

N. 24 - Aprile 2023

Il Ginepro



Il magazine della Sezione CAI Monterotondo



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

IL GINEPRO È NOSTRO!



PARTECIPA ANCHE TU!!

Proponi una Rubrica o un Articolo:

- ✓ Scegli temi legati all'ambiente e al nostro territorio;
- ✓ L'articolo non deve superare le 2 pagine, meglio se corredato di foto;
- ✓ Nell'inviare l'articolo accetti che possa essere modificato/corretto nella forma;
 - L'articolo viene pubblicato se perviene entro il 20 del mese pari, oppure sarà pubblicato nel numero successivo;
 - Inviarlo agli indirizzi in redazione.

HANNO COLLABORATO IN QUESTO NUMERO:

FAUSTO BORSATO
PAOLA DEL SERRONE
LOREDANA CONTI
VIRGINIO FEDERICI
MASSIMILIANO GARUCCIO
PAOLO GENTILI
ROMINA ORICCHIO
GIOVANNI PIERAGOSTINI
DANIELA RIDOLFI
ALDO MANCINI

In Redazione

Aldo (aldo2346@gmail.com)

Fausto(fausto.borsato@libero.it)

Paolo (pgentili@informaticaoggi.com)

Paola (serrone85@gmail.com)

Per informazioni: www.caimonterotondo.it monterotondo@cai.it

SOMMARIO

04 Editoriale

Impressioni dei Soci

- 06 La Sabina
- 10 Bellezza e storia sui Monti Sabini
- 13 La Giornata Internazionale delle Foreste
- 16 Riflessioni
- 18a proposito di: Microplastiche
- 23 Fontanili, pozze d'abbeverata, stagni
- 27 Alla scoperta di Fosso Scoccio. Monti Prenestini
- 32 Un cammino tra due perle dell'enologia: Matelica e Serrapetrona
- 36 Le parole del camminare: Arrampicare

Le Turistiche CAI

- 37 Giornata mondiale dell'acqua: Water Day 2023

I Trekking CAI

- 39 Leggeri...sulle ali del Grande Anello dei Monti Sibillini
- 43 Via Benedicti

Pillole CAI

- 46 Acronimi del CAI
- 48 Etica ed Ecologia

Oltre il CAI

- 50 Il libro: LET MY PEOPLE GO SURFING
- 52 Il film: The Dawn Wall
- 54 La fotografia: La fotografia naturalistica come contributo alla ricerca scientifica
- 57 Zapping
- 58 Prossime Escursioni: Maggio - Giugno
- 59 Risate in montagna: Sapersi distinguere

Copertina: Picchio rosso maggiore, femmina (*Dendrocopos major*)
Foto: *Paolo Gentili* 2023

Carissime socie e carissimi soci,

con questo numero 24 di Aprile 2023 de “Il Ginepro”, sono esattamente 4 anni da quando è iniziata questa bellissima avventura editoriale di informazione e divulgazione delle attività della nostra sezione. Esprimo i miei più sentiti ringraziamenti a quanti vi hanno contribuito sia occasionalmente che in maniera continuativa. Gli argomenti trattati, gli approfondimenti, le foto, i ricordi e le testimonianze narrate sono contributi preziosi per i nostri lettori, per accrescere la propria “cultura della montagna”. E soprattutto se ci pensate, per soddisfare il trinomio fondante del nostro sodalizio: *frequentare per conoscere, conoscere per amare, amare per tutelare*.

Intanto, siamo giunti ad aprile, primo terzo dell’anno, momento di rinascita con la primavera che esplose, si rinnova e ci stupisce ogni volta con tutta la sua vivida bellezza. E non è un caso che proprio in questo periodo di inizio anno, si celebrino importanti giornate mondiali o internazionali. Cito tra le tante giornate organizzate principalmente dalle Nazioni Unite o Organizzazioni/Agenzie specializzate, quelle che ci riguardano più da vicino, quali ad esempio: la giornata mondiale delle foreste e dei boschi, e forse non è un caso che nello stesso giorno sia celebrata anche la giornata mondiale della poesia (21 marzo); la giornata mondiale dell’acqua (22 marzo); la giornata mondiale della terra (22 aprile); e così via con altre, fino alla giornata mondiale della montagna che si celebrerà l’11 dicembre prossimo. Se altre ricorrenze sono legate meramente a scopi commerciali, o altre ancora a eventi storici o culturali rilevanti, quelle che ho qui riportato hanno il nobile obiettivo di puntare i riflettori su questioni d’interesse primario e comune per l’uomo e il pianeta che abita. Ne parleremo meglio in questo numero in vari articoli, mi limito solo a ricordare l’importanza dell’acqua, uno dei beni più preziosi della terra, senza il quale semplicemente non sarebbe possibile la vita. Tuttavia, sono circa 2,2 miliardi le persone nel mondo che non hanno accesso all’acqua potabile, e molte altre quelle che ogni giorno per approvvigionarsi di una esile quantità di essa sono costrette ad affrontare viaggi lunghi ed estenuanti, spesso pericolosi anche a rischio della vita.

Prima di concludere, colgo l’occasione per darvi anche qualche aggiornamento sulle attività principali della nostra sezione. Il 23 aprile si è svolta un’escursione-visita guidata al sito naturalistico archeologico di Vulci (VT), escursione in collaborazione con l’associazione “Si Viaggiare” che ha visto una grande partecipazione di soci, guidati nella visita dalla Archeologa Enza Broccoli, con la quale già altre volte abbiamo collaborato e sperimentato istruttive contaminazioni. Mentre vi sto scrivendo, alcuni soci sono ora in *cammino* per più giorni sulla Via di Francesco, altri sul cammino di Benedetto, ed altri ancora sono impegnati a percorrere una parte del grande anello dei Sibillini. Sul fronte istituzionale, sabato 15 aprile ero con il vicepresidente e delegato elettivo Guelfo Alesini e il consigliere e presidente Commissione Sentieri e Cartografia Aldo Mancini alla sede CAI di Roma per l’assemblea ordinaria regionale dei delegati del

N. 24 – Aprile 2023

Lazio, che ha prodotto fra i vari ordini del giorno l'elezione di un nuovo membro alla Commissione Centrale di Indirizzo e Controllo dell'area centro-meridione-isole (CMI). Lunedì 17 aprile si è svolto il Consiglio Direttivo della nostra sezione che aveva all'ordine del giorno l'approvazione del Bilancio da portare poi all'Assemblea Ordinaria dei Soci del 22 aprile. Il 20 e 21 maggio ci sarà l'Assemblea Nazionale dei Delegati a Biella dove sarò presente con Guelfo Alesini. Infine, è in preparazione la nostra **Festa della sezione 2023**, di cui a breve sarete ben informati. Mi fermo qui, e a proposito di cammini, voglio lasciarvi questo pensiero:

La forza del cammino sta nella sua capacità di rendere ogni viaggio unico e irripetibile, i sentieri e i paesaggi cambiano incessantemente, donandoci ogni volta una continua scoperta!

Paolo Gentili



La Sabina

Fausto Borsato

“IL CLUB ALPINO ITALIANO (C.A.I.), FONDATAO IN TORINO NELL’ANNO 1863 PER INIZIATIVA DI QUINTINO SELLA, LIBERA ASSOCIAZIONE NAZIONALE, HA PER ISCOPO L’ALPINISMO IN OGNI SUA MANIFESTAZIONE, LA CONOSCENZA E LO STUDIO DELLE MONTAGNE, SPECIALMENTE DI QUELLE ITALIANE, E LA DIFESA DEL LORO AMBIENTE NATURALE.”

Questo è il primo articolo dello statuto del Club Alpino Italiano. Vorrei porre l’accento sullo scopo prefisso che oltre all’alpinismo e alla difesa dei monti è quello di conoscere e studiare la montagna e il suo ambiente.

Molto spesso camminiamo su sentieri che attraversano bellissimi ambienti e altrettanto stupefacenti montagne, senza conoscerne l’origine, la storia, le modifiche sopravvenute nel tempo, che ci hanno consegnato un ambiente serenamente percorribile e non sappiamo distinguere il tipo di flora e quali animali appaiono di sfuggita tra gli alberi.

Con questa prima descrizione, a cui seguiranno altre, di valli, gruppi montuosi, zone particolarmente interessanti, cerchiamo di illustrare gli aspetti geologici, storici, paesaggistici che caratterizzano i vari luoghi che siamo chiamati a frequentare nelle nostre escursioni. Cominciamo con la Sabina, che vedrà una nostra escursione portarci in vetta ai rilievi più alti della zona e di cui troverete un bellissimo reportage su questo stesso numero.



Roccamare dall'alto

IMPRESSIONI DEI SOCI

Con il termine Sabina, viene compresa una vasta area che comprende parte della provincia nord-est di Roma e buona parte della provincia di Rieti. Ci limitiamo alla descrizione di quella porzione che, percorrendo la Salaria verso l'Adriatico, si trova nelle vicinanze della consolare citata tra Monterotondo e Rieti.

Il territorio è formato da rocce carbonatiche che si sono sovrapposte e accavallate partendo dal Miocene superiore (circa 23 milioni di anni fa) fino al Pliocene inferiore (circa 2 milioni e mezzo di anni fa).

Data la natura calcarea del suolo e del carbonato di calcio in particolare, si sono create sulla superficie delle ampie doline dovute a fenomeni di crollo delle cavità sottostanti e affiorano spesso fasce rocciose con grotte che nel tempo sono state utilizzate per ricovero greggi, ma soprattutto come eremi per individui che volevano isolarsi dal mondo.

La millenaria trasformazione geologica ha prodotto alcune grandi doline che sono accessibili e che visiteremo con una apposita escursione organizzata dalla nostra Sezione. In particolare cito la grande dolina del "Revotano" ('Rivoltato') fonte di leggende legate alla presenza di un vicino, malvagio villaggio. Va notato che la formazione della dolina è innumerevoli millenni antecedente la comparsa dell'uomo. Si tratta appunto di una leggenda!



Santa Vittoria: esempio di riutilizzo di materiali da un preesistente tempio romano del III secolo a Monteleone Sabino, sede dell'antica Trebula Mutuesca, lungo la via di Francesco.

Tutta la zona è sempre stata frequentata da popolazioni umane. Ci limitiamo a constatare come già dalla tarda età del bronzo (1500 a.C.) il popolo degli Aborigeni (popolazioni indoeuropee venute dal Nord, ma non v'è alcuna certezza sulla loro origine) ha lasciato segni della sua frequentazione (tumulo funerario e strutture in opera poligonale) nella zona compresa tra Montopoli in Sabina e Poggio Mirteto.

Dal IX secolo a.C., chi abita queste valli sono i Sabini, un popolo italico di origine autoctona secondo alcuni, di origine spartana o addirittura persiana secondo altri. Innumerevoli sono le contaminazioni culturali con i

popoli vicini: Latini, Umbri, Falisco Capenati, Etruschi. Anche tra i Sabini, come tra i Sanniti, gli Umbri e altri popoli era in uso il rituale del "ver sacrum", secondo il quale alcuni individui uscivano dalla comunità per fondarne altre, a causa della mancanza di risorse o per il sovraffollamento.

I Sabini fondarono Cures (più o meno dove ora vi è l'abitato di Talocci), Eretum (tra Montelibretti e Monterotondo), Trebula Mutuesca (presso l'abitato dell'attuale Monteleone Sabino) e, oltre a molti altri antichi centri, anche Rieti, Moricone, Amatrice, Accumuli.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Sabini e Latini convissero per lunghi periodi, combattendosi e integrandosi. La leggenda del ratto delle Sabine rimane appunto una leggenda ma denota difficoltà reali delle tribù latine che alla fine sovrastarono i loro vicini, fino ad assoggettarli nel 290 a.C.. Il territorio controllato dai Sabini comprendeva anche il Lacus Velinus, che occupava buona parte della piana di Rieti. Il console romano Manlio Curio Dentato ne progettò la bonifica nel 271 a.C. facendo defluire le acque stagnanti verso il salto delle Cascate delle Marmore fino al fiume Nera.

Tutta la Sabina venne amministrativamente inclusa nella Regio IV Augustea e dopo la caduta dell'Impero Romano seguì le vicissitudini legate alle invasioni barbariche, e alle lotte tra Impero e Papato.

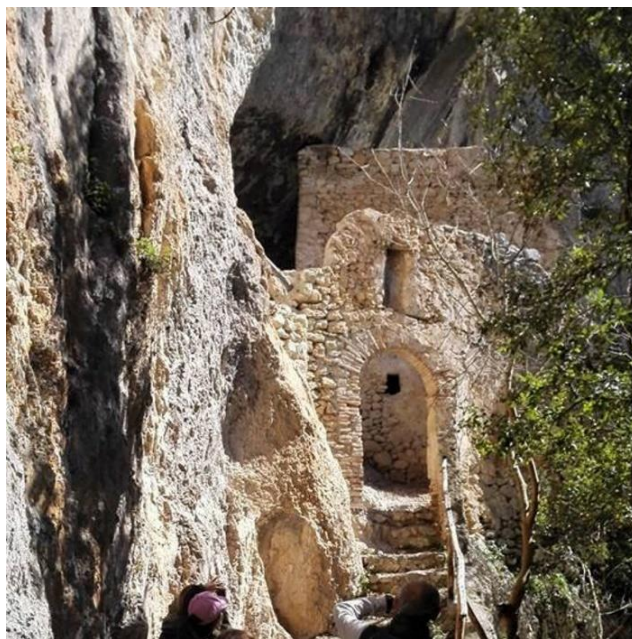
Nel medioevo le cavità rocciose presenti sul territorio, vengono adibite forse a cappella, o forse a luogo di preghiera da parte di anacoreti. Ne sono esempio gli Eremi di San Leonardo e di San Michele, l'uno presso l'abitato di Roccantica, l'altro presso il valico del Tancia, che storicamente metteva in comunicazione la Valle del Tevere con la Valle Reatina. Questi eremi, che meritano assolutamente una visita, sono persi in mezzo alla vegetazione ma facilmente raggiungibili seguendo l'ottima segnaletica e gli altrettanto evidenti sentieri.

Dal X secolo ha origine il fenomeno, comune a tutta l'Europa, pur con caratteristiche e modalità diverse da luogo a luogo, definito "incastellamento". Per potersi difendere meglio, usufruendo della protezione di qualche potente, le popolazioni si accostano in un luogo adatto, di solito la cima di un colle, predisponendo delle idonee difese, costruendo così un villaggio attorno alla casa fortificata del signore del luogo. Il fenomeno è stato motivato molto spesso con le esigenze di difesa dalle scorrerie dei Saraceni o da fenomeni di latrocinio molto presenti nelle campagne. Di fondamentale importanza fu l'Abbazia di Farfa che, fondata nel VI secolo, diventò un punto di amministrazione, di potere nonché di contrasto soprattutto tra il papato ed i Longobardi del ducato di Spoleto.

Crebbero così, sfruttando anche antichi insediamenti romani, i villaggi della Sabina.

La particolare posizione tra Rieti e Roma, lungo la via Salaria, ne fa un punto privilegiato di passaggio di molti moderni "Cammini". Il Cammino di San Benedetto è certamente il più frequentato. Partendo da Norcia attraversa il gruppo del Terminillo fino a Rieti e prosegue verso sud fino a Subiaco e Monte Cassino. Incrocia, scendendo da nord, il Cammino di Francesco che inizia a La Verna in provincia di Arezzo e continua, per quanto ci riguarda, fino alla Capitale, dove il 'Poverello di Assisi' si recò per far approvare la regola francescana da Papa Innocenzo III. Molti sono i pellegrini che lo percorrono, costeggiando la Via Salaria e attraversando paesi dall'illustre passato e da imponenti resti archeologici.

Ma, uscendo dalla mistica del "Cammino", dobbiamo riconoscere che il passaggio di pellegrini in un percorso assistito, costituisce un momento di interesse per i luoghi attraversati e per le attività commerciali ivi insediate. Per cui è nato un altro Cammino che si richiama al transito di



Eremo di San Leonardo

IMPRESSIONI DEI SOCI

Francesco d'Assisi: la Via di Francesco variante Tiberina, che fa visitare villaggi poco frequentati, spesso poco abitati ma con vestigia notevoli per dimensioni, aspetto e storia.

L'orografia e l'evoluzione storica della Sabina non hanno fatto nascere grossi insediamenti, ma l'aspetto collinare ha facilitato la coltura di quella pianta antichissima che è l'ulivo. Per mia esperienza queste colline così coltivate a perdita d'occhio assomigliano alle coltivazioni intensive della vite nella Langhe o nelle colline di Valdobbiadene dove si produce il Prosecco. L'olio qui prodotto ha sicuramente caratteristiche di salubrità che non possiamo ritrovare nelle ricordate coltivazioni intensive a vite.

Come ho sottolineato tutta la zona è stata molto frequentata dall'uomo, con ciò determinando la scomparsa di specie animali non domestiche, per cui non ci sono più cervi, caprioli o altri ungulati allo stato selvatico. E' ritornato il lupo che sta colonizzando l'intera penisola e si sono moltiplicate le famiglie di cinghiali, favorite dall'abbandono dei coltivi e dalla protezione di alcune aree.

Al di sopra della quota di coltivazione dell'ulivo il bosco misto di quercia, carpino e, più in alto, del faggio, lascia spazio alle praterie che coprono le creste dei Monti Tancia e Pizzuto.

Per noi che amiamo camminare è una regione che offre innumerevoli itinerari, ma anche, volendo solo conoscere i paesi della Sabina, con l'auto si possono visitare luoghi fantastici ed affascinanti per ragioni religiose, ambientali e qualche volta magiche (dal Ratto delle Sabine alla Dama Bianca di Poggio Catino, fino al tutt'altro che leggendario 'Mostro di Nerola').

Ogni villaggio, ogni castello ha la propria storia tra realtà e leggenda, ha i propri originali prodotti della terra e dell'artigianato. Non è un caso che lungo la via Salaria, in località Osteria Nuova, si svolga ogni prima domenica del mese una Grande Fiera, cresciuta enormemente nel dopoguerra come fiera del bestiame e diventata poi un luogo di vendita di tutti i prodotti della Sabina, in particolare dell'olio d'oliva. Va notato che nelle vicinanze, sorgeva in epoca romana, un punto di sosta ad un giorno di marcia sulla via verso la Capitale. L'insediamento era nato su altre strutture abitative risalenti all'età del bronzo ad opera dei citati Aborigeni.

Volgendo lo sguardo all'intorno non può sfuggire la sagoma di una montagna isolata, di natura calcarea che sorge dalla pianura circostante: il Soratte. Ha una storia, una geologia, una flora ed una fauna del tutto particolari. Ne ripareremo prossimamente.

BELLEZZA E STORIA SUI MONTI SABINI

Loredana Conti



Si dice che il ferro va battuto quando è caldo...allora quale miglior momento per raccontare di un'escursione se non al rientro dalla stessa? Eccomi in questa serata di domenica 12 marzo. Fatti tutti i rituali, doccia, capelli, pulizia degli scarponi, sono seduta sul divano, con le gambe affaticate, il viso ancora rosso per il sole preso sulla vetta del Monte Pizzuto. Ripenso alla giornata di oggi, la parola che meglio la definisce è Stupore! L'escursione di oggi era 'Anello dei Monti Sabini - Monte Tancia, Monte Pizzuto, Punta Ferretti, Monte Menicoccio', una passeggiata di 13,5 km tra paesaggi montani che cambiano via via che si sale dagli 800 m ai 1292 m della cresta del Monte Tancia, la cima più alta dei monti Sabini.

Ci troviamo ad un'ora da Monterotondo, ad un passo da casa. Non pensavo di trovare qui tanta bellezza, tanta storia, panorami mozzafiato dove lo sguardo si perde fino a vedere il mare.

La vista è splendida, ad oriente spazia sul Terminillo e sul Navegna, mentre a occidente, oltre la cresta del Monte Pizzuto (1289 m) si possono ammirare il Soratte e oltre, il mar Tirreno.

IMPRESSIONI DEI SOCI



Siamo partiti dall'Osteria del Tancia (800m), un posto dove ci dà il benvenuto l'aria frizzante della montagna. Sotto di noi si estende la vallata, siamo fortunati, è una bella giornata di sole.

La camminata inizia su una carrareccia, per poi spostarsi sul sentiero che segue il crinale del Monte Tancia, la prima sezione della nostra tappa. Lungo la via piccoli rivoli di acqua, piante di rosa canina, di ginestra e crocus dagli splendidi colori violacei ci accompagneranno lungo tutto il cammino. Saliamo con calma, godendo della bellezza che ci circonda.

“In montagna”, mi ha detto uno degli accompagnatori il mio primo giorno di uscita, “ognuno deve trovare il suo passo”.

Attraversiamo una splendida faggeta, con alberi molto alti e con i tronchi ricoperti di muschio, poi vallate di un verde brillante, dove le pietre biancastre, sul manto erboso, sembrano ancora più bianche per effetto del contrasto cromatico. Che sensazione meravigliosa sentire i passi affondare dolcemente su questo tappeto erboso!

Sto attenta a non calpestare i tanti fiori che incontro, piccole opere di bellezza.

Mi viene in mente il passo del “Giardino Sofferente” di Leopardi che recita “...Intanto tu strazi le erbe co' tuoi passi; le stritoli, le ammacchi, ne premi il sangue, le rompi, le uccidi”.

Siamo ospiti in queste montagne e non dobbiamo mai dimenticarlo! Mi capita spesso, quando cammino in luoghi che non conosco, di pensare a coloro che li hanno attraversati prima di me, soprattutto in tempi passati. Il pensiero, mentre cammino sulla cresta del Tancia verso Monte Pizzuto e poi Punta Ferretti, va a coloro che solcarono le strade di montagna per accompagnare gli animali al pascolo, oppure per procurarsi la legna o preparare le carbonaie.

Ma il ricordo in questi luoghi, corre anche a quegli uomini e donne che hanno avuto a che fare con la montagna durante la guerra, ai combattenti, ai partigiani. Scoprirò più tardi che non era un pensiero strano.



IMPRESSIONI DEI SOCI

In questi luoghi infatti, ci racconterà Virginio, il 7 aprile del 1944 si combatté quella che è passata alla storia come la Battaglia del Monte Tancia. Seduta sul divano scopro adesso che su queste montagne, in quella data del 1944, la Brigata D'Ercole - Stalin, costituita dai partigiani della Sabina e dell'ottava zona di Roma, delle borgate romane di Centocelle, Tor Pignattara e Quadraro, fu una spina nel fianco dei tedeschi.

Questi partigiani valorosi combatterono contro diversi reparti delle divisioni naziste, migliaia di uomini. Nonostante la sproporzione delle forze in campo, la Brigata tenne impegnati i tedeschi dalla mattina alla sera, infliggendo loro pesanti perdite, prima di capitolare per mancanza di armi e numero inferiore di uomini.

Saranno tutti uccisi ed i loro corpi rimarranno senza sepoltura per ordine dei nazisti, per giorni. Questi luoghi, il Tancia, portano ancora il ricordo di quella battaglia, dei bombardamenti subiti e dei rastrellamenti di civili, soprattutto donne e bambini, passati per le armi dai tedeschi.

Mi piace pensare che, nonostante le circostanze e gli attimi orrendi vissuti, quelle persone anche se solo per un istante, siano riuscite a vedere come ultima cosa la bellezza di questi luoghi a loro cari.



LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE FORESTE

Paola Del Serrone

sul tema: "Foreste e Salute" per sottolineare la stretta correlazione e interdipendenza tra il benessere delle piante e il nostro. Ma qual è lo stato delle foreste in Italia e nel mondo? E in che modo il disboscamento impatta sull'ambiente? Proviamo a fare il punto sull'argomento. Le foreste occupano circa un terzo dell'intera superficie terrestre e, oltre ad ospitare una grande varietà di flora e fauna, rappresentano la fonte primaria di sostentamento per numerose popolazioni indigene.

Nel mese di aprile di quest'anno si sono succeduti eventi molto importanti sulla tutela ambientale.

Il 21 marzo, si è svolta la Giornata mondiale delle foreste, la celebrazione annuale istituita dall'Onu mirata alla sensibilizzazione dei governi e delle persone rispetto al problema della deforestazione.

Quest'anno si è focalizzata l'attenzione

Ciononostante la deforestazione, per cause che vedremo in seguito, è in continuo aumento.

Secondo le stime FAO del 2020, il mondo sta perdendo circa 10 milioni di ettari forestali ogni anno (pari all'estensione del Portogallo).

E se da un lato un'area grande il doppio degli Stati Uniti è andata persa per coltivare, allevare bestiame e usare legna, dall'altro le cause della deforestazione dipendono da una concomitanza di fattori. In primis: gli incendi poi, la presenza di parassiti e la siccità (cambiamento climatico).

Stando agli ultimi dati, circa il 95% della deforestazione globale avviene ai Tropici, non solo per



IMPRESSIONI DEI SOCI

rispondere alle esigenze dei mercati locali ma, soprattutto, per soddisfare la domanda globale relativa ad alcuni beni di consumo che vengono coltivati o prodotti in aree deforestate (carta, caffè, oli vegetali, cacao, ecc..).

In Italia si assiste, invece, ad un fenomeno in controtendenza cioè di imboschimento. Secondo i dati riportati nel recente "Inventario nazionale delle foreste e dei serbatoi di carbonio", divulgati lo scorso maggio in un articolo di *Repubblica.it* a firma del giornalista Marco Frojo, più di un terzo del suolo italiano è ricoperto da foreste e la percentuale è in costante crescita. Anzi, nell'ultimo decennio c'è stato un balzo di circa il 20% rispetto alle epoche passate e il volume complessivo stimato per tutti gli alberi dei boschi italiani supera quota 1,5 miliardi di metri cubi. Ma allora perché dovremmo preoccuparci della deforestazione dell'Amazzonia?



In ottica globale, la deforestazione dei Tropici ci riguarda molto da vicino. Le foreste tropicali ospitano alcuni degli ecosistemi più ricchi e diversificati del pianeta. Ciò detto, abbattere le foreste pluviali significa distruggere gli habitat di specie uniche al mondo e, di conseguenza, rimodellare alcuni ecosistemi in modo irreversibile. Inoltre, esse rappresentano una grande risorsa di ossigeno per il pianeta.

Come mettere fine alla deforestazione tropicale? Non è affatto semplice da realizzare. Considerando che molte aree verdi del pianeta vengono rase al suolo per consentire la produzione di materie prime e beni di largo consumo, si potrebbero ridurre le catene di approvvigionamento da parte dei Paesi ricchi. E se da un lato questa sembra la soluzione più logica, dall'altro sussiste il rischio concreto di danneggiare i piccoli agricoltori locali che si guadagnano da vivere grazie al commercio internazionale.

Le foreste svolgono un ruolo cruciale nella riduzione della povertà e per il raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile contemplati nell'Agenda 2030. E la finalità della Giornata mondiale delle foreste è proprio quella di accrescere la consapevolezza delle persone rispetto al problema della deforestazione invitando i governi a intraprendere delle politiche di maggiore sostenibilità ambientale.



Le piante ci danno tanto per la nostra salute: purificano l'acqua, puliscono l'aria che respiriamo, catturano il carbonio per combattere il cambiamento climatico, regolano il clima, riducono il riscaldamento globale, contrastano il dissesto idrogeologico mitigando il rischio causato dagli eventi climatici estremi: alluvioni, desertificazione, ondate di calore, forniscono cibo e medicinali salvavita, circa 50mila le piante usate per scopi farmacologici, migliorano il nostro benessere e contribuiscono alla conservazione della biodiversità. Eppure, nonostante tutti gli inestimabili benefici ecologici,

IMPRESSIONI DEI SOCI

economici, sociali e sanitari di cui sono portatrici, le foreste sono minacciate da incendi, disboscamento, parassiti, inquinamento, siccità e cambiamenti climatici.

“Questo 2023 invita a dare, non solo a prendere, perché foreste sane porteranno persone sane” afferma l’Onu spiegando che la gestione sostenibile delle foreste e il loro utilizzo delle risorse sono fondamentali per combattere il cambiamento climatico e contribuire alla prosperità e al benessere delle generazioni attuali e future. Le foreste svolgono inoltre un ruolo cruciale nella riduzione della povertà e raggiungimento degli Obiettivi di sviluppo sostenibile proposti dall’ONU, Agenda 2030.

Dal dialogo interreligioso:

....Gli esseri umani hanno la responsabilità di essere custodi del creato. Perciò, la cura della Terra è un obbligo morale per tutti gli uomini e le donne in quanto figli di Dio”.

Papa Francesco

Al principio di inseparabilità di corpo e mente si collega il principio di inseparabilità della vita (o dell’individuo) e del suo ambiente. Il termine giapponese per indicare questo principio è

“esho funi”.

La prima parola è una contrazione di eho (ambiente) e shoho (l’individuo o l’io); la seconda parola, funi, significa “due ma non due” e può essere tradotta con il termine di “non dualità di vita e ambiente”.

Questo legame indissolubile, ossia non dualità di vita e ambiente, spiega che la vita è modellata dall’ambiente e che così come il nostro ambiente ci influenza allo stesso modo noi lo influenziamo sia costruttivamente, sia distruttivamente:

“Non esistono terre pure e terre impure ma solo menti pure e menti impure”.

Il rapporto tra l’individuo e il suo ambiente con l’analogia del corpo e della sua ombra: “l’ambiente è come l’ombra, l’individuo è come il corpo”. Ambiente e individuo sono una cosa sola e s’influenzano a vicenda.

Nichiren Daishonin

RIFLESSIONI

Massimiliano Garuccio



Eccomi qui a tentare di capire cosa mi spinge a mettere i piedi uno davanti all'altro ancora e ancora e ancora... ignorando la fatica e i dolori muscolari, come se io, solitamente pigro e indifferente agli stimoli che fanno salire l'adrenalina, avessi "l'obbligo" di confrontarmi con i miei limiti.

Non sono il classico appassionato della montagna, ho iniziato a "camminare" solo da pochi anni praticamente all'inizio della terza età, ma amo quello che offre come spazi e bellezza.



La mia voglia di "macinare" strada è indifferentemente rivolta a percorsi di tutti i tipi, magari senza troppo "asfalto" ove la natura, come anche le "buone" testimonianze dell'opera dell'uomo, sono la mia linfa stimolante, così come la compagnia di un gruppo di persone con cui condividere la stessa esperienza, la sento, a me che solitamente sono abbastanza "solitario", come un ulteriore incentivo.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Sicuramente però, la sensazione più coinvolgente è la possibilità di riuscire a staccarsi dalla quotidianità e dalla ripetitività di parole e azioni che sono il “vestito” che indossiamo da quando diventiamo adulti responsabili, e riprovare così il piacere, ormai quasi svanito da molti, troppi, anni, di stupirmi e rallegrarmi ancora per quello che una giornata può offrirmi, e tutto ciò fa bene al mio “spirito”, un po’ come, per chi a fede, trovare conforto e pace nella preghiera.



Come ho letto recentemente in una poesia di un famoso poeta brasiliano, Mario de Andrade, in cui sono messe in risalto le scelte importanti da fare al “tramonto” della propria esistenza, alla mia età occorre cogliere l'essenziale, perché il percorso a disposizione è sempre di meno, e nel tempo che dedico al camminare, purtroppo meno di quello che vorrei, sento che non sto sprecando quello che rimane della mia vita e desidererei che certe giornate non finissero mai, mentre la mia mente, libera dalla “zavorra”, torna ad essere, come da bambino, un posto pulito dove poter ancora fantasticare.



....A PROPOSITO DI:

MICROPLASTICHE

Paola Del Serrone

Dopo la Seconda guerra mondiale la produzione e lo sviluppo di migliaia di nuovi prodotti in plastica ha trasformato in modo profondo la nostra società.

La produzione globale di plastica è cresciuta

senza sosta (circa 368 milioni di tonnellate prodotte dal 2019). Di questa enorme quantità un'alta percentuale finisce nei mari e negli oceani. Si stima che negli oceani vi siano più di 250.000 tonnellate di detriti di plastica.

Non esiste settore dell'attività umana che non sia stato influenzato da oggetti in plastica: dalla medicina, alle automobili, aerei, dispositivi di ogni tipo che hanno reso più facile le nostre vite.

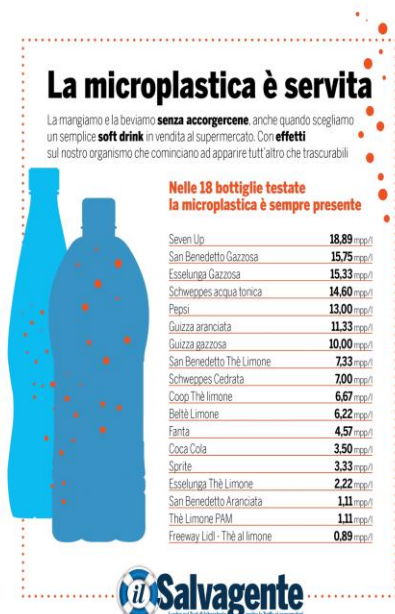
Le materie plastiche, quando si trovano in mare, si degradano alla luce solare in particelle inferiori al mezzo centimetro e si rinvencono in svariate aree del globo terrestre, in cima all'Everest e nell'Artico.

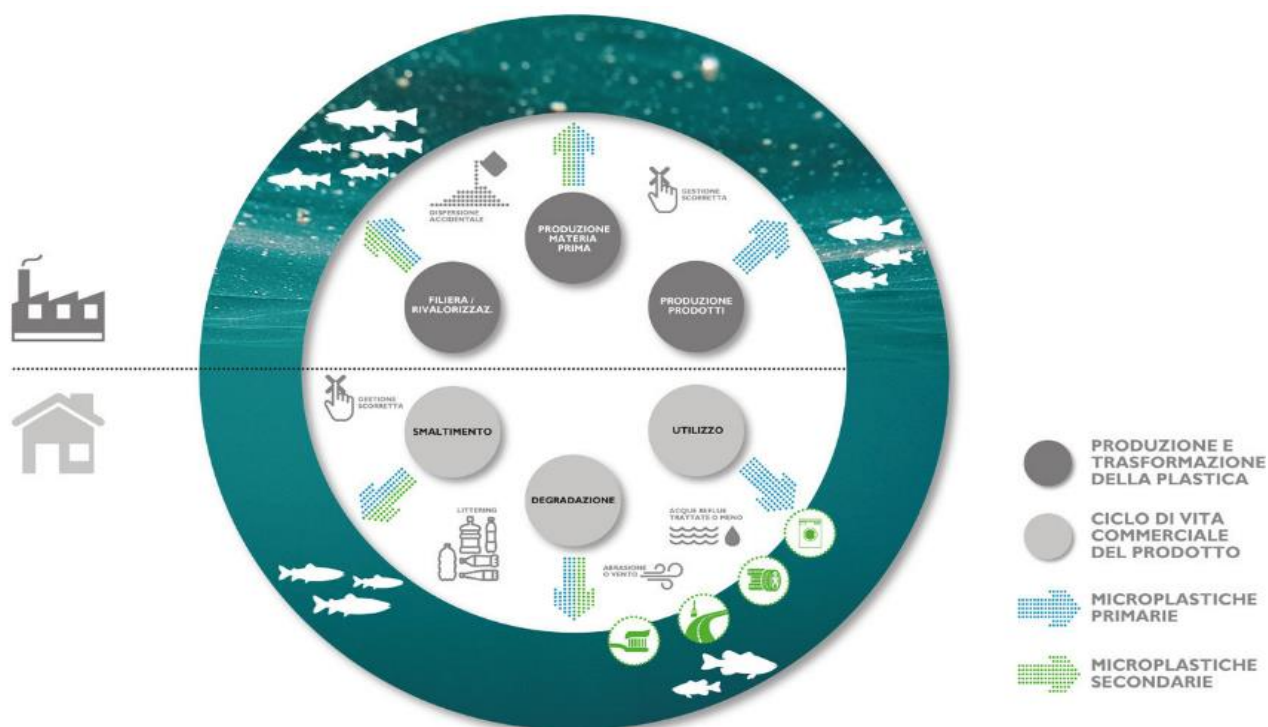
Si continuano poi a degradare in particelle sempre più minute ed entrano nell'acqua potabile e restano in sospensione nell'aria.

L'attenzione della popolazione e della comunità scientifica sulle microplastiche (MP) è stata generata dall'enorme aumento dei rifiuti plastici negli oceani: le plastiche rinvenute negli oceani rappresentano l'80% del totale dei rifiuti.

Molte delle plastiche a bassa densità galleggiano sulla superficie degli oceani, sottoposte all'azione distruttiva di vento, raggi

solari e acqua, vengono frammentate in MP che rappresentano una seria minaccia per l'ecosistema marino e in ultimo per l'uomo. Inoltre, le MP rilasciate durante attività umane, essendo troppo piccole per poter essere trattenute dai sistemi di filtrazione e depurazione delle acque reflue, vengono rilasciate nell'ambiente marino contribuendo al suo inquinamento. La concentrazione delle MP in ambiente marino è pari a circa 102.000 MP per metro cubo, ed è ancora più elevata nelle zone vicine ai siti di smaltimento rifiuti, agli impianti di trattamento delle acque, ai porti. La maggior parte (circa il 64%) delle MP identificate è in forma di fibre, il resto in frammenti. La contaminazione ambientale delle MP riguarda anche le acque dolci, i sedimenti, il terreno e l'aria. Diversi studi suggeriscono che il loro inquinamento può essere anche maggiore rispetto a quello dei mari e, dunque, anche esse rappresentano una fonte di esposizione per l'uomo. Le quantità di microplastiche presenti negli oceani sono in aumento. Nel 2017 l'ONU ha dichiarato che ci sono 51mila miliardi di particelle di microplastica nei mari, e per enfatizzare la comunicazione ha precisato: 500 volte più numerose di tutte le stelle della nostra galassia.





Le MP presenti in mare sono inghiottite giornalmente dagli animali marini. Attraverso la catena alimentare, la plastica ingerita dai pesci può così arrivare direttamente nel nostro cibo.

Le MP si accumulano nel nostro organismo e i loro effetti sulla salute sono ancora ignoti. Spesso queste particelle di plastica contengono degli additivi, come agenti stabilizzatori o ignifughi, e altre possibili sostanze chimiche tossiche anche essi dannosi per gli animali o gli umani.

Le MP sono composte principalmente di polietilene, ovvero il più comune dei prodotti plastici-sintetici, di polipropilene, di polistirene, di polietilene tereftalato ecc. con cui si fanno bottiglie, bicchieri, piatti e posate di plastica, reti da pesca, pellicole e contenitori di cibo e tanti altri.

Ogni essere umano deve essere consapevole che produce ogni giorno grandi quantità di particelle plastiche. Per esempio, molte di queste derivano direttamente dagli abiti che indossiamo, perché sono composti da poliesteri e altre fibre sintetiche che, staccandosi dai nostri indumenti, si disperdono nell'ambiente. Lavare una sola maglietta sintetica in lavatrice può produrre 1.900 microplastiche. Sono tantissime le attività umane che rilasciano nell'ambiente quantitativi di particelle piuttosto elevati. Tra questi, lo scrub facciale, l'uso di alcuni shampoo e saponi, l'uso dell'eyeliner, della crema solare, di detergenti esfolianti, ma anche di dentifricio e spazzolino: basta infatti lavarsi i denti per produrre MP. I campioni di acqua di oltre dieci nazioni sono stati analizzati dagli scienziati che hanno certificato come l'83% dei campioni sia contaminato da fibre trovate nell'acqua di rubinetto campionata in numerosi siti tra cui gli edifici del Congresso, il quartier generale dell'Agenzia per la protezione ambientale degli Stati Uniti e anche la Trump Tower di New York. Tra le nazioni europee, Regno Unito, Germania e Francia hanno il più basso tasso di contaminazione, che comunque raggiunge il 72% delle acque campionate.

In base a quanto riportato dal Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente (Unep) nel 2017, neppure l'Italia è esente dall'inquinamento da microplastiche. Dati confermati anche dai campionamenti effettuati da Greenpeace nell'estate del 2017, secondo cui il livello di microplastiche presente nelle acque marine superficiali italiane è paragonabile a quello dei vortici oceanici nel Nord Pacifico.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Gli Stati Uniti hanno il più alto tasso di contaminazione (94%) con fibre di plastica.

Nel 2015, il Parlamento ha votato a favore di una restrizione dei sacchetti di plastica in Europa.

A settembre 2018 l'UE ha approvato una strategia che mira ad aumentare i tassi di riciclaggio dei rifiuti di plastica.

Inoltre, la Commissione ha introdotto in tutta Europa il divieto di aggiungere intenzionalmente microplastiche nei prodotti cosmetici e nei detergenti entro il 2020 e adottato misure che minimizzino il rilascio delle microplastiche dai tessuti, dagli pneumatici, dalle pitture e dai mozziconi di sigaretta.

A ottobre 2022, il Parlamento ha introdotto il divieto in tutta l'Europa dell'uso dei prodotti di plastica usa-e-getta trovati in abbondanza nei mari e per cui sono già disponibili delle alternative non di plastica.

NON BASTA!

Come ha dichiarato il dottor Sherri Mason, un esperto di microplastica presso la State University di New York in Fredonia:

"Abbiamo abbastanza dati da guardare alla fauna selvatica, e gli impatti che sta avendo su di essa, per essere preoccupati. Se sta influenzando la fauna selvatica, allora come pensiamo che non avrà alcun impatto su di noi?"

La popolazione è esposta alle microplastiche attraverso l'ambiente (per esempio con l'inalazione di microplastiche presenti in aria) ma anche attraverso il consumo di cibi o all'utilizzo di tessuti o cosmetici, in essi contenuti.

L'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, ha effettuato una stima dell'esposizione umana alle microplastiche considerando il consumo di una porzione da 225 grammi di cozze (poiché le cozze sono consumate senza la rimozione dei visceri) e usando la più alta concentrazione di MP rilevata nei molluschi. In tal modo si è calcolata un'ingestione di 900 pezzi di MP.

Le MP sono state riscontrate anche in altri alimenti: sale, con concentrazioni comprese fra 0,007 e 0,68 MP per grammo; birra, in cui fibre, frammenti e granuli di MP ammontano a 0,025, 0,033 e 0,017 per millilitro; miele, 0,166 fibre per grammo; acqua in bottiglia, 94,37 MP per litro; acqua del rubinetto, 4,23 MP per litro.

Dati sperimentali sugli organismi marini hanno evidenziato che le MP possono essere trasferite a vari livelli: ad esempio, le farine di pesce vengono utilizzate in zootecnia per produrre mangimi destinati al pollame e ai suini, contribuendo alla diffusione delle MP anche in alimenti di origine non marina.

Anche le confezioni alimentari e l'uso di stoviglie in plastica (piatti, forchette, ecc.) possono rappresentare sorgenti di esposizione alle microplastiche.

Le MP presenti nell'aria derivano dalla sospensione delle microplastiche presenti nelle acque o nei terreni, dall'abrasione dei materiali o dei tessuti sintetici: ad esempio, le MP rilasciate dagli pneumatici delle auto o delle moto nel traffico rappresentano la principale fonte di esposizione alle microplastiche negli ambienti esterni; le fibre di MP dei tessuti, invece, costituiscono la principale fonte di esposizione negli ambienti chiusi. Anche la polvere è un fattore importante di esposizione alle microplastiche, soprattutto per i bambini che sono particolarmente vulnerabili e

IMPRESSIONI DEI SOCI

suscettibili a causa dell'abitudine a portare gli oggetti alla bocca e al più ravvicinato contatto col suolo. Infine, l'esposizione attraverso la cute a causa della polvere, delle fibre sintetiche e dei cosmetici può apportare un contributo, sebbene di minore entità. I rischi per l'uomo derivanti dalle microplastiche (MP) possono essere di diversa natura:



i rischi fisici sono dovuti alle ridotte dimensioni delle MP (e anche delle nanoplastiche NP) che possono attraversare le barriere biologiche - come la barriera intestinale, ematoencefalica, testicolare e persino la placenta - e causare danni diretti, in particolare all'apparato respiratorio e all'apparato digerente, quali primi apparati con cui le MP entrano in contatto.

Per la presenza di contaminanti, come i plasticizzanti (ftalati, bisfenolo A) o i contaminanti persistenti (ritardanti di fiamma bromurati, idrocarburi policiclici aromatici, policlorobifenili) presenti nelle microplastiche, le MP possono essere veicolo di sostanze potenzialmente pericolose di natura organica oppure inorganica. Molti di essi, essendo interferenti endocrini, possono provocare danni a carico del sistema endocrino, causare problemi alla sfera riproduttiva e al metabolismo sia nei figli di genitori che sono stati esposti alle microplastiche durante la gravidanza, sia in età adulta a seguito di esposizione nelle prime fasi di

vita (neonatale, infanzia, pubertà).

Inoltre le MP possono trasportare, attaccati alla loro superficie, microrganismi in grado di causare malattie: batteri come *Escherichia coli*, *Bacillus cereus* e *Stenotrophomonas maltophilia* sono stati rilevati in MP raccolte al largo delle coste del Belgio (rischio biologico). Esistono ancora poche informazioni riguardo l'impatto delle MP sulla salute degli animali e dell'uomo.

I polimeri, in generale, sono chimicamente inerti e, dunque, considerati non tossici. Tuttavia, le ridotte dimensioni e l'elevata superficie conferiscono alle MP, e ancora di più alle NP, maggiore reattività rispetto ai composti da cui originano, rendendole potenzialmente dannose per gli organismi a seconda del tipo di esposizione e della suscettibilità.

Studi sperimentali hanno dimostrato che, una volta assorbite, le MP si accumulano in fegato, reni e intestino con la capacità di provocare stress ossidativo, problemi metabolici, processi infiammatori, nonché danni ai sistemi immunitario e neurologico.

Infine, nella valutazione degli effetti negativi delle MP occorre tener conto della presenza delle sostanze chimiche in esse presenti o attaccate alla loro superficie, il cui rilascio nell'organismo rappresenta un potenziale rischio per la salute, e di eventuali organismi patogeni.

La Commissione Europea (CE) ha richiesto all'Agenzia Europea per le Sostanze Chimiche (ECHA) di valutare i dati disponibili, allo scopo di presentare una proposta per limitare l'utilizzo delle MP primarie in prodotti di consumo quali cosmetici, detersivi e fertilizzanti. Considerando questo

IMPRESSIONI DEI SOCI

obiettivo, in Italia dal primo gennaio 2020 è stata vietata la vendita e la commercializzazione di cosmetici da risciacquo, come saponi, creme, gel esfolianti e dentifrici, contenenti MP.

Attualmente sono estremamente scarsi i dati disponibili sulla quantità delle microplastiche a cui la popolazione è esposta, sulle vie di esposizione, sui principali bersagli e sui potenziali effetti dannosi per la salute; la comunità scientifica internazionale sta lavorando nell'ambito di numerosi programmi di ricerca per ampliare le conoscenze sull'argomento con un approccio che prevede il coinvolgimento di più discipline diverse.

QUALI SOLUZIONI NELL'IMMEDIATO?

Affrontare il problema dell'inquinamento di plastiche nell'ambiente con il coinvolgimento di tutti gli attori: i ricercatori, i rappresentanti dell'industria, la consapevolezza e coinvolgimento dei cittadini e una forte volontà politica a livello nazionale e internazionale per realizzare: un'economia circolare della plastica basata sulla riduzione dei consumi; sul riutilizzo, sulla ricerca di prodotti alternativi a minor impatto; sul miglioramento della gestione dei rifiuti; sull'incremento del riciclo e sull'ampliamento del mercato delle materie secondarie.

Tutti i soggetti coinvolti nell'economia della plastica, dalla produzione alla gestione del fine vita, devono essere allineati all'obiettivo comune di porre fine alla dispersione di plastica in natura e in mare.

L'INQUINAMENTO DELLA PLASTICA È UNO DI QUEGLI ASPETTI IN CUI OGNI CITTADINO PUÒ FARE LA DIFFERENZA

Promuoviamo l'adozione di misure più severe contro l'inquinamento da plastica nel Mediterraneo attraverso la Convenzione di Barcellona, le politiche nazionali e dell'UE, come il divieto di alcuni tipi di plastica monouso e obiettivi vincolanti per migliorare la raccolta dei rifiuti.

Ognuno di noi deve sentire forte l'impegno nel corretto smaltimento dei rifiuti plastici, nell'utilizzare sacche per la spesa multiuso e molti altri comportamenti che possono ridurre il consumo di plastica e generare una nuova richiesta sui mercati di prodotti realizzati con materiali e processi produttivi sostenibili.

FONTANILI, POZZE D'ABBEVERATA, STAGNI

Fausto Borsato



Nell'acqua è nata la vita. I primi amminoacidi si sono formati in ambiente acquatico.

E tanto più questo ambiente deve essere ricordato nel momento in cui si celebra la Giornata mondiale dell'acqua e si rinnova l'invito a proteggerlo in tutte le sue forme e nella particolare vita che lo abita.

La premessa è forse un po' remota, ma i 'fontanili' sono ancora ambienti dove più facilmente e frequentemente si sviluppa e sopravvive una grande biodiversità.

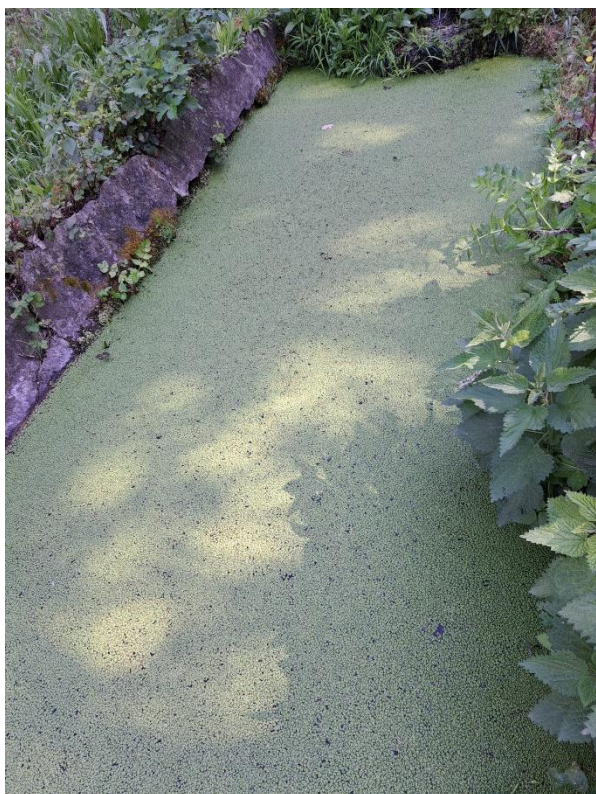
Soprattutto nelle pianure alluvionali, quali la pianura padano-veneta, venivano così definiti i momenti in cui le acque, scorrendo verso l'alveo del fiume, incontrando uno strato impermeabile, affioravano in superficie, creando quelle che sono definite *risorgive* o appunto *fontanili* o, altrove, a ovest di Treviso, alle sorgenti del Sile, 'fontanazzi'.

Nel nostro peregrinare per monti, valli e colline li ritroviamo ancora nelle campagne, anche se molti sono in stato di abbandono, sotto forma di vasche raccogliatrici di acqua potabile, dove era soprattutto diffuso l'allevamento del bestiame.

Ora è subentrato un metodo di raccolta delle acque in grandi pozze dalle quali viene prelevato il liquido per mezzo di pompe.

La forma di questi piccoli invasi impediva, data l'altezza dal suolo, che gli animali vi si immergessero completamente. Per cui l'abbeverata lasciava intatto il fondo, permettendo lo sviluppo di una microflora e soprattutto microfauna, che approfittava dell'acqua a temperatura costante. Il punto di captazione era quasi sempre sotterraneo, in prossimità di una sorgente. Al momento della costruzione venivano scavati più punti da dove l'acqua scaturiva, facendola confluire in un piccolo invaso dal quale un breve tubo portava al fontanile. L'acqua aveva quindi la temperatura della sorgente pressoché costante.

IMPRESSIONI DEI SOCI



Fontanile ricoperto di Lemna (Lenticchia d'acqua)

Ormai molto difficile da osservare, un altro insetto dalle notevoli dimensioni è presente nell'acqua: si tratta del *ditisco* (*Dytiscus marginalis*), un coleottero che, non avendo branchie, è costretto a salire in superficie a fare rifornimento d'aria. Anch'esso è un predatore che si ciba anche di girini.

Controlliamo ora il fondo dello stagno o del vecchio fontanile.

Molto spesso questi invasi, soprattutto in acque stagnanti, sono ricoperti per buona parte dalla *lemna* o *lenticchia d'acqua* (*Lemna minor*), che rende difficoltosa l'osservazione del fondo. Ma se insistiamo, spostando le piante, vi troveremo varie larve di insetti, uova di rospo e di rana, girini nelle varie fasi di sviluppo, tritoni di più specie etc. Il loro motto potrebbe essere "mors tua vita mea" perché sono tutti molto voraci ed aggressivi.

Appena al di fuori dello stagno, o nei dintorni del fontanile è facile imbattersi in anfibi che hanno deposto o devono deporre le uova.

È interessante notare il volo della libellula e la sua deposizione. Essa, stando in verticale, immerge parte dell'addome dove l'acqua è meno profonda e lascia cadere un uovo. Ripete il movimento innumerevoli volte. Ne nasceranno delle larve tra le più voraci dell'ambiente.

Un buon esempio di zona umida è stato ottenuto nella riserva Naturale Nomentum presso il fontanile di Collelongo. Il lavoro è pregevole anche se completamente artificiale. (Parco Trentani).

In conclusione, i piccoli stagni o fontanili offrono la possibilità a innumerevoli specie di insetti e anfibi di riprodursi e di trasformarsi in individui adulti che potranno perpetuare la specie. 'Bonificare' questi luoghi compromette e limita lo sviluppo di una parte assolutamente importante della vita animale.

Invito a riflettere che le forme animali e vegetali presenti in questi particolari ambienti, come in ogni altro luogo della terra, sono pur sempre in divenire, nel senso che l'evoluzione produce sempre un individuo perfetto per le funzioni richieste dall'ambiente in cui vive, ma rimane sempre migliorabile, adattabile. Ciò significa che ogni soggetto è pronto a modificare il proprio corpo o comportamento in base alle condizioni esterne, usufruendo di eventuali caratteri dominanti che casualmente dovessero insorgere. Sono processi che durano migliaia di anni, ma ormai sono note modificazioni del comportamento di certe piante ed animali che seguono il diverso divenire delle stagioni accelerando così la loro evoluzione, mantenendo comunque un animale o una pianta completo e sufficiente per le sue funzioni vitali.

La biodiversità non è solo un insieme di individui vegetali o animali che assorbono elementi chimici, li trasformano, per essere essi stessi consumatori o consumati nel gioco ininterrotto della sopravvivenza. È anche una miriade di opportunità che ciascun essere vivente ha colto in sintonia con un particolare ambiente. Vi si è insediato, ne è stato nutrito, si è adattato e ne ha influenzato a sua volta la trasformazione.

IMPRESSIONI DEI SOCI

E alla fine tutti gli elementi ritorneranno nel grande insieme della terra per ricominciare il ciclo della vita.

Ecco perché mi sembra che ciascun luogo, in ciascuna condizione, nei limiti del possibile, solleciti una visione conservativa dell'ambiente naturale.

In una visione utilitaristica, purtroppo la più considerata, dell'esistenza dell'essere umano, tutto dovrebbe essere finalizzato al nostro benessere. Proviamo finalmente a vedere il mondo come un immenso organismo vivente dove tutte le forme di vita hanno diritto di esistere per sé stesse, le loro interrelazioni non devono per forza essere vantaggiose per noi. Noi stessi siamo un ingranaggio, anche se ormai il più influente, aggressivo, invadente di un meccanismo che dovrebbe avere vita propria senza che noi ne influenziamo il funzionamento. Più facile a dirsi che a farsi! Tanto che per mantenere questa 'autonomia' di sviluppo, l'uomo deve intervenire con progetti di protezione.

Ne sono esempio i fontanili, le zone d'acqua interne, così come le coste marine che sono tutelate da apposite direttive emanate a livello locale e globale.

La conoscenza della loro esistenza e del loro valore come laboratorio di vita è il primo passo per la loro salvaguardia.

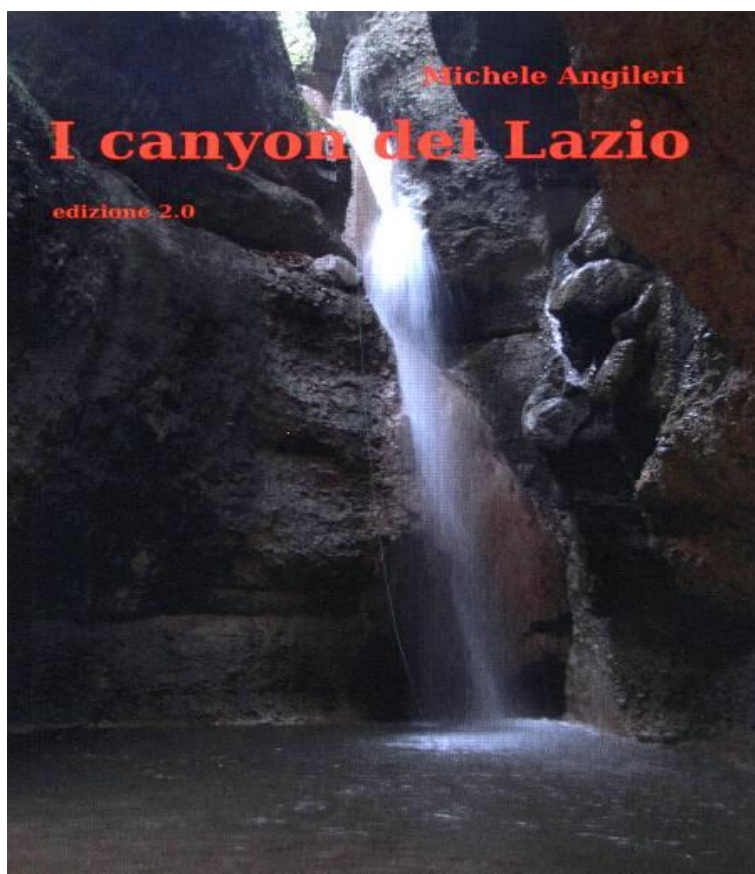


Fontanile di Collelongo nella riserva Nomentum

ALLA SCOPERTA DI FOSSO SCOCCIO

MONTI PRENESTINI

Virginio Federici



Inizio questo racconto “Alla scoperta di Fosso Scoccio”, una forra* poco conosciuta sita sui Monti Prenestini, con la descrizione di Michele Angileri riportata nella guida “I canyon del Lazio”, molto dettagliata così come lo sono le descrizioni del Fosso di Spina Santa, del Fosso Vorvoni, del Fosso Moneta, della Valle Cupa e del Fosso Arcà, tutte sui Monti Prenestini e molti altri luoghi incantevoli anche sui Monti Sabini.

“La piccola bastionata calcareo-marnosa dei monti Prenestini si erge panoramica ad est di Roma, a dominare il sottostante agro romano.

Vicinissimi alla metropoli, i Prenestini sono uno scrigno di bellezze naturali avvolto da una lussureggiante macchia

mediterranea alle basse quote e da boschi di castagni, carpini e faggi in alto.

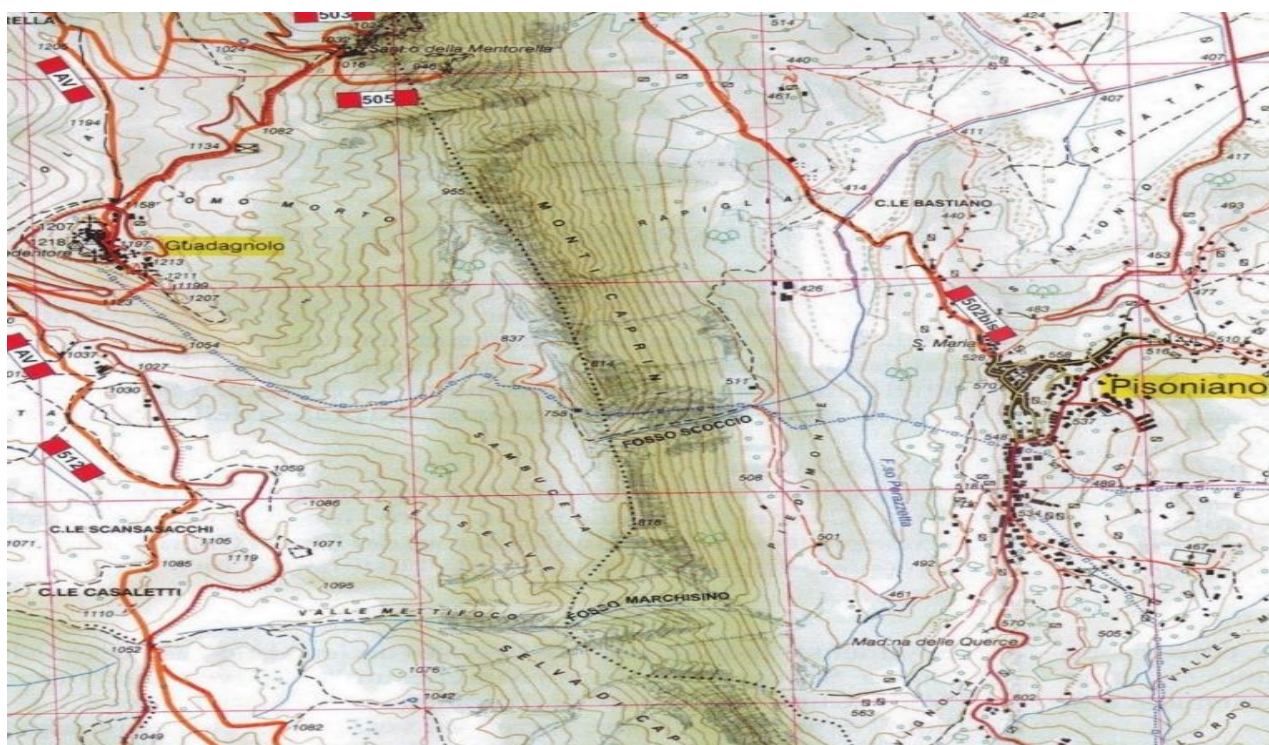
Il progressivo abbandono delle attività agricolo-pastorali e boschive avvenuto a partire dagli anni '50, li ha resi più selvaggi, tanto che alcuni sentieri di bassa quota sono stati cancellati da una macchia impenetrabile... Dai Monti Prenestini scendono alcune valli incassate interessanti sotto il profilo torrentistico. Dal paese di Pisoniano non si può fare a meno di notare quel canalone che come una sorta di taglio incide la ripida bastionata boscosa dei Monti Prenestini.

Il greto asciutto dei torrenti dei Monti Prenestini è stato terreno di gioco e di allenamento per gli alpinisti della zona. Furono loro i primi a rendersi conto da un lato della bellezza dei luoghi, dall'altro delle potenzialità ludiche ed alpinistiche.

Credo che ancora oggi i pochi che percorrono il Fosso Scoccio lo facciano dal basso, arrampicando sulle numerose cascate asciutte che caratterizzano questo canalone. Ma è certamente più semplice apprezzare la bellezza dell'ambiente percorrendo Fosso Scoccio in discesa, in stile torrentistico...”.

* (profonda gola a pareti verticali e avvicinate, tra le quali scorre un corso d'acqua)

IMPRESSIONI DEI SOCI



La forra di fosso Scoccio ha l'ingresso alveo a quota 720, l'uscita a quota 490, sviluppa 350 m per un dislivello di 230 m in 22 salti e la verticale massima di 26 m.

Così, dopo aver approfondito la conoscenza del territorio su svariati documenti e attraverso un paio di escursioni, una sul Sentiero Serpetta, che congiunge la località di Piedimonte nel Comune di Pisoniano al Santuario della Mentorella nel Comune di Guadagnolo e l'altra che percorre l'Anello degli Sgrimuni Nocini o Anticlinale di Pisoniano, decido di andare a percorrere la forra insieme ai Soci della Sezione CAI Monterotondo: Fabrizio Conti, Giorgio Salvucci, Guelfo Alesini e Roberto Simei.

Dopo un paio di rinvii del sopralluogo ricognitivo/esplorativo dovuti alle condizioni meteo non favorevoli, siamo partiti alla volta di Fosso Scoccio sabato 25 marzo.

L'avvicinamento all'ingresso avviene percorrendo la splendida strada panoramica che collega Capranica Prenestina a Guadagnolo.

Poco prima di arrivare al centro abitato di Guadagnolo, a quota 1027, all'altezza del primo tornante (vedere la mappa), si prende sulla destra una strada campestre/carrareccia che in breve conduce all'ingresso del Fosso.

Da questo punto, in corrispondenza di un manufatto di servizio all'acquedotto a quota 758 (vedere la mappa), inizia la discesa della forra mediante l'allestimento del primo ancoraggio.

L'allestimento della discesa in corda doppia ha comportato la realizzazione di un numero notevole di ancoraggi in quanto la forra ne era completamente sprovvista.

Così, il sopralluogo ricognitivo/esplorativo di Fosso Scoccio è stato portato a termine con successo grazie al grande apporto dato dai già citati Soci della Sezione CAI Monterotondo che hanno voluto condividere con me questa splendida avventura.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Alcune fotografie mettono in risalto la complessità di questa forra, la cui discesa ha richiesto l'allestimento di un numero notevole di ancoraggi che hanno comportato un dispiegamento di energie e di tempo.



Nella pratica dell'arrampicata, capita sovente di dovere scendere un tratto di parete o pendio con difficoltà troppo elevate per essere percorso in arrampicata. In questi casi, si deve ricorrere a una manovra di corda molto comune e nota appunto come "corda doppia".

Se effettuata con tutte le precauzioni, questa manovra comporta dei rischi molto accettabili, anche se non si deve dimenticare che purtroppo molti incidenti, spesso mortali, sono legati alla leggerezza o alla eccessiva confidenza con cui viene eseguita.



IMPRESSIONI DEI SOCI



Il principio della corda doppia



Consiste nel:

- collocare una corda (di lunghezza almeno doppia del tratto da discendere) a metà della sua lunghezza attorno ad un punto fisso (ancoraggio naturale o artificiale) in modo che poi possa essere recuperata dal basso;
- calarsi su di essa;
- recuperare la corda tirandone una estremità.

Il sistema, anche se semplice, deve essere messo in pratica con la massima attenzione perché la più semplice trascuratezza può portare a conseguenze, come già detto, fatali.

La manovra comprende le seguenti fasi:

1. messa in opera dell'ancoraggio;
2. autoassicurazione all'ancoraggio;
3. aggancio della corda all'ancoraggio stesso;
4. lancio della corda;
5. allestimento della corda per la calata;
6. inserzione della corda nel discensore;
7. discesa con tutti gli accorgimenti relativi, compresa l'autoassicurazione durante la calata;
8. prova di recupero (scorrimento) della corda;
9. recupero della corda.

La Discesa in Corda Doppia nacque all'inizio del XX secolo.

L'inventore è comunemente considerato Hans Dülfer, ma anche Tita Piaz ne rivendicava l'invenzione.

Discesa in Corda Doppia effettuata senza dispositivi frenanti: 1) metodo Dülfer/Piaz; 2) metodo Comici.

Le prime tecniche sfruttavano l'attrito della corda sul corpo della persona, senza l'utilizzo di altri attrezzi specifici.

Una prima modifica fu introdotta da Emilio Comici. In questa variante, la corda passava attraverso un moschettone agganciato ad un anello di corda alla vita, per poi passare sulla spalla dello sportivo.

Ironicamente, fu l'uso di questa tecnica, nata per rendere più sicura la discesa, che costò la vita a Toni Kurz sulla parete dell'Eiger nel 1936. Nel 1943 la tecnica fu ulteriormente migliorata da Pierre Allain che introdusse il discensore.

Con l'introduzione dell'imbragatura negli anni sessanta la tecnica divenne in sostanza quella attuale.

(Dal Manuale n. 16 del Club Alpino Italiano "Alpinismo su roccia")

AVVICINAMENTI

Alla scoperta dei Vini delle Terre Alte

Romina Oricchio

Questa rubrica nasce con l'intento di condurre il lettore ad intraprendere un viaggio tra le regioni italiane coniugando il piacere di "camminare" tra i vigneti di montagna e la "sete" di conoscenza. Scopriremo insieme il binomio montagna-viticultura, percorreremo il territorio italiano lungo quella immaginaria linea di confine che costringe l'essere umano a deporre il suo aratro e lasciar spazio alla natura incontaminata, laddove l'opera dell'uomo non è più in grado di modellare il paesaggio e le vette dominano incontrastate, custodi e guardiani dell'integrità del paesaggio.

UN CAMMINO TRA DUE PERLE DELL'ENOLOGIA MARCHIGIANA: MATELICA E SERRAPETRONA

Quando un montanaro pensa alle Marche inevitabilmente la sua mente sale oltre quota 2000m, sulle vette più alte del gruppo dei Monti Sibillini.

Percorrendo i sentieri della parte più settentrionale del gruppo montuoso si arriva in cima a Pizzo Tre Vescovi e Monte Rotondo.

Da quest'ultimo, volgendo lo sguardo in direzione Nord, il panorama si apre sulla Vallesina, un territorio quasi nascosto, unico e raro, in quanto è l'unica valle marchigiana che si estende parallela al mare da nord a sud, e, la presenza del massiccio del Monte San Vicino, che, con i suoi 1.480 metri, impedisce alle brezze del mare di raggiungere la valle, permette di godere di un clima tipicamente continentale, caratterizzato da estati molto calde, inverni freddi, spesso accompagnati da nevicate.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Circondata da colline punteggiate di borghi, questa valle è molto cara agli amanti del vino. In un fazzoletto triangolare di terra, i cui vertici sono i borghi di **Jesi**, **Matelica** e **Serrapetrona** si coltivano tre vitigni che caratterizzano il patrimonio enologico marchigiano:

- **Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC;**
- **Verdicchio di Matelica DOC;**
- **Vernaccia di Serrapetrona DOCG.**

Il Verdicchio è coltivato nelle Marche da lungo tempo, ma la sua fama non si estese al di fuori dell'ambito locale fino agli anni '50, quando, l'azienda Fazi-Battaglia commercializzò il Verdicchio dei Castelli di Jesi in una bottiglia a forma di anfora di colore verde, ideata dall'architetto Antonio Maiocchi e ispirata agli antichi contenitori etruschi. Oggi il Verdicchio è un vino conosciuto e apprezzato in Italia e all'estero; ma **quando si parla di questo vino dobbiamo inevitabilmente distinguerne le tipologie.**

La differenza tra il Verdicchio di Jesi e quello di Matelica risiede nell'areale di coltivazione.

Il vitigno è lo stesso, il **Verdicchio bianco**, ma latitudine e altitudine delle zone di coltivazione sono diverse e quindi offrono ai vini caratteri diversi: più elegante e fresco il **Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC**, più strutturato, sapido e morbido il **Verdicchio di Matelica DOC**.

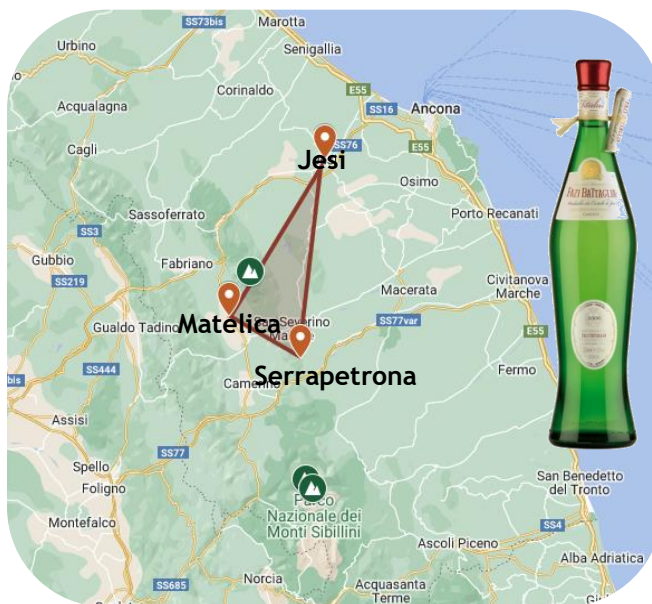
A **Jesi** la vicinanza al mare è evidente all'interno del vino, con note più fruttate e floreali di sentori di pesca e mandorla.

Le versioni **Classico DOC** e **Superiore DOC** accentuano ulteriormente queste caratteristiche, mentre, la versione **Riserva DOCG**, acquisisce morbidezza e complessità grazie all'evoluzione nelle botti di legno che dona al vino sentori prevalentemente vegetali, balsamici e iodati su uno sfondo speziato e buona longevità.

Matelica, a differenza di Jesi, è collocata nell'Alta Vallesina, più interna e a ridosso dell'Appennino; soggetta a forti escursioni termiche stagionali e giornaliere ma al contempo protetta dai venti più freddi provenienti dalle alte catene montuose. Per le caratteristiche pedoclimatiche del suo areale di coltivazione, il Verdicchio di Matelica è definito *un vino di montagna che non vede il mare*. In questa zona il vitigno soffre un po' le difficoltà nel periodo freddo; la vite sviluppa poche gemme per ceppo che, nell'epoca della maturazione, danno pochi grappoli nei quali si concentrano tutte le sostanze estrattive che, una volta giunte a maturazione offriranno al vino, ricchezza e mineralità.

In gioventù, il **Verdicchio di Matelica DOC** esprime note floreali, fruttate e fragranti, con sentori di mandorla amara e ginestra. La versione più pregiata, il **Verdicchio di Matelica Riserva DOCG**, mette in luce una splendida tonalità giallo oro, eleganti profumi minerali con ricordi di anice e mandorla dolce, un assaggio morbido e caldo, fresco e sapido, capace di sfidare il tempo.

Non distante da Matelica (30 km circa a sud-est) troviamo **Serrapetrona**, un piccolo borgo situato oltre i 500 m.s.l., famoso per la produzione di un vino unico e raro: la **Vernaccia di Serrapetrona DOCG**, vino spumante, ottenuto dall'omonimo vitigno a bacca rossa, che subisce un particolare processo di vinificazione, frutto di tre successive fermentazioni. Oltre la metà dei grappoli destinati alla produzione, infatti, sono appesi per l'appassimento fino a fine novembre quando, dopo la pigiatura, danno un mosto da aggiungere al vino secco prodotto precedentemente. In questo modo si innesca una seconda fermentazione dalla quale si ottiene un vino che, successivamente, sottoposto a processo di spumantizzazione, subirà la terza fermentazione.



IMPRESSIONI DEI SOCI

Il colore di questo vino così originale è rosso rubino con lievissimi riflessi granato e spuma rosea, il profumo libera deliziosi sentori vinosi e di viole, frutti di bosco e muschio, il sapore è fresco e dolce, con tannini abbozzati e finale appena ammandorlato.

Matelica e Serrapetrona sono due perle enologiche che regalano vini diversi e distanti tra loro sia nella tipologia che nel metodo di vinificazione.

Questi due borghi, per la loro vicinanza geografica, rientrano all'interno di uno splendido progetto e circuito di trekking ideato da tre ragazzi, David, Guido e Alessio, fondatori dell'associazione "Pranzo al sacco", i quali, durante il periodo del Covid, con tanto impegno ed intraprendenza, hanno dato vita ad un percorso ad anello, [Il Cammino dei Forti](#), lungo 120 km, suddiviso in 5 tappe, che collega le fortezze poste a sentinella sulle colline e i monti dell'Alta Vallesina, attraversando i comuni di San Severino Marche, Serrapetrona, Castelraimondo, Gagliole e Matelica.



Percorrendo sentieri, boschi, castelli e luoghi ricchi di storia e intrinseci di antiche leggende, l'itinerario unisce e riscopre le suggestive fortezze che anticamente costituivano la prima linea difensiva di questi territori, un tempo rivali tra loro. Da questo, difatti, ne deriva il nome.

Punto di arrivo e partenza di questo trekking è il Castello di San Severino Marche dal quale, nella **prima tappa (14,5 km, ↗839m; ↘470m)** è possibile raggiungere l'imponente parco eolico di Serrapetrona passando per Buca d'Aria, una voragine che si aprì a causa del sisma del 1799, con una forma pressoché circolare, larga circa 50 metri e profonda 20, e probabilmente, la sua formazione è dovuta al crollo della volta di una grotta presente nel sottosuolo.



Serrapetrona e i suoi vigneti innevati

Più impegnative e faticose, la **seconda (29,6km,↗1194m;↘1416m)** e la **terza (25km,↗1685;↘1282)** tappa conducono nei luoghi del Parco Regionale Del Monte San Vicino e Canfai dove natura e storia convivono in armonia.

La **quarta tappa (24,2km,↗891m;↘1118)** racconta di un antico passato, nel quale il

IMPRESSIONI DEI SOCI

territorio di San Severino veniva protetto dalle tre strategiche fortezze che si incontrano lungo il cammino: la Torre di Aliforni, il Castello di Serralta e il Castello di Pitino.

La **quinta tappa (26,2 km, ↗805m; ↘1158m)** chiude, infine, il percorso ad anello tornando a San Severino Marche, dopo aver incontrato ben sette castelli, un'antica abbazia, una fiabesca faggeta e suggestivi borghi collinari

L'intero tragitto è ben segnalato da appositi cartelli in metallo con l'icona rappresentativa del trekking; inoltre la segnaletica orizzontale di colore arancione sugli alberi e la presenza di stencil o adesivi raffiguranti piccole torri, confermano la giusta rotta, rassicurando il camminatore.

All'interno della Riserva Naturale Regionale del Monte San Vicino e Canfaieto (tappa 2 e 3) è possibile orientarsi grazie alle tracce bianco-rosse del CAI, seguendo la numerazione dei sentieri riportata sulla mappa ufficiale del Cammino, o seguendo la traccia gpx scaricabile gratuitamente dal sito.

Chiunque decidesse di intraprendere questo trekking per apprezzare l'opera di promozione e recupero del territorio realizzata da questi ragazzi, suggerisco, come sempre, alcuni produttori, lasciando poi comunque la possibilità di scoprire le tante realtà vitivinicole presenti in loco.

- **Verdicchio di Matelica DOC:**
 - [Cantine Belisario](#)
 - [Fattoria La Monacesca](#)
 - [Collestefano Azienda Agricola](#)

- **Vernaccia di Serrapetrona DOCG:**
 - [Alberto Quacquarelli](#)
 - [Terre di Serrapetrona Tenuta Stefano Graidini](#)

Buon camm-vino a tutti!!!

Le Parole del Camminare

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

*“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 vi piace l'idea delle Parole,
mandate alla Redazione i vostri
contributi e saranno selezionati per
la pubblicazione*

ARRAMPICARE:

Non cercate nelle montagne
un'impalcatura per arrampicare,
cercate la loro anima.

Julius Kugy

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA: WATER DAY 2023

Paolo Gentili

Domenica 19 marzo 2023 si è svolta un'escursione ad anello nel comune di Posta Fibreno (FR), promossa dalla Commissione TAM (Tutela Ambiente Montano) del CAI per la GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA, **World Water Day 2023** (conferenza mondiale *UN WATER CONFERENCE* New York 22-24 marzo 2023). Istituita dalle Nazioni Unite nel 1992, l'obiettivo della giornata è la sensibilizzazione delle Istituzioni mondiali e dell'opinione pubblica



Da sinistra: Antonio di Grottole (Viterbo), Erminio D'Agostino (Cassino), Guelfo Alesini (Monterotondo): Operatori Regionali Tutela Ambiente Montano del CAI (ORTAM)

sull'importanza di ridurre lo spreco di acqua e di assumere comportamenti volti a contrastare il cambiamento climatico, spronandoci a mettere in campo buone pratiche per risparmiare acqua, una risorsa fondamentale sempre più carente. All'evento hanno partecipato 174 soci (26 di Monterotondo) provenienti da 11 sezioni CAI del Lazio. Fin dalla partenza e poi lungo il percorso, gli operatori della TAM, insieme al direttore della riserva e alle guardie ambientali, hanno illustrato le finalità della manifestazione, nonché le caratteristiche ambientali della Riserva legate al tema dell'acqua e al suo lago, il quale presenta delle particolarità uniche e preziose:

- il primo vanto è la presenza di un pesce endemico (unico al mondo, vive solo in questo lago), il

"Carpione del Fibreno" (Salmo Fibreni), pescato fin dai tempi antichi per mezzo di un'imbarcazione tradizionale locale, la *"nàue"*, ancora presente a bordo lago e conservata anche all'interno del locale museo;

- particolare e fuori dall'ordinario, è poi la presenza di un isolotto galleggiante di forma tonda, *"la Rota"*, dal diametro di circa 30/40 m;



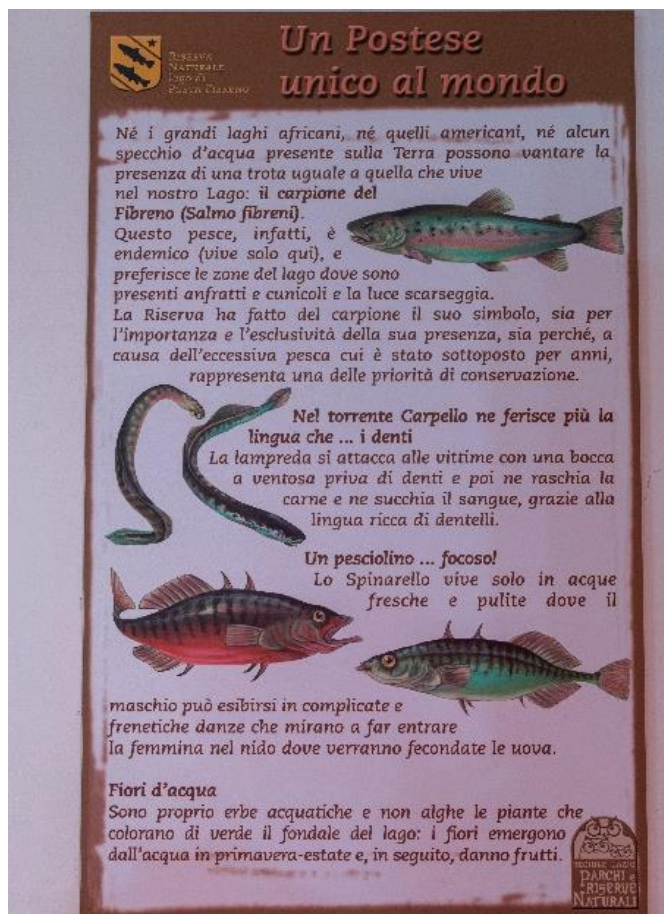
Al centro della foto: "la Rota", isolotto tondo fluttuante, già citato da Plinio il Vecchio.

LE TURISTICHE CAI

in realtà, si tratta di un intreccio di canne di palude torba e sfagni, conosciuta fin dall'epoca romana e descritta anche da Plinio il Vecchio, che non essendo stabilmente radicata al suolo, quando soffia il vento sembra fluttuare.

- non da ultimi, anche perché non passano inosservati, possiamo ammirare i “fiori d'acqua”, delle rigogliose erbe acquatiche, che colorano di verde il fondale e risaltano nelle acque cristalline, soprattutto in primavera-estate, per poi fiorire.

Il folto gruppo ha quindi percorso un anello lunga circa 11 Km, partendo dal piazzale antistante un antico mulino ad acqua, e dopo aver costeggiato in parte il lago carsico dalle limpidissime acque, e dai fondali verdi, si è addentrato nella riserva naturale di Posta Fibreno, per poterlo ammirare dall'alto. Raggiunta l'altezza massima di 530 m è sceso ad attraversare il borgo di Posta Fibreno, qui ha visitato il piccolo ma interessante museo naturalistico etnografico della riserva naturale, per poi tornare al punto di partenza. Si è poi spostato alla sede della Riserva Naturale Regionale di Posta Fibreno, dove si è conclusa la manifestazione davanti un piatto caldo e un buon bicchiere di vino.



La “nàue”, imbarcazione tradizionale - Museo Naturalistico etnografico



... e dopo a ver costeggiato in parte il lago carsico dalle limpidissime acque, e dai fondali verdi ...

Leggeri...sulle ali del Grande Anello dei Monti Sibillini

1^a parte

Daniela Ridolfi

Vivere un cammino di più giorni lungo le tappe del Grande Anello dei Monti Sibillini è sicuramente un'esperienza emozionante, per moltissimi aspetti.

Primo tra tutti per la forza e la resilienza di chi, dopo 7 anni dall'evento sismico del 2016, resiste con caparbietà e determinazione decidendo di rimanere tra queste montagne, dimostrando così un amore profondo nei confronti di questo meraviglioso territorio.

E così è indubbiamente stato per noi 15 soci della sezione Cai di Monterotondo che, accompagnati da Virginio Federici (Accompagnatore AE-EAI - Consigliere reg. CAI Lazio), abbiamo attraversato il Grande Anello dei Sibillini dal 22 al 25 aprile.



I TREKKING CAI

Il Grande Anello dei Sibillini è un percorso escursionistico di circa 124 km che abbraccia l'intera catena montuosa, articolato in 9 tappe e gestito dall'Ente Parco dei Monti Sibillini. L'itinerario, che può essere percorso a piedi e/o in bicicletta, permette di conoscere l'inestimabile patrimonio storico e culturale che questo territorio conserva, oltre a donarci suggestioni uniche per la molteplicità dei paesaggi e delle bellezze naturali che offre.

Abbiamo scelto di attraversare questo territorio dividendo il cammino in due parti.

Questa prima parte, appena conclusasi, si è sviluppata lungo 4 delle 9 tappe (la seconda parte si svolgerà dal 31 agosto al 3 settembre p.v.).

Siamo partiti infatti il 22 mattina da **Monastero** per arrivare la sera a **Garulla**, percorrendo oltre 20 km. Gran parte di questa tappa si è svolta lungo un'ampia dorsale il cui versante orientale precipita sulle colline fermane e picene formando pareti rocciose e valli incassate, mentre quello occidentale declina dolcemente, con prati-pascoli e coltivi, sulla valle del Fiastrone. La sommità della dorsale è caratterizzata dai vasti altipiani dei Prati di Ragnolo, che offrono in primavera spettacolari fioriture di specie particolarmente interessanti. Ai prati fanno da sfondo, verso sud, le affilate creste dei Sibillini e le profonde incisioni delle valli, e verso est, le armoniche colline marchigiane fino alla costa del mare Adriatico.

Dopo una giornata intensa di cammino siamo giunti al **Rifugio Garulla**, la struttura che ci ha ospitato per la notte, il cui gestore Edgardo si è rivelato accogliente ed ospitale, preparandoci una squisita cena a base di prodotti del territorio, cucinati con maestria e passione.

Il 23 mattina siamo partiti per la nostra seconda tappa da **Garulla a Rubbiano**, percorrendo circa 10 km.

L'itinerario attraversa, con una serie di saliscendi, le suggestive valli dell'Ambro e del Tenna. Il paesaggio è caratterizzato dall'alternarsi di bosco misto a piccoli campi. Laddove prevale un suolo marnoso arenaceo, crescono anche boschi di cerro e castagneti, mentre più in alto, i boschi misti lasciano progressivamente il posto alla faggeta.

Poco oltre il paesino di Garulla, completamente immersa nel verde compare l'Abbazia dei S.S. Vincenzo e Anastasio. Già esistente nel 1044 essa è un segno tangibile della presenza e dell'importanza del monachesimo sui Sibillini. Oltre la dorsale del Monte Priora si staglia l'elegante sagoma del Monte Sibilla, con la sua caratteristica fascia di



roccia rossastra denominata "La Corona". Salendo verso Rubbiano, infine, ci si inoltra per l'angusto imbocco della Gola dell'Infernaccio.

Un sole da primavera inoltrata ci ha accompagnato in questa nostra seconda tappa e nel primo pomeriggio siamo giunti presso l'**Agriturismo Le Castellare** dove ci ha accolti Nadia, che lo gestisce insieme ai suoi genitori. L'incontro con Nadia è sicuramente stato per tutti noi ricco di suggestioni ed emozioni. Nadia è una giovane donna appassionata della sua terra e gestisce con amore l'agriturismo che ci ha ospitato. Ci ha raccontato, durante la cena gustosissima ed appagante, degli sforzi che tutti loro, rimasti in questi borghi e tra queste montagne dopo il sisma

I TREKKING CAI



del 2016, stanno continuando a fare quotidianamente per rimanere a vivere il loro territorio, come è giusto che sia. Emozionante anche lo scambio di suggestioni tra Nadia e il nostro Virginio, entrambi appassionati di questo meraviglioso territorio, con un'intensa intervista che Nadia ha voluto fare a Virginio, omaggiando così tutta la sezione del CAI di

Monterotondo, in trasferta in questi bellissimi luoghi.

La mattina del 24, malgrado un tempo piovoso, si parte per la nostra terza tappa, da Rubbiano a Colle di Montegallo (alcuni tra noi, visto il tempo piovoso, scelgono invece di visitare la vicina Ascoli Piceno).

Nella prima parte del percorso il paesaggio è caratterizzato da praterie aride che, più in basso, sfumano nelle boscaglie, nei campi coltivati e in quelli abbandonati, riconoscibili dai segni ancora evidenti di antichi terrazzamenti. Oltrepassata la frazione di Isola S. Biagio la visuale si apre sulla valle dell'Aso a ridosso del paese di Montemonaco. Si prosegue al cospetto della lunga ed affilata cresta che dal Monte Banditello che sale fino alla cima del Monte Vettore (2476 m), la montagna più alta dei Sibillini. Sul versante opposto della valle dell'Aso svetta invece il Monte Sibilla (2173 m), la montagna "magica" su cui si trova la grotta delle Fate, regno della mitica Sibilla Appenninica. Il Monte Torrione e l'imponente versante est del Monte Vettore dominano questo ultimo tratto di percorso.

Le abbondanti piogge ci hanno regalato una tappa che in alcuni momenti è stata quasi un percorso di "torrentismo" che indubbiamente ha reso il percorso ancora più intrigante e divertente.

La sera del 24 abbiamo soggiornato a Colle di Montegallo presso l'Agrimuscimo, una struttura a metà strada tra un agriturismo e un locale di musica che nulla ha da invidiare ai più gettonati locali a cui noi cittadini siamo abituati. Il suo gestore Mario, è originario di Monterotondo, infatti molti di noi lo hanno ritrovato con simpatia conoscendolo già, che si è trasferito da molti anni in questi luoghi, portando intrattenimento musicale e ospitalità. Mario ci ha regalato una serata di ottimo e abbondante cibo e un intrattenimento musicale appassionato e coinvolgente.

infatti molti di noi lo hanno ritrovato con simpatia conoscendolo già, che si è trasferito da molti anni in questi luoghi, portando intrattenimento musicale e ospitalità. Mario ci ha regalato una serata di ottimo e abbondante cibo e un intrattenimento musicale appassionato e coinvolgente.

I TREKKING CAI

La mattina del 25 ci svegliamo con un bel sole e partiamo, dopo una veloce colazione, per la nostra quarta ed ultima tappa che ci porterà da **Colle di Montegallo a Colle le Cese**.

Il primo tratto del percorso si snoda ai piedi dell'imponente versante orientale del Monte Vettore. Dalla cresta, che domina le piccole frazioni di Montegallo, precipitano fossi e canali di origine glaciale, che convogliano le acque sorgive e meteoriche nel bacino del torrente Fluvione, affluente del Fiume Tronto. Si



prosegue poi lungo il “sentiero dei mietitori”, (attualmente si passa per una deviazione), un tempo percorso dai braccianti che si recavano, di notte, a “fare la piazza” nei paesi della montagna, aspettando cioè l’arrivo, alle prime luci dell’alba, dei proprietari terrieri per essere ingaggiati nei lavori della mietitura. Dal valico di Forca di Presta si prosegue per circa 3 Km, fino al “Belvedere. Giunti al Belvedere si prosegue fino a raggiungere il rifugio di Colle le Cese.

Qui, abbiamo organizzato una gustosissima **merenda finale**, fatta di pasta alla amatriciana e zuppa di lenticchie, resa possibile grazie alla disponibilità e generosità di Luisa Brunini, nuova socia della sezione, che non ha potuto partecipare al percorso di trekking dell’ultima giornata, e che ha fatto la spola con la sua auto da Colle di Montegallo a Colle Le Cese, rendendo possibile anche il recupero delle auto da parte dei guidatori, oltre alla doverosa conclusione enogastronomica del nostro trekking.

Abbiamo concluso così, in modo leggero e piacevole, questa prima parte del Grande Anello dei Sibillini, che ci ha regalato emozioni e paesaggi interiori e naturali ricchi di suggestioni indimenticabili.

Questo territorio, che resiste e che **non molla dopo 7 anni dal sisma**, va attraversato con delicatezza e con un passo leggero, e va ricambiato con generosità ed amore.

Lo stesso amore che coloro che ci hanno accolto in questi quattro giorni mettono quotidianamente in circolo e che noi non potremo mai dimenticare.

L’appuntamento è dal 31 agosto al 3 settembre, per la seconda parte del Grande Anello dei Monti Sibillini, per riprendere il passo laddove lo abbiamo lasciato e per giungere di nuovo lì dove abbiamo iniziato il nostro cammino.

A presto sul Grande Anello dei Monti Sibillini...



Giovanni Pieragostini (CAI Monterotondo) e **Roberta Meloni** (CAI Tivoli)

Un Trekking da non perdere

Dal 22 al 28 aprile lungo il cammino delle Abbazie, sul sentiero di San Benedetto:

Programma

Sabato 22 aprile. Partenza da Subiaco, visita guidata al Sacro Speco dove è vissuto San Benedetto, che con la sua famosa regola "*ora et labora*" ha dato il via alla vita monastica e ai monasteri in tutta Europa. Da qui costeggiato l'Aniene si è raggiunto Trevi nel Lazio, grazioso paesino con vista del Monte Viglio.

Domenica 23 aprile. Si è proseguito per i monti Ernici ricchi di pregevoli boschi, passando sotto l'antico Arco di Trevi per arrivare a Guarcino, dove si sono gustati i famosi amaretti.

Lunedì 24 aprile. Da Guarcino passando per Vico nel Lazio si è raggiunta l'Abbazia di Trisulti visitata la quale ci si è diretti a Collepardo.

I TREKKING CAI

Martedì 25 aprile, festa della Liberazione. Attraversando splendidi borghi si è raggiunta l'abbazia di Casamari, raro e splendido esempio di gotico in Italia.

Mercoledì 26 aprile. Si prosegue verso il fiume Liri fino ad Arpino, un delizioso centro storico con una magnifica acropoli.

Giovedì 27 aprile. Da Arpino ci si è spinti nelle magnifiche Gole del Melfa, luogo di solitudine e bellezza, sede d'eremiti in tempi antichi, ed oggi popolata da numerosi rapaci, tra cui l'aquila. Proseguendo si è raggiunta l'accogliente e suggestiva Roccasecca che diede i natali a San Tommaso d'Aquino.

28 aprile. L'ultimo giorno del trekking ci ha portato alla meta finale: l'abbazia di Montecassino, dopo aver attraversato sentieri di aspre battaglie che la distrussero, ma poi ricostruita, per essere ammirata nel suo attuale splendore.





Tabella di marcia

	km	h	m▲	m▼
Tappa 1 - 22 aprile - Subiaco – Trevi nel Lazio	17,9	5,15	350	70
Tappa 2 - 23 aprile - Trevi nel Lazio – Guarcino	14,0	4,10	540	700
Tappa 3 - 24 aprile - Guarcino – Collepardo	15,0	4,30	890	920
Tappa 4 - 25 aprile - Collepardo – Casamari	24,6	7,00	600	900
Tappa 5 - 26 aprile - Casamari – Arpino	21,9	6,30	520	345
Tappa 6 - 27 aprile - Arpino – Roccasecca	17,8	5,15	585	790
Tappa 7 - 28 aprile - Roccasecca – Cassino	19,0	5,40	595	365

Un cammino...da vivere!!



GLI ACRONIMI DEL CAI

Aldo Mancini

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

Con questa rubrica seguiamo 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:

CCAG

Commissione Centrale di Alpinismo Giovanile

La Commissione Centrale di Alpinismo Giovanile (CCAG) opera presso la Sede Centrale del CAI, con lo scopo di sviluppare progetti e promuovere iniziative per l'applicazione del Progetto Educativo del CAI, dedicato ai giovani nella fascia di età dagli 8 ai 17 anni. L'Alpinismo Giovanile attua i suoi scopi avvalendosi di Accompagnatori Titolati (ANAG a livello nazionale, AAG a livello regionale/interregionale) e di Accompagnatori Sezionali (ASAG).

La Commissione segue le indicazioni stabilite dal Comitato Centrale di Indirizzo e di Controllo del CAI, delineando gli orientamenti tecnici e culturali ed i principi etici e morali per l'esercizio delle attività di Alpinismo Giovanile. La struttura operativa dell'Alpinismo Giovanile è articolata, a livello regionale/provinciale o interregionale, attraverso gli Organi Tecnici Territoriali Operativi (OTTO) ai quali la Commissione Centrale impartisce le direttive per l'organizzazione delle attività sul territorio e dai quali trae stimoli e riscontri al fine di operare in sinergia con essi, anche in ottica di ascolto della base sociale del sodalizio.

La Commissione definisce, con il supporto della Scuola

La Commissione cura la diffusione e la promozione delle attività di Alpinismo Giovanile a livello nazionale, sia verso l'esterno del sodalizio, ad esempio nell'ambito delle scuole pubbliche e private, sia verso le Sezioni CAI. Si occupa inoltre della comunicazione dei progetti nazionali di Alpinismo Giovanile attraverso la stampa sociale e gli organi di stampa esterni al CAI, utilizzando i diversi media disponibili.

OSTAM

Operatore Sezionale Tutela Ambiente Montano

Per Operatore Sezionale Tutela Ambiente Montano, si intende un Qualificato TAM.

Il CAI studia la montagna in tutti i suoi aspetti, attraverso le competenze acquisite da soci disponibili a formarsi, partecipando a corsi ed attività organizzate e diventare così "Qualificati TAM".

La tutela ambientale del CAI è un impegno di "tutela attiva" e non meramente "passiva e conservatrice". La montagna si compone di "paesaggi culturali e naturali" frutto dell'interazione continua tra Uomo e Ambiente.

Non elenchiamo i compiti specifici, rinviati alla lettura del Regolamento, ma ci limitiamo a dire che il Qualificato TAM è a presidio del territorio. Nella lunga storia del CAI, iniziata nel 1863, sono diversi i documenti ufficiali che ne delineano la chiara tendenza ambientalista e indicano quali sentieri percorrere per la tutela.

Il socio Qualificato Tam a livello sezionale, regionale e nazionale facilita l'attenzione di soci e non soci, ai temi della tutela utilizzando esperienze escursionistiche e culturali in ambiente. Si collabora con i Parchi e altri Enti partecipando alle fasi di pianificazione.

Si vogliono così prevenire impatti ambientali e consumo del territorio, adottando scelte orientate alla sostenibilità.

Ambiente naturale e ambiente costruito rappresentano lo scenario dell'operatività TAM ai vari livelli riflettendo su inquinamento, biodiversità e sostenibilità con azioni di informazione, educazione e formazione frutto delle direttive del Nuovo Bidecalogo.

Il compito che ci attende è quello di trasformare le norme comportamentali del CAI da enunciati in prassi quotidiana, capaci di concorrere ad uno sviluppo realmente sostenibile della montagna.



4. Punto 4 Turismo in montagna - Ginepro 16 dicembre 2021;
5. Punto 5 Impianti industriali, cave, miniere, prelievi fluviali, sfruttamento del suolo, impianti idroelettrici - Ginepro 17 febbraio 2022;
6. Punto 6 Politica venatoria - Ginepro 18 Aprile 2022;
7. Punto 7 Fonti di energia rinnovabile - Ginepro n° 21 - ottobre 2022;
8. Punto 8 Terre alte: attività umana e agricoltura di montagna - Ginepro n° 22 - Dicembre 2022;
9. Punto 9 Cambiamenti climatici: - Ginepro n° 23 - Febbraio 2023;

BIDECALOGO PUNTO 10

POLITICHE PER LA MONTAGNA, CONVENZIONI, RAPPORTI CON ALTRI CLUB E CON ALTRE ISTITUZIONI

Come dichiarato in premessa, la tutela dell'ambiente montano, e non solo, è questione vitale per l'Italia, per l'Europa e per il mondo intero. I territori montuosi insieme agli oceani, alle grandi distese glaciali ai Poli e alle foreste equatoriali sono elementi rigeneranti del pianeta.

Entro contesti differenti, gli Stati dell'Arco Alpino vivono i medesimi problemi circa la necessità di tutelare l'ambiente e l'ecosistema delle Terre Alte. I diversi Club, nella convinzione che uno sforzo comune possa produrre migliori risultati rispetto un'azione isolata, da tempo sono impegnati in attività sinergiche tendenti a superare i limiti delle frontiere. Per affrontare a livello internazionale e transfrontaliero queste tematiche sono nate molte associazioni internazionali sia legate al mondo della montagna, quali per es. U.I.A.A. (International Mountaineering and Climbing Federation – Union Internationale des Associations d'Alpinisme), C.A.A. (Club Arc Alpin), C.I.P.R.A., Mountain Wilderness, sia ai problemi ambientali, quali per es. I.U.C.N. (Unione Mondiale **per la Conservazione della Natura**), ecc..

LA NOSTRA POSIZIONE

Il CAI considera le Convenzioni delle Alpi e degli Appennini strumenti di riferimento per tutte le azioni da promuovere in campo sia nazionale che internazionale.

Sostiene l'attività dei diversi organismi territoriali, nazionali e sovranazionali, a cominciare da UIAA (International Mountaineering and Climbing Federation – Union Internationale des Associations d'Alpinisme), C.A.A. (Club Arc Alpin) CIPRA (Commissione Internazionale per la Protezione delle Alpi), contribuendo alla formalizzazione di piani, progetti e azioni in tema di sport di montagna e di tutela dell'ambiente.

Collabora, laddove ne ravvisa l'opportunità, con Associazioni aventi obiettivi simili a quelli propri, a cominciare dai Club Alpini Europei.

Aderisce ad iniziative di carattere internazionale, quali ad es. gli obiettivi annuali proclamati di volta in volta dalla UE (Unione Europea) e/o da altri organismi internazionali.

IL NOSTRO IMPEGNO

- Partecipare a progetti in collaborazione con altre istituzioni e organismi, nazionali e sovranazionali.
- Promuovere collaborazioni e progetti con altri Club Alpini internazionali, in particolare europei.
- Promuovere nei confronti della Comunità Europea, del Governo e delle Amministrazioni locali politiche di sviluppo sostenibile, di ricerca, di sport e di turismo in montagna.



LET MY PEOPLE GO SURFING

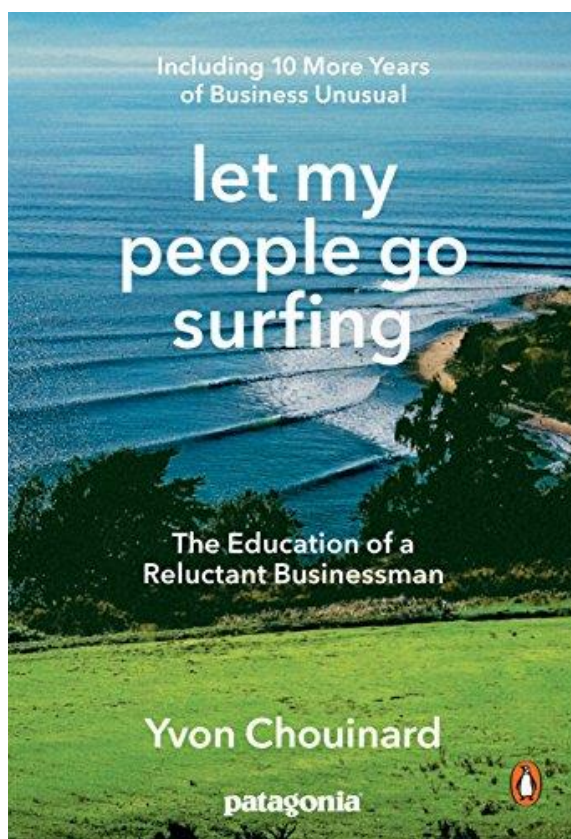
dalla redazione

Autore:
Yvon Chouinard

Editore:
Ediciclo

Pubblicato:
1 Giugno 2018

ISBN o codice id:
978-88-6549-261-1



Il suggerimento di lettura per questo libro è, come si usa dire, o.t. (off topic), non perché la montagna non sia presente nella narrazione, ma perché l'argomento principale è la storia e il modo di produrre materiale per gli appassionati della montagna rispettando, nei limiti del possibile, l'ambiente naturale, sia nei mezzi che nei modi utilizzati per la produzione, prestando la massima attenzione al rispetto di chi produce.

Yvon Chouinard fu uno dei primi apritori di vie in Yosemite Valley e si accorse presto che piantare e togliere i chiodi dalle fessure della roccia, le rovinava a tal punto da non poter essere più utilizzate. Inventò allora dei blocchetti asimmetrici ("exentrics") che potevano essere inseriti e tolti senza rovinare la fessura, realizzando così quella che verrà definita come "arrampicata pulita". Il libro è preceduto da una prefazione di Naomi Klein ("No logo", "Una rivoluzione ci salverà"), e questo già indica l'impegno e gli ideali che verranno esposti, in un'opera complessa e meditata.

È il racconto della storia di un alpinista, imprenditore di successo, fondatore di marchi famosi e inventore di attrezzi per alpinismo di nuova concezione: dai chiodi da roccia in acciaio, ai ramponi a 12 punte, ai noti exentrics costruiti

OLTRE IL CAI

dalla “Chouinard Equipment” che poi diventerà “Black Diamond” e passerà ai suoi dipendenti. Ma la sua più nota creatura rimane “Patagonia”, produttrice di materiali e abbigliamento per alpinismo. Nei suoi stabilimenti si adoperano materiali che siano meno inquinanti, gli operai vengono chiamati a fare corsi di filosofia per imparare a produrre con particolare attenzione all’ambiente. Nel settembre 2022 Y.C. ha annunciato la sua intenzione di cedere la società, valutata 3 miliardi di dollari, ad un fondo ad hoc, al fine di assicurare che tutti i profitti annui (circa 100 milioni di dollari) siano utilizzati per combattere il cambiamento climatico e per cause ambientaliste. È certamente un approccio nuovo anche da parte del mondo imprenditoriale che si pone ad esempio per uno sviluppo diverso dei processi di produzione. Il libro ne descrive la strada percorsa e l’ideale da realizzare.



THE DAWN WALL

dalla redazione

Titolo originale:

Durch Die Wand

Data di uscita:

19 settembre 2018
USA

21 novembre 2018
Italia

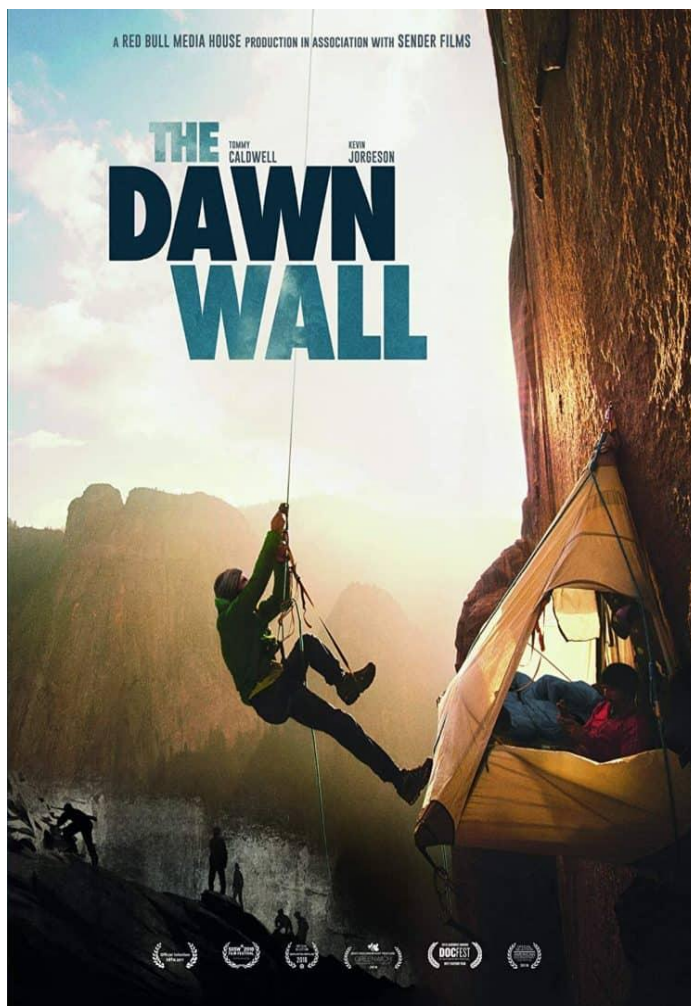
Genere:

Documentario/
Avventura

Anno:
2017

Regista:

Josh Lowell, Peter
Mortimer



Un film-documentario prodotto nel 2017 da Sender films, continuazione della storia della Yosemite Valley (di The Valley Uprising), con una particolare attenzione all'atleta Tommy Caldwell e alla sua scalata nel 2015 dei 900 metri della Dawn Wall a El Capitan, nel Parco Nazionale dello Yosemite, California, insieme a Kevin Jorgeson.

Una chiave decisamente più sportiva che narrativa, in cui viene raccontata la storia del climber statunitense dalla sua infanzia fino al raggiungimento del sogno di scalare in libera la famosa Dawn, passando per l'adolescenza, la formazione, l'ideazione dell'impresa, la ricerca di un compagno e i tentativi spesi per realizzare il folle progetto, giungendo poi alla ascesa finale.

IL FILM

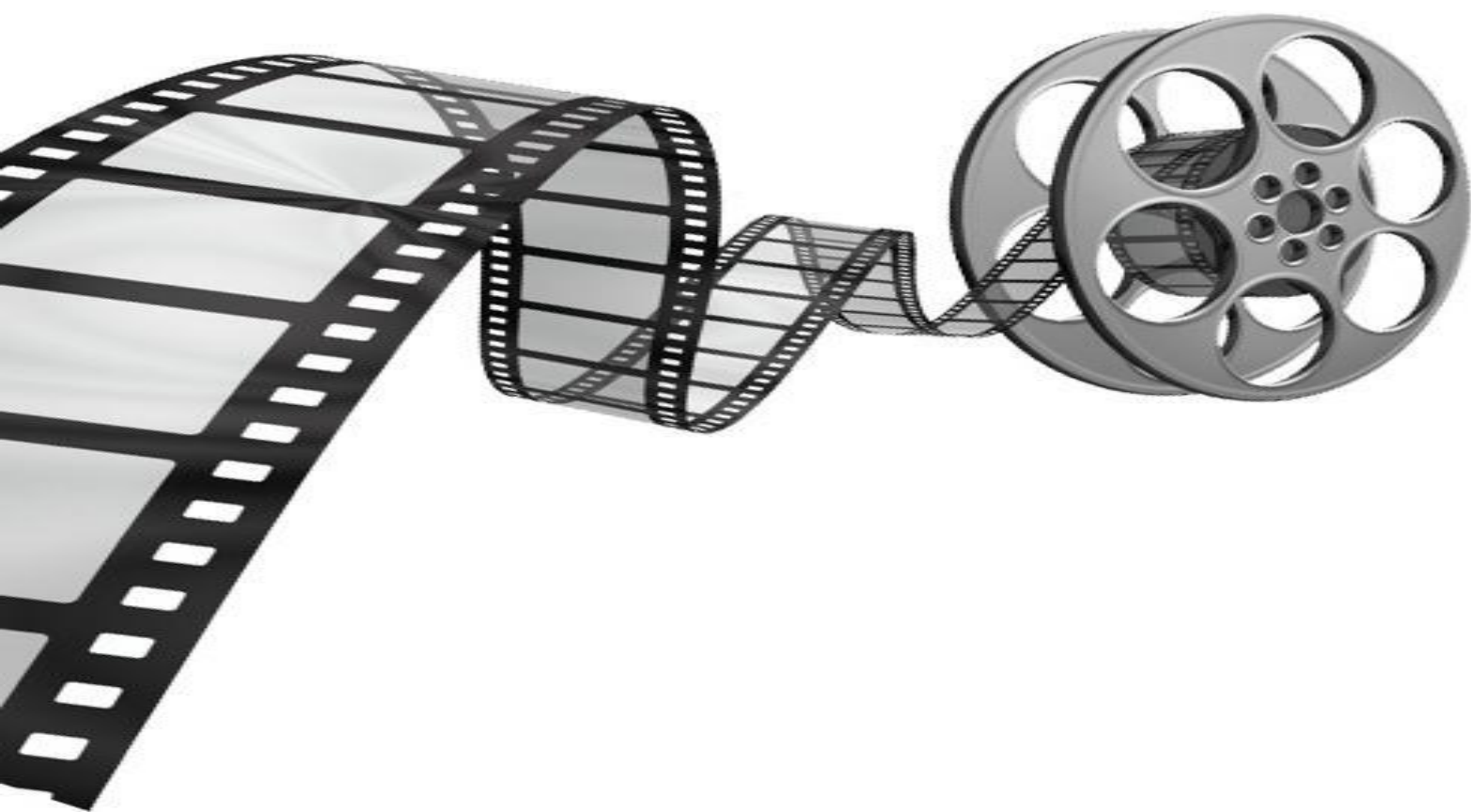
OLTRE IL CAI

Insieme al compagno Kevin Jorgesson, dopo sei anni di preparativi e prove, riescono a portare a termine, dopo 19 giorni in parete, la salita più estetica della valle, il 14 gennaio 2015.

Immagini spettacolari ed il raggiungimento di un sogno, che con grossi sforzi e sacrifici è riuscito finalmente a realizzarsi.

Essendo vietato l'uso di droni nel Parco Nazionale, la troupe ha dovuto allestire un grande triangolo di corde sui 900 metri di parete, lungo i quali muoversi ed appendersi per riprendere le fasi dell'arrampicata. Dati i lunghi tempi di posizionamento, dovevano mantenere la posizione anche tra un tentativo e l'altro, rimanendo per molte ore sospesi nel vuoto. Dato che gran parte dei tentativi più difficili venivano svolti di notte, alla ricerca delle migliori condizioni climatiche e di aderenza della roccia, l'attrezzatura utilizzata per l'illuminazione e le riprese si è avvantaggiata dell'evoluzione tecnologica nel corso dei 6 anni, con l'uso di luci a led sempre più leggere e di circa 10 diversi tipi di telecamera. Il lavoro principale è opera del Direttore della fotografia, Bret Lowel

Film per tutti



LA FOTOGRAFIA NATURALISTICA COME CONTRIBUTO ALLA RICERCA SCIENTIFICA



Paolo Gentili

È di pochi mesi fa, la notizia della scoperta di una nuova pianta endemica negli Appennini nei pressi della Piana del Fucino nel Parco Nazionale d'Abbruzzo Lazio e Molise. Si tratta della *Adonis fucensis*, di cui sono stati rilevati 65 esemplari unici al mondo.

Questa notizia seppure in un contesto oggi tutt'altro che ottimista per la biodiversità, ci lancia un importante messaggio di speranza, oltre a richiamare la massima attenzione sulla protezione da adottare nei confronti dell'ambiente naturale, in particolare quello montano, ma anche urbano e periurbano.

La scoperta è stata resa possibile grazie alla segnalazione della presidentessa del CAI di Vallelonga - Coppo dell'Orso, Marina Buschi. Grazie ad essa infatti si è dato via ad uno studio guidato da ricercatori dell'Università di Camerino, poi pubblicato sulla rivista scientifica *Biology*, che ha portato alla conferma dell'importante risultato.

Questo evento ci dimostra che le segnalazioni accompagnate da immagini, possano essere un aiuto per la comunità scientifica, la quale, per monitorare e aggiornare le proprie banche dati, ha bisogno di ingenti documentazioni fotografiche, non sempre facilmente reperibili. Per cui, in alcuni casi, si avvale di appositi progetti aperti all'intera comunità, come in questo: il "CITY NATURE CHALLENGE 2023 ROMA" (28 Aprile - 1 Maggio 2023). Si tratta di una competizione amichevole tra circa 500 città del mondo, le quali gareggiano tra loro grazie alla partecipazione di scienziati ma anche di semplici cittadini, disponibili a raccogliere e segnalare un gran numero di dati sulla biodiversità (varietà della vita in una determinata area) urbana e periurbana.



Adonis fucensis - foto di Fabrizio Bartolucci art. FB - Parco Nazionale Abbruzzo Lazio e Molise

OLTRE IL CAI

In essa, infatti, chiunque può fornire il suo contributo all'attività scientifica, a prescindere dal proprio bagaglio culturale, con propri scatti fotografici di animali e piante. Inviando le foto ad un apposito portale, queste saranno esaminate per studi specifici, quali ad esempio per poter seguire le rotte migratorie di uccelli, o magari per rilevare la fortunata presenza in un'area di una specie, data per estinta. Questa attività aumenta le risorse disponibili, per poter meglio monitorare l'evoluzione della biodiversità, in forte declino, a causa delle attività umane, dell'inquinamento e del cambiamento climatico. Nell'evento di Roma, è previsto un vasto programma di appuntamenti dislocati su diverse aree definite campagne di osservazione, quali parchi, giardini, musei, riserve naturali e oasi dislocate nei territori seguiti da Città Metropolitana di Roma Capitale. Le osservazioni naturalistiche di qualsiasi specie vivente (flora e fauna, come piante, licheni, mammiferi, insetti, uccelli, anfibi, ...) possono essere documentate oltre che con foto (particolarmente apprezzate quelle di uccelli migratori) anche



*Fori di alimentazione di Picchio su ceppaia
Bosco di Gattaceca*

limicoli (specie che vive in ambienti umidi caratterizzati dall'acqua bassa, e ivi si nutrono di insetti ed altri animali presenti nel limo) quali il Fratino (*Charadrius Alexandrinus*), il Corriere Piccolo (*Charadrius dubius*), e alcuni Mignattai (*Plegadis Falcinellus*) in compagnia di una Garzetta (*Egretta Garzetta*), questi uccelli sono oggetto di particolare attenzione in questo progetto, essendo specie migratorie tutelate.

OLTRE IL CAI

Insomma, il potenziale contributo può essere davvero importante, ed utile ad arricchire le banche dati della comunità scientifica.

Basti pensare che nella prima edizione del 2016 ancora circoscritta alle sole città

di Los Angeles e San Francisco, furono effettuati oltre 20.000 rilevamenti, con più di 1000 persone coinvolte, e 1600 specie censite. Mentre lo scorso anno, quando il progetto è ormai esteso a livello mondiale, si sono avuti circa 70.000 partecipanti e quasi 1.700.000 rilevamenti, con oltre 50.000 specie osservate.

L'appuntamento quindi a noi più vicino è quello del 30 aprile alla Riserva naturale Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco insieme al Dr. Vincenzo Buonfiglio, Referente della Riserva, pronti a scattare tante foto, con le quali oltre a immortalare la bellezza della flora e fauna che circonda la nostra città, abbiamo l'occasione di dare il nostro piccolo ma forse prezioso contributo alla scienza.



Fratino - costiera laziale - aprile 2023



Corriere piccolo - costiera laziale - aprile 2023



Mignattai e Garzetta - Costiera Laziale - Aprile 2023

Zapping

dalla Redazione

Qualche link suggerito da visitare:

✓ E poi i nostri **siti istituzionali e altro d'interesse per le nostre escursioni:**

I siti del e **CAI Italia** 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”**
- <http://www.caimonterotondo.it/category/il-ginepro/>
- <https://www.aiptoc.it/turismo-davventura-calcolo-dei-tempi-di-percorrenza-dei-sentieri-escursionistici-il-metodo-brasiliano/>
- <http://www.caimonterotondo.it/category/eventi/escur/prossima-escursione/>
- <https://hiking.waymarkedtrails.org>
- <https://www.locusmap.app/>

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



PROSSIME ESCURSIONI

Ed ecco l'elenco delle prossime escursioni, che, come sempre, saranno poi illustrate nei dettagli in prossimità della data prevista per la loro effettuazione, attraverso i soliti canali: la posta elettronica, il nostro sito web, le comunicazioni sui social WhatsApp e Facebook

MAGGIO 2023

DOMENICA 7 Anello Lago Vivo e grotta dello Schievo - PNALM 1700 m -DISL. 700 - Diff. E

SABATO 13 Giro del Lago di Martignano - Monti Sabatini 316 m - Disl. 459 m - Diff. MC

DOMENICA 14 Monte Gemma - M. Lepini 1475 m - Diff. E

DOMENICA 21 Valle del Sorbo - Mola di Formello - Parco di Veio 260 m - Disl. 60 - Diff. T

DOMENICA 21 Da Cittareale a Leonessa Diff. MC

DAL 27 al 28 Traversata dei Lucretili - M. Lucretili 1369 m - Disl. 1500 m - Diff. E

DOMENICA 28 Montagna condivisa PN Gran Sasso Laga - Diff. AEE

GIUGNO 2023

VENERDI' 2 da Rieti a Ornano basso - Via di Francesco - Diff. ATE

DOMENICA 4 monte Corvo - PN Gran Sasso 2623 m - Disl. 1350 m - Diff. EE

DOMENICA 10 Parco di Veio - Monti Sabatini 142 m - Disl. 459 m - Diff. MC

DOMENICA 11 In cammino nei Parchi - Amatrice PN Gran Sasso Laga - Diff. E

DOMENICA 18 Cima delle Malecoste - PN Gran Sasso Laga 2495 m - Disl. 950 m - Diff. EE

DAL 23 AL 25 Traversata della Majella - Diff. E/EE Disl. 100 m - Diff. T

DOMENICA 25 Giornata Nazionale SICAI - da Rif. Sebastiani a Leonessa Diff. E

PER MAGGIORI DETTAGLI CONSULTARE IL PROGRAMMA 2023 EDITO DALLA SEZIONE



SAPERSI DISTINGUERE
(dal web)