltà nuragica) o al calcolo delle stagioni e delle fasi lunari e non ultima alla religiosità.

L'utilizzo delle pietre a sbalzo nella costruzione degli edifici, senza utilizzare sostanze leganti ci porta a citare le "caciare", tipiche costruzioni in pietra, retaggio di una architettura pastorale e di passaggio, utilizzata

durante la transumanza tra Abruzzi e il tavoliere pugliese. Della stessa natura e utilizzo erano gli antichi trulli, come luoghi di ricoveri durante i lavori in campagna.

I romani e prima di loro i galli, avevano l'abitudine di segnare con "ometti" di sassi i valichi alpini dedicandoli alla divinità. Nei secoli queste costruzioni assunsero la funzione anche di tombe. L'abitudine, tuttora in voga, di aggiungere un sasso al tumulo così incontrato, deriverebbe dal desiderio di partecipare al dolore per la perdita. Ancora, anche se con motivazioni diverse, percorrendo i grandi Cammini, per esempio il Cammino di Santiago, abbiamo l'abitudine di aggiungere un sasso ai grossi cumuli innalzati ai piedi delle croci che caratterizzano alcuni punti particolari del Cammino.



Lungo i sentieri himalayani è frequente imbattersi in lunghi cumuli di pietre incise con preghiere in caratteri sanscrito. Sono i cosiddetti "Muri Mani", una raccolta di pietre di forma solitamente appiattita, dove sono incise le sei sillabe del mantra "Om Mani Padme Hum", il Mantra della compassione e della misericordia, come forma di preghiera agli spiriti del luogo. La devozione impone di percorrere il sentiero attorno a questi Muri, sempre sul lato sinistro, nel senso del movimento del sole.

La stessa funzione di omaggio offerto alla divinità la ritroviamo nei passi andini, dove è innalzata una moltitudine di ometti (*apacheta* in lingua quechua). Questi cumuli venivano alimentati dai passanti in onore di Pachakamac, il dio creatore della mitologia inca. Pur rimanendo ancora nella consuetudine degli abitanti del Perù, la formazione di questi cumuli è diventata una moda dei turisti.

Altro uso delle pietre sovrapposte è la pratica zen definita come "Stone balance", che suggerisce di accatastare pietre particolari alla ricerca di equilibrio. Il processo di ricerca dell'equilibrio tra gli oggetti permette di liberare la mente e il corpo dai pensieri.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Ma fin dall'antichità i "cairns" o "ometti" sono nati molto semplicemente e soprattutto per segnare la via di caccia, di guerra o di commercio, col materiale a immediata disposizione; probabilmente furono inventati da popolazioni di cacciatori nomadi o seminomadi del Neolitico. È difficile indicare una datazione per quelli esistenti, ma certo ce ne sono di molto antichi, anche millenari.

Anche noi li costruiamo con lo scopo che nei secoli è stato più utilizzato: come segnava per rintracciare il sentiero, al modo di Pollicino nella fiaba.

Qualche volta sommiamo i segni, aggiungendo al mucchio di pietre la segnaletica colorata in bianco e rosso tipica del Cai. Le pietre, la terra sono il substrato che ci permette di camminare, di sostenerci, di coltivare quanto serve al nostro sostentamento. Il mucchio di sassi ha il vantaggio di essere facilmente ricostruibile, non ha bisogno di attrezzatura esterna, basta il movimento della mano, dalla terra alla terra e l'indicazione è chiara.

Costruire o alimentare un "ometto" può essere un modo per sentirci parte del pianeta che ci ospita, senza aggiungere orpelli artificiali.



- <https://www.avvenire.it/agora/pagine/ometti-cuore-pietra>
- <https://www.levissima.it/magazine/benessere/meditazione-zen-michael-grab-stone-balance/>
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Cairn>
- https://it.qaz.wiki/wiki/Mani_stone
- <https://www.ildolomiti.it/societa/gli-ometti-di-montagna-luoghi-d%E2%80%99incontro-fra-diavolo-e-streghe-o-moda-da-superare-bassetti>

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.

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

GLI ACRONIMI DEL CAI

Di a. 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:

<p>BNCAI</p>	<p>Biblioteca Nazionale del Club Alpino Italiano</p>	<p>La Biblioteca Nazionale del Club Alpino Italiano è una biblioteca specializzata, con sede a Torino, rilevante a livello internazionale per il patrimonio documentario in continuo aggiornamento e le rarità bibliografiche che conserva.</p> <p>La sua storia inizia il 23 ottobre 1863 nel Castello del Valentino a Torino, quando, durante la prima assemblea, i soci fondatori dichiararono essenziali per le finalità del Club alpino l'attività editoriale e la raccolta di documentazione. Pochi giorni dopo fu stanziato un fondo per l'acquisto di libri.</p> <p>La connotazione culturale del CAI e il legame tra scienza e alpinismo favorirono una rete di scambi internazionali. Alla formazione delle raccolte concorsero i doni dei soci, dell'Alpine club di Londra e di altre società affini. Molti noti autori come Walton e Whymper hanno offerto le proprie opere con dediche. Resoconti di esplorazioni e viaggi sono stati donati dal Circolo Geografico di Torino.</p> <p>Oggi la Biblioteca conserva circa 39.000 monografie, di varie epoche e generi letterari, 1484 testate di periodici di tutto il mondo con circa 20.000 annate e cartografia storica e corrente.</p> <p>Il patrimonio bibliografico comprende le pubblicazioni fondamentali sulle montagne del mondo, da quelle più rare come De Alpibus commentarius di Simler del 1574 o Itinera per Helvetiae alpinas regiones di Scheuchzer nelle edizioni del 1708 e del 1723, fino alle più recenti guide di alpinismo, escursionismo, sci e speleologia e riviste in varie lingue, molte delle quali risalgono a metà '800.</p>
---------------------	---	---

CCRS	Commissione Centrale Rifugi e Sentieri	<p>La Commissione Centrale Rifugi ed Opere Alpine, con l'ausilio delle omologhe Commissioni Regionali, verifica il buon funzionamento di queste strutture e coordina la distribuzione dei fondi per la loro ristrutturazione.</p> <p>Attraverso l'esperienza tecnica dei suoi componenti la Commissione è in grado di offrire alle Sezioni proprietarie dei rifugi, consulenze tecniche e normative in diversi campi: igienico- sanitario, antincendio e sicurezza.</p> <p>Nello specifico gli scopi della Commissione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - operare per la costituzione, conservazione e gestione del patrimonio "rifugi e opere alpine" del Club alpino italiano; - impartire direttive intese ad assicurare l'efficienza e la funzionalità di tale patrimonio in sintonia con i fini statutari, regolamentari e tradizionali del Sodalizio, con particolare riferimento alla sua naturale destinazione per l'attività alpinistica dei soci; - promuovere la costituzione di analoghe commissioni regionali e interregionali dei convegni (ora GR) delle sezioni del Club alpino italiano, coordinandone e controllandone l'attività; - svolgere le pratiche e le incombenze relative alla gestione dei beni immobili di proprietà del Sodalizio, secondo le direttive del Consiglio centrale.
SCE	Scuola Centrale di Escursionismo	<p>Il 29 Novembre 2008 è stato ufficialmente insediato il primo organico della Scuola Centrale di Escursionismo.</p> <p>Il progetto, nato nel 2006 e fortemente voluto dalla CCE, aveva già ottenuto il primo importante riconoscimento ufficiale nell'approvazione del regolamento della SCE da parte del CC nella riunione del 26 Settembre 2008.</p> <p>La Scuola Centrale di Escursionismo è costituita a norma e nel rispetto dello Statuto e Regolamento Generale del Club Alpino Italiano, del Regolamento degli Organi Tecnici Operativi Centrali e periferici e del Regolamento della Commissione Centrale per l'Escursionismo, da cui la SCE dipende.</p>
SCSA	Scuola Centrale di Sci Alpinismo	<p>La Scuola Centrale di Scialpinismo ha lo scopo di fornire alla Commissione Nazionale di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera un supporto tecnico per quanto riguarda la didattica nel campo dello scialpinismo, la formazione e l'aggiornamento degli Istruttori di scialpinismo, i rapporti con organizzazioni similari nazionali o estere, la soluzione di specifici problemi tecnici</p>

		<p>connessi con la pratica dello scialpinismo, la sperimentazione, a scopo didattico, di materiali e tecniche.</p> <p>Uno dei primi impegni della Scuola è lo svolgimento del corso-esame per la formazione degli Istruttori Nazionali di Scialpinismo, che si tiene con cadenza biennale. Per la svolgimento del corso la Scuola si avvale attualmente di un organico di 30 Istruttori Nazionali provenienti da varie regioni d'Italia.</p>
--	--	--

LIBRI

Di: Fausto Borsato

Steps di Sara Segantini e Alberto Dal Maso

John Muir è stato un antesignano del movimento ambientalista e protezionista in America. Irlandese di nascita ma naturalizzato statunitense fu il primo grande naturalista che, affascinato dalla Sierra Nevada e dalla natura stupefacente della valle di Yosemite, si impegnò per la sua salvaguardia.

Per capire il senso di questo libro riporto qui parte della lettera che gli autori scrissero a Mauro Calibani, fondatore e titolare dell'azienda E9, per ottenere la sponsorizzazione:

“Gentilissimo Sig. Mauro,

... L'idea centrale consiste nel ritracciare in chiave innovativa i passi di John Muir, alpinista, inventore, scrittore, padre dell'ambientalismo e dei parchi nazionali americani e, nello specifico, di Yosemite National Park. STEPS si basa sulla realizzazione di un percorso alpinistico, tecnologico e letterario all'insegna della montagna e dell'arrampicata come palestra di vita e di futuro. Si partirà ricalcando in modo originale e creativo i passi di Muir a Yosemite, per poi tracciare nuove vie sulle nostre Dolomiti, in un'ottica di internazionalità, multidisciplinarietà e comunicazione attiva, ma soprattutto avventura e natura, passione e sostenibilità”

Lo spirito del racconto è riassunto dal verbo, coniato dagli autori, *sonterellare* (dall'inglese *to saunter*=camminare lentamente in modo rilassato).

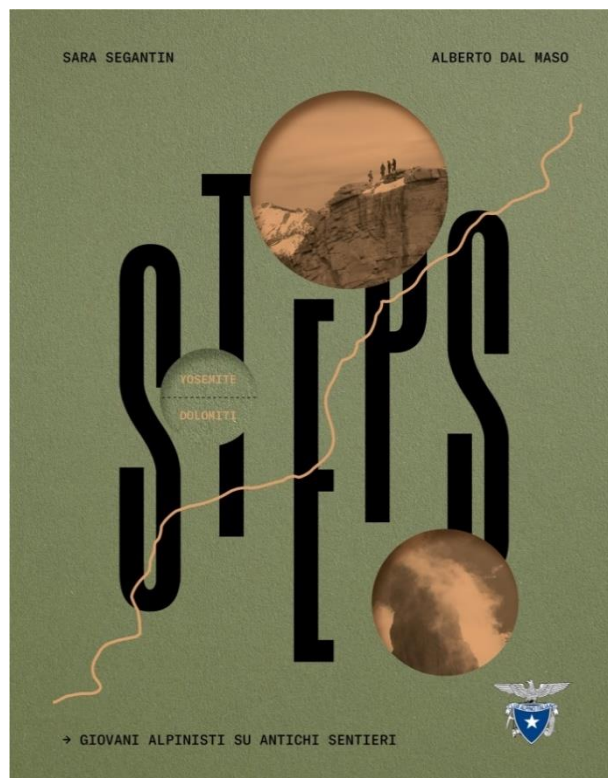
In quarta di copertina appare questa definizione che ci aiuta a comprenderne meglio il significato:

<<Massi, ti ripeto, è come si fanno le cose che conta. Sonterellare mica vuol dire essere incompetenti o inesperti. Semplicemente significa ascoltare e sentire il respiro della vita, vedere anche con l'anima e con il cuore. E' quando quello che vale sono sia il viaggio che la meta. E raggiungere la vetta importa tanto quanto i sentieri, le rocce, i fiumi, la neve e gli alberi fra cui e con cui ci si avvicina ad essa.>>

In effetti dominano l'avventura, la ricerca del percorso, qualche volta la rinuncia ad una meta agognata, le notti all'addiaccio o in ricoveri di fortuna, le incomprensioni ricomposte. E' un bellissimo spaccato di amicizia e di come possano convivere capacità e motivazioni diverse.

Lo stesso linguaggio adoperato è quasi sempre discorsivo, giovanile, mai aulico.

Il libro si trova in vendita nel “Cai store”, può essere ordinato on line.



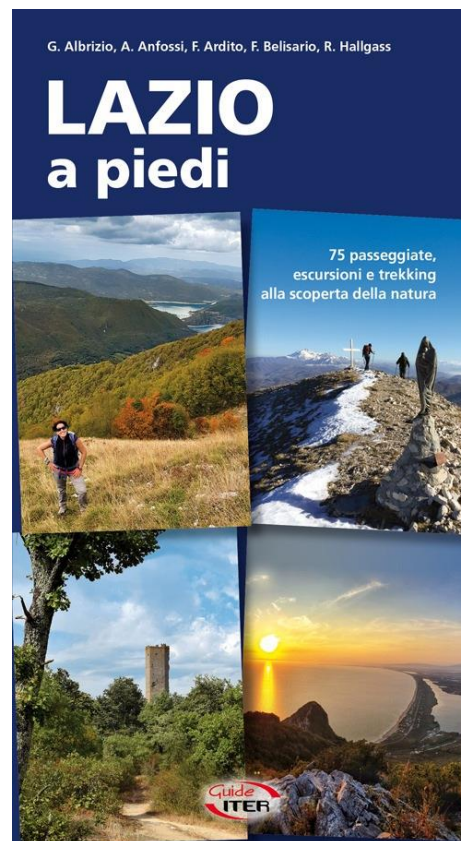
LIBRI: PERCHÉ UNA NUOVA GUIDA ESCURSIONISTICA DEL LAZIO?

Di: F. Borsato

E' uscita qualche mese fa una nuova guida dedicata ad alcune escursioni nella nostra regione. Conosciamo e probabilmente abbiamo in casa qualche esemplare delle guide "A piedi in Italia" editi sempre da Iter e scritti da Stefano Ardito. Qualcuno di questi libri tratta proprio di escursioni nel Lazio. Perché allora una nuova guida che esce in libreria durante un periodo di lockdown dovuto ad una malattia che ci impedisce di uscire, di camminare, di esplorare?

Qual è la novità di questa guida?

Noterete che alcuni autori sono molto noti ed apprezzati descrittori di itinerari escursionistici. In particolare voglio citare Giuseppe Albrizio, fondatore del Club2000m e titolare del sito <http://www.lemiepasseggiate.it/> in cui compaiono le sue innumerevoli esperienze anche di ricerca storica. Voglio ricordare anche Riccardo Hallgass, nostro socio e il suo sito <http://www.imontagnini.it/> specializzato in escursioni dedicate soprattutto ai bambini. Questi siti hanno il notevolissimo pregio di proporre anche la traccia Gpx che può essere scaricata.



Ho parlato con Riccardo, molto conosciuto dai soci della nostra sezione, di cui fa parte. Secondo lui è proprio l'aver accostato voci differenti che ha determinato l'originalità dell'opera. Mettere assieme cinque autori diversi l'uno dall'altro per età, per esperienze, per attività, per preparazione sportiva e culturale, non è stato facile. L'editore, da cui è partita l'iniziativa, ha preso il meglio di ciascuno, ma si ha l'impressione, leggendo, che ciascuno abbia avuto una certa autonomia di scelta. Ne sono scaturite escursioni specifiche dettate dal particolare modo di ciascun autore di fare escursionismo.

Va a merito dello stesso editore essere riuscito, pur con queste premesse, ad ottenere un libro organico e omogeneo.

Tra le molte indicazioni fornite all'escursionista prima di iniziare il percorso, figurano delle informazioni per i genitori che vogliono intraprendere il cammino assieme a figli. Viene indicato se il cammino è adatto o meno ai bambini, e se lo è in particolare per bambini di quale età.

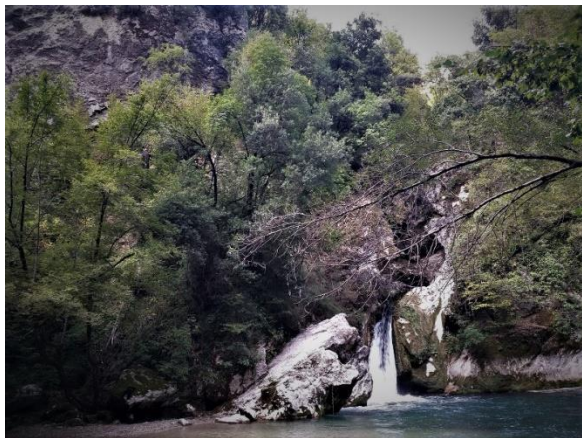
Molte delle escursioni descritte non sono riportate in altri testi analoghi, quindi c'è qualcosa di assolutamente nuovo. D'altra parte tutti gli autori sono Guide esperte, basta leggere la loro presentazione all'inizio del libro per rendersene conto.

Il Lazio è stato suddiviso in 10 zone, contraddistinte da particolari gruppi montuosi o ambienti caratteristici, in più sono state inserite alcune esperienze di trekking urbano tra le mura di Roma.

OLTRE IL CAI

Trovo assolutamente lodevole il voler dare al lettore una panoramica della geografia della nostra regione. Il pubblico a cui la guida si rivolge, non è sempre così esperto da conoscerne profondamente la geografia e in particolare l'orografia. D'altronde i percorsi proposti sono di varia difficoltà, pur se sempre di livello escursionistico, al fine di offrire una scelta accattivante per un pubblico molto vasto, dalla famiglia che vuole introdurre i bambini alla montagna, all'escursionista

incallito che troverà in questa guida qualche inaspettata e piacevole sorpresa.



dettagliata.

Un altro pregio di questa guida sono le introduzioni a ciascun itinerario, che oltre ad informazioni generali sulla zona interessata, forniscono dettagli storici, geologici ed altre curiosità. Anche leggendo solo la prefazione si ha una idea, seppure superficiale, dell'interesse che l'escursione offre. La successiva descrizione dell'itinerario approfondisce i motivi di tale interesse e trovo sia particolarmente ricca e

Nel riquadro che fiancheggia la descrizione sono compresi vari simboli con dislivelli, quota di partenza e arrivo, durata, difficoltà secondo la terminologia del CAI, presenza o meno della segnaletica e di che tipo, periodo migliore per la percorrenza, in quale foglio e tavoletta IGM è compreso, se adatto o meno ai bambini.

Insomma un prodotto che incuriosisce e che non deve mancare nella biblioteca di un appassionato escursionista.

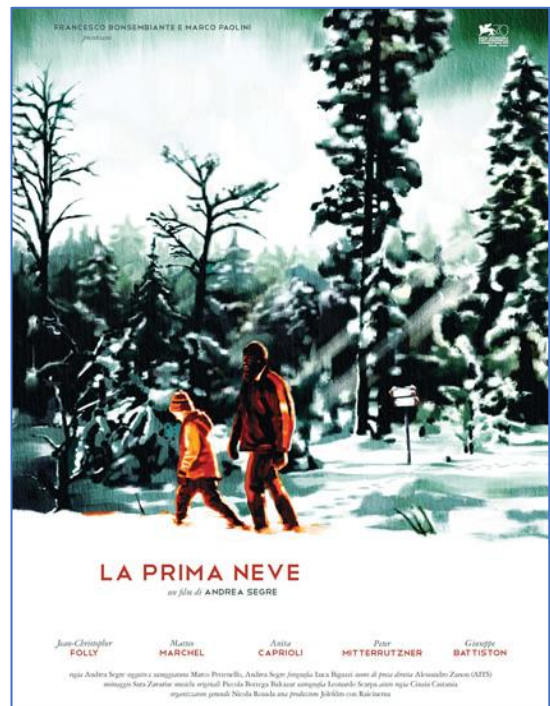
di Paola del Grande

LA PRIMA NEVE

Film del 2013, produzione: Italia

Regista: Andrea Segre

Attore protagonista: Jean-Christophe Folly



In un piccolo paesino del Trentino, Pergine in Val Mocheni, arriva Dani un ragazzo libico scappato dalla guerra, nel terribile viaggio ha perso la moglie ed è padre di una bimba piccola che non riesce ad amare. In montagna lavora, è il tuttofare di un anziano apicoltore, mentre è in attesa di trasferirsi a Parigi. Dani fa amicizia con un ragazzo di undici anni (Michele) rimasto orfano di padre che con lui condivide l'emarginazione e il dolore profondo di una perdita.

Il rapporto con il luogo è fondamentale, il bosco e la valle innevata offrono tutta la solitudine che entrambi cercano. Dani appare del tutto isolato dal resto del mondo solo per il colore scuro della sua pelle che contrasta con il bianco candido dell'ambiente circostante e il ragazzo ha alzato un muro che lo isola al punto di non riuscire neanche a farsi aiutare dalla madre. Ma come legno e miele che hanno lo stesso odore e quindi debbono stare insieme (una massima dell'anziano apicoltore), anche Dani e Michele faranno un cammino comune che li porterà ad una nuova visione del mondo.

Andrea Segre è un apprezzato documentarista attento ai problemi dell'immigrazione. Bellissimi sono i suoi lavori sui terribili viaggi che portano ad attraversare il mediterraneo (*Come un uomo sulla terra*, *Mare chiuso* e *Come il peso dell'acqua*), ma si è occupato anche di popoli Rom e delle lotte a Rosarno. Con *La prima neve* è al secondo film di finzione, il primo (*Io sono Li*) è un dramma delicato e poetico che ci racconta le difficoltà di una immigrata cinese, sempre alle prese con l'integrazione.

Molti lavori di Segre si trovano su youtube, basta inserire il suo nome nel motore di ricerca. Io consiglio assolutamente *Come il peso dell'acqua* con due attori eccezionali, Battiston e Paolini, che ci raccontano in maniera seria e dettagliata i flussi migratori. Il link: <https://youtu.be/H3WsYtGPxVc>

I video di montagna nel web

DI: P. Del Grande

Con i video su **youtube**, chi naviga lo sa, si crea una specie di vortice, si comincia con qualche interesse personale poi gli algoritmi capiscono i tuoi gusti e sei inondato da video che attengono a quel argomento. Il più delle volte questo sovraccarico finisce in un vicolo cieco, ma se l'argomento è la montagna si apre un mondo che apre altri mondi. In rete si trovano dei video che emozionano ed incantano, come i salvataggi: i filmati del soccorso alpino sono interessantissimi o come le spettacolari riprese fatte dai droni.

Inoltre si trovano a centinaia le immagini di qualsivoglia attività sportiva effettuate da gente comune, anzi fuori dal comune, che con una telecamera in testa ci rende partecipe della sua avventura: dallo sci estremo al cammino bizzarro, dall'arrampicata spettacolare al pericoloso percorso per un luogo religioso. Un mondo fantastico fatto di luoghi paradisiaci e gente un po' folle alla portata di un click.

CADERE IN UN CREPACCIO

[24-05-2015 Chute en crevasse a ski et secours sur le glacier du Strahlhorn. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=OvjUUgJgxJ4)

<https://youtu.be/OvjUUgJgxJ4>

Cosa si prova a cadere in un crepaccio? Se chi ci finisce ha una telecamera sul casco puoi scoprirlo anche tu. Ed è quello che è successo nel 2015 ad un ragazzo francese (*Benjamin*) che, in compagnia del padre (*Roland*), *scendeva dal Strahlhorn, una cima svizzera di 4190 m, e nel passaggio sul ghiacciaio è finito in un fenditura.*

**SCENDERE DA UNA PARETE STRAPIOMBANTE CALANDO UN FERITO**

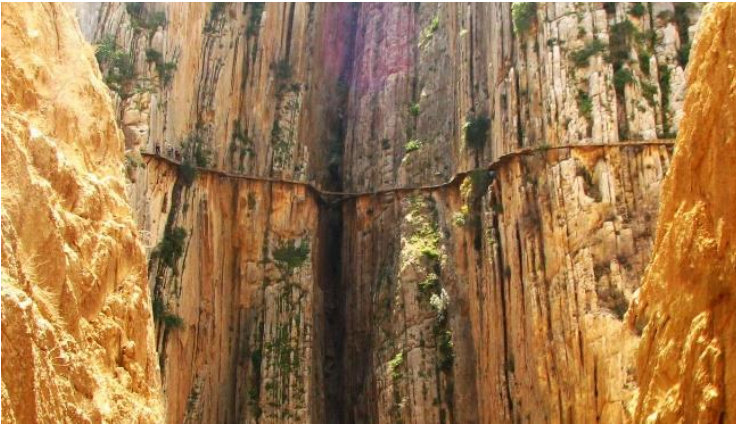
<https://youtu.be/JMayL7Dhq4A>

Minidocumentario del Soccorso Alpino sul recupero di un ferito che mette in luce l'altissima professionalità e la profonda conoscenza della montagna degli operatori che ne fanno parte.

Le immagini sono molto spettacolari, riprese da un drone, perché il luogo è assolutamente impervio, centinaia di metri di parete verticale.

Gli uomini si muovono con destrezza e le manovre di corda incantano e suscitano profonda ammirazione.

EL CAMINITO DEL REY: TRA I PIÙ PERICOLOSI AL MONDO



<https://youtu.be/ZmDhRvvs5Xw>

Il sentiero del re (Màlaga, Andalusia) fu costruito nei primi del novecento per facilitare il passaggio degli operai agli impianti idroelettrici azionati da due cascate: il Salto del Gaitanejo e il Salto del Chorro.

Con il trascorrere del tempo e l'abbandono della manutenzione, il sentiero si è deteriorato fino a diventare uno dei più pericolosi al mondo. Dopo alcuni incidenti mortali nel 2000, le autorità dell'Andalusia volevano chiuderlo ma l'insistenza degli escursionisti (che hanno continuato a praticarlo nonostante le multe e la demolizione del tratto iniziale) ha convinto la provincia di Màlaga al restauro. Dal 2015 è aperto al pubblico e messo tutto in sicurezza.

Il video proposto è del 2008 quindi prima del restauro, buon divertimento!

OLTRE IL CAI LA VIGNETTA

A cura di: PIL



OLTRE IL CAI

FOTO - GLI ELEMENTI VISIVI

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.

Gli elementi visivi che caratterizzano una foto, in particolare in ambiente montano: dalla scelta tra colore o bianco e nero, alla ricerca di linee, contorni (o silhouette), forme, sagome, fino alle trame/modelli o motivi/schemi ricorrenti (o pattern).

E’ trascorso più di un anno dall’inizio della pandemia, e le ferite in campo sanitario ed economico sono ancora ben lontane dall’essere guarite. Volendo aggiungere una mia personale perdita, seppure piccola e trascurabile rispetto alle grandi tragedie nel mondo, metterei proprio l’impossibilità di andare in montagna, e nel mio specifico fotografare vasti panorami, sentieri, rilievi montuosi, specchi d’acqua, pareti di nuda roccia o immensi manti nevosi, nonché flora e fauna del nostro meraviglioso appennino. Infatti, la fotocamera sta nel mio zaino, insieme a dei bastoncini o dei guanti, e da tempo ormai documenta e racconta con le immagini, le emozioni della giornata/escursione vissuta al pari dei dati registrati dal Gps.



Ora un po’ per ovviare ai pochi scatti a disposizione di questo ultimo anno, un po’ per proseguire sempre con la dovuta leggerezza, il nostro piccolo percorso, iniziato per caso, sulla fotografia, vorrei sottoporvi alcune composizioni. Queste si evidenziano per alcuni elementi predominanti, linee o contorni che siano sfumati o marcati, che sempre guidano il punto di vista dell’osservatore.



La scelta poi, tra colore o bianco e nero, la ricerca di linee, contorni (o silhouette), forme, sagome, fino alle trame /modelli o motivi/schemi ricorrenti (o pattern), caratterizza quasi sempre la fotografia paesaggistica/naturalistica. In particolare, le linee, sono le più facili da seguire al momento della composizione, sono anche quelle più efficaci a guidare la lettura della foto

nell’osservatore, danno direzione, convergono e ci conducono.

OLTRE IL CAI

Le linee orizzontali sono rilassanti, positive (l'orizzonte ad esempio); al contrario, quelle verticali, possono indicare imponenza, magnificenza, vedi il profilo di una montagna o di un edificio quale un vecchio castello, infine quelle curve o diagonali danno movimento all'immagine e spesso anche il senso di lettura della scena.

Le sagome invece sono linee chiuse che se tridimensionali diventano forme.



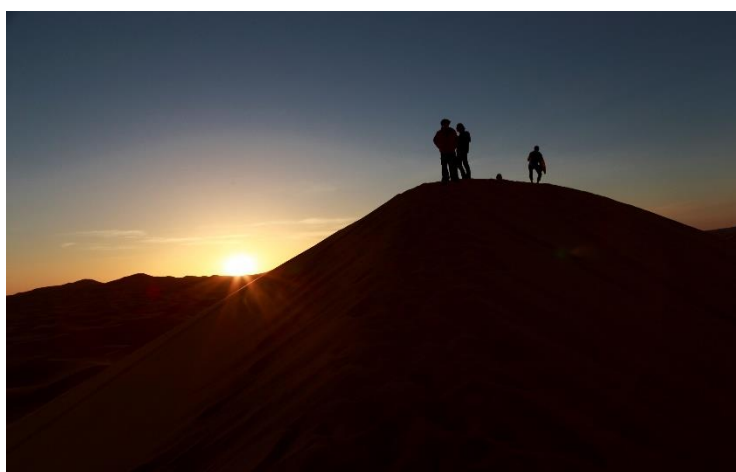
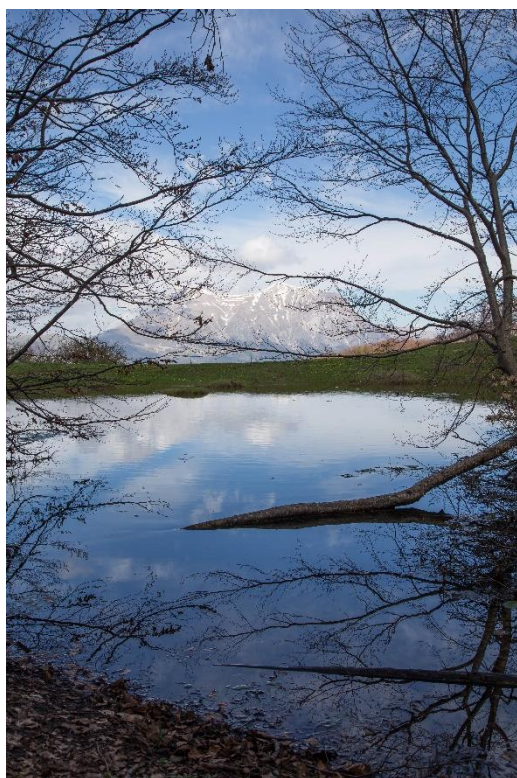
Spesso una montagna, una costruzione o un banco di nubi assumono una forma a sagoma, a volte particolarmente geometrica, come un triangolo, un cerchio, un rettangolo, che diventano forme geometriche complesse se tridimensionali.

In questa differenziazione, gioca un ruolo importante la luce, diversa nelle varie ore della giornata: alba e tramonto con ombre lunghe, mattina e pomeriggio con tanta luce che crea forti contrasti.

Ma al contempo anche il meteo fa la sua parte: cielo sereno o parzialmente



coperto con luce più o meno diffusa, e nel caso di cielo completamente coperto si arriva anche alla totale assenza di ombre.



E non ultima la profondità di campo, la quale sfuma o marca i contorni e i diversi piani, in base al suo utilizzo.

OLTRE IL CAI

Le trame sono dei vettori sensoriali potentissimi, spesso si percepisce emotivamente la morbidezza di una superficie come ad esempio una moquette, o meglio il simil velluto del cotico erboso di un altopiano, piuttosto che la durezza di una lastra di marmo, o di una grigia falesia dei nostri Appennini.

Inoltre, si può percepire l'esperienza sensoriale al tatto di un tessuto quale la seta, o del manto di un camoscio; anche qui la luce, oltre alla nitidezza dell'immagine, rende maggiormente la sensazione tattilo-visiva.



Chiudiamo con una foto di gruppo, dove tutti questi elementi sono ben presenti, in un momento importante e conviviale dell'escursione. Pian piano le attività stanno riprendendo, con le dovute attenzioni e cautele, foto di gruppo di questo tipo, saranno il viatico e la cartina tornasole di una ritrovata e consolidata attività. Tralasciamo il termine normalità per una volta, proprio per non farci sembrare troppo lontane queste immagini, per auspicarne invece una quanto più prossima e numerosa visione.



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/>
- ✓ I Monti Reatini: http://www.imontagnini.it/Monti_Reatini

E poi i nostri siti istituzionali

I siti del **CAI Italia** e del **CAI Lazio** non possono mancare e non si può avere un esordio diverso. Esistono anche le corrispondenti pagine Facebook.

- Sito WEB: <http://www.caimonterotondo.it/> e pagine FB: “CAI Sezione di Monterotondo” e “GRUPPO ESCURSIONISMO CAI MONTEROTONDO”
- Sito WEB: <https://www.cai.it/> e pagina FB: “CAI - Club Alpino Italiano Official Group”
- Sito WEB: <https://www.cailazio.org> e pagina FB “CAI Lazio”

ACCOMPAGNATORI LH

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 Augurandoci la ripresa dell'attività!!!

maggio 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 2:** Grotta dello Schievo e anello Lago Vivo (1600 m) - PNALM - disl. 600 - Diff. E
- ✓ **Sabato 8:** Via di Francesco variante Tiberina - tappa 4 - Diff. E
- ✓ **Domenica 9:** Monti Ruazzo e Tuonaco (1314 m) - Monti Aurunci - disl. 700 - Diff. E
- ✓ **Sabato 15:** da Villavallelonga a Pescasseroli (Via dei Lupi) - PNALM - disl. 400 - Diff. E
- ✓ **Domenica 16:** SICAI Tappa P_ 01 da Pescasseroli a Loc.tà Alvito-Trichiano - Monti Marsicani - disl. 400 - Diff. E
- ✓ **Sabato 22:** Stifone, Gole del Nera da Narni Scalo - Monti Amerini - disl. 300 - Diff. E
- ✓ **Sabato 22:** Giornata mondiale della **biodiversità**
- ✓ **Domenica 23:** Rif. Sebastiani (1820 m) da Sigillo per Valle Scura - Monti Reatini - disl. 1230 m - Diff. E
- ✓ **Lunedì 24:** Giornata europea dei Parchi
- ✓ **Sabato 29:** da Civita d'Antino a Villavallelonga (Via dei Lupi) - PNALM - disl.900 - Diff. E
- ✓ **Domenica 30:** Monti Nuria (1888 m) e Nurietta - Velino Sirente - disl. 900 m - Diff. E

giugno 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				

- ✓ **Giovedì 3:** SICAI Tappa O_05 da Campo Catino a Filetino - Monti Simbruini - disl. in salita 240 m, disl. in discesa 1050 m - Diff. E
- ✓ **Sabato 5:** FESTA DELLA SEZIONE
- ✓ **Domenica 6:** Monte Subasio (1290 m) - App. Umbro Marchigiano - disl. 801 m - Diff- E
- ✓ **Dal 6 al 13:** SETTIMANA MARI E MONTI
- ✓ **Sabato 12:** Via di Francesco variante Tiberina - tappa 5 - disl. 400 m - Diff. E
- ✓ **Domenica 13:** Riserva Regionale Monti Navegna e Cervia - Giornata Nazionale "In cammino nei Parchi" -
- ✓ **Giovedì 17:** Tappa SICAI O_15 da Rif. Sebastiani (Terminillo) a Leonessa - Monti Reatini - disl. 800 m - Diff. E
- ✓ **Dal 19 al 20:** Anello Lago di Pilato, Monte Priora, Anello Gole dell'Infernaccio - Parco dei Monti Sibillini - Diff. EE
- ✓ **Sabato 26:** Monte Gennaro (1271 m) con lezione di yoga al Pratone - Monti Lucretili - disl. 440 m - Diff. E
- ✓ **Domenica 27:** Monte Velino (2486 m) da S. Maria in Valle Porclaneta - Velino Sirente - disl. 1440 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 stimolate da una socializzazione piacevole, goliardica, allegra e anche saggia, rigorosa, rispettosa, attraverso la quale si impara.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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