

il TEZIO

... e dintorni

Notiziario dell'Associazione Culturale Monti del Tezio



n. 12

dicembre 2005

il TEZIO

... e dintorni

Periodico
dell'Associazione Culturale
Monti del Tezio

n.12
dicembre 2005

Direttore Responsabile:
Lino Gambari

Comitato di Redazione:
Lino Gambari
Celso Alunni
Aldo Frittelli
Paolo Passerini
Fabio Pippi
Francesco Brozzetti

Segretaria
Laura Marconi
Gianmario Tibidò

**Direzione, Redazione ed
Amministrazione:**
Strada Canneto, 18
06025 Perugia
Tel.: 335.6726766

www.montideltezio.it

**Progetto grafico
ed impaginazione:**
Francesco Brozzetti

Stampa:
CESVOL

**Hanno collaborato a questo
numero:**
Mario Biancifiori
Bruno Del Frate

In copertina:
La Tomba del Faggeto
Foto di Bruno Del Frate

Castagno della Cresta della Fornace
Foto di Francesco Brozzetti

Editoriale	3
2005 anno di crescita	4
Cena Sociale	6
Le neviere di Monte Tezio	7
Un'escursione di alto gradimento	8
Escursionismo 2006	10
Camminando...Camminando	11
Passeggiate e salute	12
Vita associativa	13
Io e la Tomba del Faggeto	14

editoriale

Possiamo ritenerci soddisfatti

Con l'anno 2005 termina il mandato di chi è stato eletto nei vari organi dell'Associazione previsti dallo Statuto.

Prima di parlare del rinnovo delle cariche, come Presidente desidero ringraziare i componenti del Consiglio Direttivo, compagni di viaggio in una straordinaria avventura durata tre anni e amici prima di tutto, grazie ai quali l'Associazione Monti del Tezio è cresciuta, la sua immagine pure, diventando una realtà stabile che rappresenta con diritto il territorio in cui vive ed opera. Il loro contributo è stato determinante per tutte le attività e manifestazioni che l'Associazione ha potuto organizzare e realizzare, sempre con grande successo e vasta partecipazione.

La presenza dell'Associazione si è sentita più volte nel confronto con le istituzioni locali, non solo per portare a conoscenza i problemi del territorio, limitandosi a mere elencazioni di quello che manca o non funziona, ma cercando di essere sempre parte attiva facendo proposte, avanzando progetti concreti con il solo fine di contribuire al raggiungimento di una migliore vivibilità del territorio ed alla sua tutela.

Per citarne solo alcuni, voglio accennare al progetto di piste ciclabili – pedonali presentato in IV Circoscrizione, il quale comprende sia sentieri di campagna e montani sia quelli urbani, che girano intorno a Colle Umberto, vanno al Maestrello e fino a San Giovanni del Pantano, raggiungibile quest'ultimo, percorrendo il greto del torrente Caina. E' un progetto che ha il fine di riappropriarsi del territorio, di non lasciare solo all'invasione dell'automobile le nostre strade, le nostre zone e le aree in cui poterci aggregare. Oppure il progetto presentato alla Comunità Montana per la sistemazione dell'area verde e parcheggio all'ingresso del parco di Monte Tezio, approvato ed ora cantierabile, con nostro grande orgoglio, che renderà, con poca spesa, il posto più bello e maggiormente fruibile, qualificando al contempo il parco. E sempre del parco possiamo dire che un'altra piccola ma importantissima perla è stata aggiunta con il consolidamento del sito "Le

Neviere", effettuato sempre dalla Comunità Montana ma su nostro progetto con il quale ha ottenuto il finanziamento

Ma la presenza viva e concreta dell'Associazione si avverte anche con la partecipazione attiva nella tutela e valorizzazione del territorio come l'adesione alla campagna antincendio boschiva che per il secondo anno facciamo d'estate, contribuendo con le nostre perlustrazioni ad un maggiore controllo delle zone. Anche l'organizzazione della mostra biennale "Monte Tezio e dintorni: memorie ed antichi sapori" rientra in questa ottica, valorizzare cioè quello che si produce nel territorio e grande è stata la soddisfazione vedere un buon numero di produttori locali esporre nella mostra e che lascia ben sperare per le edizioni future.

Queste sono solamente parte delle iniziative che l'Associazione Monti del Tezio svolge ed in un altro articolo avrete il quadro completo di ciò che è stato fatto anche nel 2005, grazie al lavoro di progettazione, coordinamento e sviluppo portato avanti dai membri del Consiglio uscente che ringrazio ancora una volta, accomunandovi anche i componenti del Collegio Sindacale e del Collegio dei Probiviri.

E veniamo all'appuntamento, sicuramente il più importante nella vita di un'associazione, che è quello del rinnovo delle cariche sociali, da farsi in occasione dell'assemblea ordinaria dei soci, fissata dal Consiglio direttivo in data venerdì **10 febbraio 2006 alle ore 21.00**, presso la sede sociale. Naturalmente l'invito che rivolgo a tutti i soci è di partecipare all'assemblea e di votare, ma vorrei pregare tutti quelli che sentono di poter fornire un contributo all'Associazione, di candidarsi per il prossimo triennio 2006 2008. Ricordo a tale proposito che nel Regolamento attuativo dello Statuto, allegato in questo numero, troverete le norme e le modalità per procedere alle votazioni e vi esorto a conservarlo assieme allo statuto dell'Associazione che potete sempre richiedere se vi manca. Sono gli strumenti dell'Associazione ed è importante che il socio ne sia a conoscenza, per una trasparenza e chiarezza dei rapporti. Ovviamente in prossimità della data di convocazione dell'assemblea, tutti i soci riceveranno comunicazione scritta per ricordare la data e l'ordine del giorno dell'assemblea ordinaria.

Un saluto a tutti

Il Presidente

2005 anno di crescita

di Paolo Passerini

Era cominciato maluccio il 2005 a causa della inclemenza del tempo che ci costringeva a rinviare od annullare escursioni già programmate. Solo in gennaio, con un piccolo



Augurii !!!

Siamo ormai entrati a pieno titolo nel "2006" e, anche se un poco in ritardo, e speriamo che non ce ne vorrete per questo, vogliamo farvi i più caldi auguri per un anno nuovo, sperando che abbiate passato pure un buon Natale e con la l'auspicio che questo anno appena entrato possa portare a tutti noi buone novità e ... tante belle escursioni sul nostro "Monte"

gruppo di coraggiosi eravamo riusciti a risalire il torrente della Costa, lungo il fianco ovest del Monte Acuto. Corde e bastoni ci aiutavano a superare i ripidi e scivolosi pendii per raggiungere le splendide cascate, il cui fascino era accresciuto da fantasmagoriche colate di ghiaccio.

Poi, a febbraio, il primo rinvio del previsto "trekking delle sorgenti" e, a seguire, altre variazioni di programma, sempre causate dal maltempo. Ma gente cocciuta come noi non si arrende tanto facilmente, specialmente quando, al termine della passeggiata, è previsto un succulento piatto di pasta condito con gli asparagi raccolti lungo il percorso. E' ciò che è avvenuto in aprile con la seconda edizione della "asparagiata"; qualcuno ancora si lecca i baffi....., grazie alle articolinarie del forte Fabio Pippi.

Molto successo ha riscosso anche l'escursione dedicata in maggio alle "orchidee nostrane" sul monte Acuto, condotta dall'espertissimo amico Renzo Renzini; quanti non approfittando di queste occasioni non conoscono la bellezza di questi splendidi fiori selvatici!

In giugno, a conclusione del circuito delle tre croci di monte Tezio, abbiamo voluto commemorare il primo quinquennio della ricollocazione della croce di Fontenova, sul monte Tezino; ai piedi della stessa, don Luigi Stella ha celebrato la S.Messa alla presenza di un bel gruppo di partecipanti. Le parole di un amante della montagna quale lui è sempre stato, la tranquilla bellezza del luogo e gli spazi infiniti che si aprivano ai nostri sguardi, hanno creato anche questa volta, come cinque anni fa, una atmosfera magica, piena di emozioni, da non dimenticare tanto facilmente.

In giugno c'è poi stata la bella avventura delle "gole del Fiastrone"; guidati dall'impareggiabile amico Francesco Brozzetti. Abbiamo prima visitato le interessanti grotte dei frati, costruzioni rupestri

tuttora ben conservate, per portarci poi nella zona delle “lame rosse”, particolari forme del terreno sui fianchi della montagna, generate dalla lenta corrosione di pioggia, vento e gelo. Ma la parte più bella, oltre che maggiormente impegnativa, ci si è presentata una volta discesi in fondo alla vallata. Per risalire il torrente lungo le strette e profondissime gole si è costretti ad attraversare più volte da una sponda all'altra, con l'acqua fin sopra le ginocchia ed una corrente abbastanza impetuosa che mette a rischio l'equilibrio (ne sa qualcosa l'amica Nilse scivolata dentro l'acqua per ben tre volte). Non è stata senza fatica, ma ne valeva la pena: ciò che abbiamo visto è veramente indimenticabile.

Ancora in giugno abbiamo ripercorso la “mattonata”, antico sentiero fra i boschi del monte Corona tracciato dai monaci vissuti nell'omonimo Eremo. L'escursione si è conclusa con la visita al sottostante splendido borgo medioevale di Santa Giuliana.

L'uscita di luglio ha interessato il monte Elceto di Murlo, alla sommità del quale si trovano gli interessantissimi resti di un “castelliere” o “cerchiaia”, che testimoniano la presenza attiva dell'uomo in epoca protostorica.

Dopo la pausa estiva, in settembre ci siamo recati alla tomba etrusca del Faggeto; la presenza di una cinquantina di partecipanti dimostra una volta di più il grande interesse di questo prezioso sito archeologico. L'escursione si è poi conclusa con la visita ai ruderi del castello “Torre Gualterotta”.

Il programma escursionistico conclusosi in ottobre con l'uscita al castello di Vernazzano, è risultato anche quest'anno particolarmente stimolante avendo ricevuto l'apprezzamento pressoché unanime dei numerosi partecipanti. Di ciò va dato merito all'amico Celso Alunni che ne cura la preparazione avvalendosi della sua ben nota esperienza di camminatore e all'amico prof. Aldo Frittelli il quale ha sempre la capacità di illustrare con chiarezza e precisione tutto ciò che si incontra.

Il 2005 è stato ricco anche di tanti altri avvenimenti ed impegni, tutti di notevole interesse; ragioni di spazio consentono solo un breve accenno ad alcuni dei più significativi, quali:

- la “festa della montagna” che anche quest'anno si è svolta il 1° maggio con grande partecipazione di pubblico;

-la presentazione presso la Provincia di Perugia dell'ultima pubblicazione dedicata alla tomba etrusca del Faggeto ed alla torre Gualterotta, che va ad aggiungersi ai quattro

precedenti lavori della collana “i quaderni del monte”;

- nei giorni 9, 10 e 11 settembre, al Romitorio di Monte Tezio si è svolta la 4^a edizione della manifestazione biennale “monte Tezio e dintorni – memorie ed antichi sapori”. Il successo riscontrato anche in questa occasione gratifica tutti coloro che hanno collaborato alla complessa e faticosa attività organizzativa;

- in luglio abbiamo organizzato una magnifica “notte sotto le stelle” in cima a monte Tezio. Nonostante il pungente venticello che spirava a quota 961 metri dove ci trovavamo, le circa 90 persone presenti hanno potuto osservare il cielo attraverso gli strumenti messi a disposizione dall'amico Enzo Benda e dal gruppo degli astrofili di cui egli fa parte.

L'Associazione ha inoltre garantito una costante ed attiva presenza nel territorio in varie occasioni, quali ad esempio:

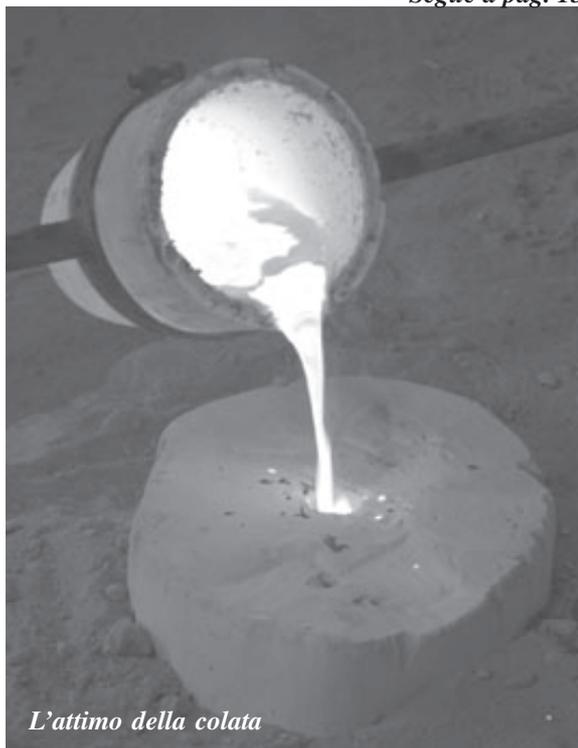
-parlare di grotte ai bambini delle scuole materna ed elementare di Colle Umberto, mostrando loro filmati, diapositive e dimostrazioni pratiche, avvalendoci della collaborazione dell'amico Francesco Porzi del CAI di Perugia;

-partecipare alla campagna di prevenzione incendi boschivi organizzata dalla Comunità Montana;

-Intervenire nell'opera di spegnimento dell'incendio verificatosi sul versante est del monte Tezino;

-partecipare all'azione di soccorso seguita alla caduta dell'elicottero in cima al Tezio.

Segue a pag. 15



L'attimo della colata

CENA SOCIALE

‘St’anno, che sarìa ‘l dumilacinque, la cena pì soci e i lor’ parenti, qui’ disgrazieti d’l’ Associazione, onn’ deciso che nun se fa.

E’ proprio cussì, nun se fa perché se l’ en presa che l’anno scorso c’è steta poca gente, allora pe ‘n fa brutte figure, on ditto che s’armanda a l’anno prossimo, quann’ le magnate de Natale, i cenoni de Cap’ d’anno, le strippate d’i cacciatori en bell’e finite. Cussì, quann’ ce semo tutti arpresi da tutto ‘sto magnà, ce semo arpuliti i budelli, eccote che t’arivon’ con ‘na proposta mica cojona! ‘Stì capoccion’ s’ enno ‘nventati de falla (la cena sociale) sentite n’po’ quando!



‘L’ 4 de febbraio 2006

(che sarìa d’ sabato, cussì tutti ce potem’ arinvislà la mattina doppo)

E siccome pel magnà nun enn’ tonti, onno scelto ‘n bel posto per gè a fa ‘st’altra cena. Sarìa ‘l ristorante Poggio del Sole, ch’ avrà anche cambiat’ gestione ma se magna sempre bene, anzi, po’ esse anche mejo perché state a sentì quil che ce offron’ qła sera:

pe’ nun fa brontolà la trippa subito n’ **antipasto** de radicchio e spek, ‘no sformatino de pecorino (che niccheria!) e pù i crostini, affettati e formaggi che ‘n guaston mai ‘ntle nostre tavle.

Pù gimo ‘nti **primi**: ce porton prima i gnocchi neri a le noci (senti’ che roba?), doppo le tajatelle ai rigagli (quisti l’arconosco!). ‘Nn’avet’ paura che si ne volete più arpassno.

Doppo, c’emo ‘l **secondo** ch’è la fin del mondo: ce fon magna’ ‘l cosciotto de majale al forno co’ le patate arosto e la misticansa de n’saletta.

Per finì ci avemo i **tozzetti** da ‘ntigne ‘ntol vin santo ch’ en boni de core e me par’ che mejo de cusì se more. Pù quilli del ristorante on ditto che ‘l bar è open (che vorrà dè ‘nnel so’) e che ‘l prezzo de tutta sta’ magnata è de 25 euri (cominciate a mette ‘ntla denajola i soldi che c’ete tempo).

A la fin’ d’ la cena faceno ‘l gioco de l’ua, ognun’ a chesa sua.

LE NEVIERE DI MONTE TEZIO

Storia di un recupero

di Paolo Passerini

All'inizio, quando ci venne l'idea, qualcuno considerò "un po' matti" quelli di noi dell'Associazione che ci eravamo messi in testa di far tornare alla luce i resti delle antiche Neviere di Monte Tezio.

Questo sito, alla cui scomparsa avevano contribuito in ugual misura l'azione del tempo ed il totale disinteresse delle istituzioni, determinandone l'irrimediabile perdita, ci sembrava meritevole di un intervento di recupero finalizzato a salvaguardare ciò che rimane di una delle più importanti testimonianze storiche presenti sul Tezio, affinché non se ne perda la memoria, considerato che nessun libro di storia né nessuna altra fonte, ne ha mai parlato.

Era l'anno 2001 quando, superati innumerevoli ostacoli burocratici, lavorando con passione e buona lena, in pochi giorni riuscimmo a far riemergere i ruderi di quella antica costruzione che, realizzata dai nostri antenati alcuni secoli fa (se ne hanno notizie fin dal 1669), ha rappresentato una fondamentale risorsa per intere generazioni.

La soddisfazione e l'orgoglio per questo primo intervento, che si identifica nelle specifiche finalità statutarie dell'Associazione, hanno fatto maturare in noi un'altra idea poi rivelatasi di grande successo: la pubblicazione di una serie di lavori denominata "I Quaderni del Monte", inaugurata proprio dal fascicolo "Le Neviere di Monte Tezio", attualmente alla seconda edizione.

Il ruolo propositivo riguardo alla tutela e alla valorizzazione del territorio, insito anch'esso nei principi dello Statuto, ci ha spinto, subito dopo aver concluso questa prima fase, a predisporre un progetto di massima per il consolidamento



delle strutture murarie superstiti, ormai ridotte a pochi ma significativi ruderi, non in grado di resistere ancora per lungo tempo.

Come altre volte in passato, anche in questo caso la disponibilità e la sensibilità della Comunità Montana "Associazione dei Comuni del Trasimeno - Medio Tevere" è risultata determinante nell'elaborare un progetto esecutivo e, dopo aver ottenuto le necessarie autorizzazioni nel mese di ottobre 2005 nel realizzare l'opera di bonifica dell'area e di messa in sicurezza dell'intero sito che ora

perciò risulta visibile in tutto il suo affascinante interesse storico e culturale.

Quella che appariva una idea un po' pazza si è così concretizzata dimostrando che quando vi è una volontà convinta e condivisa si possono realizzare progetti e programmi anche ambiziosi, a tutto vantaggio del nostro territorio.

L'aver ottenuto questo risultato ci ripaga ampiamente per le pur notevoli fatiche affrontate e, allo stesso tempo, ci sprona a continuare con entusiasmo il nostro impegno.



Un'escursione di alto gradimento



Tomba del Faggeto - Porta di accesso

Come da calendario escursionistico programmato all'inizio dell'anno 2005 dall'Associazione Culturale Monti del Tezio, il 25 settembre u. s. è stata effettuata una passeggiata alla Tomba Etrusca del Faggeto e al Castello Torre Gualterotta situati nei dintorni di Pantano (Perugia).

Una splendida giornata di sole priva di vento e una mite temperatura hanno fatto da cornice ai 44 partecipanti (compresi alcuni cittadini inglesi ospiti di un agriturismo della zona).

L'appuntamento ha avuto luogo presso le scuole di Colle Umberto I alle ore 8,30; da qui i partecipanti si sono spostati in automobile per qualche kilometro fino a portarsi in prossimità di Pantano, da dove si sono messi in marcia. Percorsi circa 1600 metri di strada bianca e circa 1200 metri di strada campestre dai profili altimetrici non molto impegnativi, i "camminatori" hanno attraversato un paesaggio che ha offerto ad ogni passo visuali poco o per nulla conosciute, sia verso il fianco occidentale di Monte Tezio e la sottostante vallata con l'abitato di Pantano e sia, a distanza più ravvicinata, verso la collina denominata Cresta della Fornace, la cui costa boscosa nasconde la sepoltura etrusca detta "del Faggeto".

Raggiunto il sito archeologico gli attenti partecipanti hanno ascoltato per alcuni minuti il prof. Aldo Frittelli (membro dell'Associazione) il quale ha ricordato sinteticamente alcune notizie storiche relative alla Civiltà Etrusca, cominciando dal suo

8

luogo di origine (peraltro molto controverso)

a partire dall' VIII o VII secolo a. C. fino al suo assoggettamento alla Civiltà Romana avvenuto nel 90 a. Cristo. Ha fatto seguito la descrizione del territorio originariamente abitato dagli Etruschi, e quello della loro espansione, nonché l'ordinamento della Confederazione suddivisa in 12 Lucumonie con i nomi delle relative città. Fatte altre considerazioni riguardanti la religiosità degli Etruschi e la loro convinzione relativa a una vita ultraterrena dopo la morte, è stato accennato anche al problema della scrittura e della lingua di tale popolazione.

Aldo Frittelli, con la ormai nota ed apprezzata competenza, ha quindi illustrato la storia riguardante il rinvenimento della tomba; ha descritto le caratteristiche dell'urna cineraria ivi contenuta e della relativa suppellettile, ma soprattutto ne ha evidenziato le peculiarità, rappresentate sia dalla volta a botte (struttura di notevole impegno per coprire una cella di modeste dimensioni) e sia dalla porta lapidea dotata di cardini (unico esemplare con tale caratteristica in Umbria).

In margine ad alcune considerazioni relative ai metodi di trasporto e sollevamento delle grosse pietre utilizzate nella costruzione di questa sepoltura e più in generale della cinta muraria di Perugia, Aldo Frittelli ha illustrato

Torre Gualterotta



al riguardo anche alcuni suoi disegni. Tutte le notizie suddette hanno raccolto l'unanime gradimento dei presenti che hanno manifestato la loro gratitudine.

Successivamente, percorse alcune decine di metri, i partecipanti si sono spostati sul pianoro soprastante (Cresta della Fornace) da cui è godibile un bel paesaggio e dove sono state fatte alcune verosimili considerazioni in merito alla inconsueta ubicazione della tomba.

Percorsi a ritroso circa 1200 metri dell'itinerario, i "camminatori", deviando verso ovest su altro percorso di circa 700 metri, si sono recati presso il semi-diruto castello denominato "Torre Gualterotta." Il piccolo promontorio coperto di macchia, su cui è situato il castello, si affaccia sulla splendida vallata del torrente Nese, mentre il versante prospiciente è dominato dalla costa sud di Monte Acuto. Qui Aldo Frittelli ha effettuato una generica panoramica riguardante le tipologie dei castelli italiani. Con l'ausilio di fotografie e disegni ha illustrato la evoluzione dei metodi difensivi, a partire dalle armi balistiche fino a quelle da fuoco, dal tipo di feritoie alle merlature, dalle torri di fiancheggiamento al fronte bastionato. Essendo a tutt'oggi sconosciuta la storia di questo castello (risalente probabilmente al XIV secolo) ai visitatori non è rimasto che effettuare una ricognizione visiva delle mura superstiti dalle quali spicca con maggiore evidenza la torre quadrata sopravvissuta quasi indenne fino ad oggi.

Quanto sopra pone in evidenza l'ottimo risultato conseguito dall'Associazione Monti del Tezio anche in campo escursionistico e la incoraggia per il futuro ad organizzare altri itinerari che favoriscano una crescente partecipazione di soci e simpatizzanti disposti a condividere sempre nuove e salutari emozioni.

Torre Gualterotta - interno



ESCURSIONISMO 2006

Su e giù per l'Umbria e
... non solo!

1	TIGLIO degli ANTENATI <i>(Monte Tezio)</i>	12-feb
2	MIGIANELLA dei MARCHESI <i>(Monte Acuto)</i>	26-feb
3	ISOLA POLVESE	12-mar
4	ASPARAGIATA	2-apr
5	VECCHIA FERROVIA GUBBIO	23-apr
6	CASCATE del MENOTRE	14-mag
7	CAMALDOLI <i>(Foreste Casentinesi)</i>	11-giu
8	MONTE TEZIO sotto le STELLE	24-giu
9	Le DOLINE del SUBASIO	3-set
10	MONTI della LAGA	23/24-set

Info:

Aldo Frittelli
Celso Alunni
Lino Gambari
Luigi Gabriele

tel. 075/44056
tel. 075/605631
tel. 075/605852
tel. 075/605106

Camminando ... camminando

Se per caso una domenica mattina vi alzate con una voglia matta di camminare ma siete anche desiderosi di fare qualche cosa di diverso, prendete uno degli itinerari che queste pagine vi consigliano e che, anche se non sono escursioni di altissimo livello, possono permettervi di fare una bella e tranquilla "camminata" nelle nostre meravigliose colline e passare una mezza giornata tranquilla respirando un po' d'aria pura.

Sui Monti Martani, giro intorno a Lo Scoppio

... ed il tempo sembra si sia fermato ...

Si raggiunge in auto Firenzuola (Todi - Acquasparta) e subito dopo il borgo si parcheggia su uno spiazzo sulla sinistra, poi si prende per lo stradone in salita, tra due vecchie case seguendo il segnale "MT" e ci si infila nel bosco proseguendo sempre per la carrareccia che a mezza costa attraversa la gola del Fosso della Matassa. Dopo circa un'ora di sali-scendi più o meno pesante, si lascia la valle e si sale verso il paese che svetta su uno sperone con effetto altamente spettacolare. qui si può fare un primo riposo e gustare la bellezza veramente selvaggia del luogo. Lasciato il borgo si prosegue prima in piana poi in salita, inizialmente su strada sterrata e quindi su sentiero per un'altra ora e forse più, fino a raggiungere la sella dove vale la pena soffermarsi a riprendere fiato per gustare il panorama.

Si riprende quindi il cammino salendo per prati fino alla vetta.

Ora, seguendo il filo spinato che chiude sulla sinistra si ridiscende sempre per prati fino ad un incrocio che per uno stradone sterrato riporta, con un ampio giro alle auto.

Durata della escursione circa 4 ore e non presenta alcuna difficoltà tecnica.

equipaggiamento: scarponi, giacca a vento, zaino ben fornito, binocolo e ... **macchina fotografica.**



Lo Scoppio-panoramica

PASSEGGIATE E SALUTE

di Stefano Biancifiori
Medico Osp. Silvestrini

Il vecchio detto latino "mens sana in corpore sano" è sempre valido e trova ancora indicazione nel mondo attuale ove ogni giorno bisogna confrontarsi con situazioni stressanti a cominciare nell'ambiente di lavoro, per non dimenticare poi l'inquinamento acustico, l'inquinamento degli alimenti, dell'aria: tutte fonti potenziali di stress, e disagio sociale.

In ciò può essere utile realizzare un giusto equilibrio tra una certa vivacità intellettuale, mentale ed un buon tono fisico; tale è l'obiettivo più corretto anche se spesso non tutti, per un inevitabile processo fisiologico, riescono a mantenerlo od ottenerlo.

E' indubbiamente lodevole ed apprezzabile lo sforzo che molti, moltissimi cittadini fanno recandosi a svolgere attività fisica che varia dalla semplice passeggiata a vera corsa al "**Percorso verde**" di Pian di Massiano che, per la sua ubicazione, circondato da una serie di arterie viarie, superstrada e strade comunali, non offre proprio un' "**aria pulita**" e quindi in considerazione della maggiore ventilazione che si realizza sotto sforzo (*a riposo normali sono circa 16 atti respiratori al minuto*) il risultato finale è quello di inalare maggiore quantità di agenti inquinanti», polveri sottili incluse, motivo per il quale anche il Comune di Perugia attiva il blocco della circolazione delle auto.

Sono quindi più indicati percorsi lontani dalla città ove si presume che l'aria inalata sia di qualità decisamente migliore.

A proposito della attività fisica che si vuole attuare è opportuno considerare che se viene svolta circa due volte alla settimana è giusto che sia decisamente "leggera" perché, in caso contrario, sarebbe solo uno sforzo e quindi più dannoso che utile per un fisico non allenato.

La fonte di ogni attività motoria è, indubbiamente, il camminare.

In USA lo chiamano "**walking**" per distinguerlo da "**jogging**".

Il "**trekking**", infine, è una camminata alpinistica.

L'indice di affaticamento di ogni attività è modulato, dal punto di vista biochimico, dall'accumulo di **Acido Lattico** nelle fibre

muscolari che determina appunto l'insorgenza del senso di stanchezza muscolare.

I sistemi strettamente integrati "del movimento" e cioè il complesso muscolo-scheletrico articolare e quello circolatorio sono quelli che traggono maggiore beneficio dalla attività fisica regolare e costante.

La muscolatura viene tonificata e le tensioni muscolari diminuiscono, tendini e legamenti diventano più resistenti, la densità ossea si mantiene o aumenta, il cuore aumenta la propria forza "*gittata cardiaca*" e resistenza, migliora l'efficienza circolatoria, sanguigna e linfatica, aumenta la funzionalità respiratoria e le articolazioni, maggiormente irrorate "*si sciogliono*". Sotto il profilo patologico, si attiva una prevenzione di vari "malanni" comuni quali: stasi venosa, artrosi, problemi articolari, perdita del peso forma, spossatezza immotivata ed incapacità di sostenere anche brevi sforzi.

Si realizza inoltre un miglioramento di tutti i processi metabolici.

I mitocondri aumentano di volume, migliora la attività enzimatica muscolare, cresce l'emoglobina e la mioglobina, si riequilibra il rapporto tra HDL e LDL (**frazioni del colesterolo**), i grassi vengono "bruciati" con maggiore efficienza e, lo stesso tasso glicemico nel diabetico si riduce con la attività fisica.

Se poi all'allenamento fisico si associa ed affianca un interesse culturale il tutto diventa decisamente più valido sia per il corpo che per la mente.

Nel caso specifico con gli amici Celso che studia e prepara i percorsi, Aldo che con dovizia di particolari illustra tutto ciò che si incontra nel corso delle passeggiate, Luigi il "botanico" che tutto sa di alberi e piante, gli altri soci, silenziosi ma validi ed indispensabili collaboratori, coordinati dal Presidente Lino, e con l'entusiasmo e curiosità dei partecipanti, si riscoprono sapori di cose lontane e quasi ormai del tutto dimenticate che solo in rari momenti riaffiorano dai ricordi di bambino.

Grazie amici per avermi permesso di godere di tutto questo.

Cerchiamo di smitizzare quel pericolo incombente che non osiamo nemmeno pronunciare ...



Vita associativa

RINNOVO ISCRIZIONI

L'anno sociale 2006 è iniziato a pieno regime ed è giunto il momento di ricordarci che è anche il momento di rinnovare la nostra quota associativa ... Non è uno sforzo economico, ma solo un facile esercizio di memoria!

La nostra Associazione dà talmente tanto a tutti noi che possiamo e dobbiamo ringraziarla almeno appoggiandola con un numero consistente di Soci e permettendole quindi di portare avanti sempre con proficui risultati gli scopi che si era prefissa fin dall'inizio.

Rechiamoci quindi in Sede o rivolgiamoci al responsabile a noi più vicino e rinnoviamo l'iscrizione, 13,00 Euro non sono poi molti, rapportati a ciò che ci viene reso in amicizia ed efficienza.

Rivolgiamo un pensiero ed un affettuoso ricordo a Renato Gambari, padre del nostro Presidente Lino, che ci ha lasciato ultimamente.

Ci stringiamo intorno alla sua famiglia che, in questi giorni tradizionalmente colmi di gioia, è stata privata di un affetto talmente grande.

Io e ... la Tomba del Faggeto

di *Francesco Brozzetti*

Ne avevo sentito parlare molte volte ed altrettante erano state le escursioni organizzate sia dal Cai sia da altre associazioni alle quali per vari motivi non avevo potuto partecipare.

Era quindi sempre crescente l'interesse che avevo per questo sito archeologico, pertanto il giorno in cui Lino mi chiese se volevo recarmi con lui ed alcuni altri soci a visitare la Tomba del Faggeto per fare alcuni rilevamenti non me lo feci ridire due volte ed accettai con entusiasmo.

Avevo alcune perplessità in quanto non sapendo nulla sulla zona e sulle difficoltà che avrei potuto incontrare, ed essendo io un perfezionista, ero assalito a più riprese da dubbi sull'equipaggiamento, sugli scarponi da mettere, sulla macchina fotografica e gli obiettivi da portare, sull'abbigliamento più idoneo, ecc.

Rassicurato infine da Lino ma comunque ancora dubbioso sul fatto che saremmo andati là dopo le sei di sera per gli ovvii problemi di lavoro di quasi tutti i partecipanti, mi recai all'appuntamento al parcheggio delle scuole elementari di Colle Umberto.

Eravamo in sei.

Ci dividemmo perciò in due auto e partimmo.

La strada da fare in auto era veramente poca ed in circa dieci minuti arrivammo al punto in cui dovevamo continuare a piedi.

Era una sera meravigliosa, calda, ma non troppo, con un sole che si avviava al tramonto pennellando di un rosa meraviglioso tutto il paesaggio circostante.

Monte Tezio, nella prospettiva che ci offriva era bello come sempre, anzi molto di più!

Lo scoglio del Pantano sporgeva dalla macchia e si vestiva dei colori del vespro, rendendosi ancora più spigoloso ed imponente.

Il tratturo che percorrevamo era circondato da una vegetazione florida e l'aria era permeata d'intensi profumi.

L'atmosfera era incredibilmente fantastica.

I miei compagni svolgevano le loro mansioni, con serietà e professionalità, discutevano tranquillamente sugli argomenti dell'escursione, ma io non li sentivo quasi, ero come in un limbo, li vedevo ma non come esseri umani intenti a svolgere il loro compito ma solo come vaghe entità fuse nel paesaggio; le loro voci mi giungevano ovattate, lontane, erano solo un suono tra tanti che si mescolavano nell'aria, insieme al canto degli uccelli ed un vago stormire di fronde, al leggero venticello che cominciava a farsi sentire nella serata ormai imminente.

Camminammo per circa un quarto d'ora o forse più, non saprei.

Poi all'improvviso, dopo una fatiscante torre di tubi "Innocenti", utilizzata dai cacciatori per la caccia al colombaccio, in un punto in cui la macchia era più fitta e cupa, una sagoma appena percettibile, l'ombra scura di un accesso.

Eccola finalmente la "Tomba del Faggeto"!

Appena percettibile, tra la terra che la ricopriva la vidi. ***Un tuffo al cuore.***

Non era certo una tomba monumentale come quelle che generalmente si vedono nella vicina Toscana e nel Lazio.

Certamente non confrontabile con quella dei Volumni a Ponte San Giovanni.

Monte Tezio dalle colline sopra il Pantano



Eppure quel sepolcro, semplice e comunque costruito con perizia, incastonato nella nuda terra, in quel punto così appartato, silenzioso, fuori del mondo “civile”, era così pregno di mistero, talmente carico di fascino da lasciarmi senza una parola, senza la forza di fare quelle cose che mi ero riproposto di fare.

Presi la macchina fotografica, ma non potei scattare alcuna foto.

Le immagini che osservavo attraverso il mirino della fotocamera non rispondevano a quanto vedevano i miei occhi ed il mio cuore.

Camminavo avanti ed indietro, lungo lo stretto corridoio che portava all'ingresso della tomba senza riuscire a trovare un'inquadratura valida, espressiva, ben rappresentativa del luogo che stavo visitando.

Mi ci volle un bel pò per poter ritornare alla realtà e scattare finalmente qualche immagine.

Non furono belle foto.

Avevo perso l'ispirazione e tutta la mia maestria era volata via.

Restammo ancora un poco lì a contemplare e disquisire sulle tecniche di costruzione e sul perché proprio in quel posto.

Poi, dopo un ultimo sguardo al monumento, e dopo altri cinque minuti di ripida salita per un sentiero appena tracciato attraverso la fitta macchia, salimmo sulla sommità del colle.

Fino allora avevo creduto che per quella giornata le meraviglie fossero finite, ma mi sbagliavo e di grosso!

Non avrei mai immaginato che, usciti dalla macchia, ci saremmo trovati in un posto così bello. Era solo un piccolo pianoro, circondato dal bosco per tre lati ed attraversato longitudinalmente da tre castagni secolari.

L'erba era alta e di un colore dorato che il tramonto rendeva ancora più caldo.

Sullo sfondo si intravedevano le colline che degradando da Monte Tezio arrivano verso la piana della Caina.

Indubbiamente l'ora serale, con tutte le sue affascinanti arti ammaliatorie, ce la stava mettendo tutta per stregarmi, e ci riusciva molto bene, bisogna ammetterlo.

Fu uno sforzo sovrumano riuscire a ritornare sui miei passi e riprendere la strada di casa.



Ora vorrei tornare ancora a visitare la Tomba del Faggeto, ma ho paura, sì, ho paura di non trovare ancora quella atmosfera fantastica che ho respirato la prima volta e perdere così anche parte di quel ricordo tanto coinvolgente e misterioso.

Di particolare interesse è stata l'occasione offertaci dall'amico artista prof. Pelliccia di seguire e filmare tutte le varie fasi di un antichissimo procedimento di fusione in bronzo, da lui utilizzato per realizzare parte dei suoi capolavori di scultura. Ringraziamo di cuore l'autore per averci fatto dono della splendida copia del logo dell'Associazione così ottenuta, che ora occupa il posto d'onore nella nostra sede.

Non possiamo non parlare del definitivo recupero delle Nevie di monte Tezio; ai lavori da noi eseguiti nel 2001 per riportare alla luce questo importante sito storico, è seguito nell'estate scorsa l'intervento di bonifica dell'intera area e di consolidamento delle strutture murarie superstiti, da parte della Comunità Montana.

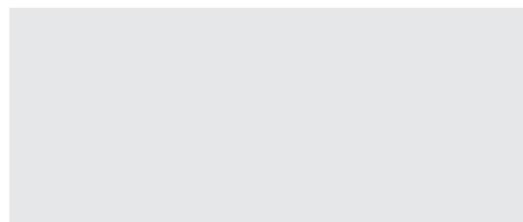
Grazie al nostro progetto iniziale ed alla preziosa collaborazione del predetto Ente, ora è disponibile a tutti una così importante testimonianza del nostro passato.

Su ulteriori progetti stiamo lavorando assiduamente; alcuni mancano ancora delle necessarie autorizzazioni, per altri, quali la sistemazione dell'area di parcheggio di pertinenza del parco di monte Tezio, è prossimo l'inizio dei lavori.

Tutto questo mentre continuiamo svolgere i compiti affidatici già da due anni all'interno del parco, da parte della Comunità Montana. Inoltre siamo stati chiamati a far parte (unica associazione di volontariato) del Consorzio “Monte Acuto – Monte Tezio – Monte Malbe” costituito da imprenditori locali a seguito del bando regionale per la filiera Turismo – Ambiente – Cultura; ciò rappresenta una ulteriore occasione per contribuire concretamente allo sviluppo del territorio.

Che dire? A volte neanche noi ci rendiamo conto di come si riesca a realizzare tante cose; sicuramente ci aiuta l'amore per questo territorio e la ferrea volontà di tutelarlo e valorizzarlo. Costatare che altri seguono con interesse la nostra attività e partecipano convinti alle nostre iniziative ci da la spinta per continuare.

GRAZIE A TUTTI!



**Associazione Culturale
MONTI DEL TEZIO**

Strada Canneto, 18 - 06025 Perugia

Tel. 335.6726766

www.montideltezio.it

