

Il Monte Amiata

Trimestrale della Sezione del CAI di Siena



Trimestrale della Sezione del Club Alpino Italiano "Umberto Viviani" di Siena - www.caisiena.it - info@caisiena.it - Anno 50 N.3 Luglio/Settembre 2020

Il ritorno della natura

Il peso dello zaino

Il Castello delle Quattro Torri

Comunicazioni del Presidente

ASPETTANDO SETTEMBRE

Carissime Socie e carissimi Soci,

il protrarsi dell'emergenza sanitaria, unitamente alle prescrizioni della Sede Centrale, ci ha imposto, come ben sapete, la sospensione di tutte le nostre attività all'aperto. Ciò ha determinato, con mio grande rammarico, anche l'annullamento della vacanza Alpina, che costituisce una tra le più importanti iniziative della nostra Sezione. È stata una decisione che, come già ricordato, abbiamo cercato fino all'ultimo di rimandare, nella speranza che ci fosse qualche cambiamento che ci permettesse di svolgere l'uscita in serenità ed in sicurezza per tutti i partecipanti. Ad oggi non vi sono le condizioni.

Così come non vi sono le condizioni, anche di opportunità, per celebrare i festeggiamenti per la ricorrenza del 50° anno dalla fondazione della nostra Sezione, che si sarebbero dovuti svolgere nel prossimo mese di ottobre. Abbiamo deciso di rinviare il tutto al prossimo anno, nella speranza di poter dare a tale ricorrenza l'importanza che merita, per lo stupendo lavoro che, con grande passione e dedizione, i Soci hanno svolto in questi cinquanta anni.

Certo è che il forzato riposo degli scarponi non ha rallentato l'attività progettuale della nostra Sezione, anche per quanto concerne la parziale ripresa delle attività all'aperto. Attualmente è stato ultimato e pubblicato il calendario delle uscite relative ai mesi da settembre a dicembre, con una moltitudine d'iniziativa, principalmente sul nostro territorio, che ci permetteranno, seppur in coerenza con le linee dettate dalla Sede Centrale, di ritrovarci finalmente a "modo nostro", trascorrendo delle stupende giornate insieme.

Sono in corso, inoltre, rilevanti progetti in ambito escursionistico inerenti alle zone del Chianti Classico e del Cetona, oltre all'utilizzo, ancora in corso di definizione, dell'ex cava di Celsa, che rappresenterebbe per la nostra Sezione e per il territorio una grande opportunità per lo sviluppo e valorizzazione dell'importante attività dell'arrampicata e non solo.

È costante e continua anche la ricerca di una valida alternativa al castello di Montarrenti, con l'individuazione di un'adeguata struttura che consolidi ulteriormente le fondamenta, anche nel futuro, della nostra Sezione, rappresentando un ulteriore punto di aggregazione.

Considerando, infine, la comunicazione della Sede Centrale circa la necessità di effettuare l'Assemblea Sezionale, che si sarebbe dovuta svolgere nello scorso mese di marzo, entro il 5 di ottobre, abbiamo deciso, con il Consiglio, di convocare la prossima Assemblea Sezionale per il giorno 19 settembre alle ore 17.00 presso il Castello di Montarrenti.

Nella speranza di una Vostra numerosa partecipazione all'Assemblea Sezionale in modo da poter approfondire le novità sopra accennate, porgo a tutti un caro saluto.

Riccardo Soldati Fratiglioni

Il Presidente



SOMMARIO

- 4** Il ritorno della natura. Durante il lock down, animali selvatici in città, aria senza smog e fiumi più puliti.
Manola Terzani

- 6** Il Buon Governo e i suoi luoghi nascosti: il Castello delle Quattro Torri
Antonella Gozzoli

- 8** Il peso dello zaino
Luca Vigni

- 9** CIAO GIUSI
Nino Cioni

- 10** Lagorai orientale: Monti Tognazza e Cavallazza
Carlo Cristel



OTTICA  **G.M.**

OCCHIALI DA SOLE - DA VISTA - LENTI A CONTATTO
E STRUMENTI PER IPOVISIONE

Seguici su:   **PROVA GRATUITA
DELLA VISTA!**

WWW.OTTICAGM.COM

ZONA ACQUACALDA CELL. 348.8120347
IN VIA CELSO CITTADINI, 36/A TEL. E FAX 0577.975887





ERRE SERVIZI

Soluzioni per l'ambiente

SMALTIMENTO RIFIUTI AGRICOLI E INDUSTRIALI - ALLESTIMENTO ISOLE ECOLOGICHE
NOLEGGIO CASSONI E CAMPANE - AUTOSPURSHI - RIMOZIONE AMIANTO E RICOPERTURE
MANUTENZIONE AREE VERDI - CONSULENZE AMBIENTALI - FACCHINAGGIO - POLIZIE INDUSTRIALI

Via Roma N° 4 - RADICONDOLI (SI) P.I./C.F. 01484670524

Cell. 391 4577721 e-mail: info@erreservizi.net www.erreservizi.net



IL RITORNO DELLA NATURA

Covid-19: durante il lock down, animali selvatici in città, aria senza smog e fiumi più puliti. La lezione della pandemia per un futuro migliore

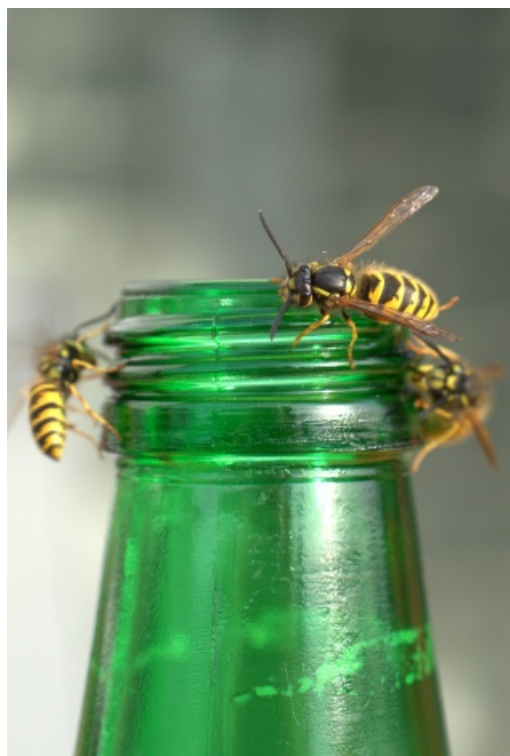
Manola Terzani

Sopra, esemplare di capriolo.

Durante i mesi in cui siamo rimasti chiusi in casa, nelle nostre città silenziose e deserte sono tornati gli animali selvatici.

Anche alcuni insetti, come le vespe, con la stagione primaverile sono aumentati.

In questo periodo di forzato fermo lavorativo, sociale, di traffico, di abitudini, abbiamo sperimentato nuovi modi di esistere. Costretti all'immobilità, alle fabbriche chiuse, alle discoteche e alla movida con le luci spente, spero siano stati in tanti a riflettere



sul nostro impatto su questo pianeta. Sono bastati due mesi di fermo quasi totale per far respirare meglio tutti, per far tornare il mare pulito. Ma in questo periodo gli animali cos'hanno fatto? Molti video che sono circolati in rete ce li hanno mostrati riappropriarsi dei loro antichi territori, girovagare quasi stupiti nei nostri centri abitati (avete visto il video del capriolo a Porta Camollia? O quello delle papere a Montebelluna in provincia di Treviso?), percorrere le strade senza correre il rischio di finire sotto un'auto (come le scimmie sulle strade thailandesi di Lopburi), scorrazzare nei parchi pubblici destinati ai nostri cuccioli (i cinghiali al parco sotto San Lucchese a Poggibonsi o le lepri che si sono riversate nei parchi di Milano) o nuotare felici nei nostri mari (come i delfini che giocavano nel porto di Cagliari). È bastato poco, sembrava quasi impossibile pensarlo prima, invece è accaduto in pochissimo tempo.

Adesso noi siamo pronti per ripartire ed è necessario porsi alcune domande. Alla Terra in realtà basta poco per distruggere le tracce del nostro passaggio, noi che crediamo di essere la specie più importante del pianeta, mentre non siamo altro che un ospite sgradito e fastidioso per Gea. Se avevamo dei dubbi su quanto potesse



metterci la natura a riconquistare quanto gli abbiamo sottratto, in questa quarantena ne abbiamo avuto le prove. Con la nostra ripartenza rischiamo di compromettere ancora gli habitat degli animali, senza contare che il fatto di essere dovuti rimanere tutti a casa ha dato via libera ai disonesti che traggono profitto dalla distruzione dell'ambiente. Basta vedere cosa sta succedendo in Brasile con la deforestazione della più grande foresta tropicale e pluviale al mondo, che in tempi di Covid-19 è aumentata. Nel nostro piccolo territorio, per esempio, come racconta Giovanni Cappelli, un rappresentante del WWF di Siena, i bracconieri non si sono fermati. Se noi siamo stati "più bravi" inquinando meno, illuderci di aver fatto chissà che passo avanti nella salvaguardia ambientale è un grosso errore. I cambiamenti climatici degli ultimi decenni, indotti dal nostro stile di vita e produttivo, hanno irrimediabilmente trasformato la Terra: i ghiacciai stanno scomparendo, nei nostri ambienti si sono fatte largo specie aliene che hanno infestato le nostre acque sia dolci che salate e i nostri cieli (pensate a tutti i coleotteri causa della distruzione dei pini, dei castagni, delle palme ecc., o di tutte quelle specie di insetti che uccidono le nostre api), l'aria che respiriamo è avvelenata, l'acqua che beviamo pure, l'agricoltura intensiva e gli allevamenti stanno causando gravi danni. L'unica speranza che abbiamo è che da questa esperienza possiamo trarre insegnamento per cambiare comportamento, per lavorare e produrre in modo più sostenibile.





Il Buon Governo e i suoi luoghi nascosti: il Castello delle Quattro Torri

Antonella Gozzoli

Sopra, il Castello delle Quattro Torri. Sotto, disegno di Andrea Brogi, dove viene messo in evidenza come l'edificio antico sia stato inglobato dalla ristrutturazione del 1439 realizzata dal proprietario Giovanni Bichi.

Realizzato con l'intento di descrivere con meticolosa determinazione didascalica gli ideali che ispiravano le linee dell'allora governo dei Nove, l'affresco con l'allegoria ed effetti del buono e del cattivo Governo, dipinto nel Palazzo Pubblico di Siena tra il 1338 e il 1339, è sicuramente il dipinto più noto di Ambrogio Lorenzetti. Con scene dal forte impatto cromatico e simbolico, Ambro-



gio lancia un messaggio forte e chiaro: la città ben amministrata è prospera e felice, mentre dove regna il mal governo non ci sono che violenza, povertà e carestia. Generazioni di studiosi si sono occupati di questa importante opera fornendo contributi più o meno originali, ed è appunto ad uno di questi che qui facciamo riferimento. Si tratta di un interessante lavoro che alcuni anni fa l'architetto Andrea Brogi condusse sull'affresco del Lorenzetti, osservando come il pittore avesse rappresentato luoghi della città e della campagna assolutamente non in maniera simbolica ed idealizzata ma con evidenti riferimenti alla realtà. Nel libro "Nella Siena ritrovata", pubblicato nel 2005, Brogi identifica puntualmente luoghi e palazzi oggi assorbiti dall'evoluzione dell'assetto urbano. Attenzione però: non dobbiamo aspettarci una fedele fotografia di strade e monumenti a noi familiari ma ad una loro rappresentazione e conseguente collocazione nell'affresco in base al messaggio che si voleva lanciare all'osservatore, senza tralasciare un occhio di riguardo nei confronti dei potenti committenti, i Nove appunto. La parte dedicata agli Effetti del Buon Go-

Territorio

verno è divisa verticalmente tra città e campagna da un tratto di cinta muraria sulla quale si apre una porta, che Brogi identifica come la Porta Tufi: in una tranquilla ed ordinata campagna perfettamente delineata da file di vigne e di uliveti sono rappresentati, e, secondo Brogi, riconoscibili, case coloniche, ville e borghi fortificati: tra questi Castelnuovo Berardenga, Leonina, Il Ponte di Taverne d'Arbia ed un edificio in particolare, situato forse non a caso sotto la figura alata della Sicurezza, che Brogi identifica con la struttura originale del Castello delle Quattro Torri.

Situata nelle immediate vicinanze della città, questa struttura fortificata ha svolto nel corso dei secoli, in base alle circostanze, funzione difensiva o di avamposto, ma va precisato che il nome attuale ha origini relativamente recenti. I primi documenti che ne attestano la presenza nella zona di S. Regina parlano infatti di Palazzo o Fortezza, una struttura cioè molto simile a quella rappresentata da Ambrogio. L'aspetto attuale si deve agli imponenti lavori di ristrutturazione (compresa la costruzione dei quattro torrioni angolari) eseguiti da Giovanni Bichi, importante uomo politico ed abile diplomatico, che acquistò la proprietà nel 1439:



A fianco, particolare del Buon Governo rappresentante l'edificio identificabile con l'attuale Castello delle Quattro Torri. Sotto, l'affresco del Buon Governo.

qui ospitò personaggi come l'Imperatore Sigismondo, Re Alfonso d'Aragona e Papa Pio II. Durante la guerra di Siena il Castello fu teatro di fortunate vicende legate alla vicinanza della città stretta d'assedio, ma con la caduta della Repubblica perse ogni funzione difensiva, diventando, come lo è tutt'ora, un'amena residenza di campagna.





Il peso dello zaino

Luca Vigni

Un peso eccessivo o poco bilanciato dello zaino può modificare la postura, con conseguenze anche importanti. Sotto, davanti a un negozio di articoli per pellegrini lungo il Cammino di Santiago.

In tutti i corsi della Scuola di Escursionismo uno dei leit motiv è l'argomento "zaino": modello, dimensioni, capacità, struttura, impermeabilità, materiale, tasche... Il tormentone proposto sempre dagli accompagnatori è che due sono gli accessori fondamentali: le scarpe e lo zaino. È ancora frequente vedere zaini slabbrati, sovradimensionati, mal posizionati o di recupero. Sorvoliamo sull'ex zaino di scuola, che ancora oggi capita di vedere in escursione, e parliamo di un accessorio consono e costruito allo scopo.

Quando acquistiamo un paio di scarpe ce le proviamo entrambe, ci camminiamo e magari proviamo a saltarci se sono da ginnastica. In molti negozi specializzati in articoli per la montagna ci sono anche dei percorsi accidentati per la prova. Quando un paio di scarpe è esaurito o sciupato, gli facciamo fare il viaggio definitivo e lo sostituiamo.

Lo zaino, invece, quasi mai, al momento dell'acquisto, lo proviamo con un peso interno adeguato, adattando le bretelle e la cintura in vita. Valutiamo altri particolari più o

meno utili, ritenendoli determinanti, ma non facciamo mai una prova con carico.

Quanto a buttarlo quando non ne può più, non sia mai! Troppi ricordi per disfarsene!

Ma se la scarpa vecchia e consumata porta fasciti plantari e talloniti, lo zaino sciupato



Equipaggiamento

non potrebbe essere una delle cause del mal di schiena del lunedì?

Lo zaino deve essere leggero, ma con la dovuta consistenza. Il peso ideale a pieno carico non deve superare il 10-20% del peso corporeo, anche e soprattutto per escursioni di più giorni. Cosa mai dobbiamo portarci dietro per superare i 7 Kg in un'uscita di un giorno? A meno che non si debba fare in autonomia un trekking di più giorni nel deserto, non serve riempirsi d'acqua e di cibarie. Con il 20% del peso dello zaino rispetto al peso corporeo, il costo energetico in cammino è analogo: il 20% in più.

Fondamentali sono la distribuzione del peso, la fascia di vita imbottita e le bretelle adeguatamente posizionate. Il peso deve gravare in maniera possibilmente uniforme lungo tutta la schiena e non deve superare verso il basso le ali iliache, altrimenti ci sarebbero un aumento della leva e uno sbilanciamento eccessivo da compensare con fatica. Fatte salve le strutture parasudore a contatto col corpo, è necessario che il contatto stesso sia uniforme e che il riempimento, e quindi la distribuzione del peso, inizi dallo schienale, perché sia più aderente al corpo, per evitare sbilanciamenti e aumento di leve svantaggiose. In ogni condizione, sia standard che sotto stress, il nostro corpo privilegia finché può il baricentro, pena la perdita di equilibrio. Per fare questo si mettono in azione gruppi muscolari agonisti

ed antagonisti, che con un peso squilibrato sono chiamati ad un superlavoro. Un'accortezza utile è farci controllare dai compagni di escursione. Quando ho avuto modo di percorrere il Cammino di Santiago, non mi vergognavo, a rischio di risultare impiccione, a modificare l'assetto di giovani avventurosi che mettevano a repentaglio la schiena con carichi sghebbi e zaini squinternati. Ricordiamoci che non siamo chiocciole e non c'è necessità di portarsi dietro la casa!



Uno zaino da 48 litri, se riempito in maniera oculata, è sufficiente anche per un trekking di molti giorni.

La voce dei soci

CIAO GIUSI

Nino Cioni

In realtà si chiamava Giuseppina (Giuseppina Giorli; suo marito, il caro Mario, dopo lunghi anni di appartenenza al CAI, era morto tempo fa), ma tutti la chiamavamo Giusi, soprattutto le sue affezionate amiche di Poggibonsi (Amina, Anna, Lucia, Maria Teresa, Rita) e così anche noi "vecchi".

Ci ha purtroppo lasciato il 29 giugno e così un altro pezzo del vecchio CAI, quando meno ce lo aspettavamo, è venuto a mancare, e ora ci mancheranno, soprattutto a noi che la conoscevamo da tanti decenni, la sua allegria, la sua dolce spensieratezza, la sua simpatica compagnia. Non era una grande

camminatrice, ma per tantissimi anni ci ha seguito nelle Vacanze Alpine e nelle iniziative sociali, a cui non poteva né voleva mancare (la ricordo ormai malmessa all'ultimo Pranzo natalizio). Ci legava forse anche il ricordo di una Sezione che ora, giustamente, è cambiata, rinnovandosi in tutto, ma che ha mantenuto e manterrà (lo spero!) quello spirito di fratellanza, amicizia e solidarietà che sempre l'ha contraddistinta ed in cui Giusi credeva.

Anche per tali valori la ricordiamo, insieme alla famiglia, ai Soci tutti e soprattutto alle care amiche che sempre le sono state vicine.

La catena del Lagorai si estende dal passo Rolle a Lavis, sopra Trento, per una lunghezza di circa 70 Km. I limiti geografici sono il passo Rolle, i torrenti Cismon e Vanoi, il Passo 5 Croci, la Val Campelle, la Val Calamento, la Val Cadino, la Val di Fiemme e il Torrente Travignolo. La parte nord orientale della catena è inserita nel Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino, ed è proprio all'interno del Parco che si sviluppa l'intera escursione che vi proponiamo. La catena si è formata grazie ad un'intensa attività vulcanica circa 300 milioni di anni fa: è costituita principalmente da porfidi, rocce eruttive composte da quarzo e ortoclasio. Le pareti rocciose sono caratterizzate da colori scuri, rossastri e verdastri. Il paesaggio del Lagorai per gran parte è rimasto intatto: i segni della principale attività umana, fatta eccezione per il Passo Rolle, il Cermis e la Panarotta, sfruttati con piste e impianti di risalita, sono legati all'alpeggio e al taglio del legname.

Lagorai orientale: monti Tognazza e Cavallazza

Carlo Cristel



L'escursione inizia da Malga Rolle, nei pressi del Passo Rolle, a circa 1940 m: da qui, in leggera discesa, il percorso permette di raggiungere in sequenza le prime tre cime della Catena del Lagorai, accompagnati da una vista privilegiata sul maestoso profilo delle Pale di San Martino.

Sulle pendici di questi monti, durante il primo conflitto mondiale, correva il fronte italo-austriaco, di cui restano numerose testimonianze: lungo l'itinerario, infatti, si trovano grotte, trincee e camminamenti ancora ben conservati, come se il tempo quasi non fosse passato in questi luoghi.

È una facile escursione, sia per la distanza complessiva, che per il dislivello e la mancanza di pericoli oggettivi. Solamente il tratto che sale alla Cavallazza Piccola, che si può evitare, presenta alcuni passaggi più impegnativi perché leggermente esposti.

Le prime due cime sono poco frequentate anche nei momenti di maggiore affluenza estiva. Tuttavia, per gli amanti della tranquillità, consigliamo di evitare i week end di luglio e agosto.

ITINERARIO

MALGA ROLLE - MONTE TOGNAZZA - MONTE CAVALLAZZA PICCOLA E GRANDE - MALGA ROLLE

Partenza e arrivo: Malga Rolle

Difficoltà: E, EE (tratto facoltativo dalla sella tra il Monte Tognazza e il Monte Cavallazza Piccola)

Dislivelli: + 650 m – 650 m circa.

Lunghezza: 9 km circa.

Tempo di percorrenza: 3,5 h.

Quota massima: Monte Cavallazza 2324 m.

Descrizione: da Malga Rolle scendete per poche centinaia di metri in direzione sud, sul sentiero n° 348, per poi abbandonarlo subito prima che attraversi il ponticello girando a destra. Proseguite sempre in direzione sud, iniziando a salire la Tognazza lungo il margine del bosco. Non ci sono segnali, ma la cima è proprio davanti a voi, quindi sarà facile orientarvi.

Per raggiungere la cima Tognazza (2209 m) ci sono poco più di 200 m di dislivello in salita, anche se in parte impegnativi. La vista spazia su tutta la catena delle Pale di San Martino, con il Cimon della Pala, la Vezzana e i Bureloni.

Bellissimo il panorama anche su tutte le altre cime, dal Mulaz alle cime di Focobon e, dall'altra parte, Rosetta, Pala di San Martino, Cima di Ball, fino al Sass Maor e alla Cima della Madonna.

Scendete alla sella che divide la Tognazza dalla Cavallazza



Piccola: qui incontrerete il sentiero R02. A questo punto avete due possibilità: seguire il sentiero segnato evitando il tratto esposto, oppure prendere la deviazione a sinistra che sale alla Cavallazza Piccola. Quest'ultima soluzione, più impegnativa, è di gran lunga la più spettacolare perché, oltre ad essere interessante dal punto di vista paesaggistico, permette di toccare con mano un luogo storico legato alle vicende della Grande Guerra in montagna.

Innumerevoli manufatti di quel periodo, infatti, sembrano sfidare il tempo e rimangono a testimonianza. Grotte, trincee, camminamenti, depositi scavati nella roccia durissima del Lagorai sono lì a ricordarci quei tragici momenti che i nostri nonni o bisnonni hanno vissuto per due anni quassù.

Dalla cima potete godere di una bellissima vista sul lago della Cavallazza che, con i suoi 2141 m di altitudine, è uno dei più alti dell'intera catena.

Scendete alla sella che divide in due la Cavallazza: qui incontrerete di nuovo il sentiero R02. Seguitelo e, in breve tempo, sarete sulla cima più alta (2324 m). Spettacolare, a sud, la vista sulla Val Cison fino a San Martino di Castrozza e oltre, a est sulle vette della catena del Lagorai che vi sovrastano. A nord-ovest la bellissima conca dove si trovano i due ameni laghi di Colbricon (1927m), vostra prossima meta proseguendo in discesa sullo stesso sentiero.

Raggiunti i laghi, normalmente stracolmi di visitatori del rifugio Colbricon, che sorge nelle immediate vicinanze, prendete il sentiero n° 348, che avevate abbandonato all'inizio dell'escursione e che, in poco più di mezz'ora, vi riporterà al punto di partenza.

Equipaggiamento: scarponi con suola ben marcata, abbigliamento da escursionismo, occhiali da sole, cappello, creme protettive, anti-pioggia, borraccia; molto utili i bastoncini.

Cartografia consigliata: carta topografica Tabacco 022: Pale di San Martino - Scala 1:25.000.



CONSORZIO AGRARIO DI SIENA

VIA PIANIGIANI, 9 - SIENA

TEL: 0577-2301

www.capsi.it

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI SIENA

Piazza Calabria, 25/A - 53100 Siena

Telefono 0577 270666

www.caisiena.it - E-mail: info@caisiena.it

DIRETTORE RESPONSABILE: *Augusto Mattioli*

REDAZIONE: *Dario Bagnacci, Costantino Cioni, Gabriele Clementi, Monica Folchi, Antonella Gozzoli, Claudio Lucietto, Ilaria Meloni, Franco Tinelli*

Sped.A.PArt. 2 - Comma 20/d - Legge 662/96 - Siena

Stampa: Torchio srl Via delle Nazioni Unite, 16/18 - 53035 Monteriggioni (SI)

distribuzione gratuita - riservato ai soci

Autorizzazione del Tribunale di Siena n. 436 del 13 Gennaio 1983

STAMPE