



in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !



Anno III - numero 15
Marzo 2015

Editoriale

Un PROGETTO EDITORIALE

Adozione di “in ... cammino” quale Rivista Ufficiale del Gruppo Seniores “Mario Gatti” della Sezione di Perugia del CAI:

a) La Rivista online “in .. cammino” (Direttore: Daniele Crotti; redattori: Francesco Brozzetti, Ugo Manfredini, Vincenzo Ricci) è riconosciuta Rivista Ufficiale del Gruppo Seniores “Mario Gatti”, con delibera del 14 Gennaio 2014, dall’Assemblea del Gruppo, che avrà anche la facoltà di interrompere la pubblicazione.

b) La rivista, oltre a raccontare la vita e le iniziative del Gruppo Seniores, tratterà temi variamente impostati riguardanti la natura e la montagna, con il loro immenso patrimonio storico, paesaggistico e culturale, e comunque coerenti con le finalità istituzionali del Gruppo e della Sezione più in generale. Su tale coerenza vigila il Consiglio, che indica l’ambito di riferimento e l’”indirizzo politico” della rivista; copia della rivista verrà inviata ai membri del Consiglio almeno dieci giorni prima della pubblicazione. Il Consiglio ha anche la facoltà di revoca e rinomina del Direttore della Rivista.

c) In seguito, ogni nuovo Consiglio, nella prima seduta dopo l’insediamento, (oltre al Presidente, Vicepresidente, Segretario e Tesoriere del Gruppo) nomina nell’ambito del Gruppo Seniores un (nuovo) Direttore della Rivista. Non ci sono limiti di rilegibilità.

SOMMARIO

- pagina 1**
Editoriale
- pagina 3**
Gran Paradiso
- pagina 6**
Le Marcite
- pagina 8**
Immagina, puoi?
- pagina 12**
Le “Cerchiaie” di Verchiano
- pagina 15**
Il cappello del Sambro
- pagina 17**
Tra i monti ed i boschi del Gran Paradiso
Tramontana
- pagina 18**
Un’escursione ... simbolica
- Pagina 22**
La salute in montagna ... e non - la vipera
- Pagina 24**
Una rubrica tra amici
- Pagina 25**
Giovedì Senior
- Pagina 26**
Segnalazione letteraria
- Pagina 27**
La foto del mese

“...dall’alto della montagna tu puoi vedere come sia grande il mondo, e come siano ampi gli orizzonti.” (Paulo Coelho)

d) A sua volta il Direttore della Rivista sceglierà entro un mese dalla sua nomina un comitato di redazione composto da almeno tre membri. Il Direttore ha pure autonomia di scegliere i propri collaboratori occasionali.

e) La rivista uscirà con frequenza periodica decisa dal Direttore in accordo con il Consiglio e verrà inviata a tutti gli aderenti al Gruppo Seniores (che non ne facciano esplicita rinuncia) e a tutti coloro, soci o non soci, che ne facciano richiesta. Inoltre una copia on-line sarà depositata e disponibile per la consultazione in un'apposita cartella del sito della Sezione.

Ecco quanto ci scrive il Presidente del Gruppo Seniores **Marcello Ragni**:

“In .. cammino”. E' scontato dire che siamo tutti in cammino. E più scontato ancora lo è per i soci del Club Alpino Italiano. Ma per il Gruppo Seniores “Mario Gatti” della Sezione di Perugia ora, e cioè dal 14 Gennaio 2014, *“In .. cammino”* è un valore aggiunto. Un valore di passato, di storia, di ricordi e di racconti montanari da condividere. Un valore presente per comunicare o leggere di attualità, di dibattiti, di salute, di sicurezza e di altre mille cose legate all'escursionismo, alla natura, all'ambiente. Un valore di futuro per nuovi programmi, per nuove proposte, per nuove cose da vedere in cammino. Spero che ogni socio del Gruppo Seniores che l'ha adottata, e più in generale ogni socio della Sezione di Perugia, si riconosca in questa rivista e collabori a renderla sempre più viva, attuale e interessante.

Lo ringrazio e lo ringraziamo di cuore. Il suo supporto ci è stato ed è di stimolo e di riflessione per meglio proseguire lungo questo percorso.

Nel progetto editoriale lo scopo è sinteticamente espresso nel punto b) di cui sopra: “raccontare” la montagna e con essa la natura di cui la montagna ne è forse l'espressione più sublime (ma questo è il nostro personale parere, ovviamente); il patrimonio paesaggistico, culturale e storico della montagna, delle montagne, delle nostre montagne

è immenso.

Ma *“in...cammino”* è anche altro, è anche camminare e conoscere tanti altri aspetti della nostra Umbria in primo luogo. Ecco, per fare un esempio, cosa scrisse **Herman Hesse** in queste sue note:

A piedi attraverso l'Umbria:

«[...] mi godetti il più nobile, il più delizioso dei miei vagabondaggi giovanili peregrinando attraverso la ricca, verde Umbria collinosa. Percorrevo le strade di san Francesco e spesso lo sentivo camminare accanto a me, con l'animo riboccante d'amore inesauribile, salutandomi con gioia e riconoscenza ogni fonte, ogni uccello, ogni cespo di rose di macchia. Coglievo e succhiavo i limoni lungo le salite solatie, pernottavo in piccoli villaggi, cantavo e poetavo in cuor mio e festeggiai la Pasqua in Assisi, nella chiesa del mio santo. Ancor oggi gli otto giorni in cui percorsi a piedi l'Umbria rappresentano per me il coronamento e il magnifico tramonto della mia giovinezza. Ogni giorno nuove sorgenti scaturivano in me e contemplavo il paesaggio primaverile festoso e pieno di luce, come se...».

Il nostro è solo un piccolo contributo che vuole armonizzare l'esperienza di tanti “camminatori” che nelle escursioni – della e nella più svariata impostazione – camminano non soltanto con i piedi (e con gambe, mani, braccia, testa), ma osservano, riflettono, stupiscono, scoprono, ammirano, e così partecipano il proprio vissuto, sia esso rappresentato da sensazioni avvertite in un percorso di poche ore, sia esso l'insieme delle impressioni di un viaggio molto più lungo e ricco.

Nei primi 14 numeri (inclusi due numeri speciali) hanno collaborato, con l'invio firmato anche a più mani di almeno uno scritto, ben 24 soggetti. Ad essi ne aggiungiamo altri ancora: ci hanno fornito preziose fotografie, immagini di esperienze personali che riteniamo altrettanto importanti quanto le parole. Sono tanti? Sono pochi? Noi ci auguriamo soltanto che la partecipazione a questa proposta, a questa scelta, a questo “cammino”, si incrementi e si arricchisca di ulteriori e diversificati contributi da parte di tutti voi.

GRAN PARADISO, 4061 a quota 4061 m!

Breve storia di due ascensioni:

anno 1931: quella dell'asino Cagliostro

anno 2014: quella di 14 escursionisti del CAI Perugia

di Vincenzo Gaggioli

Il Gran Paradiso è la vetta più alta delle Alpi Graie [rammentate: "macogranpenalerecaggiu?], l'unico "4000" in territorio completamente italiano, che, pur essendo considerato tecnicamente tra i più facili da salire, richiede un buon allenamento; infatti, non essendoci impianti di risalita, sono ben 2100 i metri di dislivello da Pont alla cima. Ma grande è la soddisfazione di salire una così alta montagna contando soltanto sulle proprie forze! Le vie di accesso per la "normale" dalla Valsavaranche sono due: l'itinerario da ovest, più frequentato, passa per il rifugio Vittorio Emanuele (F+) ed è un po' monotono, con pendii fino a 35°; l'altro itinerario, da nord per il rifugio Chabod (PD), richiede esperienza su ghiacciaio con crepacci. Entrambi gli itinerari convergono nell'ultima parte a 3700 mt.; negli ultimi metri di vetta c'è qualche passaggio su roccia, semplice, ma molto esposto; molto remunerativa è la traversata dei due versanti.



Ma veniamo alla nostre storie.

anno 1931: quella dell'asino Cagliostro

Quella dell'asino Cagliostro vede l'Abbè Henry, prete e alpinista, e il signor Daynè affittare l'asino per 25 lire al giorno a Dègioz il 1° luglio 1931, e partire il giorno dopo via Pont fino al rifugio a 2775 mt. Il 3 luglio partono dal rifugio alle 3 del mattino e in 40 minuti arrivano al ghiacciaio del Gran Paradiso, dove sostano

brevemente per ramponare Cagliostro. Senza particolari difficoltà salgono fino a raggiungere la crepaccia terminale, dove viene ben assicurato l'asino Cagliostro, che con un balzo supera la terminale larga un metro. A mezzogiorno raggiungono la prima vetta, dove si fermano generalmente le cordate.

L'Abbè Henry descrive così la reazione di Cagliostro all'ebbrezza dei 4000 metri: "Dopo qualche minuto, Cagliostro, alzando la testa, guarda da sopra la cresta lo spaventoso abisso che si apre sull'altro versante, quello di Cogne. Poi pieno di gioia e di legittimo orgoglio, lancia un formidabile jodel, che fa tremare dalle fondamenta i massi sconnessi ed ammonticchiati della cima."

L'Abbè Henry intese così scuotere i valligiani poco inclini verso l'alta montagna, perché se ci riesce un asino...

PS: annotiamo che il 4 luglio del 1954 un altro prete, mons. Pierino Marchis, fa collocare sulla cima del Gran Paradiso una statua della Madonnina a copia di quella di Lourdes.

anno 2014: quella di 14 escursionisti del CAI Perugia

Sempre il 4 luglio, questa volta 60 anni dopo, nel 2014, un gruppo di 14 escursionisti del CAI di Perugia (tra cui due del gruppo senior) arriva verso le 15 presso le baite di Pravieux da dove inizia il sentiero per il rifugio Chabod, per compiere la salita e la traversata del Gran Paradiso; fin qui niente di eccezionale, sono decine gli alpinisti che giornalmente fanno la stessa cosa e questa montagna del resto è stata salita spesso da soci di Perugia, ma è comunque positivo il fatto che abbiamo cominciato a farlo come Sezione ed auspicabile che in futuro almeno una volta all'anno si organizzi una salita ad un "facile 4000" delle Alpi; nel 2007 era già stato messo nel programma ed un gruppetto di 7 soci diretti da Filippo Minelli era salito proprio sul Gran Paradiso; speriamo quindi che diventi una consuetudine.

Mentre riempiamo gli zaini di tutto l'occorrente, osserviamo con preoccupazione le nuvole nere che coprono le cime; del resto anche le previsioni non promettono niente di buono. Ci incamminiamo per il piacevole e comodo sentiero dentro un bosco di larici; il cielo è grigio, ma per ora non piove; sono comunque contento, è il giorno del mio compleanno e credo sia un ottimo modo di trascorrerlo in luoghi meravigliosi, anche se con tempo incerto, e tra amici che condividono la mia passione per la montagna e la natura. Arriviamo in 40 minuti all'alpeggio di Lavassey, 3190 m, da dove il terreno è più aperto; da lì in meno di due ore siamo al rifugio Chabod, 2750 m, non prima però di esserci presi un bel temporale nell'ultima parte di percorso; da qui i metri per la vetta sono quasi 1400, percorribili in 4-5 ore. Al rifugio c'è la solita atmosfera calda e spensierata di chi per

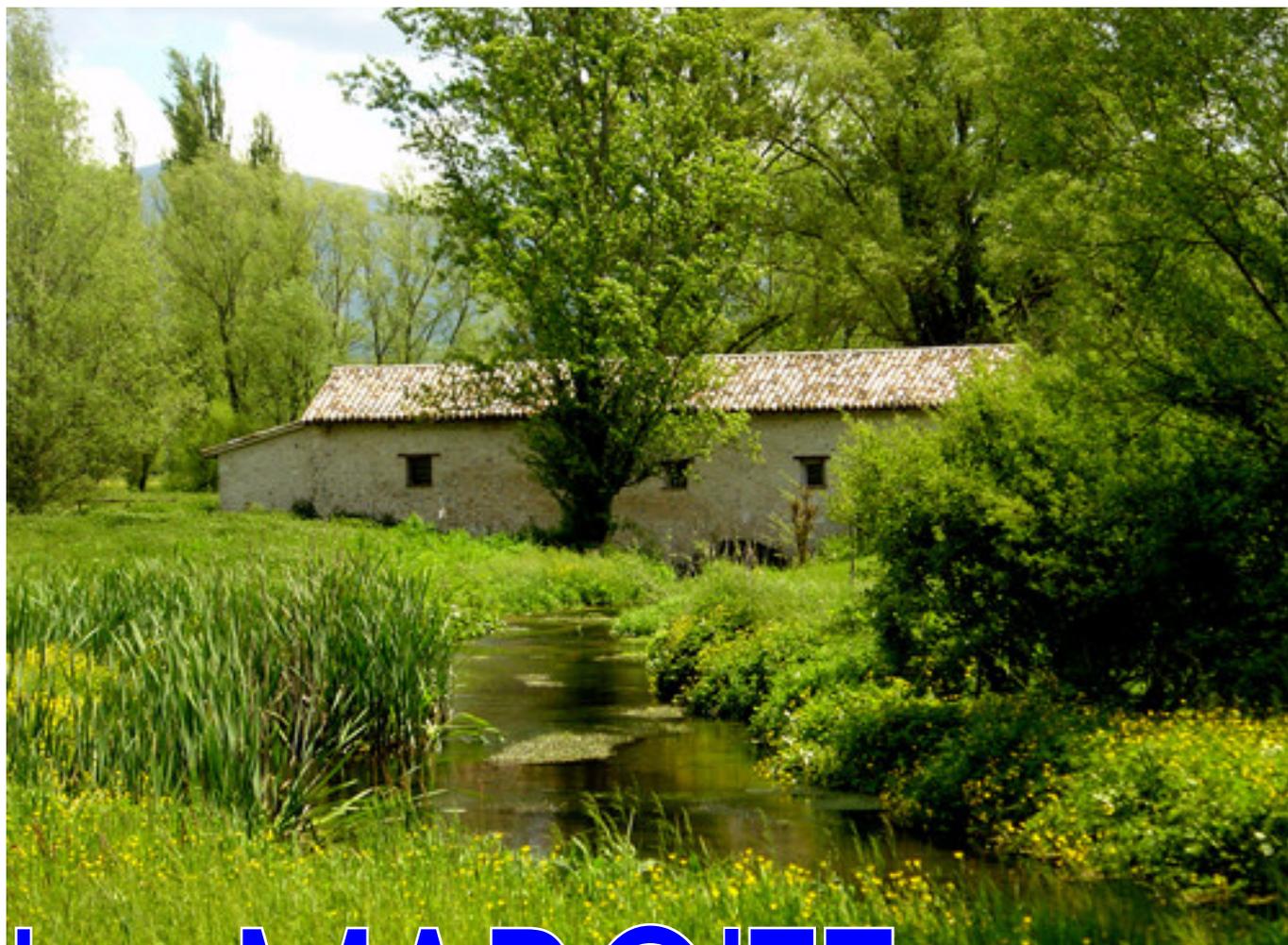


arrivarci ha sudato ed è grato di potersi godere un buon piatto caldo e una semplice branda per riposare e ritemperarsi, in vista di quello che l'attende il giorno dopo; dopo cena concordo con Mirco, istruttore e responsabile del gruppo, che io partirò per primo domani, e lui chiuderà, e sinceramente sono un po' preoccupato, pensando che le forti nevicate in quota potrebbero avere chiuso i crepacci e cancellato la traccia.

E' il 5 luglio. Ci alziamo alle 4, piove, per cui facciamo colazione con calma, le speranze che il tempo migliori sono poche; verso le 6 alla luce dei frontalini ci avviamo un po' sconsolati verso la morena che separa i ghiacciai di Moncorvè e di Laveciau; raggiungiamo quest'ultimo a 3200 m circa; mentre ci leghiamo in quattro cordate e calziamo i ramponi, smette di piovere e la nebbia accenna ad alzarsi: chissà... Mentre risaliamo il ghiacciaio evitando i numerosi crepacci, cominciamo a vedere la parete nord del Gran Paradiso... Proprio così, si sta aprendo una finestra di bel tempo, e la traccia, con mio sollievo, è ben visibile; mentre saliamo vediamo qualche altra cordata dietro di noi ed una sola che ci precede; è questo un legame suggestivo che lega gli alpinisti durante la salita. Superato un vallone glaciale, arriviamo alla schiena d'asino (che non ha niente da vedere con l'asino Cagliostro); si tratta di una cresta nevosa dove s'incrocia la traccia proveniente dal versante ovest e che prenderemo al ritorno; all'orizzonte inconfondibile si scorge il Monte Bianco. Raggiungiamo il Colle della Becca di Moncorvè, piccola vetta che lasciamo sulla destra e quindi, seguendo pendii più ripidi, arriviamo alla crepaccia terminale che superiamo senza difficoltà, per poi iniziare la cresta finale. Per arrivare alla Madonnina c'è da superare un'esposta cengia a picco sul ghiacciaio della Tribolazione, con alcuni spit dove assicurare la propria corda; qui rimaniamo fermi a lungo nell'attesa che scendano due cordate. Finalmente riusciamo ad attrezzare i passaggi ed in pochi minuti siamo in vetta; da qui il panorama è grandioso: all'orizzonte si vedono il Monte Bianco, le vette dell'Oisans, più lontano il Monviso; e poi le altre vette del massiccio del Gran Paradiso tra cui la Grivola, il Piccolo Paradiso e l'Herbetet. Tutto ciò ripaga enormemente dalla fatica, ma noi del CAI questo lo sappiamo bene.

Torniamo indietro per la stessa via fino alla schiena d'asino, dove questa volta prendiamo la traccia che conduce al rifugio Vittorio Emanuele dove ci riuniamo per un meritato bicchiere di birra; all'orizzonte vediamo grosse nuvole nere avvicinarsi velocemente, ma per questa volta il clima di questa pazzo estate è stato clemente e almeno questa vetta ce l'ha concessa.





Le MARCITE

Associazione Pro Marcite di Norcia - NORCIA (PG)

Abbiamo ricevuto per posta elettronica questa segnalazione, il cui contenuto riteniamo utile far conoscere a tutti i nostri Soci. Più volte nel passato, al ritorno da una escursione, ci siamo fermati a curiosare tra queste marcite, e ne siamo rimasti sorpresi e affascinati. Sarà piacevole e di stimolo, per noi, prendere nel futuro eventuali contatti con tale associazione e proporre una visita a tale realtà assai interessante e testimone di un passato da non scordare.

La Redazione

“Le ‘Marcite’ di Norcia rappresentano un’area unica in tutto l’Appennino centro meridionale per le sue eccezionali caratteristiche naturalistiche e ambientali ma anche storiche e culturali.

Esempio di delicato ecosistema, esse sono prati perennemente irrigui, strettamente connessi a fenomeni idrogeologici sotterranei (una falda acquifera affiora in superficie in una miriade di rigagnoli). La peculiarità di questo territorio, dove la temperatura delle acque affioranti si mantiene attorno agli 11 gradi, è la singolarissima tonalità di verde che offre la natura, sia nella stagione fredda che nel corso della secca estiva. Per queste particolari condizioni, le Marcite permettono di ottenere fino ad una decina di sfalci all’anno di fieno. L’origine di tali prati marcitoi si fa risalire

al V-VI sec. d.C., ai monaci dell'Ordine di S. Benedetto che, secondo le testimonianze, hanno dettato i primi sistemi per la realizzazione della rete dei canali e di chiuse per imbrigliare l'acqua e per consentire l'allagamento dei prati."

Così recita a ragione il sito web del comune di Norcia.

Il giorno 9 giugno si è costituita a Norcia l'Associazione Pro Marcite di Norcia che ha per scopo l'essere soggetto propositivo e di vigilanza al fine del recupero, del mantenimento e della valorizzazione storica, agricola e ambientale del territorio comunale delle Marcite di Norcia.

In particolare l'Associazione ha lo scopo di proporre e sostenere tutte le iniziative finalizzate a promuovere:

- il recupero ambientale e la salubrità dell'area;
- il recupero dei prati marcitoi, casali, mulini e lavatoi ivi costruiti nei secoli;
- la bonifica delle acque del fiume e delle risorgive ripristinando le antiche canalizzazioni;
- il ripristino e la gestione delle antiche essenze arboree impiantate nell'area.

L'Associazione è nata dalla volontà di diciassette soci fondatori che hanno in comune l'amore per il proprio territorio e per la propria città. Un amore che non vuole vederne solo l'aspetto contingente, turistico, ma vuole vedere nella natura del proprio territorio l'origine e l'essenza della cultura locale.

Dall'ambiente montano, apparentemente chiuso ed a volte poco ospitale per le temperature rigide e la ripidità dei suoi versanti, nasce una cultura naturalmente incline alla meditazione ed alla spiritualità. Ambiente le cui valenze hanno avuto la loro massima valorizzazione con l'arrivo dei primi cristiani agli albori della nostra era. Cristiani che si sono profondamente immersi in questi aspetti e sono riusciti a forgiare questo tenace popolo sabino che occupa la zona da epoche lontane.

Con i secoli questo connubio di spiritualità e tenacia ha portato alla nascita a Norcia di San Benedetto che nella sua regola e nella sua opera è riuscito a sintetizzare mirabilmente questi valori.

I monaci benedettini, nei secoli, sono delicatamente intervenuti sull'ambiente adattandolo alle necessità dell'uomo, creando questo splendido esempio di pacifica convivenza tra la natura stessa e le esigenze di vita umana.

Scopo dell'associazione è di mantenere questo mirabile equilibrio proponendolo come esempio di successo anche in vista di un suo ulteriore sviluppo. Pertanto l'Associazione non vuole proporre una visione romantica e cristallizzata dell'area delle Marcite, ma vuole ristabilirne i suoi equilibri in vista di un suo

ulteriore sviluppo. Sviluppo che deve andare nel senso agricolo e turistico essendo queste le due principali arterie che meglio si accompagnano alla storia ed ai valori del territorio.

In questi momenti di ripensamento degli schemi tradizionali della società italiana, si vuole proporre come sviluppo un agro-alimentare di qualità ed un turismo consapevoli della storia e della spiritualità del luogo.

Il prossimo 5 agosto l'Associazione si presenterà alle Autorità Amministrative di Norcia ed, a breve, alla presidenza del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, all'interno del quale si trovano le Marcite come area di particolare protezione.

È intenzione dei soci di arrivare a coinvolgere anche livelli amministrativi più alti, consapevoli dell'ampiezza del problema che difficilmente sarebbe risolvibile in ambito strettamente locale.



L'Associazione è aperta a tutti quanti condividano i suoi scopi. Per iscriversi e partecipare alle sue riunioni operative, ci si può rivolgere al Presidente Sig.ra Alda Carosi (333.2113409)

Immagina, puoi!?

di Marina Biasi, Daniele Crotti e Fabrizio Mentani

... di trovarti a Verchiano, luogo gradevole, in buona parte oggi ed “alfin rinato” dopo gli eventi sismici – ma non soltanto - di alcuni lustri addietro, a tutti noi noti e mai dimenticati. Siamo nel bel mezzo della ormai “mitica” Via della Spina! Con in mano il prezioso (sarà davvero tale?) libriccino del Crotti (Le Tre Valli Umbre eccetera eccetera) che dedica parte di un capitolo a questo Borgo (ma sapete che sempre il Crotti, se diverso fosse lo stato delle cose non disdegnerebbe di trasferirsi colì?) andiamo...:

“Torniamo a noi e alla parte finale dell’itinerario. Siamo a Verchiano. Questa è una frazione di Foligno posta tra i 750 e gli 850 metri s. l. m. Etimologicamente la parola “verchiano” significa “acquitrino dei maiali” (etimo confermato dal disegno sullo stemma presente sul fontanile al centro del paese, il *Fontanile dei Trinci*, la famiglia nobile di Foligno, per l’appunto, ove compare una testa di maiale sovrastata da una lama stretta in un pugno umano).

Anche le origini di questo borgo risalgono al periodo umbro (III secolo a. C.) e il suo sviluppo fu dovuto alla posizione lungo la *Via della Spina*. Ma oltre a sorgere su questa via, il paese (il cui castello fu forse il più importante della zona e fu costruito dai folignati nel XIII secolo per controllare i traffici da e per le Marche) si trova di fronte all’imbocco della *Valle del Terminara*, risalendo la quale si raggiunge lo spartiacque tra la valle del Menotre e la valle Spoletina (c’è chi la chiama Spoletana però). Oggi Verchiano ha duecento abitanti circa e nel paese non c’è più il vecchio castello e da ammirare restano soltanto un paio di palazzi del ‘600 e la *chiesa di Santa Maria Assunta* che presenta all’interno affreschi, dipinti ed elementi architettonici risalenti ai periodi rinascimentale e barocco di un certo interesse artistico che possono meritare una brevissima vista.

Avendo tempo e voglia, da qui si può poi salire *alla chiesa di S. Salvatore*, ex abbazia benedettina ed ora santuario, sino sull’omonimo *Monte San Salvatore*, a 1.146 mt. Vi ci si arriva anche in auto, volendo; ma per gli appassionati esiste un sentiero pedestre che in meno di un’ora vi porta in cima. Un anziano del luogo, Rolando (abita a Verchiano, ma ci tiene a precisare che è originario di Vionica – di cui la sorpresa sarà mostrata al momento opportuno), che mi accompagnò a visitare il posto, ancora si chiede come mai



San Salvatore

nel pozzo attaccato alla chiesa vi sia sempre tanta acqua, anche nelle stagioni più siccitose. Mi salutò con calore suggerendomi di non tralasciare la volta successiva una visita al Castello di Roccafranca (con Verchiano è sede di una Comunanza Agraria contrapposta alla vicina di Cammoro ed Orsano, di cui abbiamo appena detto), sotto le cui rocche sembra esservi un ricco tesoro (la tradizione popolare è ricca di siffatte credenze).”

Questo è l'incipit; a dire che: si vada sul San Salvatore ma seguendo un itinerario accattivante, quello che vorremmo definire delle 4 cime, sebbene solo 2 siano raggiungibili, individuato inizialmente dalla valle e dalla cima del M. Puro, e poi verificato sulla preziosa Carta dei Sentieri del CAI di Foligno.

Partiamo.

Dalla chiesa di Verchiano prendiamo il S. 581: parte dritto in direzione nord: siamo nel vecchio tracciato della Via della Spina! Dai 780 m ca di altezza arriviamo ai 942 m: qui un incrocio



Verchiano - i cavalli e la sua vallata

ci invita a fare una breve sosta (una ricchezza di more di rovo allietterà il girovago settembrino). Abbandoniamo il S. 581 (è il sentiero che da Sellano porterà a Popola e da qui a Colfiorito!) per piegare a destra (est) e aggirare il M. Maregggia evitandone la salita (posto a 1066 m è circondato da macchia fitta e non presenta sentieri tracciati né adeguatamente percorribili). Prima di incrociare la bituminata che dal nostro Verchiano porta a Civitella delle Marche saliamo però un attimo le pendici del Maregggia, e fermarsi: per una prima lettura...

L'anagrafe del nostro scontento

Nel disordine delle cose
si risveglia antico un pianto
placato una sera tra le mani.
Remota cerimonia di sacramenti
e di passerì, ignari, danzanti sui tetti
appoggiati alle piume.
Ascoltare i lamenti dei muti
è come guardare tombe senza nome.
Nella culla del vento
le mie carni fatte sogno
aspettano un soffio
e poi la fine.

La poesia, a noi piaciuta, è di Marcello Ramadori.

Proseguiamo quindi il nostro itinerario e ci imbattiamo nella strada che porta a Civitella, ma la abbandoniamo pochi metri dopo, piegando alla nostra sinistra ed imboccando una, forse, vecchia "mulattiera". Siamo all'altezza dei 944 m. Abbiamo così imboccato il S. 581A, proprio quello che ci porterà a San Salvatore. Ai 1040 scopriamo una zona attrezzata, utile e piacevole. Qui sostremo

dopo aver raggiunto la cima del Monte Nagni (1084 m), da cui il panorama è a 360°, per ridiscendere poco dopo. Eccoci pronti per la seconda lettura ad alta voce, poesia sempre del Ramadori, tratto dal suo prezioso volumetto "L'anagrafe del nostro scontento", pubblicato da EFFE Editore (Perugia, 2010):

Nostalgia

Rondine della rugiada
voce del nostro tempo
ancora
non fuggire pentita
serba per te
la pienezza del tuo garrire
prima o poi
qualcuno ti chiederà
di ricominciare a cantare.

Dopo la sosta, la lettura, uno sdigiunino, si riparte, proseguendo lungo il 581. Evitiamo la improba salita al M. Cui (1109 m) e, superata la strada che porta a Curasci e a Roccafranca, saliamo sulla carrareccia sino alla cima del Monte San Salvatore, sito a 1146 m d'altezza slm. Riposo, contenuto, qualcosa da mettere sotto i denti, acqua fresca (ma dov'è l'acqua miracolosa che in tanti reclamizzano?) e ascoltiamo la terza lettura dal nostro Ramadori:

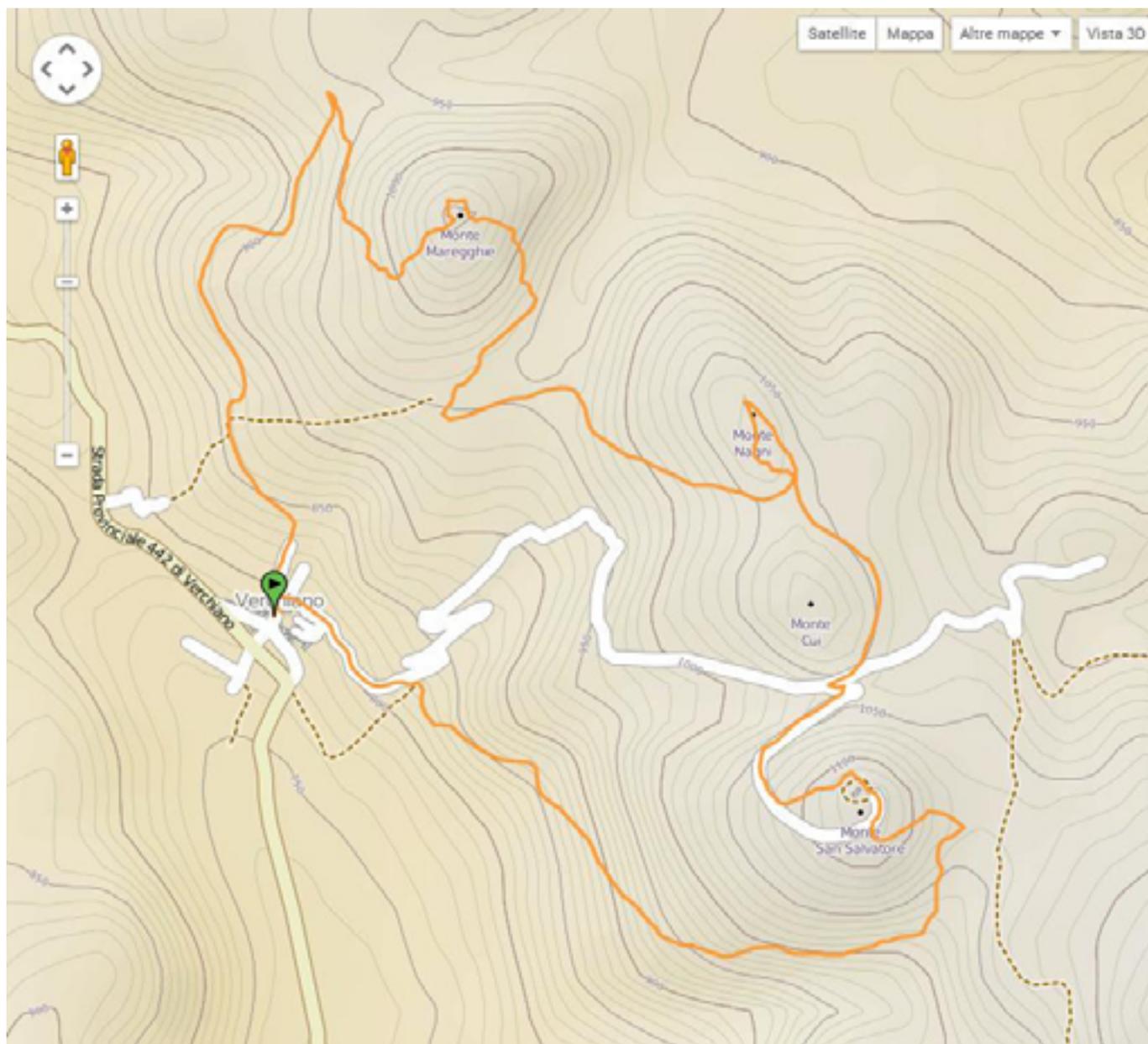
Voglio volare

Voglio fuggire attraverso gli alberi
volteggiando tra ramo e ramo
scortato da pattuglie di uccelli
e ghirlande di foglie.
Non mi riconoscerete
e mi lascerete passare
credendo che un matto stia volando
e direte: che matto!
poi sentirò un urlo...
voglio volaaare anch'io.

E ora via, in discesa. Direzione sud e subito a sinistra lungo il prato verso un bel sentierino che ci porta sulla carrareccia che dalla Croce di Roccafranca porta a Curasci. Da qui raggiungiamo lungo la medesima la Croce di Roccafranca, a quota 1051 m. Breve sosta e ripartenza lungo il S. 581 che ci condurrà piano piano in discesa sino al centro di Verchiano, da dove si era partiti.



*Querce secolari
lungo il vecchio
tracciato della
Via della Spina*



Orario inizio: 09/06/2014 09:10
Orario fine: 09/06/2014 13:01
Distanza: 9,2 km (03:50)
Tempo movimento: 01:39
Media segmento attuale: 2,4 km/h
Media veloc. mov.: 5,5 km/h
Max. Velocità: 7,7 km/h
Altitudine minima: 727 m
Altitudine massima: 1091 m
Velocità di salita: 256,7 m/h
Velocità di discesa: -347,5 m/h
Guadagno di elevazione: 540 m
Perdita di elevazione: -546 m
Tempo di salita: 02:06
Tempo di discesa: 01:34

A seguire un altro racconto, riferito questo all'altro versante della vallata di Verchiano. Qui passava l'antica via della Spina, I due racconti si articolano così ai lati della medesima.

Le "Cerchiaie" di Verchiano

di Francesco Brozzetti

Sono quasi le dieci di mattina mentre con Aldo e Mauro stiamo andando verso Verchiano.

Mauro guida, con la sua solita perizia e tranquillità mentre noi parlottiamo e già assaporiamo il momento in cui giungeremo al luogo che ci ha ispirato a fare questa escursione.

Sono passati solo pochi giorni da quando Mauro lesse su un quotidiano un articolo che parlava dei "cerchi concentrici" scoperti su una collinetta nei pressi del piccolo ma comunque conosciutissimo borgo di Verchiano.

Dalle nostre parti, sono moltissime le caratteristiche "cerchiaie", antichissimi siti in cui vissero i nostri antenati.

Si potrebbe dire che non esiste cucuzzolo di monte o colle che sia, sulla cui sommità non siano stati scoperti reperti più o meno importanti risalenti ad epoche remote, ma questo di Verchiano li supera tutti. Sono addirittura tredici, i cerchi concentrici e tutti ben allineati e non si era mai sentito parlare di un sito simile.

Non avevamo resistito alla curiosità e, dopo aver ben studiato la zona e letto quanto su di essi si era parlato in quei giorni, eravamo partiti, armi e bagagli, per fare una visita accurata al posto.

E quindi eccoci qui, eccitati come tre bambini che vanno alle giostre, fantasticare su quanto troveremo, su cosa potrebbe essere celato sotto quei sassi

Il borgo di Verchiano tra i suoi boschi



così ben allineati ed ancora resistenti a secoli di intemperie e devastazioni.

Ci sembra quasi impossibile!

Cose del genere non ne esistevano dalle nostre parti e quindi poter essere tra i primi a vedere e constatare di persona ci galvanizza.

Ci fermiamo così ad un "grill" con malcelata impazienza a prendere una velocissima colazione e poi, via, ancora con in bocca il sapore del caffè, verso quella che sarà la nostra meta.

Superiamo il bivio per Foligno, superiamo anche il dedalo di svincoli che portano verso Colfiorito e via, sempre più impazienti lungo la stretta valle del Menotre che purtroppo oggi è sempre più devastata dai lavori per la nuova strada.

Ma noi oggi non ce ne accorgiamo nemmeno, nessuno si noi si lamenta della distruzione di quell'angolo di paradiso, rimasto intatto fino l'altro ieri.

Caso mai l'unico commento negativo lo rivolgiamo a chi, con non so quale logica, abbia creato nel luogo un così intrigato gioco di svincoli ed incroci, solo ed unicamente per renderci più difficoltosa

la possibilità di raggiungere al più presto la nostra meta.

Finalmente un segnale stradale “Verchiano” ci indica che siamo arrivati.

Si, ma quale sarà il bivio giusto che ci porterà in vetta al fatidico monte?

Il paese non è grande, ma è circondato di colli boscosi, tutti uguali, visti da sotto e, come sovente avviene in questi luoghi, gli abitanti sono tutti a lavorare altrove e non c'è anima viva a cui rivolgersi.

Finalmente, quando ormai avevamo attraversato quasi tutto il paese, appare come dal nulla una signora, una gentile paffutella signora, sovraccarica di due borse stracolme di chi sa cosa, comunque all'apparenza materiale commestibile, sicuramente la spesa del giorno ed anche più, la quale ci ispira. Mauro non aspetta oltre, ferma l'auto, scende e l'abborda.

Noi dall'interno sentiamo solo le prime parole di richiesta del nostro amico, poi i due, lentamente e parlottando si allontanano, di poco, ma quanto basta per non poter sentire altro.

La signora sembra un fiume in piena che non aspettava altro che l'argine cedesse!

Non sappiamo con certezza quanto tempo sia trascorso, sicuramente non molti minuti, ma per noi

è sembrato un secolo e, sicuramente per Mauro, molto di più, dopo che, risalito in auto, ci ha sommariamente edotto su quanto aveva scoperto.

A quanto pare la gentile signora, aveva cominciato il racconto dalla sua infanzia, per arrivare alla fine a dare un sommario resoconto sul luogo da noi cercato e da quanto questo ai paesani importasse poco, tanto da preferire allo studio dei “sassi” una consistente opera di restauro della fontana del paese.

Ma tutto questo poco importa a noi, siamo qui per i cerchi e con la pur sommaria indicazione, raggiungiamo un tratturo, lasciamo l'auto, imbracciamo le nostre fedeli fotocamere e ci incamminiamo per un ripido incolto pratone, che non avrebbe nulla di affascinante se non il fatto di inebriarci di un intenso profumo di timo, mentuccia ed altri effluvi naturali.

Non è lunga la salita, ripida sì, ma l'eccitazione ci da forza ed in breve raggiungiamo il culmine del colle coperto di fitta vegetazione.

Camminiamo così, quasi come ubriachi, cercando a destra, a sinistra e davanti a noi i segni inequivocabili della cerchiaia.

Cominciamo ad avere qualche dubbio, quando finalmente eccoli...

Cumuli di sassi ben allineati, perfettamente con-





niente di più.
Ce ne torniamo allora, ridiscendendo il campo, all'auto che ci attende.
Ce la ridiamo, ci sfottiamo, scherziamo su quale epitetto dare a chi ci ha fatto arrivare fin lassù, ma poi, alla fine, ancora con il profumo del timo nei polmoni, rimontiamo in macchina e ringraziamo Dio di averci fatto fare una bella escursione in mezzo a boschi e monti tanto affascinanti come appunto quelli che coprono la nostra bellissima Umbria!

centrici, indubbiamente semidistrutti dal tempo e dalla macchia mediterranea che li avvolge.

Io per conto mio, scatto foto su foto, cercando angoli interessanti, per rendere le inquadrature del luogo ancora più affascinanti, mentre Aldo, ovviamente, molto più serio e preparato, guarda altri aspetti del luogo.

Poi insieme a Mauro comincia ad esprimere i suoi dubbi.

C'è qualcosa che non lo convince, e Mauro gli dà man forte.

Tutto questo sito non sembra proprio una struttura arcaica, ma semplicemente un lavoro di rimboscimento, indubbiamente abbastanza vecchio, ma non certamente un luogo antico e degno di tanto interesse.

Scoprono così altri segni che avvalorano la loro ipotesi e giungono alla conclusione, amara conclusione, che oggi abbiamo fatto solo una bella passeggiata in un luogo ameno, verde, profumato, ma



I ruderi del castello di Verchiano

Le righe che seguono saranno già uscite o usciranno, almeno spero, su altre riviste del settore o anche su qualche quotidiano cittadino. Lo scopo è proprio quello di far conoscere questo luogo poco noto, ma per me affascinante e per far sì che venga sempre più identificato con il suo nuovo nome, appunto, quello di Cappello del Sambro.

“COSI' E' STATO!”



IL CAPPELLO DEL SAMBRO

di Francesco Brozzetti

Ormai lo sanno tutti, quelli che mi conoscono bene, che sono un fanatico ammiratore della mia terra, la zona dell'Umbria che mi ha fatto nascere, che mi ha accolto tra le pieghe del suo suolo e che mi ha fatto crescere, bene o male che sia.

Non mi sono mai allontanato troppo da Perugia, ho rinunciato volentieri, forse anche per una innata pigrizia, ai grandi viaggi in terre lontane, ma ho dedicato tutto il mio tempo a conoscere a fondo la mia città.

Fin da ragazzo ho girato per i suoi innumerevoli e pittoreschi vicoli.

Ho visitato tutte o quasi le chiese, fino alle più piccole, spesso abbandonate o chiuse.

Ho salito alti campanili per ammirare il panorama mozzafiato che ci circonda.

Ho sceso impervi scalini sgretolati dal tempo e pregni di muffe secolari per conoscere antri segreti o sconosciuti ai più.

Ho cercato i monumenti più nascosti e spesso soffocati da un'urbanistica sconsiderata che, nei secoli, ha appoggiato nuove strutture sui resti di antiche vestigia.

Soprattutto però ho cercato le strade meno conosciute che escono dalla città e conducono a borghi dai più ignorati.

Ogni sterrato, ogni viuzza, ogni collina o monticello o fosso che sia, ha rappresentato per me un'attrattiva irresistibile.

Ho accumulato in questo modo una conoscenza capillare della mia terra, al punto che mai sazio ho cominciato a cercare anche lungo sentieri che conducono a ruscelli saltellanti e rumoreggianti sui sassi del loro letto, a colline arate o campi abbandonati, boschi, prati verdeggianti su gobbe che la natura ha plasmato per il diletto di chi sa coglierne il profondo umore.

Così facendo mi sono sempre più spesso imbattuto in angoli particolari a cui gli abitanti hanno dato nomi significativi, suggestivi, o quanto meno che richiamano miti o leggende del posto.

In più di una occasione mi sono trovato davanti a luoghi dai nomi affascinanti e molto simili ad altri siti a noi più vicini, soprattutto nel tempo.

Proprio per questo giorni or sono, davanti all'ennesima scultura della natura, scovata in una piega della terra non lontano da Monte Tezio, mi sono reso conto di non sapere come si chiamasse, o come venisse segnalata, pur essendo essa di una impressionante imponenza e posta in un luogo altrettanto affascinante.

Parlo proprio del minaccioso sperone di roccia scura a fianco del ponte sul torrente Sambro, angolo a me caro divenuto ormai meta di molte mie brevi escursioni, sulla cui sommità incombe un macigno, anch'esso di scura roccia, che sembra ogni volta debba cadere sulla sottostante cascata.

E' un luogo veramente incantato, unico nel suo genere, che lascia spazio alla nostra fantasia ed alle nostre avidi domande.

Come si chiamerà quel ponte appoggiato, anzi aggrappato alla roccia con ciò che rimane di una colonna di mattoni vecchi e malandati anche per colpa di qualche sconsiderato che armato di fucile ha voluto saggiarne la consistenza sparando a quelle incerte "gambe" che sorreggono la volta chi sa da quanti anni?

E come si sarà chiamata quella struttura poche decine di metri più avanti, nella stretta valle, di cui rimangono solo un troncone di tunnel in laterizi e poche mura più sopra, forse residui di un molino ad acqua?

Alcuni lo additavano come il ponte dei quattro comuni, in quanto posto quasi perfettamente alla confluenza dei comuni di Umbertide, Perugia, Corciano e Magione, ma sembra che così non fosse, in quanto il vero ponte così nominato si trovava leggermente più a Sud-Ovest sul torrente Innigati e oggi scomparso anch'esso non si sa perché e quando.

Quante leggende e quante storie di semplice vita contadina sono passate su queste strade sterrate, probabilmente calpestate per secoli da sandali etruschi fino poi a quelli più recenti, si fa per dire, di Francesco, quando da Assisi si recava fino a Cortona!

Ripensando ancora su queste storie, incantato, anzi ammaliato dal suono rombante della cascata situata subito sotto ho pensato: "perché non gli diamo un nome"?

Se lo merita, la sua stazza non può passare inosservata ed è giusto che lo si possa identificare ed indicare con un appropriato appellativo.

L'ho guardato ancora una volta, d'impeto e senza starci a pensare su troppo e mi è saltato in mente:

"Il Cappello del Prete"

Poi guardandolo con attenzione e ragionandoci sopra, pur ricordando veramente il cappello di un curato di campagna d'altri tempi, mi sono reso conto che siamo vicini alle sorgenti del torrente e quindi per rendere ancora più personalizzato il suo nome ho deciso, lo chiamerò:

"Il Cappello del Sambro"

Che ne dite?

Penso che ne valga la pena!

Allora su, battezziamolo, l'acqua non manca!

**Per gli appassionati esperti utilizzatori del GPS, ecco le coordinate:
43° 12' 03" Nord - 12° 17' 47" Est**

Tra i Monti ed i Boschi del “GRAN PARADISO”



Abbiamo saputo di “CAIn” perugini ed umbri che nel corso della passata estate hanno compiuto belle escursioni tra i monti ed i boschi del “GRAN PARADISO”. Ne abbiamo riportato con piacere un resoconto nelle pagine precedenti. Bello, gradevole ed utile sapere dell’esperienza degli altri, conoscere attraverso gli occhi e la parole di altri il nostro patrimonio naturale e naturalistico. Siamo amanti della montagna anche per questo.

E sempre nel corso della passata estate su un trafiletto su di un periodico divulgativo abbiamo letto questo:

Gita tra gli stambecchi del Gran Paradiso (anche su YouTube)

Lezioni di intaglio del legno, escursioni gratuite e visite al giardino botanico per studiare le piante d’alta quota. Sono tutte attività organizzate dal Parco nazionale del Gran Paradiso. Le informazioni per parteciparvi si trovano sul profilo su Facebook, che ha già oltre 50 mila fan, *GranParadisoPark*. Qui, nella bacheca, troneggiano immagini di stambecchi, boschi e panorami montuosi da mozzare il fiato, molte scattate da turisti e alpinisti. Più diretto e sintetico è il profilo twitter *@PNGranParadiso*. Qui ci sono informazioni sulle attività, ma, per i dettagli, i cinguettii rimandano spesso al sito web www.pn gp.it. Il canale YouTube Parco Nazionale Gran Paradiso permette, infine, di immergersi in paesaggi meravigliosi e assistere a eventi unici, come il primo involo del piccolo Iris, un rapace (*Gypaetus barbatus*) nato nel parco. ■■■■■



TRAMONTANA

Spietata, dispettosa e pungente
sfiora le creste del monte
e si tuffa allegramente
nella dolce valle.

Si insinua tra i tetti,
sibila tra i campanili
e sconvolge le capigliature
delle sprovedute ragazze.

Eccola, arriva, presto,
solleviamo il bavero della giacca
in tempo per non sentire
il gelido bacio della tramontana!



**La nostra
cassetta
postale
è da tempo
aperta:
aspettiamo
le vostre
lettere
sempre
più
numerose!**

Un'escursione ... simbolica



I Seniores al Giardino medievale di Perugia

di Alessandro Menghini

Il 4 dicembre 2014 i Seniores del CAI di Perugia hanno cominciato il programmato trekking urbano con un'escursione allegorica, la visita – un viaggio-pellegrinaggio – attraverso il **Giardino simbolico** di San Pietro. Espressione culturale del Medioevo, che del simbolismo è stato il padre, è comunemente chiamato anche **Orto medievale**. Conserva al suo interno emergenze architettoniche di quel periodo (abbazia, porta urbana del '200, mura perimetrali della città, ecc.). Un giardino, dunque, da leggere (e percorrere) in successione storico-culturale, una sorta di *peregrinatio* mentale e fisica, attraverso una serie di “segni” e di “numeri”, articolato in quattro “settori”: la condizione paradisiaca ovvero l'origine della vita, la caduta ovvero lo stato primitivo, lo sviluppo e l'evoluzione intellettuale, l'anelito alla riconquista dei valori trascendentali. Tutto rappresentato attraverso metafore posizionali (tre livelli volutamente sfalsati) e strutturali (il giardino ideale, il bosco-*lucus*, l'*a-ger*), fortemente permeate di simbolismi e richiami al pensiero medievale.

Nella concezione medievale il libro della Genesi rimase il garante della Creazione. Proprio da questa inizia il «viaggio-pellegrinaggio», all'interno del *Giardino dell'Eden*. Le piante scelte, le figure tracciate in forme circolari (la Perfezione), ellittiche, quadrate, triangolari, ottagonali, le misure, i numeri tutt'altro che casuali, i dislivelli, i fiumi, tutto ha un significato simbolico. L'*Albero cosmico* (o *Albero della Vita*) è l'Origine, l'Inizio, il Principio del mondo. Gli si contrappone, agli antipodi dell'ellittico Eden (il mondo in formazione), alla distanza di 40 metri, l'*Albero della Rivelazione*



del Bene e del Male. Lo spazio più interno, chiuso tra i quattro fiumi dell'Eden, simboleggia l'*Uovo Cosmogonico*, il Seme primordiale da cui sono derivate tutte le Creature. L'acqua dei quattro fiumi che lo delimitano è allegoria del liquido amniotico. L'Eden è diviso in quattro quadranti (terra, acqua, fuoco, aria). L'Uovo cosmogonico, invece, in dodici aiuole, dai mille significati, tra i quali è stato scelto lo zodiaco. Ogni riquadro zodiacale contiene sei piante corrispondenti a quel segno, in tutto 72.



estranei caratteri biologici (la produzione di lattice), storici (il *Ficus ruminalis* dei Romani), artistici (il *Lignum fici*) ed etimologici.

Dalla Circolarità, simbolo della Trascendenza, si «cade» verso l'Immanente, l'Imperfetto, il Disordine. Il bosco rappresenta l'uomo primitivo, le ansie e le paure. Da una parte è "selva" dantesca, dall'altra bosco sacro (*lucus*), sito anacoretico e deserto ascetico (*deserto-foresta*), visto che richiede il supera-

Tutte le figure, curvilinee (trascendenza) e non (razionalità), convergono sul *Nuovo Centro*. Un prisma ottagonale ne rappresenta il "cuore" e simboleggia il Monte, l'Ascesa, la Proiezione verso l'Alto. Vi sgorgano quattro sorgenti (acqua, latte, miele e vino) e vi svetta l'*Albero della Luce*, o *Albero della Scienza*, la cui longevità simboleggia il Tempo, la Storia. Supera la chiave vegetale «dualistica» del Vecchio Testamento, perché simboleggia l'*Albero della Nuova Vita*, centro del disegno salvifico medievale.

L'*Albero del Bene e del Male* ha rami grigi, foglie rugose, chioma defogliante, legno fragile, è senza fiori vistosi, tutti caratteri contrari a quelli dell'*Albero cosmico*. Solo i frutti sono gustosi e attraenti, ma botanicamente falsi frutti, quindi ingannevoli. Donde il ruolo femminile di *Albero della Colpa* o *della Sensualità*, dal cui significato non sono

mento d'insidie.

L'attraversamento del bosco mima il graduale ritmo «intellettuale». La disposizione delle piante non è casuale: prima si incontrano gli alberi che hanno conservato la memoria delle «qualità paradisiache» (*Albero della Perfezione*, *Albero della Vita immortale*), poi quelli legati ad avvenimenti biblici o evangelici (*Albero della Croce*, *Signore*



degli Alberi), quindi tutti gli altri, con pedigree meno «trascendentale», ma non meno importanti nel retaggio mitologico e religioso della storia dell'Umanità (*Albero della Fecondità, della Gloria, della Purificazione, ecc.*). Piante centenarie di bosso delimitano il vero sito eremitico (*locus anachoresis*). La quercia è simbolo di Fortezza, ma anche di Sanità, di Robustezza, di Durata. Anche il noce è una specie dai tanti aneddoti. L'*Albero dell'Eterna Giovinezza* incuriosisce, l'*Albero del Giudizio* stupisce.

L'*Hortus*, astrazione sintetica del campo coltivato (*ager*), simboleggia l'attività raziocinante dell'*Homo sapiens*, che nella terra ha fissato il suo dominio. L'agricoltura era praticata anche dai monaci, che con essa integrarono l'impegno spirituale (*ora et labora*). Vi predominano di più le specie «utili» (medicinali, alimentari, aromatiche, artigianali, ecc.). Un aratro primitivo, una ruota e una frase magica incisa su pietra celebrano i traguardi raggiunti (lavoro, viaggi e scoperte, cultura).

Nelle abbazie la *spezieria-pharmacia* godette di



grande prestigio. Le piante erano raccolte nell'*Hortus sanitatis*, cui era preposto il *monachus infirmarius*, un esperto di terapia incaricato di curare i malati. Il numero sei (i giorni della Creazione) e la forma delle aiuole (rettangoli aurei) simboleggiano l'impronta religiosa legata alla terapia.

L'*Hortus holerorum* contiene un campionario delle verdure alimentari. In campo agricolo i monaci medievali, i Benedettini in particolare, applicarono la sistemazione dei terreni, introdussero nuove specie e iniziarono ad interessarsi ai processi di trasformazione dei prodotti. Sette aiuole circolari simboleggiano, nel sistema geocentrico allora vigente, i pianeti conosciuti, o creduti tali (Luna, Mercurio, Venere, Sole, Marte, Giove, Saturno) e l'influenza astrale sulle coltivazioni.

L'uomo medievale si autorappresentò sotto diverse vesti (monaco, guerriero, pellegrino, ecc.), ma sempre in atteggiamenti anelanti traguardi sublimi, *in primis* la riconquista dello stato paradisiaco. La spinta più forte fu quella spirituale, simboleggiata dall'ascesa al *podium*, segno del Dominio sulla Natura, sito rialzato sulle mura cinquecentesche da cui si gode un vasto panorama verso le vette dell'Appennino centrale. La Caverna cosmica, sotto il *podium*, ricorda che tutto deve passare sottoterra per rinascere purificato dall'acqua rigeneratrice delle due cascate.

Un emiciclo, un'aula all'aperto, simboleggia l'Anelito alla Conoscenza. Non a caso è costruita sulla base del numero cinque, numero della Creatività, dell'Iniziativa.

Il *pomarium* include le specie fruttifere, importanti nella magra dieta alimentare d'allora.

A funzioni di sosta e riflessione si presta un pergolato, un connubio di decorativo e di pratico, di piacevole e di utile, nonché di simbolico. Allegoricamente è un'aula (*umbraculum*), coperta dalla vite, pianta da ombra per eccellenza, ma anche di piacere e di forte connotato simbolico («*guarda il calor del sol che si fa vino, giunto all'omor che dalla vite cola*», Purg., XXV, 77-78). Sito di trasposizione simbolica nel mondo dell'irreale e del sovrannaturale, qui pure le rose esternano la loro bellezza ed effondono il profumo corroborante. Non a caso si ripete, in parte, il motivo del pergolato di rose (si pensi alla *Madonna del pergolato* e



alla *Madonna dell'Orchestra* del Boccati). Spazio di sintesi ideale, vi si realizza un importante momento introspettivo del viaggio tra i simboli, che hanno un posto di rilievo nel pensiero dantesco. Domina il tutto un apparente labirinto di segni e numeri che raffigura in forma miniaturizzata l'ideale di giardino. Gioco matematico, figura sacra e magica nello stesso tempo, ha molti significati, tra cui quello di un ipotetico fiore, organo vegetale ricco di valori simbolici.

L'esigenza della vita civile comunitaria è simboleggiata dalla presenza dell'*antica strada* pubblica e dalla *porta urbica*. Ma l'attraversamento della soglia della porta è pure un rito catartico, da cui inizia l'ascesa verso la meta finale, nello spirito medievale l'allegoria del ritorno allo stato paradisiaco. La mimesi ascensionale si identifica in tre tratti di salita, omaggio alla Trinità: fisicamente si realizza lungo la strada, ma idealmente lungo il tronco di un frassino, l'Asse del Mondo, l'antico *Yggdrasil*.

Il risultato dell'ascesa è il ritorno alla luce, alle forme studiate, ai rapporti armonici: di nuovo a livello del Paradiso terrestre. Ma il viaggio presuppone un ulteriore passaggio davanti all'acqua, dove la vita

si è formata e nel segno della quale ora si moltiplica. Una vasca-sorgente di forma ovoidale simboleggia, con numerosi boccioni di ninfea, la moltiplicazione dell'uovo cosmogonico. E' il simbolo della rinascita alla vita prolifica primordiale attraverso l'acqua purificatrice. Infine, si sale per passare nel *giardino di pietra*, nell'ideale *Eden pietrificato*, aereo, ordinato, razionale, elegante, proprio come appare il Chiostro. Il Viridario lascia spazio al *Paradisus claustris*, memoria del *Giardino-Tempio all'aperto*: il suo significato è tutt'altro che quello di semplice spazio fisico.

Per i Seniores, abituati a ben altre «scarpinate», l'escursione attraverso l'Orto medievale è stata più virtuale che reale. Ma sufficiente a stimolarne la curiosità, a capire meglio i simbolismi, a meditare la memoria storica, culturale e religiosa delle proprie radici, del proprio Io: in qualche punto, in un simbolo, in un numero, in un segno, in una pianta, in un fiore, in uno scorcio, sicuramente il caino ha rivissuto lo spirito di scoperta e la voglia di conoscenza che lo spingono ad affrontare le montagne, a salire sempre più in Alto, ad abbracciare il Creato intero, «stregato» dalla sua Grandiosità, dalla sua incommensurabile Bellezza.

La Salute in Montagna ... e non!

Patologie da animali velenosi

La VIPERA ed il suo MORSO: le attenzioni del camminatore

A cura della Redazione



La vipera di Pippo

Molti animali posseggono ghiandole del veleno che secernono sostanze di cui si servono per paralizzare o uccidere le prede prima di cibarsene o per difesa contro i predatori. Pur non essendo di regola aggressivi nei confronti dell'uomo, se vengono calpestati o disturbati, o se avvertono la presenza umana come minacciosa per la prole, si difendono mordendo o pungendo l'intruso ed inocolandogli il liquido velenoso. Se solitamente questo agisce localmente, in alcuni casi può provocare un avvelenamento generale con esito anche letale.

I più noti animali velenosi sono scorpioni, ragni, api, vespe, centopiedi e serpenti. La "nostra" vipera ne è un emblema tipico.

I serpenti velenosi sono presenti in tutti i continenti. Solo tre paesi insulari (Irlanda, Madagascar e Nuova Zelanda) ne sono privi.

Gli unici serpenti velenosi presenti in Italia appartengono al genere *Vipera* (fam. Viperidae); queste sono le specie:

- *Vipera aspis* (la vipera comune, l'aspide): lunga 55 – 65 cm, si rinviene su tutto il territorio nazionale ad eccezione della

Sardegna;

- *Vipera berus* (il marasso palustre): lunga 50 – 60 cm, è piuttosto uniformemente distribuita sembra solo in Italia settentrionale, dalla pianura alla zona alpina (ma forse assente in Liguria);
- *Vipera ammodytes* (la vipera dal corno): lunga fino a 90 cm, il suo areale sembra limitato al Trentino-Alto Adige, al Friuli-Venezia Giulia ed al Bellunese, con massima densità sul Carso;
- *Vipera ursinii* (la vipera dell'Orsini): lunga circa 50 cm, vive in Abruzzo, soprattutto sul versante orientale del Gran Sasso. Secondo alcuni potrebbe essere presente anche sui nostri Monti Sibillini.

COME RICONOSCERE UNA VIPERA:

è importante saper riconoscere bene una vipera in base alle sue caratteristiche morfologiche, in modo da non confonderla con altri rettili non velenosi. La lunghezza del rettile adulto è compresa tra 50 e 90 cm; è caratterizzata da un corpo tozzo con una

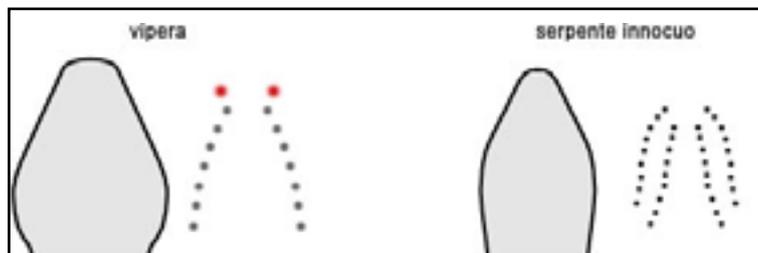
coda corta e tronca; la testa piuttosto appiattita, con una caratteristica forma triangolare oppure a losanga e a punta e l'estremità del viso rivolta verso l'alto. Tra occhio e bocca sono situate delle scaglie poste su più file; le pupille sono schiacciate e verticali, a fessura, anziché rotonde. In bocca si trovano 2 grossi denti veleniferi, molto appuntiti e dotati di scanalature, che permettono al veleno di uscire e penetrare nei tessuti della vittima. La vipera dal corno possiede la caratteristica protuberanza sopra al naso, ben visibile.

Le vipere sono rettili molto schivi; nei confronti dell'uomo l'azione del mordere ha solo un significato difensivo. Lenta negli spostamenti, e con udito molto debole, riesce a captare l'avvicinarsi del "nemico" grazie ad una fine percezione delle vibrazioni del terreno causate dall'estraneo.

L'efficacia del suo morso è dovuta alla sua fulmineità ed al perfetto sincronismo tra la penetrazione dei denti veleniferi nei tessuti della vittima e l'inoculazione del veleno.

Con una prudenza minima, il rischio di subire il morso da parte di una vipera è assai remoto. Però...

Segni e sintomi



Il morso di vipera – oltre al dolore intenso – provoca un arrossamento con cospicuo rigonfiamento (edema) nel punto colpito (il morso lascia delle piccole ferite puntiformi); a questo può seguire una bolla (flittene), e il tessuto può andare incontro a piccole perdite di sangue e sua morte. Di solito il morso lascia due segni: due piccoli fori chi distano l'uno dall'altro circa 1 cm (a volte a seguire, paralleli, i segni più piccoli degli altri denti). La gravità è in relazione alla quantità di veleno, a sua volta dipendente da quanto veleno ha e/o inietta la vipera e dalla massa corporea dell'individuo colpito (più è grossa minore la gravità).

Dopo 30 – 60 minuti compaiono: sete e secchezza della bocca, cefalea e vertigini, aumento del battito cardiaco, malessere generale con sudorazione e astenia; vi possono essere crampi e vomito, talora

diarrea, sino allo shock.

Come intervenire

- mantenere la calma, tranquillizzare ed evitare i movimenti (per ridurre la circolazione sanguigna)
- lavare con acqua ossigenata o con acqua
- spremere la ferita con attenzione per fare uscire quanto più possibile il veleno
- effettuare un bendaggio stretto (con laccio emostatico se lo si ha) a monte dell'arto colpito (almeno 5 cm sopra)
- se possibile porre ghiaccio sulla ferita da morso
- chiamare soccorsi e/o portare il soggetto colpito subito in ospedale
- se è stato possibile catturare il serpente, portarlo con sé per farlo identificare

Da evitare

- non incidere né succhiare la ferita
- non utilizzare siero antivipera (va fatto solo in ambiente ospedaliero sotto controllo medico)
- non farsi prendere dal panico
- non dare alcun farmaco

Come prevenire il morso di vipera

- indossare calzoncini e calzature grossi
- picchiare con un bastone o bastoncino sui sentieri
- camminare con passo cadenzato e pesante (le vibrazioni del terreno allontanano le vipere)
- fare attenzione a dove si cammina e soprattutto a dove ci si siede o sdraia
- non rimuovere i sassi, le rocce, e simili soprattutto a mani nude
- scuotere bene giubbotti o maglioni e simili deposti a terra o appesi ai rami prima di reindossarli

Quanto riportato è frutto del consulto online di alcuni siti specifici e dell'utilizzo del testo "Parassitologia medica illustrata" (Lombardo Editore in Roma) di Gabriella Cancrini, biologa-parassitologa presso l'Università "La Sapienza" di Roma.

NB:

per qualsivoglia ulteriore indicazione consultate attentamente e razionalmente Internet cercando "morso di vipera", per esempio. Vi sono tanti siti che documentano bene le norme comportamentali complete (come in questo articolo abbiamo voluto proporre).



una Rubrica tra amici

Lettere al Direttore e Comunicazioni alla Redazione

Camminare fa bene ... fa bene camminare

nota di D. Crotti

Scriva l'amico Ermete che "camminare è prendersi cura, cura di sé nella misura in cui ci si affida a un tempo lento, quello della vigna, dell'oliveto, della cantina, del frantoio, è cura dell'altro perché gli si dedica ascolto e ci si mette in gioco, è cura che si apre ai luoghi e agli spazi con cui interagiamo e che il nostro passaggio modifica e arricchisce. Perché è il nostro destino andare, ognuno verso una direzione che gli appartiene da sempre, ma è nostro destino stare, quando si incontra il luogo che ci appartiene".

Lo condivido in pieno. Grazie Ermete.



Gentile e prezioso Daniele,

nell'anno 2014 non mi pare di aver potuto partecipare ad alcuna escursione dei Seniores e mi dispiaccio molto. Ho qualche attenuante e spero di riprendere anche se saltuariamente al più presto. Ti sono però molto grato (come anche a tutti coloro che collaborano alla pubblicazione del Notiziario) perché proprio in questo anno passato ho potuto respirare (per così dire) aria di montagna proprio leggendo il Notiziario che è preziosa fonte di informazione e che ha anche un suo apprezzabile spessore culturale. Mi ha fatto una gradevole compagnia e sono così grato a te e a chi collabora con te. La mia raccolta digitale dei numeri del Notiziario è priva del n.13 e così sono a pregarti di mandarmene copia con una e-mail e spero che ciò tu lo possa fare anche in avvenire. Con sincera cordialità ti saluto e ringrazio ancora.

Giuseppe Millucci

Giovedì Senior

Marzo, Aprile 2015

Programma approvato nella seduta del Consiglio Direttivo del Gruppo Seniores del 19 Gennaio 2015 e dal Consiglio Direttivo della Sezione dell'11 Febbraio 2015



	Titolo	Coord. Log.	→	Disl.	h	q.m.	D	zona
5 mar	Colle della Trinità	Sassoli S. Ragni M.	11	400	3/4	636	E	Perugino
12 mar	Piediluco – Marmore	Calistri F. Zappelli M. R.	13	650	5	600	E	Ternano
19 mar	Civita di Bagnoregio	Luzi F. Cesarini V. Ricci V.	12	350	4	443	E	Viterbese
26 mar	Monte Ingino	Ciampoletti R. Furin G. Biagioli M.	10	450	4	908	E	Eugubino
2 apr	Monte Prefoglio	Ragni M. Sassoli S. Zappelli M. R.	13	700	5	1322	E	Colfiorito
9 apr	Monte Solenne	Biagioli M. Calistri F. Fasi G. Tierì R.	10	900	5	1286	E	Valnerina
16 apr	Val Canapine	Crotti D. Manfredini U. Giubboni G.	11	350	4	1018	E	Via della Spina
23 apr	Monte Testagrossa	Manfredini U. Calistri F. Ricci V.	13	800	5	1208	E	Parco M. Cucco
30 apr	Monte Boragine	Giacchè G. Giubboni G. Ricci V.	12	500	4	1824	E	Monti Reatini

NOTA – Per cause di forza maggiore o per eventuali esigenze particolari, il Consiglio Direttivo del Gruppo Seniores potrebbe apportare variazioni a questo programma, tempestivamente comunicate ai soci. Naturalmente faranno fede le locandine o le comunicazioni inviate di volta in volta.



Segnalazione letteraria

ALESSANDRO MENGHINI

IL GIARDINO DELLO SPIRITO

Viaggio tra i Simbolismi dell'Orto Medievale

In questo Numero abbiamo riportato un contributo del tutto particolare di Alessandro Menghini relativo alla visita del cosiddetto Orto (o Giardino) Medievale durante un trekking urbano organizzato dal *Gruppo Seniores*.

Orbene, edito in proprio (AMP) nel 2004, lo stesso docente (già professore ordinario di Botanica farmaceutica ed altro presso la nostra Università) pubblicò il volume in questione, un tomo di 250 pagine impreziosito e arricchito dalle illustrazioni di Renato Menghini, che abbiamo in parte “riscoperto” ed in buona parte “scoperto”, e che riteniamo utile segnalare al lettore interessato.

Non è nostra intenzione né capacità commentare o recensire tale importante volume che vuole raccontare questa originalissima creazione, l'Orto Medievale, ovvero sia un Giardino in cui il visitatore (e quindi con questo anche il lettore) scopre o può scoprire una serie concatenata di impensabili simbolismi - e non tutti “facili” da intendere o interpretare.

A noi preme soltanto riportare la presentazione in seconda di copertina come lo stesso autore, immaginiamo, ha a suo tempo fatto, oltre l'immagine della copertina che riporta un simbolo, quello della “Ciclicità della Vita”.

Come in un viaggio dantesco, di simbolo in simbolo, di numero in numero, di segno in segno, il lettore viene guidato a fare un percorso, ideale e virtuale, attraverso l'Orto Medievale per scoprire, tramite le piante e le forme geometriche della struttura, funzioni simboliche, pratiche rituali, filosofie remote, storie sacre e profane, miti, leggende, usi, tradizioni, credenze magiche, corrispondenze astrali, reminiscenze bibliche, auree proporzioni ed eventi storici.

Insomma, un intenso e continuo susseguirsi di approcci arcani, spesso dimenticati dall'Uomo moderno, che immergono nella semplicità sacrale della natura come era concepita nel Medioevo.

Dal Giardino dell'Eden al Bosco di Pietra, il percorso narrativo porta a rileggere il Creato in chiave spirituale ed emotiva, se non animistica, secondo la visione tipica dell'uomo medievale, che viveva in continuo anelito al “ritorno”.

Le illustrazioni, tutte originali, sono un'ulteriore prerogativa del libro. Ne costituiscono parte integrante, in perfetta sintonia con lo spirito dell'Autore, perché riaffermano, in modo deciso, la funzione simbolica dell'arte medievale.



La foto del mese



Mi auguro che Maria Rita l'abbia scattata con il "tele"...



**Se starnutano...
stiamo freschi !!!**

**Io invece sento odore
di salsicce !!!**

**A tutti voi lettori
ai vostri cari, amici, familiari, conoscenti
comunque interessati a questo periodico**



In...cammino, è organo del Gruppo Senior ma tutti i soci della Sezione CAI di Perugia sono invitati a collaborare.

Sono ben 14 i gruppi di questa sezione: gradito è il loro coinvolgimento, con racconti, suggerimenti, idee, proposte, note varie, riguardanti la montagna e quanto ad essa è connesso.

I numeri arretrati sono tutti reperibili nella homepage di www.montideltezio.it (in basso a sinistra basta cliccare su INCAMMINO).

Nel Sito CAI Perugia - Gruppo Senior, in homepage sono reperibili i numeri dallo Speciale Estate 2014.

Per la corrispondenza o qualsivoglia consiglio contattare il direttore responsabile, D. Crotti: daniele.nene@email.it.

Grazie a tutti sin da ora.

Per informazioni sulle escursioni del Gruppo Senior consulta il sito: www.caiperugia.it oppure vieni a trovare in Sede Via della Gabbia, 9 - Perugia martedì e venerdì 18,30-20,00 tel. +39.075.5730334

in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !

**Anno III - numero 15
Marzo 2015**



Comitato di Redazione

Daniele Crotti (Direttore)
Francesco Brozzetti
Ugo Manfredini
Vincenzo Ricci

Impostazione grafica ed impaginazione
Francesco Brozzetti

Hanno partecipato a questo numero:

Associazione
PRO MARCITE di Norcia
Nicola Biancucci
Marina Biasi
Francesco Brozzetti
Daniele Crotti
Vincenzo Gaggioli
Ugo Manfredini
Alessandro Menghini
Fabrizio Mentani
Maria Rita Zappelli



**Club Alpino Italiano
Sezione di Perugia**



Ruderi di Monestevole - Monte Acuto (PG)