



# in...cammino

*pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !*



Anno III - numero 22  
Ottobre 2015

## Editoriale

**«Il territorio è una enciclopedia. Il problema è che non tutti conoscono la lingua in cui è scritta»**

*(Lamberto Salvatori, Altopiano di Asiago, 2015).*

Buona parte del presente numero è dedicato ai nostri Appennini, ai nostri Sibillini, i monti ed il Parco Nazionale, dove i neointrodotti camosci hanno accompagnato, silenziosi e guardinghi, sia il Corso interregionale OSTAM (Marche-Umbria) sia la XVII Settimana Nazionale dell'Escursionismo (con importante Convegno al suo interno) sia infine la prima escursione del Giovedì di noi seniors al Monte Bove. Manfredini ci trascrive i suoi appunti su questa ricca settimana (natura e cultura indissolubilmente unite), lo scrivente riporta due note sul Convegno dedicato all'Escursionismo (in particolare senior), e sempre quest'ultimo propone alcuni spunti per altrettante riflessioni in tema di TUTELA AMBIENTE MONTANO. Ecco il perché, anche ed allora, di questa sorta di aforisma che l'amico camminatore Salvatori (ma pure amico di tante altre iniziative locali nel territorio d'Arna – e siamo nell'Ecomuseo del Tevere) ha “partorito” durante una suggestiva escursione in quel di Asiago, nell'appena trascorso settembre, fatta insieme per ripercorrere e conoscere alcuni dei tanti luoghi della Grande Guerra. Luzi ci delizia con il suo “quarto reperto” “... fallico (succede, camminando qua e là per l'Umbria); Zuccherini ci

## SOMMARIO

**pagina 1**

Editoriale

**pagina 2**

Tramonto

**pagina 3**

XVII Settimana Nazionale dell'Escursionismo

**pagina 6**

Convegno Nazionale

**pagina 9**

Corso OSTAM

**pagina 14**

Camminando qua e là per l'Umbria

**pagina 16**

Una Rubrica tra amici

**pagina 18**

Sotto il cielo di Scozia

**pagina 20**

Camosci al Bove

**pagina 21**

Sognando un Parco a Monte Tezio

**Pagina 23**

La foto del mese

**Il cane dimena la coda,  
l'uomo la lingua.**  
*(Žarko Petan)*

**Ci servono domande nuove per  
risposte antiche.**  
*(Žarko Petan, Slovenia felix, Braitan,  
Brazzano, 1997).*

incanta con la descrizione della salita al Ben Nevis, sotto un bellissimo cielo di Scozia; Brozzetti sogna sempre un parco con la P maiuscola al suo e nostro Tezio. E poi tante belle fotografie, un paio di curiosità interessanti che abbiamo letto sulla stampa negli ultimi tempi, ed infine una gradita lettera di un Sindaco che elogia il nostro operato.

Auguro a tutti una buona lettura e soprattutto delle belle camminate, passeggiate ed escursioni nel corso di questo mese di ottobre che di fatto apre l'autunno e che vogliamo stimolare con queste righe tratte da "Stagioni", di Mario Rigoni Stern, cui sono (e siamo) particolarmente affezionati.

«... Sono questi i giorni più belli per camminare le montagne alte dell'Altipiano da soli o con poca compagnia; i larici incominciano a prendere il colore dell'oro vecchio e le azzurre genziane sembrano amplificatori del sottosuolo che imprigionano il calore e la luce del sole ... E' nell'autunno che il bosco si fa leggere con chiarezza ... Sotto un larice, all'asciutto, cerchi anche tu un luogo dove accucciarti per meditare sulle stagioni della tua vita e sull'esistenza che corre via con i ricordi ...»



## TRAMONTO

Lungo la linea dell'orizzonte,  
lungo quella striscia che segna  
l'ombra delle colline,  
una sfumatura di rosso fuoco  
si staglia verso il cielo,  
un cielo ormai scuro  
che ci chiama al vespro.

Ed io vorrei essere lassù,  
sul monte,  
a godere della luce e dell'aria,  
fredda e tagliente, ma pura  
come lo è solo sulla cresta,  
in quell'ora in cui,  
giù nella valle  
uomini stanchi tornano a casa.

Ed il calore della famiglia  
li accoglie e li circonda.

*francescobrozzetti*



*Camosci sulle creste del Monte Bove - foto di Vincenzo Ricci*



# XVII SETTIMANA NAZIONALE DELL' ESCURSIONISMO:

natura  
e  
cultura

di Ugo Manfredini

## Perché natura

Dal 26 al 29 giugno il Parco Nazionale dei Monti Sibillini è stato il palcoscenico di tutte le escursioni programmate in occasione del XVII Convegno Nazionale sull'Escursionismo. La scelta del contesto geografico ha fatto sì che l'organizzazione di tutta la manifestazione fosse affidata agli organi territoriali per l'escursionismo di Marche ed Umbria a partire dalle Direzioni CAI Regionali (Lorenzo Monelli presidente CAI Marche, Paolo Vandone e Fabrizio Franco rispettivamente presidente e vice presidente CAI Umbria), alla CCE Umbria (presidente Armando Lanoce), alla Commissione Ciclo-Escursionismo delle Marche (resp.le Alessandro Federici) e alle sez. CAI di Perugia, Macerata, Fermo, Spoleto, Foligno,



Club Alpino Italiano



Commissione Centrale  
per l'Escursionismo

## CONVEGNO NAZIONALE SULL'ESCURSIONISMO

### VENERDÌ 26 GIUGNO

- (T) ALLE SORGENTI DEL NERA - CASTELSANTANGELO SUL NERA** *escursione turistica tra emergenze storiche artistiche del territorio*  
**(E) MONTE PORCHE E PALAZZO BORGHESE** - andata e ritorno  
**(E) LE LAME ROSSE, GROTTA DEI FRATI, GOLE DEL FIASTRONE** - anello

Escursionismo  
Eventi Serali

**"LA MONTAGNA MERAVIGLIOSA"** Una salita al Gran Sasso d'Italia nel 1794 nelle parole di Orazio Delfico Lettura scenica per attrice e quartetto d'archi con Susanna Costaglione ensemble musicale composta da viola, violino, violoncello e arpa.

**"UN CUORE ROSSO SUL GRAN SASSO"** Un film d'arte di Sandro Visca presentato e commentato dall'autore Evento speciale al Padiglione Italia, BIENNALE DI VENEZIA, 54.

### SABATO 27 GIUGNO / Convegno sull'Escursionismo, Cinema teatro di Ussita (MC)

- (T) MACERETO - VISSO** - *escursione turistica tra emergenze storiche artistiche del territorio*  
**(E) MONTE VETTORE DA FORCA DI PRESTA** - andata e ritorno  
**(E) SENTIERO DEI MIETITORI** - anello  
**(MC/MC) ARQUATA / FORCA DI PRESTA / ACCUMOLI (AP-RI)**

Escursionismo  
Eventi Serali

**"MANI"** Di Fausto De Stefani Mostra fotografica.

**"UN VIAGGIO LUNGO UNA FIABA"** Storia di una magia vissuta e sognata da Fausto De Stefani poeticamente narrata da Susanna Costaglione musiche dal vivo di Marco Di Blasio (fisarmonica, pianino, percussioni).

**"IL MIO VIAGGIO, LA MIA FIABA"** Incontro con l'alpinista, naturalista e fotografo Fausto De Stefani.

### DOMENICA 28 GIUGNO / Aggiornamento - Congresso ANE, Cinema teatro di Ussita (MC)

- (T) SENTIERO DEGLI EREMITI DA CAMPI A S. EUTIZIO** *escursione turistica tra emergenze storiche artistiche del territorio*  
**(E) PASSO DI PALAZZO BORGHESE - MONTE ARGENTELLA** - andata e ritorno  
**(E) CASALI - MONTE PIETRALATA, MONTE ROTONDO, RIFUGIO DEL FARGNO, CASALI** - anello  
**(EE) CIMA DEL REDENTORE E LAGO DI PILATO** - anello  
**(TC/TC) CASTELLUCCIO (PG) "LA FIORITURA"**

Escursionismo  
Eventi Serali

**"HIMLUNG L'INUTILE E L'ESSENZIALE"** Il film racconta un viaggio in Nepal per raggiungere la cima dello Himlung. Il protagonista non è alla ricerca dell'impresa alpinistica, ma vuole vivere un'esperienza tra montagne poco conosciute e poco frequentate, lontano dai rumori della vita quotidiana. Incontro con l'autore Sergio Maturi.

### LUNEDÌ 29 GIUGNO

- (T) CASTELLUCCIO DI NORCIA "LA FIORITURA"**  
**(E) MONTE ROTONDO DAL SANTUARIO DI MACERETO** - andata e ritorno  
**(E) MONTE VETTORE DA FORCA DI PRESTA** - andata e ritorno

Escursionismo

Tutti gli eventi serali si svolgeranno presso il Cinema teatro di Ussita (MC). Per l'iscrizione alle escursioni ed info [xvii.sibillini@gmail.com](mailto:xvii.sibillini@gmail.com). La partecipazione alle escursioni organizzate nell'ambito della Settimana dell'escursionismo è sempre libera ai soci CAI ed ai non soci, anche se l'iscrizione CAI è consigliata. Tutte le informazioni possono essere richieste all'indirizzo mail dell'organizzazione. L'iscrizione deve essere confermata entro le 17.00 il giorno precedente l'escursione e regolarizzata dai non soci corrispondendo la quota assicurativa di 7,00 €. Il responsabile dell'escursione ha la facoltà di non accettare i partecipanti non adeguatamente attrezzati o persone non ritenute idonee ad affrontare il percorso. I soci dovranno esibire al momento dell'iscrizione la tessera sociale con il bollino relativo all'anno 2015. L'organizzazione può variare il programma delle escursioni, in relazione a particolari esigenze organizzative o ambientali, ed ha la facoltà di annullare la gita in caso di mancato raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



Ascoli Piceno alle quali appartengono gli Accompagnatori che hanno ideato e guidato in sicurezza tutte le escursioni, e soprattutto i due organi OTTO Escursionismo Marche e OTTO Escursionismo Umbria i cui presidenti, rispettivamente Renato Malatesta e Vincenza De Mutiis, con la loro capillare opera di coordinamento e sapiente regia dietro le quinte, hanno garantito il regolare svolgimento degli eventi programmati.

I Sibillini rappresentano da sempre un forte richiamo per gli escursionisti, per gli appassionati degli sport invernali o per chi semplicemente ama la natura nei suoi aspetti più incontaminati, dove le attività antropiche sono ridotte all'essenziale e perfettamente in sintonia con le specificità dell'ambiente; la suggestione di alcuni scorci come le Lame Rosse, le Gole del torrente Fiastro, le creste della catena dei Sibillini dal Monte Bove al Vettore, la fiabesca atmosfera del Lago di Pilato con sullo sfondo la Sibilla e i suoi misteri, il misticismo del Sentiero degli Eremiti e le rimembranze storiche e artistiche di Macereto con il suo Santuario per non parlare della spettacolare esplosione di colori che investe i Piani di Castelluccio di Norcia ad inizio estate, tutto questo ha calamitato una schiera di escursionisti soci del CAI e non solo, provenienti da molte regioni d'Italia, dal Friuli alla Sicilia, dalla Liguria al Lazio, dal Veneto alla Lombardia e all'Emilia con alcune presenze anche dall'estero.

## Perché cultura

La XVII Settimana Nazionale dell'Escursionismo non è stata solo percorrenza sui sentieri di montagna, superamento di forre e creste, traversate sull'altopiano, ma è stata anche un vero e proprio **Convegno Nazionale** nel quale hanno trovato spazio eventi culturali che si sono svolti presso il cinema teatro di Ussita adibito, per l'occasione, a vera e propria 'centrale operativa'.

La storia 'fiabesca' di una magia vissuta e sognata dal fotografo naturalista ed alpinista Fausto De Stefani documentata dalle sue foto e dalla narrazione di Susanna Castiglione; il racconto della salita al Gran Sasso nel 1794 con intervento musicale di ensemble per musica da camera; due proiezioni di film, sulla montagna il primo di Sandro Visca "Un cuore rosso sul Gran Sasso" presentato anche alla biennale di Venezia, e "Himlung l'inutile e l'essenziale" di Sergio Maturi, racconto di un viaggio in Nepal per raggiungere la cima dello Himlung.

Non poteva mancare in questa parentesi 'culturale' un ringraziamento particolare al prof. Alessandro Menghini, docente di botanica presso l'Università di Perugia nonché socio della nostra sezione CAI, che, raccogliendo l'invito degli organizzatori, ha partecipato all'escursione sui Piani di Castelluccio, rispondendo a tutte le domande degli escursionisti su fiori, piante, coltivazioni tipiche del posto,

### ELENCO ACCOMPAGNATORI

	data	diff	1° accompagnatore	2° accompagnatore	3° accompagnatore
1	venerdì 26 giugno 2015	T	BRANDIMARTI LUCIANO	GIACOMUCCI RENATO	GIULIETTI GIANLUCA
2	venerdì 26 giugno 2015	E	AZZURRO NAZZARENO	CAMILLETTI FABRIZIO	
3	venerdì 26 giugno 2015	EE	RAGNI MARCELLO	RIZZO ROBERTO	RICCI VINCENZO
4	sabato 27 giugno 2015	T	CASSANI M. ANTONIETTA	D'AMATO NEDDA	LUZI FAUSTO
5	sabato 27 giugno 2015	E	FALCINELLI CARLO	BELLUCCI ANDREA	MARINELLI DINO
6	sabato 27 giugno 2015	EE	BOCCHINI SERGIO	MATURI SERGIO	GIULIETTI GIANLUCA
7	sabato 27 giugno 2015	CICLO	N.SANTINI	STIPA SONIA	
8	domenica 28 giugno 2015	E	DAMIANI DIMITRI		
9	domenica 28 giugno 2015	E	FINAMONDI GABRIELE	PROIETTI GRETA	PIERANTONI SERGIO
10	domenica 28 giugno 2015	EE	RECCHI DINO	VALENTE FRANCESCO	RAPONI GRAZIANO
11	domenica 28 giugno 2015	EE	ALBANESI FILIPPO	ILARI CRISTINA	ZINGARO RAFFAELE
12A	domenica 28 giugno 2015	CICLO	CARLONI F.	STIPA SONIA	
12B	domenica 28 giugno 2015	CICLO	PIRRO M.	COGNIGNI S.	
13	lunedì 29/06/2025	T	MANFREDINI UGO	RICCI VINCENZO	
14	lunedì 29/06/2026	EE	FABIANI LILY	GIANTOMASSI FILIPPO	NARDONI MARCELLO
15	lunedì 29/06/2027	E	PIERANTONI SERGIO	FRANCO FABRIZIO	STRADINI GIANCARLO

soffermandosi anche sulle origini geologiche del parco e sulla storia tradizioni e leggende che lo riguardano: un valore aggiunto che non a caso ha fatto registrare la massima affluenza di partecipanti tra tutte le escursioni in calendario.

## Per concludere

Questa 17.ma edizione della Settimana Nazionale dell'Escursionismo ha visto all'opera Presidenti e membri dei Consigli Direttivi del CAI regionale Umbria e Marche e delle Sezioni provinciali, i membri direttivi dell'OTTO escursionismo Marche e OTTO escursionismo Umbria in stretta collaborazione con la presidenza della Commissione Centrale per l'Escursionismo, ha visto l'esecuzione 'sul campo' di 13 escursioni a piedi più tre percorsi ciclo-escursionistici guidate da 39 accompagnatori, 11 dei quali soci della Sez. CAI di Perugia e tra questi ultimi, fa piacere segnalare, ben 8 Seniores, come a dire che la 'vecchia guardia' è sempre pronta a rimbocarsi le

maniche.

Ma il dato più significativo rimane quello di oltre 300 presenze di escursionisti 'cronici' o anche solo occasionali che, per il piacere di camminare per poche decine di chilometri sulle orme del Guerrin Meschino, non hanno esitato a percorrere centinaia in trasferimento dal Nord e dal Sud dell'Italia.



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sede Centrale

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Via E. Petrella 19 - 20124 Milano  
Tel. 02.205723.1 - Fax 02.205723.201  
[www.cai.it](http://www.cai.it) [www.cai.cce.it](http://www.cai.cce.it)

Egredi Signori:  
Presidente del GR CAI Umbria  
Presidente del GR CAI Marche  
Presidente OTTO Escursionismo GR CAI Umbria e Marche  
Accompagnatori e Direttori di gita del CAI Umbria e Marche  
Presidenti delle Sezioni CAI Umbria e Marche  
e p.c. al Presidente Generale Umberto Martini  
e p.c. al vice Presidente Generale Paolo Borciani

### Evento: XVII° Settimana Nazionale Escursionistica nel Parco dei Monti Sibillini

Desidero esprimere, a titolo personale ed a nome di tutti i componenti della Commissione Centrale di Escursionismo, il più vivo ringraziamento per l'impegno, l'attenzione e la capacità organizzativa con cui avete profusamente operato per la buona riuscita della XVII° Settimana Nazionale Escursionistica, svoltasi nella vostra regione dal 26 al 29 giugno.

Il nutrito programma escursionistico, diversificato in modalità, luoghi e difficoltà, ha appagato ampiamente le aspettative dei numerosi partecipanti, ovunque accolti da Voi e dagli operatori turistici della zona con simpatia e cordialità, avvolti dalla coinvolgente complicità del prezioso gioiello naturalistico rappresentato dal Parco Nazionale dei Sibillini.

Desideriamo esprimere, inoltre, un particolare apprezzamento per la scelta degli itinerari proposti e per il consapevole ruolo svolto dagli ottimi Accompagnatori di Escursionismo e dai Direttori di escursione impegnati nelle diverse attività di accompagnamento.

Ringraziamo inoltre i numerosi relatori intervenuti durante il Convegno sull'Escursionismo organizzato il 27 giugno nel contesto della Settimana Nazionale.

Esprimiamo inoltre un particolare ringraziamento a Claudio Di Scanno per aver sapientemente organizzato le serate "culturali".

Molto sentita e coinvolgente è stata anche la serata con Fausto de Stefani uno dei più famosi alpinisti al mondo che ha commosso la platea con i suoi racconti.

Infine, un ringraziamento particolare va alla Dirigenza del Parco Nazionale per aver messo a disposizione i locali della Sede del Parco per il primo Convegno e Aggiornamento degli Accompagnatori Nazionali di Escursionismo.

Ancora grazie e cordiali saluti.

**Paolo Zambon**  
Presidente  
Commissione Centrale Escursionismo





*Monti Sibillini - Val di Bove - Foto di Daniele Crotti*

*A proposito del*  
**CONVEGNO  
NAZIONALE  
SULL'  
ESCURSIONISMO**

*due note di Daniele Crotti*

## **Escursionismo Seniores**

Sabato 27 giugno, nella sala cinematografica di Ussita si è tenuto un lungo e pregnante Convegno sull'Escursionismo, visto nelle sue varie e variopinte sfaccettature. Ho avuto modo di presenziarvi, sia pur solo in parte. Cose interessanti, cose pedisseques, cose conformi, cose confuse, insomma un po' di tutto. Ma qualcosa di utile e di concreto è sempre possibile ricavare.

Da socio senior non potevo non ascoltare quanto al riguardo. E allora ho ripreso in mano il MANUALE CAI (ora si chiama così il tomo di quasi mille pagine pubblicato nel 2013: MONTAGNA DA VIVERE MONTAGNA DA CONOSCERE), di cui già abbiamo accennato e invitato ad acquistare per leggerlo e consultarlo quando ed in quanto necessario.

E trascrivo parte di quanto è riportato alle pagi-

ne 628-631 riguardanti, per l'appunto, il "nostro" escursionismo dei Seniores.

*“Siamo tutti coscienti che l'escursionismo Seniores è una nuova forma escursionistica di approccio culturale e tecnico alla montagna.*

*L'età media dei soci CAI si sta progressivamente innalzando e non è lontano il momento in cui i soci ultracinquantenni rappresenteranno più della metà dei tesserati...*

*I neopensionati in particolare costituiscono da tempo un vasto bacino di utenza potenziale della montagna e delle attività ad essa connesse, che offrono loro risvolti sociali positivi evidenti, in particolare per quanti hanno già all'attivo precedenti, ma anche per chi può finalmente permettersi di scoprirla. E' così accaduto che in numerose sezioni*

del CAI si siano autonomamente formati gruppetti di Soci Seniores che si ritrovano per escursioni infrasettimanali.

I partecipanti, tipicamente Soci pensionati o con una certa autonomia nell'organizzare il proprio lavoro, nel corso degli anni si sono costituiti in *Gruppi Sezionali Seniores* (GSS).

... *omissis*...

Il CAI ha riconosciuto formalmente l'attività dei Soci CAI Seniores come una "nuova forma di approccio tecnico alla montagna" dell'escursionismo (delibera... 2006), e di conseguenza ha costituito un *Gruppo di lavoro Seniores centrale* (GLS-C) operante nell'ambito dell'Organo Tecnico Centrale Operativo (OTCO) per l'Escursionismo (CCE: Commissione Centrale di Escursionismo).

I valori espressi dai Seniores altro non sono che i valori legati all'associazionismo e alla condivisione ai principi statutari del CAI, ma sono mirati ad *escursionisti maturi* per età anagrafica oltre che per ricchezza di esperienze CAI (condizione questa desiderabile, ma non indispensabile). Il Gruppo svolge un'azione che propone:

- i valori dei *rapporti interpersonali* sperimentati con l'andare in montagna "insieme";
- la *cultura* e la conoscenza di ambiente, storia, luoghi e genti;
- la *valorizzazione dei contributi*, delle esperienze e delle potenzialità individuali, che restano preziose e vengono incoraggiate;
- il rispetto delle potenzialità e dei limiti di tutti, quindi un'*offerta* di escursioni il più possibile a *misura delle capacità*. Un valore che emerge nei Gruppi organizzati dalla pratica di escursioni differenziate e flessibili.

Per i Seniores che aderiscono al CAI con bisogni da soddisfare e tempo da gestire, per quelli disponibili ad un coinvolgimento in responsabilità CAI, la proposta GSS presenta *omogeneità ambientale* per età, passione per la montagna, piacere di stare insieme, disponibilità di tempo. Nel Gruppo si compongono così individualità adulte con esperienze diversificate, tutte percepite come patrimonio comune, e si coltiva la capacità di valorizzarle utilizzarle al meglio.

A fini associativi l'esperienza del GSS aggrega chi ha interesse alla montagna, al suo ambiente e alle sue genti. Un processo che "produce" cultura ed esperienza associativa, le quali a loro volta aiutano a far emergere potenzialità e bisogni dei componenti, in un processo virtuoso che forgia il Gruppo

stesso.

In definitiva, nel GSS ogni persona deve poter trovare un ambiente che lo aiuti a perseguire un suo obiettivo "secondario". Fermo restando il fine esplicito di continuità dell'*esperienza della montagna in compagnia*, nell'esperienza dei Soci Seniores, emerge un po' per tutti come fine implicito l'appartenenza (*socializzazione*) e, per una buona percentuale disponibile e proattiva, l'*autorealizzazione* (sentirsi ancora utili)...

... *omissis*...

Come già presenti in tutte le altre specialità dell'escursionismo si è sentito il forte bisogno di avere in seno ai gruppi senior una figura qualificata che avesse una formazione specifica tale da potere essere da riferimento per l'accompagnamento nelle escursioni.

La CCE ha istituito la figura dell'ASE-S, Accompagnatore Sezionale di Escursionismo con specializzazione Senior sollecitando Scuole Regionali di Escursionismo ad organizzare i corsi di qualifica per tale figura..."

Il paragrafo termina rimandando al Quaderno 12 del CAI ESCURSIONISMO, ovvero a quello di cui già abbiamo parlato alcuni numeri fa: IL QUADERNO DELL'ESCURSIONISMO SENIOR Linee guida – I edizione 2012. Al medesimo io stesso rimando.

## Montagna Amica della Salute

In occasione del Convegno di cui sopra, sono stati distribuiti 3 ricchi opuscoli prodotti dal CAI – Regione Lombardia nel corso di quest'anno (2015): uno riguardante l'Alpinismo Giovanile (*Montagna: un luogo per i giovani*). E' di fatto un diario di esperienze in montagna di questi gruppi giovanili all'interno di un progetto rivolto a bambini ed adolescenti della Commissione lombarda di Alpinismo, appunto, Giovanile), gli altri due riguardanti i Gruppi Seniores.

Su questi ultimi vorrei soffermarmi. Del primo, se vi fosse necessità, sarà mia attenzione riparlare un po' più approfonditamente. Ma lascerei la parola ai nostri responsabili di codesto settore, al quale stanno dando un grosso impulso e operando in maniera risoluta e incisiva.

Vengo al dunque. Ecco i due volumetti, rivolti soprattutto ai Seniores, che vorrei presentare: *MAS – Montagna Amica della Salute e Vademecum per*

### *gli escursionisti seniores.*

**MAS – Montagna Amica della Salute:** trattasi di un diario di esperienze in Montagna dei Seniores. Preceduto da varie presentazioni, sintetiche ma efficaci, il volumetto raccoglie 21 itinerari-percorsi inseriti in altrettante schede escursionistiche. Il primo è la TRAVERSATA BASSA DELLA GRIGNETTA, a cura della Sezione di Sesto Calende – Gallarate, l'ultimo è l'ALPE MOTTA, a cura della Sezione di Vimercate. Leggo che sette sono le sezioni o commissioni che hanno redatto tale opuscolo. In ogni scheda, in maniera ordinata e schematica, sono riportate le caratteristiche tecniche e le caratteristiche culturali ed ambientali (sintetizzate al massimo) dell'escursione, e la descrizione, ma poco più che essenziale (con lieve traccia disegnata con tanto di dislivelli), del percorso. Non mancano alcune note tecniche, sicuramente utili. Il tutto condensato, con una foto, in 4 paginette. Vi trascrivo la presentazione di V. Palomba, Presidente O.T.T.O. dell'escursionismo CAI Lombardia.

### **Camminare per incontrarsi**

Camminare per sentirsi bene. Camminare per il gusto della scoperta e della conoscenza dell'ambiente e dei luoghi.

I soci CAI che hanno dato il via al Progetto Montagna Amica della Salute per diffondere proposte di itinerari più o meno noti dei nostri monti lombardi, che non mancheranno di sorprendere, affascinare, appagare chi avrà la voglia di percorrerli, non potevano avere motivazioni migliori.

Sentirsi bene è percepire di essere parte viva del bellissimo mondo che ci circonda, fatto di monti, laghi, panorami straordinari, boschi e antiche strade, sentieri e malghe. E senza andare troppo lontano dalle nostre città, con il piacere di trascorrere una giornata nella più bella "clinica della salute" che si possa immaginare.

Il valore del lavoro di descrizione, illustrazione e supporto tecnico che gli amici dei gruppi seniores hanno svolto con certissima pazienza e passione, è notevolissimo, e si fonda sulla semplicità e chiarezza della lettura e della presentazione degli itinerari, che si possono tranquillamente effettuare in "bassa stagione".

Anzi, sono proprio le sorprese dei paesaggi autunnali o primaverili, o dei miti inverni delle nostre province lacustri, uno degli obiettivi per la frequentazione veramente "globale" della montagna. I riferimenti cartografici sono precisi e puntuali, come le informazioni sui dislivelli, i profili altime-

trici e lo sviluppo delle escursioni.

Ognuno potrà trovare, ne siamo certi, uno spunto e un motivo di interesse per le proprie gite, in famiglia o con un bel gruppo, per meglio rallegrarsi insieme della bellezza dell' "arte del percorrere". Percorsi mai troppo impegnativi, adeguati alla filosofia del camminare come obiettivo per una vita in salute...

Perché la salute è (senza dubbio alcuno) generata dall'armonia tra il benessere fisico e mentale, e siamo grati agli amici dei gruppi seniores per averci offerto uno strumento per valorizzare e riscoprire questa portentosa combinazione per mezzo dei nostri passi e dei nostri occhi.

**Vademecum per gli escursionisti seniores** è un Progetto MAS. E' un opuscolo di oltre 100 pagine redatto dalla Commissione Medica del CAI Lombardia, e affronta la montagna da un punto di vista sanitario. Ottimo lavoro, davvero. Noi stessi, come Gruppo Seniores di Perugia, abbiamo provveduto proprio su questa rivista a parlarne.

Il Vademecum, dunque, consta, oltre a una buona bibliografia, di tre principali capitoli.

Il primo è questo: "**preparasi alla attività escursionistica**". Si fa così riferimento all'allenamento, all'alimentazione, all'abbigliamento. Cose note, forse, ma spesso trascurate o snobbate.

Il secondo capitolo riguarda "**la mia salute in montagna**". Si accenna con competenza alle principali patologie di cui ogni escursionista potrebbe soffrire e si riportano le cure e le attenzioni necessarie ad uopo, le norme comportamentali e quant'altro; a questo lungo paragrafo segue quello sui medicinali e sul loro buon uso. Beh, è un richiamo utile, indubbiamente. E si conclude con i medicinali in montagna ovvero medicinali e montagna, per raccomandarne il loro uso durante le escursioni.

Il terzo capitolo concerne le "**nozioni fondamentali riguardo ai più comuni problemi sanitari in montagna**". Si affrontano così i principali problemi di tipo traumatico, le patologie da agenti fisici, le punture e i morsi, il mal di montagna, i principi di primo soccorso in caso di perdita di coscienza e d'inalazione di corpi estranei, la chiamata dei soccorsi organizzati, la comunicazione interpersonale in situazioni di emergenza.

Insomma un manuale vero e proprio!

Da leggere e portarsi con sé.



# Corso di Formazione per Operatori Sezionali Tutela Ambiente Montano

Commissioni TAM Marche e Umbria anno 2015

Corso OSTAM, Ussita maggio – giugno 2015

*spunti per riflessioni*

**...peculiarità emerse e alcune nostre considerazioni...**

*a cura di Daniele Crotti*

*con la collaborazione di Andreeva Cesarini e Giacomo Orologio  
(CAI Sezione di Perugia)*

***in generale...***

## Tutela dell'ambiente per la conoscenza degli ecosistemi-habitat e per la salvaguardia della biodiversità

Molte Associazioni (solitamente volontaristiche), a valenza locale, regionale, nazionale, vivono nel territorio e per il territorio, e nel territorio si attivano per la sua CONOSCENZA.

Si può parlare di territorio montano, così come di territorio collinare, lacustre, valligiano, di pianura, e forse altro ancora.

Il concetto di territorio è però, forse ed ancora in molte persone, un po' confuso perché sovente mescolato e considerato sinonimo di ambiente e di paesaggio, o altro ancora. No, non è proprio così. I tre termini, infatti, sono usati spesso con il medesimo significato, ma hanno altri significati concreti; e a questi, altri termini si possono a dovere aggiungere.

Un TERRITORIO è *“un'area definita o delimitata che include porzioni di suolo o di acque, considerata di solito un possesso di un animale, di una persona, di un'organizzazione o di un'istituzione”* (dal Bio-decalogo nel “Manuale del CAI”, Club Alpino Italiano, 2013). In tale accezione, quindi, il “possesso” del territorio è dato dalla possibilità di svolgere in esso una determinata attività, di poterlo percorrere o attraversare, di poterlo di fatto vivere. In altre parole per territorio si intende un luogo in cui si vive.

Il PAESAGGIO è *“la particolare fisionomia di un territorio determinata dalle sue caratteristiche, fisiche, antropiche, biologiche ed etniche, così come è percepita dalle popolazioni”* (ib.). Con il concetto di paesaggio si inserisce sul territorio la componente culturale, legata sia alla sua costruzione e al suo modellamento nel corso del tempo come risultato dell'attività umana, sia alla sua percezione che può variare in funzione della sensibilità, della formazione e dell'informazione di chi ci vive e di chi lo guarda o attraversa. In altri termini il paesaggio è ciò che vediamo, che percepiamo, che sentiamo.

L'AMBIENTE è il termine che aggiunge alle due definizioni sopra riportate anche tutto l'insieme delle molteplici relazioni ed interazioni tra i fattori biotici e abiotici che sono presenti in un determinato territorio e che contribuiscono a dare un dato paesaggio. E' l'insieme anche dinamico di ciò che viviamo e vediamo, in altre parole, o, se si preferisce, si fa riferimento alla relazione che vi è tra natura e uomo ossia la società che lo abita.

Con il concetto di ambiente si entra nel contesto dell'ecologia, in quanto si prende atto della complessità delle interazioni fra le diverse componenti e delle potenziali criticità ad esse legate.

Ecco quindi gli ECOSISTEMI o HABITAT che dir si voglia...

*e nel particolare...*

*... conoscere per preservare e salvaguardare...*

## I Pantani di Accumoli



*I Pantani*



*Il Gruppo TAM ai Pantani*

Il “Piano dei Pantani” di Accumoli costituisce un’area di circa 80 ha a quasi 1600 m di altitudine al confine tra Lazio, Umbria e Marche. Pur stando al di fuori del Parco Nazionale dei Sibillini, l’area è stata dichiarata Sito di Interesse Comunitario (SIC) della Rete Natura 2000, il sistema europeo coordinato di aree che devono essere tutelate e conservate dagli stati membri dell’Unione.

I laghetti presenti (pantani) sono alimentati da acque di ruscellamento che si generano dopo intense piogge o per scioglimento di neve la cui infiltrazione nelle falde profonde attraverso doline e inghiottitoi è rallentata dai materiali di deposito alluvionali costituiti da sabbie, breccie e materiali detritici argillosi.

Dal punto di vista agronomico la zona si caratterizza per la presenza di attività zootecniche legate al pascolo di bovini ed equini provenienti dalle zone limitrofe (Accumoli e Norcia), circa 150 capi che nel periodo primaverile, in

genere nella seconda decade di maggio, sono trasferiti sui pascoli alti dove restano fino alla prima metà di ottobre. E’ evidente che occorre una corretta pianificazione che limiti il carico di bestiame in modo da ridurre le criticità legate alla più lenta rigenerazione del manto erboso dovuta al pascolamento, ai solchi di erosione provocati dai mezzi motorizzati degli allevatori, alla riduzione del livello idrico degli specchi d’acqua dovuti all’abbeveramento,

Con le direttive “Habitat” e “Uccelli” l’Unione Europea colse l’importanza di tutelare gli habitat per proteggere le specie animali e vegetali che sono strettamente connesse con le componenti biotiche e abiotiche in cui si trovano a vivere, facendo attenzione agli habitat “seminaturali” dove sono presenti attività umane che vengono rese ecocompatibili attraverso appositi piani di gestione. E’ questo il caso del “Piano dei Pan-



*L'alga rossa dei laghetti*



tani”, caratterizzato da ben tre habitat di interesse comunitario, propri dei pascoli montani ben conservati, con formazioni erbose a nardo e con una notevole fioritura di orchidee e con acque stagnanti ricche di vegetazione anfibia e di specie particolari come il tritone crestato.

Il **tritone crestato italiano o tritone alpestre** (chissà perché è stato introdotto in Inghilterra?), *Triturus carnifex*, è una specie ben diffusa su tutto il territorio nazionale, si rinviene dal livello del mare fino a 1600 m s.l.m. sulle Alpi e 1800 m s.l.m. sull'Appennino. Nel Lazio presenta popolazioni in tutte le province, col-

lonizzando ambienti acquatici sia naturali che artificiali, dal livello del mare fino a circa 1800 m s.l.m. (Lago della Duchessa). Colonizza bacini larghi e profondi con abbondante vegetazione, ma può vivere anche in stagni, pozze temporanee, piccoli corsi d'acqua o anse di fiumi, canali di irrigazione, cisterne, pozzi di pietra, fontanili e sorgenti. Dove le raccolte d'acqua sono soggette a essiccazione, gli individui sono in grado di intraprendere una vita terrestre interrandosi o nascondendosi sotto pietre, tronchi e all'interno di manufatti, per poi entrare in quiescenza durante i periodi aridi oppure scegliendo le ore più umide della giornata per uscire e alimentarsi di artropodi terrestri. La presenza della specie all'interno del SIC è stata accertata diverse volte nel periodo che va dal 1982 al 1996. Durante le indagini condotte per il Piano di gestione sono stati osservati diversi esemplari subadulti all'interno di alcune pozze con scarsa profondità (tra 10 e 40 cm).



*Un cippo storico sopra i Pantani*

Si tratta di uno tra i più grandi tritoni europei; le femmine adulte possono raggiungere i 18 cm di lunghezza mentre i maschi sono solitamente più piccoli. Corpo gracile ed allungato, con quattro arti ed una coda appiattita lateralmente e provvista di lamina natatoria. La colorazione del dorso è bruno nerastra e, nelle femmine e negli individui subadulti, è sempre presente una striscia vertebrale solitamente gialla. Ventre giallastro od arancione con grandi macchie scure. Gola mazzata di verde scuro e bianco.

Nelle calde e tranquille giornate di luglio ed agosto è poi possibile osservare l'arrossamento delle acque, dovute alla presenza di un'alga euglena, fenomeno assai raro che in Italia si verifica in un altro lago, il "Tovel" in Trentino. E' un'alga che con le piante acquatiche rappresenta, come detto, uno dei tre habitat di interesse conservazionistico botanico-floreali dell'area.

Nel 2007 fu stampato il DOCUMENTO DI SINTESI del PIANO DI GESTIONE del SITO NATURA 2000 del PIANO DEI PANTANI (SIC IT602001). Leggetelo (sono una cinquantina di pagine).

Il sito è [www.comune.accumoli.it](http://www.comune.accumoli.it)



## La reintroduzione del “camoscio appenninico”

Il camoscio appartiene alla sottofamiglia *Caprinae*, genere *Rupicapra*. Questo genere è compreso nella tribù dei “Rupicapri” che in totale abbraccia quattro generi: *Naemorhedus*, *Capricornis*, *Oreamnos* e *Rupicapra*.

Il genere *Rupicapra* comprende due specie: *R. rupicapra* (presente nell’Europa nord-occidentale) e *R. pyrenaica* (presente nell’Europa sud-occidentale) che a loro volta si suddividono in più sottospecie.

Le specie *Rupicapra rupicapra* e *Rupicapra pyrenaica* si distinguono per la lunghezza delle corna, più lunghe in *R. pyrenaica*, e per la colorazione del manto invernale, più scuro nel primo.

La specie *Rupicapra pyrenaica* comprende tre sottospecie:

- 1) *Rupicapra pyrenaica parva* (Cabrera 1911): popolazione che troviamo sui Monti Cantabrigi nel nord della Spagna. E’ la sottospecie che ha dimensioni più ridotte (max 25 kg).
- 2) *Rupicapra pyrenaica pyrenaica* (Bonaparte 1845): popolazione numerosa che troviamo sui Pirenei.
- 3) *Rupicapra pyrenaica ornata* (Neumann 1899): è il camoscio appenninico, presente in Italia nell’Appennino centrale.

La presenza del Camoscio sui Monti Sibillini è documentata per l’Olocene attraverso il ritrovamento, nel 1978 da parte di A. e S. Mari, di resti subfossili di circa 6000 anni attribuibili a *Rupicapra pyrenaica*. Ma tale presenza storica del Camoscio sui Monti Sibillini non risulterebbe da altre fonti accertate. Ecco quindi che la creazione di una nuova colonia di Camoscio appenninico nel PNMS può essere più correttamente definita come “introduzione a scopo di conservazione” *sensu* IUCN.

Dopo alcune azioni preliminari, avviate dal 1997, e sfociate nel 2003 nell’ambito di un progetto specifico “Life Natura 2000”, il piano di idoneità individuò nel massiccio del M. Bove alcune aree adeguate per il rilascio. Ci sono così stati alcuni primi interventi di rilascio, cui son seguiti, senza successo, alcuni tentativi di ricattura (siamo nella prima decade del nuovo millennio), per arrivare al Progetto Life “COORNATA” (2010 – 2014), ovvero il “Progetto Life Natura *Development of coordinated protection measures for Apennine Chamois (R. pyrenaica ornata)*”, che ora è in fase di monitoraggio e sorveglianza.

Riporto quanto trascritto nel documento prodotto dall’Ente Parco Nazionale dei Monti Sibillini (PNMS) riguardante “APPUNTI SULLA NATURA DEL PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI E SULLE ATTIVITA’ DI GESTIONE E CONSERVAZIONE DELLA FAUNA”. Tale documento è consultabile nel sito del Parco medesimo.

I dati di monitoraggio, oltre a confermare l’elevata idoneità ambientale dell’area scelta per i rilasci, sono risultati di fondamentale importanza anche per l’adozione di misure di conservazione e gestionali finalizzate alla prevenzione e mitigazione di potenziali fattori di minaccia e di disturbo, quali, in particolare, le attività turistico ricreative e quelle zootecniche.

La sovrapposizione delle localizzazioni dei camosci con i sentieri escursionistici e le vie di arrampicata ha consentito al PNMS di emanare disposizioni molto mirate nel tempo e nello spazio per la regolamentazione delle attività escursionistiche ed alpinistiche.

In particolare, sono state individuate due aree, A e B, in cui l’accesso non è consentito rispettivamente dal 1 novembre al 30 aprile e dal 1 maggio al 31 ottobre. Allo stesso tempo è stato realizzato un sentiero escur-



Immagine estratta da un articolo sul camoscio appenninico pubblicato su Internet





*La salita verso Val di Bove da Ussita*

sionistico appositamente segnalato che consente di effettuare escursioni durante tutto l'anno nell'area del M. Bove e di osservare i camosci con un limitato rischio di disturbo. Il PNMS attua inoltre attività per favorire la partecipazione delle associazioni ambientaliste, dei frequentatori e dei professionisti della montagna e degli operatori turistici, nelle attività di conservazione del camoscio e di fruizione responsabile delle aree più sensibili. A tal fine è stata anche creata la rete degli "Hotel del camoscio", costituita dalle strutture ricettive che sostengono il progetto di reintroduzione del camoscio.

La sovrapposizione delle stesse localizzazioni con le aree di pascolo censite dal Corpo Forestale di Stato ha invece consentito di individuare gli allevatori che conducono il proprio bestiame in aree sintopiche con i camosci e che, quindi, sono stati coinvolti nell'azione relativa ai programmi speciali di profilassi e miglioramento della gestione sanitaria degli animali domestici sintopici.

Il programma speciale di profilassi del PNMS, realizzato in collaborazione con l'IZSUM, ha previsto la

fornitura gratuita di sale fitoterapico e l'assegnazione di incentivi per vaccini e trattamenti antiparassitari, interessando 18 aziende zootecniche, circa 5000 ovicaprini e circa 500 bovini. Nell'ambito di tale programma sono stati inoltre eseguiti controlli mirati parassitologici e sierologici nel bestiame domestico pascolante in area camoscio.

Tutti questi risultati si sono rivelati utili anche al fine di migliorare l'efficacia delle operazioni finalizzate alla creazione della quinta popolazione nel Parco regionale del Sirente – Velino in attuazione dell'azione C.5 del Progetto Life "Coornata".



*Genziana maggiore (ottima la grappa dalle sue radici)*

*Le foto dell'articolo sono di Daniele Crotti*

# Camminando qua e là per l'Umbria

*cose strane, cose amene, cose chiare ?*

*di Fausto Luzi*

4° reperto

*La proposta di questa volta credo non abbia bisogno di una introduzione, in quanto il reperto archeologico parla da solo. E' un altro camminando, incontrato casualmente per le magnifiche campagne umbre, in una zona che oggi l'uomo ha un po' dimenticato, dove il bosco lentamente riprende un suo timido sopravvento, dove è piacevole, appunto inoltrarsi in una tiepida mezza stagione.*

## La pietra (a Montefalco, frazione Camiano)



---

***Dove:** Montefalco (472 m. slm) si trova sulle pendici dei monti Martani, a breve distanza da Foligno. E' raggiungibile facilmente se si va in auto, mentre con il treno bisogna scendere a Foligno e prendere il pulman che parte nei pressi della stazione. Camiano è una piccolissima frazione di Montefalco, volta a sud est rispetto alla cittadina ed a circa 1 km da questa. E' meglio chiedere di essa una volta giunti sul posto.*

---

Montefalco con la spessa cortina delle mura medievali si erge a controllo della Valle Umbra. Troppo lunga e articolata è la sua storia, troppo elevato il numero delle opere d'arte da menzionare, ma qualcosa va comunque detto.

L'imperatore Federico II di Hohestaufen (1194 - 1250) ha qui lasciato tracce indelebili: nel nome, che dal 1249 ricorda la passione di "stupor mundi" per la falconeria; nella Porta Federico II (1244) so-

vrastata dalle aquile imperiali; nel toponimo Monte Imperiale, un modesto colle (434 m slm) circa un km. a sud del borgo medievale lungo la via per Spoleto dove, secondo la tradizione, sostarono le guarnigioni al seguito dell'imperatore svevo.

Non si può lasciare l'antico castello di Coccorone (fino alla fine del 1249 Montefalco si chiamò in questo modo) senza aver assaggiato quell'autentico nettare di vino - o divino - chiamato SAGRANTINO. Non si può passare da queste parti senza fare una visita, lunga o breve non ha importanza, alla chiesa-museo di S. Francesco per ammirare i capolavori ivi conservati.

Lungo le mura del borgo si aprono cinque porte, nel versante orientale si va facilmente a individuare Porta Camiano (XIII sec), al di sopra della quale si conserva il più antico esemplare dello stemma di Montefalco in cotto. Da qui si scende lungo la stradina in discesa, percorse poche centinaia di metri, si giunge a un bivio dominato da una edicola in



cui è dipinta una Crocifissione (XVIII sec); proseguendo sulla sinistra in discesa si incontra poco dopo un'altra edicola chiamata Maestà dei Fratricelli: siamo a Camiano (390 m slm) e conviene parcheggiare nei paraggi.

Per accedere all'antica chiesina di S. Rocco bisogna camminare poche decine di m., oltrepassare il bar del paese, quindi suonare al cancello della famiglia Petruccioli. La gentilissima signora Bruna vi condurrà sul punto più alto del Colle di Camiano (398 m slm), ove si trova una chiesina ombreggiata dalla folta chioma di un gigantesco leccio. Secondo la leggenda, il leccio secolare sarebbe germogliato dal pungolo del ramo col quale S. Fortunato (vissuto nel IV sec. e patrono di Montefalco) spingeva i buoi al lavoro e portava a pascolare gli armenti. Inoltre la larghissima chioma è dovuta al fatto che questo leccio non è mai stato potato: narra un mito che un uomo ne tagliò delle fronde per bruciarle nel forno fuori casa; appena i rami iniziarono a bruciare, il forno si scaricò improvvisamente.

Ma eccoci a noi: sul fianco esterno sinistro della chiesina si nota una pietra angolare con su scolpito un evidente simbolo fallico; il sito era sicuramente pagano, ma la persistenza continua, ancora oggi il simbolo non viene ignorato, ma menzionato e persino toccato da qualche donna del posto, perché vale sempre il detto che se male non fa....

***Eterna potenza generatrice del fallo!***



*1973 - Monti Sibillini - Un'aquila vola sul Pizzo Berro*



una Rubrica tra amici

## Lettere al Direttore e Comunicazioni alla Redazione

*“Ad una nostra comunicazione inviata al Sindaco di S. Giustino Umbro, su invito dell’amico Romano Ciampoletti, ecco la risposta che abbiamo con piacere ricevuto”.*

Egredi Dr. Crotti e Dr. Ciampoletti, ringrazio entrambi per l’articolo proposto e poi pubblicato nel Vostro editoriale *“in... cammino”* (NdR: *Il sentiero del contrabbandiere*, n.17 - maggio 2015) e soprattutto ringrazio per l’interesse manifestato verso i nostri luoghi ed in particolare per questo percorso inserito anche nella guida turistica del nostro Comune insieme ad altri monumenti o luoghi di interesse artistico monumentale ed archeologico esistenti nel nostro territorio. Provvederò a girare questa mail all’ufficio Cultura e Turismo per eventuali successivi contatti. Per quanto riguarda il Museo Storico-Scientifico del Tabacco preciso che è gestito dalla Fondazione a cui rivolgersi per prenotazione visita (contatti: [info@museotabacco.org](mailto:info@museotabacco.org) - tel. 338 9904349).

A disposizione per ulteriori informazioni e nella speranza di incontrarci personalmente porgo cordiali saluti.

*Il Sindaco  
Paolo Fratini*

## LA SCIENZA SCALA LE MONTAGNE E CE LE SPIEGA

*Nel settimanale “il venerdì di Repubblica” del 24 luglio abbiamo letto il seguente articolo che ci ha interessato o comunque incuriosito. Lo vogliamo proporre a tutti i nostri lettori.*

*L’articolo è a firma di Giuliano Aluffi, e di fatto è una recensione ad un bel libro da poco nelle librerie, di cui sotto.*

Che l’Everest sia la montagna più alta sul livello del mare si sa. Pochi sanno invece che il vulcano hawaiano Mauna Kea, pur misurando solo 4.200 m slm, batte l’Everest in altezza totale: oltre 10 mila metri tra cima e fondale marino. Entrambi appaiono però nani di fronte a quel monte che non compare in nessuna cartolina turistica, ma nei selfie della sonda marziana Curiosity: il monte Olimpo su Marte, alto ben 22 chilometri e prima vetta del sistema solare (NdR: ma avete letto degli altri sistemi similsolari e di un nuovo pianeta forse simile alla Terra? Sorprendente!). Ce lo racconta, insieme a molte altre curiosità scientifiche sulle montagne, Jacopo Pasotti, giornalista e geologo, nel saggio *LA SCIENZA IN VETTA* (Codice Edizioni, pp. 196, euro 16). Libro che ci ricorda un paradosso: è vero che in vetta possiamo raggiungere una pace spirituale senza pari, ma è vero anche che

le montagne sono state – e sono ancora – il teatro di scontri titanici e violentissimi, seppure di una lentezza che ce li rende invisibili.

Consideriamo proprio la natura dell'Himalaya: 80 milioni di anni fa l'India si separò dal Madagascar e iniziò una "corsa" verso nord al ritmo di 10-20 centimetri all'anno. In 40 milioni di anni percorse 5.000 chilometri, fino a scontrarsi con il continente asiatico. Da quell'impatto nacque, come un'increspatura di dimensioni colossali, l'altopiano del Tibet. E la spinta propulsiva dell'India non si è ancora esaurita: avanza di 5 centimetri ogni anno sollevando ancora di più l'Himalaya e causando pressioni enormi, che poi sono la causa dei terremoti in Nepal e Pakistan.

E a essere invisibili non sono solo i lentissimi scontri tra i continenti, ma anche, qualche volta, le montagne stesse. E' il caso di una catena imponente quasi quanto le Alpi, ma scoperta solo nel 1958: la catena di Gamburtsev; dotata di picchi, valli e monti fino a 24000 m ma completamente ricoperta dai ghiacciai dell'Antartide. Sotto la coltre ghiacciata questi monti polari ospitano persino torrenti e laghi, grazie alla pressione della calotta ghiacciata che mantiene liquida l'acqua che ha sotto: se ne è avuta conferma nel 2012, quando un team di scienziati russi è riuscito a scendere a 3.768 m di profondità trafiggendo lo scudo di ghiaccio che sovrasta il lago Vostok.

Lo studio della vita nel lago potrebbe riservarci molte sorprese, visto che sono proprio gli esseri alle prese con habitat difficili a mostrarci la potenza dell'evoluzione. E' il caso dei fiori di montagna. Che siano i più belli di tutti non è solo un luogo comune: sono di sicuro i più appariscenti – le piante di bassa quota, in media, investono solo il 13 % della propria biomassa nei fiori, le piante d'alta quota ben il 34 % – e la ragione sembra evolutiva. In montagna la stagione riproduttiva, per via delle temperature, è più breve: piante come il ranuncolo glaciale, che cresce sulle vette alpine, devono quindi sfruttare al meglio il poco tempo a disposizione. Perciò si sono riprodotti e moltiplicati quelli capaci di attrarre le api che li impollinano con i fiori più vistosi.

## IN...CAMMINO *con le cartoline*

### *A cura della Redazione*

Nel numero 5-6 del novembre-dicembre 2013 alle pagine 17 e 18 abbiamo parlato di quanto le cartoline possano... raccontare. Lo abbiamo fatto prendendo spunto da una suggestiva, sia pur contenuta, esposizione avvenuta a Colfiorito nell'agosto precedente.

Il 14 agosto dell'anno in corso, abbiamo letto una lettera, nella rubrica specifica del quotidiano "la Repubblica" che ci ha piacevolmente "sorpreso". Ci sembra cosa dovuta partecipare a tutti voi.

### L'emozione rétro di una cartolina

*(Gabriele Barabino, Tortona, AL)*

L'altro giorno mi è accaduto un fatto, in questi tempi tecnologicamente saturi, che direi straordinario. Da una cara conoscente in vacanza ho ricevuto addirittura... una cartolina! L'emozione di saper che è ancora possibile trovarne, unitamente al piacere di vedere un francobollo, è stata poca cosa rispetto alla piacevole e dimenticata sensazione di avere fra le dita non l'etere, ma la fisicità di un ricordo. La carta porta subito la mente alla persona cara che, laggiù o lassù, ha pensato a noi, immaginandola china con la penna a scrivere il nostro nome, indirizzo, saluti e firma. Questa lettera, forse considerata rétro, è stata scritta da un settantenne non avverso alle moderne tecnologie di comunicazione, ma che ancora prova commozione nel constatare che certe piccole cose come una cartolina o una lettera, strumenti che ci hanno accompagnato per tanti decenni, sono ormai romanticismi. E occorre sforzarsi per non vergognarsene.



# SOTTO il CIELO di SCOZIA



## *il... Ben Nevis*

*appunti in merito alla 10 giorni che il CAI di Perugia ha dedicato a queste terre alte...*

*di Renzo Zuccherini*

*foto di Daniele Crotti*

Di tutte le giornate scozzesi, quella dedicata al *Ben Nevis*, dico la verità, mi era sembrata quella meno interessante. Quel monte non molto elevato, circa 1370 m., di cui avevo visto nei giorni precedenti la forma tozza e piuttosto banale, mi faceva l'effetto di una passeggiata sull'Appennino, senza nemmeno quel fascino casareccio e la varietà paesaggistica dei nostri monti. Mi confortava solo il cielo sereno, che lasciava sperare in una giornata limpida e assolata, cosa ben rara e apprezzabile in un paese come la Scozia.

Insomma, quella mattina mi ero messo in cammino un po' contro voglia, più che altro per la mancanza di alternative. Né l'avvio è stato incoraggiante, visto l'affollamento turistico del sentierone, una specie di viale pieno di gente che saliva al monte con l'infradito ai piedi...

Il sentierone, peraltro, era perfettamente tenuto e mantenuto. Dopo un piccolo tratto in piana, si avviava verso uno sbarramento superato il quale cominciava la salita, regolare e accompagnata da gradoni in pietra.

Ben presto, il sentiero diventava una vera scalinata, realizzata in pietra, via via più ripida ma sempre comoda e ben tenuta. E qui la prima sorpresa, perché, nelle svolte della scalinata, cominciava a mostrarsi una vista ampia sulle *Highlands*, con il *loch* che si insinuava nel paesaggio e lo rispecchiava di azzurro, e dietro a salire le file delle colline a perdita d'occhio.

L'ultimo tratto della scalinata era anche il più impegnativo; e qui già qualcuno cominciava a dar segni di difficoltà, e qualcun altro segni di insofferenza. L'accordo iniziale era di arrivare al laghetto sulla sella, a circa 600 m., e lì ciascuno avrebbe deciso se proseguire verso la cima o tornare indietro: ma chi voleva accelerare non intendeva attendere gli altri, e il gruppo ha cominciato a sfrangiarsi.

Al termine della scalinata, comunque, in un piacevole avvallamento sulla sella si stendeva il laghetto: riposante e caldo, in quella bella giornata invitava a stendersi sull'erba, e in molti ne hanno approfittato.

Restava la seconda parte della risalita verso la cima, cioè circa altri settecento metri di dislivello: il sentierone, non più scalinata ma sempre curato e ben visibile, continuava a zigzagare sul fianco del monte, e continuava a regalarci, ad ogni svolta, una vista superba. La cosa sorprendente, infatti, è stato rendersi conto che quel monte,

poco più alto del Subasio, è in realtà il punto più alto della Gran Bretagna, e le colline che lo circondano, da là, appaiono come una serie di catene montuose. Un paesaggio alpino, a dir poco, alla cui bellezza contribuiva certo l'insperata giornata di sole.

Dopo la sella, la vegetazione, già rada ed arbustiva, era scomparsa; e ad un certo punto ci lasciammo dietro anche l'erba che ricopriva il versante e ci trovammo su un acciottolato aspro e desertico, su cui tuttavia il sentiero era ben leggibile: per fortuna, perché non c'erano varianti, e quelli di noi che rimanevano indietro riuscivano a mantenersi sul percorso.

Ma le cose ben presto cambiarono, perché – a far onore al nome del monte – trovammo la neve, che ricopriva in modo uniforme tutta la parte sommitale, con un effetto lunare assai suggestivo ma con scarsa chiarezza sul percorso da seguire; quelli che avevano mappe o strumenti erano già molto avanti, e non si vedevano più. Meno male che il percorso era sempre affollato di decine o centinaia di turisti, compresi quelli con l'infradito, che salivano a sciami verso la cima, o a sciami ne discendevano.

La parte sommitale, dopo alcuni tratti in salita, si distendeva in un pianoro innevato, spettacolare e luminoso, accanto a pareti verticali interamente coperte di neve; ormai la vista poteva spaziare a 360 gradi su tutto l'orizzonte, e l'effetto era molto bello. E tra me andavo pensando che per fortuna non avevo rinunciato a salire: il *Ben Nevis* aveva smentito il mio scarso entusiasmo iniziale.

Qualcuno però mancava, in cima al *Ben Nevis*, dove il gruppo, in gran parte ricostituitosi, stava riposando e rifocillandosi. Qualcuno aveva difficoltà a salire, e quando, cominciando a ridiscendere, lo abbiamo incontrato, ha dovuto rinunciare non solo a giungere sulla cima, ma soprattutto a riposarsi e mangiare, perché il gruppo aveva fretta di ridiscendere e di trovare un nuovo sentiero.

Così, mentre una parte del gruppo si avviava velocemente verso l'autobus che ci aspettava a valle, un'altra parte è rimasta indietro, ad aspettare e ad aiutare chi si trovava in difficoltà. E l'aiuto è stato davvero necessario, perché il nuovo sentiero (per non ripetere la scalinata) era un percorso impraticabile nella brughiera, fatto di zolle e di buche, di acquitrini e sterpi: un percorso divertente in condizioni normali, ma proibitivo per chi era in difficoltà.

Il momento tipico è stato quando c'è stato da attraversare (non dirò guardare, che non rende l'idea) un torrente impetuoso e violento, saltando da una pietra all'altra. Qui la cooperazione e l'aiuto reciproco hanno mostrato tutto il loro valore.

E poi il tratto finale di avvicinamento all'autobus è stato un vero calvario: ma alla fine l'abbiamo visto, quel benedetto autobus. E ci siamo seduti con la sottile, maligna soddisfazione di pensare che quelli che avevano fretta e non hanno aspettato i ritardatari, sono stati poi costretti ad attenderli in autobus per due o tre ore. Ma non l'ho detto.

Ecco come il *Ben Nevis* ha smentito la mia aspettativa di banalità, regalandoci invece una bella giornata. Non solo per il sole.





# CAMOSCI al BOVE



*una gradita nota di Vincenzo Ricci*

Giovedì 3 settembre 2015 è ripresa l'attività del Gruppo Senior "Mario Gatti" dopo le ferie estive con una bellissima escursione, assistita anche da condizioni meteorologiche molto buone, sul *Monte Bove*. L'escursione era stata programmata con due percorsi di diversa difficoltà in modo da dare la possibilità di arrivare in vetta a tutti i partecipanti. I due gruppi, partiti da due diverse località, si sono ritrovati in cima al monte e poi sono saliti sul *Monte Bicco* e scesi insieme.

Coloro che hanno fatto il percorso più lungo han-

no avuto la gradita sorpresa di vedere, cosa che succede raramente, sul versante nord-occidentale del "grande monte" un branco di una trentina di camosci: si sono mossi non appena ci hanno sentito, si sono fermati non appena ci siamo fermati; poi i capi branco si sono spostati dal ghiaione dove si trovavano sulla parete rocciosa saltando di roccia in roccia con una agilità da far invidia ad una scimmia. Sulle creste si sono fermati di nuovo e sembrava quasi che ci dicessero "guardate quanto siamo bravi, non vedete quanto è facile, venite anche voi !"

Abbiamo avuto modo di scattare molte foto; ne ho scelte una paio tra le mie le più significative che regalo al gentile lettore.

E' stata una sorpresa felice per tutti che ha arricchito la già bella escursione.

Questi camosci vivono in questa area protetta, ove è vietato entrare, e reintrodotti da alcuni anni si sono pian piano moltiplicati e trovate notizie più dettagliate sui camosci alle pagg. 12 e 13.





# Sognando ... *un Parco a Monte Tezio*

*di Francesco Brozzetti*

Eccomi qua, sono in America!  
Quanti di voi penseranno “beato te”.  
In effetti quando si va negli USA si pensa subito di andare a visitare le Cascate del Niagara, New York, il Gran Canyon, il Parco di Yellowstone e così via.

Invece per me è tutt'altra cosa.

Quando vengo qui me ne sto a casa di mia figlia e, come quest'anno, ad accudire alle faccende domestiche che lei non può effettuare in quanto ha appena partorito la terza bambina.

Unico divertimento, si fa per dire, è l'andare per Mall, immensi magazzini dove si trova di tutto e dove la testa fa male a forza di girarsi a dritta e a manca, ipnotizzati dalla miriade di colori dei prodotti esposti nei banconi.

“Venti metri lineari di espositore con bibite di tutti i colori ... e per me, curioso come una scimmia e goloso fino all'impossibile, è un tormento; vorrei provarle tutte, ma non farei in tempo, mi ci vorrebbero mesi ed uno stomaco di ricambio!

Ed i dolci, dai colori più impensati, zuccherati fino all'inverosimile ... fino allo schifo!

E le frutta?

Le mele sono lucide, anzi traslucide; forse daranno l'olio di paraffina anche a loro?

Non voglio poi entrare nei particolari quando, per sbaglio, entro in un negozio di articoli per il trekking.

Comprerei tutto!

Dal temperino multiuso dalla forma indescrivibile, alla borraccetta smaltata, fino al GPS mai visto in Italia.

Poi, anche se tutti o quasi tutti, non approveranno,



il reparto armi mi fa impazzire.

Eccole lì, le più belle pistole del mondo, da quella di Buffalo Bill a quella di Schwarzenegger, esposte in bella vista, sotto vetro sì, ma pur sempre visibili, quasi sfiorabili, anzi, sotto l'occhio vigile del commesso, palpabili soppesabili, sognabili.

E così, dopo un'ultima visita da Menard, gigantesco magazzino di attrezzi per la casa, dove con i trapani mi comporto come prima descritto per le armi, me ne torno a casa, con il fiato sospeso, mi piace guidare con il cambio automatico, su quelle strade così larghe con un traffico incredibilmente ordinato per noi italiani, ma ci sono regole così diverse che non posso permettermi distrazioni.

“Come è bella questa provincia americana” riesco solo a pensare “dove le case non hanno recinzioni, dove dietro il garage vedi apparire spesso auto vecchie, non rottamate, ma tenute solo per affezione, tanto non c'è bollo da pagare, dove allo Stop tutti si fermano e si guardano e poi ... passano uno per volta a turno! Dove tutti ... o quasi, rispettano i limiti di velocità e le precedenzae.

Mi sembra di essere diventato un novello Nando Meniconi ... What's America, ricordate Alberto Sordi, l'Italiano di Kansas City?

Ebbene mi sembra di parlare come lui. Di fare paragoni proprio come faceva lui e, pensate un po' abito attualmente a Jefferson City, a due passi, si fa per dire da Kansas City!

E dopo questo sfogo, come faccio a parlare obiet-

tivamente dei Parchi americani?

Qui basta un pezzetto di terra con un pizzico di storia intorno per creare un Parco Nazionale, con tanto di museo e di rangers che girano con occhio vigile attenti a che nulla o nessuno disturbi la quiete e l'equilibrio del territorio.

In questi giorni l'unica cosa che ho fatto è stato camminare un po' ed ho già trovato tre piccoli parchi, uno dei quali addirittura da percorrere in poco più di mezz'ora andata e ritorno.

Poi proprio ieri ho invece trovato un Parco dal nome di Katy Park, che è stato realizzato sul tracciato di una vecchia ferrovia di .... 225 miglia (più di 350 km)!

Ovviamente ne ho percorso solo due piccoli tratti, ma tutto è così affascinante che verrebbe voglia di farlo tutto e di un fiato ...

Penso allora al mio Monte Tezio, così magico e così poco valorizzato!

Solo noi che lo amiamo profondamente ne capiamo la reale unicità, e gli altri?

Ci sparano, ci lasciano ogni genere di rifiuto, lo usano insomma come sfogo alle loro repressioni senza pensare al valore che invece ha, specialmente per chi ora ce lo ha lontano migliaia di chilometri.





# La foto del mese

*Norcia - marzo 1973  
Foto di Francesco Brozzetti  
al termine della 3 giorni  
lungo la Ferrovia  
"Spoleto-Norcia"*

**Che tempi,  
ma ancora si  
usava  
il carretto?**



**Ehh si, allora l'inquinamento  
era solo da ... "letame"!!!  
Meno nocivo, ma che puzza!!!**



**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](http://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](mailto:daniele.nene@email.it).***

***Grazie a tutti sin da ora.***

***Per informazioni sulle escursioni del Gruppo Senior consulta il sito: [www.caiperugia.it](http://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 22  
ottobre 2015**



**Comitato di Redazione**

Daniele Crotti (Direttore)  
Francesco Brozzetti  
Ugo Manfredini  
Vincenzo Ricci

**Impostazione grafica ed impaginazione**  
Francesco Brozzetti

**Hanno partecipato a questo numero:**

Francesco Brozzetti  
Andreeva Cesarini  
Daniele Crotti  
Fausto Luzi  
Ugo Manfredini  
Giacomo Orologio  
Vincenzo Ricci  
Renzo Zuccherini



**Club Alpino Italiano  
Sezione di Perugia**



***Ciò che rimane del Molino di Pieve Petroia alle pendici di Monte Tezio***