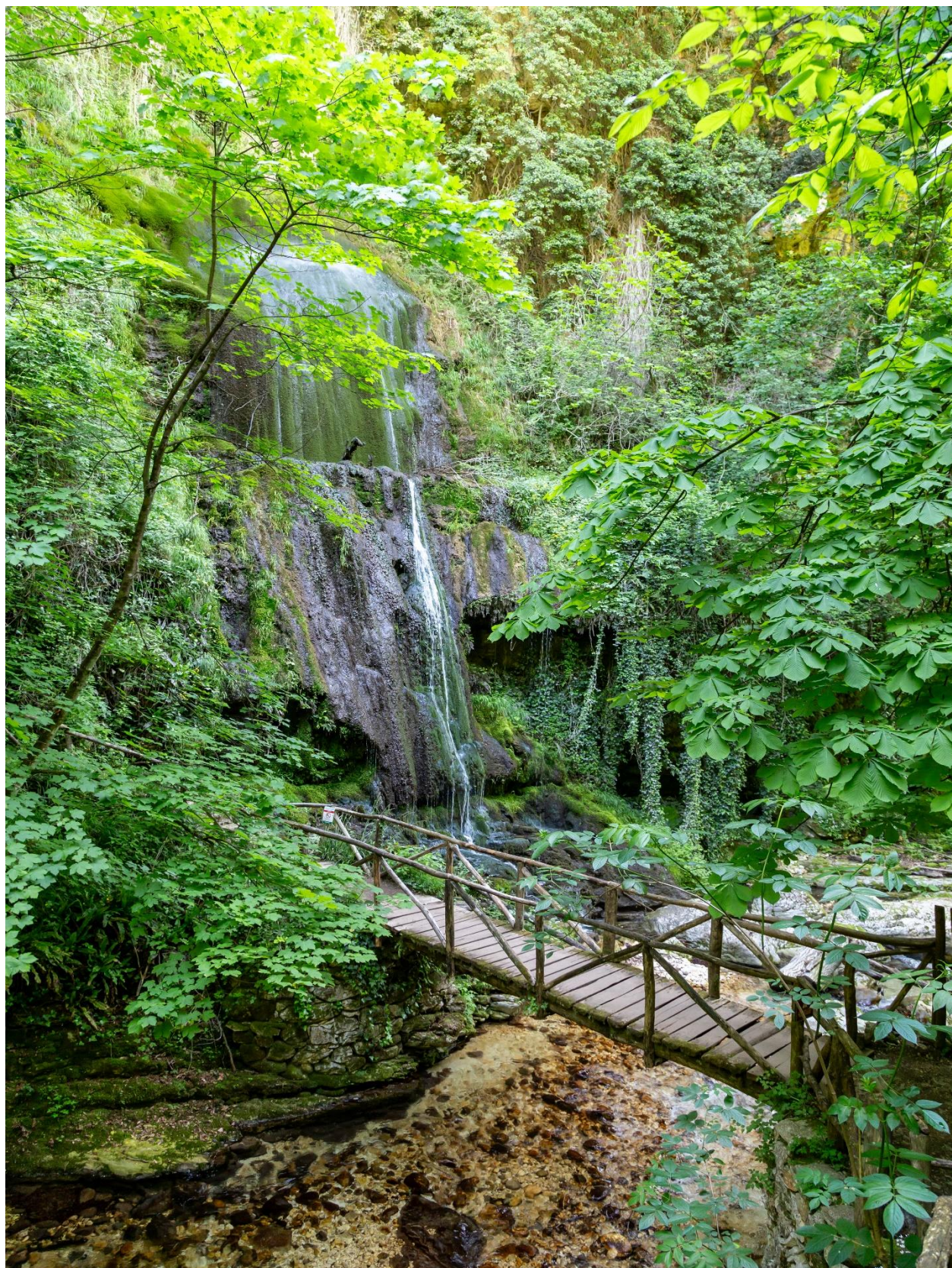


**N. 39 – Maggio 2026**

# **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:

ALDO MANCINI  
DANIELA SCANCELLA  
FAUSTO BORSATO  
GIANCARLO PASQUI  
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](http://www.caimonterotondo.it) [info@caimonterotondo.it](mailto:info@caimonterotondo.it)*

# SOMMARIO

## 04 EDITORIALE

### Comunicazioni dalla Sezione

- 06 Assemblea dei Soci 2026: un anno di crescita, impegno e nuovi progetti
- 08 Assemblea Nazionale dei Delegati 2026 Modena
- 11 Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

### Impressione dei soci

- 14 La Rete Sentieristica della Nostra Sezione: Un Patrimonio da Vivere e Preservare
- 18 Trame di Pietra e di Acqua: In Cammino sulla Via dei Flavi
- 21 Le Piante che incontriamo 9
- 25 Islanda: Un tentativo di convivenza forzata
- 33 Gita in Basilicata
- 36 Le parole del Camminare: Excelsior

### I Trekking CAI

- 37 Il Cammino di San Nilo

### Pillole di CAI

- 41 Gli acronimi del CAI
- 43 Etica del CAI

### Oltre il CAI

- 45 Il Libro: La lezione della Marmolada
- 47 La Fotografia: Fotografare in montagna somiglia molto al camminare
- 49 Zapping
- 50 Prossime Escursioni: Luglio e Agosto 2026

Copertina: Valle dell'Orfento, cuore selvaggio della Majella. Caramanico Terme (PE)

Foto: *Paolo Gentili* 2024

## Il tempo della montagna

Care socie e cari soci,

siamo in ritardo.

È la prima cosa che viene da pensare, sfogliando questo numero che tiene insieme mesi diversi, stagioni che si sono rincorse, attività che si sono sovrapposte. Tutto condensato qui, come se il tempo avesse deciso di correre più veloce di noi.

Siamo in ritardo, dunque.

O forse no.

Forse, più semplicemente, ci siamo trovati, come spesso accade, a fare i conti con due tempi diversi: quello degli uomini, che accelera, incalza, si riempie di impegni e scadenze, e quello della montagna, che invece resta, attende, procede senza fretta.

È un contrasto che conosciamo bene. Lo viviamo ogni volta che lasciamo il fondovalle e iniziamo a salire. Il passo si regola sul respiro, lo sguardo si allunga, il tempo smette di essere qualcosa da inseguire e torna ad essere qualcosa da vivere.

La montagna non ha fretta.

Le stagioni si susseguono senza chiedere il nostro permesso: la neve copre, il gelo conserva, il disgelo restituisce, la primavera riapre i sentieri. Tutto accade, con una misura che non dipende da noi. E forse è proprio questo uno dei motivi per cui continuiamo a cercarla.

In un mondo che ci chiede continuamente di correre, la montagna ci insegna a restare.

Restare nell'attesa, anche quando le condizioni cambiano, quando i programmi devono essere adattati, quando il cammino non è lineare come lo avevamo immaginato. Attendere il momento giusto per partire, una finestra di tempo favorevole, una condizione migliore. Attendere gli altri, adeguarsi al gruppo, rallentare quando sarebbe più facile accelerare.

E' tutt'altro che tempo perso, è tempo pieno.

Nell'attesa si costruisce una parte importante del cammino: si osserva, si ascolta, si impara a non forzare. In un mondo che spinge sempre in avanti, la montagna ci ricorda che non tutto si conquista subito.

In questi mesi la nostra sezione ha continuato a muoversi dentro questi diversi tempi. Le escursioni, le attività con le scuole, le serate divulgative e la rassegna cinematografica, di cui seguirà un numero speciale monotematico, si sono svolte con la stessa energia di sempre, anche quando il calendario sembrava non bastare mai. E allora questo numero non è solo un recupero, ma è il racconto di una continuità. Di un filo che non si è mai spezzato.

Non siamo in ritardo.

## **N. 39 – Maggio 2026**

Siamo semplicemente dentro un tempo diverso. Un tempo fatto di passi, di stagioni, di ritorni.

Un tempo che non si misura solo con le date, ma con cammini condivisi, con i volti incontrati lungo i sentieri, e con le tracce che da queste esperienze restano dentro ciascuno di noi.

È il tempo della montagna.

Ed è, in fondo, anche il nostro.

Excelsior!

**Paolo Gentili**



## Assemblea dei Soci 2026: un anno di crescita, impegno e nuovi progetti.

Paolo Gentili



L'Assemblea dei Soci del 31 marzo 2026 non è stata soltanto il momento dedicato agli adempimenti istituzionali e all'approvazione del bilancio sociale, ma anche un'importante occasione per fare il punto sulle attività svolte dalla nostra Sezione nel corso del 2025 e per presentare alcuni dei progetti e degli obiettivi che ci accompagneranno nel prossimo futuro.

Il primo dato che merita di essere evidenziato riguarda la continua crescita del tesseramento. La Sezione CAI di Monterotondo ha infatti chiuso il 2025 con 563 soci, registrando un incremento di 22 iscritti rispetto all'anno precedente. Un risultato che conferma la vitalità della nostra realtà associativa e la capacità di coinvolgere sempre più persone nei valori del Club Alpino Italiano.

L'attività escursionistica si è confermata il cuore pulsante della vita sezionale. Nel corso dell'anno sono state realizzate 54 escursioni sulle 68 programmate, offrendo ai soci numerose occasioni di incontro, condivisione e conoscenza del territorio. Alle escursioni si sono affiancate una settimana bianca ad Alleghe e una settimana verde al Passo del Tonale, iniziative che hanno riscosso una significativa partecipazione.

Particolare attenzione è stata dedicata anche alla manutenzione e alla valorizzazione della rete sentieristica. I volontari della Sezione hanno svolto numerose giornate di lavoro nei territori del Parco di Veio, della Riserva Naturale del Monte Soratte, della Riserva Naturale Tevere-Farfa, della Via di Francesco e della Riserva Naturale della Macchia di Gattaceca e del Barco. Un'attività spesso poco visibile ma fondamentale per garantire la fruibilità e la sicurezza dei percorsi.

Importante è stato anche l'impegno nella promozione e nella tutela dell'ambiente montano. Tra le iniziative più significative si ricordano la partecipazione alla Giornata Europea dei Parchi con l'escursione inclusiva nella Riserva di Gattaceca e la celebrazione della Giornata Internazionale della Montagna nel Parco dei Monti Lucretili, momenti che hanno rafforzato il legame della Sezione con il territorio e con le istituzioni locali.

## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Sul fronte della formazione, la Sezione ha continuato a investire nella crescita delle proprie competenze. Da segnalare il completamento del percorso di aggiornamento degli accompagnatori nell'ambito della nuova Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale (SODAS) e il conseguimento del titolo di Accompagnatore Escursionistico da parte del socio Paolo Tonetto. Proprio grazie all'incremento del numero di titolati e qualificati, nel 2026 saranno riproposte nuove iniziative formative rivolte ai soci, come lo svolgimento del settimo corso base di escursionismo.

Grande soddisfazione arriva inoltre dall'Alpinismo Giovanile e dai progetti sviluppati con le scuole del territorio. Grazie all'impegno degli accompagnatori e dei soci coinvolti, il gruppo dei giovani è cresciuto sia nei numeri sia nell'entusiasmo, mentre le collaborazioni con gli istituti scolastici di Monterotondo hanno consentito di avvicinare molti ragazzi alla montagna, all'escursionismo e ai temi della tutela ambientale.

Il 2025 è stato caratterizzato anche da un'intensa attività culturale e divulgativa. Tra gli eventi più significativi ricordiamo la proiezione del film Monte Corno, la presentazione del volume I 2000 dell'Appennino, la partecipazione alla manifestazione solidale Francigenavis 2025, l'evento inclusivo Explora Soratte - Soratte senza barriere! il Bioblitz organizzato nell'ambito del City Nature Challenge, la presentazione del libro Canoe in Patagonia e l'avvio del ciclo delle Serate Divulgative, che ha riscosso un notevole apprezzamento da parte dei soci e del pubblico.

Anche l'attività editoriale ha mantenuto un ruolo centrale nella vita della Sezione, con la pubblicazione di quattro numeri del notiziario Il Ginepro, divenuto ormai uno strumento consolidato di informazione, cultura e condivisione delle esperienze associative. Parallelamente è proseguito il lavoro di migrazione e aggiornamento del sito internet sezionale all'interno della piattaforma nazionale del CAI.

Tra i momenti più significativi dell'anno va certamente ricordata la Festa della Sezione del 14 settembre, che ha coinciso con il decimo anniversario della fondazione della nostra realtà associativa. Una giornata partecipata e ricca di emozioni, impreziosita dall'escursione al Monte Pelicchia, dalla mostra fotografica e dalla consegna, per la prima volta, dei distintivi commemorativi ai soci con 25 e 50 anni di appartenenza al CAI.

L'Assemblea è stata inoltre l'occasione per volgere lo sguardo al futuro. Tra i progetti che la Sezione continua a coltivare vi è la ricerca di una sede più ampia e funzionale per le proprie attività, capace di accogliere adeguatamente le numerose attività oggi svolte.

Prosegue inoltre la ricerca di uno spazio idoneo per la realizzazione di una piccola parete di arrampicata, un progetto che consentirebbe di ampliare ulteriormente l'offerta formativa e sportiva della Sezione.

Infine, il positivo riscontro ottenuto dalle "Serate Divulgative" e dalla rassegna cinematografica "Montagne che raccontano" conferma la volontà di continuare a investire nelle attività culturali, valorizzando la montagna non soltanto come luogo di pratica escursionistica, ma anche come occasione di crescita, riflessione e condivisione.

La Sezione CAI di Monterotondo continua dunque il proprio percorso di crescita, forte dell'impegno dei volontari, della partecipazione dei soci e della convinzione che la montagna rappresenti un patrimonio da conoscere, frequentare e tutelare insieme. L'auspicio, rivolto a tutti, è quello di continuare a partecipare attivamente alla vita associativa, contribuendo con idee, entusiasmo e spirito di servizio alla realizzazione dei progetti futuri.

# Assemblea Nazionale dei Delegati 2026

Modena, 30-31 maggio 2026

Paolo Gentili

L'Assemblea Nazionale dei Delegati del Club Alpino Italiano si è svolta a Modena nei giorni 30 e 31 maggio 2026, con la partecipazione di oltre 700 delegati in rappresentanza delle 524 Sezioni del Sodalizio.

Un appuntamento centrale nella vita associativa del CAI, che ha visto alternarsi momenti istituzionali, relazioni tecniche, votazioni e numerosi interventi dedicati al futuro della montagna, alla sostenibilità ambientale e al ruolo delle Sezioni.



I lavori si sono aperti con i saluti istituzionali delle autorità presenti, tra cui rappresentanti del Governo e della Regione Emilia-Romagna.

Particolarmente significativo il richiamo, da parte delle istituzioni regionali, al ruolo del CAI nella tutela dell'ambiente, in coerenza con i principi fondamentali dello Statuto, e all'impegno condiviso sui temi della resilienza climatica, del dissesto idrogeologico e della valorizzazione delle aree montane.

Nel corso della prima giornata, numerosi interventi hanno evidenziato come le terre alte non rappresentino più soltanto un tema "periferico", ma un elemento centrale nelle politiche ambientali, sociali ed economiche del Paese.

Il Presidente dell'Unione nazionale dei comuni, comunità ed enti montani (UNCEN) ha sottolineato il ruolo del CAI come espressione di partecipazione democratica diffusa, invitando a superare la narrazione dello "spopolamento" e a leggere invece le nuove forme di relazione tra città e montagne.

## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Il Presidente del Trento Film Festival Mauro Leveghi ha richiamato la lunga collaborazione con il CAI e il valore culturale della montagna come strumento di lettura del presente. Ha anche ricordato la figura di Carlo Petrini il fondatore dell'associazione Slow Food, recentemente scomparso, citando la sua frase: "Chi semina utopia raccoglie realtà".

---

La giornata è proseguita con l'approvazione del bilancio 2025, che conferma il buon andamento del Club Alpino Italiano, con 367.856 soci iscritti.

La relazione del Presidente Generale Antonio Montani ha rappresentato uno dei momenti centrali dell'Assemblea.

Montani ha evidenziato il processo di rinnovamento generazionale in atto: i Gruppi Giovani sono passati da 26 a 156 e i titolati giovani sono aumentati del 20% negli ultimi quattro anni.

Il Presidente ha sottolineato come il CAI sia oggi sempre più riconosciuto come soggetto qualificato nella formazione e nella cultura della montagna, con attività che si estendono anche a livello internazionale, in Paesi come Kosovo, Tanzania e Kirghizistan, e attraverso il lavoro svolto in ambito europeo con EUMA, la federazione europea dell'escursionismo e dell'alpinismo che unisce oltre 25 club nazionali, tra cui il Club Alpino Italiano.

Tra i principali ambiti di intervento sono stati richiamati:

- la rete dei rifugi e bivacchi
- il monitoraggio del permafrost
- CAI Scuola
- la Montagnaterapia
- le collaborazioni con Ministeri e Sport e Salute

È stata inoltre annunciata la futura sperimentazione del sistema di iscrizione online dei soci.

---

L'Assemblea ha reso omaggio alle cinque Sezioni che nel 2026 celebrano il centenario della loro fondazione: La Spezia, Pisa, Rho, Montebelluna e Pinerolo.

Particolarmente sentito il conferimento della Medaglia d'Oro del CAI a Pino Guidi e alla memoria dell'alpinista Luca Sinigaglia, ricordato per il gesto di soccorso compiuto sul Pik Pobeda, espressione autentica dei valori etici dell'alpinismo.

È stata inoltre approvata la nomina a Socio Onorario del CAI di Cesare Lasen, figura di riferimento nel campo della ricerca e della divulgazione scientifica sulle tematiche ambientali e naturalistiche.

---

La seconda giornata ha posto al centro il tema dei cambiamenti climatici e della sostenibilità.

Il biologo marino Silvio Greco ha offerto una riflessione ampia e incisiva sulla crisi climatica, evidenziando l'aumento della CO<sub>2</sub>, lo scioglimento dei ghiacciai, la perdita del permafrost e la diffusione delle microplastiche. La montagna è stata definita una vera e propria "sentinella del cambiamento climatico".

A seguire, l'architetto Filippo La Fleur ha presentato il "Manifesto CAI per il futuro della montagna", documento strategico che individua le linee guida del Sodalizio per i prossimi anni.

# COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Tra i temi principali:

- tutela della biodiversità
- gestione sostenibile delle risorse idriche
- adattamento ai cambiamenti climatici
- ruolo sociale delle attività outdoor

Il Manifesto ha ribadito il principio secondo cui la difesa della montagna passa attraverso il progetto e la pianificazione condivisa.

---

La sessione straordinaria ha affrontato le modifiche allo Statuto del CAI.

È stata approvata l'introduzione del principio di parità di genere nello Statuto, mentre non è stata accolta la proposta di introdurre la categoria di Socio Juniores a causa della contrarietà esplicita espressa direttamente dai giovani interessati.

Sono state approvate modifiche riguardanti:

- la convocazione della Conferenza dei Presidenti Regionali almeno due volte l'anno
- l'entrata in vigore differita delle modifiche regolamentari in materia elettorale

È stata inoltre approvata la costituzione di una commissione incaricata di proseguire il percorso di revisione statutaria.

---

In conclusione, l'Assemblea Nazionale dei Delegati di Modena ha restituito l'immagine di un CAI in continua evoluzione, sempre più attento ai temi della tutela ambientale, del coinvolgimento delle nuove generazioni e dell'innovazione organizzativa.

Accanto alla crescita associativa, emerge con forza la volontà di rafforzare il ruolo culturale e sociale del Sodalizio, in un contesto segnato da profonde trasformazioni climatiche e ambientali che richiedono consapevolezza, competenza e capacità di adattamento.

Un passaggio significativo che conferma il CAI quale punto di riferimento nel dibattito e nell'azione concreta per la montagna del futuro. Come ha sottolineato il Presidente Antonio Montani, l'obiettivo è quello di costruire «un CAI giovane, radicato, internazionale e inclusivo». Una visione accompagnata dalla consapevolezza che, se da un lato i numeri confermano una crescita costante dell'Associazione, dall'altro permane la volontà di fare ancora di più per trasmettere i valori del Club Alpino Italiano a tutti coloro che frequentano e vivono la montagna.



Arrivederci all'Assemblea dei Delegati CAI del prossimo anno a Pordenone, dove la Sezione, fondata il 9 gennaio 1925, ci accoglierà nell'anno in cui la città sarà Capitale Italiana della Cultura 2027.

# Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

Fausto Borsato



**S**i è svolto, nel novembre 2025, a Vallepietra, cuore del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini, l'aggiornamento annuale riservato agli Operatori Naturalistici Culturali del Cai. In quella sede molti studiosi e amministratori hanno espresso il loro parere sulla gestione, sulle difficoltà, sui progetti per far crescere l'area protetta nei suoi compiti istituzionali. Aspetti tutt'altro che facili da realizzare, malgrado il forte impegno, che ho notato essere nel cuore degli amministratori del Parco, di stabilire un rapporto quanto mai equilibrato con le popolazioni che lo abitano, che del resto, sarebbe altrimenti controproducente.

Istituito nel 1983 con L.R. 8/1983, il Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini è interamente compreso nella Regione Lazio ed è nato per salvaguardare il territorio ai confini con l'Abruzzo caratterizzato da monti che raggiungono i 2000 metri (Monte Cotento 2015 m, maggiore elevazione del gruppo) e da una natura rigogliosa favorita dall'abbondanza di acqua dovuta alle frequenti precipitazioni, da una scarsa presenza abitativa e da estese zone boscate dove, soprattutto in quota, regna il faggio in purezza. L'intento era anche di proteggere una porzione di territorio ricca di una fauna assolutamente caratteristica e rara, molto spesso in dispersione dalle zone protette del Parco d'Abruzzo.

Nel territorio del Parco insistono, in parte o in toto, 7 comuni: Cervara di Roma, Camerata, Subiaco, Jenne, Vallepietra, Filettino e Trevi nel Lazio.

Per gli aspetti fisici e geografici si veda il numero 14 de "Il Ginepro" del settembre 2021, a cura di Riccardo Hallgass.

Qui si vogliono solo sottolineare alcuni aspetti botanici, in particolare gli estesi boschi di faggio e il loro impatto nel rapporto con le popolazioni residenti.

## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Alle quote più basse il bosco misto è composto soprattutto da roverella (*Quercus pubescens*), carpino nero (*Ostrya carpinifolia*) e orniello (*Fraxinus ornus*), mentre nei versanti esposti a sud si possono trovare fitti boschi di leccio (*Ilex aquifolium*). Quest'ultimo caso è caratteristico dei terreni calcarei attorno al Monastero di San Benedetto a Subiaco, che è giunto fino a noi anche per l'impegno e la cura dei monaci benedettini. Se avete occasione di visitare i monasteri sublacensi di San Benedetto e di Santa Scolastica, fermatevi e osservate con intenzione la lunga valle dell'Aniene e noterete quanto sia verde, tutti i suoi versanti sono interamente coperti da una fitta vegetazione arborea. Sembra di essere in Amazonia.



Il faggio domina il piano montano, sovente con faggete pure e vetuste. Esse sono bellissime e misteriose nella stagione vegetativa, quando lo sguardo penetra solo alla base delle piante. Ma durante l'inverno e a maggior ragione in presenza di neve, è possibile osservare il bosco in profondità, le orme degli animali di passaggio, qualche uccello che si sposta di albero in albero alla ricerca di cibo. Il paesaggio



diventa fiabesco. Ultimamente abbiamo percorso la cresta che risale il Colle della Tagliata fino alla vetta del Monte Autore tra vecchi faggi e ampie radure. Per scendere abbiamo scelto il sentiero che corre più in basso sul versante sud e abbiamo notato, perdendo quota, il cambio netto di vegetazione. Il faggio, prima solo, lasciava il posto al carpino nero e a qualche acero minore. È stata una lezione sul campo che solo ambienti protetti possono presentare. Il lavoro dell'uomo nei secoli e più velocemente negli ultimi

decenni, ha prodotto boschi di faggio in cui gli alberi sono nati da semi ma a favorirne lo sviluppo e la crescita hanno contribuito gli interventi umani che hanno permesso, attraverso abbattimenti selettivi, la penetrazione della luce e la crescita di esemplari maestosi. Possiamo così definire 'artificiali' questi bellissimi boschi 'naturali'.

Ma, come noto, un bosco ospita una notevole quantità di flora e, soprattutto, di fauna legata al tipo di alberi presenti. L'abbattimento di parte di esemplari comporta anche una riduzione o, comunque, una modifica, dell'habitat in cui crescono e si sviluppano insetti, invertebrati in genere e anche piccoli mammiferi e, perché no, passeriformi e rapaci sia diurni che notturni.

## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Un ambiente siffatto, e il bosco di faggio lo è, diventa poco biodiverso e, certamente, eventuali specie aliene non ne aumentano il potenziale.

Tutte le zone protette sono ora diventate fortemente antropizzate, non solo perché insistono in territori abitati dall'uomo il quale ha sfruttato e, in parte, continua a sfruttare le risorse offerte dall'ambiente, ma anche perché la natura protetta fa aumentare il desiderio di essere visitata, studiata, goduta da una moltitudine di individui. Insomma favorisce il turismo che, per sua natura, almeno finché non è sufficientemente educato, è rumoroso, fastidioso e poco rispettoso.

Ecco quindi il difficile compromesso che la direzione del Parco, con tutto il suo personale specializzato, deve affrontare per far convivere un ambiente sano e capace di crescere con le esigenze di una popolazione che, pur cresciuta nella sensibilità di protezione ambientale - sicuramente più apprezzabile degli uomini che hanno visto nascere il Parco - ha la necessità di ricavare dall'ambiente i mezzi di sostentamento.

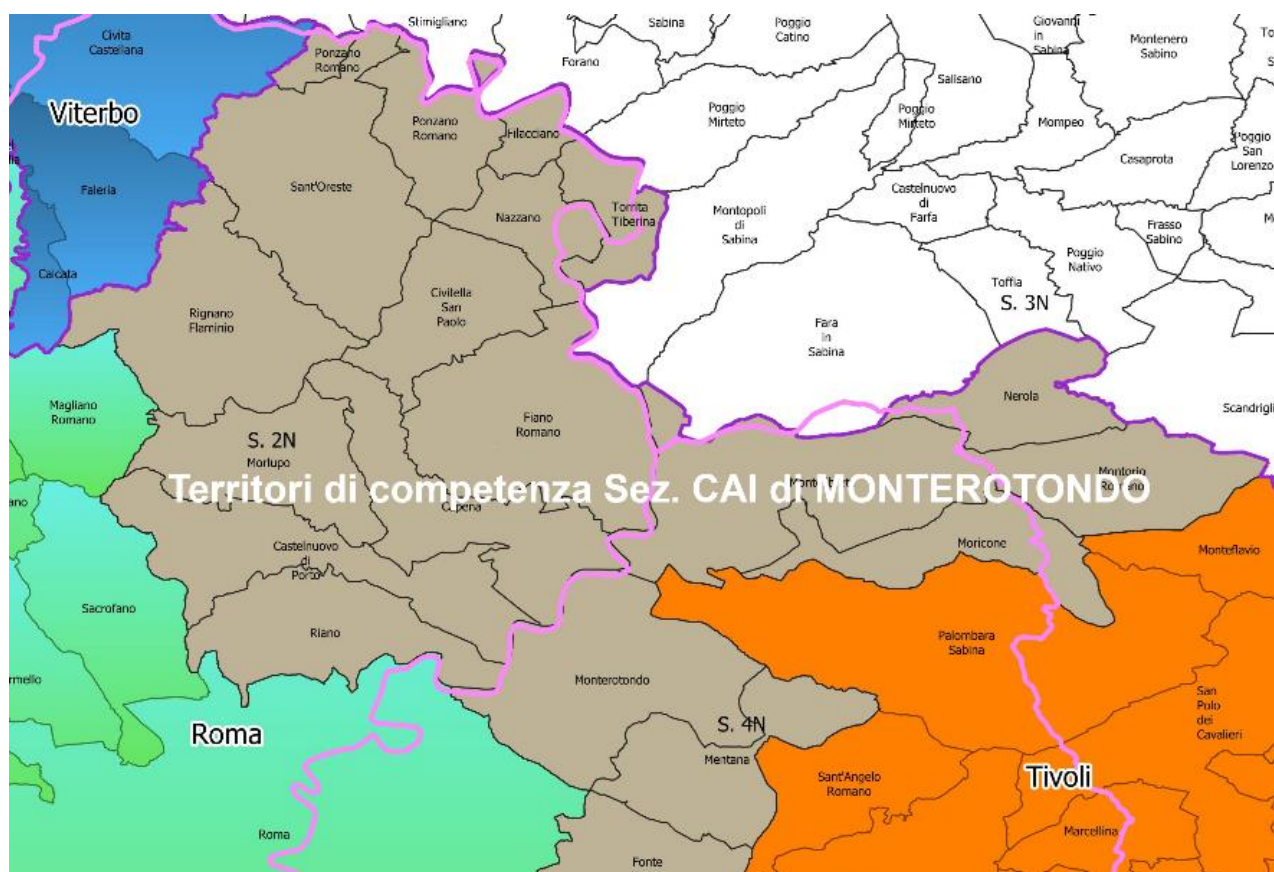
Il lavoro degli uomini del Parco parte quindi dal coinvolgimento della popolazione, iniziando dall'informazione ai bambini, proseguendo con prestare particolare attenzione alla cultura legata alle tradizioni locali e favorire così le aspettative degli abitanti dei comuni interessati per evitare quel fenomeno, ormai in atto da decenni, che è lo spopolamento. I paesi del Parco stanno diventando luoghi di villeggiatura estiva o al più di occasionale visita domenicale. Per quanto tutta la natura protetta, la storia, le tradizioni, l'impegno degli amministratori locali e del Parco possano costituire un richiamo, rimarrà sempre prevalentemente un afflusso di estranei al territorio. Mancherà sempre una crescita dei residenti, per loro natura interessati a far crescere l'ambiente in cui nasceranno e cresceranno le future generazioni.

C'è speranza che le cose cambino? Ci sono persone che lavorano per questo scopo, e la nostra frequentazione può essere un contributo al loro progetto.



# La Rete Sentieristica della Nostra Sezione: Un Patrimonio da Vivere e Preservare

Giancarlo Pasqui



**P**rima di descrivere le attività connesse alla creazione dei sentieri, alla loro manutenzione e segnalazione, proprie della sentieristica, vi vorrei raccontare come da appartenente al Gruppo Lavoro Sentieri, mi ritrovo ad essere Referente della Sentieristica della sezione CAI di Monterotondo.

La figura del "Referente della sentieristica" all'interno di una sezione non è solo una carica formale, ma rappresenta il cuore pulsante dell'attività sul territorio. È la persona che si fa garante della cura, mappatura e manutenzione della rete sentieristica, un'infrastruttura fondamentale che permette a escursionisti e appassionati di vivere la montagna in sicurezza, secondo i principi cardine del CAI.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Il mio predecessore Aldo è un vero maestro in questo. Non si limitava a tracciare un percorso su una carta o a organizzare le squadre di volontari; viveva ogni sentiero, ne conosceva la storia, le criticità e i segreti. Mi ha insegnato che il nostro lavoro non consiste solo nel mettere un segno bianco-rosso o un numero di sentiero, ma nel preservare un patrimonio, spesso storico, che si tramanda da generazioni.

Quando fu nominato presidente Regionale del CAI del Lazio, (con le conoscenze e le abilità che possiede necessarie per svolgere il compito), Aldo mi chiese se fossi disponibile a coprire il suo ruolo di Referente della sentieristica dovendo lasciare questa carica. La sua decisione di nominarmi suo successore è stata per me motivo di grande orgoglio e, allo stesso tempo, di notevole responsabilità. È un gesto che va oltre la semplice successione amministrativa. È un passaggio di testimone basato sulla fiducia, sulla stima reciproca e sulla condivisione di valori profondi. Ha visto in me non solo le competenze tecniche che mi ha pazientemente trasmesso, ma anche quella stessa passione che lo anima.

Mi ha affidato il compito di portare avanti la sua eredità, un incarico che ho accettato con umiltà e determinazione. Ho sentito il peso e l'onore di



questa responsabilità, consapevole delle sfide che avrei dovuto affrontare, dalla gestione dei volontari alle interazioni con gli enti locali, sempre con l'obiettivo di garantire la sicurezza e la fruibilità dei nostri amati sentieri.

A lui va la mia profonda gratitudine. Continuerò il suo lavoro con lo stesso spirito di servizio e dedizione che mi ha insegnato, cercando di essere all'altezza della fiducia che ha riposto in me. La sua saggezza e la sua esperienza rimarranno sempre un punto di riferimento nel mio cammino di nuovo Referente della sentieristica. Iniziai questa esperienza e da quando mi fu affidato il compito della sentieristica, con l'aiuto e la disponibilità degli altri volontari del Gruppo Lavoro Sentieri si è concluso, con immensa soddisfazione, il Programma Operativo di Manutenzione del 2025 preparato da Aldo. Significa che il maestro è riuscito a trasmettere le proprie conoscenze all'alunno.

Chiudendo questa breve parentesi, per noi della sentieristica è già il tempo di guardare avanti e pianificare le attività per il prossimo anno redigendo il Nuovo Programma Operativo di Manutenzione per l'anno 2026

Il programma annuale viene stilato tenendo conto delle priorità di intervento (segnalate dai Referenti delle Riserve e Parchi o emerse dai sopralluoghi), ma soprattutto basandoci sulle disponibilità dei volontari per stabilite quanti sentieri si riescano coprire.

La nostra Sezione si impegna annualmente nella cruciale opera di manutenzione della rete sentieristica locale, un'attività fondamentale per garantire la sicurezza e la fruibilità dei percorsi di nostra competenza.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

In qualità di Responsabile della Sentieristica desidero condividere con voi l'importanza vitale del lavoro svolto dalla nostra squadra di manutentori volontari.



La nostra sezione gestisce circa 180 km di sentieri, un patrimonio che non è solo un elenco di numeri e codici (come il classico segnavia bianco-rosso), ma un vero e proprio tessuto connettivo che unisce vette, valli, storia e persone.

Questi percorsi, alcuni dei quali ricalcano antiche vie di comunicazione o sentieri

pastorali, richiedono una cura costante. Se su un sentiero è necessario il taglio dell'erba o rimuovere rami caduti, constatato durante la nostra uscita per la manutenzione, questo viene segnalato all'Ente responsabile anche se in alcune situazioni, come per la Via di Francesco oltre al taglio dell'erba ed al decespugliamento abbiamo provveduto alla raccolta dei rifiuti. La nostra attività principale sui sentieri è ripristinare la segnaletica verticale e orizzontale.

Il lavoro svolto sui sentieri, non smetterò mai di dirlo, è frutto della passione e della dedizione dei nostri soci volontari. Uomini e donne che dedicano tempo ed energie, spesso in condizioni non facili. Il loro operato segue protocolli precisi e le linee guida del CAI nazionale, per garantire uniformità ed efficacia degli interventi. L'impegno dei Volontari è Il Cuore Pulsante della Sentieristica.

Quest'anno, in particolare, abbiamo concentrato i nostri sforzi sulle seguenti località coprendo in tutto circa 57 Km di sentieri:

- Riserva Naturale della Macchia di Gattaceca e Riserva del Barco
- Riserva Naturale del Monte Soratte
- Riserva Naturale Regionale Nomentum
- Parco di Veio
- Riserva Naturale Regionale Nazzano - Tevere Farfa
- Parco dei Monti Lucretili
- Via di Francesco

È fondamentale ricordare che la manutenzione garantita dal CAI mira a rendere i sentieri sicuri ma la responsabilità ultima della propria incolumità spetta sempre all'escursionista. È essenziale informarsi preventivamente sulle condizioni del percorso, avere l'attrezzatura adeguata e non sopravvalutare le proprie capacità.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Sabato 25 ottobre presso il Monte Tancia, si è concluso con una prova pratica, lo stage di formazione e addestramento, organizzato dalla Commissione Regionale Sentieri e Cartografia CAI Lazio.

Il gruppo dei volontari della sezione di Monterotondo ha avuto modo di approfondire aspetti fondamentali legati alla manutenzione, realizzazione e accatastamento dei sentieri.

Lo scopo dello stage è che ogni sezione si doti di più soci capaci di operare con adeguato criterio nel settore della sentieristica.

Penso che non tutto sia stato assimilato ma come gruppo sicuramente avremo modo di approfondire i vari argomenti con prove pratiche per dare supporto alla nostra sezione.

Lo stage ha richiesto un impegno di frequenza e di profitto molto elevato, con molte ore da dedicare allo studio (circa 33 ore). Nonostante questo, molti di noi sono arrivati al traguardo acquisendo competenze che non possono e non devono essere delegate ad un singolo Socio perché, come l'esperienza insegna, questo potrebbe essere soggetto, per vari motivi, a non poter più collaborare.

Il corso è stato efficace nel fornire le competenze necessarie non solo sulla sentieristica ma anche la pratica con strumenti specifici del mestiere, come JOSM editor, che è fondamentale per modificare e arricchire i dati di OpenStreetMap relativi ai sentieri. soprattutto dopo che la pratica di accatastamento del sentiero è stata approvata.

Concludo con un ringraziamento speciale a tutti i volontari che rendono possibile questo servizio fondamentale. La montagna è la nostra passione, i sentieri sono la nostra casa, prendiamocene cura insieme.

Buone escursioni a tutti!

# Trame di Pietra e di Acqua: In Cammino sulla Via dei Flavi

Daniela Scancella



Camminare non è mai soltanto un gesto fisico. Per chi ha la responsabilità e il privilegio di essere un Operatore Naturalistico Culturale (ONC) del CAI, ogni passo sul sentiero diventa un atto di cittadinanza attiva, una traduzione sul campo di quel prezioso Art. 9 della nostra Costituzione che ci chiama, come comunità, a tutelare e valorizzare il paesaggio, la biodiversità e il patrimonio storico-artistico della Nazione.

È con questo spirito profondo che la Sezione CAI di Monterotondo ha vissuto un'intensa escursione ad anello nella Valle del Velino, lungo la "Via dei Flavi". Da docente di Arte e Immagine, ho sempre concepito il nostro territorio come un immenso museo a cielo aperto. Quando impariamo a leggere un bene culturale immerso nella natura, smettiamo di vedere semplici ruderi e iniziamo a comprendere il valore profondo del luogo in cui viviamo. L'archeologia romana non è un reperto isolato dietro una teca: è un'arte utile, una struttura viva che ha ridisegnato il paesaggio geologico e idrico per secoli. La nostra giornata è iniziata nel comune di Castel Sant'Angelo, precisamente presso le Antiche Terme di Vespasiano. Qui l'accoglienza del team di Valle del Velino (il cui operato di valorizzazione e presidio locale merita un plauso sincero) ci ha permesso di addentrarci subito tra i resti di quello che fu un monumentale centro di otium e cura dell'antica Roma. Davanti a noi si è aperta la maestosa piscina termale originaria dell'imperatore: un'immensa vasca rettangolare lunga quasi sessanta metri, dove acque ricche di preziosi minerali termali un tempo scorrevano racchiuse da imponenti pareti in opera reticolata e scandita da grandi nicchie monumentali. Trovarsi sul fondo di quel bacino, oggi svuotato dal tempo ma ancora pulsante di storia, ha permesso ai partecipanti di fare un vero e proprio "tuffo nel passato" in tutti i sensi. Camminando a ridosso dei canali idraulici concepiti in onore dell'Imperatore Flavio, l'emozione è stata quella di essere quasi sommersi dalla memoria del luogo, respirando l'ingegno ingegneristico romano a stretto contatto con le sorgenti che ancora oggi scorrono nel cuore della valle.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Zaino in spalla, il gruppo si è incamminato lungo il Sentiero Europeo E1. La salita verso il borgo di Paterno si è trasformata in un vero e proprio laboratorio documentaristico a cielo aperto, un viaggio scandito anche dall'occhio fotografico del nostro socio Massimiliano Garuccio, che ha saputo immortalare la memoria cromatica di questa giornata. Salendo tra la vegetazione autunnale, il sentiero ci ha regalato improvvisi sguardi panoramici sulle dorsali montuose della valle, ma anche piccole storie nascoste tra le foglie: una fatta di lupo, segno tangibile di una fauna selvatica che si riappropria dei suoi spazi legati agli ecosistemi appenninici, e, poco più in là, i "fossili" della civiltà dei consumi degli anni '80: una vecchia bottiglia, una scarpa abbandonata. Frammenti pop che spezzano la solennità della storia, ma che impongono una riflessione etica sulla persistenza dell'impatto umano. Raggiunto il Borgo di Paterno, le cui pietre raccontano una secolare storia rurale fatta di vicoli stretti, archi e passaggi voltati, abbiamo iniziato la discesa verso la Villa di Tito Vespasiano. In questo sito monumentale, la storia dell'arte si è fusa indissolubilmente con la scienza geologica. Il territorio della Sabina è fragile e affascinante, dominato da importanti fenomeni carsici. Proprio a ridosso delle imponenti strutture romane si spalanca la cavità di Pozzo Secco (o Pozzo Morto), una voragine che testimonia la complessa natura del sottosuolo.

A guidarci tra i segreti nascosti di questa tappa è stato il racconto appassionato di Massimo Manfredini, ex commissario Forestale e profondo divulgatore del territorio. Le sue parole non si sono limitate alla cronaca storica, ma ci hanno aiutato a connetterci con l'energia più pura del luogo, quella custodita nella memoria delle pietre e nel flusso invisibile delle sorgenti. Storia e geologia corrono infatti sullo stesso binario idrico. Scendendo ancora, siamo arrivati alle sponde



del Lago di Paterno. Questo magico specchio d'acqua, un profondo *sinkhole* di origine carsica, ci ha accolti con la quiete dei suoi riflessi e la trasparenza delle sue acque, un tempo considerate sacre. Costeggiando il canale del Peschiera - monumentale infrastruttura che ricorda come questa valle sia il cuore idrico che disseta la Capitale, abbiamo raggiunto la tappa visivamente più

## IMPRESSIONI DEI SOCI

emozionante del viaggio: la Chiesa di San Vittorino. Vedere questa struttura tardo-cinquecentesca semisommersa, con l'acqua limpida che ne invade le navate e ne riflette la facciata, toglie il fiato.



È l'immagine simbolo dell'intera escursione: l'architettura dell'uomo che sprofonda e si sposa con la forza idrogeologica della natura. Una sintesi perfetta di bellezza, fragilità e sacralità ambientale. L'anello si è chiuso laddove era iniziato, riportandoci al parcheggio delle Terme.

E come ogni escursione CAI che si rispetti, la fatica si è sciolta nel calore del "Terzo Tempo". Ritrovarsi insieme ai chioschetti di Cotilia, condividendo un classico panino con la porchetta, ha riportato il cammino alla sua dimensione più genuina: quella della convivialità, del sorriso e della parola condivisa. Un successo collettivo che non sarebbe stato possibile senza una profonda sinergia. Il mio ringraziamento più grande va agli altri accompagnatori della sezione: è grazie al vostro prezioso supporto organizzativo e alla nostra passione condivisa per la montagna e la cultura che itinerari come questo prendono vita, trasformandosi in esperienze profonde. E un grazie altrettanto caloroso va a tutti i partecipanti, che con curiosità e fiducia hanno scelto di camminare al nostro fianco, accettando di "tuffarsi" insieme a me in questa avventura dello sguardo e della mente. Torniamo tutti a casa con una consapevolezza nuova. Abbiamo percorso la Via dei Flavi non come semplici visitatori di passaggio, ma come custodi temporanei di un patrimonio che appartiene al passato, vive nel presente e che abbiamo il dovere costituzionale ed etico di consegnare intatto alle future generazioni.

## Le piante che incontriamo 9

Fausto Borsato

**P**rima 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.

# IMPRESSIONI DEI SOCI

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".

## Ebbio, *Phytolacca*, *Cicuta*, *Ferula*

Vi presentiamo alcune piante che sono molto frequenti lungo i bordi delle strade poderali, nelle radure dei boschi, vicino ai torrenti in zone umide, sui pendii detritici e assolati, e che ogni volta colpiscono per la loro peculiarità. Si tratta di arbusti o di erbacee di una certa dimensione, quindi facilmente osservabili ed altrettanto riconoscibili. Tutte hanno delle gemme poste a livello del terreno, per cui durante la stagione fredda la pianta non è visibile in superficie per poi germinare in primavera. Loro caratteristica comune è che sono tutte tossiche.

### Ebbio (*Sambucus ebulus*)

È una pianta con una radice sotterranea (rizoma) che germoglia ad ogni primavera. Assomiglia, nelle sue foglie e nei frutti, al sambuco, che però è un alberello. È tipico delle radure italiane e non è presente solo nella Valle d'Aosta. Ha un odore sgradevole, motivo per cui, oltre alla sua tossicità, non è mangiato nemmeno dagli animali.



**foglie:** hanno un picciolo piuttosto grande, sono composte, con coppie di foglioline sulla costola centrale. Assomigliano alle foglie del sambuco;

**fiori:** sono numerosi riuniti in grappoli rivolti verso l'alto. Sono posti all'apice della pianta. Sono bianchi con le antere (parte terminale degli stami, gli organi sessuali maschili) centrali purpuree;

**frutti:** sono delle drupe violacee, numerose, glabre e contengono 3-4 piccoli noccioli;

**portamento:** la pianta è un arbusto alto al più 150 cm, che cresce numeroso e con esemplari vicini l'uno all'altro;

**habitat:** è presente in tutta la penisola italiana, fino a circa 1000 metri di quota. È facile ritrovarlo nei terreni abbandonati e nelle radure utilizzate in passato per il pascolo.

### **Phytolacca (*Phytolacca americana*) - Uva turca**



Pur essendo piuttosto comune, non viene notata o non conosciuta. Quando invece si notano i frutti viola, allora ecco che viene immediatamente conosciuta come Pianta dell'inchiostro. La pianta non è indigena, è stata importata dall'America come pianta da giardino, poi si diffuse velocemente e naturalizzò in molte regioni italiane. Rimane una pianta molto invasiva e, in ogni caso, non protetta. Nel periodo vegetativo, tarda primavera, estate fino all'autunno diventa alta fino a 3 metri e si nota per i caratteristici grappoli di fiori e poi di semi.

Pur essendo tossica in tutte le sue parti rientrava in vari modi nella farmacopea degli indiani d'America.

**foglie:** alterne con un breve picciolo, lunghe circa 10-25 cm, di forma ovale e lanceolata;

**fiori:** sono senza petali raggruppati in piccoli grappoli, hanno colore bianco-verdastro o più scuro fino a porporino, sormontati dall'ovario di colore verde;

**frutti:** sono riuniti in grappoli che diventano penduli, sono bacche di colore verde che poi scuriscono fino a diventare viola e nere. Ciascuna bacca contiene 10 semi;

**habitat:** la troviamo nei terreni abbandonati, lungo le scarpate, ai lati delle strade.



### **Cicuta (*Conium maculatum*)**

La cicuta è una pianta velenosa e da sempre conosciuta come tale, tanto che veniva usata per dare la morte ai condannati. Tutti conosciamo l'esempio del filosofo greco Socrate, morto ingerendo appunto la cicuta. La pianta è biennale, emette i frutti nel secondo anno. Anch'essa si sviluppa in primavera da gemme poste a livello del terreno. Gli animali naturalmente non la mangiano, anche perché ha un odore nauseabondo, soprattutto quando il fusto o una parte della pianta venga spezzato. Ha una vaga rassomiglianza con il prezzemolo, fa parte infatti della stessa famiglia (Apiaceae).

**fusto:** si innalza dai 50 cm ai 2 metri, è cavo e arrossato nella parte inferiore;

# IMPRESSIONI DEI SOCI

**foglie:** sono grandi e composte da numerose foglioline portate da larghi piccioli rivestiti di guaina;

**fiori:** sono ermafroditi (coesistono organi sessuali maschili e femminili), hanno la forma ad ombrello e sono di colore bianco;

**frutti:** sono diachenii (che a maturità si separa in due porzioni) di 2-3 mm., di forma ovale;

**habitat:** vive soprattutto lungo i ruscelli, in zone fresche, lungo i viali, generalmente piuttosto diffusa in svariati ambienti.

## **Ferula (*Ferula communis*) – Finocchiaccio**



È una erbacea molto comune nei terreni assolati, nelle radure, lungo i bordi stradali. Il suo nome si fa risalire al latino *ferula* che significa ‘canna, bacchetta’, in quanto il fusto secco veniva adoperato per le punizioni corporali agli scolari. Assomiglia, soprattutto in primavera quando dalla radice rizomatosa cominciano a vegetare le nuove gemme, al finocchio selvatico. Ma va ricordato che la pianta è tossica.

**fusto:** slanciato fino a 3 metri d'altezza, midolloso nella parte interna, di colore verde con foglie alla base e rami nella parte superiore, che portano i fiori e poi i semi;

**foglie:** sono lunghe fino a 50 cm, sono pluripennate, cioè hanno a loro volta delle foglioline sottili lunghe fino a 5 cm;

**fiori:** a ombrello sull'apice dei rami superiori, disposti a raggera con 20-40 raggi e di colore giallo;

**frutti:** obovoide-compresso (a forma di uovo rovesciato) lungo circa 1,5 cm con ali laterali. I semi, pur contenendo cianuri, costituiscono il cibo di molti passeriformi;

**habitat:** è assente nelle regioni del nord-ovest italiano e nell'estremo nord-est. Poco frequente in genere nelle regioni del nord e invece presente in tutto il centro sud peninsulare. In tarda estate i fusti compaiono frequenti e spiccano sopra l'erba alta.



# Islanda: un tentativo di convivenza forzata

Romina Oricchio

**A**acqua Aria Terra e Fuoco sono i 4 elementi naturali, quelli da cui i filosofi dell'antica Grecia facevano partire le loro teorie sulla costituzione della materia.

Ogni sostanza è l'incontro di questi 4 elementi che si compongono in modo diverso.

L'aria è inafferrabile, è l'energia vitale che respiriamo.

Il fuoco rappresenta la trasformazione e la purificazione. È associato alla luce, al calore e alla distruzione creativa.

L'acqua è fonte di vita, simboleggia il cambiamento, la fluidità, l'emotività e la capacità di adattamento.

La terra è solidità, concretezza, materialità; è madre che accoglie la vita e la nutre.

All'interno del Cosmo questi 4 elementi coesistono e interagiscono in un complesso equilibrio naturale che garantisce l'ordine cosmico.

C'è un luogo in cui la coesistenza di questi 4 elementi e la loro interazione nel Cosmo è percepibile in maniera esponenziale.

Un'isola situata al confine con il Circolo Polare Artico, ad una latitudine superiore a 66°N dall'Equatore, alquanto inospitale per le condizioni climatiche e con eccessi alternati di luce solare nel periodo estivo e buio notturno in quello invernale.

Siamo in Islanda; una terra che stupisce per la sua forza e tenacia, per le contraddizioni che coesistono tra la severità della Natura e la caparbia dell'uomo nel voler vivere in una terra così impetuosa.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

Da molto tempo nutro il desiderio di visitare questo Paese, e quest'anno, all'improvviso, senza troppi programmi, mi si è palesata l'occasione. Avevo obiettivi totalmente diversi per le mie ferie estive (c'è chi mi ha chiesto se l'Islanda non fosse una meta troppo "piatta" per i miei standard), ma ho voluto cogliere questo regalo che il destino mi ha riservato.



Arrivata lì la percezione della forza della Natura si è subito palesata.

Vedere l'acqua bollire dalle sorgenti geotermiche e i vapori, che ne scaturiscono per l'alta temperatura del suolo in contrasto con le temperature aeree, ti fanno subito intuire l'energia che si genera sotto i tuoi piedi. Il pensiero è immediato: potrei ritrovarmi, da un momento all'altro, a camminare su un punto in cui, la forza vulcanica del sottosuolo potrebbe sfondare la crosta terrestre e generare un getto intermittente di acqua e vapore che erutta dalla terra.

Proprio nel vedere un geyser, che ti rendi conto della coesistenza e della forte

contrapposizione dei 4 elementi che cercano di imporsi l'uno sull'altro: il fuoco, che cerca di emergere all'esterno, la terra, che cerca di contenerlo, l'acqua che con il suo ribollire comunica attività ed energia, e l'aria che vaporizza il gettito. È un fenomeno unico, sorprendente, mozzafiato e meraviglioso, che ti fa comprendere di quanta forza c'è nella Natura e quanto siamo piccoli e vulnerabili al suo cospetto.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

La stessa sensazione di forza e potenza della Natura è percepibile nel momento in cui ti trovi a camminare tra due placche tettoniche. Da un lato quella Euroasiatica, dall'altro quella Nord-Americana.

In mezzo la spaccatura della crosta terrestre colma di acqua proveniente dai ghiacciai e la consapevolezza di quanto siamo fragili e impotenti dinanzi a questi fenomeni.



A contrastare il fuoco e il perpetuo moto sotterraneo ci stanno i ghiacciai, immensi, gelidi, silenti ma, vivi, in movimento, con una forza non irruenta e percepibile quanto quella del vulcano, bensì lenta, silenziosa, costante, inarrestabile, che svela timidamente la fragilità dell'ecosistema e fa comprendere quanto il fenomeno sia in uno stadio evolutivo avanzato e irreversibile.



Entrare all'interno di un ghiacciaio e rendersi conto di quanto sia seria la minaccia del loro scioglimento, anche in una Terra così a Nord, è qualcosa di raccapricciante e fa scaturire profonde riflessioni.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Visitare questi luoghi permette di comprendere palesemente la forte agitazione terrestre che emanano, e le sensazioni provate sono altrettanto esponenziali quanto l'attività che si percepisce.

Spostandosi verso Nord, in direzione dei Fiordi Occidentali, si abbandona il fervore cosmico e si ritrova la pace e la tranquillità trasmesse da una Natura pacata, dove brughiere e scogliere fanno



da padrone, le onde del mare si infrangono sulla roccia, le foche, i gabbiani, le pulcinella di mare, le beccacce di mare, i salmoni e le volpi artiche, vivono in cattività, lontano dall'antropizzazione e da tutto quello che può essere definito contemporaneo, ritrovandoti a condividere con loro gli spazi.

Ho trascorso tre giorni nella penisola di Hornstrandir, una Riserva Naturale



disabitata, situata nella parte più a nord-ovest dell'Islanda, nella Regione dei Fiordi Occidentali, famosa per la sua natura incontaminata e le scogliere a picco.

Non ci sono strade, automobili, villaggi, ostelli, punti di ristoro, non c'è copertura telefonica, e quella satellitare è agganciabile solo in alcuni punti.

È un posto dove la Natura regna incontrastata e l'uomo è un ospite che deve adeguarsi alle condizioni del territorio.

Partiti da Isafjördur, abbiamo raggiunto la terra ferma in tender, perché il punto di partenza del nostro trekking non aveva un molo di attracco per il motoscafo. Già vivere un'esperienza del genere ti fa entrare subito nell'ottica del selvaggio. Vedere il gommone allontanarsi dalla costa e guardarsi intorno senza avere punti di riferimento se non una casetta con funzione di latrina, fa capire immediatamente che da quel momento sei tu e la Natura.



## IMPRESSIONI DEI SOCI

L'impatto iniziale è stato strano, ridicolo, sembrava quasi uno scherzo, e per un momento ti chiedi ma "che cosa sto facendo?" Poi riordini i pensieri, ti guardi intorno e accetti la sfida, e da quel momento inizia la simbiosi con la Natura. Il paesaggio è nebbioso, svela mistero, curiosità. I colori sono straordinari, nonostante le nuvole e la nebbia. Dal mare si passa lentamente ad un ambiente quasi alpino, la nebbia ti avvolge a 500 metri di altitudine; sembra di essere in pieno inverno sui passi valdostani. Si seguono questi enormi omini di pietra che segnano il tracciato e tra cascate, laghetti e prati artici si intravede all'orizzonte il mare, con le sue scogliere bellissime, lontanissime, a picco e rocciose che stupiscono e lasciano senza parole.

Arrivati al campo base è d'obbligo montare la tenda, non c'è alternativa, si campeggia e basta. Questo è il primo vero pezzo di terra che visito in cui non c'è traccia di antropizzazione, nonostante l'elevato numero di persone che si recano in quella zona per fare trekking e osservare la natura. Due chiacchiere con il ranger, per confrontarci sul meteo dell'indomani e sugli orari dell'alta e bassa marea (bisogna considerare anche questo) e poi, nonostante non faccia mai notte, si va a dormire. C'è un'atmosfera di relax, dettata dallo sciabordio delle onde del mare, dal garrito dei gabbiani, dal sibilo del vento, dall'odore delle alghe accumulate sulla spiaggia, dall'atmosfera avvolgente della nebbia e dal suono delicato della pioggerellina sulla tenda.

Tre giorni trascorsi immersa in questi luoghi, completamente isolata da tutto e da tutti, con la sola e unica compagnia che allietta anima, corpo e mente e in completa sintonia con la Natura.

Un trekking che permette di vivere un contesto di Natura incontaminata, ma allo stesso tempo ti fa sentire al sicuro perché altamente frequentato da persone che, come te, cercano spirito di avventura, autenticità, contatto con la natura, in un luogo in cui mettersi alla prova e ritrovare la propria primordialità.

Se dovessi paragonare questo viaggio e questa terra ad una sinfonia, la prima che mi viene in mente è la quinta di Beethoven. Un'alternanza di irruenza, leggiadria e calma, un crescendo di vibrazioni che poi si placano e lasciano spazio a immensa quiete, e ancora vigoria e slancio seguiti da pacatezza e austerità. Alle note di questa sinfonia mi tornano in mente i paesaggi visti in questi luoghi: l'irruenza dei geysir, l'austerità dei ghiacciai, la pacatezza del mare, la leggiadria della nebbia che avvolge le scogliere.

L'alternanza di allegri e adagi mi fa pensare anche alle condizioni atmosferiche e all'alternanza tra luce e buio che regna su questa terra. Fenomeni per noi incomprensibili, ma che di sicuro regalano emozioni fortissime di fronte allo spettacolo di un'aurora boreale o di una giornata estiva di pieno sole.

Di seguito la traccia del percorso fatto in tre giorni e alcune foto del trekking.



## IMPRESSIONI DEI SOCI



## IMPRESSIONI DEI SOCI



## IMPRESSIONI DEI SOCI



# Gita in Basilicata

Fausto Borsato



**S**e a ciascun lettore fosse chiesto quali sono le regioni italiane più montuose, sono certo che comparirebbero le regioni alpine in primo luogo e, a seguire, alcune regioni appenniniche. Ho scoperto con piacere, anche se l'informazione era nella mia mente ma mai davvero presa in considerazione, che la Basilicata è quasi completamente montuosa, escludendo una fascia pianeggiante sul mar Ionio.

Abbiamo trascorso qualche giorno, salendo alcune vette, in quella regione. Sovente viene indicata come Lucania, memori di una lunga e millenaria storia del popolo dei Lucani, che avevano conquistato il territorio dalla costa tirrenica allo Ionio. Ancora oggi la regione Lucania comprende un territorio più vasto rispetto alla Basilicata, ma per semplicità ci riferiamo a quest'ultima nei suoi attuali confini politici.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Non volevamo conoscere tutta la Regione, ma incontrare alcuni amici e fare qualche camminata tra le montagne del luogo. Il Cai, oltre ai suoi scopi statutari, ha di bello che permette ai soci di ritrovarsi con persone che hanno la stessa passione e che sono sempre felici di far apprezzare agli altri quei paesaggi che li hanno colpito e che loro stessi curano.

IL Cai di Potenza ha perfettamente ristrutturato un rifugio, posto all'interno del *Parco Nazionale dell'Appennino Lucano e Val d'Agri*, chiamato Rifugio della Fontana delle Brecce. Si trova in una ampia radura erbosa, circondata da colossali esemplari di Cerro (*Quercus cerris*), ma soprattutto da un eccezionale bosco di faggio. Secondo le diverse quote, il bosco è formato da quercia, carpino, orniello ma a quote più elevate sono frequenti bellissimi esemplari di faggio. Mi ha colpito la presenza di stupende fustaie che, per loro caratteristica, dovrebbero avere un sottobosco coperto dai residui della naturale potatura che gli alberi, così datati, subiscono naturalmente. Il bosco di cui parlo invece, è perfettamente pulito, conseguenza della continua raccolta del legname e da pratiche selvicolturali che hanno prodotto boschi omogenei e coetanei.



Sottobosco di Aglio orsino

Salendo il monte Arioso (1710 m), tra i faggi e qualche fitta macchia di agrifoglio, abbiamo incontrato numerosi esemplari di Abete bianco (*Abies alba*) di varie età, in un connubio naturale sì, ma piuttosto poco frequente. Ma ciò che ci ha lasciato sorpresi è un sottobosco omogeneamente verdeggianti - la stagione era primavera avanzata - formato esclusivamente da una pianta bulbosa che germoglia vigorosamente in primavera, l'Aglio orsino (*Allium ursinum*). È presente in tutte le regioni italiane, dal livello del mare fino a circa 1500 metri di altitudine e la incontriamo spesso nel nostro girovagare. Ma qui forma un'estesa e uniforme copertura ai piedi dei grandi faggi. Se calpestata emana un forte odore di aglio. Il suo nome 'orsino' è molto antico e sembra non essere legato alla dieta dell'orso, quanto alla presenza della pianta nei boschi che potrebbero costituire l'habitat degli orsi.

Sul maestoso e vetusto tronco di qualche faggio crescono dei licheni a foglia larga della specie *Lobaria pulmonaria*. Da una ricerca posteriore risulta che questo lichene è piuttosto raro, che ha una crescita lentissima e che vive su alberi diversi quali Acero, Tiglio, Castagno, Faggio, Leccio, tutti però contraddistinti da una considerevole età. Il ritrovarlo su questa faggeta denota la buona salute del bosco ma soprattutto la sua longevità.

Tutta la salita a Monte Arioso è sembrata idilliaca, tra boschi silenti, disturbati solo dal canto di qualche uccello, fino all'attraversamento di una ampia apertura nella vegetazione, contrassegnata da grandi pali di ferro sorreggenti uno skilift dismesso. Ovviamente, prima di arrivare in vetta, abbiamo incrociato una strada asfaltata di servizio per gli sciatori che un tempo salivano quassù. E sulla vetta del monte campeggia il punto di arrivo dell'impianto di risalita. Non è stato un bel vedere. Ci siamo consolati con il panorama che spaziava dai Monti Alburni al Sirino fino ai Monti del Pollino. Questo sì appagava lo sguardo.



Tronco di faggio con *Lobaria pulmonaria*

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Il giorno successivo ci siamo spostati, percorrendo tortuose strade tra i monti, per salire al Santuario della Madonna Nera del Sacro Monte di Viggiano. Il percorso è contrassegnato da una ripida salita tra l'erba e le rocce.

Favorito da un forte e freddo vento da ovest, un bellissimo esemplare di Nibbio reale (*Milvus milvus*) veleggiava sopra le nostre teste, evidentemente incuriosito dalla processione di strani esemplari di animali che si arrampicavano nel suo territorio di caccia. Non abbiamo evidentemente riscosso il suo interesse se, dopo un rapido sorvolo, con un colpo d'ala si allontanava veloce verso valle.

Sulla cima del Monte è stato costruito, nel Cinquecento circa, il Santuario per ospitare, per 4 mesi all'anno, la statua della Madonna Nera che, durante i mesi invernali, viene conservata nell'omologo Santuario nel paese di Viggiano. La cima del Monte è il luogo dove pare sia stata ritrovata la statua della Madonna, là nascosta attorno all'anno Mille dai fedeli per salvarla dalle incursioni saracene. Il Santuario è luogo di culto per tutta la regione, tanto che nel giorno successivo alla nostra visita, sarebbe salita la moltitudine dei pellegrini con in spalla la statua della Vergine traslata da Viggiano. Il luogo è indubbiamente suggestivo, alto sulla Val d'Agri, che mostra i suoi siti petroliferi e le infrastrutture relative. Si ha l'impressione di essere in presenza delle brutture del mondo, che si conoscono ma si nascondono nel verde della grande vallata.

Come tutte le sere, al ristorante abbiamo assaggiato le specialità della regione e, complice un buon bicchiere di Aglianico, abbiamo fatto progetti per salvare il Parco che ci ospitava e con lui le sezioni Cai della regione, abbiamo previsto il corpo dirigente della nostra sezione di Monterotondo per i prossimi 15 anni, abbiamo progettato di risalire tutte le montagne del mondo e risolvere i problemi di convivenza tra i popoli. In compenso, anche senza grandi risultati, abbiamo dormito sonni tranquilli.

Prima di ripartire, rassettato perfettamente il rifugio che ci ha ospitato, abbiamo affrontato la ferrata Salemm di Castelmezzano, mentre sopra le nostre teste sfrecciavano coloro che attraversavano la vallata fino a Pietrapertosa sospesi su un cavo d'acciaio (Volo dell'Angelo). Anche se il luogo viene definito delle Dolomiti Lucane, la roccia non è dolomia ma arenaria. L'esposizione è quella di tutte le ferrate, ma gli appigli non sono così netti ed evidenti come nella dolomia, sono per lo più svasati ed arrotondati, per contro i piedi non scivolano sulla rugosa arenaria.

È stata una piacevolissima vacanza, abbiamo conosciuto una regione prevalentemente montuosa, molto verde, con un grande Parco che purtroppo, a detta dei locali, esiste solo sulla carta, con le contraddizioni tipiche di ogni ambiente antropizzato. La Val d'Agri, la nostra 'Arabia' petrolifera, confina con le zone protette dal Parco, ma la differenza di strutture e comportamento è visibile solo a occhi ottimisti.

È un peccato perché per la sua ricca storia, le sue tradizioni, le sue risorse, la Basilicata meriterebbe di diventare un vero monumento.

## 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*

**EXCELSIOR:**

Il motto del Club Alpino Italiano (CAI) è "EXCELSIOR!", che in latino significa "più in alto". Questa espressione, spesso tradotta come "sempre più in alto", rappresenta lo spirito dell'associazione, incoraggiando il superamento dei propri limiti, la continua ricerca, l'ascesa verso le vette e l'amore per la montagna. Oltre che per il CAI nazionale, il motto "Excelsior" è utilizzato anche da altre importanti associazioni alpinistiche, come la Società Alpinisti Tridentini (SAT).

*Deriva dall'omonima poesia del poeta statunitense Henry Wadsworth Longfellow (1807-1882). Il componimento racconta la storia di un giovane che, tra neve e ghiaccio, sale coraggiosamente una montagna tenendo uno stendardo con la scritta "Excelsior!", ignorando i moniti di chi incontra e rifiutando il riposo. Longfellow trasse ispirazione per il titolo dal sigillo dello Stato di New York, che raffigura un sole che sorge con la parola "Excelsior".*

Henry Wadsworth Longfellow



## IL CAMMINO DI SAN NILO

**Nadia Procesi**

**M**entre facevo un trekking con alcune amiche, chiacchierando, è nata l'idea di organizzare un cammino insieme. Abbiamo subito pensato al Cammino di San Nilo.

Ero già in "crisi di astinenza", dato che l'ultimo cammino che avevo fatto era stato quello di Oropa, a giugno 2025, per cui all'inizio ero un po' titubante, in quanto il Cammino di San Nilo lo avevo già percorso nel giugno del 2022.

Questo cammino attraversa il territorio del Cilento, è lungo circa 100 km, parte dalla bellissima cittadina di Sapri e termina a Palinuro, seguendo le orme di

San Nilo, monaco bizantino nato a Rossano nel X secolo e morto a Grottaferrata, nel monastero greco di Sant'Agata. San Nilo è infatti il santo patrono di Rossano e di Grottaferrata.

Alla fine mi decisi: lo rifaccio, i ricordi erano troppo positivi per lasciarmi frenare.

Ricordavo tanto verde, borghi particolari, ruscelli e fiumi ovunque, e soprattutto un'accoglienza che, dopo tanti altri cammini, non ho trovato da nessun'altra parte. Inoltre, pensavo che sarebbe stato diverso, perché la prima volta l'avevo fatto in estate, questa volta invece sarebbe stato l'esatto contrario, quasi in inverno.

Infatti, fissiamo la data di partenza al 18 novembre. Siamo in tre, e lo percorreremo in sei tappe; come al solito, prenotiamo i B&B e il treno. E via, inizia l'avventura.

Partiamo da Roma, ma qui cominciano subito i primi intoppi: il nostro treno arriva in ritardo e, per riuscire a concludere la tappa prima del buio, siamo costrette a deviare quasi completamente sul percorso stradale, invece che seguire il sentiero ufficiale, altrimenti ci saremmo trovate nel bosco con il buio già calato, cosa che si deve sempre evitare se non sufficientemente attrezzati.

Arriviamo a Torraca, nello stesso albergo dove avevo già soggiornato. L'accoglienza è come la ricordavo, calorosissima, e la cena è qualcosa di esagerato, non finisce più; purtroppo il meteo non promette nulla di buono, infatti è prevista pioggia per parecchi giorni.

## TREKKING

La mattina, come previsto, partiamo sotto la pioggia; anche se siamo attrezzate, dopo qualche ora siamo completamente zuppe. Se c'è una cosa che odio di più sono i piedi bagnati, ma continuiamo imperterrite, senza lasciarci scoraggiare.



Verso la fine della tappa siamo premiate, ci attendono le famose cascate “I Capelli di Venere”, una delle mete naturalistiche più note del Cilento; arrivate nei pressi, le fatiche non si fermano, infatti dobbiamo anche guadare un torrente.

Con la pioggia dei giorni precedenti la corrente è troppo forte, è rischioso e quasi impossibile attraversare, per cui siamo costrette a tornare indietro e nel mentre, come se non bastasse, si sta facendo tardi: decidiamo comunque di raggiungere le cascate dalla strada, facciamo qualche foto veloce e ripartiamo subito.

Riusciamo a concludere la tappa a Tortorella, un paesino di soli 500 abitanti, da cui si può ammirare la forra del torrente Bussentino, che io, nella precedente esperienza, non avevo visitato proprio a causa della pioggia e per aver scelto una tappa più lunga.

Anche qui l'accoglienza è fantastica, e tra una pausa e l'altra, riusciamo ad asciugare qualcosa, soprattutto gli scarponi.

Il giorno seguente, per fortuna, non dovrebbe piovere; in un punto dobbiamo attraversare un torrente, quindi ci togliamo gli scarponi e lo guadiamo senza difficoltà, poiché la corrente non è forte come quella del torrente precedente.

A questo punto del percorso però, non mi sento bene, ho capogiri e vertigini, per cui avverto le mie compagne. Faccio fatica a camminare, ma vorrei almeno raggiungere il primo paese, per poi capire cosa fare.

Arrivate quindi a Morigerati, troviamo una farmacia: spiego loro la situazione, mi danno un farmaco e intanto chiedo se esiste un autobus per arrivare a Caselle in Pittari, dove abbiamo prenotato il B&B. La farmacista, che stava per chiudere, con una gentilezza incredibile, si offre di accompagnarmi.

Avvisiamo dunque il B&B che arriverò prima delle altre, naturalmente mi dicono subito che non c'è problema. Le mie compagne nel mentre proseguono la tappa, che continuando poco fuori dal paese conduce alle gole del fiume Bussento, uno dei punti più belli del cammino, secondo all'eremo di San Michele.

Arrivo al B&B, e la signora è super gentile e disponibile, mi dice di chiamarla per qualsiasi necessità. Dopo una doccia mi infilo a letto, e più tardi mi raggiungono anche le mie compagne.

## TREKKING

Il giorno dopo, come se non bastasse, la pioggia non ci dà tregua; le montagne intorno sono imbiancate, e noi giù prendiamo perfino la grandine. Decidiamo di non concludere l'intera tappa, per cui chiamiamo l'ostello per farci venire a prendere. Come sempre, massima disponibilità, ci aiutano anche in questo e ci vengono a prendere. Anche qui cena abbondante e accoglienza calorosa.

Per il giorno seguente ci consigliamo di non seguire il sentiero ufficiale - i torrenti sono tutti in piena - è meglio deviare in un certo punto sulla strada provinciale, dove, tra l'altro, passa un'auto ogni ora. In effetti, ricordavo anch'io diversi guadi lungo quel tratto.

Partiamo per la penultima tappa, e finalmente la pioggia sembra diminuire, ma sembrerebbe solo un'illusione; in alcuni punti il sentiero si è

trasformato in un ruscello, e finiamo con acqua che viene dal cielo e acqua che scorre sotto i piedi. Come risultato, siamo completamente bagnate; speriamo almeno che i vestiti nello zaino siano asciutti.

Continuiamo a scendere, finché arriviamo all'ennesimo torrente da guardare, ma è impossibile attraversarlo: dobbiamo tornare indietro nuovamente e risalire sotto la pioggia battente, con i tuoni che rimbombano tutt'intorno. Comincio ad agitarmi, si sta facendo tardi e non riusciremo mai a concludere la tappa. Ancora una volta chiamiamo il B&B, che ci viene a prendere sulla provinciale. Anche questa volta ci va bene, grate alla gentilezza dei proprietari. Rientriamo, stendiamo tutto, ma a questo punto risultava difficile che si asciughi tutto, soprattutto gli scarponi.

Ci aspetta l'ultima tappa: a un certo punto dovremo lasciare il tracciato ufficiale per raggiungere la stazione, per poi tornare a Roma.

Partiamo accompagnate come sempre dalla pioggia, ma per fortuna poi smette quasi subito. A un bivio ci fermiamo e chiediamo a una ragazza uscita da una casa lì vicino, se per caso ci sia un bar più avanti: ci risponde che si trova in paese, ma decidiamo di non allungare. Dopo poco la ragazza esce di nuovo e ci chiede se vogliamo un caffè; ce lo prepara direttamente e noi accettiamo con gratitudine. Ci tengo a raccontare questo episodio, perché rende perfettamente l'idea di come siano le persone del posto.



## TREKKING

E' proprio lì che lasciamo la traccia ufficiale del cammino per dirigerci verso la stazione e fare ritorno a Roma.

Ho fatto diversi cammini, ma credo che l'accoglienza che si trova qui sia davvero speciale: tutti ti salutano, ti accolgono come se ti conoscessero da tempo, e hanno un'attenzione particolare per i camminatori. Inoltre, cosa non scontata, tutti coloro che abitano nella zona conoscono questo cammino, mentre in altre esperienze mi è capitato che gli abitanti non sapessero nemmeno della sua esistenza.



Oltre a essere un percorso bellissimo, si attraversano borghi affascinanti, piccoli, ma con tutto ciò di cui si ha bisogno. Ci sono boschi, oliveti, cascate, fiumi, la natura è protagonista. Peccato per la pioggia incessante, che non ci ha mai dato tregua e che in certi momenti ti fa desiderare solo di arrivare alla fine della tappa, ma anche quello fa parte del percorso.

Non è nemmeno un cammino semplice: ci sono molti saliscendi, e con tutti quei giorni di pioggia la difficoltà aumenta. È stato il cammino in cui ho preso più acqua in assoluto, e quello in cui quasi tutte le tappe sono state stravolte, eppure è stata una bellissima avventura,

Un grazie alle mie compagne di viaggio e a tutte le persone che ho incontrato lungo il percorso.



# GLI ACRONIMI DEL CAI

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

*Con questa rubrica proseguiamo il percorso informativo, iniziato con il primo numero de "Il Ginepro", al fine di fornire al lettore la giusta chiave di lettura di questi acronimi dandone nel contempo e dove possibile, anche informazioni storiche e culturali.*

*Le informazioni non verranno date in stretto ordine alfabetico ma in ordine sparso, cosicché la curiosità del lettore rimanga sempre viva.*

*Quindi vediamo cosa si intende per:*

<p><b>GR</b></p>	<p>Gruppo Regionale - Raggruppamento Regionale</p>	<p>I Gruppi regionali (GR) operano per il coordinato conseguimento delle finalità istituzionali da parte delle sezioni nelle loro zone di attività e si rapportano con le Regioni e Province autonome nei settori nei quali esse hanno potere legislativo, in costante conformità ai programmi di indirizzo adottati dalla Assemblea dei delegati e alle deliberazioni degli organi del Club alpino italiano.</p> <p>Dotati di un proprio ordinamento che ne assicura una conforme autonomia organizzativa, funzionale e patrimoniale, i vari Gruppi regionali devono avere almeno i seguenti organi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) l'Assemblea regionale dei delegati (Ard);</li> <li>b) il Comitato direttivo regionale (Cdr);</li> <li>c) il Presidente regionale (Pr);</li> <li>d) il Collegio regionale dei revisori dei conti;</li> </ul>
------------------	--	---

		<p>e) il Collegio regionale dei probiviri.</p> <p>Nei casi in cui, a causa di un basso numero di sezioni o di soci o per altri motivi, non si sono formati tutti gli organi di un Gruppo regionale, quelli mancanti - esclusi gli organi precedentemente indicati alle lettere a), b) e c) - possono essere sostituiti da organi interregionali per accordo diretto dei Gruppi regionali interessati o, in difetto di accordo, con delibera del Comitato direttivo centrale; occorre in entrambi i casi l'approvazione da parte del Comitato centrale d'indirizzo e di controllo.</p>
--	--	---

<b>INA</b>	Istruttore Nazionale di Alpinismo	<p>L'Istruttore Nazionale di Alpinismo (INA) del Club Alpino Italiano - CAI è una figura tecnica qualificata (CNSASA) che insegna volontariamente le tecniche di arrampicata, roccia, ghiaccio e alta montagna. Il percorso prevede moduli formativi su roccia, alta montagna e didattica. Operano all'interno delle scuole del CAI e non svolgono attività a scopo di lucro.</p>
<b>INSA</b>	Istruttore Nazionale di Sci Alpinismo	<p>L'Istruttore Nazionale di Scialpinismo (INSA) del CAI - Club Alpino Italiano è una figura tecnica di alto livello, nominata dal Presidente Generale su proposta della CNSASA (Commissione Nazionale Scuole Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera). È un volontario esperto che insegna tecniche di salita, discesa e autosoccorso, con elevate competenze didattiche e culturali.</p>



*“Da sempre ogni società, indipendentemente dal proprio grado di evoluzione e di democrazia raggiunto, ricerca l’equilibrio grazie all’osservanza di consuetudini o di regole naturali che dovrebbero, anche se non sempre è così, facilitare le opportunità di convivenza reciproca e tutelare gli interessi collettivi. Questa considerazione di carattere generale, vale anche per le montagne del mondo e per gli ambienti naturali, teatri della nostra attività escursionistica ed alpinistica che, è bene non dimenticare, inizialmente animata da stimoli culturali, scientifici ed esplorativi, ormai rincorre spesso motivazioni ed esperienze strettamente personali. In un contesto generale di consapevole rispetto delle regole, regole che non sempre si è preparati a comprendere, si dovrebbe imparare ad accettare motivate rinunce alla nostra libertà d’azione, come ad esempio, accettare in casi specifici e motivati, le limitazioni all’accesso a determinate aree naturali dove le attività umane, escursionismo e alpinismo compresi, non siano compatibili con la conservazione dell’ambiente naturale.”*

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

**Aldo Mancini**

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

**Continuiamo a parlare di Biodiversità**

**Biodiversità, Servizi ecosistemici, Aree protette, Economia montana**

La biodiversità, come la definisce l’attore Giovanni Storti, può essere definita **“La ricchezza di vita sul nostro pianeta”**.

**2. La biodiversità e le altre diversità**

La diversità in generale, dal punto di vista biologico, sociale, economico e culturale, viene considerata come una fonte di stabilità e di resilienza, intesa quest’ultima come la capacità delle specie, degli ecosistemi e delle comunità umane di resistere a mutamenti o eventualmente di adattarsi a questi, attraverso l’elaborazione di nuove prospettive evolutive.

In questo contesto, l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) ha fatto propri i molteplici aspetti del concetto di diversità, sottolineandone le valenze.

Infatti, l'ONU promuove sia la "valorizzazione della diversità" sociale, sia la diversificazione economica come strumento per aumentare la resilienza delle comunità di fronte alle fluttuazioni dei mercati e dei prezzi.

Tra l'altro, in termini economici, gli sforzi per il mantenimento della libera concorrenza di fronte ai pericoli dell'oligopolio o del monopolio possono essere interpretati anche come la difesa della diversità delle imprese e dell'offerta, al fine di preservare l'efficienza dei mercati, la resilienza del sistema economico e le capacità di innovazione degli attori economici e della società nel suo insieme.

Infine, l'UNESCO ha dedicato un'apposita Dichiarazione universale alla diversità culturale, arrivando ad affermare che essa *"è, per il genere umano, necessaria quanto la biodiversità per qualsiasi forma di vita"* e *"amplia le possibilità offerte a ciascuno: è una delle fonti di sviluppo come possibilità di accesso ad un'esistenza intellettuale, affettiva, morale e spirituale soddisfacente"*.

Anche la Convenzione delle Alpi, a cui aderiscono l'Unione europea e gli Stati della regione alpina, riconosce che *"la varietà, sia essa biologica, genetica o culturale, è una caratteristica elementare dello spazio alpino"* e che sia i paesaggi, sia la salvaguardia della biodiversità *"hanno un'influenza considerevole sulla società locale, sulla cultura nonché sulla struttura economica nello spazio alpino"*.

Le influenze antropiche e i processi naturali sono presenti in proporzioni diverse nelle diverse regioni del globo, variando dagli ecosistemi pressoché intatti ad aree fortemente antropizzate, come le città e le zone industriali. Laddove la biodiversità, l'ambiente fisico e l'azione antropica, che si esprime come diversità economica, sociale e culturale, si raggiungono ed evolvono insieme, possiamo parlare di *"sistemi sociali ed ecologici"*. Questi ultimi, quando sottoposti alla percezione della specie umana, identificano degli elementi del territorio che possiamo chiamare *"paesaggio"*. Gli ecosistemi naturali, i sistemi sociali ed ecologici e le aree fortemente antropizzate sono a loro volta così strettamente dipendenti tra loro che l'intera Terra può anche essere considerata come un unico organismo vivente.



## Diario di un soccorritore di montagna

Di Aldo Mancini

Autore: **Lucio De Sanctis**



# IL LIBRO

**R**ecentemente, in occasione di un evento del Club 2000, ho avuto modo di conoscere Lucio De Santis, un soccorritore di montagna, socio CAI della Sezione di Teramo, di cui ha ricoperto il ruolo di Presidente dal 1998 al 1989. È stato membro volontario della stazione di Teramo del Corpo Nazionale Soccorso Alpino per 24 anni, di cui, per 6 anni ha ricoperto il ruolo di capo stazione. Durante la sua lunga carriera ha avuto modo di raccogliere i dati dei vari interventi in un diario da cui oggi, estrapolando alcuni tra i più significativi, ha scritto un libro. Libro che coinvolge e trascina il lettore nelle varie vicende raccontate, facendole rivivere ma, ancora meglio, facendo acquisire esperienza e conoscenza dei pericoli occulti che la montagna sempre riserva.

### Lucio De Sanctis e il suo “Diario di un soccorritore di montagna”

Il libro dell'alpinista teramano, pubblicato da Ricerche&Redazioni, racconta in prima persona decine di interventi di qualche decennio fa, ma è straordinariamente attuale. Degli incidenti in montagna, e dei relativi soccorsi, si parla spesso, fin troppo. Le cronache dei giornali, della televisione e dei siti raccontano più o meno esattamente l'accaduto. Sui social, come sui mezzi d'informazione tradizionali, si torna a lungo sull'argomento, spesso per dispensare moralismi o consigli non richiesti.

Raramente (in realtà, quasi mai) si parla dell'impegno quotidiano degli uomini e delle donne del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, dei Vigili del Fuoco, del Soccorso Alpino della Guardia di Finanza, dell'Aiut Alpin Dolomites e delle altre strutture che intervengono per salvare vite in montagna.

Tra il 1972 e il 1990, l'alpinista abruzzese **Lucio De Sanctis** è stato volontario e poi capo stazione del Soccorso Alpino di Teramo, che interviene regolarmente sul Corno Piccolo, il Corno Grande, il Camicia e le altre vette del massiccio del Gran Sasso, e anche sui Monti della Laga e sulle Montagne Gemelle.

Nel suo **“Dal diario di un soccorritore di montagna”** (244 pagine, 25 euro), pubblicato dalla casa editrice teramana Ricerche&Redazioni, De Sanctis racconta con semplicità decine di interventi drammatici, compiuti in anni in cui gli escursionisti e gli alpinisti erano molto meno numerosi di oggi, e disponevano di un'attrezzatura molto più rudimentale di quella odierna.

Anche i soccorsi, in quegli anni, funzionavano diversamente da oggi. Gli elicotteri avevano appena iniziato a operare ad alta quota, e spesso non disponevano di verricello. Quasi sempre le squadre di soccorso dovevano partire a piedi dalla strada, raggiungere gli infortunati, e attendere (se possibile) un intervento dal cielo. **La maggioranza degli incidenti, però, accadeva negli stessi luoghi e nelle stesse stagioni di oggi.**

Lucio De Sanctis racconta la sua storia in modo garbato, senza fare i nomi delle persone coinvolte. Nelle pagine del libro, sfilano episodi famosi come la tragedia della prima ascensione invernale della parete Nord del Camicia, alla fine di dicembre del 1974, la caduta di un alpinista romano che aveva salito d'inverno il canalone Haas-Acitelli del Corno Grande, la morte per lo sfinimento e il freddo di una ragazza veneta non lontano dalla cima più alta del Gran Sasso.

Ha avuto grande eco sui media del tempo una valanga caduta dal Monte Brancastello che, in quegli anni, ha spazzato via due famiglie di escursionisti nei pressi di Isola del Gran Sasso. Nelle ricerche, insieme ai volontari del Soccorso Alpino abruzzese, sono intervenuti alpinisti di tutta l'Italia centrale.

Nelle pagine del “Diario” di Lucio De Sanctis **la critica e la riflessione sugli errori compiuti da escursionisti e alpinisti non mancano.** Giudizi e raccomandazioni, però, arrivano dopo la cronaca, quando l'elicottero o l'ambulanza si sono già allontanati, quando i soccorritori si fermano finalmente davanti a una tazza di tè o a una birra, ammesso che un bar aperto si trovi ancora.

Arricchiscono il libro la prefazione di Stefano Ardito, e un'intervista dello stesso giornalista e scrittore romano a **Daniele Perilli**, responsabile del Soccorso Alpino e Speleologico dell'Abruzzo, che racconta l'evoluzione tecnica dei soccorsi negli ultimi anni.



## FOTOGRAFARE IN MONTAGNA SOMIGLIA MOLTO AL CAMMINARE

Paolo Gentili

**C**i sono momenti, in montagna, in cui la fotografia smette di essere un gesto tecnico e diventa qualcosa di più semplice e più profondo: un modo per fermarsi.

Non per fermare il tempo, quello continua, indifferente. Ma scattare una fotografia è, prima di tutto, interrompere il passo. È alzare lo sguardo all'orizzonte, oppure abbassarlo per contemplare un fiore. È scegliere un dettaglio, una luce tra mille variazioni, un istante che non tornerà identico.

Eppure, in montagna, si ha spesso la sensazione opposta: che tutto ritorni. Gli stessi sentieri, le stesse linee di cresta, gli stessi profili contro il cielo. Anche se, al cambiare delle stagioni, inevitabilmente cambiamo noi.

La fotografia si colloca esattamente lì, in questo spazio sottile tra ciò che passa e ciò che resta.

Un pendio innevato che tra qualche settimana sarà prato. Un ramo spoglio che tornerà a fiorire. Una traccia sulla neve destinata a scomparire. Ogni immagine è in fondo, un piccolo momento di consapevolezza, che esiste al momento.

Forse è per questo che fotografare in montagna somiglia molto al camminare. Non serve arrivare lontano, serve invece esserci veramente.

E allora le immagini diventano meno importanti unicamente come "ricordo" e più come "presenza". Non raccontano solo dove siamo stati, ma come abbiamo occupato, vissuto quel tempo.

Un tempo che non si lascia trattenere, ma che possiamo imparare, almeno per un attimo, a guardare.



© Paolo Gentili



## Zapping



**Q**ualche 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/organizzazione.cai.it/sez-monterotondo> 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/>

*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.*

## LUGLIO 2026

**DAL 4 AL 6:** **Escursionismo** - Punta Penia - Marmolada - Dolomiti (3343) - Disl. 1300m - Diff. EAI

**SABATO 4:** **Escursionismo** - Lago della Duchessa e Murolungo - Monti Della Duchessa (2183) - Disl. 1400 m - Diff. EE

**DOMENICA 5:** **Cicloescursionismo** - Giro Lago Bolsena - Monti Volsini - Diff. MC

**SABATO 11:** **Escursionismo** - Monte Morrone - Monti Della Duchessa (2141) - Disl. 1300 m - Diff. E

**DAL 11 AL 12:** **Escursionismo** - Anello delle 3 cime (Monte Focalone, Monte Acquaviva, Cima delle Murelle) - Parco Nazionale della Majella (2737 m) - Disl. 1030 m - Diff. EE/EEA

**DOMENICA 19:** **Escursionismo** - Il Centenario di Poveri - Traversata Passo delle Capannelle - Campo Imperatore - Gran Sasso (2533) - Disl. 1700m - Diff. EE

## AGOSTO 2026

**SABATO 1:** **Escursionismo** - Tramonto d'autore - Monte Autore - Monti Simbruini (1854) - Disl. 420m - Diff. E

**SABATO 8:** **Escursionismo** - Via Ferrata Ricci - Gran Sasso - Diff. EEA

**DAL 22 AL 23:** **Escursionismo** - Traversata della Majella da Campo di Giove - Parco Nazionale della Majella (2137) - Disl. 1150m - Diff. E

*Per maggiori dettagli consultare Il programma 2026 edito dalla Sezione*