

N. 36 – Aprile 2025

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 (Italo Calvino)

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
MARIA GRAZIA MAZZA
MAURO BONDI
NADIA PROCESI
PAOLO GENTILI
ROMINA ORICCHIO

In Redazione

Aldo (aldo2346@gmail.com)

Fausto(fausto.borsato@libero.it)

Paolo (pgentili@informaticaoggi.com)

Per informazioni: www.caimonterotondo.it info@caimonterotondo.it

SOMMARIO

04 Editoriale

Comunicazioni dalla Sezione

- 06** Nuovo Comitato Direttivo Regionale Lazio
- 07** Corso di IN-FORMAZIONE EA
- 00** 5 per 1000, la tua firma per sostenere la sezione
- 09** Nasce il Parco del Matese

Impressione dei soci

- 10** Ma chi me lo fa fare?
- 13** Proiezione Film “Monte Corno - Pareva che io fossi in aria”
- 15** Porte aperte al CAI Monterotondo
- 17** Le Piante che incontriamo 6
- 22** Aggiornamento obbligatorio EAI
- 24** Avvicinamenti: La VRG Bike
- 27** Escursionismo Adattato EA
- 29** Le parole del Camminare: Traccia

I Trekking CAI

- 30** Con le ali ai piedi

Oltre il CAI

- 35** Il Libro: Lo Zen e l'arte di scalare le montagne
- 36** La Fotografia: Fotografare il valore - imparare a vedere
- 40** Zapping
- 41** Prossime Escursioni: Maggio e Giugno 2025

Copertina: Salita verso il Picco di Circe - Parco Nazionale del Circeo (LT).

Foto: *Paolo Gentili* 2025

Care Socie e Cari Soci,

c'è una poesia che andrebbe riletta ogni tanto, magari all'inizio della primavera, quando la terra ricomincia a respirare. «*Considero valore ogni forma di vita, la neve, la fragola, la mosca. ...*», così scrive Erri De Luca, poeta, alpinista e camminatore dell'anima. E lo fa senza enfasi, come chi nomina cose semplici, ma vere. È una poesia che vi invito a leggere come si cammina in montagna: passo dopo passo, lasciando che il ritmo riveli il senso. Una preziosa lista di ciò che vale, redatta da chi conosce la montagna non solo con i piedi, ma con il cuore.

Anche noi, camminatori e soci del CAI, potremmo stilare un elenco simile, nostro. Consideriamo valore il sentiero segnato, il passo che aspetta, il silenzio tra una vetta e l'altra, il gesto di chi si china a raccogliere un rifiuto non suo, il vento che si alza prima della cima, e il rispetto che a volte ci fa rinunciare ad essa.

Nell'epoca delle connessioni continue e delle frasi brevi, salire in montagna è anche un atto poetico. È scegliere la fatica, il tempo lungo, la relazione autentica. È uscire dal flusso e ritrovare il senso, come si trova la traccia su un terreno confuso.

Ogni nostra attività, che sia un'escursione, una giornata di montagnaterapia, la manutenzione di un sentiero o una serata culturale, è anche un modo per ribadire che la montagna non è un parco giochi, ma un bene comune. Non qualcosa esclusivamente da conquistare, ma soprattutto da comprendere. Non un panorama da consumare, ma una presenza da vivere con rispetto.

In questo numero 36 de Il Ginepro, proviamo a camminare accanto al poeta, lungo un sentiero ideale, chiedendoci a nostra volta cosa davvero vale.

Erri De Luca

Considero Valore

Considero valore ogni forma di vita, la neve, la fragola, la mosca.

Considero valore il regno minerale, l'assemblea delle stelle.

Considero valore il vino finché dura un pasto, un sorriso involontario,

la stanchezza di chi non si è risparmiato, due vecchi che si amano.

Considero valore quello che domani non varrà più niente e quello che

oggi vale ancora poco.

Considero valore tutte le ferite.

Considero valore risparmiare acqua, riparare un paio di scarpe, tacere

in tempo, accorrere a un grido, chiedere permesso prima di sedersi,

provare gratitudine senza ricordarsi di che.

Considero valore sapere in una stanza dov'è il nord, qual è il nome

del vento che sta asciugando il bucato.

Considero valore il viaggio del vagabondo, la clausura della monaca,

la pazienza del condannato, qualunque colpa sia.

Considero valore l'uso del verbo amare e l'ipotesi che esista un creatore.

Molti di questi valori non ho conosciuto.

N. 36 – Aprile 2025

Le risposte migliori sono nelle parole, nelle immagini, nei passi dei nostri soci camminatori, qui raccontati.

Perché ciò che ha valore non sempre fa rumore, ma lascia tracce.

Excelsior!

Paolo Gentili



Nuovo Comitato Direttivo Regionale Lazio 2025 -2028

Il 12 aprile 2025 si è svolta l'Assemblea dei Delegati Regionale del Lazio presso la sede del CAI Roma di via del Monte Testaccio 64. Durante i lavori dell'Assemblea, per il nuovo direttivo regionale sono stati eletti:

Per la carica di Presidente del GR:

Aldo Mancini 23 voti (sez. Monterotondo)

Per la carica di Consigliere:

Patrizio Ricciotti 9 voti (sez. Frosinone)

Dino Bazzo 7 voti (sez. Roma)

Massimo Ferri 7 voti (sez. Rieti)

Alfredo Riccioni 5 voti (sez. Colleferro)

Stefania Di Blasi 4 voti (sez. Viterbo)

Mirella Maggiori 2 voti (sez. Latina)

Sandro Strappaveccia 2 voti (sez. Roma)

Marzia Vettoretti 2 voti (sez. Aprilia)

Per la carica di Revisori:

Giovanni Fattori 25 voti (sez. Roma)

Carlo Pariboni 10 voti (sez. Rieti)

Per la carica di probiviri:

Daniele Funicelli 11 voti (sez. Roma)

Armando Testa 11 voti (sez. Roma)

Maria Giannetti 7 voti (sez. Frosinone)

Giorgio Cortesi 6 voti (sez. Rieti) 1° supplente

Loreto Nardacci 3 voti (sez. Latina) 2° supplente

A margine delle votazioni e del risultato, è intervenuto Aldo Mancini in veste di nuovo Presidente Regionale Lazio che ha ringraziato tutti i presenti per la fiducia accordata, chiedendo al contempo la collaborazione necessaria per il buon andamento del GR nei prossimi tre anni.

Nel primo CDR Lazio, verranno ufficializzate le cariche con i relativi passaggi di consegne.

CORSO DI IN-FORMAZIONE PER ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO ADATTATO

Si è svolto il 15 marzo 2025, presso la nuova sede del CAI di Roma in via del Monte Testaccio 64, il corso per accompagnatori di Escursionismo Adattato, organizzato nell'ambito della nuova Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale (SODAS), recentemente attivata dal Club Alpino Italiano.



La SODAS promuove l'inclusione e l'accessibilità in montagna per persone con disabilità, favorendo una pratica escursionistica solidale e attenta alle fragilità.

L'Escursionismo Adattato è un progetto che rientra tra le attività ufficiali di accompagnamento del CAI e consente a persone con mobilità ridotta di vivere l'esperienza dell'ambiente montano e naturale in compagnia di un gruppo, grazie all'impiego di ausili da fuoristrada come la Joëlette e alla presenza di accompagnatori appositamente formati.

La sezione CAI di Monterotondo ha partecipato, formando tre nuovi accompagnatori che contribuiranno attivamente allo sviluppo di iniziative inclusive sul nostro territorio.



LA TUA FIRMA PER SOSTENERE LA SEZIONE



**Destina il tuo 5 per mille al
Club Alpino Italiano - Sezione di
Monterotondo APS - ETS**

A te non costa nulla, per noi fa la differenza!

Quest'anno scegli di sostenere la tua associazione! Con il tuo 5 per mille, aiuterai il Club Alpino Italiano - Sezione di Monterotondo APS - ETS a promuovere le attività sezionali e a tutelare il nostro patrimonio ambientale.

Basta una firma e il nostro codice fiscale!

C.F. 97368600587

Il 5 per mille è una quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni no-profit per sostenere le loro attività. I modelli per la dichiarazione dei redditi contengono uno spazio dedicato al 5x1000, nella sezione relativa al "sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale...", in cui puoi firmare e indicare il codice fiscale del Club Alpino Italiano - Sezione di Monterotondo APS - ETS.

In vista della prossima dichiarazione dei redditi, ricordiamo che la nostra Sezione, essendo entrata a far parte dal 2024 degli Enti del Terzo Settore e Associazione di Promozione Sociale, può beneficiare del cinque per mille.

Si tratta di una quota dell'imposta IRPEF che lo Stato italiano ripartisce tra enti che svolgono attività socialmente rilevanti. Il versamento è a discrezione del cittadino-contribuente e avviene contestualmente alla dichiarazione dei redditi, senza alcun costo aggiuntivo.

Destinare il cinque per mille alla nostra Sezione significa sostenere le attività escursionistiche, formative e di tutela della montagna, oltre ai progetti di Montagnaterapia e inclusione sociale che ci stanno particolarmente a cuore.

Un piccolo gesto che può fare una grande differenza per la nostra comunità.

PARCHI:

NASCE IL PARCO DEL MATESE



Il 22 aprile 2025, in occasione della Giornata della Terra, è stato ufficialmente istituito il Parco Nazionale del Matese. Il Ministro dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica (MASE), Gilberto Pichetto Fratin, ha firmato il decreto che ne definisce perimetrazione, zonizzazione e misure di salvaguardia.

La nuova area protetta si estende per quasi 88.000 ettari tra Campania e Molise, diventando il 25° Parco Nazionale italiano. Si tratta di un importante ampliamento rispetto all'originario Parco Regionale, istituito nel 2002 ma mai completamente operativo, che copriva poco più di 33.000 ettari.

Il percorso che ha portato alla nascita del Parco è stato il risultato di un lungo lavoro condiviso tra Ministero, Ispra e gli enti locali: ben 52 Comuni coinvolti, insieme a quattro Province e due Regioni. Il decreto dà seguito anche a una sentenza del TAR del Lazio dell'ottobre 2024, che sollecitava il completamento dell'iter.

“Il Matese è uno scrigno di natura e cultura - ha dichiarato il Ministro - che da oggi entra ufficialmente nella rete dei grandi parchi italiani, aprendosi a una visione nuova di sviluppo e tutela del territorio, fondata sulla collaborazione con le comunità locali”.

Anche il sottosegretario Claudio Barbaro ha evidenziato l'importanza dell'iniziativa, sottolineando come il riconoscimento porterà maggiore visibilità nazionale, risorse dedicate e opportunità per un rilancio turistico sostenibile. Il Parco del Matese si affianca ad altre recenti istituzioni volute dal MASE, come l'Area Marina Protetta di Capo Spartivento e il Parco Ambientale di Orbetello, in un disegno strategico di tutela del patrimonio naturale del Paese.

L'ultimo Parco Nazionale istituito in Italia risale al 2016, con l'Isola di Pantelleria. Dopo quasi dieci anni, l'Italia torna ad arricchire la sua rete di parchi con un'area di grande valore naturalistico, paesaggistico e culturale.

<https://www.parcoregionaledelmatese.it/>

“Ma chi me lo fa fare?”

Fausto Borsato



Non sopporto più la montagna deformata, idealizzata, infiocchettata.

Basta sentimentalismi, basta natura comprensiva, fiorellini sul prato, vento che stormisce tra le fronde, altitudine che eleva l'animo, solitudine che aiuta a comprendere sé stessi.

Basta ossimori sagaci, allegorie educative, metafore intelligenti.

Non raccontarmi le sensazioni tradotte in linguaggio aulico, raccontami la realtà.

Parlami della tensione e preoccupazione di quando programmi una salita, della difficoltà di scegliere secondo le tue condizioni fisiche, della sensazione di inadeguatezza.

Parlami della sveglia mattutina, della notte passata senza mai addormentarti davvero, preso dal pensiero di aver dimenticato qualcosa, dell'attesa spasmodica del suono della sveglia perché anche la sospensione tra sonno e veglia costituisce riposo.

Narrami l'uscita di casa in silenzio per non svegliare tua moglie e i bambini, con lo zaino che non vuoi mettere interamente in spalla ma che trascini fino all'auto che, guarda caso, hai dovuto parcheggiare molto lontano.

L'appuntamento con i compagni di salita è sempre in un luogo che conosci appena ed il parcheggio quasi impossibile, sul bordo di una strada scoscesa e il pericolo di una multa sempre presente o, peggio, di qualcuno che rompe il finestrino alla ricerca di qualcosa da rubare.

Il freddo è veramente pungente. Ti metti addosso tutto quello che hai e pensi a come affronterai un peggioramento se già, fin d'ora, hai rivestito interamente la cipolla.

La salita comincia subito ed è una fatica bestiale, soprattutto per non lasciar scappare l'amico che, più giovane e più allenato, cammina veloce senza pensare alle tue difficoltà.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Ovviamente sudi troppo ed allora cominci a spogliarti, ma per questo ti devi fermare. Nel frattempo il tuo compagno, che sembra non avere mai né caldo né freddo, prosegue imperterrito e tu devi faticare ancor di più per non rimanere troppo indietro.

E poi arriva il tratto impegnativo.

È necessario rivestirsi di tutta l'attrezzatura tecnica: imbraco, ramponi, legarsi in cordata, indossare il casco. L'imbraco lo metti sopra o sotto la giacca? Non riesci mai a sistemare la chiusura della giacca in modo da permettere di agganciarne l'anello. Si alleggerisce lo zaino ma sembra di essere in una battaglia del Medioevo, coperti di tutta l'armatura.

E dov'è la bellezza dell'arrampicata sul ghiaccio? Ancora non ci si vede e la frontale ancora necessaria e già bisogna cercare dove infilare la punta dei ramponi.

Dov'è la poesia? Dove la soddisfazione?

La temperatura è ancora parecchi gradi sottozero. Il tuo compagno, da primo di cordata, tende quel filo tra voi, quasi trascinandolo. Se prima ero sudato, ora mi devo rivestire perché l'ambiente è cupo, gelido.

Finalmente il cielo si rischiarà e lascia intravedere quanto è ancora lunga la salita. Un momento di sconforto ti prende quando la vetta o qualcosa che le assomiglia, appare lontano lontano. E adesso il sole fa capolino dietro la cresta, ma non è ancora caldo, è solo luminoso. Alla fine la temperatura sale e ricomincia la cerimonia dello svestirsi per poi ricoprirsì alla prima nuvola che copre il cielo.



La via è ancora lunga. Si mangia qualcosa, ma non si sa dove mettere lo zaino: sulla neve si bagna, in

braccio richiede una contorsione degna di un funambolo. La barretta che cerchi di mangiare è dura, essa stessa ghiacciata, insipida, dopo essere stata a lungo tenuta in bocca per sciogliersi, si attacca al palato. C'è vento, attento a non lasciarti sfuggire l'incarto che vola via. Qualche nuvola porta un leggero nevischio che si infila nel collo e nella schiena. Chiudi la cerniera del pile, ma hai i guanti e non riesci a trovare il taretto del cursore. Alla fine ti togli il guanto e quando lo rimetti non riesci più a scaldare la mano. Nel frattempo la neve è cessata e il sole splende di nuovo.

Qualcuno già scende: ma a che ora ha cominciato la salita? Non sono andati a letto.

Anche noi giungiamo in vetta. Il cinque suggella la fine di una sofferenza in un rituale ormai sterile. Ma siamo contenti della nostra prestazione, se non altro per la fine di un calvario.

Ed ora il ritorno. La neve ha perso consistenza, è molle, il piede affonda e si bagna. Anche scendere è faticoso. La discesa, che è sempre prevista molto veloce, non termina mai. Alla fine, strascicando i piedi, si giunge all'agognata auto.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Uno sguardo alle spalle per guardare il ripido pendio appena percorso e la cima del monte. È sempre fantastico. Merita la fatica sopportata. L'aria è calma, la temperatura mite, l'animo si sente rinfrancato. Andiamo a farci una birra e davanti al tavolo si ricomincia a fare progetti. La fatica non è dimenticata ma nulla impedirà di salire di nuovo.

La prossima volta, tra una settimana, affronteremo con entusiasmo la montagna di fronte. È più alta, più difficile, più tecnica.

Mi lamenterò ancora, cercherò di allontanare il momento della fatica, ma alla fine ripartirò nella notte silenziosa e misteriosa, vedrò il sole sorgere e ne sarò allietato, apprezzerò, senza esprimerlo a parole, il bosco e il vento che fa frusciare le foglie. Mi chiederò ancora: "Ma chi me l'ha fatto fare?", ma lo farò di nuovo in un ininterrotto ciclo di sofferenza e compiacimento.



Proiezione del film

"MONTE CORNO - PAREVA CHE IO FUSSI IN ARIA"

Paolo Gentili

Lunedì 17 marzo, al CineMancini di Monterotondo, si è tenuta la proiezione del film Monte Corno - Pareva che io fossi in aria. Una serata speciale che ha visto la partecipazione in sala del regista Luca Cococchetta e dello scrittore, giornalista e alpinista Stefano Ardito, che riprendendo le sue stesse parole ha saputo trasformare una passione in mestiere.

Il film racconta l'impresa compiuta il 19 agosto 1573 da Francesco De Marchi, che con una piccola spedizione raggiunse la vetta del Corno Grande, la cima più alta del massiccio del Gran Sasso. Un'ascesa epica per l'epoca, nata dalla curiosità e dal desiderio di salire quella che De Marchi considerava la montagna più alta d'Italia.

A distanza di 450 anni, il film restituisce quella scalata attraverso le parole originali del protagonista, con una ricostruzione in fiction fedele e visivamente coinvolgente, grazie anche alle spettacolari immagini della roccia calcarea del Corno.

Alla componente narrativa si intreccia un appassionante racconto documentaristico. Qui esperti e conoscitori della vicenda come Vincenzo Brancadoro, gli storici Stefano Ardito e Roberto Mantovani, l'alpinista Hervé Barmasse, il geologo Mario Tozzi ci accompagnano, direttamente nei luoghi della scalata, alla scoperta della figura del De Marchi e dei temi da lui toccati: le difficoltà dell'ascesa, le tecniche di misurazione della vetta, la geografia e l'ambiente del Gran Sasso, lo stato attuale del ghiacciaio del Calderone, fino ai traffici di lana e pelli tra L'Aquila e Teramo passando per Campo Imperatore.

Protagonista assoluto è il Gran Sasso d'Italia, simbolo e scenario di un'impresa che appartiene alla storia dell'alpinismo italiano.

IL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI MONTEROTONDO
PRESENTA

LA MAGIA DELLA MONTAGNA
AL CINEMA

ANTEO

con MASSIMO POGGIO
e HERVE BARMASSE

MONTE
CORNO
PAREVA CHE IO FUSSI IN ARIA
di LUCA COCOCCHETTA

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE di MONTEROTONDO

ciner.ancini
SPAZIO SENZA TEMPO

LUNEDÌ 17 MARZO 2025 CINEMA MANCINI
MONTEROTONDO PROIEZIONE DEL FILM
MONTE CORNO DI LUCA COCOCCHETTA

MONTEROTONDO@CAI.IT WWW.CAIMONTEROTONDO.IT

IMPRESSIONI DEI SOCI

Numerosi i presenti in sala, con una folta partecipazione dei soci della nostra sezione e di molti appassionati, per una serata intensa che ha visto grande coinvolgimento sia durante la proiezione che nel dibattito con gli ospiti.

E non è certo la prima volta che la nostra Sezione in collaborazione con il Cinemancini propone eventi culturali di questo livello. Chi ci segue lo sa: negli ultimi anni le proiezioni hanno rappresentato momenti di grande partecipazione e riflessione. Basti ricordare:

- Febbraio 2022: Sul Sentiero Blu, docufilm dedicato alla Montagnaterapia, tema caro alla nostra sezione, che proprio in quell'occasione ha presentato la Joëlette, una speciale carrozzina da escursione che permette la partecipazione anche alle persone con difficoltà motorie, grazie al supporto dei nostri accompagnatori formati.



- Maggio 2022: L'uomo che accarezza la roccia, documentario sull'alpinista Pierluigi Bini, con la co-regia di Stefano Ardito, presente in sala.

- Maggio 2023: Chi Apre Serra, film-documentario sui 40 anni del Rifugio Franchetti sul Gran Sasso, con la partecipazione del gestore Luca Mazzoleni e di Stefano Ardito.

- Settembre 2023: Tomica e le vie segrete della Sibilla, con la presenza del regista Paolo Frenguelli.



Serate come questa confermano quanto la montagna possa essere raccontata e vissuta non solo con scarponi ai piedi, ma anche attraverso le immagini, le storie e le voci di chi ne fa memoria, ricerca e passione.

29 marzo 2025

Porte Aperte al CAI Monterotondo

Un'occasione per conoscersi e camminare insieme

Paolo Gentili

La nostra sede sezionale ha recentemente ospitato una giornata speciale, pensata per aprirsi alla cittadinanza e far conoscere da vicino le tante attività che il CAI Monterotondo propone durante l'anno. Un momento di incontro, confronto e soprattutto condivisione della nostra più autentica passione: la montagna.

L'accoglienza ai partecipanti si è aperta con un saluto che ha voluto subito trasmettere il senso di comunità che ci contraddistingue: «Siamo un gruppo appassionato di amanti della montagna e della natura, e siamo qui per condividere la nostra passione con voi».

Ed è proprio questo spirito che si è respirato per tutta la giornata: racconti, immagini, scambi e curiosità intorno a escursioni, trekking, corsi di formazione, arrampicata, montagnaterapia e tanto altro ancora.

Grande attenzione è stata rivolta ai più giovani, a cui la sezione rivolge sempre uno sguardo particolare: «Se siete appassionati di avventura, di sport e di natura, siete nel posto giusto!».

Con i nostri accompagnatori, istruttori e volontari formati, abbiamo mostrato concretamente cosa significhi vivere la montagna in modo sicuro, rispettoso e inclusivo.



IMPRESSIONI DEI SOCI

La giornata si è chiusa con alcune nuove adesioni, confermando ancora una volta quanto la nostra sezione sia viva, accogliente e in crescita: oggi siamo la **terza sezione del Lazio per numero di soci**, un traguardo che ci onora e ci responsabilizza verso il futuro.

A chi è venuto a conoscerci per la prima volta, va il nostro grazie più sincero. E a chi vorrà unirsi a noi nel cammino... le porte sono sempre aperte.



Le piante che incontriamo 6

Fausto Borsato

Prima di continuare nella descrizione di specie arboree che incontriamo nel nostro vagare riprendiamo alcuni concetti basilari che sono stati descritti in precedenza:

La **Nomenclatura binomiale** è una modalità, introdotta da Linneo (scienziato svedese del '700 che si dedicò soprattutto allo studio delle piante) che identifica una pianta, ma anche un animale o qualsiasi essere vivente, con due nomi: il primo riconosce un gruppo da alcuni caratteri comuni (Genere), il secondo identifica la specie come unica.

Il Genere va scritto con la prima lettera maiuscola, la specie va scritta tutta minuscola ed entrambi in carattere corsivo.

Questo modo di classificare gli elementi viventi fa capo alla disciplina chiamata "tassonomia" (dal greco taxis=ordinamento e nomos=regola).

Aggiungiamo due definizioni fondamentali in botanica, relative alle piante superiori. Esse possono appartenere al *clado* (lo traduciamo con 'gruppo') delle Gimnosperme o Angiosperme.

Le **Gimnosperme** hanno, tra le moltissime altre, la caratteristica di avere gli ovuli direttamente a contatto con l'ambiente esterno e senza strutture che lo avvolgano. L'etimologia del termine significa appunto "seme nudo". Questa categoria comprende, anzi si immedesima, con le Conifere.

Le **Angiosperme** invece hanno gli ovuli contenuti nell'ovario (l'etimologia significa appunto "seme nascosto") e il seme protetto all'interno del frutto.

Le Angiosperme possono essere oggetto di una ulteriore classificazione.

Quando il seme germoglia, da una parte sviluppa le radici e dalla parte opposta crescono una o due foglioline: i "cotiledoni".

Quando cresce un solo cotiledone la pianta viene definita "**monocotiledone**" e "**dicotiledone**" quando ne sviluppa due.

I Monocotiledoni sono prevalentemente piante erbacee. Tra le famiglie più numerose e note troviamo le Orchidee e le Poacee (= graminacee). Tra queste ultime troviamo i cereali, fondamentali per l'alimentazione umana, e quelle piante che sviluppano semi commestibili ma senza glutine, chiamati pseudocereali (amaranto, grano saraceno, quinoa).

I Dicotiledoni sono piante che hanno fusto erbaceo o legnoso e, in quest'ultimo caso, crescono sempre più di anno in anno. Le piante Angiosperme qui descritte sono tutte dicotiledoni.

Le piante per riprodursi hanno bisogno dell'apporto genetico di due cellule (gameti) che hanno in sé i cromosomi di genere maschile o femminile. In una pianta possono coesistere organi portatori

delle cellule femminili (pistilli) e organi portatori delle cellule maschili (stami). In questo caso parliamo di piante “**monoiche**”. Quando invece gli organi riproduttivi sono presenti in piante diverse parliamo di piante “**dioiche**”. Quando ancora sullo stesso organo (fiore) della stessa pianta sono presenti gli organi riproduttivi sia maschili che femminili parliamo di piante “**ermafrodite**”.

Orniello, Frassino, Carpino, Olmo

Affrontiamo un ambiente che spesso attraversiamo, con le sue essenze molto comuni ma che spesso siamo portati a confondere, soprattutto d’inverno. Parliamo infatti di latifoglie che solo la corteccia e la forma dell’albero o dell’arbusto permettono di riconoscere.

Orniello (*Fraxinus ornus*)

È una pianta molto comune soprattutto mista a carpino e quercia. In primavera le sue infiorescenze, dall’aspetto piumoso, spiccano nel bosco. Per noi che segniamo i sentieri, questo albero è particolarmente adatto avendo una corteccia liscia, grigia e compatta. In Sicilia la linfa che sgorga dalle piante dell’Orniello è utilizzata in pasticceria con il nome di ‘manna’.

foglie: sono composte da 7 foglioline con un corto picciolo. La forma è piuttosto arrotondata alla base e terminano con una cuspid;



fiori: sono pannocchie bianche ermafrodite che sviluppano dopo le foglie e sono visibilissime nel fitto bosco.

frutti: sono delle samare monosperme (con un solo seme);

Portamento: la pianta è un alberello, spesso un arbusto, che non supera i dieci metri. È prevalentemente dritto con una radice a fittone profonda;

habitat: è presente in tutta la penisola italiana, alle quote più basse nel nord, per spingersi fino a 1400 metri nella penisola. Amando i suoli calcarei lo troviamo molto spesso assieme al leccio (*Quercus ilex*), al Carpino nero (*Ostrya carpinifolia*) e altre essenze.





Frassino maggiore (*Fraxinus excelsior*)

È molto simile all'orniello solo che ha dimensioni decisamente maggiori e vive soprattutto al nord. Nella tradizione nordica era associato al dio Odino. È una pianta ermafrodita. Le giovani piantine si distinguono per un pennacchio di foglie rossastre. Cresce rapidamente e è pianta che ha bisogno di molta acqua

foglie: sono composte di 7-15 foglioline, imparipennate, arrotondate alla base, acuminate all'apice, dentate ai margini;



fiori: compaiono prima delle foglie, sono delle pannocchie dense di colore porpureo;



frutti: sono delle samare con un solo seme;

corteccia: appare grigia e liscia negli esemplari giovani e diventa rugosa, fessurata longitudinalmente con l'avanzare dell'età;

portamento: è un albero di grandi dimensioni con un tronco diritto e cilindrico che può raggiungere i 40 metri;

habitat: è presente dalla pianura fino a 1400 m di altitudine, in tutte le regioni d'Italia esclusa la Basilicata (cfr Acta Plantarum). Nell'Italia peninsulare lo ritroviamo nelle forre e lungo i corsi d'acqua, assieme all'Acer di monte (*Acer pseudoplatanus*) e qualche volta al Tiglio.

Olmo campestre (*Ulmus minor*)

In natura diventa un grande albero ma, soprattutto nelle siepi, e dove gli alberi di olmo sono molto vicini tra loro, una malattia fungina importata dall'Asia attorno agli anni 20 del secolo scorso, provoca una malattia definita 'grafiosi'. Questa malattia limita la crescita e molto spesso porta alla morte della



pianta. Essa ostruisce i vasi linfatici della pianta inibendo il trasporto dell'acqua. Oltre alla vicinanza delle radici (*anastomosi= collegamento tra due organi*) la diffusione delle spore è facilitata dagli insetti che abitano la pianta.



Grafiosi dell'olmo

IMPRESSIONI DEI SOCI

foglie: sono alterne (=da ogni nodo nasce una sola foglia) con un picciolo lungo circa 1 cm. Hanno il bordo seghettato, anzi doppiamente seghettato. Hanno una forma ovale, asimmetrica alla base con 7-12 paia di nervature;

fiore: si aprono alla fine dell'inverno e formano dei gruppi (*glomeruli*) di colore rosso;

frutti: sviluppano prima delle foglie e sono costituiti da una samara (specie di membrana che favorisce la disseminazione anemofila) che porta un solo seme. Le samare sono raggruppate sul ramo e sono molto numerose;

habitat: è una pianta che, assieme all'acero campestre, è stata, per il passato, usata come sostegno delle viti e per alberature stradali e quindi la ritroviamo ai bordi delle strade e nei vecchi vigneti abbandonati. La specie preferisce suoli profondi e la ritroviamo nei boschi di Roverella e Cerro, assieme al Carpino, in tutta la penisola.



Carpino

Il genere *Carpinus* comprende molte specie, alcune diffuse nel nostro territorio. Le specie sono monoiche (cioè le infiorescenze maschili e femminili sono portati sul medesimo individuo). Le foglie sono caduche, alterne e dentate.

Carpino orientale (*Carpinus orientalis*)

È, di solito, un arbusto o un piccolo albero.

foglia: ha un picciolo piuttosto breve, ha forma ovale con una profonda nervatura centrale da cui si dipartono quelle secondarie. Nella pagina inferiore le nervature appaiono in evidente rilievo. In primavera i rametti dell'anno sono rossastri;

fiori: quelli maschili sono amenti sessili (infiorescenze attaccate direttamente al rametto) e quelli femminili sono pure degli amenti ma allungati con brattee dentate che ricoprono l'ovario;

habitat: è presente in tutto il territorio peninsulare. Noi lo ritroviamo, quasi unica specie presente, alla Macchia di Gattaceca.



Carpino nero (*Ostrya carpinifolia*)

È un albero che incontriamo spesso, soprattutto alle quote non troppo elevate. È definito infatti 'specie mediterranea ad aereale montano'.

foglia: ha un corto picciolo, una forma ovato-lanceolata (forma ovale ma allungata) e sono alterne (per ogni nodo nasce una sola foglia). Il margine è doppiamente seghettato;

fiore: quelli maschili sono degli amenti cilindrici penduli, quelli femminili assomigliano a delle pigne allungate, prima erette poi pendule;



portamento: può raggiungere i 20 metri di altezza. Il fusto è cilindrico con corteccia di colore rossastro negli esemplari giovani che negli adulti diventa marrone grigiastra;

habitat: presente in tutta Italia esclusa la Valle d'Aosta. Si associa prevalentemente all'Orniello ma anche al Leccio e alla Roverella, specialmente nei terreni calcarei dolomitici. È specie molto adattabile, per cui cresce dal piano fino ai 600-700 metri, e nella fascia montana, assieme al Faggio, fino a 1200 metri di altitudine.

AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato)

Mauro Bondi

Tra le priorità del Club Alpino Italiano vi è da sempre la formazione e l'educazione a una corretta frequentazione dell'ambiente montano, sia in estate che in inverno.

L'ambiente innevato, affascinante ma al tempo stesso insidioso, può trasformarsi improvvisamente in uno scenario ad alto rischio. Per questo, la conoscenza, l'equipaggiamento adeguato e una condotta responsabile sono elementi fondamentali per affrontare la montagna in sicurezza.

Crescita personale e consapevolezza devono essere accompagnate da un solido bagaglio tecnico, in continuo aggiornamento.

Il 27 e il 29 marzo 2025 sono state due giornate dedicate proprio a questo: aggiornamento e formazione per gli Accompagnatori di Escursionismo con specializzazione in Ambiente Innevato (EAI).

Giovedì 27 marzo si è svolta la sessione teorica, durante la quale i relatori hanno guidato i partecipanti nel ripasso dell'utilizzo del kit da autosoccorso in valanga (ARTVA, pala e sonda), nella valutazione del terreno innevato e dei suoi pericoli, nella scelta dell'itinerario e nella conduzione di un gruppo in sicurezza. È stato inoltre approfondito l'uso delle racchette da neve e, novità di quest'anno, si è introdotto l'obbligo di formazione sull'uso di piccozza e ramponi.

Sabato 29 marzo si è passati alla parte pratica sul terreno. Il Rifugio Sebastiani, al Terminillo, ha fatto da cornice all'esercitazione in ambiente.

A differenza degli anni passati, il focus dell'aggiornamento è stato posto sull'importanza di *saper trasmettere* ciò che si impara: ogni accompagnatore è stato coinvolto nella simulazione di una situazione valanghiva, assumendo a turno il ruolo di coordinatore dell'emergenza.

Il gruppo, composto da oltre 30 AE ed EAI, è stato suddiviso in tre sottogruppi, alternatisi nelle prove pratiche: ricerca con ARTVA, utilizzo di pala e sonda, conduzione con racchette da neve, scelta dell'itinerario, e per concludere, una sessione approfondita sull'uso dei ramponi e della piccozza, sia in cammino che nell'arresto di una caduta su pendio innevato.

Un briefing conclusivo con tutto il corpo docente ha chiuso la giornata, lasciando spunti di riflessione importanti.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Tra questi, l'impatto crescente del cambiamento climatico: inverni più miti, nevicate irregolari e forti sbalzi termici stanno modificando profondamente le caratteristiche del manto nevoso, rendendolo spesso più instabile e aumentando il rischio legato alla presenza di ghiaccio.

Da qui, l'introduzione dell'obbligo formativo su piccozza e ramponi, strumenti che, quando servono devono essere conosciuti e utilizzati con competenza. Perfettamente calzante, in tal senso, il comunicato della Scuola di Alpinismo "Franco Alletto" del CAI Roma:

"D'inverno, con la neve e il ghiaccio, il terreno escursionistico deve lasciare spazio all'esperienza alpinistica. Tutto cambia, e bisogna saper leggere le differenze. Essere attrezzati con piccozza e ramponi è necessario, ma non è sufficiente, poiché è indispensabile saperli usare con sicurezza e perizia."

Un compito che ci è stato affidato, come accompagnatori, è proprio quello di **trasmettere questo sapere ai soci**, offrendo formazione teorica e pratica sul campo, per aiutarli ad affrontare la montagna invernale con maggiore consapevolezza e autonomia.

Solo attraverso il confronto, l'apprendimento continuo e l'aggiornamento costante possiamo garantire, o almeno provare a garantire esperienze sicure e gratificanti a chi ama la montagna.

Perché l'alpinismo e l'escursionismo invernale **non sono solo tecnica**, ma anche prudenza, rispetto per l'ambiente e soprattutto **voglia di imparare, sempre**.

*«Anche gli esperti muoiono sotto le valanghe, che non sanno che sei esperto.»
(André Roch)*



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.

Una pedalata lungo la VRG Bike, tra i vigneti dell'Albana di Romagna

Se si pensa all'Emilia Romagna di sicuro il primo riferimento che viene in mente non è di certo un gruppo montuoso, un alpeggio o un paesaggio innevato.

Attraversata per quasi la metà della sua estensione territoriale dalla Pianura Padana, questa Regione italiana è la culla della gastronomia nazionale, delizia del palato.

È impossibile resistere alle tentazioni culinarie che offre questa terra ricca di vivacità e allegria, generosa ed ospitale, spiritosa e simpatica come la sua gente, come i suoi paesaggi che variano dalle spiagge alle colline costellate di casolari e trattorie dove gustare i piatti più genuini e tradizionali accompagnati, ovviamente, da vini spumeggianti, come il Lambrusco o il Pignoletto, la cui briosità rispecchia a tutto tondo i tratti distintivi di questo territorio.

In questa Regione si respira una piacevole sensazione di leggerezza e spensieratezza che si coniuga perfettamente con l'operosità dei suoi abitanti e la loro capacità di coniugare i piaceri della vita con l'impegno e il lavoro. La conformazione del territorio ha permesso all'uomo la coltivazione di numerose varietà di vitigni che regalano non solo vini spumanti, ma anche bianchi e rossi fermi di piacevole struttura e personalità.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Concentrando l'attenzione nella parte più meridionale della Regione, sulle colline di Faenza, Forlì e Cesena, si abbandona la coltivazione dei Lambruschi per dare ampio spazio a Trebbiano Romagnolo, Sangiovese e Albana di Romagna.

C'è un legame profondo che unisce la Romagna e i romagnoli al suo vitigno Albana.

In passato, quando la maggioranza della popolazione viveva di agricoltura, non esisteva casa contadina dove non fossero coltivate viti di Albana, in vigna oppure nei filari che segnavano i confini tra un campo e l'altro. Da queste uve dal grappolo allungato e di colore oro nascevano tre tipi di vino a seconda della vendemmia:

- *secco*: anticipando di qualche giorno la raccolta, si otteneva un vino particolarmente dissetante e apprezzato durante il lavoro nei campi;
- *dolce*: sfruttando la ricca percentuale zuccherina di questi grappoli, si otteneva un vino adatto per i giorni di festa, spesso abbinato al ciambellone tipico romagnolo;
- *passito*: ottenuto dopo l'appassimento delle uve, veniva utilizzato come vino da messa e per le grandi occasioni.

Nel 1987 la notorietà dell'Albana viene sancita con il riconoscimento dello status di DOCG; un traguardo importantissimo considerando che è il primo vino bianco italiano ad ottenere tale denominazione.

L'Albana di Romagna vede il suo areale di produzione ottimale nei terreni pedecollinari a sud della Via Emilia, ma il cambiamento climatico e le nuove tecniche di coltivazione consentono l'allevamento di questo vitigno anche a quote altimetriche più elevate, su marne arenacee, dove l'Albana, pur non potendosi fregiare della DOCG, dà vita a vini molto interessanti. In linea generale si può affermare che la presenza costante di calcare nei terreni, conferisce all'Albana struttura, profumi intensi, finezza, eleganza e morbidezza, rendendolo un vino dal carattere riconoscibile.

Culla della coltivazione di questo vitigno è Bertinoro, un piccolo borgo che domina un suggestivo paesaggio la cui vista si estende fino al mare, situato nel cuore della Romagna, sulle pendici delle prime colline dell'Appennino forlivese, a pochi km dalla Via Emilia, a 15 km da Forlì e 13 da Cesena.

Si narra che attorno al 400 d.C., Galla Placidia, figlia dell'imperatore romano Teodosio il Grande, sostasse col suo seguito, in Romagna. Qui, le offrirono in una ciotola di terracotta il biondo vino del posto, l'Albana. Galla Placidia fu deliziata da quel vino e alzando la ciotola esclamò *“Non così umilmente ti si dovrebbe bere, bensì berti in oro”*, dando il nome alla cittadina, considerata città simbolo dell'Albana.



IMPRESSIONI DEI SOCI

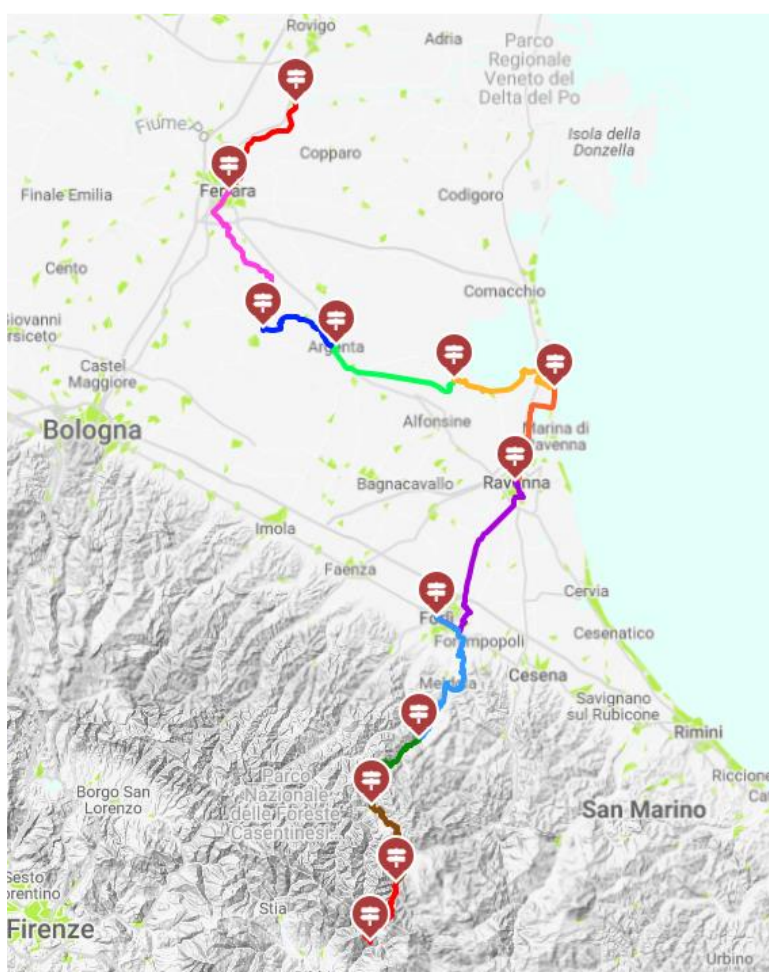
Bertinoro è sicuramente rinomata non solo tra gli amanti del vino, ma anche dai bikers che percorrono la **VRG BIKE**, la nuova *autostrada verde* che collega il Nord Europa a Roma. Seguendo le orme dell'antica Via Romea Germanica, questa ciclovìa ripercorre il viaggio affrontato dal Monaco Alberto di Stade nel 1236 verso Roma e minuziosamente trascritto nel suo Diario di Viaggio.

Questo percorso storico è stato pensato per soddisfare le esigenze dei cicloturisti più moderni, offrendo un'esperienza di viaggio unica tra borghi medievali, paesaggi mozzafiato e la ricca storia e cultura italiana.

L'itinerario si snoda per oltre 2000 km e circa 46 tappe, percorre strade secondarie a basso traffico, permettendo di esplorare l'anima più autentica dell'Italia, spesso meno conosciuta, e di immergersi in un contesto naturale e culturale autentico.

Pedalando lungo la **VRG BIKE** si attraversa una molteplicità di paesaggi. Dalle maestose Alpi, con i loro passi alpini e panorami mozzafiato, si scende verso la fertile Pianura Padana, attraversando città d'arte e borghi medievali.

Il tratto romagnolo della Via Romea Germanica, dopo aver attraversato la Valli di Comacchio, ci conduce verso Ravenna e Forlì. Qui il percorso abbandona la Pianura Padana per risalire le colline ricche di vigneti da cui è possibile godere di splendidi panorami. Si prosegue poi verso sud, in direzione degli Appennini con il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, un'oasi di natura incontaminata.



Organizzare un viaggio in Romagna arrivandoci grazie alla **VRG BIKE** e visitando i luoghi attraversati da questa e dagli altri percorsi ciclabili, significa abbracciare il turismo slow, rispettando l'ambiente e godendo appieno delle bellezze del territorio. La ciclovìa si intreccia con una fitta rete di itinerari cicloturistici che spaziano dal mare, con il Delta del Po, le Saline di Cervia e la suggestiva Ciclovìa del Sale, fino alle meraviglie dell'entroterra con percorsi entusiasmanti per gli amanti della MTB, Gravel ed E-Bike.

Data la conformazione del territorio in questione, per questa volta non abbiamo parlato di paesaggi di alta montagna o pendii di viticoltura eroica; ma di sicuro gambe e palato saranno comunque soddisfatti e pienamente appagati, se, dopo una bella pedalata o anche un cammino, ci si siede a tavola per godere di tutte le eccellenze eno-gastronomiche che questa terra sa offrire.

Escursionismo Adattato (EA) incontri e racconti

Maria Grazia Mazza

Con l'escursione del 23 marzo si sono intrecciate tre modalità di vivere l'escursionismo: l'uscita prevista dal programma delle escursioni sociali, l'iniziativa "Il Pungiglione e il Tamburo", e l'attività del Gruppo Lavoro Sentieri, impegnato nel ripristino della segnaletica orizzontale e verticale e nella manutenzione dei percorsi per garantirne la sicurezza.

L'appuntamento è, come di consueto, al piazzale antistante la sede del CAI di Monterotondo. La meta comune è il Monte Soratte, che svetta solitario nella bassa Valle del Tevere con i suoi 691 metri, offrendo però panorami sorprendenti.



A partecipare con noi ci sono anche due soci, Carlo e Gianfranco, che saranno accompagnati in joelette: li conosceremo meglio lungo il percorso.

Giunti al paese di Sant'Oreste, ci accolgono la responsabile della Riserva Naturale del Monte Soratte,

la dottoressa Francesca Marini, e il dottor Fabio Garzuglia, divulgatore del progetto Mon Le Sa, dedicato al monitoraggio dei lepidotteri e di altri insetti.

Dopo circa 200 metri percorsi lungo via Benedetto del Soratte, raggiungiamo l'attacco del sentiero 201, che ci condurrà al Santuario di Santa Maria delle Grazie. Facciamo una breve sosta accanto



alla Cappella di Sant'Anna, necessaria per il montaggio accurato delle due joelette: un'operazione che richiede attenzione, pazienza e sinergia tra i volontari.

IMPRESSIONI DEI SOCI

Il sentiero si presenta largo e comodo, anche se sempre in salita. Durante la camminata, Carlo ci racconta con entusiasmo la sua esperienza con la Compagnia Stabile del Teatro Patologico, dedicata a persone con diverse abilità, e della sua emozionante esibizione al Festival di Sanremo 2025, dove ha avuto anche modo di conoscere Carlo Conti.

Arrivati al Santuario di Santa Maria delle Grazie, veniamo accolti da frate Giuseppe, un moderno eremita. Il suo racconto ci conduce tra memorie e spiritualità, attraverso la storia del santuario, il passaggio di diversi ordini religiosi, cistercensi, francescani e la figura della martire Santa Barbara.

Proseguiamo lungo un tratto di sentiero più impervio, roccioso e meno agevole. A questo punto, per garantire sicurezza e stabilità, vengono fissate corde su entrambi i lati delle joelette, e il numero dei volontari passa da quattro a sei. Un impegno fisico e collettivo che incarna lo spirito di squadra.

Superato l'Eremo di San Silvestro, raggiungiamo un prato alle sue spalle, dove si trova la vetta del Monte Soratte. È qui che consumiamo il nostro pranzo al sacco, in un'atmosfera rilassata. Gianfranco, appassionato di musica italiana, imbraccia la chitarra e accompagna la pausa con le sue canzoni preferite.

La nostra salita si conclude circondata da un panorama ampio e luminoso, che spazia dal Monte Terminillo al Monte Amiata, dal lago di Bracciano fino al Mar Tirreno.

Questa giornata mi ha offerto spunti di riflessione su come vivere la montagna in modo più completo. Ho toccato con mano quanto sia importante la collaborazione tra escursionisti affinché l'esperienza sia davvero inclusiva e ben riuscita. E soprattutto, ho riscoperto come la montagna appartenga a tutti coloro che la amano, anche a chi, per motivi diversi, non può viverla in autonomia.



Le Parole del Camminare

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

“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*

Traccia:

Dal latino tractia, derivato di trahere: tirare, trascinare.

Indica il segno, la linea, la scia lasciata da chi passa, un'impronta che racconta un movimento, un'esistenza, un ricordo che resta dentro di noi. In montagna, la traccia è il sentiero inciso sul terreno, ma anche la via invisibile che la natura ci suggerisce.

“Ogni cammino lascia una traccia, ma la più importante è quella che scava dentro di noi.”

Erri De Luca

CON LE ALI AI PIEDI

Nadia Procesi



Ormai dipendente dai cammini - e, devo ammetterlo, anche in modo esagerato - progetto di compiere il cammino “Con le ali ai piedi”. Si tratta di un percorso di circa 500 km, composto da 25 tappe che attraversano quattro regioni: partendo dal Lazio, precisamente da Poggio Bustone, in provincia di Rieti (il paesino dove è nato Lucio Battisti), per poi proseguire in Abruzzo e Molise, terminando in Puglia a Monte Sant’Angelo, nel suggestivo Santuario di San Michele Arcangelo, Patrimonio UNESCO. In questo sito è presente la grotta che ospitò per prima i culti dei Longobardi.

La chiesa latina di San Michele, destinazione di pellegrini e crociati, fu così nominata in seguito ad apparizioni dell’arcangelo Michele. I Longobardi costruirono un primo santuario e, in seguito, il sito diventò tappa obbligatoria per chi si recava in Terra Santa.

Per chi si è già imbattuto in qualche mio articolo, sa che amo avere il cartaceo; per cui la prima cosa che sono solita fare è acquistare subito la guida.

Questo cammino è stato ideato da Angela Serracchioli e, comprando e sfogliando la guida “Terre di mezzo”, noto però che non appare molto dettagliata come quella di San Benedetto.

Leggendo notizie su Internet, mi preoccupò un po’ poiché ci sono tanti tratti non segnati; comincio allora a pensare che forse questo sia un cammino per persone più esperte, e di certo non per me, che ancora non ho quel livello di sicurezza. Inoltre, non esistono tracce ufficiali da poter scaricare, o così almeno sembra. Più informazioni ottengo e più penso di rimandare, per cercare un altro cammino più semplice.

Tuttavia, decido di ottenere le credenziali e, tra tanti dubbi, alla fine si decide la data di partenza: il 27 luglio.

Fissato il giorno, il percorso iniziale sarà da Poggio Bustone a Celano (poiché è collegata a Roma per il ritorno). Il viaggio, nel suo totale, si compone di otto tappe. Come di routine, telefoniamo ai vari B&B, ma sembrerebbe già esserci un intoppo nel trovare pernottamento: con la pandemia e il conseguente lockdown, molte strutture sono ancora chiuse. Riusciamo ad alloggiare a Poggio Bustone, partendo la mattina verso Cittaducale e proseguendo a Borgo San Pietro. In questi siti è presente un luogo molto suggestivo, il lago del Salto, che, accogliendoci con le sue acque, ci porta alla grotta di Filippa Mareri, la prima santa dell’Ordine francescano.

TREKKING

In questo punto si incontrano la valle Reatina e quella del Salto, che percorriamo fino a intravedere i confini dell'Abruzzo.

Essendo in piena estate, il caldo e le temperature afose non consentono di portare un peso eccessivo; inoltre, già dalla prima tappa inizio ad avere problemi con le tanto temute vesciche, nonostante avessi messo scarponi più leggeri usati diverse volte.

Il percorso diventa sempre più arduo, la segnaletica quasi inesistente, e neanche la guida - difficile da interpretare per le nostre conoscenze - ci è molto d'aiuto. Neanche il cellulare, la cui rete prende sempre ma puntualmente mai nel momento cruciale, ci soccorre. Decidiamo quindi di seguire le tracce scaricate da Wikiloc e messe a disposizione da un buon samaritano, non sapendo però quanto siano affidabili.

In una tappa facciamo la conoscenza di un ragazzo, Francesco, che, proseguendo in senso opposto, dall'Aquila va verso Assisi per il giorno della Perdonanza.

Ci fermiamo quindi a conversare e otteniamo qualche informazione sul nostro cammino, che anche lui aveva percorso tempo fa fino a Monte Sant'Angelo.

L'itinerario è molto suggestivo, nonostante ci siano molti tratti di strada asfaltata che interrompono bruscamente l'immersione nella natura. Attraversiamo dunque l'altopiano del Rascino e, poco prima di entrare in Abruzzo, quello di Castiglione. Incontriamo un camminatore tedesco ma, dato il suo passo molto veloce, ci distacca quasi subito, per poi ritrovarci la sera a cena nello stesso B&B. Parlando, ci racconta dei suoi cammini, molti dei quali in Italia.

Rimasi molto sorpresa quando scoprii che conosceva Monterotondo: solitamente, quando durante i viaggi chiedono di dove sono, rispondo "Roma", dando per scontato che molte città della provincia siano sconosciute. Tuttavia, il signore - di cui non ricordo il nome - mi dice che ci era passato facendo il Cammino di San Francesco.

Questo conferma un mio pensiero: le persone straniere che fanno trekking sono spesso più informate e ferrate di noi italiani, soprattutto per quel che riguarda il nostro Paese, solitamente più amato e valorizzato dai forestieri che dai nostri connazionali.

Il mattino seguente ripartiamo, ma purtroppo le odiate vesciche cominciano a peggiorare; arrivati in Abruzzo, nel B&B di Tornimparte, chiediamo se ci sia un bus che possa riportarci a Roma. Con i piedi in queste condizioni riconosco di non star vivendo appieno il cammino.

Decidiamo allora di fermarci un giorno in più nella speranza di alleviare il dolore, con l'idea di fare solamente questa tappa in modo da arrivare all'Aquila e poi tornare indietro a Roma, a malincuore.

Tornando al percorso: proseguendo entriamo in città dalla Fontana delle 99 Cannelle; tuttavia L'Aquila è ancora devastata a causa del terremoto del 2009: sono presenti ancora molte gru, palazzi ridotti in macerie e vicoli chiusi. È strano pensare che in 14 anni non sia ancora cambiato nulla.

Una volta arrivati nel B&B, dopo una doccia veloce metto subito gli infradito per visitare la città, andando alla Basilica di Santa Maria di Collemaggio, già restaurata, dove fu incoronato papa Celestino V e che, nel suo breve pontificato, diede vita alla "Perdonanza".

L'Aquila è una bellissima città, con un vasto patrimonio architettonico che comprende innumerevoli chiese e palazzi, il tutto circondato dai monti Velino e Gran Sasso. Malgrado le ferite, questa città ha ancora tanta bellezza da offrire.

TREKKING

Il mattino seguente prendiamo il bus per fare ritorno a Roma: è stata sicuramente una decisione difficile ma la più saggia che potessimo prendere, non potendo fare altre tappe per arrivare a Celano come da programma.

Personalmente, è dispiaciuto anche nei confronti del mio compagno di viaggio, che è dovuto tornare indietro con me.

Una volta tornata a casa, rifletto sul fatto che sia stato un cammino pieno di difficoltà; nonostante ciò decidiamo comunque di programmare altre sei tappe per i primi di ottobre, dall'Aquila a Sulmona.

Come di consueto, mi documento sull'itinerario utilizzando la guida e integrando con le notizie trovate su Internet, andando più spedita rispetto alle ricerche della volta precedente.

Dato che si tratta del mio terzo cammino, è stato relativamente semplice informarsi su B&B e mezzi per raggiungere l'inizio del percorso, considerando di finirlo in un punto dove ci sia un collegamento - bus o treni - per poter tornare a Roma.

Un'altra incognita è il tratto della variante delle gole oltre Ovindoli, dato che questa tappa l'avevamo già allungata dal percorso ufficiale; tuttavia abbiamo il vantaggio di poter decidere lungo il tragitto.

Sono ancora preoccupata, quasi angosciata, dalle vesciche che mi hanno tormentato al cammino precedente, ma questa volta sono fiduciosa, in quanto non è un periodo caldo come luglio.

Un altro punto critico è la segnaletica inesistente.

Il 4 ottobre arriviamo all'Aquila, visitando nuovamente la Basilica di Santa Maria di Collemaggio, da dove avevamo interrotto il tragitto.

Incontriamo molti paesi diroccati, completamente devastati dal terremoto, che ci presentano uno



spettacolo quasi surreale; mi è rimasta molto impressa l'immagine di un cimitero chiuso, con le tombe distrutte o in parte crollate.

Arrivati a Fossa, lo scenario si ripresenta in modo ancora più evidente: è difficile descrivere cosa si possa provare stando lì, in un paese completamente abbandonato, con strade chiuse e l'eco di vite e quotidianità distrutte dal terremoto, che lo ha reso un luogo fantasma, quasi distopico.

Lasciandoci alle spalle questa desolazione, proseguiamo verso la tappa successiva: arrampicato su uno sperone di roccia si erge il suggestivo Convento di Sant'Angelo d'Ocre, che non è visitabile a causa del terremoto. In seguito ricordo un tratto molto impegnativo dovuto al dislivello per arrivare nel paesino di Terranera, ma per fortuna di vesciche per ora neanche l'ombra.

L'indomani attraversiamo il bellissimo Piano delle Rocche, che ci offre una stupenda vista sul Gran Sasso e su tutte le cime che circondano l'altopiano; questo tratto è abbastanza lungo e

TREKKING

rappresenta il bivio tra il percorso delle gole di Celano (già esplorate con la partenza dal sito stesso) e quello standard.

Giunti a questo punto, il mio compagno di viaggio mi chiede più volte cosa fare; propongo quindi di decidere una volta arrivati a Ovindoli, volendo anche vedere come sarei arrivata a livello fisico.

Tuttavia, mentre proseguiamo, incomincio a sentire quella vocina antipatica che mi suggerisce di andare verso le gole della Val d'Arano, dato che non le ho mai visitate: "Ma poi chissà quando ci tornerai... vedrai che saranno più suggestive...".

Alla fine, tra indecisioni varie, optiamo per le gole e, arrivati a Celano dopo aver percorso 27 km, siamo stanchi morti; nel primo tratto delle gole bisogna prestare molta attenzione, essendo una discesa molto ripida, però ne è valsa sicuramente la pena.

Nelle tappe successive passiamo per la Piana del Baullo, dove ci ha colto di sorpresa la pioggia: abbiamo fatto molta fatica tra l'acqua, la segnaletica rara e i bivi continui; ogni tanto scorgiamo una croce Tau, ovvero il simbolo del cammino, ma non si è rivelata molto affidabile poiché spesso posta nella direzione sbagliata.

Poco prima di arrivare a Raiano, al valico è presente uno scorcio sulla valle di Sulmona, dove, di fronte a noi, si erge il Monte Morrone e, dietro, le cime della Maiella; trovando il cielo molto limpido, la fortuna ci ha baciati regalandoci una visuale perfetta.

L'ultimo tratto della tappa per arrivare a Sulmona è un po' noioso; eravamo partiti presto per poter visitare la città.

Sulmona è un'urbe con un ampio patrimonio monumentale, che presenta diversi stili che ricordano le varie epoche che l'hanno attraversata. È famosa soprattutto per i suoi confetti.

Terminata la visita della città, prendiamo i mezzi per tornare a Roma, concludendo per il momento il mio viaggio, che non è stato semplice: certi momenti mi hanno appagata, mentre altri mi hanno scoraggiata, ma comunque ho provato emozioni forti che rimarranno con me per un po'.

Ora si tratta solo di capire come terminare il cammino "Con le ali ai piedi", che - devo dire - mi ha fatto patire abbastanza. Decidiamo quindi di percorrere un altro tratto del cammino, da Sulmona a Ripalimosani: prendiamo il treno per Sulmona, affrontiamo la tappa e, alla fine, prendiamo un bus per Campobasso in modo da poter tornare a Roma.

La data stabilita è il 23 agosto: il periodo non è forse dei migliori; tuttavia si viaggia sui 1.000 metri di altitudine, anche se, in fondo, dentro di me so che è un pretesto per sopportare di più il caldo e convincermi di potercela fare.

Il primo intoppo inizia alla partenza, proprio alla stazione Tiburtina, dove, come al solito, i treni sono nel caos più totale e la nostra corsa è cancellata; siamo quindi costretti a prendere il bus per arrivare a Sulmona, giungendo tardi e scombinando di conseguenza il resto della tabella di marcia. Durante il viaggio cerchiamo di capire come meglio adeguarci a questo imprevisto. Per fortuna riusciamo a trovare un B&B a Sulmona, così da poter fare la tappa con qualche variazione.

Quest'ultima è appunto la più lunga, con 33 km di percorso fino a Pescocostanzo. Incontreremo diversi paesi che iniziano con "Pesco", che indica il basamento roccioso su cui è stato costruito il paese; si può quindi tradurre in "roccia".

Molte informazioni posso dire di averle acquisite proprio facendo i cammini: il bello sta anche in questo, ovvero acculturarsi sulle particolarità e sulla storia del territorio che si esplora. In seguito incontriamo l'Eremo di San Michele Arcangelo, una bellissima grotta racchiusa in una costruzione del Cinquecento.

TREKKING

Pescocostanzo è uno dei borghi più belli d'Italia: fa parte del Parco Nazionale della Maiella, che comprende anche il Bosco di Sant'Antonio, un'estesa faggeta secolare che ricorda molto un bosco incantato, quasi fiabesco, e che dà la possibilità di tornare bambini. Anche qui è presente un eremo, che riprende il nome del bosco.

Proseguendo arriviamo ad Ateleta, situata al confine tra Abruzzo e Molise; da questo punto iniziamo a camminare sui famosi "tratturi", le antiche vie percorse dai pastori con le greggi. Le temperature sono abbastanza alte ma sopportabili.

Decidiamo di non prendere in considerazione le segnaletiche che troviamo, reduci del cammino precedente dove spesso erano poste male, riservandoci molte sorprese; per esempio, ricordo che durante una tappa abbiamo perso i punti di riferimento e, per di più, ha iniziato a piovere. In quell'occasione ho provato un po' di panico, pensando a come avremmo potuto ripararci, trovandoci in mezzo al nulla.

Grazie anche al mio compagno riusciamo a tirare fuori la nostra parte razionale: poiché più avanti si intravedeva una sterrata, decidiamo di andare in quella direzione, sebbene accerchiati dai rovi.

Un'altra volta ancora, in una tappa, il sentiero conduceva a una fontana, ma siamo dovuti tornare indietro a causa di un vero e proprio muro di felci e piante; anche in questo caso si stava facendo tardi e il panico iniziava a farsi sentire, dato che mancavano ancora molti km per terminare il percorso. Per nostra fortuna, anche lì abbiamo trovato una sterrata che conduceva alla provinciale, riuscendo a tagliare.

Per quanto riguarda il cammino, una volta arrivati in Molise comincio a notare la bellezza di questa regione; siamo passati nella suggestiva grotta di San Michele a Sant'Angelo in Grotte e per le Cascate di Carpinone, molto visitate in questo periodo dell'anno.

Arrivati a Sant'Elena Sannita troviamo alloggio al B&B "La Stella del Nord": i proprietari sono una coppia in pensione di Roma che ha lasciato la vita frenetica della città per venire a vivere nella natura. Quella sera riusciamo a mangiare tutti insieme ad altri pellegrini e camminatori.

L'ultima tappa è Ripalimosani: da lì prendiamo un bus per Campobasso e, con il treno, torniamo a Roma.

Tuttavia, per completare definitivamente il cammino mancano ancora otto tappe; Monte Sant'Angelo è però ancora lontano, e siamo costretti ad aspettare per decidere quando terminare.

In conclusione, posso dire che è stato un cammino avvincente, che mi ha fatto scoprire tesori nascosti d'Italia e di regioni meno conosciute come il Molise; è risultato un po' complicato a causa delle strade a volte abbandonate alla natura e per la segnaletica quasi inesistente, complice anche la mia inesperienza nel trekking. Però, proprio per questo motivo, è stato forse ancora più soddisfacente completare le tappe, e mi ha spronata ancora di più a finirlo.

LO ZEN E L'ARTE DI SCALARE LE MONTAGNE

Di Fausto Borsato

Autore: Gigi Mario (Engaku Taino)

Editore: Monte Rosa

Pubblicato: 2023

Formato: 240 pagine

ISBN: 9788832260250



Il libro narra la storia personale di Gigi Mario,

(noto anche come Engaku Taino, nome che ha preso come monaco Zen, dopo la sua esperienza giapponese), che, dopo avere sperimentato attraverso una notevole abilità nell'arrampicata, il godimento dato dalla pratica dell'alpinismo, si rende conto che non riesce a trovare le risposte che cerca alle sue domande esistenziali. Cercherà la soluzione attraverso un viaggio in oriente, dove, sotto la guida di un maestro, imparerà come la pratica zen coinvolga tutti i momenti della vita, dalla preparazione all'attesa, dai primi tentativi alla realizzazione di un percorso sia esso montano o di vita quotidiana.

La scrittura è semplice e coinvolgente, invita a riflettere e diverte con la sua ironia e pratica vissuta. Può essere letto come una storia di un vero amante della montagna - Gigi Mario era anche Guida Alpina -, ma anche come riflessione sulla vita e sulle domande che essa pone, aiutando a dare alcune risposte o spiegazioni che possono essere condivise senza essere dottrinali e dogmatiche.



FOTOGRAFARE IL VALORE IMPARARE A VEDERE

Paolo Gentili

La poesia di Erri De Luca *Considero valore*, che invito a rileggere nell'Editoriale, ci sprona a considerare preziose anche le cose minime: «Considero valore lo sguardo che osserva, il gesto che cerca, il dettaglio che parla».

Un invito raccolto da chi fotografa in ambiente montano, perché sa che il valore non è solo nella cima o nel panorama aperto, ma anche nella piccola scena che rischia di sfuggire. E, proprio come in montagna, anche in fotografia c'è un richiamo alla lentezza. Fotografare il piccolo, il poco visibile, richiede fermarsi, guardare, avvicinarsi, usando alla pari tecnica e cuore. È un esercizio di attenzione, un modo per allenare lo sguardo a distinguere, a selezionare, a dare importanza. In un mondo inondato di immagini e velocità, scegliere di fermarsi per fotografare un dettaglio è come dire: *questo, per me, ha valore*.

Allo stesso modo, ogni volta che sollevo la macchina fotografica durante un'escursione, cerco un particolare che abbia qualcosa da raccontare: un nodo di radice, una luce che scivola tra i rami, una scarpa impolverata che riposa dopo la salita. Non inseguo solo l'effetto; cerco, prima di tutto, il significato.

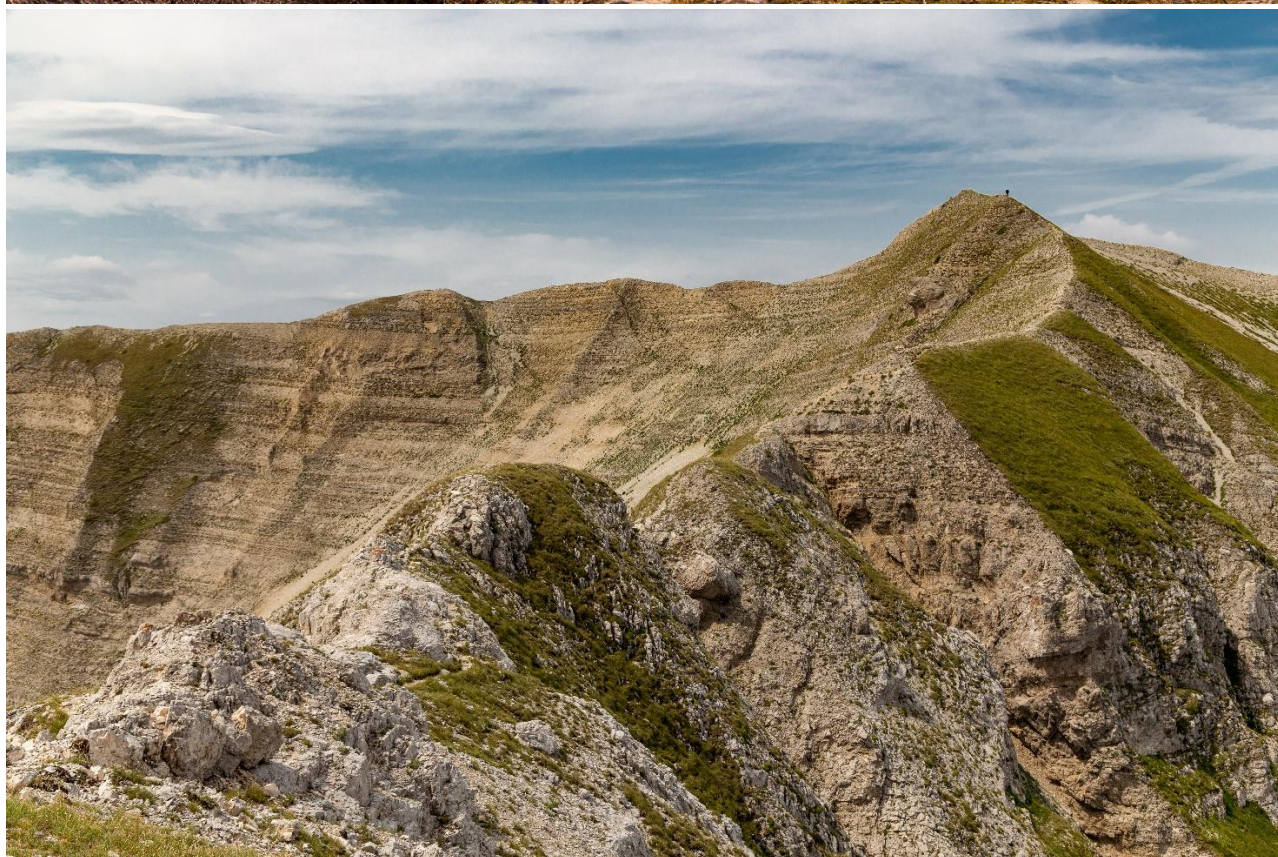
In questo numero propongo alcuni miei scatti che vanno in questa direzione: non inseguendo esclusivamente l'impatto scenico, ma cercando la verità che si nasconde nel dettaglio: la silhouette di catene montuose con un camminatore solitario (un rimando al *Viandante sul mare di nebbia* di Caspar David Friedrich) (*foto 1*), una luce radente su un tronco bagnato, pieno di vita (*foto 3*), l'incavo particolare di una roccia, la biodiversità del sottobosco (*foto 4*), Lo sguardo attento verso il gregge di due cani pastori abruzzesi (*foto 5*).

Una piccola pillola tecnica: per imparare a "vedere" così, aiuta usare diaframmi aperti (f/2.8, f/4) per isolare il soggetto dallo sfondo e rendere il contesto più essenziale. Ma soprattutto, aiuta avvicinarsi davvero, con lentezza.

In fondo, anche nella fotografia, il valore si nasconde spesso in una piccola cosa che passa inosservata, ma riesce a raccontare molto a chi ha imparato a guardare.

Basta uno sguardo attento per trasformare un dettaglio in qualcosa che resta.

Ed è proprio questo che provo a cercare ogni volta che guardo attraverso l'obiettivo.







Zapping

Qualche link suggerito da visitare:

✓ Siti istituzionali e altri d'interesse per le nostre escursioni:

CAI Monterotondo, CAI Italia e CAI Lazio, e le corrispondenti pagine Facebook.

- <http://www.caimonterotondo.it/> e pagine FB: “CAI Sezione di Monterotondo” e “Gruppo Escursionismo CAI Monterotondo”
- <http://www.caimonterotondo.it/category/il-ginepro/>
- <https://www.cai.it/> e pagina FB: “CAI - Club Alpino Italiano Official Group”
- <https://www.cailazio.org> e pagina FB “CAI Lazio”
- <https://soci.cai.it/my-cai/home>
- <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/>
- <https://web.georesq.it/>
- <https://www.reteradiomontana.it/>

PROSSIME ESCURSIONI

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



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 2025

DOMANICA 4: **Escursionismo** - Monte di Cambio - Monti Reatini (2081 m) - disl. 600 m - Diff. E

DAL 9 al 11: **Escursionismo** - Monte Miletto - Massiccio del Matese (2050 m) - Intersezionale - Diff. E/EE

DOMENICA 11: **Escursionismo** - Monte Semprevisa - Monti Lepini (1536 m) - disl. 690 m - Diff. E

DOMENICA 11: **Escursionismo** - TAM - Monti della Tuscia - Diff. E

DOMENICA 18: **Escursionismo** - Cammino dei tre villaggi - Monti della Tuscia (403 m) - disl. 450 m - Diff. E

Dal 17 al 18: **Alpinismo Giovanile** - Weekend bel Parco del Circeo - Diff. E

Dal 17 al 18: **Cicloescursionismo** - Viterbo Sutri Roma MBK - Monti Sabatini (520 m) - disl. 850 m - Diff. MC

SABATO 24: **Escursionismo** - Tappa Via di Francesco - Diff. T

DOMENICA 25: **Escursionismo** - Giornata Europea dei Parchi - Diff. E

SABATO 31: **Escursionismo** - Monte Velino e Monte Cafornia - PNR Sirente Velino (2487 m) - disl. 1650 m - Diff. EE

GIUGNO 2025

DAL 31/05 al 02/06: **Escursionismo** - Alla scoperta della Majella - Intersezionale - Diff. EE

SABATO 7: **Escursionismo** - Monte Corvo - PN Gran Sasso (2623 m) - Disl. 1200 m - Diff. EE

DOMENICA 8: **Escursionismo** - Cascata del Picchio da Nepi - Disl. 400 m - Diff. E

DOMENICA 15: **Cicloescursionismo** - Rocca Calascio Lago Racollo - Gran Sasso (1700 m) - Disl. 870 m - Diff. TC

DOMENICA 15: **Escursionismo** - Anello Monte Ocre e Monte Cagno - PNR Velino Sirente (2204 m) disl. 970 - Diff. EE

Domenica 22: **Escursionismo** - Traversata Campo Imperatore - Prato delle Capannelle - Gran Sasso (2533 m) - disl. 1230 m - Diff. EE

DOMENICA 22: **Alpinismo Giovanile** - Riserva Naturale Valle dell'Orfento - Parco Nazionale della Majella (700) - Disl. 300 m - Diff. E

Per maggiori dettagli consultare Il programma 2025 edito dalla Sezione