



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Verona dal 1875

Notiziario

ai SOCI 2.016



Club Alpino Italiano

Sezione di Verona dal 1875

Notiziario ai soci

Dicembre 2016 - N. 16

Autorizzazione Tribunale C.P. di Verona, n. 78 del 20/08/1955

A cura di:

Emilia Arnone

Direzione e redazione:

Club Alpino Italiano Sezione di Verona

Via S. Toscana, 11 - 37135 Verona

Codice Fiscale e Partita IVA 00804420230

Tel. e Fax 045 8030555

e-mail info@caiverona.it

www.caiverona.it

Apertura sede:

martedì dalle 16.30 alle 22.30

mercoledì, giovedì e venerdì dalle 16.30 alle 19.00

Conto corrente bancario:

BANCO POPOLARE - Sede di Verona

IBAN: IT26 D 05034 11750 000000003300

	Associazione	Rinnovo
Quote sociali:		
Soci ordinari	€ 54,00	€ 49,00
Over 80	€ 47,00	€ 42,00
Soci familiari	€ 31,00	€ 26,00
Soci Juniores	€ 31,00	€ 26,00
Socio giovani	€ 22,00	€ 17,00
costo tessera per i nuovi soci		€ 5,00
maggiorazione per invio bollino	€ 1,00	

Assemblea ordinaria dei soci della sezione CAI di Verona

È INDETTA presso la sede di Via Santa Toscana, 11 per venerdì 31 Marzo 2017 alle ore 19,00 in prima convocazione e per **venerdì 31 Marzo 2017** alle **ore 20.30** in seconda convocazione (valida con qualsiasi numero di soci).

1. Esibizione del Coro Scaligero dell'Alpe
2. Nomina del Presidente, del Segretario e di tre scrutatori
3. Approvazione del verbale dell'Assemblea del 25.03.2016
4. Presentazione dei candidati al Consiglio Direttivo e delegati alle assemblee nazionali e regionali
5. Apertura delle operazioni di voto
6. Premiazione dei Soci venticinquennali e cinquantennali
7. Relazione del Presidente e dei Reggenti le sottosezioni
8. Approvazione programmi sezionali e sottosezioni 2017.
9. Bilancio consuntivo 2016 e preventivo 2017.
Relazione del Tesoriere e del Collegio dei Revisori dei Conti
10. Votazioni dei Bilanci
11. Quote sociali
12. Varie ed eventuali
13. Lettura dei risultati delle votazioni e nomina degli eletti

in questo numero...

Saluto del Presidente	pag. 3
Oggi niente gita!	pag. 5
Cronache veronesi: 90 bambini sul Baldo	pag. 6
Emozioni	pag. 9
Quest'anno ne abbiamo viste di tutti i colori!	pag. 13
Addio al grande maestro	pag. 16
Il lupo ai nostri giorni	pag. 18
Expedition Verona-Nepal, Ottobre 2016: cuore in gola e trekking tra le nuvole in un paese in ripresa!	pag. 20
Riflessioni sul corso di fondo 2016	pag. 24
I ^a Verona Mountain Film Festival	pag. 26
La grotta del Marucol	pag. 29
Quel giorno... sulla nord della Presanella	pag. 31
La disidratazione	pag. 34
4 giorni un'estate - Alpi marittime	pag. 38



Progetto grafico e stampa Cierre Grafica (Verona) www.cierrenet.it

Questa pubblicazione è stata stampata su carta FSC®.

Il marchio FSC® (Forest Stewardship Council®) identifica i prodotti che contengono legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile, secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.

Il CAI delle risposte

22 maggio 2016 un passaggio importante della storia degli ultimi anni della nostra associazione, un'Assemblea Generale fortemente partecipata ha scelto il cambiamento, ha scelto "il CAI delle risposte" votando Vincenzo Torti nuovo Presidente Generale. I valori che caratterizzano il nostro sodalizio sono immutati, ma è cambiato l'approccio alle problematiche *"non serve indignarsi bisogna darsi da fare"* ebbe a dire Don Ciotti a Firenze un anno fa e, per la presidenza generale, darsi da fare significa dare delle risposte concrete ai soci.

Il CAI delle risposte, in cui crediamo fermamente, ha iniziato a lavorare con grande intensità ma chiediamo un ulteriore passo avanti, vorremmo si affianchi il CAI dell'ascolto, un CAI attivo e vigile che si rimbocca le maniche e che si dà da fare, un CAI fatto di persone, donne e uomini, che portano avanti e concludono gli impegni che si assumono, un CAI che dà un taglio netto col passato, un CAI dove tutti gli organi centrali lavorano in sinergia per dare risposte concrete al territorio.

È giunto il momento di riportare al centro dell'azione di indirizzo la formazione culturale e tecnica, imprescindibile per avvicinarsi alla montagna con consapevolezza, primo dei valori identitari del Sodalizio; compito principe dell'istruttore oltretutto dovere morale è educare alla montagna, non è il grado che fa l'Alpinista ma il bagaglio culturale. Dobbiamo tutelare le singole identità, in una associazione che deve la sua forza e la sua unicità al vincolo del volontariato essenza fondamentale dell'identità del Club Alpino Italiano, principio assolutamente non negoziabile, ricordando che il volontariato non è mai un'esigenza ma una scelta, non è un vincolo ma un valore. Auspichiamo che la nuova presidenza si adoperi per limitare, per quanto possibile, l'eccesso di burocrazia, che spesso ostacola e frena le attività all'interno delle sezioni; le sezioni svolgono un rilevante ruolo sociale, rivolgendosi anche a settori emarginati della società, quali persone diversamente abili, soggette a tossicodipendenze o costrette a limitazioni della propria libertà, ma l'appesantimento burocratico talvolta inibisce la dedizione e la voglia di fare. Per limitare la crescita, sia in termini numerici che in termini di attività svolte, non c'è nulla di peggio di una burocrazia passiva, più volta alla perfezione dell'atto che alla validità dei contenuti.

Tre anni fa l'Assemblea Generale a Torino, in occasione dei festeggiamenti per i 150 anni, ha approvato il nuovo Bidecalogo fornendo il Sodalizio di uno strumento eccezionale ed al passo con i tempi che riassume le sue posizioni in merito alle molteplici e complesse tematiche ambientali, *"un codice di auto-regolamentazione, di un'obbligazione morale che i Soci si impegnano a contrarre in rapporto al comportamento da tenere nei confronti dell'ambiente e del territorio montano"* (A. Salsa), ma un pur valido strumento senza qualificati utilizzatori è destinato a perdere la sua efficacia, diventa quindi oggi più che mai indispensabile formare, educare le presenti e future generazioni, affinché il nuovo documento sia il punto di riferimento di ogni socio CAI in tema di tutela ambientale e di comportamenti etici durante le attività in montagna.

E contemporaneamente chiediamo che gli organi centrali vigilino perché la montagna resti terreno d'avventura, senza norme e vincoli che ne limitano la libera e consapevole frequentazione; rigettando con fermezza qualsiasi tentativo di accordo con chi crede che si possano frequentare i sentieri con mezzi motorizzati per scopi ricreativi, *"condividere moto e persone su un*

Saluto del Presidente

Alessandro Camagna





Dolomiti di Brenta - Castelletto superiore,
Cima Sella e Bocca di Tuckett
(foto A. Camagna).

sentiero è una *contraddizione in termini*” come ha recentemente affermato il presidente Torti.

In questo spirito di rinnovamento ci adopereremo tutti con immutato entusiasmo e grande professionalità, non professionismo, per elevare la montagna a palestra di crescita, scuola di esperienza e di vita che aiuti, soprattutto i giovani, a maturare in senso spirituale oltre che fisico. Il nostro impegno oggi è rispondere all’interrogativo di Alberto Meschiari “*Quali generazioni vogliamo lasciare in eredità alla montagna?*” Il Sodalizio non sarà mai un’agenzia di viaggi, che propone una offerta diversificata di servizi ai fruitori della montagna, il CAI forma alla montagna non porta in montagna. È per questo che è nato il “CAI delle risposte”, perché il nostro CAI ha sentito la necessità di voltare pagina, di continuare a crescere, per essere punto di riferimento di tutte le attività che si svolgono in montagna, attore e protagonista in tutte le problematiche connesse al governo del territorio montano, perché dopo 150 anni di storia non vogliamo ritrovarci a vivere di ricordi sì gloriosi, ma senza nuove prospettive.

Un caloroso augurio per il S. Natale a voi tutti ed alle vostre famiglie.

Lo zaino è pronto, la sveglia puntata prima delle sei ha fatto il suo dovere. Guardo fuori con un po' di timore, voglio vedere se, nonostante il sole e il caldo di ieri, le previsioni ci hanno azzeccato!

Che tristezza, in effetti è coperto, tutto grigio e sta piovendo.

Va beh! Finisco di prepararmi comunque e poi via al punto di ritrovo, con mio papà che mi accompagna in auto, più assonnato di me.

Siamo in pochi, però: gli allievi li puoi contare sulla dita di una mano.

Sento parlottare tra loro gli accompagnatori, si parlano anche per telefono, con gli altri presenti nei punti di incontro.

Io aspetto, spero di fare lo stesso la gita, o forse no: in effetti non è una bella giornata.

Passa ancora qualche minuto, sento dire che la gita viene annullata, perché in effetti trovarsi in mezzo al brutto tempo è una cosa, partire sapendo che le condizioni sono già pessime è un'altra.

Mi viene in mente quando abbiamo avuto il primo incontro, quando ci hanno spiegato cosa serve portare nello zaino: è dura accettare che avevano ragione, che è facile partire con il bel tempo e poi trovarsi mezzi congelati in montagna.

Io il berretto ce l'ho, ma non sono sicuro che ci siano i guanti; lo zaino me l'ha preparato la mamma.

Ieri c'era caldo, magari non li ha messi pensando che alla fine non può fare ancora freddo a Maggio e io non le ho chiesto cosa ha infilato tra un panino e una maglietta di ricambio.

Forse nemmeno i miei compagni hanno il maglione, la giacca pesante, i guanti, il berretto, un ricambio.

Come si fa a decidere di portare sulla schiena tutto quel peso, con la giornata di ieri?

E poi la gita il mio papà l'ha già pagata, perché non dovrebbero farla ugualmente?

Accompagnatori e genitori si parlano e scambiano opinioni: capisco che i primi siano dispiaciuti, anche loro non volevano rinunciare fino all'ultimo; si sono presi un impegno e rubano del tempo ai loro interessi, ai loro amici, alle loro famiglie.

I genitori, d'altro canto, capiscono che se andiamo lo stesso passeremmo l'intera giornata in piedi, anche per mangiare un panino, sotto l'acqua. In montagna, poi, non fa caldo come in città, la temperatura si abbassa, forse nevicata o tira aria così forte che ti chiedi chi te l'ha fatto fare.

Alla fine si decide di annullare la gita: si torna a casa, salutando i tre o quattro compagni che avevano deciso comunque di salire sul pulmann.

Nel pomeriggio guardo un po' il meteo e qualche webcam: effettivamente è stata una brutta giornata, ha nevicato, si sono toccati anche gli zero gradi, figurati con il vento!

Mi sono risparmiato di sicuro la febbre alta e poi tante volte ho sentito dire che la montagna non si sposta, ci aspetta per la prossima occasione.

Il corso ci insegna anche questo, a saper rinunciare, nonostante la voglia e la passione, anche se abbiamo speso tempo e soldi, anche se...

Alla prossima volta!

Cronache veronesi: 90 bambini sul Baldo

A cura dei bambini
della 3ª e B I.C. 3
"Provolo" – Verona.



Il 16 maggio 2016 siamo andati in montagna sul Monte Baldo per fare il nostro trekking.

Siamo partiti da Verona e arrivati a Malcesine abbiamo preso la funivia: vento, nebbia e nuvole ci avvolgevano.

Ogni volta che la cabina dondolava, tutti i bambini urlavano.

Arrivati alla prima stazione, siamo saliti sul secondo troncone che aveva la cabina girevole.

Appena arrivati in cima, visto che la salita era stata molto dura, abbiamo fatto merenda.

Ci siamo poi incamminati per il sentiero fino ad arrivare a una discesa molto ripida.

Gli esperti del C.A.I. che ci accompagnavano ci hanno dato indicazioni su come scendere.

All'inizio eravamo un po' preoccupati, ma gli accompagnatori ci hanno rassicurati e aiutati.

Tornati in piano, mentre stavamo camminando, improvvisamente sono spuntate dalla loro tana alcune marmotte, eravamo meravigliati di poterle vedere così vicine.

A tanti di noi non era mai capitato.

A quel punto però avevamo una fame tremenda e siamo andati di corsa al rifugio.

Abbiamo mangiato la pasta con le patatine fritte mentre fuori iniziava a nevicare.

Dopo ci siamo precipitati subito fuori a giocare anche se c'era freddo, eravamo felici.

Al ritorno in pullman eravamo un po' stanchi ma ci sentivamo orgogliosi di aver fatto un'esperienza indimenticabile con le nostre maestre Nunzia e Laura.

Matteo, Olimpia, Claudia, Leo, Andrea, Guglielmo, Francesco V., Giulia, Luca G., Mattia F., Matilde, Melissa, Federico, Irene, Pietro, Mattia T., Filippo, Valentina T., Roberto, Peter, Tessa, Luka, Alessandra, Adele, Sara, Luca, Emma B., Matteo, Luca C., Emma T., Mattia, Ayumi, Alice, Tommaso, Giacomo V., Camilla, Emma, Pierluigi, Miriam, Joshua I., Davide, Giacomo P., Filippo.



CRONACHE VERONESI: 90 bambini sul Baldo

A cura dei bambini della 3 A e B IC 3 "Pavani" - Verona

Il 16 maggio 2016 siamo andati in montagna sul Monte Baldo, per fare il nostro trekking. Siamo partiti da Verona e arrivati a Malcesine abbiamo preso la funivia: vento, nebbia e nuvole ci avvolgevano. Ogni volta che la cabina si fermava, tutti i bambini urlavano. Arrivati alla prima stazione, siamo saliti sul secondo tram che aveva la cabina grande. Appena arrivati in cima, visto che la salita era stata molto dura, abbiamo fatto merenda.

Ci siamo poi incamminati per il sentiero a una discesa molto ripida.

Gli esperti del C.A.I. che ci avevano dato le indicazioni su come scendere.

All'inizio eravamo un po' preoccupati e ci hanno rassicurati e aiutati. Tornati in piano, mentre noi siamo spuntati dalla loro

marcia di poterli vedere così vicini.

A tutti di noi non era mai capitato.

A quel punto però avevamo una fame tremenda e siamo andati di corsa al rifugio.

Abbiamo mangiato la pasta e patate fritte mentre fuori iniziava a nevicare.

Dopo ci siamo precipitati subito fuori a giocare anche se c'era freddo, eravamo felici.

Al ritorno in pullman eravamo un po' stanchi ma ci sentivamo orgogliosi di avere fatto un'esperienza indimenticabile con le nostre maestre Nunzia e Laura.

Claudia Leo Andrea Matteo Olympia

Giulia Luca Gaspare Mattia E. Guglielmo Francesco R.

Pietro Filippo Matilde M. Irene M. T.

M. E. Adele Sara Emma Luca Lampugn

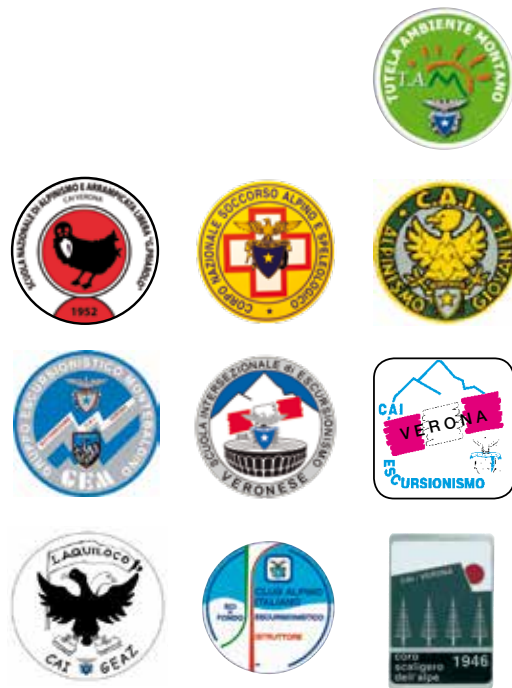
Emma T. Peter M. A. S. Valentin T.

Anna Teresa Luca Tommaso O. S. S. T. S.

Giacomo T. M. P. M. M. T. S. S.

Camilla Emma Davide Giacomo P.





Voglio parlare delle emozioni che proviamo nell'Alpinismo Giovanile e comincio con Carolina che, un sabato, va a comprare detersivi alla spina. Nel negozio è attratta da un vaporizzatore da cui proviene il gorgoglio che fa acqua che scorre in un ruscello montano.

“Le piace signora? Ci sono vari suoni programmabili in questo apparecchio, rumore del mare, uccellini, se le interessa glieli faccio sentire”

“Bello! C'è anche il vociare di bambini?”

“Nooooo, scherza? chi lo vorrebbe? È... fastidioso...”

Carolina, oltre a mormorare “però a me piace,...” non insiste.

Per lei è una delle più belle musiche che si possano sentire, sa di vita, allegria, futuro. Il negoziante è stato così netto nella sua risposta che replicare sarebbe sembrato offensivo e con rammarico pensa a quanti altri la pensano come lui.

Siamo alla partenza della corriera che ci porta all'ultima gita del 37° Corso di Alpinismo Giovanile del CAI di Verona, anno 2015.

Eccola una delle prime emozioni di cui vi voglio parlare: il vociare dei nostri allievi, musica per Carolina e gli altri volontari che, come lei, dedicano gratuitamente e con entusiasmo, tempo, energia e testa per far conoscere la montagna alla gioventù!

Andiamo lontano, sulle Dolomiti, Monte Padon, ci attendono ore di viaggio: tempo per chiacchierare, dormire, giocare, leggere, scherzare (c'è pure qualcuno che osa studiare!).

Accompagnati ed accompagnatori salgono sul pulmann, si salutano, si scambiano esperienza, battute, risate; stavolta la corriera è al completo, ci sono perfino tre ospiti.

Carolina dà il benvenuto con grande effusione alle sue ragazze e ragazzi che salgono e poi va a salutare chi si è già seduto e conoscere gli ospiti.

L'allievo, detto Alessandro Magno, la ferma e le chiede della gita precedente dove lui era assente.

Carolina s'illumina, si siede e comincia a raccontare: “La scorsa gita? Quella sul Baldo? Che bella gita! Perché non sei venuto? non sai cosa ti sei perso! Eravamo in pochi, la metà di oggi, anche meno. Il tempo si annunciava pessimo. Abbiamo preso la funivia a Malcesine per raggiungere la cima e poi ci siamo incamminati sulle creste del Baldo per raggiungere il Rifugio Telegrafo. Il sentiero non era semplice, pioggia, freddo, vento, ma siamo stati fortunati perché siamo giunti al rifugio presto, prima che si scatenasse il diluvio e la grandine. Al rifugio siamo stati accolti con calore, c'era la stufa accesa! Abbiamo mangiato tantissimo e bene, abbiamo ammirato il tramonto sul lago dopo il temporale, non finivamo più di fotografarlo. Il giorno dopo il tempo era bellissimo, il secondo livello è partito per fare una ferrata mentre noi, al primo livello, ce la siamo presa comoda comoda e ci siamo goduti il panorama mentre raggiungevamo il rifugio Chierago per la sosta pranzo. Abbiamo perfino visto il mare!”

“Il mare? No!!! Come è possibile?”

“Caro il mio Alessandro Magno, a noi temerari è stato concesso questo privilegio. Dovevi esserci anche tu, è stato bellissimo!” Chiedi a chi c'era se è vero. Titania, (che con il prode Dolcelio, il vispo Rapidan e la dolce Mimosa), gli siede vicino, ascolta, annuisce, ride e interviene: “Carolina, racconta quello che ha fatto Grisù, che ti ha fatto arrabbiare così tanto.”

Carolina ridacchia ma si sente una voce che comanda “Tutti seduti, si parte.”

“Titania, raccontalo tu ad Alex visto che eri presente, devo prendere posto.”

Carolina è contenta della gioia che i ragazzi mostrano a ricordare la gita

Emozioni

*Commissione
Alpinismo Giovanile*





passata e l'episodio con Grisù, ma soprattutto rivive la sosta sul prato sul crinale a metà mattina dove si sono fermati proprio per guardarsi intorno e perdersi del tempo in questo. Sembra banale detto così, ma se la stessa azione la classificassimo come “studio del territorio e dell'azione antropica sul paesaggio e della morfologia dell'ambiente plasmata dall'erosione e dall'orogenesi”, diventa un'attività elevata e altamente culturale.

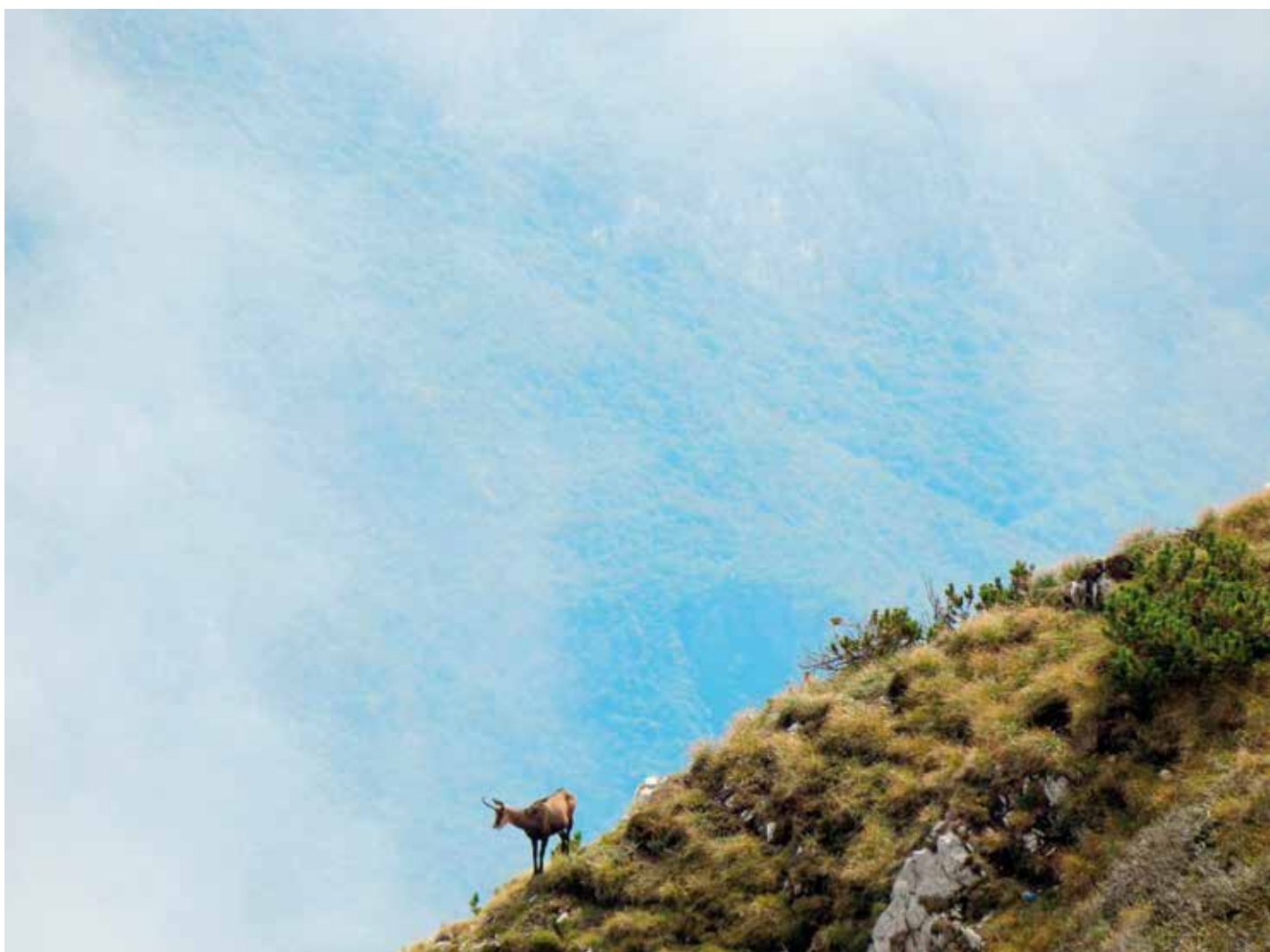
Il cielo terso punteggiato di nubi capricciose, il sole caldo in contrasto con la temperatura decisamente fredda del giorno prima, davanti la pianura coperta da una sottile nebbia che termina con gli Appennini, a destra giù, giù, scintillante, il Lago di Garda. Monti e ancora più lontano altri monti e dietro ancora monti, che si susseguono, una corona che parte da dietro il Garda e si perde lontano sia davanti che dietro e verso sinistra. Le Alpi ci circondano, si mettono in parata e le cime innevate si distinguono nelle varie forme e grandezze.

A sinistra la Valdadige è nascosta dai rilievi del Baldo, ma si vede bene tutta la Lessinia, il Carega e oltre ancora monti che sfumano in un grigioazzurro dove non si distinguono più le nuvole dai monti o dalla pianura.

Qualcuno parla: “Di là c'è il mare, laggiù c'è la laguna di Venezia.”

Nessuno ne dubita, tutti scrutano con avidità in quella direzione cercando di distinguere l'azzurro del mare tra le varie sfumature di indaco, glauco, celeste.

“Laggiù ci sono le Alpi Liguri, quello è il Brenta, l'altro potrebbe essere...”



“Guardate! Guardate! Guardate !!!! Adesso si vede il mare!!!”

Il sole, girando, si è messo nella posizione giusta per riflettere la sua luce sull'acqua e così il mare si mostra, adesso c'è la prova, la certezza: non una striscia azzurra ma una distesa luccicante aranciata, ben definita, ci sono pure due macchioline scure. “Sono navi quelle là?”

Adesso tutti insieme si ammira lo spettacolo, si gode di questa scoperta, è emozionante vedere il mare da qui sulla cima del monte.

Si avvicinano altri escursionisti incuriositi nel vedere questo gruppo eterogeneo formato da ragazzi e ragazze e adulti e adulte.

Primo Santo, il nostro capogita, li saluta e si presenta. Stavolta è una di quelle rare volte che non sono gli altri escursionisti a riconoscerlo tanto è famoso, ma questi vengono da lontano.

“Noi siamo del CAI di Verona e siamo il gruppo dell'Alpinismo Giovanile. Questi sono i più giovani, dai 10 ai 14 anni, gli altri, i più grandi sono in ferrata con altri accompagnatori...”

Come sempre questa presentazione suscita piacere e ammirazione. “Che bravi che siete a portare i ragazzi in montagna! È proprio una bella esperienza. Ragazzi non sapete quanto siete fortunati!”

Quante volte si sono sentiti dire queste frasi nelle varie gite... questi baldi giovani, qui sulla cima del Baldo, non ci fanno caso, adesso hanno troppo da fare. Un gruppo guarda le montagne per dare un nome a questa e a quella, un altro guarda il mare, un altro ancora provvede a rallegrare lo stomaco, alcuni



seguono con lo sguardo i camosci che brucano, scrutano gli umani presenti, corrono, appaiono e scompaiono sui pendii.

Un gruppetto si dedica al un antico gioco: guardare le nuvole e dare una forma riconoscibile...

“Guarda, quella nuvola è a forma di cavallo!”

“No! non è possibile!” “Ma dove la vedi?” “È la vicino alla nuvola a forma di...” “Hai ragione! È proprio un cavallo!”

L'oggetto della scoperta si avvicina e si mette in mostra sospinto dalla brezza: un palloncino azzurro a forma di minipony. L'attenzione di tutti è concentrata sul palloncino che lentamente si avvicina e poi scompare alla vista accompagnato dalle chiacchiere e dalle fantasie dei ragazzi.

Mentre sono con il naso all'insù arriva l'elicottero giallo del 118.

“Ragazzi, fermi tutti, non si deve salutare l'elicottero, potremmo interferire in una operazione di soccorso”. Anche l'elicottero dopo essere stato ammirato, commentato, scompare alla vista.

Così tra il mare, il palloncino, l'elicottero, sotto un sole gentile sull'erba verde, tra gente simpatica, con lo sguardo sul lontano orizzonte, circondati dai monti si sta proprio bene, come se si fosse al centro del mondo perché il mondo si mostra tutto attorno.

Sotto ai piedi il Monte Baldo, percorso ed esplorato in parte, attorno tante montagne, si vede la neve in questa giornata tiepida, la pianura dove si distingue Verona, il Lago di Garda in basso, luccicante e vasto da cui provengono rumori di traffico, attività, echi di frenesia, folla, mentre qui c'è calma; il mare che continua a splendere laggiù, il nitido color arancio sta passando ad un tono più giallo in mezzo al grigioazzurro che lo contorna.

Carolina sulla corriera, mezzo addormentata, cullata dal cicaleccio e dagli scoppi di risa, rivive la sensazione provata allora di stare in un luogo speciale, dove si può vedere tutto quello che ci circonda e che solitamente non vediamo mai se non nell'immaginazione, dove sembra che si possa dominare su tutto, in una realtà diversa dalla nostra esperienza quotidiana. “Ci siamo resi conto di quanto siamo stati felici in questo posto?”

E la storia con Grisù?

Premessa: fare una gita dove si è costantemente in presenza di camosci, grandi e piccoli, da soli, in coppia, a piccoli gruppi o in branco, a volte vicini vicini e non fare neanche una foto è una frustrazione. Ad una piccola sosta si presenta finalmente la soluzione a questo problema: un camoscio bello bello e vicinissimo, proprio pochi metri, fermo a rimirare questo gruppetto di 14 giovani di varie età fermatisi per ammirare lui.

Carolina mette giù lo zaino, tira fuori il cellulare, lo accende per fare la foto, dice “Fermi tutti che vi faccio la foto ricordo con il camoscio.” e...

...mentre Carolina fa queste operazioni, Grisù, pian piano si avvicina al camoscio “Vieni da me carino, vieni da me, bellino bellino, ti faccio vedere la polentina che ho nello zaino, sai quanto è buona la polentina con lo spezzatino di camoscio, vieni da me che te lo mostro...”

...il camoscio non c'è più.

“Sei un mostro! Sei cattivo! Sei perfido! Perché mi hai rovinato la foto? Questa me la lego al dito, non te la perdonerò mai e io non dimentico!”

Carolina molto per gioco e un po' sul serio, fa l'arrabbiata e indirizza a Grisù una serie di maledizioni e racconta ai ragazzi divertiti di precedenti episodi in cui qualcuno l'aveva fatta arrabbiare senza meritare il suo successivo perdono.

Il 2016 è stato, per la Stazione di Verona del Soccorso Alpino, un anno davvero impegnativo e... non è ancora finito.

Ad oggi (fine ottobre) siamo a quota 55 interventi ma sicuramente il numero è, purtroppo, destinato a crescere.

E, quest'anno, ne abbiamo viste davvero di tutti i colori!

Abbiamo visto genitori portare i bambini nel Vaio dell'Orsa entrando alle tre del pomeriggio a fine estate, con le giornate più corte e le temperature più basse e rimanere bloccati per il sopraggiungere del buio.

Abbiamo recuperato escursionisti solitari che, stanchi, hanno chiamato aiuto spaventati e disperati. Abbiamo soccorso turisti per i quali 1600 metri di dislivello in discesa parevano cosa da poco (la salita, avvenuta in funivia, non era parsa particolarmente faticosa) salvo accorgersi poi che, su sentiero impervio, sono una cifra ragguardevole che mette a dura prova ginocchia e caviglie.

Abbiamo visto escursionisti perdersi sul sentiero, in pieno giorno, con un sole splendido, e non essere più in grado di rientrare autonomamente.

Abbiamo soccorso anche arrampicatori, mountain bikers, praticanti del parapendio, scialpinisti, fungaioli...

Alla fine (ma come dicevamo non è ancora la fine) abbiamo soccorso, spesso in collaborazione con il personale del prezioso servizio di elisoccorso del 118 di Verona, ben 62 persone di nazionalità varia ma per lo più (52 persone) italiana.

In agosto, per esempio, in una settimana, siamo intervenuti 5 volte. Quasi un lavoro...

Ma al di là dei numeri, quello che abbiamo messo e metteremo sempre sono la passione, la dedizione, le competenze e le capacità che ci caratterizzano.

Frutto anche di giornate di addestramento, di ripasso, di aggiornamento. Trentasei eventi tra esercitazioni, prove, simulazioni che ci permettono di effettuare un servizio tecnico efficace e qualificato.

Quest'anno abbiamo registrato un notevole aumento delle chiamate per incapacità o inesperienza. Sarebbe interessante capire come mai. Forse in questi ultimi tempi si sta un po' perdendo di vista quel timore reverenziale

Quest'anno ne abbiamo viste di tutti i colori!

*Roberto Morandi
Responsabile Stazione
di Verona
Soccorso Alpino
e Speleologico Veneto*





nei confronti della montagna, ambiente stupendo ma non privo di pericoli. Forse anche la condivisione sui social network di gite, escursioni, uscite, fa sembrare tutto più semplice e alla portata di chiunque.

Chissà...

Fatto sta che, soprattutto sui sentieri, si avventura sempre di più chi non ha conoscenze adeguate, chi non ha cominciato gradualmente a frequentare la montagna partendo da escursioni più semplici, chi non conosce bene l'attrezzatura e il vestiario necessari.

Un dato significativo è che il 96% delle persone soccorse non sono soci CAI. Forse, non essendo soci CAI, non hanno nemmeno potuto venire a contatto con una qualsiasi forma di formazione, anche di base. Forse hanno sentito parlare poco di prevenzione, di atteggiamenti utili nel frequentare la montagna, di "regole" per cercare di evitare di trovarsi in difficoltà.

Speriamo che la cultura dell'andar in montagna con la testa sulle spalle riesca, prima o poi, a raggiungere anche queste persone.

A Verona siamo in 26 volontari. Per l'anno 2017 dovremmo diventare 29.

Ancora troppo pochi per ritmi del genere. Abbiamo bisogno di volontari che abbiano la voglia di dedicare del tempo a chi si può trovare in difficoltà in ambiente impervio, che vogliano fare squadra, che mettano a disposizione le capacità alpinistiche acquisite nella frequentazione personale della montagna. Far parte del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico è sicuramente un impegno ma è anche un'attività ricca di soddisfazioni e di stimoli.



Come responsabile della Stazione di Verona, alla (quasi) fine di questo 2016 voglio, infine, esprimere un grazie personale a tutti i tecnici che ogni giorno, 24 ore su 24, sono sempre pronti e disponibili a mollare tutto per catapultarsi, in pochi minuti, in ambienti rischiosi e impervi solo perché là, qualcuno, ha bisogno di aiuto.



Addio al grande maestro

Luciano Raineri
Coro Scaligero dell'Alpe



Piero Zamboni
ci ha lasciati il 21 febbraio 2016.
Il "Peo" aveva diretto il Coro Scaligero
dell'Alpe per 40 anni,
dal 1962 al 2002.

Non ha ancora compiuto sedici anni Piero Zamboni quando, giovane studente del Liceo Scientifico Messedaglia, conclude il breve periodo di prova come "auditore" ed entra a far parte del Coro Scaligero dell'Alpe. Inizia così una vicenda che lo ha avuto come protagonista per lunghi anni, per una vita intera, almeno fino a quando la salute lo ha sorretto.

Già nei primi anni non si accontenta di assolvere al compito di semplice cantore, ma, in collaborazione con Carlo Apostoli, si adopera, in assenza degli spartiti non ancora pubblicati, a decrittare le prime incisioni dei Canti di Montagna del Coro S.A.T. per riconoscere le parti separate delle quattro voci e riportarle sul rigo musicale, ad uso del coro.

Per i due giovani ventenni comincia un'esperienza nuova, che, col sostegno della mamma di Piero affermata pianista-concertista, li conduce a elaborare delle armonizzazioni e delle composizioni musicali, alcune delle quali fanno ancora parte del nostro repertorio, come, per esempio, "Belle rose du printemps" e "La nube".

Non passano dieci anni e il giovane corista diventa collaboratore del maestro Mario Biondani nella preparazione dei nuovi canti e fa le prime esperienze di direzione musicale, che costituiscono una vera scuola abilitante di un autodidatta dotato di attitudine specifica. Infatti, quando Mario Biondani lascia la direzione del coro nell'aprile 1962, i coristi non hanno difficoltà a scegliere il successore ed eleggono all'unanimità il ventinovenne Piero Zamboni, agli amici noto come "Peo", nuovo direttore del Coro Scaligero dell'Alpe.

Il Coro, recentemente rinnovato dall'ingresso di una dozzina di giovani voci provenienti da un percorso parallelo condotto da Carlo Apostoli, può riprendere il cammino con particolare vigore e affrontare con serenità i nuovi traguardi. Ne è garanzia la determinazione del nuovo maestro, che rivela di possedere doti da manuale come: "...coscienza del proprio ruolo, impegno di carattere, versatilità, senso di responsabilità, autorevolezza, amore appassionato per la musica e il canto corale". Senza contare la sensibilità artistica, rivelata anche nell'esercizio dell'attività professionale di architetto, e il grande amore per la montagna, che gli consentono di infondere passione in tutte le iniziative promosse nel coro e negli altri ambiti di vita.

Si può capire perché la sua esperienza non poteva esaurirsi nel breve scorrere di pochi anni, ma impegnare una vita intera. E infatti si distende fino all'anno 2001 quando chiama ad affiancarlo nella direzione il trentenne Matteo Bogoni, al quale nel 2002 affida il testimone, continuando comunque a servire il coro come presidente in sostituzione di Alberto Nicoletto. Prosegue il suo servizio fino al 2005 con le dimissioni definitive.

Non vuol dire che abbandona l'attività corale perché, sollecito nell'individuare nuove occasioni d'impegno, il Peo si affretta a fondare il Coro del Rengo per offrire ai "pensionati" dei vari cori veronesi l'opportunità di continuare a gioire del canto corale in un percorso più sereno e distensivo. Solo un fatale e sfortunato malanno, nell'estate del 2012, gli impedisce di continuare la corsa. Ma, anche se il suo corpo è incatenato dalla malattia e non riesce ad articolare parole, lo spirito e il cuore sono sempre vivi e in essi la passione per il canto ha impresso un sigillo talmente profondo, che, quando gli amici in visita intonano qualche melodia, inaspettatamente fa uscire dal profondo la sua voce intonata di basso, in armonia con le altre voci.

Infaticabile nel suo impegno, lungo il cammino, oltre a svolgere degnamente la funzione di maestro, ha profuso energie per stabilire relazioni con tut-





ti, con persone, enti e realtà sociali e politiche di vari luoghi, anche fuori Verona e all'estero. Innumerevoli sono le iniziative progettate, sostenute e realizzate che lo hanno avuto come promotore, sempre attento al coinvolgimento di amici e collaboratori al fine di conseguire obiettivi condivisi. Da ricordare in particolare sono i legami di amicizia con la provincia di Bingen (Renania) e gli ininterrotti contatti con le famiglie di Bingen Kempten e con il Coro locale MGV 1877.

Ma è stato il coro il luogo prediletto della sua vocazione e ad esso ha dedicato gran parte del suo impegno di vita senza interruzioni e stanchezze. A tal proposito ci piace ricordare, tra le molteplici iniziative, due importanti realizzazioni:

- in primo luogo l'impegno personale impiegato, all'inizio degli anni novanta, nella difficile e faticosa adesione del coro al CAI, che ha consentito anche di risolvere decorosamente il pluriennale problema della sede;
- in secondo luogo la pubblicazione del libro, da lui fortemente voluto e tenacemente portato alle stampe nel 2008, che ha pensato di concepire come racconto della "bella avventura" dei primi "Sessant'anni insieme", una vera dichiarazione d'amore per il suo coro e la sua città.

Quanto a noi coristi, protagonisti di questa avventura, resta impresso il richiamo insistente alla disciplina, al senso di responsabilità e allo spirito di sacrificio, che il Peo ci trasmetteva con frequenti "sermoni", riempiendo le pause durante le prove. Essi erano anche l'occasione di una partecipazione democratica alla discussione, con libera espressione del giudizio di ogni componente del coro, che talvolta veniva anche accolto. In queste occasioni colpiva la solennità del gesto, col quale il maestro accompagnava ogni affermazione importante, ossia quell'ampio movimento ascensionale del braccio. Lo stesso movimento che ripeteva anche nell'ultima difficile fase della sua vita, quando tentava di esprimere il proprio pensiero sottolineando col gesto i pochi monosillabi che riusciva a fatica a pronunciare. Quel gesto ci consentirà di trasformare il ricordo in un impegno a proseguire nella direzione tracciata dal Peo nel tentativo di onorarne la memoria nel modo più degno.

Il lupo ai nostri giorni

Zoe Bressan

TAM: Tutela ambiente
montano



Un tempo il lupo era uno dei mammiferi più diffusi sul nostro pianeta. Il suo habitat comprendeva il nord America, l'Europa e l'Asia, ma il conflitto creatosi principalmente con l'attività legata all'allevamento del bestiame ha causato un forte calo del suo territorio provocandone la scomparsa da gran parte dell'Europa centrale e settentrionale.

All'inizio del 1900 in Italia la sua presenza scomparire dalle regioni alpine e progressivamente anche, in parte, da quelle appenniniche.

La presenza minima del lupo si registra negli anni '70 lungo l'Appennino centro meridionale in branchi disgiunti fra di loro.

In quel periodo in tutta Italia si stimano circa un centinaio di esemplari.

Dagli anni '80 in poi si assiste ad un progressivo aumento della popolazione, favorita dalla protezione legislativa, dall'aumento massiccio delle prede come gli ungulati selvatici e da una minore persecuzione da parte dell'uomo. Attualmente la popolazione di lupi è distribuita lungo la dorsale appenninica (Abruzzo) e su parte dell'arco alpino.

A partire dalla presenza storica sull'Appennino centrale, il lupo ha via via colonizzato dapprima l'Appennino tosco/emiliano ed è quindi arrivato fino in Liguria, mentre fra la fine degli anni '80 e l'inizio degli anni '90, la specie è giunta in poco tempo ad occupare stabilmente le Alpi occidentali; le famiglie di lupi presenti fra Francia e Piemonte sono circa una trentina.

Da questa popolazione proviene la femmina di lupo chiamata Giulietta, arrivata fino a noi in Lessinia, mentre il maschio Slavc proviene dai boschi della Slovenia e arrivato, sempre in Lessinia, nella primavera del 2012, dopo aver compiuto un lunghissimo spostamento di oltre 1000 km documentato dal collare che portava al collo.

Attualmente la coppia frequenta la zona al confine fra la provincia di Verona ed il comune di Ala e si è riprodotta nella primavera del 2013 dando vita al primo branco nelle Alpi orientali dopo oltre 150 anni.

Il ritorno del lupo in Lessinia e sull'arco alpino non è frutto di progetti di reintroduzione bensì è in atto un ritorno spontaneo.

Il lupo vive in branco costituito dal gruppo familiare in quanto la vita di gruppo è vantaggiosa dal punto di vista della riproduzione, dell'allevamento dei piccoli, della caccia e della difesa del territorio; la dimensione del branco varia a seconda della disponibilità alimentare e dello spazio del territorio.

All'interno del gruppo ogni lupo ha un suo specifico ruolo, ma al vertice del branco c'è la coppia Alfa, formata dal maschio e dalla femmina dominanti,





che restano uniti fino alla morte di uno dei due e sono gli unici a riprodursi, salvo rare eccezioni, mentre alcuni componenti del gruppo vanno in dispersione per creare nuove famiglie.

Curiosità: il lupo raggiunge la velocità massima fino a 50 km l'ora; può percorrere sino a 60 km per notte; è un ottimo nuotatore ed ha una vista notturna eccezionale; percepisce suoni sino a 40 khz (l'uomo arriva a 20 khz); può udire l'ululato di altri lupi ad una distanza di 6 – 9 km.

Il lupo è pericoloso? Il lupo ha mantenuto nel tempo un'aurea di pericolo e ferocia tramandata nei secoli da innumerevoli racconti. Il lupo è sì un predatore ma la possibilità che abbia comportamenti aggressivi nei confronti dell'uomo è pressoché inesistente e mai effettivamente documentata.

Conclusioni: la convivenza con il lupo può essere un obiettivo possibile insegnando e sensibilizzando le popolazioni facendo comprendere che il lupo è parte della natura e dunque deve essere tutelato e rispettato e, in ultima analisi, attuando misure di protezione delle greggi per limitare al minimo i possibili conflitti tra l'uomo e l'animale stesso.



Expedition Verona-Nepal, Ottobre 2016: cuore in gola e trekking tra le nuvole in un paese in ripresa!

Michela Toninel



Il Nuptse al tramonto che si specchia nel torrente, foto scattata dal villaggio di Lobuche (4940 m), uno degli ultimi insediamenti lungo il sentiero che conduce all'Everest.

Nel 2015 in Nepal la terra tremava, chiudevano le spedizioni e turisti, trekker ed alpinisti lasciavano le valli della catena Himalayana. Le corse agli 8000 e i vari progetti di avvicinamento e risalita sulle cime più alte del mondo lasciavano il passo alle azioni di ricostruzione. Oggi il paese è in ripresa e sta provando a rialzarsi. Il governo nepalese assicura che il numero dei visitatori è in crescita e messaggi di spinta positiva arrivano anche dall'occidente. Ad ottobre, l'autorevole guida dei viaggiatori globali "Lonley Planet" ha inserito questo paese nella nuova edizione della guida "Best in Travel 2017" tra le 10 mete da visitare nel 2017 con un accorato appello: "È tempo di tornare nelle maestose montagne del Nepal!".

In questo contesto ad ottobre ha preso vita il viaggio nepalese di un gruppo di **25 veronesi** nel parco nazionale del Sagarmatha (madre degli Dei – nome con cui i locali chiamano la montagna più alta del mondo) sui sentieri che portano fino al **campo base del monte Everest**, verso la vetta del Kala Pattar e i laghi di Gokyo. Grazie all'esperienza ed intraprendenza del capo gruppo, **Beppe Pighi** la spedizione veronese ha preso vita, su uno degli itinerari fra i più famosi del mondo, trasformandosi in una vera e propria esperienza di vita, sia sportiva che umana.

La mattina del 14 ottobre un bus ci ha portati da Verona a Milano e qui siamo partiti alla volta di **Kathmandu**, la capitale nepalese situata a 1.350 mt che si trova al centro dell'omonima valle e si estende su di un'area di 5 km quadrati. Alle prime luci del mattino del giorno seguente un piccolo aereo e un turbolento volo ci hanno portati a **Lukla**, un villaggio situato a mezza costa nella vallata del Dudh Kosi, che ospita un aeroporto noto per essere tra i più pericolosi al mondo. Tra le suggestive caratteristiche c'è da notare che: la stretta pista a 2.800 mt di altitudine è lunga solo 500 mt, inclinata di 12 gradi e a ridosso della montagna; l'approccio è soltanto visivo poiché non ci sono strumenti di aiuto a questa fase; i parcheggi per gli aeromobili sono 4 in totale; in alta stagione si arriva a più di 70 voli giornalieri con un caos generale di mezzi, persone e bagagli che vanno e vengono! Qui è iniziato il nostro trekking con le formalità di rito tra cui: la sistemazione di zaini e borsoni, l'incontro con la guida alpina nepalese (Mr. Ang Chhiring Sherpa "chaurikharkh 4" Surkey Solukhumbu) e con gli sherpa che ci avrebbero guidati lungo tutto il percorso, la scelta dei portatori e la suddivisione dei carichi. Il sentiero ci ha subito dato l'idea del cammino che ci avrebbe





aspettato nei giorni a seguire: vie sterrate, un po' battute, fatte di grandi sassi e un incredibile alternanza di discese (fin quasi sul greto del fiume) e ripide risalite su scalinate di pietra. La prima sera siamo arrivati al villaggio di **Phakgdingma** (2.650 mt) per poi proseguire verso Namche Bazar (3.440 mt). Il 4° giorno abbiamo percorso il primo ponte sospeso (un vero e proprio ponte tibetano in ferro con passerella e tiranti sui lati!) e attraverso una rigogliosa foresta di pini e rododendri siamo entrati nel Parco Nazionale Sagarmatha su percorso ripido e a zig zag che ci ha fatto immediatamente capire la difficoltà del camminare a oltre 3.000 metri di altezza. A **Namche Bazar**, la capitale della regione degli Sherpa, ci siamo fermati un paio di giorni per acclimatarci ed abituare il corpo all'alta quota avendo la possibilità di scoprire piccole realtà locali e le case di questo unico villaggio di montagna. Qui qualcuno ha accusato i primi mal di testa, piccoli problemi di stomaco e qualche linea di febbre.

Le prime reazioni all'altezza a Namche si sono fatte sentire e da subito è stato interessante vedere come 25 persone stavano reagendo in modi diversi nella stessa condizione. Una passeggiata di mezza giornata ci ha permesso di dare il primo sguardo alle alte vette che da qui in poi ci avrebbero fatto compagnia. Se è vero che il primo amore non si scorda mai, si può dire che anche la prima vista di 8.000 non si dimentica più! Da qui, infatti, abbiamo seguito in costa il sentiero che porta a Gokyo, scendendo e risalendo le valli fino al monastero di Tengboche e restando senza fiato alla vista della valle incorniciata dal monte Ama Dablam, dalla parete sud del Lhotse e dalla cima più alta dell'Everest. In questi primi giorni di cammino il tempo non è stato molto clemente e le nuvole ci hanno permesso una vista ad intermittenza di queste maestose vette. A **Tengboche** (3.840 mt) abbiamo fatto tappa nello storico monastero fondato circa novant'anni fa dal lama Gulung. Il 7° giorno di cammino ha visto il gruppo veronese arrivare a **Periche** (4.280 m) l'ultimo villaggio perennemente abitato della valle che ospitava un piccolo ospedale in cui si effettuano ricerche sul mal d'alta montagna e che presta soccorso a chi si trova in difficoltà con la quota. Con l'arrivo al minuscolo insediamento di **Lobuche** abbiamo superato la soglia dei 5.000 mt. Il passaggio dal "Memorial for trekkers" è stato emozionante ed intenso e i nostri pensieri sono andati agli alpinisti che non ci sono più e che non hanno mai lasciato le alte vette; in questa pianura dove ometti di pietra e piccoli



In vetta al Kala Patthar (5.643 m), che si staglia sotto la parete sud del Pumori (7161 m), sullo sfondo si riconoscono Everest e Nuptse.

In alto, panoramica con a destra il Nuptse e di sfondo il Pumori, scattata sul sentiero per raggiungere il Cho La.



Foto del gruppo in vetta al Cho La, un passo a 5420 m, tappa obbligatoria per raggiungere il villaggio di Gokyo.

templi sono stati dedicati a coloro che hanno creduto fino all'ultimo nelle proprie imprese alpinistiche. Dopo la sosta notturna a Lobuche il gruppo ha affrontato la prima cima: il monte **Kala Pattar** arrivando a 5.545 mt. Una giornata limpida e soleggiata ci ha regalato una superba vista della parete del Nuptse e poco prima della vetta, lo spettacolo si è aperto sulla parete sud



dell'Everest, del Colle Sud, del Lhotse. Nei giorni seguenti siamo passati dal **Campo base del Cho La** a 4.900 mt raggiungendo i grandi spazi erbosi sotto il colle. Il **Cho La – Dragnak** (4.950 m) è stata forse la tappa più difficile e faticosa del percorso e non solo per la quota. Siamo saliti molto lentamente attraverso un sentiero che si insinua tra massi e piccoli spazi tra le rocce fino al passo e alla calotta nevosa che lo delimita. Un colore azzurro verde ci ha lasciato senza fiato al nostro arrivo ai laghi di **Gokyo** passando per una serie di laghetti fino a raggiungere l'abitato di Gokyo. Qui il gruppo si è momentaneamente diviso e pochi intrepidi hanno deciso di affrontare un'ulteriore salita al **Gokyo Ri** per avere una visione spettacolare della catena himalayana sulle vette di 8.000 metri dei monti Cho Oyu, Everest, Lhotse e fino al Makalu. Da qui è iniziata la discesa e il rientro passando per **Machhermo** (4.470 m) e arrivando fino a **Namche Bazar** attraverso suggestivi panorami sulla valle del Khumbu. Il rientro a Katmandu con il volo da Lukla è stato un chiaro indizio per tutti i partecipanti che la data di rientro in Italia sarebbe stata vicina. Il comfort dell'hotel della capitale ha fatto tirare un sospiro di sollievo a tutti ridimensionando in parte la tristezza per i paesaggi mozzafiato che avevamo appena lasciato. Un po' tutti ci siamo trovati ad apprezzare i piccoli gesti e le comodità che nella nostra vita quotidiana spesso diamo per scontati come ad esempio l'acqua corrente, la doccia calda, gli ambienti riscaldati, la varietà del cibo... tutte cose che nei lodge a 4.000 metri di altezza non sono facilmente gestibili. Una festosa e coloratissima **Katmandu** ci ha accolti e riportati ai ritmi di vita frenetici e caotici della vita di città. Il 30 ottobre abbiamo anche festeggiato il capodanno nepalese dando il benvenuto al 2074... in pratica abbiamo celebrato questo nuovo anno con ben 57 anni di anticipo!

Siamo tornati in Italia un po' provati fisicamente ma con un animo carico di sensazioni positive e intensi ricordi. A conclusione di questa avventura, un grazie di cuore va al Beppe Pighi, che con il supporto organizzativo della figlia Michela e morale della moglie Nicoletta, ci ha accompagnato in questo bellissimo viaggio, in un momento personale delicato e in un paese non sempre facile. Tashi delek!



Particolare di una bancarella che vede numerose statue di Buddha e varie divinità, scattata a Swayambhunath, uno dei complessi religiosi più sacri di Kathmandu, la capitale del Nepal.

Panoramica in cui vediamo in primo piano il Nuptse (7861 m), a sinistra l'Everest.



Riflessioni sul corso di fondo 2016

Giovanni Bertossi



La scorsa stagione invernale è stata caratterizzata da temperature miti e scarsità di precipitazioni su tutto l'arco alpino. Le prime vere nevicate hanno fatto apparizione solo all'inizio di febbraio.

Gli istruttori della "storica" Scuola diretta da Ezio Etrari hanno dovuto lottare contro le condizioni meteo poco propizie allo sci di fondo, ma riuscendo a superare anche la prova più dura: la carenza di neve. Questa situazione anomala ha costretto i fondisti ad andare a cercare la materia prima nelle rare località dotate di "cannoni sparaneve".

Il corso di fondo ha però visto un buon successo di partecipazione, gli allievi sono stati 17 e tutti hanno portato a termine il ciclo di lezioni teoriche e pratiche. Incoraggiante è stata anche la presenza di n. 2 bambini di nove anni, seguiti con particolare attenzione dalle istruttrici, che lascia ben sperare in una continuazione della disciplina sportiva nelle prossime generazioni.

Nella prima uscita che si è svolta il 10 gennaio sulle nevi bagnate di passo Coe, sono stati formati tre gruppi di 5/7 partecipanti. La suddivisione è stata fatta in base alle caratteristiche e alle esperienze sciistiche di ciascuno. Le due successive uscite si sono svolte in val di Fiemme sul tracciato della *Marcialonga*. Qui gli allievi hanno dovuto condividere la ristretta striscia di neve con altri fondisti amatori o atleti, ma hanno dimostrato curiosità e interesse per la storica manifestazione.

È anche capitato di dovere decidere sul pullman la destinazione e non è stato un compito facile. Così è stato il 24 gennaio dove la scelta doveva essere fatta tra Lavazé e Masi di Cavalese. È prevalso il buon senso che, come quello di Smilla per la neve, ci ha fatto propendere a favore di quest'ultima località. Mentre sull'altipiano di Lavazé ci si è cimentati nell'ultima domenica di gennaio.





Il weekend conclusivo del corso è arrivato accompagnato da abbondanti nevicate che hanno finalmente dato ai luoghi il tipico aspetto invernale, aggiungendo un tocco di magia.

Le piste della Valle Lunga e di Slingia in alta Val Venosta sono state più volte attraversate dai nostri allievi, che hanno fatto buoni progressi, e alcuni di loro hanno dimostrato il loro entusiasmo continuando a sciare fino a quando le forze l'hanno consentito.

Il riscontro è stato certamente positivo, come hanno dimostrato gli allievi nella serata conviviale conclusiva, dove sono stati consegnati gli attestati di merito, sotto una distribuzione a pioggia o meglio "a neve" di premi e gadgets ai più meritevoli, cioè a tutti i partecipanti al corso.



1ª Verona Mountain Film Festival

Festival Internazionale
del cinema di montagna
16-20 febbraio 2016 -
Auditorium Palazzo
della Gran Guardia - Verona

Alessandro Camagna



Grande successo per la prima edizione del Verona Mountain Film Festival ed ora è tempo di tirare le somme per lavorare alla seconda! Il Festival dedicato al cinema di montagna si è svolto **a Verona dal 16 al 20 febbraio 2016** presso l'Auditorium del **Palazzo della Gran Guardia**, nella centralissima Piazza Bra.

Organizzato dalle sezioni del **Club Alpino Italiano di Verona, Legnago e San Bonifacio con le Sottosezioni GEAZ e GEM**, con l'**Associazione Montagna Italia** e il **Comune di Verona**, l'iniziativa desidera diffondere la cultura e la conoscenza delle montagne attraverso il cinema promuovendo un **concorso cinematografico** rivolto a registi e produttori che abbiano girato e prodotto film, cortometraggi e documentari riguardanti le cosiddette "terre alte del mondo".

La peculiarità del Festival è che le tematiche toccate saranno specifiche: **alpinismo, arrampicata ed esplorazione** domineranno la scena.

All'interno del Festival ogni anno viene promosso anche un **concorso fotografico** dedicato al tema della montagna al quale hanno potuto partecipare fotografi professionisti e fotoamatori con la passione per lo scatto in alta quota.

Oltre alla proiezione dei film in concorso, l'iniziativa ha visto in programma anche eventi collaterali dedicati alla **musica** con l'esibizione di un coro di montagna e una performance di canto lirico in anteprima assoluta e al **cinema** con la proiezione di film, fuori concorso, dedicati ai grandi dell'alpinismo, **Walter Bonatti aldilà delle nuvole**, documentario RAI dedicato a uno degli alpinisti più famosi al mondo, e **Reinhold Messner**, il film di Andreas Nickel dedicata alla vita del grande alpinista Reinhold Messner, opera cinematografica campione di incassi. Un terzo film ha ricordato la prima salita al K2, interamente pakistana, realizzata proprio in occasione dei 60 anni dall'impresa di Compagnoni e Lacedelli, il 31.07.1954 salgono per primi la vetta inviolata del K2 che diverrà la "montagna degli italiani".

Venerdì 12 febbraio presso la **Sala Arazzi di Palazzo Barbieri-Comune di Verona**, si è svolta la **conferenza stampa di presentazione della prima edizione del "Verona Mountain Film Festival"** alla quale hanno partecipato portando il loro saluto **Alberto Bozza** Assessore sport e tempo libero del Comune di Verona, **Alessandro Camagna** Presidente Club Alpino Italiano sezione di Verona, **Roberto Gualdi** Presidente As-





sociazione Montagna Italia, **Silvia Lorenzi** Soprano della Compagnia delle Chiavi, **Matteo Bogoni** Maestro del Coro Scaligero dell'Alpe e **Stefano Zaninelli** Direttore generale di ATV – Azienda Trasporti Verona s.r.l.

Il Festival, presentato da **Roberto Gualdi** Presidente Associazione Montagna Italia, ha riscosso dunque un grande successo di pubblico ed è stato molto seguito anche a livello mediatico. Cinque serate di tutto esaurito, grande entusiasmo da parte dei partecipanti che hanno apprezzato i film proiettati e i momenti collaterali proposti.

Un forte applauso è stato registrato per l'esibizione del **Coro Scaligero dell'Alpe del Cai di Verona** che ha aperto la serata inaugurale con quattro brani.

Per la sezione **“Montagna&Suoni”**, durante la serata finale, si è tenuta la performance, in anteprima nazionale, di **“Controluce”** realizzata dalla **Compagnia delle Chiavi** con il Soprano e performer Silvia Lorenzi. Lo spettacolo ha rappresentato la montagna attraverso il canto lirico, la musica, la danza e video arte. La performance fa parte de **“La Saga della montagna”** insieme ad altri spettacoli ai quali la Compagnia lavora costantemente e mette in scena a livello internazionale.

Alla serata finale per le premiazioni è intervenuto **Vincenzo Torti** avvocato, ex Vice Presidente e da pochi mesi nuovo Presidente Generale del Club Alpino Italiano nazionale.

Ha vinto il primo Verona Mountain Film Festival **“Citadel”** di Alastair Lee: *“È il primo film di montagna girato interamente in 4k che rivela l'alpinismo come*





mai prima d'ora. Con immagini spettacolari e un'ottima fotografia, segue il tentativo di due alpinisti britannici di salire la cresta Nord Ovest del picco 'The Citadel' nelle remote Neacola Mountains, in Alaska."

Due le menzioni speciali assegnate dalla Giuria:

"China jam" di Evrard Wendenbaum: "L'opera racconta una bella impresa alpinistica in una regione remota della Cina compiuta da un team di alpinisti di grande esperienza internazionale sottolineando come si possa affrontare una salita impegnativa anche in modo non serio, ma con una giusta dose di allegria trasmettendo quindi il concetto che si va in montagna anche per divertirsi con gli amici, nonostante le difficoltà oggettive."

"Secret Kyrgyzstan" di Filippo Salvioni: "L'opera ha il merito di farci conoscere in pochi minuti, con ottime immagini, una delle zone più remote e sconosciute del pianeta: Ak-Su Valley in Kyrgyzstan. Trasmette allo spettatore la passione per la montagna dei due protagonisti che, attraverso questa affascinante esperienza di vita, aprono nuove vie ed eseguono ripetizioni importanti."

Il concorso fotografico è stato vinto dalla fotografia "Tra terra e cielo" di Sergio De Leo: *"La fotografia riesce a rendere la figura dell'alpinista alla pari dei picchi della montagna che sta scalando. Nel momento massimo dell'ascesa avviene quindi la fusione tra due anime, quelle dell'Uomo e della Montagna, che arrivano a costituire una sola entità."*

La manifestazione è il frutto dell'impegno congiunto di attori distinti, ma accomunati dalla passione per l'ambiente montano e impegnati da sempre, seppure con modalità diverse, nella valorizzazione del territorio: l'Associazione **Montagna Italia**, ideatrice del progetto, le sezioni del **Club Alpino Italiano** di Verona, Legnago e San Bonifacio e le sottosezioni Geaz e Gem, a cui si deve l'organizzazione generale e infine il **Comune di Verona**, che ha saputo cogliere le potenzialità di questa nuova iniziativa e ha scelto di scommettere su di essa, concedendole il proprio prezioso supporto.

Da non dimenticare, sono i diversi **Partner** che hanno sostenuto l'iniziativa: AGSM Verona S.p.a., ATV – Azienda Trasporti Verona s.r.l., Fondazione Giorgio Zanotto e Banca Popolare di Verona.

L'ingresso alle serate è stato e sarà **totalmente gratuito**, "un vero e proprio dono a Verona", citano gli organizzatori, che ha completato il ricco cartellone culturale della città con una proposta di valore e liberamente accessibile a tutti.

A rendere possibile tutto ciò sono state le sinergie che i promotori hanno saputo sviluppare, in un'azione corale che ha tratto forza dalle singole esperienze mettendole a frutto a beneficio del territorio.

Nelle relazioni delle vie alpinistiche compare di frequente la frase: “si sale in sosta”; oppure: “si monta su un terrazzino dove si sosta”. A me invece una volta, sull’Altopiano delle Pale, è capitato di rischiare di “precipitare dentro una sosta”. Non perché avessi sbagliato una corda doppia o perché fossi caduto arrampicando, ma perché la nicchia che avevo identificato quale possibile punto di recupero in realtà nascondeva l’ingresso di un pozzo carsico che dava accesso, come ebbi modo di scoprire poi, ad una complessa grotta sviluppantesi all’interno della parete per circa 300 metri. Ecco come andarono le cose.

Nel luglio del 1990, durante l’apertura di una via esplorativa con Enrico de Palma, valente scalatore caprinense, sulla breve, facile e solidissima parete occidentale del Marucol – una delle estreme elevazioni settentrionali dell’Altopiano delle Pale di San Martino – al termine di un tiro di corda m’imbattei in una nicchia profondissima che nascondeva un pozzo di un paio di metri.

Un pozzo nel quale sarei caduto se non fossi stato trattenuto dal compagno che mi stava facendo sicura quaranta metri più in basso. Una volta recuperato l’equilibrio ed approntata una sosta, recuperai il compagno ed insieme ci sporgemmo verso il pozzo per capire quanto potesse essere fondo. Ci rendemmo subito conto che la spaccatura proseguiva all’interno del monte laddove però l’oscurità era totale. Mi feci assicurare e, con passo incerto, a colpi di flash della macchina fotografica cercai di proseguire. Dopo pochi metri, però, dovetti fermarmi. Il terreno, infatti, si stava facendo sempre più ripido. Anzi, troppo ripido! Grazie al bagliore di un altro flash, proprio mentre stavo per caderci dentro, intravidi un vasto e profondo pozzo irto, sul fondo, di appuntite stalagmiti.

Superato lo spavento iniziale realizzai a quel punto che si trattava di una cavità ipogea di tutto rispetto, probabilmente, molto lunga e ramificata.

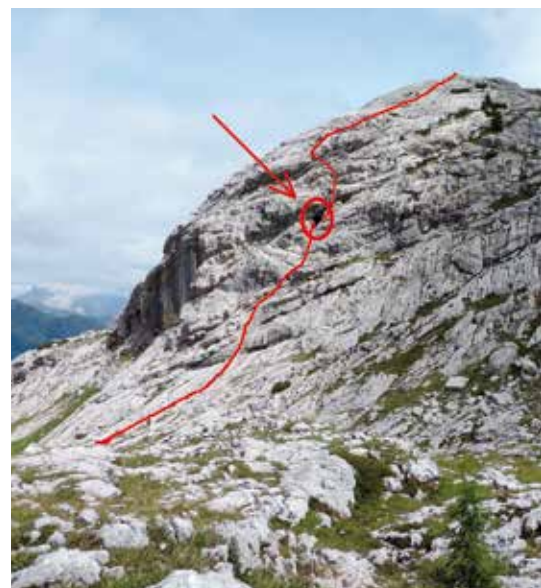
Fu un’emozione straordinaria: mi pareva quasi di vivere uno dei romanzi di avventure di Verne o di Salgari che tanto mi avevano appassionato e fatto sognare da piccolo. Mi sentivo, un po’ fanciullescamente, come Otto e Axel Lidenbrock, protagonisti del citato racconto verniano o come i salgariani “Naviganti della Meloria”, il misterioso canale navigabile sotterraneo costruito dai genovesi per cogliere di sorpresa la Serenissima. In realtà io ed Enrico non puntavamo né a raggiungere il centro della Terra, che sapevamo essere troppo caldo per i nostri gusti, e nemmeno il lido di Venezia o la costa ligure. Ci sarebbe bastato, e piaciuto, anche solo addentrarci nel cuore del monte e magari, perché no? sbucarne dalla parte opposta dopo aver percorso l’intero sperone roccioso del Marucol. In ogni caso la nostra eccitazione era alle stelle. Perbacco, non succede tutti i giorni di scalare una parete e di scoprirvi una grotta con tanto di stalattiti e stalagmiti! Però ci rendemmo subito conto che l’esplorazione richiedeva specifiche attrezzature che al momento non avevamo, prima fra tutte la torcia elettrica. Di comune accordo con Enrico decidemmo allora di battere in ritirata: intanto avremmo cercato di finire la via nuova in parete e poi avremmo proseguito l’avventura speleologica il successivo fine settimana, vale a dire sei giorni dopo. In realtà passarono sei anni prima che io tornassi lassù.

Nel 1996, grazie ad una intervista che mi commissionò il quotidiano l’Arena, conobbi casualmente Stefano Meggiorini (detto “Meg”), speleologo veronese al quale, al termine dell’intervista, raccontai la mia scoperta. Eccitato non meno di me all’idea di effettuare una “prima”, dopo avermi chiesto non meno di una dozzina di volte se avevo accennato a qualche altro speleologo

La grotta del Marucol

Un’avventura speleoalpinistica nel cuore dell’Altopiano delle Pale

Eugenio Cipriani





dell'esistenza di quella grotta ed avendo avuto risposta negativa, mi promise di accompagnarmi nell'esplorazione di quella che poi lui ed i suoi compagni avrebbero battezzato "Grotta del Marucol", nome col quale oggi dovrebbe essere registrata nel catasto delle grotte italiane. Andammo sull'altopiano in un limpido ma rigidissimo fine settimana di settembre. Dopo un avvicinamento durante il quale, a testa, gli speleo – con grande stupore mio e di una mia amica trevigiana che si era unita al gruppo – si gettarono di continuo uno dopo l'altro a capofitto in ogni anfratto praticabile dell'Altopiano per vedere se proseguiva nel sottosuolo, finalmente arrivammo alla base della via che avevo aperto sei anni prima. Salii la via attrezzandola con corde fisse per far sì che gli speleo arrivassero facilmente alla grotta con tutto il loro (pesantissimo) armamentario. Raggiunto l'ingresso del pozzo cedetti loro il comando dell'esplorazione. Fu la prima volta che mi capitò di osservare degli speleologi in azione e fu anche la prima (ed ultima) volta che io stesso strisciai nelle viscere della terra. Anzi, di una parete rocciosa! "Meg" e soci s'intrufolarono in ogni anfratto e cunicolo della grotta scoprendo due rami e raggiungendo, al termine di uno di essi, una finestra naturale sul versante nord del monte, finestra che visitai pure io ma alla quale non potei affacciarmi perché troppo stretta. Intuii però che dava sul versante nord ma a quale altezza ed in quale punto non mi fu dato di capire. Tornati a casa, "Meg" e soci catastarono la grotta in questione, della quale realizzarono un dettagliato schizzo sia in pianta che in sezione.

A distanza di altri trenta anni, questa estate sono tornato lassù affascinato, come sempre, dal luogo, uno dei più scomodi ma anche dei più suggestivi della Pale. Mia intenzione era salire la parete nord per identificare la "finestra" che avevo visto solo dall'interno. Purtroppo trovammo la parete in condizioni bagnatissime. In più punti l'acqua ruscellava lungo le facili e solidissime lastre della parete nord rendendo la salita molto delicata. Io e Rosa, la mia compagna, dovemmo seguire un percorso a zig zag, ma perlopiù comunque in lungo ed in largo quelle rocce, come testimoniano i numerosi cordini lasciati per assicurarci. Purtroppo, però, la sospirata finestra rimase un miraggio, una chimera. Ma c'era da aspettarselo: in ogni racconto d'avventura la meta viene raggiunta solo dopo infinite peripezie e noi, tutto sommato, ne avevamo affrontato fino a quel momento ancora troppo poche.

Non so se e quanto questa grotta sia conosciuta nell'ambiente speleologico. Di certo so che questa è la prima volta che se ne scrive e non mi dispiacerebbe se queste righe fossero di stimolo per qualcuno a salire lassù, nel cuore dell'altopiano, allo scopo di visitarne le "viscere" oltre che gli straordinari angoli panoramici.

Molto probabilmente io e Rosa torneremo ancora, prima o poi: una, due, dieci volte. Tutte quelle che occorreranno per trovare la misteriosa "finestra". È ormai un puntiglio, una questione di onore. Ma è anche un atto dovuto ai miei sogni d'infanzia. Un poster di Topolino in versione detective campeggiava sul muro della mia cameretta. Ne ero molto affezionato perché rispecchiava la mia indole che mescola curiosità e spirito d'avventura. La scritta, contenuta all'interno del classico "fumetto", recitava a caratteri cubitali la seguente frase: *"non me ne andrò da qui finché non avrò risolto il mistero!"* Posso io, a 57 anni venir meno ad un impegno preso ai tempi delle scuole medie? Nemmeno per idea, ovviamente. Quindi, caro Marucol, aspettaci!.

Nell'inverno del '98 avevamo deciso di allenarci un po' di più e oltre alle solite uscite su neve ci eravamo impegnati a salire ripidi pendii sul "Carrega" o nei suoi vai dove trovavamo il terreno ideale per rafforzarci nel fisico, oppure salivamo i canali del Monte Baldo che con le sue creste ghiacciate e affilate e i suoi panorami aerei ci caricavano anche nello spirito. Tutto questo per poter salire alcune vie classiche sui versanti Nord nelle nostre Alpi.

Armando, collaudato alpinista di Badia Calavena aveva proposto come prima uscita la Nord della Presanella, lui c'era già stato, per cui era ben contento di accompagnarci con la sua esperienza.

Decidiamo per un fine settimana di Giugno ed il Sabato partiamo in sei; io, Paolo, Marco, Armando, Luca e Franco; formeremo in coppia tre cordate anche se alcuni di noi non si conoscono e sono alle prime armi con una salita più impegnativa del solito.

Su per il sentiero abbiamo modo ci conoscerci tutti ed anche i più timidi si sentono a proprio agio con i nuovi compagni di avventura.

Il rifugio Denza è chiuso in fase di manutenzione, per cui ci sistemiamo nel capanno di fronte, odoroso di assi di pino appena tagliate e di resina che con il suo profumo nasconde il sudore della salita.

La solita routine con i preparativi, ci si scalda una minestra, si scherza, Paolo ci allieta con le sue battute che sembrano delle massime quasi sempre al limite del pudore, sapendo che la sveglia alle due di notte non sarà facile, soprattutto perché non si riesce a dormire proprio bene sulle dure assi di legno che abbiamo utilizzato per giaciglio; però...meglio di niente.

Saliamo assonnati per il sentiero illuminato dalla luna piena e dalla frontali, davanti a noi scorgiamo altre lampade: ne contiamo circa una decina. Alla prime tenui luci dell'alba siamo ai piedi del ghiacciaio ci leghiamo per proseguire in conserva: Luca con Paolo, Marco con Armando ed io con Franco, il quale prima di deviare nella direzione della Nord decide di cambiare itinerario e punta verso un paio di persone sulla Via della Goulottina, il canale a destra del grande seracco. Franco di San Michele detto el "Roki" era il più esperto dei sei, avendo alle spalle anni di salite su tutto l'arco alpino e specialmente nel ghiaccio trovava il suo terreno ideale. Con lui avevo fatto già delle uscite impegnative e legato alla sua corda mi sentivo sicuro, per me era un...ok. Da quel momento ci dividiamo, gli altri quattro sulla Nord e noi verso destra.

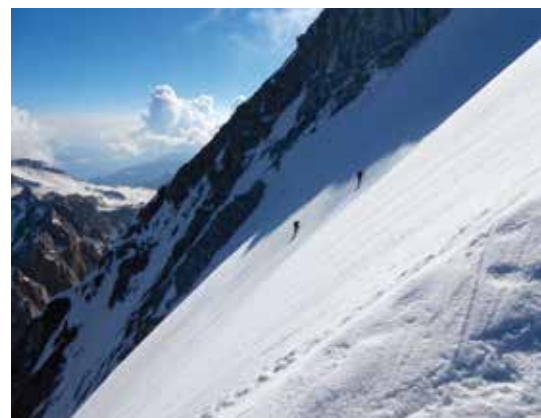
Saliamo velocemente verso il seracco, lo passiamo con delle spaccate e siamo all'inizio del pendio; seguiamo in conserva per due tiri di corda poi il percorso inizia a curvarsi mostrando un fondo ben ghiacciato.

Roki decide di passare ai tiri assicurati: il primo è suo, trenta metri e poi si ferma per farmi salire. Lo raggiungo divertito e recupero i chiodi da ghiaccio proseguendo per il secondo tiro, e con il terzo sulla sinistra ci affianchiamo al grande seracco. Anche se il pendio non è eccessivamente ripido quella massa enorme di ghiaccio che sentiamo scricchiolare ci fa una certa impressione e il fondo sembra sempre più duro anche per le piccozze. Parto per il quarto tiro salgo un po' di metri e sento Roki che mi dice "Sta sulla sinistra", vedendomi sopportare uno sforzo superiore alle mie capacità, e infatti nonostante le punte dei ramponi riescano ad entrare solo per un paio di centimetri, seppur con immensa fatica che toglie tutte le energie, dopo svariati metri riesco a piantare una buona sosta e faccio partire Roki che raggiuntomi mi chiede come mai sia stato così a sinistra. Avrei dovuto andare a destra per cercare un fondo migliore.

"Ma mi hai detto va a sinistra"...

Quel giorno... sulla nord della Presanella

Gianfranco Ferrari





“Scusa intendevo a destra...” e mentre sta iniziando una discussione si sente in lontananza un forte rumore di motori.

Da lì a poco un elicottero sotto di noi si avvicina lentamente alla parete, il frastuono è talmente forte che non riusciamo a parlare. “È una esercitazione” mi grida Roki, così decidiamo di riprendere fiato e con l’arrivo di un secondo elicottero Roki decide di partire per gli ultimi tiri che ci porteranno fuori dal pendio.

Gli ultimi trenta metri li facciamo in conserva e sul pianoro si vedono le due persone che ci precedevano. Roki che stava davanti esce e riconosce uno dei due:

“Ciao Stefano com’ela”

“Ciao Roki... ni altri sten ben, ma sulla Nord è na so qualche dun”

Io e Roki ci guardiamo senza parlare. Stefano, Guida Alpina di Verona e volontario nel Soccorso Alpino, porta sempre una radio con sé e cerca di avere altre informazioni.

“Ci sono dei Veneti”

Io cado di peso sedendomi senza forze, Roki mi guarda e non parla.

“Abbiamo quattro amici sulla Nord... informati meglio”

“Mi dicono che ci sono due Veneti”

In certi momenti non si riesce ad esseri lucidi, i pensieri girano confusi nella testa, tanto che Roki con il viso tirato mi dice “Come facciamo a tornare a casa, visto che loro hanno le chiavi della macchina?”

Ci guardiamo e decidiamo di scendere subito, senza recuperare le energie spese durante la salita, e una volta salutati gli altri ragazzi che ci indicano la discesa della via normale corriamo verso il Denza.

Credo di non aver mai fatto una discesa così disperatamente veloce, sfruttando tutti i pendii per buttarci e lasciarci scivolare, lasciandoci ogni tanto cadere dalla stanchezza. Le ultime energie le fermiamo a cento metri dal rifugio; all’ esterno si intravedono diverse persone ma non riusciamo a riconoscere nessuno. Qualcuno però ci aveva osservato infatti Marco e Armando ci vengono incontro.

“E Paolo... Luca... dove sono???”.

“Ci siamo tutti” mi dice Armando con voce rassicurante ma bassa.

Vedo Paolo che ci viene incontro e così scoppio in un pianto liberatorio. Ci abbracciamo dicendo frasi confuse e mentre Roki sta parlando con gli altri, Paolo inizia a raccontarmi dell’accaduto.



“C'erano tre cordate davanti a noi, eravamo un pò sulla destra rispetto a loro lontani un paio di tiri di corda. Ad un tratto una cordata di due persone ha iniziato a scivolare e nella discesa ha travolto la cordata dietro di loro con tre persone. Luca che stava per portarsi sulla loro scia, rendendosi conto di cosa stava per succedere ha gridato – Cordata in caduta! Andiamo a destra, andiamo a destra – e così un groviglio di persone, zaini, corde ed attrezzi ci è passato a fianco schivandoci di poco.

Si sentivano le grida di paura e si vedeva dopo la discesa una scia di sangue. Luca ha velocemente tirato fuori dallo zaino il telefono e avvisato il soccorso, abbiamo immediatamente deciso di scendere per prestare i primi soccorsi, dato che il groviglio di corpi si era fermato per fortuna dopo avere saltato il primo seracco. Dall'alto non si vedeva muoversi nessuno e noi abbiamo pensato al peggio. Poco dopo è arrivato il primo elicottero, i volontari scesi ne hanno chiamato immediatamente un altro perché bisognava prestare soccorso a cinque persone, due Veneti e tre Bergamaschi. Siamo rimasti con i medici che ci hanno assegnato una persona a testa, solo uno di loro riusciva ad alzarsi anche se era in uno stato di shock generale mentre due erano in coma e sono stati intubati. Uno dei Veneti sembrava molto grave e oltre ai traumi tutti mostravano anche lacerazioni da ramponi e piccozze. “Non è stata per niente una bella scena” mi dice molto turbato. Ci dispiaceva per quei ragazzi, il nostro pensiero era che riuscissero a riprendersi velocemente, però ero contento per i miei amici che erano tutti lì. Anche se molto triste mi avvicino a Paolo, chiamo Roki che adesso ha il viso più rilassato e gli dico mostrandogli le chiavi della macchina “Roki adesso nema a casa.

La disidratazione

Maurizio Marogna
naturopata chinesiologo



La disidratazione si verifica quando l'organismo perde più liquidi di quanti ne assuma e quindi non ha abbastanza acqua e altri liquidi per espletare le normali funzioni. Se non si reintegrano i liquidi persi, ci si può disidratare. Tra le cause frequenti della disidratazione ricordiamo la diarrea grave, il vomito, la febbre o la sudorazione eccessiva. Ci si può disidratare anche quando non si beve abbastanza in situazioni di clima caldo o di esercizio fisico. La disidratazione può colpire chiunque, ma i bambini piccoli, gli anziani ed i malati cronici sono maggiormente a rischio. Di solito è possibile rimediare alla disidratazione lieve o moderata bevendo di più del solito, invece per la disidratazione grave è necessario rivolgersi immediatamente al medico. L'approccio più sicuro rimane comunque la prevenzione, tenete sotto controllo la perdita di fluidi quando fa caldo, quando siete malati o durante l'esercizio fisico, e bevete a sufficienza in modo da reintegrare i liquidi persi.

Cause

Si soffre di disidratazione quando l'acqua introdotta non reintegra quella persa durante la giornata: l'organismo, in parole povere, si secca. A volte le cause della disidratazione sono molto facili da individuare:

- non si beve abbastanza perché si è malati
- oppure perché non si ha l'abitudine
- o perché non ci si fida a bere l'acqua, ritenendola non potabile, ad esempio durante i viaggi, le escursioni in montagna.

Tra le altre cause della disidratazione ricordiamo:

- **Diarrea e vomito.** La diarrea grave e acuta (cioè la diarrea violenta che si presenta all'improvviso) può causare un'ingente perdita di acqua ed elettroliti in un breve periodo. Se oltre ad avere la diarrea vomitate, perderete ancor più liquidi e sali minerali. I bambini piccoli sono particolarmente a rischio.
- **Febbre.** In generale, più la febbre è alta più si corre il rischio di disidratarsi. Se, oltre ad avere la diarrea e il vomito, avete anche la febbre, perderete quindi una maggior quantità di liquidi.
- **Sudorazione eccessiva.** Quando si suda si perdono liquidi.
- È possibile disidratarsi anche d'inverno, se non si reintegrano i liquidi persi. I preadolescenti e gli adolescenti che fanno attività sportiva possono essere particolarmente a rischio, sia per il loro peso, di norma inferiore a quello degli adulti, sia perché, per inesperienza, potrebbero non essere in grado di riconoscere i campanelli d'allarme della disidratazione.

Fattori di rischio

Chiunque può soffrire di disidratazione, se perde troppi liquidi; tuttavia tra le categorie più a rischio ricordiamo:

- Neonati e bambini. I neonati e i bambini sono particolarmente vulnerabili, perché pesano relativamente poco e metabolizzano più facilmente l'acqua e gli elettroliti. Sono inoltre la fascia di età che soffre con maggior frequenza di diarrea.
- Anziani. Invecchiando si diventa maggiormente soggetti alla disidratazione per diversi motivi: l'organismo perde la capacità di conservare l'acqua, la sete si manifesta con minore frequenza e il corpo ha maggiori difficoltà di adattamento alle variazioni di temperatura. Gli anziani, inoltre, specie se vivono in casa di riposo o da soli, tendono a mangiare meno rispetto ai giovani e in alcuni casi possono addirittura dimenticare di mangiare o



di bere. La disabilità o le cure insufficienti, inoltre, possono portarli a una cattiva alimentazione. Tutti questi problemi sono aggravati dalle malattie croniche, ad esempio dal diabete, dai cambiamenti ormonali connessi alla menopausa e dall'uso di determinati farmaci.

- Pazienti affetti da malattie croniche. Chi non cura il diabete o non lo tiene sotto controllo corre un maggior rischio di disidratazione. Tra le altre malattie croniche in grado di aumentare il rischio di soffrire di disidratazione ricordiamo: i disturbi renali, l'alcolismo e i disturbi delle ghiandole surrenali. Anche un semplice raffreddore o un banale mal di gola possono rendervi più soggetti alla disidratazione, perché probabilmente non avrete voglia di mangiare o di bere. La febbre aggrava in ogni caso la disidratazione.
- Atleti che praticano sport di resistenza. Chiunque svolga una qualsiasi attività fisica si può disidratare, in particolare se si trova in un ambiente caldo e umido o ad alta quota; tuttavia gli atleti che praticano la maratona, il triathlon, le scalate ad alta quota e le corse ciclistiche a tappe sono particolarmente a rischio. Più l'esercizio fisico si protrae, più è difficile mantenere l'idratazione. Durante l'esercizio l'organismo potrebbe perdere più acqua di quanta ne assorbe. Dopo ogni ora di esercizio, il debito di liquidi cresce. La disidratazione può accumularsi anche per un periodo di più giorni e questo significa che si può disidratare anche quando si pratica un'attività fisica moderata, ma non si beve a sufficienza per reintegrare i liquidi persi ogni giorno.
- Persone che vivono ad alta quota. Vivere, lavorare e fare attività fisica ad alta quota (cioè a un'altitudine superiore ai 2500 m) può causare diversi problemi di salute. Tra di essi ricordiamo la disidratazione, che di solito si verifica quando l'organismo tenta di adattarsi all'alta quota aumentando la quantità di urina prodotta e respirando più velocemente (più velocemente si respira per mantenere alto il livello d'ossigeno nel sangue, maggiore è la quantità di vapore acqueo espirata).
- Persone che lavorano o fanno attività fisica all'aria aperta, in climi caldi e umidi. Quando il clima è caldo e umido, aumenta il rischio di disidratazione e disturbi connessi al caldo. Quando l'aria è umida, infatti, il sudore non riesce ad evaporare alla velocità normale, quindi l'organismo si raffredda più lentamente. La temperatura corporea è maggiore del solito e quindi c'è bisogno di assumere più liquidi.

Sintomi

I **sintomi** più frequenti della disidratazione lieve o moderata sono:

- bocca secca e appiccicosa
- sonnolenza o stanchezza (i bambini, probabilmente, saranno meno attivi del solito)
- sete
- scarsità di urina. I neonati possono non bagnare il pannolino per più di tre ore oppure i bambini e gli adolescenti possono non urinare per otto ore o più
- assenza o scarsità di lacrime
- pelle secca
- mal di testa
- costipazione
- vertigini o giramento di testa.





La disidratazione grave è una situazione di emergenza, in grado di provocare:

- sete fortissima
- forte irritabilità o sonnolenza nei neonati e nei bambini; irritabilità e confusione negli adulti
- bocca, pelle e mucose molto secche
- sudorazione insufficiente
- urina scarsa o assente. La poca urina prodotta sarà di colore giallo scuro o ambrato
- occhi infossati
- pelle secca e raggrinzita: la pelle non è elastica e non ritorna al suo posto dopo essere stata pizzicata
- nei neonati, fontanella infossata (la fontanella è il punto morbido sulla sommità del capo del neonato)
- pressione bassa
- battito del cuore veloce
- respirazione affannosa
- assenza di lacrime
- febbre
- nei casi più gravi, delirio e perdita di conoscenza.

Sfortunatamente la sete non sempre è un campanello d'allarme del bisogno d'acqua, in particolare nei bambini e negli anziani.

L'indicatore migliore è il colore delle urine: le urine trasparenti o chiare indicano che siete ben idratati, mentre quelle di colore giallo scuro o ambrato di solito sono un segnale di disidratazione (sulla neve si vede benissimo). Se siete un adulto sano normalmente potrete curare la disidratazione lieve o moderata assumendo più liquidi, ad esempio acqua o bevande isotoniche. Se invece avvertite i sintomi della disidratazione grave, ad esempio una forte sete, scarsità di urina, pelle grinzosa, capogiro e confusione, rivolgetevi immediatamente al medico.

Pericoli

Tra le complicazioni gravi della disidratazione ricordiamo:

- Colpo di calore. Se non si assumono liquidi a sufficienza quando si svolge un'attività fisica intensa e si suda molto, si può avere un colpo di calore, di intensità variabile da crampi di calore lievi al colpo di calore vero e proprio e potenzialmente fatale.
- Edema cerebrale (rigonfiamento del tessuto cerebrale). In alcuni casi, quando si riprende ad assumere liquidi dopo la disidratazione, l'organismo finisce per dare troppa acqua alle cellule. In questo modo alcune cellule possono gonfiarsi troppo e scoppiare: le conseguenze sono particolarmente gravi quando ad essere colpite sono le cellule cerebrali.
- Convulsioni. Gli elettroliti, ad esempio il potassio e il sodio, servono per far passare i segnali elettrici tra le cellule. Se si verifica uno squilibrio elettrolitico, i messaggi elettrici normali possono mescolarsi, e quindi si possono originare contrazioni muscolari involontarie e, in alcuni casi, si può anche perdere conoscenza.
- Insufficienza renale. Questo problema potenzialmente fatale si verifica quando i reni non sono più in grado di espellere i liquidi in eccesso e le sostanze di rifiuto dal sangue.
- Coma e decesso. Se non curata tempestivamente e in modo adeguato, la disidratazione grave può essere fatale.



L'unica terapia efficace per la disidratazione è reintegrare i liquidi e gli elettroliti persi. La maggior parte degli adulti che soffrono di disidratazione da lieve a moderata, causata dalla diarrea, dal vomito o dalla febbre, può far regredire i sintomi bevendo più acqua. L'acqua è la scelta migliore, perché gli altri liquidi, ad esempio i succhi di frutta, le bevande gassate o il caffè, potrebbero far peggiorare la diarrea. Per la disidratazione connessa all'attività fisica, occorre puntare sull'acqua fresca. Anche le bevande isotoniche che contengono elettroliti e le soluzioni saline possono essere utili. Per prevenire la disidratazione è indispensabile bere molto e consumare alimenti ricchi di acqua, ad esempio la frutta e la verdura. La maggior parte delle persone sane potrà semplicemente farsi guidare dallo stimolo della sete e ricavare tutti i liquidi necessari non solo dall'acqua, ma anche dalle altre bevande e dagli alimenti. Se invece fate attività fisica, non aspettate di avere sete per reintegrare i liquidi persi.

In determinate circostanze è fondamentale assumere più liquidi del normale:

- **Malattia.** Ai primi sintomi, iniziate a bere o a somministrare più acqua oppure una soluzione reidratante, e non aspettate che compaia la disidratazione. Non lasciatevi ingannare dalle bevande gassate che sono sì buone, ma potrebbero contenere troppo zucchero e troppo poco sodio per reintegrare gli elettroliti persi.
- **Esercizio fisico.** In generale è consigliabile iniziare a idratarsi il giorno prima dell'attività fisica. Produrre una quantità maggiore del solito di urina trasparente è un segnale di ottima idratazione. Prima dell'attività fisica, bevete da uno a tre bicchieri d'acqua. Durante l'attività reintegrate i liquidi a intervalli regolari, e continuate a bere (acqua o altri liquidi) anche dopo la fine dello sforzo. Ricordate, tuttavia, che bere troppo non produce soltanto una sensazione di gonfiore e di disagio, ma può causare un disturbo, in cui i livelli di sodio nel sangue si abbassano troppo (iponatriemia). L'iponatriemia si verifica quando si bevono più liquidi di quanti se ne perdano con la sudorazione.
- **Condizioni ambientali.** Quando ci si trova in un ambiente caldo o umido è necessario bere di più per abbassare la temperatura corporea e per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. Anche nei climi freddi può essere necessario bere di più, se si suda molto e si indossano capi isolanti. L'aria viziata o il riscaldamento possono far perdere umidità alla pelle, aumentando il fabbisogno giornaliero di liquidi; anche vivere e lavorare ad altitudini superiori ai 2500 m può influire sul fabbisogno di liquidi dell'organismo. Se la disidratazione si presenta mentre state facendo attività fisica all'aperto e al caldo, riparatevi all'ombra, sdraiatevi e iniziate a bere dell'acqua o una bevanda sportiva.

**Sostieni le nostre attività di volontariato sociale
destinando la quota del 5 per mille
dell'imposta dovuta sul reddito delle persone fisiche
(mod. 730 o UNICO)
e indica il codice fiscale della Sezione
00804420230**

4 giorni un'estate - Alpi marittime

Roberto Beghelli



Corno Stella.



Panoramica da rifugio Bozano.

Il 2016 sta scorrendo veloce ed è tempo di resoconti dell'anno finora trascorso, su cosa si è realizzato, se i sogni che si erano fatti si sono avverati, e si ripensa a tante cose.

Dopo un superbo 2015, incentrato sulla grandiosa spedizione del Cai Verona in Perù, che mi ha visto salire sulla "cumbre" del Nevado Chopicalqui (m.6354), volevo un 2016 più a base di roccia da arrampicare con i miei amici "Glockner".

L'idea iniziale era il Cervino, che avevo precedentemente salito dal versante italiano e disceso dal versante svizzero qualche anno fa; la scelta della data era dal giorno di ferragosto alla domenica successiva. L'importante era trovare una finestra di bel tempo e, in primis, che l'azienda dove lavoro mi concedesse le ferie visto che quello non è un buon periodo, ma alla fine tutto ok. L'intenzione era di arrampicare dove e quando si poteva, e così



Argentera dal rifugio Remondino.



è stato. Durante l'anno, che mi ha dato tante soddisfazioni di vie di roccia, a un certo punto succede un qualcosa. Dopo una gita della sezione di cui ero capogita sul Rosa, a Capanna Margherita, mi è venuta una "non voglia" di fare altri 4000, sensazione condivisa anche dagli amici "Glockner". Si comincia quindi a pensare cosa fare di alternativo, qualcosa di diverso dalle solite Dolomiti. L'idea viene contemporaneamente a me e Alessandro: gruppo dell'Argentera il Corno Stella. L'avevo visto tante volte in foto e mi





era da sempre piaciuta questa possente mole di granito ma, per un motivo o l'altro, non l'avevo ancora avvicinata, anche perché è un pò lontana, sulla linea di confine con la Francia. Ci si focalizza sul da farsi: viene subito in mente una salita al Corno Stella e una cavalcata integrale della cresta Sigismondi all'Argentera. Il programma era fatto.

Arriva agosto, ognuno si era già fatto le proprie ferie estive e, la settimana della partenza, per vari motivi, ci troviamo in due diretti al massiccio dell'Argentera con destinazione rifugio Bozano, dove Alessandro aveva prenotato tre notti. Il rifugio è gestito da Marco, un grande personaggio. Siamo ai piedi del Corno Stella e delle pareti dell'Argentera, nello splendido parco naturale delle Alpi Marittime.

Il programma per il giorno seguente prevedeva la cima dell'Argentera per la cresta Sigismondi. Di buon mattino partiamo per questa famosa cresta. Fra tracce di sentiero si traversa sotto la mole dell'Argentera; dobbiamo prendere il canale Fresfield per arrivare al colle omonimo. Si inizia a salire il canale tra sfasciumi e passaggi di arrampicata III° – IV°. Si arriva al colle, una splendida vista, un mare di roccia tutto intorno. Da qui inizia un'arrampicata su roccia bellissima, massimo IV°, fino ad arrivare ad una cima e qui, purtroppo, ci accorgiamo di avere sbagliato; siamo sul monte Maubert (m 2865) avevamo cannato completamente il canale di partenza. Proviamo a proseguire ma eravamo troppo lontani dall'obiettivo ed il tempo correva inesorabile e non ci permetteva di salire all'Argentera. Cambiamo programma e decidiamo di andare al rifugio Remondino che si vedeva in lontananza. Scendiamo con delle doppie prima, lasciandoci diversi cordini, e per un canale franoso, fino a raggiungere un sentiero che ci porta al ri-



fugio. Il Remondino si trova in un anfiteatro scenografico roccioso ai piedi della cima di Nasta, in una vallata spettacolare. Ci rifocilliamo con un buon piatto, e poi ci incamminiamo in direzione rifugio Bozano. Ci aspetta una traversata aerea molto lunga che ci riporta nella valle del rifugio di partenza e dove abbiamo modo di vedere l'errore del canale di salita. Arriviamo al rifugio Bozano dopo 10 ore, comunque contenti per il giro spettacolare e le emozioni della giornata. Al rifugio veniamo accolti da Marco sempre disponibilissimo. Ci rilassiamo con la solita bionda... birra e facciamo quattro chiacchiere sulla giornata trascorsa e su quella a seguire dove non si può sbagliare. Il nostro obiettivo è la via de Cessole sul Corno Stella (m. 3050), una splendida pala di roccia immersa in un ambiente strepitoso. La parete S-O, alta circa 500 m, è una via lunga esposta in un ambiente grandioso, la difficoltà non è eccessiva un passo di V- poi IV+ IV e III.

Al mattino ci svegliamo con il sole, facciamo colazione e cerchiamo di essere veloci per non avere cordate davanti. Al rifugio non c'è molta gente per essere agosto e per la bellezza del posto qui siamo nel paradiso dell'arrampicata. Quando ci incamminiamo siamo i primi. Risaliamo le grandi pietraie alla base del Corno Stella fino all'attacco della via. L'arrampicata è molto varia, tra splendide placche di granito lavoratissime, ma anche lungo fessure, diedri, camini e traversi sempre alla ricerca della debolezza della parete, il rischio di sbagliare è concreto. E, come spesso succede, ci riusciamo anche questa volta... a sbagliare, salvo poi ritrovarci.

Si arriva al tiro chiave, il famoso "mauvais pas", una bellissima placca verticale molto esposta, ben protetta. La superiamo e, tiro dopo tiro arriviamo alla cresta sommitale dove finiscono le difficoltà e, su facili placche rocciose

Vetta Corno Stella m. 3050.





*Parete sud Argentera
Sperone Campia al centro.*

e tratti di sentiero, raggiungiamo la croce di vetta. Un'emozione unica, una soddisfazione incredibile, la vista spazia a 360 gradi, impressionante la vista sul canalone Lourousa all'Argentera. Ora è il momento della discesa. Ripercorriamo la cresta sommitale finché non giungiamo all'inizio delle calate che, in rapida successione e in perfetta verticale, ci portano alla base della parete e in poco tempo siamo al rifugio. Anche oggi 10 ore di sano divertimento, una grande giornata. Abbiamo portato a termine il nostro obiettivo principale.

La serata scorre ricordando i momenti dell'arrampicata. Ci aspetta un'ottima cena con sorpresa dato che oggi ricorre il compleanno di Alessandro ed ho organizzato, con il gestore, un intermezzo simpatico. Quindi doppia festa: per la cima e il compleanno. È stata una bellissima serata. Ci fa sognare questo posto fantastico, questa tranquillità. La speranza è di ritornare. Abbiamo già visto quello che speriamo sarà per un altro anno un sogno. Il gestore ci dà alcune dritte e dal rifugio è proprio davanti a noi magnifico, imponente, aspro, lo sperone Campia all'Argentera, 800 m di arrampicata classica, in un ambiente severo. Si va a dormire felici e appagati.

Arriva il nuovo giorno, non abbiamo intenzione di fare qualche via corta nella splendida Catena delle Guide.. siamo soddisfatti, pensiamo solo di ritornare a casa.

Nello scendere dal rifugio non si può fare a meno di voltarsi e ammirare la splendida parete sud-ovest del Corno Stella e l'impressionante parete sud dell'Argentera. Sono stati quattro giorni fantastici insieme al compagno di cordata e di avventure, Alessandro Camagna.



VERONA

MOUNTAIN FILM FESTIVAL

ALPINISMO
ARRAMPICATA
ESPLORAZIONE

28 FEBBRAIO - 4 MARZO 2017
AUDITORIUM - PALAZZO DELLA GRAN GUARDIA

Organizzazione

Direzione scientifica Ufficio stampa e comunicazione Con il contributo di



Verona



Legnago



San Bonifacio



Sottosezione
Geaz



Sottosezione
Gem

ASSOCIAZIONE
MONTAGNA
ITALIA

teamitalia

FONDAZIONE
GIORGIO ZANOTTO



Info: www.montagnaitalia.com - tel. 035.237323



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Verona dal 1875