



in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !



Anno III - numero 19-20
Luglio-agosto 2015

Editoriale

Sotto il cielo... dell'estate

Eccoci, l'estate è arrivata. Chi la aspetta, chi la fugge, chi la sa vivere come una stagione, una stagione calda, certo, e a volte torrida, da noi, ma sempre affascinante, soprattutto nella memoria di chi dell'estate conserva nitidi ed emozionanti frammenti di ricordi.

All'inizio di una nuova stagione non posso non andare con il pensiero al bellissimo ultimo libro di Mario Rigoni Stern, "Stagioni", per me un piccolo ma assoluto capolavoro di poesia in forma di racconto e racconti.

Eccone allora uno stralcio, dal capitolo, ovviamente, relativo alla stagione dell' *Estate*:

... Erano belle le sere estive con la luna sopra i tetti. Quando Gigi smetteva di suonare con la cornetta le parti tenorili di qualche opera di Verdi, mi pareva di sentire le stelle e invece erano i grilli sui prati. Allora le voci del paese e della natura intorno, gli odori, i rumori, le nuvole e le luci avevano chiaro di riferimento la vita e seguivano le stagioni dei nostri giuochi e del lavoro degli uomini.

Quando si rientrava per la cena dopo aver raccolto il fieno sui carri, mio padre e lo zio Mosè ci aiutavano a salirci sopra e da lassù guardavamo tutt'intorno, stupiti, e quando passavamo sotto la volta degli ippocastani strappavamo i fiori per vedere le api che raccoglievano il nettare. Non ci

SOMMARIO

- pagina 1**
Editoriale
- pagina 3**
Storie d'altri tempi
- pagina 7**
L'utopia e l'arcobaleno
- pagina 8**
La RiConquista del Cervino
- pagina 9**
La mia storia con il Cervino
- pagina 11**
Le pale eoliche sul Monte Peglia
- pagina 12**
Il Cammino del Centenario
- pagina 14**
Io leggo perchè ...
- pagina 16**
Lo scoiattolo rosso
- pagina 18**
Lo zafferano, un'altra volta
- pagina 19**
Proposte Senior per l'autunno
- pagina 20**
Una Rubrica tra amici
Estiva
- pagina 21**
Curiosità - L'upupa
- pagina 22**
La salute in montagna ... e non
- Pagina 25**
La foto del mese

pungevano quando erano intente al loro lavoro.

A metà luglio tutto il fieno era stato raccolto dai prati e riposto nei fienili, o accumulato nei pressi delle case o nei luoghi accessibili con le slitte, a cupole gotiche attorno a un palo, e postato secondo certe regole date dall'esperienza. Allora, con pochi amici appassionati a questo genere di gioco impegnativo, andavamo alla ricerca dei nidi dei calabroni.

Ora so che questi insetti fanno parte della grande famiglia degli Imenotteri, la più popolosa sulla Terra, e che formano società che non finiscono mai di stupirci per come sono organizzate. Osservando le mie api, anche aiutandole nelle crisi delle passate stagioni, molte volte mi chiedevo: «Quando da insetti singoli sono diventati società? Per quale fenomeno naturale? Forse i filosofi materialisti hanno osservato fino dall'antichità le società degli insetti?».

Seguivamo i bordi dei prati lungo i recinti delle tavole di pietra – le *Steinplatte* – e con un piede battevamo sul terreno metro per metro, tendendo l'orecchio, e se localizzavamo così il brusio dei calabroni sotto il muschio o un grumo di erba secca, mettevamo per segnale un sasso o un bastoncino e si proseguiva nella ricerca. Nelle ore calde del giorno dopo andavamo a controllarne il volo per riconoscere il tipo e la consistenza della famiglia. C'erano famiglie di fulvi, di grigi, di neri, di neri con il culo giallo, di rossigni. I meno aggressivi erano i grigi, buoni erano pure i neri, più difficili e infidi i rossigni.

Alla sera, quando imbruniva, Nino e io si andava a raccogliere i nidi prescelti. Portavamo con noi una vanghetta da trincea usata dai soldati nella Grande Guerra, un fiasco d'acqua e un paio di fazzoletti che usavano le donne di casa per coprirsi il capo. Con l'acqua spruzzavamo ben bene attorno al covo dei calabroni per far loro credere che stesse piovendo, e restassero quieti; con la vanghetta e in fretta tagliavamo tutt'intorno la zolla e poi, destramente e con precisione, stendevamo il fazzoletto sopra il nido e con le mani, avvolgendolo, sgraffignavamo il tutto.

...

Questo numero è doppio, comprende i mesi di luglio e di agosto. Le vacanze estive potrebbero stornare l'attenzione dalla lettura e allora abbiamo preferito compattare i nuovi articoli in un numero unico (che si potrebbe leggere, stampato, durante una pausa vacanziera, vuoi in riva al mare magari

prima di ammirare il tramonto, vuoi al riparo di una bella pianta in collina, o in montagna, tra un'escursione e l'altra), numero che speriamo, ovviamente, possa essere apprezzato.

A metà luglio ricorrono i 150 anni dalla prima scalata al Cervino. Ecco allora tre note su questa montagna: il lungo ed appassionato racconto di Pippo Minelli, il breve ma emozionante racconto di Giorgio Furin, e parte di un articolo comparso al riguardo sulla rivista del TCI.

Una pagina è poi dedicata ad un Incontro svoltosi a maggio a Casalina di Deruta (presso il CAMS) riguardante il timore di vedersi installare desuete pale eoliche sul nostro Monte Peglia, ed altre due, di pagine, dedicate al “nostro” scoiattolo rosso, di cui già abbiamo riferito, a forte rischio di sopravvivenza, e a cui il CAI di Perugia, qui in Umbria, ha dato un appoggio nel progetto di sorveglianza e monitoraggio. Sono due articoli che ben si inseriscono anche nel programma del TAM, ovvero di Tutela Ambiente Montano, circa il quale si sta svolgendo ad Ussita un Corso formativo, cui io stesso partecipo, promosso dai coordinamenti regionali CAI di Marche ed Umbria.

Riportiamo poi alcune note sul Cammino del Centenario, estrapolato dalla rivista *Montagne360*, cosa che ritengo stimolante e doverosa, quindi una paginetta sull'importanza della “lettura” (si fa riferimento alla “giornata del libro” dell'aprile 2015), che stimiamo momento fondamentale della nostra cultura, seguono un paio di pagine sullo zafferano (ne avevamo parlato esattamente un anno addietro), “l'oro rosso” di Navelli a 800 m di quota, e un'altra pagina sull'upupa, questo splendido volatile che rallegra i nostri giardini, riportando in maniera concisa la sua “arma segreta” (è un segreto: dovete leggerlo!).

Rinaldo Tieni, medico chirurgo e grande, nonché attento, camminatore, ci ha inviato un utilissimo articolo sulla salute in montagna. Ci parla, in questo suo primo specifico contributo, de “la montagna e il cuore”. E' quanto mai pertinente: IN...CAMMINO è la nostra rivista, nostra di noi seniores: l'età avanza, gli “acciacchi” anche, ecco quindi la necessità di porre attenzione alle nostre capacità e saper valutare cosa e quanto poter fare in una escursione, compatibilmente con i nostri, appunto, limiti reali (a dire: mai sottovalutare lo sforzo e sopravvalutare le nostre forze!).

Ed infine, qua e là, tante belle foto e non solo tante belle foto...

Storie d'altri tempi ...

Battesimo d'alta quota:

30 - 31 luglio 1968

II CERVINO

Nel 1965, quando avevo 26 anni, ero rimasto colpito dalle celebrazioni per il centenario della prima scalata del Cervino. Mi ero fatto una vera cultura sull'argomento. Ero un ragazzo entusiasta e provai un forte desiderio di andare a vedere questa famosa montagna, e, se mai, perché no?, anche di provare a salirla. Naturalmente con un po' di tempo, per prenderle le misure e per acquistare esperienza. Sapevo benissimo di essere un buon camminatore, e che, abituato com'ero a tanta e varia attività fisica, ero capace di cavarmela anche su qualche roccetta, almeno fin dove non avevo paura.

Abbandonata da qualche anno l'atletica per una noia muscolare, lo sbocco non poteva essere che una più assidua frequentazione della montagna, che mi piaceva da sempre. Nonostante il poco tempo libero, covavo sempre il desiderio di fare qualcosa. Ora veniva a balenarmi in mente questa inaspettata tentazione.

Per un primo approccio, giusto per imparare a conoscere il Cervino, mi portai come compagno un mio amico di Gubbio, più giovane di me, atleta praticante e futuro campione regionale degli 800 metri. L'approccio, ostacolato dalle condizioni meteo, si risolse in una semplice camminata, fin verso la Croce Carrel; e poco più avanti anche un altro successivo, con un altro ragazzo.

Il gestore del Rifugio "Orionde", al quale avevo chiesto qualche informazione, mi consigliava di prendere una guida. Anzi, la seconda volta gli sfuggì una promessa che mi avrebbe portato lui sul Cervino! Ma non mi andava di essere "portato"; mi ero messo in testa di provare un po' alla volta, per conto mio... Sicuramente, una montagna fatta con una guida perde parte del suo valore, ma l'inesperienza, in montagna, non si può compensare con la forza. E infatti intendevo agire per gradi: cinque o dieci anni di "gavetta alpinistica"? certo che li avrei anche fatti, ma il problema era trovare il tempo. Lavorare giorno e notte, come facevo io, che ero farmacista rurale in un paese lontano da casa, è piuttosto una condizione "da schiavi". Anche per questo, pur essendo iscritto al CAI da un paio d'anni, non frequentavo la sezione. Altrimenti avrei potuto, forse, trovare con chi andare, e soprattutto avrei trovato qualcuno che, con calma e con competenza, mi avrebbe saputo convincere, una volta per tutte, che per fare il Cervino, senza guida e senza troppi rischi, bisogna essere "alpinisti", e con una buona esperienza. Non ci si può improvvisare tali, in nessun caso. Ma ci si diventa con il tempo, cominciando dall'inizio e non dalla fine, partendo cioè da montagne più facili, mentre il Cervino rimane per molti un "punto d'arrivo". Se non si ha il tempo per fare questo, allora bisogna rinunciare, o al massimo si ricorre a una guida, che però, a volte, può volere vederci in azione prima di ac-

Un racconto di Filippo Minelli

Riceviamo da Pippo Minelli questo suo secondo racconto del proprio vissuto in esperienze montane. Ci premette che quest'anno nei giorni 14 e 17 luglio ricorrono i 150 anni dalla prima scalata del Monte Cervino, da entrambi i versanti.

Il club "Amici del Cervino" è così in piena mobilitazione per celebrare tale avvenimento.

Quale occasione migliore, allora, per proporre una "storia d'altri tempi" che ricorda la sua esperienza, noi immaginiamo la prima, con questa mitica montagna?

La storia prende avvio cinquant'anni fa circa, quando si celebrò alla grande il centenario dell'avvenimento...

compagnarci su una montagna impegnativa. Ma da cane sciolto qual'ero, avevo una vaga idea di tutto ciò, mentre credevo in me stesso, credevo cioè, o almeno speravo, nella possibilità di bruciare in qualche modo le tappe.

Nel 1968 andai solo, non per fare la scalata, è chiaro, ma deciso a fare finalmente una ricognizione, salendo al Colle o alla Testa del Leone, o, meglio, fino al Rifugio Carrel. Non sapevo, o forse non volevo sapere, che anche il terreno facile, lassù, a volte può diventare pericoloso.

Lunedì 29 luglio, sfruttando i pochi giorni di ferie, mi misi in viaggio con la mia "600" e nel pomeriggio salii all'Oriondé. La mattina dopo, una bellissima giornata, salii sulla Testa del Leone. Durante la salita, nei pressi di un pluviometro, notai alcune croci, con lapidi, nomi e date: Alberto Bich e ragioniera Liana Steiner - verosimilmente guida e cliente - 1/08/1950, poi Agostino Pellissier (un'altra guida come ebbi modo poi di appurare) 19/08/1947. Non riuscivo a capacitarmi come potessero essere morti lì. Poi ebbi l'intuizione: la Testa del Leone, a volte, accoglie gli alpinisti con scariche di sassi, che neanche l'esperienza delle guide riesce sempre a prevedere. Fu una prima scoperta sui pericoli delle grandi montagne di "misto". Le guide erano più esposte dei forestieri perché, per il loro lavoro, dovevano passare per lì diverse volte ogni anno. Come cercarono di spiegarmi, dipende dalle giornate (cosa non sempre facile da prevedere) e anche dall'orario del passaggio: è consigliabile passarci prima che sorga il sole, cosa facile da programmare per la salita, molto meno per la discesa.

Dunque, se non si erano verificati altri fattacci, in quel tratto c'erano state 3 vittime in 103 anni su migliaia di passaggi. Comunque l'avvertimento era chiaro: quello è un tratto soggetto alle scariche. Mi allontanai rapidamente da lì e proseguii di balza in balza fino in cima.

Impressionante era il precipizio opposto, verso il ghiacciaio di Tiefenmatten: di fronte a me, sulla destra, avevo la cresta del Leone, la "via italiana al Cervino", che almeno fino ai rifugi (Carrel e Luigi Amedeo) sembrava piuttosto accessibile. In alto, sulla Crete du Coq, sotto il Picco Tyndal, una cordata di tre alpinisti era impegnata nella salita. Potevano essere i tre francesi che il pomeriggio precedente avevo trovato lungo il percorso e che erano saliti con me all'Oriondé. Faranno la "traversata", scendendo lungo la cresta svizzera, come mi dirà il giorno dopo Renzo, il gestore dell'Oriondé.

Quasi in fondo alla discesa, al di sotto del pluviometro e delle croci, mentre mi ero fermato per dissetarmi, incrociai due giovani che salivano. Erano della Val di Susa, come poi mi dissero, e mi chiesero indicazioni sulla via per il Colle del Leone e il rifugio Carrel. Gli ele diedi volentieri, e, anzi, chiesi di poter salire con loro al rifugio; la mattina dopo, mentre loro avrebbero proseguito



Foto 1 Cervino: parete sud

Foto 2 Parete ovest



la scalata, io sarei invece sceso da solo. Bene!

Al Colle del Leone facemmo una breve sosta e nel frattempo sopraggiunsero una guida e il suo cliente, un prete di Bologna, piuttosto massiccio, che salivano a breve distanza da noi. Proseguimmo tutti e cinque insieme sulla cresta sino al rifugio. Salii abbastanza bene la corda fissa della "Cheminé" e arrivammo presto al rifugio. La giornata era sempre bella, la roccia calda che era un piacere. Quel giorno, fra le due salite, mi ero fatto 1600 metri di dislivello, a una quota per me inusuale, con pochissimo allenamento e senza problemi. Era una riprova, se ce ne fosse stato bisogno, che ero fisicamente in stato di grazia, specialmente in quell'anno.

Il nuovo rifugio Jean Antoine Carrel, che verrà ufficialmente inaugurato l'anno seguente, è su uno spiazzo della Cresta del Leone (cresta sud-ovest del Cervino), a 3.830 m, alla base della Gran Torre. C'è già una certa esposizione, specialmente sul lato ovest, verso il già citato ghiacciaio di Tiefenmatten. Appartiene alla Società Guide del Cervino, è sempre aperto, non è custodito, è dotato di gas e stoviglie. Nel nostro caso, essendo presente una guida, sarà questi a incaricarsi di riscuotere il prezzo del pernottamento e dell'uso del gas.

Mentre la guida preparava il tè per tutti, con la neve raccolta fuori dal rifugio, osservai attentamente il tutto. Qualche metro più in alto c'era il vecchio e storico rifugio Luigi Amedeo di Savoia, ormai abbandonato e ridotto a un ricovero di fortuna. Subito dietro la Gran Torre, una brusca impennata della cresta, alta più di cento metri, che in salita si costeggia sulla destra. Due corde fisse all'inizio (la prima è la cosiddetta "sveglia") conducono al terrazzo dov'era la vecchia "Cabane de la Tour"; sopra a destra la corda obliqua che immette nel "Vallon de Glacon". E' un percorso severo, senza dubbio, ma non proibitivo. In alto la vista arrivava fino al Picco Tyndal. Sotto di noi la Testa del Leone, dove ero stato la mattina; poco oltre la Dent d'Herens. Spettacolare, verso nord, era la vista della Dent Blanche; di striscio, coperta dalla Gran Torre, la parete ovest del Cervino, "selvaggia e ostile nell'aspetto", come l'hanno definita Buscaini e altri nelle loro Guide.

Ma non ebbi molto tempo per la contemplazione. Nel giro di mezz'ora il tempo cambiò all'improvviso, e in breve vennero giù tre dita di neve. Ecco un'altra insidia dell'alta montagna, ed in particolare del Cervino, montagna di rocce, che durante il giorno si scalda più delle montagne vicine, di ghiaccio, come il Rosa, e diventa sede di una bassa pressione relativa, con moti ascensionali dell'aria, per cui si incappuccia di nuvole più facilmente di altre cime. Intanto arrivarono due cordate di inglesi e una di cecoslovacchi, che sorpresi dalla nevicata durante la discesa, si precipitavano al rifugio. In tutto



*Foto 3 Rifugio Luigi Amedeo e Gran Torre
Foto 4 Vetta e Picco Tyndal*



eravamo dodici persone, in un rifugio nuovissimo, con 50 posti. La guida era Iginò Perron di Valtournanche, abbastanza cordiale ed estroverso, che aveva un negozio proprio di fronte alla chiesa del paese. Preoccupato per la nevicata, parlai poco, ma bastò per essere scambiato per toscano, come mi era già capitato altre volte, al nord Italia. La notte fu fredda, ma non troppo.

L'indomani mattina il cielo tendeva lentamente a schiarire, ma la neve caduta rendeva delicati anche i passaggi facili. M'ero cacciato in un bel guaio, solo e slegato com'ero. Cercavo di non parlare quasi mai e pensavo che non sarei sceso per quel giorno, ma sarei rimasto lassù, per un giorno o anche due, magari soffrendo la fame, e che sarei sceso solo quando le condizioni della montagna fossero tornate normali. Ma poco prima di mezzogiorno, con la neve che cominciava a sciogliersi, la guida decise di scendere e rivolse l'invito anche a me. Pur esitante, non mi feci pregare. Scendemmo tutti e dodici. Dopo tutto ero in buona compagnia. Sulla cresta, e in particolare sulle placche, usammo grande attenzione. Per scendere la "cheminee", stavolta bagnata ed innevata, la guida, brontolando, tirò fuori un cordino di riserva e mi fece la sicura, frenandomi dall'alto. Al Colle del Leone decise di non attraversare sotto la Testa, come si fa normalmente, ritenendolo pericoloso, ma di scendere per il "canalino", che con 250 metri di dislivello scende sul ghiacciaio di Tyndal. Fu una saggia decisione. In fondo superammo la crepaccia terminale con un salto. E' questo il punto che avevo raggiunto l'anno prima, per questa via ormai raramente percorsa, e quasi solo in discesa. Mentre traversavamo verso destra per riportarci verso la Croce Carrel, dalla Testa del Leone si staccò una slavina, sia pure di modeste dimensioni, che si fermò a poca distanza da noi. Ecco un altro pericolo della montagna, di quelli che fanno paura. Se avessimo traversato in alto, avremmo sicuramente rischiato!

All'Oriondè ci rifocillammo, salutammo il gestore e scambiammo due parole. Il gestore mi informò della traversata fatta il giorno prima dai tre francesi che non avevo visto scendere dal lato italiano. Perron disse che il maltempo aveva sorpreso anche lui, altrimenti non sarebbe partito con il cliente. A me disse che ero stato imprudente (cosa che avevo capito benissimo da me), ma che arrampicavo bene. Detto da lui, mi faceva piacere. Quello era il suo mestiere e non poteva sbagliare.

Scesi a Cervinia e salutati gli altri nove occasionali compagni di avventura, accompagnai con la macchina lui e il prete all'ufficio delle guide. Senza che mi chiedesse nulla, volli dargli una "mancia" per l'aiuto che mi aveva dato nella pericolosa discesa. Mi dette un bigliettino da visita col suo numero telefonico, che ancora conservo nel portafogli, dicendomi che era disposto ad accompa-



Foto 5 Croce di vetta

Foto 6 Cresta svizzera dal rifugio dell'Hoenrli



gnarmi sul Cervino quando avessi voluto, anche da lì a pochi giorni. Lo ringraziai, ma non intendevo cambiare idea, almeno per allora.

La fortunata circostanza della presenza di una guida, anche abbastanza amichevole, mi aveva dunque aiutato per trarmi d'impaccio in quella delicata situazione. Ma anziché intimidito, ero rimasto affascinato da quell'esperienza, che era dunque stata il mio "battesimo" con l'alta montagna.

Ci vorranno vari anni di "gavetta alpinistica" e un altro tentativo non portato completamente a termine, per poter finalmente fare, nel 1979, ormai con una certa sicurezza, la "traversata" della mitica montagna.

"I ricordi non sono soltanto parole ma riesumano corpi, attivano relazioni in cui pare che tutto sia ancora come è stato nel passato. la memoria è fatta di immagini e persino di movimenti, di pezzetti di vita"

(Vittorino Andreoli, in Nessuno, Rizzoli, Milano, 2012, pag. 11)



Foto di Daniele Crotti

"L'utopia è come l'arcobaleno. Ogni volta che ti avvicini di un passo, si allontana di due. Ma, allora, a cosa serve? A camminare".

Eduardo Galeano

E' morto lo scorso aprile Eduardo Galeano. Ci piace ricordarlo con questo suo celeberrimo aforisma. Giornalista ed autore di vari libri, lo rammentiamo con "Le labbra del tempo", in cui, in uno dei numerosi brevi racconti che costituiscono la trama del volume, Galeano scrive che *"siamo fatti di tempo. Siamo i suoi piedi e le sue labbra. I piedi del tempo camminano nei nostri piedi. Prima o poi, si sa, i venti del tempo cancelleranno le tracce. Traversata del nulla, passi di nessuno? Le labbra del tempo raccontano il viaggio"*.

La RiConquista del Cervino

Nel numero di febbraio 2015 di TOURING compariva un articolo che segnalava la prossima ricorrenza, in luglio, del 150esimo della “storica sfida tra alpinisti inglesi ed alpinisti italiani” per la conquista, la prima di questa “mitica” montagna. Di questa “mitica” montagna ne parlava anche Pippo (Filippo Minelli, decano del CAI di Perugia) nell’articolo – un personale simpatico e interessante racconto di vita alpinistica - che proprio ai primi di febbraio ci consegnò per la sua pubblicazione sulla nostra rivista. Ce lo diede con più o meno questa raccomandazione: «Deve essere pubblicato a luglio, se prima o dopo perde di significato, di valore, di empatia». Lo abbiamo accontentato. Ma allora perché non riportare anche questo servizio apparso sulla rivista del TCI che in molti probabilmente non hanno avuto la possibilità di leggere?

CORREVA L'ANNO 1865 QUANDO IL BRITANNICO Edward Whymper mise piede per primo al mondo sulla vetta del Cervino. Era il 14 luglio: quel giorno si concludeva una lunga estenuante gara su chi fosse in grado di conquistare una delle ultime importanti cime inviolate delle Alpi. In effetti, a parte il Monte Bianco, vinto addirittura nel secolo precedente dalla celebre cordata di Balmat e Paccard (era il 1786), la maggior parte delle più significative vette delle Alpi era stata conquistata a metà dell'Ottocento... Restava inviolato proprio il Cervino, 4478 m. Due alpinisti avevano messo gli occhi sulla montagna: l'inglese Edward Whymper e il valdostano Jean-Antoine Carrel. Prima alleati e poi rivali. La storia è nota: Whymper, arrivato in Valtournenche e caparbiamente intenzionato a salire il Cervino, assolda la miglior guida locale, ossia Carrel, che era già arrivato nel 1857 fino alla Testa del Leone, e tenta di scalare la montagna, ma è respinto. L'intesa è di ritentare insieme. Ma nel 1864 si mette di mezzo Quintino Sella, il ministro delle Finanze del neonato Regno d'Italia



e fondatore del Club alpino italiano. Sella invita Carrel a conquistare il Cervino: deve essere un'impresa tutta italiana, di valore simbolico e politico. Quasi un coronamento dell'Unità d'Italia raggiunta tre anni prima!

Quando Whymper apprende di non poter più contare su Carrel decide di cambiare versante e di affrontare il Cervino da nord, da Zermatt, in Svizzera, dove il monte è chiamato Matterhorn. Nel mese di luglio del 1865 si consuma la sfida: da una parte il britannico, dall'altra il valdostano. La cordata inglese giunge in cima il 14 luglio, ma la vittoria è funestata nella discesa da un terribile incidente: precipitano in quattro, Whymper riesce però a salvarsi e scende a Zermatt vincitore. Carrel e i suoi, pure impegnati in parete, quando vedono gli inglesi esultare in cima tornano indietro. Ma tre giorni dopo, il 17 luglio, Carrel ritenta e vince la montagna firmando almeno la prima salita italiana dal versante sud. Non è il primato assoluto sulla Gran Becca (altro nome della montagna che il poeta e scrittore inglese John Rusckin definì «lo scoglio più nobile d'Europa»), ma è pur sempre una bella vittoria.

Nel 2015 non si fa festa solo per i 150 anni della prima salita: si celebra anche il 50° della prima ascensione invernale del Cervino, avvenuta nel 1965 ad opera di Walter Bonatti. Questo sì, a tutti gli effetti, è un capitolo italiano negli annali della storia dell'alpinismo.

La mia storia con **il Cervino** (quota 4.478 m)

di Giorgio Furin

Perugia marzo 2015

La mia storia con il Cervino si è conclusa molti anni fa, precisamente il pomeriggio di lunedì 11 agosto 2003 con la discesa dalla cima assieme a Franco Vinchi, carpentiere bergamasco allora socio della nostra sezione.

L'anno prima c'era stato il nostro primo tentativo fallito (fino al Pic Tindall) che mi aveva insegnato molto sulla logistica e soprattutto mi aveva fatto capire che ce la potevamo fare senza guida alpina come desideravo.

Ho aspettato che Franco potesse andare in ferie (per fortuna con previsioni meteo buone) e siamo partiti !

Siamo arrivati a Cervinia (2000 mt.) nel primo pomeriggio e lì all'ufficio Guide ci hanno confermato la mancanza di neve da sciogliere nei pressi del bivacco Carrel (3.800 mt.) e quindi la necessità di portare l'acqua per due giorni.

Il giorno dopo abbiamo preso la prima funivia per Plan Maison e il sentiero per il rifugio Duca degli Abruzzi (2.800 mt., chiuso per restauro, da dove normalmente si parte) e siamo arrivati tra i primi al bivacco circa all'ora di pranzo.

Dopo aver scelto il posto migliore dove dormire vicino ad una finestrella, ricordo che pranzammo al sole sulla terrazza antistante in tutta calma, ricordandoci della volta precedente in cui arrivammo (non per colpa nostra) circa alle 21,30 stanchi e senza possibilità di mangiare seduti e di dormire per il locale già strapieno.

Questa giornata è stata importante perché abbiamo avuto tutto il tempo di acclimatarci, mangiare e riposarci (abbiamo pure dormito qualche ora nella notte).

Dopo pranzo ho provato la salita della prima parete di roccia, addomesticata dalla corda "della sveglia", perchè il mattino dopo dovevamo salirla in fretta per la fila dietro e con la lampada frontale, poi abbiamo cenato e all'imbrunire eravamo a letto a guardare chi arrivava nel caos che aumentava come al solito.

Franco era più esperto di me su terreno innevato, però in cresta c'era solo un po' di vetrato e quindi sono andato io come primo di cordata senza montare i ramponi.

Durante la salita abbiamo conosciuto due persone che ancora ricordo: un bergamasco di mezza età che ogni anno saliva la montagna da solo (mica male come idea) e uno studente universitario preparato che ci ha chiesto se ci poteva seguire senza legarsi alla nostra corda.

Nelle vie normali più richieste, soprattutto al M. Bianco, si incontrano personaggi particolari, persone totalmente allo sbaraglio, guide che portano su anche i "morti", etc ...

Arriviamo velocemente in cima senza problemi, ricordo il sorriso di Franco quando ci siamo abbracciati e la sigaretta che subito si è accesa, le numerose richieste di foto (noi avevamo lasciato la macchina fotografica in auto), la croce che mi ha ricordato W. Bonatti che sbuca dalla parete Nord nella sua ultima impresa.

Dopo una breve sosta e senza passare dalla cima svizzera poco lontano, abbiamo iniziato tra i primi la discesa con lo studente sempre dietro.

A metà percorso si presentava un bivio, andare dritto in parete o salire sulla cresta.

Anche per stanchezza abbiamo scelto la via che ci sembrava più facile e siamo andati in parete con Franco davanti ma più avanzavamo e più il terreno

diventava friabile e scosceso.

Era troppo tardi per tornare indietro e quindi ci siamo concentrati per non scivolare (cosa assolutamente da evitare) e giustamente il ragazzo dietro è salito in cresta con l'aiuto della piccozza.

Una breve sosta al bivacco per bere e prendere le cose lasciate e poi giù per il sentiero che porta al rifugio sottostante in restauro dove siamo arrivati visibilmente stanchi tanto che i muratori ci hanno offerto un passaggio sul cassone del fuoristrada fino ad un certo bivio sottostante.

Mentre sul cassone venivamo adeguatamente puniti dai sobbalzi, io e Franco ce la ridevamo per questa nostra debolezza.

Siamo arrivati alla macchina dopo aver attraversato tutto il centro elegante di Cervinia (con un po' di disagio per le nostre condizioni estetiche) e qui ho preso la macchina fotografica per la foto ricordo con sullo sfondo il Cervino pieno di luce che ci sorrideva.

Non c'era nessuno nei dintorni che ci poteva fotografare e quindi subito abbiamo deciso di lasciar

perdere tanto eravamo desiderosi di andare in albergo per la cena, dove poi ho acquistato una cartolina del Cervino e sul retro ho scritto questa frase "Lunedì 11/08/03 (h. 9,50) in cima con F. Vinchi dopo 4 h. dal biv. Carrel !"

Grazie Franco per questa esperienza che ci unirà sempre !

P.S.

Dal bivacco alla cima ci sono 650 mt, di salita alpinistica classificata "Abbastanza Difficile più / Difficile meno" a seconda delle condizioni del terreno. Sono previste 5 ore.

La discesa è pure lunga e complessa e può richiedere un maggiore impegno a causa della fatica.

(Ho aderito alla richiesta della Redazione con il timore dell'autocelebrazione, sentimento che mi ha impedito finora di parlare di me)

Un sentito e sincero grazie a Giorgio anche per la sua modestia.

(la redazione di IN...CAMMINO)



Google - Cervino - Luci sulla cresta Hoernli (photopress / mammut / Robert Bösch per Mammut)

Pale eoliche sul Monte Peglia?!?!

note di Daniele Crotti e Roberto Rizzo

Meritorio e lodevolissimo l'impegno che liberi cittadini e associazioni varie mostrano e applicano per contrastare, anche con dati scientifici alla mano, l'installazione di 18 pale eoliche sul Monte Peglia.

Se ne è parlato e discusso nell'incontro di lunedì 18 maggio, organizzato, nella suggestiva cornice della Galleria di Storia Naturale di Casalina di Deruta, dai vari attori contrari alla realizzazione del progetto, inutile e dannoso.

La serata è stata organizzata dal Centro Studi Ornitologici "Antonio Valli da Todi", in collaborazione con la Galleria di Storia Naturale dell'Ateneo di Perugia, e condotta dal naturalista Daniele Iavicoli del Centro Studi Ornitologici.

[Pagine web utili per conoscere e approfondire le tematiche e le problematiche legate al progetto

<http://centrostudiornitologici.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/pages/Centro-Studi-Ornitologici-Antonio-Valli-da-Todi/306418456074988>]

Botanici, zoologi, geologi, archeologi e naturalisti, sia pur in pochi e con scarso pubblico, hanno presentato un lungo filmato su questo "assurdo" caso delle possibili pale eoliche sul monte di San Venanzo e di Parrano: **"GREEN lies – il volto sporco dell'energia pulita"**.

Sono poi intervenuti al dibattito gli archeologi Andrea Ponzi e Rosanna Ovidi, la naturalista Silvia Carletti (dello studio naturalistico Hyla: www.studionaturalisticohyla.it) per i chiroterri, la botanica Daniela Gigante dell'Università degli Studi di Perugia

Il Peglia dovrebbe essere vincolato in quanto parte dello STINA (Sistema Territoriale di Interesse Naturalistico Ambientale), ma così pare non essere, perché purtroppo non è un SIC (Siti di Importanza Comunitaria) qual tale, lamentano i relatori dell'incontro, né tanto meno un vero e proprio Parco Regionale. E, fermo restando necessario il dover trovare energie alternative, o ridurre i consumi, queste pale eoliche sarebbero ormai desuete e di forte impatto ambientale negativo, non solo nei confronti di popolazioni animali (uccelli e chiroterri in primis), ma anche verso specie botaniche del tutto peculiari, in una zona poi in cui tracce di antichi insediamenti, allo studio di archeologi liberi professionisti, indicherebbero una lunga e lontana storia umana anche su questi crinali.

Il 31 maggio scadevano i termini di questo progetto, fortemente dai più contrastato.

Ci auguriamo che gli abitanti di quei luoghi, liberamente coinvolti o variamente associati, possano avere fatto sentire le proprie ragioni per evitare questo ulteriore impatto ambientale non certo positivo che le strutture pubbliche vorrebbero (speriamo: avrebbero voluto) realizzare contro i tanti pareri, comprovati scientificamente, non certo favorevoli a tale opera, forse più pericolosa che inutile.



Il Cammino del Centenario

dalla Redazione a tutti i lettori



Foto di Daniele Crotti

In numeri precedenti avevo più volte raccontato o accennato all'Altipiano di Asiago, alla sua storia e alle sue storie, ai suoi percorsi e ai suoi cammini lungo i tracciati e la memoria della Grande Guerra.

Due anni orsono proposi al CAI di Perugia un fine settimana sull'Altipiano in attesa di ricordare e vivere il Centenario. L'anno passato con un amico feci un ulteriore sopralluogo a tal fine, ma poi contingenze soggettive e considerazioni oggettive mi hanno fatto desistere da portare avanti quell'idea.

Nel numero di maggio 2015 la Rivista Montagne360, che tutti ricevono e che penso più o meno tutti o quasi tutti leggano, dedica alcune pagine al "Cammino del Centenario" (all'interno del Numero che dà molto spazio a quel terribile evento).

Ho pensato pertanto di riportare una parte della presentazione di F. Carrer del CAI, GR Veneto, a tale Progetto (autore ne è Roberto Mezzacasa), relativo alla "scoperta dei resti della Grande Guerra dall'altopiano

alla Marmolada” che è stato condiviso da tutta la Redazione.
Il resto lo potete leggere sulla nostra Rivista nazionale.

Daniele Crotti

Questo progetto muove i suoi primi passi da una significativa apertura che suona di buon auspicio. Il titolo “Cammino del Centenario” racchiude, a ben guardare, una fortunata combinazione crono spaziale.

Già il termine “**cammino**” è fortemente evocativo di tanti significati che spesso richiamano mistica e spiritualità combinate in una ricerca, forse più interiore che estetica, lunga, tenace, paziente. Il cercare ed il vedere, il percepire e il meditare, lungo un filo interminabile, da macinare passo dopo passo.

Abbiamo ereditato tanti cammini secolari, perfino millenari, da remote generazioni in movimento dalla notte dei tempi verso una meta, e ancora ne ripercorriamo i passi e i segni in questi nostri giorni, sostituendo lo zaino alla bisaccia, gli scarponi ai calzari.

Il cammino è **elevazione**, è **arricchimento**, è **rapporto empatico**, è **esperienza** di luoghi e di persone.

Il “Centenario” ispira ed anima il cammino, racchiude, nella rotondità della cifra, una ricorrenza di ampia portata, mondiale nella sua tragicità che coinvolge altri numeri, ad esempio i milioni di caduti dei vari fronti. Tornare su questi luoghi è dovere morale, scevri, almeno auspichiamo, da intenti celebrativi e glorificatori, nella convinzione che non può esserci conoscenza reale degli eventi storici senza il contatto fisico coi luoghi. Un cammino che non è un’escursione ma un ritorno nei luoghi, per interrogarli e capire.

Solo i luoghi sono rimasti, testimoni unici e al tempo stesso protagonisti.

ALLEGRIA DI NAUFRAGI

E subito riprende
il viaggio
come
dopo il naufragio
un superstite
lupo di mare.

Giuseppe Ungaretti



Foto di Daniele Crotti

lo leggo perché...

a cura della Redazione di IN...CAMMINO

Il 23 aprile dell'anno in corso è stato celebrato quale GIORNATA DEL LIBRO. In tale giornata Radio 3, RAI 3, numerosissime librerie e migliaia di cittadini, singolarmente o variamente associati, in tutta Italia hanno partecipato e resa visibile tale iniziativa, attraverso varie e diversificate proposte organizzative ed attività specifiche.

Un libro, il LIBRO è... è lettura, è scrittura, il libro è libertà, perché leggere è conoscere, sognare, volare, ricordare, dimenticare, capire, pensare, vivere.

Lo spettacolo trasmesso da RAI 3 ha visto la partecipazione anche di Mauro Corona, un "nostro" grande amico delle montagne, di cui e su cui tanto ha scritto e scrive, in particolare in riferimento, esperienze personali a parte, alle leggende, ai segreti ed ai misteri della montagna. Non sappiamo da dove fosse stato tratto il brano che ha letto. A noi piace però ricordare la cosa, l'evento. E lo facciamo trascrivendo questo passo dello stesso, da noi letto sull'ultima sua opera, I MISTERI DELLA MONTAGNA (Edizioni Mondadori, 2015). Il passo altro non è che l'incipit di questo romanzo. Eccone uno stralcio.

“La montagna è piena di segreti. Stanno nascosti per bene. Anche quando non c'è neve, restano al riparo. I boschi sono un mistero di parole: cantano ninne nanne, disegnano il vento, occultano le cose. Il vento fa cadere le foglie ma non svela i misteri. L'autunno è un vino che finisce, l'origine del vuoto. Vuoto a perdere per lunghi mesi. Vento e pioggia danno una mano, fanno pulizia, creano trasparenze.

Se non c'è l'autunno le foglie non si staccano. L'amore sta sul ramo e non si vede. Quando cade, si vede che è finito. Vento e pioggia non mettono d'accordo le foglie, eppure spesso danzano insieme per strapparle, fare il vuoto, svelare segreti. Le foglie stanno appese, fino all'autunno, vibrano, cantando ognuna la propria canzone. Sotto la sferza di vento e pioggia le foglie cantano e ballano. Nel frattempo nascondono spazi, creano orizzonti. Quando si posano coprono il sottobosco, occultando quella vita minima che striscia invisibile al terreno dove riposa il cielo estenuato delle stagioni. E' tutto un mistero, la montagna. Nei boschi, tra le rocce, nell'erba, dentro l'alba e i tramonti. Nelle notti senza sonno e sotto le foglie, dormono i



segreti. Stanno negli occhi di uno scricciolo, nei deserti, in fondo al mare e nelle sconfinite pianure del mondo.

Dappertutto abitano i segreti perché nascono e vivono dentro di noi. L'uomo stesso è un mistero. Con un po' di pazienza si possono scoprire e toccare i segreti delle montagne, mai quelli degli uomini. Gli uomini se li tengono ben stretti. Li proteggono con recite e bugie e atteggiamenti atti a depistare. Forse è paura. Chissà.

Occorre essere bambini e pensare ai segreti come qualcosa di necessario. Allora si andrà a cercarli. Da grandi, si frugherà nel luogo d'infanzia per trovarli. Il luogo d'infanzia può essere dovunque. Ci segue, si sposta con noi anche se andiamo in capo al mondo. Anche se finiamo alle Colonne d'Ercole, dove tutto sprofonda nel nulla. Il luogo dell'infanzia brilla nel ricordo, finché la sentinella della memoria non abbandona la postazione.

L'esistenza altro non è se non continua ricerca di segreti nel mondo. Essi riposano nella natura, dormono con un occhio aperto, vigilano, tendono l'orecchio. Appena sentono pericolo si celano più a fondo. Giocano a nascondino, e si fanno desiderare. Ognuno percepisce segreti nel posto dove vive, ma la voglia di cercarli ha origine nell'infanzia”.

Lo scoiattolo ROSSO: *eccolo di nuovo!*

A cura di Daniele Crotti

Casalina di Deruta (PG), Galleria di Storia Naturale (Università degli Studi di Perugia), 28 marzo 2015: qui, nella mattinata, è stato organizzato il Corso breve per CONOSCERE lo SCOIATTOLO ROSSO, il nostro scoiattolo, lo scoiattolo comune, ovvero *Sciurus vulgaris*.

Ne abbiamo già parlato. Dobbiamo riparlare, perché è un esempio di salvaguardia della biodiversità, ovvero parte del programma di Tutela dell'Ambiente Montano, seppure il nostro scoiattolo lo si ritrovi anche in aree collinari e in pianura. Il progetto U-SAVEREDS è un progetto europeo, parte del Programma LIFE, strumento finanziario dell'Unione europea per l'ambiente e l'azione per il clima. Il sottoprogramma Ambiente prevede tre settori di intervento prioritario: **Ambiente e uso efficiente delle risorse, Natura e biodiversità, Governance e informazione in materia ambientale**. In rete tutte le informazioni relative: <http://ec.europa.eu/life> .

Il progetto U-SAVEREDS, ovvero SALVA IL ROSSO • SALVA LA BIODIVERSITA', ha questi precipi obiettivi:

- ▶ conservazione dello scoiattolo rosso e della biodiversità forestale in tutto il centro Italia (Umbria in primis!)
- ▶ ripristino di alcune popolazioni urbane di scoiattolo rosso
- ▶ sperimentazione di tecniche di derattizzazione in grado di scongiurare qualsiasi impatto sulle specie non-target
- ▶ *early warning* in caso di espansione dello scoiattolo grigio oltre il confine regionale
- ▶ sensibilizzazione sull'importanza di tutelare lo scoiattolo rosso e con esso la biodiversità forestale del centro Italia.

Per ulteriori informazioni consultare online:
www.usavereds.eu

La biodiversità è il pilastro della salute del pianeta.

Le principali cause che determinano la perdita di biodiversità sono il cambiamento degli habitat, l'eccessivo sfruttamento delle risorse, la diffusione di specie invasive ed i cambiamenti climatici.

La perdita di biodiversità continua a ritmi allarmanti e occorre rafforzare la tutela delle specie e degli habitat.

In tutto questo la Sezione CAI di Perugia è stata in qualche modo sensibilizzata ed invitata alla partecipazione attiva, e lo scrivente in particolare ne è stato coinvolto pressoché direttamente, anche all'interno della Commissione Regionale TAM di Marche-Umbria: TUTELA AMBIENTE MONTANO, che altro non è che monitorare e svolgere attività di tutela dell'ambiente naturale, e di effettuare opera di educazione e sensibilizzazione alle problematiche connesse ad uno sviluppo sostenibile del territorio montano. "Vi par poco?", io mi chiedo e vi dico...

Allego tre immagini che possono aiutare chiunque a comprendere meglio la problematica e come potere partecipare attivamente alla sorveglianza. Per qualsivoglia delucidazione si può scrivere a Daniele Paoloni, zoologo dell'Università di Perugia o a Giuseppina Lombardi, referente presso la Regione Umbria.

Ecco gli indirizzi:

dan4pao@virgilio.it - glombardi@regione.umbria.it

**Lo scoiattolo rosso in Umbria.
Come riconoscerlo e cosa fare per salvarlo.**

Foto di Ambrogio Molinari

COME RICONOSCERE LO SCOIATTOLO ROSSO E LO SCOIATTOLO GRIGIO

TRATTO DA

LIFE+ EC-SQUARE
ROSSO SCOIATTOLO



**Guida al riconoscimento
delle specie di scoiattoli presenti in Italia**

scaricabile dal sito: <http://www.rossoscoiattolo.eu/>



Foto di: Veronique Adriaens, Sandro Bertolino, Dario Capizzi, Jean-Louis Chapuis, Monica Chasseur, Nicola Cordero di Montezemolo, Dario De Siena, Emanuele Fasce, Laura Guichón, Peter Lutz, Carlo Morelli, Fernando Milesi, Ambrogio Molinari, Matteo Negro, Johan Seys, Alain Pizzi nat

LIFE+ U-SAVEREDS
MANAGEMENT OF GREY SQUIRREL IN UMBRIA:
CONSERVATION OF RED SQUIRREL
AND PREVENTING LOSS OF BIODIVERSITY IN APENNINES

SCHEDA DI SEGNALAZIONE
RILEVAMENTO E MONITORAGGIO DELLA PRESENZA DELLO SCOIATTOLO ROSSO E GRIGIO
AZIONE A.3 E AZIONE D.1

Rilevatore: _____ CoL. Ril. _____

Data: _____

Località: _____ Comune: _____

Coordinate geografiche UTM WGS84 (se conosciute): _____

Tipo segnalazione: avvistamento animale morto

Specie avvistata: _____



1



2

Specificare colore dell'animale (rosso, marrone, nero, grigio): _____

Specificare la presenza di ciuffi di pelo sulle orecchie (presenti, assenti): _____

Note (qualsiasi altra informazione si ritenga utile): _____

Lo Zafferano, un'altra volta...

Ne avevamo parlato nel numero 14 di IN...CAMMINO (luglio-agosto 2014). E parliamo della tradizione di questa spezia a Città della Pieve e a Cascia (ma non soltanto). Oggi anche nel territorio d'Arna nel perugino (Ripa e dintorni) sembra sia rivendicata la tradizione e l'utilizzo di questo "oro rosso".

Nel supplemento settimanale "il venerdì" del quotidiano "laRepubblica" del 1 maggio 2015 abbiamo letto questo articolo al riguardo.

Ci è piaciuto così riportarlo, a completare quanto da noi raccontato nello scorso anno.

CHI CERCA L'ORO ROSSO A NAVELLI LO TROVA

SU UN ALTOPIANO IN PROVINCIA DELL'AQUILA VIENE ESTRATTO DA IMMENSE QUANTITÀ DI PETALI IL MIGLIORE ZAFFERANO DEL MONDO. CHE HA UNA STORIA ANTICA E UN SORPRENDENTE NUME TUTELARE: ENZO TORTORA.

(l'articolo è a firma di Maurizio di Fazio).

Di cosa parliamo quando parliamo di zafferano? Volendo, della spezia nota fin dall'antichità (*zafran* in arabo) che veniva usata indifferentemente come tintura naturale, medicamento erboristico o elemento «in più» nelle cucine blasonate. Oppure, pensando a oggi, anche di quell'intruglio iraniano (o cinese) in bustina, color giallo acceso e sapore così così, con cui di solito prepariamo il risotto alla milanese. Però lo **zafferano autentico** è un'altra cosa.

Ma in pochi sanno che il migliore al mondo cresce sull'altopiano di Navelli, in provincia dell'aquila: «L'ALTOPIANO DEL RISOTTO». Lì, A 800 metri d'altezza viene prodotto il 95% dello zafferano tricolore. Merito di una condizione geologica e



climatica ideale, e della caparbietà della Cooperativa Altopiano di Navelli, nata all'inizio degli anni Settanta e che oggi raccoglie un centinaio di soci. Amatissimo da gastronomi e da chef stellati, e con clientela globale, lo zafferano di Navelli si ricava dagli stammi di un fiore rosso passione, il **Crocus sativus**. A ottobre la raccolta, e poi ha inizio la lunga lavorazione che coinvolge tutte le famiglie del posto, impegnate a essiccare «l'oro rosso» dopo averlo estratto da immense quantità di petali.

Le prime pagine di questa storia furono scritte nel Tredicesimo secolo dal monaco Santucci, un domenicano (originario di Navelli) inquisitore al tribunale di Toledo che importò dalla Spagna il magnifico bulbo.

Un secolo dopo, la fama dello zafferano dell'Aqui-

la aveva già conquistato il mondo. Con le tasse sul suo commercio finanziarono la costruzione della basilica di San Bernardino, e fu persino promulgata una legge che condannava a morte chi ne faceva contrabbando. L'epopea saporita trasmigrò dall'Italia pre-unitaria ai primi decenni del Regno. Nel 1890 la raccolta di zafferano di Navelli era giunto a 40 quintali di pistilli.

Poi, a causa dell'import di zafferano a buon mercato dal Nordafrica, negli anni Sessanta del secolo scorso arrivò la crisi, ma già il decennio successivo, e a sorpresa, la rinascita: l'immagine (e le vendite) dello zafferano di Navelli fu rilanciata dalla partecipazione della cooperativa a *Portobello*, la trasmissione di Rai2 di Enzo Tortora.

«La nostra cabina fu la più gettonata nella storia del programma» racconta Gina Sarra, anima, insieme alla nipote Dina, dell'Altopiano di Navelli. Venti milioni di telespettatori scoprirono l'oro rosso dell'Aquila. Due puntate dopo Tortora fu arrestato, ma questa è un'altra storia, bruttissima.

Cosa di meglio, ora e pertanto, di proporre una ricetta? La scelta non può allora che ricadere su di un buon "risotto alla milanese". La ricetta che segue è tratta dalla ENCICLOPEDIA DELLE TRE B D'ORO (BUONAMENSA BELLA CASA BRAVADONNA), delle EDIZIONI LABOR di MILANO (non sappiamo l'anno di pubblicazione).



Risotto alla Milanese.

Occorrente per 6 persone:

1 litro e tre quarti di brodo; da 600 a 800 grammi di riso vialone; 70 grammi di burro; 30 grammi di midollo crudo di bue; mezza cipolla; **una caratina (25 centigrammi) di zafferano**; un bicchiere scarso di vino bianco secco; un pizzico di pepe; facoltativo, per la messa a punto finale: 50 grammi di burro, freschissimo; 50 grammi di lodigiano grattugiato.

Trinciate finissimo il midollo e mettetelo in casseruola coi 70 grammi di burro e la cipolla tritata finissima. Fate colorire a biondo oro; metteste lo zafferano disciolto in poca acqua; rimestate e unite il riso; fate rosolare per alcuni minuti, sempre rimestando; spruzzate a più riprese col vino bianco e lasciate asciugare.

Indi aggiungete il brodo a poco per volta, man mano che questo viene assorbito dal riso e, sempre rimestando, finite di cuocere. Togliete dal fuoco; aggiungete gli altri 50 grammi di burro ed il formaggio grattugiato, incorporandoli al risotto mediante la spatola di legno (in altre parole: mantecare il riso) e servite in zuppiera o legumiera d'argento, se trattasi di un pranzo di riguardo.

Il risotto alla milanese deve riuscire piuttosto asciutto.

Gruppo Seniores “Mario Gatti”
Proposte settembre – ottobre 2015: i nostri prossimi giovedì

3 settembre	Salita al M. Bove con un doppio itinerario: è il recupero del 25 giugno
10 settembre	Dal 7 all'11 si percorrono i sentieri delle Dolomiti Ampezzane
17 settembre	Al Monte Fietone a Colfiorito: una riproposta con alternativa
24 settembre	Distensiva camminata tra Piediluco e Marmore
1 ottobre	Incredibile: alle grotte del M. Cucco: una novità per il CAI di Perugia!
8 ottobre	Al Parco Fluviale del Tevere: l'Eremo della Pasquarella
15 ottobre	Al Piano di Verchiano tra Roccafranca e Monte Puro: anche alle cerchiaie?
22 ottobre	Tutti al Lago di Vico con visite suggestive
29 ottobre	Verso la Gola della Rossa: il Monte Murano e Serra S. Quirico



Sotto il cielo di Scozia - Foto di Daniele Crotti



una Rubrica tra amici

Lettere al Direttore e Comunicazioni alla Redazione

Note della Redazione

Giorgio Furin precisa, in merito all'articolo del numero precedente, "Racconto per un ricordo", a firma dello stesso, che il ricordo è dedicato a Marco Sordini, e che l'articolo apparso su "L'Appennino" fu scritto da Michael Paslawski.



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

Estiva

Distesa estate,
stagione dei densi climi
dei grandi mattini
dell'albe senza rumore -
ci si risveglia come in un acquario -
dei giorni identici, astrali,
stagione la meno dolente
d'oscuramenti e di crisi,
felicità degli spazi,
nessuna promessa terrena
può dare pace al mio cuore
quanto la certezza di sole
che da tuo cielo trabocca,
stagione estrema, che cadi
prostrata in riposi enormi,
dai oro ai più vasti sogni,
stagione che porti la luce
a distendere il tempo
di là dai confini del giorno,
e sembri mettere a volte
nell'ordine che procede
qualche cadenza dell'indugio eterno.

Vincenzo Cardarelli

Curiosità...

L'UPUPA

e la sua arma segreta

a cura della Redazione

Abbiamo letto su "il venerdì" di "laRepubblica" del 6 febbraio 2015 questo articolo che ci ha incuriosito anche perché è consueto imbattersi in questo pittoresco volatile, che ai più affascina e incuriosisce, del quale ne abbiamo parlato in uno dei primi numeri di questa rivista. Ci piace riportarlo.

L'upupa – *Upupa epops* – è forse, tra i volatili comuni dalle nostre parti, quello più simile a un vistoso uccello tropicale, con il lungo becco sottile, la cresta punk che alza in caso di allarme o per far colpo sulle femmine, e il colore arancione brillante, con macchie bianche e nere sulle ali. Anche il suo canto è inconfondibile: quello dell'*uh,uh,uh* a cui deve il nome.

Ma questo bellissimo animale ha uno sporco segreto. Come tutti gli uccelli, sulla schiena, all'attaccatura della coda ha un ghiandola detta uropiglio. Questa, normalmente, produce un grasso inodore che, spalmato sulle penne, le rende impermeabili. Quando però l'upupa inizia a covare, il suo uropiglio secerne un liquido scuro e maleodorante, con cui l'uccello ricopre le uova. Finora si pensava che servisse solo a scoraggiare i predatori, invece c'è dell'altro: le upupe usano i «batteri buoni» da molto prima che noi inventassimo gli yogurt.

L'ha scoperto il biologo Manuel Martín-Vivaldi Martínez, dell'Università di Granada, che ha coperto l'orifizio dell'uropiglio di alcune upupe, impedendo così loro di spalmare la secrezione sulle uova. Nei loro nidi sono nati meno pulcini rispetto a quelli venuti alla luce negli altri, e all'interno delle uova non schiuse c'era una forte presenza di batteri patogeni.



Analizzando la secrezione la femmina di upupa cova; nel suo uropiglio si ricrea un microbioma simile a quello intestinale che, spalmato sulle uova, blocca l'accesso a patogeni pericolosi per l'embrione. Il tutto è facilitato dal fatto che il guscio dell'uovo di upupa è coperto da micrateri, che sembrano fatti apposta per ospitare i «batteri buoni».

Questa non è però l'unica difesa insolita dell'upupa. «Quando andiamo a fare osservazioni», racconta Fulvio Fraticelli, ornitologo e direttore scientifico del Bioparco di Roma, «i nidi di questi uccelli li individuamo a naso. A differenza di molte altre specie, i cui nidiacei fanno feci abbastanza solide da essere gettate fuori dal nido per non attirare i predatori, l'upupa segue la strategia opposta: i pulcini fanno feci liquide, che spruzzano su chiunque li disturbi, compresi noi poveri ricercatori, quando andiamo a inanellarli».

Forse è anche grazie a tutti questi accorgimenti che l'upupa non corre rischi di estinzione. «E' comune in tutte le zone calde e temperate di Eurasia e Africa. I rischi maggiori le upupa italiane li corrono quando in inverno migrano in Africa: lì, infatti, i pesticidi, sempre più usati in quel continente, avvelenano gli insetti di cui questi uccelli si nutrono. E se le upupa diminuissero per la nostra agricoltura sarebbe un problema: sono infatti bravissime a scoprire le larve sotterranee, usando come una sonda la punta sensibilissima del becco, e così facendo riducono le infestazioni di insetti molto nocivi come le mosche dell'olivo».

La Salute in Montagna ... e non!

La montagna e il cuore

di Rinaldo Tieri

Con queste brevi note introduciamo un argomento che può interessare molto coloro che praticano attività sportiva in ambiente montano: la "Salute".

L'argomento, sempre affrontato in maniera semplice e comprensibile, verrà sviluppato anche in prossimi articoli valutando ulteriori aspetti.

Come primo argomento trattiamo le complicanze più importanti che la montagna può indurre sull'**attività del cuore** inteso come muscolo cardiaco. L'altitudine, le temperature, lo sforzo fisico possono mettere a dura prova il cuore ed il sistema circolatorio soprattutto se l'alpinista è un po' avanti con gli anni o non opportunamente allenato. Queste valutazioni, ovviamente, non sono rivolte a giovani atleti, ma a coloro che affrontano saltuariamente lo sforzo fisico in montagna e sono dediti ad una vita prevalentemente sedentaria. Oltre che le problematiche vengono schematicamente illustrati anche dei consigli pratici.

Fondamentalmente i rischi più importanti per il sistema cardio-circolatorio, legati all'escursione in ambiente montano, riguardano l'altitudine e la temperatura esterna.

Altitudine

Salendo dal livello del mare a quello delle montagne, ed in particolare superando i 1.000 – 1200 metri di quota, l'ossigeno si fa sempre più rarefatto e man mano che si sale la sua percentuale diminuisce progressivamente sull'insieme dell'aria respirata. E' esperienza frequente che in soggiorni

oltre i 3.000 metri si possa verificare un disturbo molto fastidioso definito come "*fame d'aria*": esso si verifica soprattutto di notte ed induce ad un respiro affannoso anche in condizione di riposo impedendo spesso un sonno tranquillo.

Questo accade perché in montagna la minore quantità di ossigeno nell'aria costringe il cuore a lavorare più freneticamente, con la cosiddetta "*tachicardia*" (elevato battito cardiaco), che ha lo scopo di aumentare l'apporto di sangue, più povero di ossigeno, in tutti i tessuti compreso lo stesso cuore. Altro effetto è la "*polipnea*" (aumentato ritmo del respiro o respiro affannoso) che ha lo scopo di aumentare lo scambio gassoso alveolo-polmonare sempre con la finalità di incrementare la quota di ossigeno presente nel sangue.

Nell'andare avanti con gli anni le coronarie, che sono le arterie che irrorano il cuore, si fanno sempre più dure e stenotiche, meno elastiche ed incapaci di quella dilatazione necessaria ed indispensabile, in caso di stress, per aumentare l'apporto ematico al muscolo cardiaco: si crea quindi uno squilibrio tra la domanda di sangue ossigenato e l'offerta che il circolo delle coronarie riesce a dare. Tale squilibrio porta inevitabilmente ad una "*ischemia*", ovvero carenza di sangue ossigenato, che nei casi più lievi può portare ad una crisi di "*angina pectoris*" ovvero un dolore di tipo gravativo e oppressivo al torace in sede precordiale (area cardiaca), ma nei casi più gravi può portare anche ad un vero e proprio "*infarto*" del miocardio.

Lo sforzo fisico in montagna, specie ad alta quota, va quindi affrontato con molta attenzione in rapporto all'altitudine: una partenza, nell'escursione, repentina e faticosa, magari per una ripida salita,

richiama molto sangue nei muscoli periferici, soprattutto delle gambe, sottraendo bruscamente la quantità di globuli rossi e quindi di ossigeno che affluisce al cuore. In questi casi la rarefazione dell'ossigeno nell'aria unita allo sforzo improvviso e senza una adeguata dilatazione delle coronarie può determinare una crisi anginosa o un infarto.

CONSIGLIO:

in montagna occorre iniziare l'attività fisica con moderazione, controllando il proprio respiro ed il battito cardiaco, evitando l'affanno o la tachicardia: ognuno di noi ha una diversa soglia di risposta alla fatica ed a questa occorre adattarsi. Si consiglia, quindi, di iniziare l'escursione con passo calmo e tranquillo evitando il respiro eccessivamente affannoso o un battito cardiaco troppo frequente, possibilmente non oltre i 120 battiti al minuto. Poiché la fase aerobica, ovvero una adeguata perfusione muscolare, tessutale e cardiaca, inizia dopo circa 15-20 minuti dall'inizio dell'attività, allorquando compare una leggera sudorazione sulla pelle, che si manifesta in particolare sulla fronte, contemporaneamente ad una sensazione di calore, è consigliabile, in questa fase, fare una breve sosta (anche di pochi minuti) per riequilibrare il respiro ed il battito cardiaco ricomponendo così un corretto equilibrio tra circolazione, respirazione ed ossigenazione.

L'altitudine ha, inoltre, effetti particolari anche **sulla pressione arteriosa**: chi è iperteso deve valutare attentamente la propria escursione in quanto, in montagna, più si sale più diminuisce la pressione atmosferica e contemporaneamente più aumenta quella arteriosa. L'effetto immediato dell'aumento della pressione può essere la cosiddetta "*crisi ipertensiva*" con sensazione di "cerchio alla testa", a volte di "giramenti di testa" o la sensazione delle "tempie che pulsano", nei casi più gravi anche di nausea e vomito.

L'ipertensione in montagna, in caso di soggetti ipertesi e non ben controllati, può raggiungere valori anche molto elevati con effetti anche gravi che possono andare dalla semplice "*epistassi*" (perdita di sangue dal naso), alle emorragie congiuntivali fino, nei casi gravi, alle emorragie cerebrali.

CONSIGLIO:

in caso di **soggiorni in alta quota** è consigliabile, per chi è iperteso, avere con sé un blando diuretico ("furosemide", ad esempio) da assumere almeno la prima notte ovvero nella fase di adattamento

dell'organismo alla bassa pressione atmosferica. Per gli ipertesi è utile, in caso di lunghi soggiorni, misurare ogni tanto la pressione arteriosa in modo da adeguare l'uso dei farmaci.

In caso di pressione elevata non riducibile con il semplice diuretico o con la terapia abituale è sempre consigliabile scendere di quota.

Ricordo che alcuni anni fa sul Gran Sasso, in una gita CAI, all'uscita dal rifugio, fui chiamato a soccorrere un escursionista romano di circa 70 anni in preda ad una crisi ipertensiva con edema polmonare: la situazione era veramente grave e poteva porsi, in mancanza di farmaci idonei, l'indicazione ad un salasso immediato. Per fortuna fu sufficiente riportare rapidamente a valle il malato con la funivia che distava soltanto un centinaio di metri, per far regredire rapidamente la sintomatologia.

Temperatura

Il freddo intenso,

soprattutto se accompagnato dal vento, determina nell'organismo una rapida vasocostrizione, ovvero le arterie si contraggono facendo circolare meno sangue riducendo così la dispersione del calore corporeo. Tale condizione si verifica in tutti gli organi e quindi anche nel cuore. Infatti con le basse temperature, le coronarie si contraggono anch'esse riducendo l'afflusso di sangue al muscolo cardiaco: è evidente che lo sforzo fisico in tali condizioni unito alla ridotta presenza di ossigeno per l'altitudine mette a dura prova il sistema cardiocircolatorio con effetti anche gravi come una ischemia cardiaca o un infarto.

CONSIGLIO:

ancor più con basse temperature l'attività fisica in montagna va iniziata con estrema gradualità dando il tempo (20 minuti circa) all'organismo di riscaldarsi e quindi di avviare quella vasodilatazione che potrà garantire a tutti i muscoli, compreso il cuore, un adeguato apporto di sangue ossigenato. Quindi, con basse temperature, mai partire con sforzo intenso, ma, al contrario, avviare l'attività con una adeguata e corretta progressione. Ovviamente l'abbigliamento ha una importanza decisiva in tali situazioni: guanti, cappello, cappuccio, abiti con tessuti tecnici, scarponi isolanti possono garantire una temperatura corporea più elevata e quindi più idonea ad affrontare l'attività fisica con freddo intenso. Ugualmente consigliabile è l'uso di bevande calde, molto meno (se non per niente)

quello di bevande alcoliche, al fine di aumentare la temperatura corporea.

Il caldo

in montagna ha svariati effetti sull'organismo, in particolare sul sistema cardiocircolatorio, legati fondamentalmente alla vasodilatazione ed alla disidratazione. La sudorazione, prodotta con la vasodilatazione, è il meccanismo attraverso il quale l'organismo riduce la temperatura corporea: in caso di eccessivo calore interno, causato sia dalla temperatura esterna sia dall'intensa attività fisica, la quantità di sudore può essere anche notevole, e ciò comporta una importante perdita di liquidi e di sali. Proprio questo aspetto della disidratazione può causare gravi disturbi cardiocircolatori che si manifestano con cefalea, nausea, vomito, marcato abbassamento della pressione ("ipotensione") anche con svenimento, e "bradicardia" (battito cardiaco rallentato).

CONSIGLIO:

con il caldo, durante l'attività fisica, è opportuno bere molto e spesso, non soltanto acqua, ma anche bevande reidratanti che contengano sali minerali: queste si trovano già pronte in commercio o si preparano rapidamente con opportune bustine o compresse effervescenti. L'alimentazione deve essere particolarmente leggera con cibi facilmente digeribili: molto consigliabile è la frutta che apporta

liquidi, sali e calorie, meno consigliabili sono i tradizionali panini, spesso con aggiunta di insaccati, che di solito richiedono una digestione più lenta e laboriosa.

Ovviamente anche l'**abbigliamento** deve essere adeguato: abiti leggeri e traspiranti ed è, inoltre, consigliabile l'uso di un cappello che permetta però una buona ventilazione del capo.

In caso di colpo di calore è opportuno far assumere al malato la posizione supina sdraiandolo a terra, possibilmente con le gambe sollevate ed all'ombra, ventilandolo e, quando possibile, applicando una borsa del ghiaccio o simili (ghiaccio secco) sul collo o sul capo. In questi casi è consigliabile far bere a piccoli sorsi evitando una rapida introduzione di liquidi nello stomaco che potrebbe stimolare il vomito.

In conclusione ricordiamo che l'attività fisica in ambiente montano va adeguata alle proprie possibilità, all'allenamento ed alle condizioni fisiche generali. In particolare l'altitudine e la temperatura esterna possono avere effetti anche pericolosi in soggetti predisposti o portatori di patologie cardiocircolatorie. Ricordiamo quindi come sia indispensabile la gradualità nell'avvio di una attività fisica e, in ogni caso, dopo i 50 anni, una preventiva valutazione della propria resistenza allo sforzo con un "**elettrocardiogramma sotto sforzo**".



La foto del mese

*Quella stradina
bianca porta
lassù ... in uno
dei posti più
affascinanti del
territorio
della Spina*

**Che posto
solitario,
dove sarà
mai?!**



**Ma dai, è sempre Cammoro!
reso magari un po' più misterioso
dalla mano di Francesco!**

**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.

in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !

**Anno III - numero 19-20
Luglio-agosto 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
Daniele Crotti
Giorgio Furin
Filippo Minelli
Roberto Rizzo
Rinaldo Tieri



**Club Alpino Italiano
Sezione di Perugia**



Monte Tezio - Castel Procoio

Foto storica, quando ancora esisteva la Cappella di Sant'Eurosia

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