



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Verona

Notiziario

AI SOCI 2.017



Club Alpino Italiano

Sezione di Verona

Notiziario ai soci Dicembre 2017 - N. 17

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 - 37129 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 giovedì 15 Marzo 2018 alle ore 19.00 in prima convocazione e il giorno **venerdì 16 Marzo 2018** 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. Relazione del Presidente e dei Reggenti le sottosezioni
7. Premiazione dei Soci venticinquennali e cinquantennali
8. Approvazione programmi sezionali e sottosezioni 2018
9. Bilancio consuntivo 2017 e preventivo 2018.
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
L'intensa attività del Soccorso Alpino	pag. 4
Veronettamica	pag. 6
Il ritorno dell'orso sul Monte Baldo	pag. 8
Era un sogno!	pag. 10
La Scuola Intersezionale di Escursionismo "VERONESE"	pag. 13
Impressioni dal corso di Sci Fondo 2017	pag. 15
Soggiorno invernale	pag. 17
Alpinismo al femminile	pag. 20
Una Francigena a misura di Seniores	pag. 24
Il CAI chiama, il Coro risponde	pag. 26
Famiglia Alpinistica Trekking in Sardegna dal 24/09/2017 al 01/10/2017	pag. 28
"Il silenzio: compagno di escursioni"	pag. 31
Ricordi di vacanza	pag. 32
Sulle tracce dell'orso	pag. 35
Propriocettività ...allena il tuo equilibrio	pag. 37
A 70 anni l'emozione continua	pag. 40
Bolivia che passione	pag. 41



Progetto grafico e stampa Grafiche Aurora, Verona

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.

Care socie e cari soci, siamo giunti alla fine della mia avventura alla presidenza di questa prestigiosa sezione del Club Alpino Italiano, sono trascorsi sei anni intensi e preziosi durante i quali ho potuto scoprire, conoscere, apprezzare, criticare e qualche volta contestare la nostra associazione ma soprattutto ho incontrato i Soci che sono la vera e unica forza della sezione. Il CAI è la disponibilità di ognuno di noi a sacrificare parte del proprio tempo, distogliendolo molto spesso alla famiglia e a volte al proprio lavoro, in nome di quell'alto ideale che anima tutti noi il **VOLONTARIATO**. In questi anni abbiamo cercato di cambiare molte cose, qualche volta sbagliando, ma sempre con un unico obiettivo la crescita della nostra sezione. La conoscenza diretta dei soci mi ha fatto comprendere il potenziale della sezione, nel futuro si potrà fare molto se riusciremo a coinvolgere maggiormente nuovi soci nello sviluppo delle attività e nella gestione della sezione, c'è la necessità di continuare a formare titolati e qualificati, ma soprattutto sono indispensabili consiglieri attivi e propositivi, se vogliamo mantenere alto il prestigio e la tradizione della Sezione di Verona dobbiamo superare le ritrosie del conservatorismo perché *"la tradizione è salvaguardia del fuoco, non adorazione della cenere"* (Gustav Mahler). Il Presidente di una sezione come la nostra è solo la croce di un'imponente montagna, senza la preziosa collaborazione di scuole, gruppi, commissioni e sottosezioni sarebbe una salita estremamente faticosa e probabilmente avara di successo anche se accompagnata dalle straordinarie "canta" del nostro coro. Al di fuori della sezione ho avuto il piacere di incontrare e lavorare attivamente con tutte le sezioni della Provincia di Verona, con orgoglio e soddisfazione di tutti abbiamo raggiunto un obiettivo che qualche anno fa era semplicemente improponibile, le convergenze di pensiero e la voglia di concretezza ci hanno spinto a coronare il nostro operato con la costituzione a gennaio 2017 della **Conferenza Stabile delle Sezioni Veronesi**. Oggi possiamo affermare, senza possibilità di smentita e grazie alla collaborazione tra le sezioni, che la provincia di Verona è tornata a far sentire in modo positivo e propositivo la propria voce all'interno del Club Alpino Italiano contribuendo alla nascita del **"CAI delle risposte"**. L'orgoglio della neonata Conferenza si è concretizzato con la prima attività ufficiale **"Verona per il Soccorso Alpino"**, una giornata dedicata alla Stazione di Verona del Soccorso Alpino e Speleologico, una voce silenziosa e sempre presente di volontari con una straordinaria professionalità che operano incessantemente H24 per 365 giorni all'anno per riportarci a casa. Daniele Chiappa, un grande soccorritore prematuramente scomparso, diceva *"il Soccorso Alpino dovrebbe estinguersi"*, è la grande utopia alla quale guardiamo senza soluzione di continuità nei corsi, nelle serate culturali, nelle uscite domenicali, in tutti i posti dove incessantemente cerchiamo di fare **CULTURA DI MONTAGNA** ai nostri soci, ai non soci, ai frequentatori delle Terre Alte. È proprio verso i non soci che siamo chiamati dobbiamo rivolgerci, non per fare proselitismo ma per diffondere la nostra conoscenza, la nostra educazione. Alla fine di settembre il Soccorso Alpino a Verona a fatto 47 interventi, un numero spropositato, 46 sono stati richiesti da non soci!!! La collaborazione e la cultura di montagna sono state le fondamenta su cui si è costruita e sviluppata questa presidenza raggiungendo un prestigioso traguardo nella realizzazione del Verona Mountain Film Festival, grazie alla collaborazione tra sezioni e sottosezioni della Provincia di Verona abbiamo portato la cultura di montagna al centro della città, fruibile gratuitamente da tutti. In conclusione mi piacerebbe ringraziare tutti personalmente, ma è estremamente difficile e allora permettetemi di ringraziarne una sola, la nostra segretaria Dora. Ha dato personalità e gentilezza alla segreteria con la sua disponibilità. La sua presenza ha sopperito alle mie assenze. Un caloroso augurio per il S. Natale a voi tutti ed alle vostre famiglie.

Saluto del Presidente

Alessandro Camagna



L'intensa attività del Soccorso Alpino

Roberto Morandi
Responsabile stazione
di Verona
Soccorso Alpino e
Speleologico Veneto



Siamo quasi arrivati al termine anche di questo 2017. Ed è tempo, come di consuetudine, di bilanci e analisi ma anche (e soprattutto) di ricordi.

È stato un anno intenso per la Stazione del Soccorso Alpino di Verona.

Un anno caratterizzato da interventi (al momento della stesura di queste righe l'elenco segna il numero 50) spesso complessi, faticosi, vissuti sul filo labile che separa la vita con la morte.

Interventi tristi, come quello alla Rocca del Garda dove una staccionata che cede trasforma una gita fuori porta in una tragedia. O quello a Prada Alta dove l'andar per boschi e il cercar funghi diventano, per una maledetta scivolata, attività che non lasciano scampo.

È un anno di interventi svolti in ottima sinergia con l'equipe dell'elisoccorso di Verona Emergenza, gli angeli custodi dalle ali gialle. Come quello alla parete dei Tessari dove un blocco di roccia grande come una lavatrice si stacca dalla parete e, per poco, non diventa la triste lapide di uno sfortunato arrampicatore. È l'anno della ricerca più anomala degli ultimi tempi con un disperso che, quasi per gioco, ce la mette tutta a non farsi trovare. Quando ci sente, si nasconde. Vaga e resta nascosto nei boschi di Prada per tutto un mese. Nemmeno i cani molecolari riescono ad intuire che è quasi uno scherzo. Tutto fa pensare che sia successo il peggio ed invece, all'improvviso, ricompare e chiede ad un albergatore del posto un panino perché ha fame.

È l'anno degli alpinisti improvvisati. Di quelli che sanno tutto perché hanno visto la gita dell'amico su Facebook e... ma sì, tanto è facile. Come i due ragazzi partiti da Trattospino nel tardo pomeriggio, vestiti da bici, per andare al rifugio Telegrafo. Con 20 centimetri di neve per terra e le giornate corte di settembre. Fortuna che nel canale, sotto la Valdritta, dove sono finiti per sbaglio, il cellulare prende e riescono a chiamare aiuto.

È l'anno del ponte tibetano. Quello a mezz'ora di macchina dal centro città ma che ci ha costretto ad intervenire per ben sei volte. Come la volta che un signore cardiopatico è stato trasportato a spalle, in salita, fino all'ambulanza. Chi c'era lo ricorda bene questo intervento... Sembra di sentire ancora la schiena fare male come se anch'essa avesse il dono del ricordo.

Ed è anche l'anno delle grandi emozioni. Come quella provata nel vedere la piccola Giada priva di conoscenza perché colpita da un sasso alla testa, in Val-sorda. Una corsa contro il tempo, un lavoro di squadra, medico e infermiere dell'elisoccorso che fanno miracoli, il trasporto sul sentiero con una barella che sembra vuota tanto è leggera la piccola che vi è sdraiata sopra... Il volo in ospedale e la telefonata della madre quattro giorni dopo: Giada è fuori pericolo!

Oppure l'emozione nel leggere le parole di Giuseppe che, dalle pagine dei social, ringrazia chi l'ha recuperato e salvato in Val Borago dopo un volo di 20 metri. Più di due ore di barella sulle spalle dei soccorritori, al buio, con mille precauzioni per non causare danni irreparabili e con anche in questo caso, medico e infermiere dell'elisoccorso (questa volta di Trento) che strappano Giuseppe dagli artigli della morte.

Davvero un anno intenso.

Ma oltre agli interventi, è stato anche l'anno dei consueti addestramenti, degli incontri, delle esercitazioni con la Protezione Civile, delle collaborazioni, come quella ormai consolidata con Funivie Malcesine-Monte Baldo.

Ed è stato anche l'anno in cui sono stati gettati i primi semi di nuove e, speriamo, proficue collaborazioni.

Come quella voluta dalla Conferenza Stabile delle Sezioni Veronesi del CAI che ha organizzato la prima giornata a favore del Soccorso Alpino durante la quale,



oltre ad una provvidenziale raccolta fondi, si è discusso del futuro del Soccorso Alpino e del CAI.

Tantissimi di voi, in questo 2017, ci hanno aiutato, anche concretamente. In primis Funivie Malcesine-Monte Baldo con un contributo senza il quale sarebbe davvero difficile poter garantire un servizio come quello che cerchiamo di svolgere. Ma c'è stato anche chi ha organizzato delle sottoscrizioni (come quella sopraccitata o quella organizzata dal Cai Valpolicella o dal Circolo Noi di Avesa), chi ha raccolto fondi come il Gruppo Amici della Montagna di San Giovanni Lupatoto, chi ha fatto delle donazioni private (a volte davvero cospicue e inaspettate).

Grazie davvero, di cuore, a tutti!

E grazie (lo dico come responsabile) a tutti i volontari della Stazione di Verona che con dedizione, competenza e capacità mettono, in qualsiasi ora del giorno e della notte, per 365 giorni all'anno, il loro tempo, le loro energie e la loro passione, al servizio di chi si trova in difficoltà.

Grazie!

P.S.

Queste notizie qui sopra accennate e altre, le potete trovare, insieme a numerose fotografie, sul nostro sito: www.cnsasvr.it

Che il 2018 sia per tutti un anno favoloso, fatto di montagne, pareti, boschi e sentieri!



Veronettamica

Mariolina Bottura
Coordinatrice
di Veronettamica



Veronettamica onlus è un'associazione costituita nel 2006 da un gruppo di cittadini provenienti dal mondo della scuola e del volontariato al fine di offrire nel quartiere un punto di riferimento concreto per la crescita umana, culturale e sociale dei ragazzi affidati dai Servizi Sociali del Comune di Verona. Collabora con le scuole, con il territorio e con i Servizi sociali del Comune di Verona che ha affidato i minori (10/15anni), con l'intento di offrire un punto di riferimento nel quartiere per accogliere, accompagnare i ragazzi e le loro famiglie, creando ed arricchendo relazioni con pratiche di buon vicinato. Si è creato un ambiente familiare dove i ragazzi insieme ai volontari trascorrono il pomeriggio, trovando supporto scolastico e svolgendo attività laboratoriali e ricreative e dove si accolgono anche i genitori, dando una positiva sensazione di continuità tra scuola-casa-centro diurno – territorio. Abbiamo esteso la nostra attività anche il sabato mattina, dato che la nostra esperienza ci dice che molto spesso la giornata del sabato e/o domenica viene occupata in attività poco significative o stimolanti. Le uscite sul territorio ed i soggiorni in montagna in collaborazione con il CAI dal 2009 hanno permesso ai ragazzi di conoscere meglio le realtà del territorio e di integrarsi positivamente con coetanei ed adulti nell'ambiente in cui vivono. Da aprile del 2011 la sede dell'associazione è in via Bassetti 2, in un immobile concesso dal Comune. In questi anni l'associazione ha sviluppato un'intensa progettualità per consentire ai ragazzi ed alle loro famiglie esperienze di conoscenza e di relazioni più ampie. La nostra collaborazione col CAI, ormai di lunga data, 2009, ci ha visti impegnati con uscite mensili durante quasi tutto l'arco dell'anno, per permettere ai ragazzi di conoscere ed apprezzare le bellezze delle nostre colline ma anche montagne, non solo nel territorio veronese ma anche in Trentino e Alto Adige. Quando il tempo non lo permette i ragazzi si allenano per l'arrampicata nella palestra "Enrico Fasoli" presso la sede del CAI, assistiti dagli istruttori federali di alpinismo. Questo in funzione delle uscite in arrampicata esterna, alla palestra di Alcenago-Stallavena. Ogni inverno Veronettamica e il CAI, nella persona del nostro socio Benito Roveran e di alcuni istruttori federali, trascorrono quattro/cinque giorni, a cavallo delle vacanze di carnevale, in febbraio, in montagna (Folgaria, Dobbiaco, San Vigilio di Marebbe) dove, con la competenza e la pazienza degli istruttori e di Benito, i ragazzi hanno imparato lo sci da fondo. Finita la scuola, a giugno, vengono organizzate uscite in malga Valfredda, sul Baldo, dove i ragazzi, educatori e volontari del CAI, rimangono per alcuni giorni facendo escursioni al rifugio Chierago, Fiori del Baldo e Telegrafo.



Tendata a Malga Arnezzo, 2016





Il CAI ha accompagnato i nostri ragazzi anche in un'avventura in tenda: due giorni a Malga Arnezzo che ha riscosso molto successo.

Dobbiaco, 2011

In questo contesto viene ad inserirsi il progetto di durata biennale 2015/2017 **“Una tribù in movimento”** che vede coinvolti i ragazzi più grandi usciti dal centro e ragazzi di pari età frequentanti le scuole superiori di Veronetta (Ist. Giorgi, Ist. Sanmicheli)

Il progetto si pone come obiettivi:

- coinvolgere i ragazzi in attività in grado di assicurare loro alcune abilità nel campo dell'attività fisico-motoria, in particolare nell'arrampicata e proponendo, attraverso le passeggiate a piedi nel territorio veronese, uno stile di vita attivo e una maggiore conoscenza dell'ambiente in cui vivono. Dal 2009 collaboriamo in questo percorso educativo con il CAI Verona che ci supporta anche in questo progetto;
- favorire l'interazione fra i ragazzi frequentanti il quartiere ed altre realtà del territorio creando relazioni positive ed aggregazione;
- promuovere le competenze sociali, l'autonomia e la responsabilità.

Il progetto ha visto svolgersi in questi due anni 21 uscite di cui 2 in arrampicata esterna 15 in palestra arrampicata indoor e le restanti 4 in camminate nelle colline veronesi. Un'ulteriore uscita prima dell'estate è stata la due giorni sul Baldo al rifugio Telegrafo, accompagnati da Gabriele Fava e Giampaolo Poli, soci del CAI. Nella collaborazione con Veronettamica il CAI ha **“aperto una nuova strada”**, lavorare con un'associazione di quartiere, per il quartiere educando i giovani in modo particolare a conoscere ed apprezzare la montagna.



Il ritorno dell'orso sul Monte Baldo

Zoe Bressan
(T.A.M. Tutela Ambiente Montano)

La presenza dell'orso sul monte Baldo è ormai notizia certa: l'orso si è visto parecchie volte sul Baldo. Il suo ritorno è segnalato per la prima volta nel luglio 2007 in territorio del comune di Ferrara di Monte Baldo, dove è stato visto più di una volta.

La sua presenza sul Baldo è millenaria, questa specie c'è sempre stata ed il fatto che alcuni esemplari tornino dopo anni di assenza può considerarsi un fatto positivo: significa che l'ambiente è adatto ad ospitare un animale che ha esigenze ecologiche e alimentari particolari, ed il Baldo è uno degli ambienti europei col più alto grado di biodiversità; l'orso non può creare problemi alla flora della montagna, mentre potrebbe eventualmente interferire con le attività umane predando animali domestici, come già si è verificato.

Si deve però trovare un giusto equilibrio per la sua tutela garantendo un risarcimento a chi lavora sul territorio e che può subire danni per la sua presenza.

L'orso è un animale schivo, se vede l'uomo se ne sta alla larga o lo ignora e non ci sono mai stati casi di aggressione sul Baldo; è pur vero come norma di prudenza, valida nei confronti di ogni animale, che se si incontra una madre con i cuccioli, non va mai stuzzicata.

È un animale prevalentemente crepuscolare e notturno e utilizza le ore del giorno solo per riposarsi, alternando fasi di immobilità, a piccoli spostamenti. È probabile che nel corso dei secoli, perseguitato dall'uomo, l'orso abbia adattato il suo comportamento della propria attività alle ore notturne o crepuscolari, sfruttando la protezione offerta dal buio.





In natura l'orso può vivere fino a 20, 25 anni; in cattività può superare, in casi rari, 50 anni.

Nonostante appartenga ai carnivori può essere considerato onnivoro e i vegetali costituiscono circa il 60% degli alimenti consumati: la parte carnivora della dieta è costituita da insetti, formiche e api e da resti di animali trovati morti e solo raramente predati.

Trascorre la stagione invernale in stato di semiletargo all'interno di una tana, anche se con gli ultimi cambiamenti climatici sta modificando le proprie abitudini e lo si è visto attraversare le piste da discesa innevata in Trentino.

La presenza dell'orso, animale comunque difficile da osservare, può essere testimoniata da numerose tracce, quali orme, escrementi, resti di pasti o particolari che indicano il suo passaggio quali ad esempio peli lasciati su rami d'albero.

Dobbiamo contribuire ad instaurare una convivenza pacifica fra uomo e predatore, vivendo questo fenomeno in modo responsabile ed equilibrato, permettendo a questi importanti animali di condurre anche in futuro la propria vita nel territorio alpino accanto alle attività agro-silvo-pastorali svolte dall'uomo.

La natura ci sta offrendo una straordinaria occasione di salvaguardia e convivenza pacifica con questo grande predatore.



Era un sogno!

Alessandro Camagna



Foto ricordo



Osservando la via...



Riflessi

Morteratsch è il ghiacciaio più grande delle Alpi Retiche, la leggenda racconta di Teresa, un'incantevole ragazza suicida per il mancato ritorno del suo amato Erash e la cui anima disperata ha continuato a vagare di notte su questo immenso ghiacciaio gridando la "**mort di Erash**".

I Piz Palù chiudono a sud il Morteratsch e sono una delle montagne più eleganti ed affascinanti dell'arco alpino, tre imponenti speroni che rapiscono immediatamente la vista, stimolano l'immaginazione, sviluppano il desiderio, e come per magia portano la mente a fantasticare, un sogno...

Moritz von Kuffner, industriale ebraico-austriaco e uno dei più grandi alpinisti della fine del XIX secolo, dopo essere stato il primo con l'inseparabile guida Alexander Burgener a raggiungere il Col de la Furche e la cima del Monte Maudit percorrendo le creste sud-est e nord-est che diverranno la Cresta Kuffner al Mont Maudit, nel 1899 è ipnotizzato dalla bellezza dello sperone più orientale dei Palù, e diviene il primo a percorrere la sublime linea di cresta, un'arrampicata continua, bella, emozionante, senza fine a tratti anche impegnativa, passaggi di IV+ a 3500 metri non sono mai banali, per terminare la salita lungo l'affilata cresta nevosa (40-45°) che porta sulla cima orientale (3.884 m).

I Glockner, sono quattro amici innamorati della montagna che qualche volta al bar "*tra un bicchier di coca ed un caffè tiravi fuori i tuoi perché e proponevi i tuoi farò*" (Gino Paoli) e tra i tanti farò questa primavera è uscito prepotente il nome Kuffner. In un attimo tutti d'accordo quello era il nostro obiettivo nel primo fine settimana in cui il tempo lo avesse consentito e fossimo stati tutti liberi.

Inizio giugno, tutto è pronto, dopo tanto tempo, finalmente insieme per salire nuovamente sui Piz Palù, per qualcuno un ritorno alla Kuffner, un conto aperto con la via mai iniziata per una banale perdita del caschetto all'attacco, ma la nostra **cultura di montagna** ci ha insegnato a rinunciare, la montagna può attendere, e con più entusiasmo e voglia di prima si riprova...

Dopo aver risalito la sponda orientale del lago di Como superiamo Chiavenna e finalmente entriamo in Svizzera, ancora pochi chilometri e in contemplazione dei bucolici laghi del passo Maloja è ora di una "sosta panino". Una breve tappa a ST. Moritz per qualche foto e un "prezioso" caffè in piazza e via verso la funivia della Diavolezza dove una antica leggenda racconta di una meravigliosa diavolina dai capelli rossi che ha abitato e animato le nevi eterne. Arriviamo alla reception della Berghaus Diavolezza, un vero e proprio albergo d'alta quota, nulla a che vedere con un rifugio di montagna e... immediatamente usciamo fuori ad ammirare i Palù, lo spettacolo è grandioso, gli occhi brillano... giusto il tempo di fare quattro passi e gli imponenti speroni sono rapiti da minacciose nuvole nere ed inizia a piovere. Rientriamo, siamo tranquilli le previsioni sono rispettate e per domani i bollettini meteo indicano bel tempo fino al primo pomeriggio. Si cena con una vista straordinaria, lo sguardo è rapito dagli ultimi raggi di sole che sono riusciti a bucare le nuvole ed illuminano i Piz Palù, il Bernina e il Morteratsch.

Suona la sveglia e d'istinto ci affacciamo alla finestra per scrutare il cielo, è tutto nero ma a poco a poco la vista si abitua all'oscurità, ora scorgiamo il profilo della Biancograta, gli speroni dei Piz Palù, lo sguardo si sofferma ovviamente su quello orientale e scruta nell'oscurità, ma improvvisamente è attratto da una luce, è là, dove qualche temerario ha bivaccato alla base dell'imponente sperone centrale per tentare l'assalto della lunga e impegnativa via Baumiller. Alle 4,30 partiamo per una lunga giornata senza sosta, preferiamo aggirare il Piz Trovat invece di scendere subito sul ghiacciaio sottostante la Berghaus Diavolezza, solo più tardi incontrando l'altra cordata che ha diviso con noi la salita, apprenderemo di aver fatto la scelta giusta. Purtroppo il caldo delle ultime settimane ha reso la neve molto più faticosa del previsto e comunque anche noi nell'avvicinamento perdiamo una buona mezzora, ma non importa siamo ancora perfettamente nei tempi per mettere le mani su quella roc-





cia! Trovare l'attacco è più facile del previsto, il terrazzino è molto evidente, riponiamo picca e ramponi e finalmente si inizia ad arrampicare. I nostri scarponi calcano la tanto sognata cresta Kuffner.

I Palù

La roccia rossa assorbe prepotente i raggi caldi di un sole quasi estivo e piano piano si intiepidisce, saliamo immersi in un ambiente di una bellezza da togliere il fiato, in un silenzio assordante interrotto solo da qualche scarica sulla parete orientale dell'immenso sperone centrale, ogni tanto una breve sosta a contemplare e scattare una fotografia. Io vado in montagna per fotografare!

La sensazione comune è evidente, ci stiamo divertendo, ci guardiamo, sorridiamo, la fatica si sentirà dopo. Siamo agli ultimi passi su roccia e poi ecco la cresta nevosa finale sembra non finire mai, ora l'impegno inizia a farsi sentire... ma la cima è lì davanti ai nostri occhi, i ramponi mordono un breve tratto di ghiaccio duro e poi... la Kuffner è alle spalle!!!



sx: sorge il sole - dx: i primi tiri



Ultimi tiri



Il tempo di incontrare l'altra cordata e la foto di rito in vetta, le nuvole ora corrono veloci ad avvolgerci, è ora di iniziare il rientro. Come per magia il cielo si pulisce e un caldo sole incombe su di noi e... sulla neve, sarà una discesa infinita sprofondiamo continuamente ben oltre il ginocchio...

Alle 17.02 arriviamo con grande fatica al Diavolezza, l'ultima funivia la perdiamo per 2 minuti, puntualità svizzera! La sola idea di dover scendere a piedi è devastante, il personale della funivia, un pendolare italiano, forse impietosito dalle nostre espressioni ci consente di rientrare con l'ultima corsa di servizio. Ora si torna a casa da una due giorni indimenticabile per i Glockner, inseparabili compagni di cordata **Roberto Beghelli, Roberto Ferron, Roberto Scolari** e... Alessandro Camagna
3 giugno 2017 il sogno si è avverato!



L'uscita



Sulla cima del Piz Palù orientale



La Scuola Intersezionale di Escursionismo “VERONESE”

Antonio Guerreschi
Direttore scuola
intersezionale di
escursionismo veronese

Le cose iniziano a girare. Siamo in pochi, pazienza, si lavorerà di più ma l'importante dare il “prodotto”. Il 2017 sembra essere stato l'anno della svolta. Siamo arrivati a 4 corsi e sono tanti, ma per il 2018 pensiamo a 5: siamo un po' pazzi. Ma torniamo al 2017. Secondo anno di corsi “aperti” ai soci: corso di escursionismo invernale (ciaspole), corso di escursionismo base, corso

Corso avanzato





Corso avanzato

di escursionismo avanzato (ferrate), corso alberi e boschi (naturalistico). Un totale di 112 allievi, sono tanti ma si poteva fare di meglio. Interessante la considerazione sul corso di escursionismo di base, che è destinato a chi inizia ad andare in montagna, e dove si danno tutte le nozioni che servono per andare in montagna in tranquillità e sicurezza. Infatti su 12 allievi (pochi) ben 11 si sono iscritti al CAI per frequentare questo corso. Questo significa che il corso introduttivo ha svolto esattamente il ruolo per cui è stato creato: introdurre alla frequenza della montagna, in sicurezza, persone senza nessuna esperienza e permettere a loro di apprezzare ciò che la montagna offre perché possono andarci in tranquillità. Gli altri due corsi istituzionali, l'invernale e l'avanzato, hanno avuto anche loro allievi che si sono iscritti al CAI per frequentarli ma in percentuali nettamente inferiori. Il corso invernale ha avuto qualche problema dovuto alla scarsità di neve. Questa, poi, è arrivata ed è stato possibile svolgere tutte le attività che ci eravamo proposti. Il corso naturalistico Alberi e Boschi non è un corso codificato. È stato confezionato, con il relatore, sulle nostre necessità, ed era aperto anche ai non soci, che sono stati ben 21. È stato un corso che è stato utilizzato anche per far conoscere il CAI al di fuori dei soliti canali. Insomma possiamo dire che l'anno 2017 è stato per la Scuola di Escursionismo un anno positivo e che fa ben sperare per il 2018 dove ci presentiamo con un programma ancora più impegnativo in quanto presenteremo un corso di escursionismo invernale, un corso di escursionismo, un corso specialistico sulle ferrate, un corso per capigita ed un corso naturalistico. Buon 2018 a tutti.



Corso base

L'inverno scorso ha replicato le condizioni climatiche di quello precedente: temperature sopra la media e scarse nevicate su tutto l'arco alpino. Si è dovuto attendere l'inizio di febbraio per vedere le cime imbiancate.

Chi frequenta la montagna d'inverno ha dovuto adattarsi ad un ambiente molto diverso da quello cui era abituato in passato. Così gli amanti dello sci di fondo, che mai rinuncerebbero a questa attività, spesso sono stati costretti ad andare a cercare le uniche piste aperte: quelle con la neve sparata.

Il corso ha preso avvio a dicembre con le lezioni teoriche su tematiche attinenti la preparazione fisica, l'attrezzatura, la preparazione dello sci, l'ambiente invernale, elementi di cartografia e orientamento.

Dopo la teoria finalmente tutti in pista: il 15 gennaio in una fredda giornata di sole, con temperature iniziali di -20° , i corsisti si sono cimentati sulla lunga pista della val Casies che costeggia il torrente. Gli allievi, suddivisi in tre gruppi omogenei per capacità ed esperienza, sono stati affiancati dagli istruttori durante tutte le uscite. Al termine delle lezioni, con l'ausilio di video-riprese opportunamente commentate, è stato possibile a tutti rivedersi, per poi perfezionarsi. La seconda uscita si è svolta in val di Fiemme sul veloce tracciato della *Marcia-longa*, dove i nostri fondisti hanno condiviso la striscia di neve con altri sciatori.

Impressioni dal corso di SCI Fondo 2017

Giovanni Bertossi
Scuola di SCI Fondo
Escursionismo



A Passo Lavazè sotto una bella nevicata



Foto di gruppo in Val Roseg



Riflessioni sulla tecnica sciistica Val Casies



Pontresina Val di Roseg

Nella nostra scuola è forte la speranza che vi siano allievi che possano un giorno prendere parte alla storica manifestazione e che sappiano cogliere lo spirito di festa e socializzazione che accomuna molti degli iscritti.

Le piste impegnative dell'appennino emiliano di Boscoreale hanno messo a dura prova gli allievi, che sono però stati ripagati dalla speciale accoglienza trovata. L'uscita al passo di Lavazé non ha potuto concludersi a Pietralba, come da programma, ma si è svolta sotto una fitta nevicata che è stata accolta con favore e non ha impedito al gruppo di sciare ininterrottamente.

Il weekend conclusivo del corso è stato preceduto da alcune nevicate che hanno finalmente dato ai luoghi il tipico aspetto invernale. Gli sci stretti hanno percorso gli anelli della pista Valtellina, che si snodano tra i boschi di abeti fino a raggiungere il centro fondo di Santa Caterina Valfurva. Momenti speciali si sono vissuti a Tirano la sera, quando è stata servita una cena tipica a base di Pizzoccheri e Zigeuner. La domenica si è ripartiti con gli sci da Pontresina in alta Engadina per risalire tutta la val Roseg fino al pianoro terminale collocato ai piedi del gruppo del Bernina. Indimenticabili gli scenari che si sono colti sia dai finestrini del trenino Rosso del Bernina che dalle piste di fondo della val Roseg. Gli allievi hanno fatto notevoli progressi dimostrando di avere acquisito una buona confidenza con gli sci, come evidenziano le cadute divenute sempre meno frequenti nel corso delle uscite. Molti hanno continuato a sciare con passione, ritrovandosi sulle piste della Lessinia o di passo Coe fino a quando la neve è rimasta, mettendo alla prova le proprie energie e capacità.

Il riscontro è stato più che positivo, come hanno dimostrato gli allievi nella serata conclusiva, presso la cantina messa a disposizione da una corsista, durante la quale sono stati consegnati gli attestati di merito, sotto una distribuzione a pioggia o meglio "a neve" di premi e gadget ai più meritevoli, cioè a tutti i partecipanti al corso. Un'ulteriore serata a tema si è svolta in sede il 10 aprile, nel corso della quale è stata raccontata, con l'ausilio di un filmato, l'esperienza dell'attraversata "border to border" della Finlandia del nord appena compiuta da un nostro istruttore interamente con gli sci da fondo. La nostalgia dei paesaggi nordici, come quelli delle nostre montagne si fa già sentire. Guardiamo con fiducia alla prossima stagione sugli sci, per le grandi emozioni che il fondo riesce a dare.



Soggiorno invernale

Franco Lonardi
Associazione alpinistica
Giovane Montagna
di Verona

L'associazione Giovane Montagna di Verona organizza da ben quarantatre anni un soggiorno invernale per fondisti, discesisti e camminatori. L'iniziativa era nata dalla mente di Sandrone Dalla Vedova con l'intento di avviare i disperati di quel tempo alla pratica dello sci di fondo. Ben presto il tutto prese forma, la settimana fu sempre più partecipata, i principianti divennero più esperti, l'attrezzatura e l'abbigliamento mutarono, anche se qualcuno è ancora affezionato alla sua attrezzatura un po' vintage. Al gruppo, con il passare degli anni si aggregarono i discesisti e i camminatori fino a raggiungere la cifra ragguardevole di un centinaio di partecipanti per ogni vacanza. Oggigiorno il popolo fondista si è un po' ridotto, ma è sempre presente e agguerrito. Lo scorso anno durante una vacanza estiva sulla catena del Wettersteingebirge, maturò l'idea della vacanza invernale a Seefeld/Leutasch.





La proposta di un soggiorno corto e in una località prossima all'Italia è piaciuta a molti, tanto che sono accorsi numerosi. In totale 45 partecipanti, in gran numero fondisti, di cui 27 soci GM/CAI.

Nonostante la stagione avara di neve, qualche partecipante si è presentato con attrezzatura nuova, pronto/a a dare dimostrazione delle proprie abilità con gli sci stretti.

Primo giorno bella giornata di sole sulle poche piste della Val Ridannna.

Arrivo a Seefeld e sistemazione confortevole, un po' tedesca ma molto gradita per la vicinanza del centro, che ben presto è stato preso d'assalto per tutt'altro tipo di sport.

Nei restanti giorni il popolo fondista si è diletto sulle piste di Seefeld/Leutasch data l'assenza di neve nelle località vicine.

Il nostro socio Filippo ha sorretto un piccolo gruppo di scatenati in una favolosa traversata risalendo le alture dei dintorni di Seefeld, arrivando alla fine della valle di Leutasch e ritornando con mezzi di fortuna.

Nella notte dell'ultimo giorno una favolosa nevicata, quasi a salutarci, ha imbiancato tutto il paesaggio. La mattina seguente tutti in pista di buon mattino per l'ultima favolosa sciata.

E così possiamo archiviare anche il 43° soggiorno, soddisfatti di aver trascorso alcuni giorni nello spirito GM/CAI.

Un grazie a tutti per la partecipazione e un ringraziamento particolare a Giampaolo per il lavoro svolto ed un arrivederci a presto.



GIOVANE MONTAGNA

43 anni di Sci di Fondo

1	1975	LIBEREC	Cecoslovacchia
2	1976	VALCHSEE	Austria
3	1977	EBBS	Austria
4	1978	FORESTA NERA	Germania
5	1979	RAID DELL'ALTOPIANO DI ASIAGO	Italia
6	1980	RAID DELL'ALTOPIANO DI ASIAGO	Italia
7	1981	VILLABASSA	Italia
8	1982	VILLABASSA	Italia
9	1983	VILLABASSA	Italia
10	1984	DAL MALOIA AL RESIA	Italia/Svizzera
11	1985	EBBS	Austria
12	1986	GIURA SVIZZERO	Svizzera
13	1987	ERWALD	Austria
14	1988	FICHTELGEBIRGE	Germania
15	1989	VILLAC	Austria
16	1990	ZELL AM SEE	Austria
17	1991	MITTENWALD	Germania
18	1992	MITTENWALD	Germania
19	1993	SAN CANDIDO	Italia
20	1994	EBBS	Austria
21	1995	ARNOLDSTEIN (CARINZIA)	Austria
22	1996	VERCORS	Francia
23	1997	CELERINA (ENGADINA)	Svizzera
24	1998	ARNOLDSTEIN (CARINZIA)	Austria
25	1999	FIESCH (GOMS VALLESE)	Svizzera
26	2000	CELERINA (ENGADINA)	Svizzera
27	2001	VALLE D'AOSTA (SARRE)	Italia
28	2002	ZELL AM SEE	Austria
29	2003	CELERINA (ENGADINA)	Svizzera
30	2004	VALLE D'AOSTA (SARRE)	Italia
31	2005	MITTENWALD	Germania/Austria
32	2006	CAMPOROSSO (TARVISIO)	Italia/Austria/Slovenia
33	2007	RISTOLAS (QUEYRAS)	Francia
34	2008	AUTRANS (VERCORS)	Francia
35	2009	WEIDACH (LEUTASCH – SEEFELD)	Austria/Germania
36	2010	CELERINA (ENGADINA)	Svizzera
37	2011	SERRE CHEVALIER (BRIANÇON)	Francia
38	2012	CAMPOROSSO (TARVISIO)	Italia/Austria/Slovenia
39	2013	VALLE D'AOSTA (FENIS)	Italia
40	2014	VILLABASSA	Italia
41	2015	VALLE D'AOSTA (FENIS)	Italia
42	2016	VILLE-VIEILLE (QUEYRAS)	Francia
43	2017	SEEFELD	Austria



Alpinismo al femminile

Ezio Etrari
Gruppo Italiano Scrittori
di Montagna (GISM)



D'Angleville salita al Bianco

Mary Varale - Lucy Walker



Assai difficile sarebbe soffermarci sulle tante donne alpiniste che con le loro ascensioni hanno “scritto” la storia dell'alpinismo femminile. Ci limiteremo perciò a citare solo alcune delle figure più eminenti, anche se molte altre meriterebbero di essere menzionate.

Nell'alpinismo, le donne furono vittime di una prolungata e non giustificabile discriminazione sia fisica sia intellettuale. Eppure donne e montagna in un certo senso si assomigliano: entrambe esigono una conquista, entrambe sono tanto belle e desiderate quanto spesso inaccessibili; donne e montagna in realtà sanno dialogare, sanno instaurare una relazione fatta di forza e di rispetto in cui, oltre ai muscoli, serve soprattutto la testa. E le donne, per natura, sono capaci di soffrire, di sopportare, di lottare.

La montagna, la vetta, la cima, la cresta: tutti sostantivi di genere femminile che, nell'immaginario comune, tendono a essere associati al coraggio, e a una forza fisica di tipo maschile. Per secoli i monti e le donne sono stati tra loro contrapposti in virtù di schemi, stereotipi e pregiudizi in base ai quali il gentil sesso mai e poi mai avrebbe potuto avvicinarsi alle alte quote per ovvi motivi fisici e mentali; addirittura, nel XVIII secolo, alcuni medici ritenevano che se una donna avesse provato a salire una montagna, lo sforzo sarebbe stato talmente grande che le avrebbe provocato sterilità.

Nei primi anni, mogli e madri degli alpinisti, dovevano stare in casa ad aspettare e pregare che i loro uomini facessero ritorno, e quando ciò non avveniva, dovevano solo piangere, ricordare e, spesso, arrangiarsi per portare avanti la famiglia, improvvisamente privata dei loro uomini. Tutto questo però appartiene al passato: le cose, per fortuna, sono cambiate e le donne hanno assunto nel mondo, a soprattutto in famiglia, un rango che certamente è pari, se non superiore a quello degli uomini.

A mutare questi assurdi pregiudizi, ci pensò Maria Paradis una cameriera di Chamonix, che nel 1808 fu trascinata, praticamente come un peso morto, dal Gran Plateau fino in cima al Monte Bianco: era la prima donna a salire la maestosa montagna conquistata il 7 agosto 1786 da Paccard e Balmat. Marie aveva 30 anni ed era la cameriera di una locanda in quel di Chamonix; le finanze languivano e così lei, per necessità economiche e per desiderio di gloria, decise di azzardare un'impresa fino allora impensabile per una donna: scalare il Monte Bianco. Vi riuscì, seppure in seguito i pettegolezzi e le maldicenze si



sprecassero. In ogni caso, da quella volta, lei divenne “Marie du Mont Blanc”. A dimostrazione che l'accorta Maria non si può catalogare tra la ristretta schiera delle alpiniste, è che a lei non interessava la conquista, ma, più prosaicamente, la sfruttò come pubblicità per la locanda che aprì ai Pèlerin.

Tutt'altro motivo indusse la contessa Henriette d'Angeville a salire (1838) il Monte Bianco: aveva 44 anni. Nonostante le sue frasi liriche, non c'era nulla né di romantico, né di alpinismo, nella sua impresa: lei era soltanto una zitella che amava il Monte Bianco perché non aveva altro da amare.

Dopo la benedizione del parroco, col suo nutrito seguito di sei guide e altrettanti servitori, con un succulento menù (due cosciotti di montone, due lombate di vitello, ventiquattro polli arrosto), col suo particolare abbigliamento e i suoi tanto discussi pantaloni imbottiti stretti in vita e alle caviglie (fu uno scandalo: una nobildonna in braghe!) riuscì, con una vera e propria spedizione, a salire l'ambita vetta. Henriette risaltò la sua impresa testimoniando l'ineccepibile organizzazione e la razionalità con cui affrontò una simile prova. Leggendo il suo dettagliato resoconto, davvero basta poco per lasciarsi conquistare dalla tenacia di questa nobildonna che, senza remore, andò dritta verso il suo scopo. Con brio e una vena di autoironia, Henriette, nel suo libro “La mia scalata al Monte Bianco”, racconta di un mondo lontano, di una natura che ancora stupisce e del fascino di una montagna vicina ma “irraggiungibile”. Essa, inoltre, rivelò un coraggio virile, una spiccata tendenza all'isterismo, un'indomita volontà di stupire il suo nobile mondo, tanto da diventare una delle attrazioni dei salotti parigini; ma non riuscì, nemmeno lei, a essere catalogata tra le alpiniste.

1864 (16 agosto) Alessandra Boarelli, e la sua damigella quattordicenne Cecilia Fillia, furono le prime donne a salire il Monviso, quella meravigliosa “piramide” che fino a qualche anno prima (1861) si credeva inaccessibile: una montagna dalla quale partì (1863) da Quintino Sella, il seme per la costituzione del Club Alpino Italiano. Alessandra aveva ventisei anni quando raggiunse la vetta (3841 m) del “Re di Pietra”: una montagna che in quegli anni era la più ambita dai primi scalatori, precursori ben diversi dagli odierni alpinisti griffati. Originaria di Torino, viveva a Verzuolo ed era sposata e madre di due figli; era donna colta cui piaceva sfidare convenzioni e pregiudizi, e con la sua salita è da considerarsi a tutti gli effetti, la madrina dell'alpinismo femminile.

Fu allora che la società vittoriana si accorse con stupore che anche le donne frequentavano la montagna. La cosa suscitò un certo scandalo, perché si trattava di un'idea assolutamente contraria al concetto di una giovane ben educata come: Lucy Walker: una donna eccezionale, questa! Nata nel 1835 in Inghilterra, figlia del grande alpinista Frank Walker e sorella del celebre Horace, fu la prima donna a salire il Cervino lungo la cresta Hörnli. Era il 22 luglio 1871. Per scalare più agevolmente, fece ciò che ogni donna non osava: si levò la lunga e ingombrante gonnina per procedere in sottoveste.



Alessandra Boarelli



Loulou Bulaz



Maria Paradis



Wanda Rutkiewicz



Catherine Destivelle



Junko Tabei



Gerlinde Kaltenbrunner



Paula Wiesinger



Nives Meroi

Come ci si può immaginare, fu una decisione scandalosa e assai criticata. La salita al Cervino fu solo una seppure forse la più nota delle 98 scalate che Lucy compì nell'arco della sua vita, anche se notevole fu la sua la prima salita al Balmhorn (1864).

Ecco, con Lucy abbiamo realmente un primo, fulgido esempio di vera alpinista donna. Curioso è anche il fatto che nelle sue ascensioni sulle Alpi, sembra che la sua dieta fosse a base di pan di spagna e champagne. Morì nel 1916.

Un po' alla volta il "gentil sesso" dimostrò interesse per la montagna e, in qualche modo le donne, una dopo l'altra, cominciarono a cancellare quella presunta diversità che le voleva incapaci di affrontare le difficoltà alpinistiche. Tra tutte le donne-alpiniste, non ci si può scordare di Mary Gennaro Varale: nata nel 1895, fu tra le pioniere dell'alpinismo femminile italiano, e una delle prime a superare il VI grado. Iniziò a scalare nel gruppo dell'Ortles Cevedale per poi inanellare, tra il 1924 e il 1935, oltre duecento vie in cordata con i migliori alpinisti dell'epoca.

Quasi tutte le sue salite sono prime femminili. Tra le sue ascensioni più strabilianti, bisogna menzionare lo Spigolo Giallo (Cima Piccola di Lavaredo, 1933) e la diretta alla Sud Ovest del Cimon della Pala, la parete Sud della Torre Orientale del Vajolet, la Cima dei Tre (Civetta Moiazza), Punta Angelina (Grigne). Morì nel 1963 a Bordighera.

E nemmeno si può dimenticare Paula Wiesinger. Nata nel 1907 a Bolzano fu protagonista indiscussa dell'era del VI grado. Alpinista fuoriclasse, con il forte Hans Steger aprì vie nuove di notevole difficoltà in Dolomiti, con numerose prime femminili: la Solleder in Civetta, la Sud della Torre Winkler, l'Est del Catinaccio, lo Spigolo Sud di Punta Emma. Fu campionessa del mondo di discesa libera a Cortina nel 1932 e collezionò 13 titoli di campionessa d'Italia.

È scomparsa nel 2001 Loulou Boulaz. Nata nel 1909 a Ginevra, fu tra le scalatrici di successo degli Anni 1930-50, una tra le prime a praticare un alpinismo di notevole livello tecnico, spaziando dalle Alpi alle montagne extraeuropee (Himalaya, Caucaso, Groenlandia, Perù). Fu la prima donna a tentare, nel 1937, la Nord dell'Eiger.

Tra le sue realizzazioni sulle Alpi: risalta la prima ascensione femminile della Nord delle Grandes Jorasses (seconda assoluta), la seconda salita alla Nord dei Drus, la ripetizione della Cassin alla Nord Est del Pizzo Badile e la prima femminile allo Sperone Walker. Partecipò alla prima spedizione di sole donne al Cho Oyu nel 1959. Era una donna bella e simpatica: ce ne siamo resi conto quando la conoscemmo in Civetta. Passando quindi ad anni più vicini all'oggi, vogliamo ricordare l'impresa della nipponica Junko Tabei che, nel 1975, prima donna della storia, raggiunge la vetta dell'Everest. E ancora si potrebbe citare la polacca Wanda Rutkiewicz, prima donna al mondo a raggiungere la vetta del K2 senza ossigeno. Tra gli anni ottanta e novanta s'impose la misconosciuta inglese Alison Hargreaves: una delle figure più emblematiche di donna alpinista. Incinta di sei mesi, salì da sola la Nord dell'Eiger: ero incinta e non malata rispose e a chi criticò questa sua "pazza" ascensione. Aveva trentatré anni quando, nel 1995, perse la vita, assieme ad altri sette alpinisti, dopo aver raggiunto la vetta del K2.

Katherine Destivelle (Orano 1961): nel 1990 lascia l'arrampicata sportiva per ritornare alla sua iniziale passione per l'alpinismo. Realizza delle prime solitarie femminili storiche come la salita in sole quattro ore della via Bonatti al Petit Dru nel 1990, la parete nord dell'Eiger nel 1991, la parete nord delle Grandes Jorasses nel 1993, e la via Bonatti al Cervino nel 1994. Nel giugno 1991 in undici ore di scalata, apre una via nuova in solitaria sul Petit Dru, di



Alison Hargreaves

grado e di difficoltà artificiale fino all'A5. Parallelamente alle salite sulle Alpi compie anche spedizioni extra-europee come la salita della Via Slovena sulla Nameless Tower, Torri di Trango nel 1990 o la salita dello Shishapangma nel 1994, suo unico ottomila. L'ultima sua grande impresa è stata la salita in solitaria in due giorni della Via Hasse-Brandler sulla parete nord della Cima Grande di Lavaredo nel 1999.

Ci piace qui menzionare Luisa Iovane: un'alpinista che abbiamo avuto modo di conoscere e di apprezzare. Figlia dell'ing. Pietro, un amico con il quale abbiamo condiviso la passione per i monti e socio della G.M. e del CAI veronese. Trasferitosi da Verona a Mestre, "mise su famiglia", e fu proprio lì che nel 1960 nacque Luisa.

Giovanissima iniziò ad arrampicare, mettendo in apprensione suo padre, tanto che ci telefonò per chiederci, se potevamo dare il nostro parere sulle effettive capacità di sua figlia. Aveva 13 anni quando la vedemmo in azione su una via di 4° e 5°: ne rimanemmo entusiasti, non solo per le sue doti fisiche, ma soprattutto per la facilità del suo procedere in roccia. E il buon Pietro ci fu grato e si tranquillizzò. Luisa bruciò le tappe: a 17 anni, aveva già effettuato vie di sesto grado (apprendone anche di nuove), spesso in cordata con il già notissimo Hainz Mariacher. I due formarono subito coppia fissa in montagna e nella vita. Tra le loro imprese sono da ricordare le due salite (1979) sul Sass de la Crusc /Pilastro di Mezzo, e nel 1982 sulla parete Sud della Marmolada, quando aprirono in libera, utilizzando solo chiodi normali, la via denominata Tempi moderni: un'impresa che stupì il mondo alpinistico.

E arriviamo ai vertici di oggi, rappresentati da alpiniste del calibro di Gerlinde Kaltenbrunner, Nives Meroi, Edurne Pasaban e Oh Eun-Sun, tutte proiettate verso il traguardo dei "quattordici 8.000", e la Meroi vi è riuscita proprio quest'anno: assieme al marito Romano Benet, alle ore 10,30 dell'11 maggio 2017, ha raggiunto gli 8091 m dell'Annapurna, l'unico "8000" che le mancava per completare il "gran tour".

Tante altre sarebbero le donne da citare; donne che, nel difficile mondo dell'alpinismo, si sono inserite prima timidamente, poi sempre più prepotentemente, riuscendo a ritagliarsi il loro spazio con inesorabile caparbia.

E, come abbiamo visto, non solo sulle Alpi europee, ma anche sulle Ande, in Himalaya e nel Karakorum.



Luisa Iovane

Una Francigena a misura di Seniores

Maurizio Carbognin
Responsabile del Gruppo
Seniores del CAI di Verona



Verso Buonconvento

L'idea ci è venuta quando due soci del Gruppo sono tornati entusiasti da un pezzo del Camino di Santiago, effettuato con il gruppo di Scienze Motorie. "Ma è proprio necessario andare all'estero (con le relative spese)? E come facciamo se ad un certo punto qualcuno è in difficoltà?". Però l'idea di fare un pellegrinaggio laico, di camminare per più giorni di seguito, di alternare paesaggi naturali con visite storico-artistiche ci attirava. Scegliere la Via Francigena è stato quindi un passo quasi obbligato, in quanto un cammino in qualche modo omologo a Santiago. Molte agenzie, anche di ottimo livello, propongono nella loro offerta "pezzi" della Francigena, ma affidarci ad altri non ci convinceva: volevamo progettare il trekking autonomamente, anche per non essere condizionati dai ritmi e dagli stili di camminata di altri (e magari anche, perché no, risparmiare). La prima difficoltà da superare era quella del bagaglio: per quanto lo riduciamo all'essenziale, quasi tutti noi non siamo più in grado di portare zaini pesanti per più giornate. La soluzione era quella di andare alla partenza con i nostri mezzi e poi di farci seguire o precedere da un'auto di scorta con i bagagli (e per un eventuale "servizio scopa" in caso di necessità). Poi un amico di Bruno ci ha noleggiato a buon prezzo due pullmini e questo è stato uno dei fattori di successo del trekking (anche per l'effetto "gita scolastica" che si è aggiunto).

Il secondo snodo era quale pezzo della Francigena fare. Eravamo orientati a farlo in maggio, sia per evitare il caldo eccessivo, sia per non collidere con il calendario delle altre iniziative del Gruppo Seniores. Esclusa la montagna valdostana (ancora con neve), la pianura padana (troppo asfalto), la scelta ci sembrava tra il tratto appenninico, tra Sarzana e Lucca, oppure il tratto toscano. La recettività nel tratto appenninico era un po' scarsa e poi l'idea di fare la Toscana, che tutti conosciamo, in maggio, a piedi, ci affascinava e la Toscana abbiamo scelto.

Abbiamo diramato l'invito ad una prima riunione, per spiegare i caratteri dell'iniziativa e sondare l'interesse. Volevamo spiegare che si trattava di un "pellegrinaggio laico" e quindi avremmo dormito anche in ostelli, con la relativa promiscuità (che non tutti reggono) e la logistica un po' spartana; che avremmo camminato tutti i giorni, per 15, 20, 28 km al giorno; che bisognava darsi il turno per la guida dei pullmini. Riunione fondamentale per il successo del trekking: molti si sono subito autoesclusi (una socia, appena capito di che cosa si trattava, è letteralmente scappata, dicendo "no, no, cancellatemi, io non ci sto"); gli altri si sono divisi il lavoro di organizzazione. Un gruppetto si è occupato delle tappe e del percorso, un altro della logistica, dei pullmini, delle prenotazioni per dormire e mangiare. Questa parte del trekking è stata molto importante e divertente, appunto per costruirlo a nostra misura. Abbiamo "tagliato" tappe che ci sembravano troppo lunghe, abbreviato con i pullmini tappe che prevedevano tratti di asfalto troppo lunghi, previsto deviazioni dal tracciato "ufficiale". Alla fine dei 32 iniziali siamo rimasti in 18: un numero ideale per un trekking del genere. E il 13 maggio Anna, Antonio, Bruno, Cinzia, Fabio, Fiorella, Giancarlo, Ivana, Luigi, Laura, Luisa, Maria, Maurizio, Roberto, Paolo, Sandro alle 6,30 del mattino partono per San Miniato, luogo di inizio della prima tappa: purtroppo all'ultimo momento sono costretti a dare forfait Giovanna e Gigi, che avevano predisposto tutte le prenotazioni per dormire e cenare, per uno strappo alla schiena di Gigi (con i seniores capita, fino all'ultimo non sai mai se ci saranno tutti).

La prima tappa prevede l'arrivo a Gambassi Terme, un percorso di "assaggio" di 24 km (in realtà iniziamo a camminare un po' fuori San Miniato per evitare un po' di asfalto e di traffico): paesaggio toscano, la prima abbazia a Coiano e l'arrivo all'ostello, nella "canonica" della splendida Abbazia di Chianni. La cena spartana, ma decorosa chiude un ottimo avvio. Il secondo giorno tappa breve fino a San Gimignano, che consente una visita pomeridiana al Borgo. Primo incidente di percorso: uno dei partecipanti non può camminare per dolori allo stomaco. Il medico al seguito lo soccorre e ci rassicura: lo recupereremo col pullmino nel pomeriggio (poi in realtà sta meglio e viene lui col pullmino a San Gimignano). Passiamo per la Pieve romanica di Cellole, oggi gestita dalla Comunità di Bose:



Anna, Antonio e Bruno scoprono che per il tardo pomeriggio è prevista una conferenza di Enzo Bianchi e decidono che, arrivati a San Gimignano, sarebbero ritornati con i pullmini per ascoltarlo. La terza tappa incomincia ad essere tosta: più di 30 km fino a Monteriggioni. La abbreviamo un po', fermandoci ad Abbadia a Isola, dove è stato ristrutturato un convento ad ostello (splendido), mal gestito e con pessima cena (abbiamo protestato con l'Associazione delle Vie Francigene e ci ha addirittura telefonato il sindaco di Monteriggioni per garantire che interverranno....!). Lungo la strada incrociamo varie Abbazie e apprezziamo la dolcezza del paesaggio della Val d'Elsa. Quarta tappa a Monteriggioni e Siena: non c'è bisogno di ricordare la bellezza dei luoghi e dei monumenti. Avvicinandoci a Siena il nuovo tracciato prevede un giro molto largo e lungo nella parte finale: il "capogita" decide di tagliare per l'ex aeroporto e poi di risalire in città. La parte finale risulta un po' noiosa (traffico) e faticosa (salita) e qualche partecipante si arrabbia con il capogita, che dà loro ragione e tutto finisce lì. La visita a Siena, con la corsa di Cavallo pazzo in Piazza del Palio rimarrà indelebile nei nostri ricordi. Così come la socia che, fermatasi in coda per un bisogno fisiologico, è riuscita a perdere la strada malgrado i segnali molto chiari (recuperata rapidamente senza problemi, perché i telefonini prendevano bene!).

Il giorno dopo decidiamo di andare con i pullmini fino alla Grancia di Cuna (l'antico granaio fortificato di Santa Maria della Scala): si erge in mezzo alla pianura e all'interno (poco visitabile, in ristrutturazione) è un edificio assolutamente unico. La tappa fino a Buonconvento (abbiamo modificato le tappe canoniche) è un po' noiosa, ma c'è una variante finale molto bella all'Archicenobio di Monte Oliveto Maggiore, punto di inizio e centro della storia olivetana. Ogni tanto si facevano incontri divertenti e significativi: il ciclista veronese che ci dava indicazioni sul percorso; lo svizzero settantacinquenne partito da Ginevra, faceva tutta la Francigena da solo e poi se ne andava a Santiago; la donna diretta a Roma da sola, che ci ha fatto capire chiaramente che non aveva bisogno della nostra compagnia.

Le due tappe successive rappresentano una variante rispetto al tracciato ufficiale. A Buonconvento leggiamo che è previsto nei giorni successivi l'arrivo nientepopodimenoche di Barack e Michelle Obama! Ci convinciamo definitivamente di aver scelto l'itinerario giusto. E il giorno dopo, nei pressi di Borgo Finocchieto (la location dove doveva soggiornare), cerchiamo tracce di marines e secret service, ma passa solo una banale Punto dei Carabinieri che guarda tra lo stupito e il divertito questo gruppo di innocui "vecchiotti". Passiamo anche per Castiglion del Monte (la tenuta dove Barack il giorno dopo giocherà a golf). Ai piedi del colle di Montalcino, alcuni chiedono... l'attivazione del "servizio scopa": scenderemo a recuperarli con il pullmino. L'ultima tappa era stata prevista all'Abbazia di Sant'Antimo, perché ci risultava che alle dodici i monaci cantavano le ore canoniche in gregoriano: purtroppo i monaci hanno lasciato l'Abbazia il 31 dicembre 2016 e quindi abbiamo goduto della visita (soprattutto dell'arrivo a piedi, dall'alto) ma non dell'ufficio liturgico in gregoriano. Il ritorno era previsto in autobus a Montalcino, ma quattro ardimentosi si sono fatti altri 12 km a piedi per tornare all'albergo.

In sintesi: 7 tappe, tra 13 e 28 km, per un totale di 155 km di cammino. Strada molto ben segnalata nel percorso ufficiale, ma facilmente rintracciabile nelle varianti introdotte (abbiamo perso la strada una sola volta per una mezz'ora lungo l'Ombrone). Ottime le guide a stampa, i siti web e ottime le carte disponibili. Buona la recettività e l'accoglienza. Assolutamente meraviglioso il paesaggio, complice un tempo ottimo, e magnifiche le soste artistico-culturali. Chi aveva fatto Santiago diceva che non c'è partita, anche se Santiago è più famoso! PS Se qualcuno volesse effettuare questo percorso, le informazioni su tappe, location nelle quali dormire, deviazioni e punti di attenzione sono a disposizione di tutti. Una delle serate del Martedì del CAI 2018 verrà dedicata alla Via Francigena, con la presentazione di audiovisivi con le immagini più belle e l'illustrazione del percorso. Le fotografie sono di Roberto Buttura.



Verso Borgo Finocchieto



Panorama



La tù nonna

Il CAI chiama, il coro risponde

Esperienza indimenticabile nelle aree terremotate

Maurizio Zandonà
Presidente Coro Scaligero
dell'Alpe



Locandina concerto Ascoli

Dopo gli interventi del Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleologico, dopo la raccolta di fondi per la ricostruzione, “rompere il silenzio innaturale nelle aree terremotate” è stato l’invito del Presidente generale Vincenzo Torti, colto tempestivamente dal Centro Nazionale Coralità che ha destinato 4 cori a tenere altrettanti concerti nelle regioni colpite dal sisma dello scorso anno. Motivo d’orgoglio, per il Coro Scaligero dell’Alpe, rientrare in questo lotto, scelto a rappresentare la coralità del Club Alpino Italiano nella regione Marche, con un’esibizione tenutasi sabato 7 ottobre nell’auditorium Emidio Neroni di Ascoli Piceno.

Il concerto è stato aperto dal Coro La Sibilla di Macerata, alla presenza delle autorità locali e del CAI, ma anche di alcuni comuni maggiormente colpiti come il sindaco di Arquata del Tronto. Calorosa l’accoglienza del pubblico e toccanti le testimonianze riportate negli interventi degli ospiti, in particolare dei rappresentanti del Soccorso Alpino.

La performance del nostro coro è stata molto apprezzata e sottolineata da lunghi applausi; complimenti unanimi non solo per la qualità espressa, ma anche per l’empatia, per il coinvolgimento emotivo.

La manifestazione, naturalmente, aveva quale obiettivo principale, quello di richiamare e mantenere alto il livello di attenzione, per non lasciare che piano, piano, giorno dopo giorno, queste popolazioni e questi luoghi vengano ab-



Ascoli



Visso

bandonati a se stessi. Difatti, puntuale è stato l'intervento del Presidente del CNC, Gabriele Bianchi rivolto ai presenti: *“Dopo aver portato la voce del CAI nelle zone terremotate, ci faremo carico di portare la Vostra voce in tutto il Paese”*. Noi abbiamo iniziato da questo momento, sfruttando lo spazio che ci viene concesso in queste pagine.

La mattina seguente, domenica, grazie all'interessamento e la collaborazione del gentilissimo maestro del Coro La Sibilla, Fabiano Pippa, abbiamo potuto visitare Visso, o per meglio dire, quello ch'è rimasto del caratteristico paese sito nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. La devastazione è impressionante e la passeggiata tra le macerie ci lascia ammutoliti, complici del silenzio, incapaci, questa volta, di romperlo. Ci proviamo più tardi, animando la Messa celebrata nella tensostruttura, cantando con voce tremula per l'emozione.

Nei fedeli riuniti alla celebrazione si percepisce tutto il dolore e la tristezza; dai loro occhi lucidi, come i nostri del resto, si legge la preoccupazione e l'incertezza per il futuro. Più tardi però, pranzando con alcuni di loro nella mensa, allestita anch'essa in uno degli edifici d'emergenza, ascoltando le loro testimonianze cogliamo una sorprendente forza d'animo, uno spirito di speranza ed orgoglio: voglia di ricominciare, nonostante tutto, e di non lasciarsi abbattere dalla sofferenza. Cavalchiamo questa energia positiva e ci lasciamo andare a qualche canto allegro stretti in un simbolico abbraccio.

Nel primo pomeriggio ripartiamo col pullman verso Verona con la promessa di tornare presto, stavolta per festeggiare la ricostruzione e il ritorno alla normalità. Magari con un concerto assieme al Coro del paese, momentaneamente sciolto, al cui Presidente abbiamo donato qualche bottiglia di Amarone con l'auspicio si possa presto brindare alla ripresa della loro attività.

Mentre ci lasciamo Visso alle spalle, guardando il martoriato paesaggio che scorre veloce dal finestrino, riflettiamo sull'esperienza appena vissuta. Stare, anche per pochi minuti, a stretto contatto con chi ha subito in prima persona una simile tragedia e ne sta ancora pagando le conseguenze, ma che non si piega alle avversità e cerca la forza per reagire è davvero un'esperienza di forte arricchimento interiore.

Quello che ci portiamo a casa, questa volta, è molto di più dell'applauso del pubblico: è il sorriso di chi ci ha confidato che, grazie alla nostra visita, ha trascorso qualche minuto di spensieratezza.



Famiglia Alpinistica Trekking in Sardegna dal 24/09/2017 al 01/10/2017

Reno Costi
Presidente Famiglia
Alpinistica Veronese



Parlamo di Sardegna. La Sardegna è una regione fantastica che permette di unire a una vacanza al mare, escursioni nella natura e a riscoprire civiltà preistoriche il tutto condito da buon vino e ottimi pasti. Parlare di Sardegna fa tornare in mente i profumi, i colori di una terra ancora selvaggia e affascinante di un mare con acqua azzurra e limpidissima, sabbia impalpabile come cipria, una cornice di ginepri, pini, colline rocciose e fiori selvatici.

1° giorno Partiti da Livorno, dopo una traversata tranquilla. Giungiamo a Golfo Aranci. Ecco il pullman che ci deve portare al nostro albergo. Saliamo e partiamo. Destinazione Capo Comino nei pressi di Siniscola. Da Capo Comino subito un assaggio di Sardegna. Una breve escursione fino alla spiaggia di Berchida.



Circa 9 km di strada sterrata in mezzo ad una bella pineta con sugheri, lecci ginepri e palme nane. Il cammino è agevole, il paesaggio è incantevole tra rocce e il mare che si intravede tra gli alberi. Camminiamo spensieratamente gustando quanto vediamo intorno a noi. Dopo un paio di orette di cammino, dietro un boschetto, ci appare la spiaggia di Berchida. Siamo senza parole. Il tempo di spogliarci ed eccoci in acqua. Meraviglioso! Pranzo sulla Spiaggia, poi altri 4 Km ed eccoci di nuovo sul pullman diretti al nostro albergo a Cala Gonone.

2° giorno Oggi era in programma la salita al Monte Corrasì, mapiove (era da febbraio che in Sardegna non pioveva) Modifica al piano ed eccoci a visitare il sito nuragico di Nuraghe Mannu una torre alta 4,70 mt. che sovrasta la spiaggia di Cala Fuili. Ai suoi piedi un villaggio nuragico costituito da varie capanne a pianta circolare fatte di pietre non levigate e di costruzioni a pianta rettangolare costruite con pietre squadrate e poste l'una sopra l'altra senza alcuna lega di coesione. La giornata prosegue con la visita alla fattoria didattica di S'Abba Frisca. Un salto indietro nel tempo che ci riporta alla vita contadina di fine '800.

Ma non è finita. Un salto a Ispinigoli con visita alle spettacolari grotte che al loro interno celano una colonna stalagmitica alta circa 38 mt. che collega il pavimento della grotta con il soffitto. Altra particolarità è il cosiddetto *Abisso delle Vergini*, un inghiottitoio profondo circa 60 mt. dove, secondo una leggenda venivano compiuti sacrifici umani. Sosta pranzo presso la sede delle nostre guide a Dorgali (coop. Ghivine) e poi piccola escursione alla Spiaggia Cartoe.

3° giorno Oggi il programma prevede la salita a Tiscali. Ci imbarchiamo sui fuori strada e partiamo.

Giunti in una boscosa vallata ai piedi del monte Tiscali, abbandoniamo i fuoristrada e ci incamminiamo per una strada forestale.

Dopo un po' la strada diventa un sentiero che si inerpica lungo una parete rocciosa tra piante secolari di ginepro. e man mano che ci alziamo il panorama diventa sempre più bello. Il sentiero si fa sempre più impegnativo. Alla fine giungiamo sulla sommità del Monte dove si trova l'enorme dolina carsica all'interno della quale si trovano i resti del villaggio di Età Nuragica. Ritorniamo a valle per un altro ripido sentiero fino al luogo dove, in un fitto bosco di lecci, ci è



stato preparato il pranzo. Terminato il pasto e risaliti sui fuoristrada, partiamo per le sorgenti “Su Gologone” una risorgiva del Supramonte di Oliena (NU) che alimenta il fiume Cedrino. L’acqua fuoriesce da una spaccatura nella roccia che si addentra nel sottosuolo. La profondità massima raggiunta dagli speleologi è di 135 mt. Il luogo fresco ed ombreggiato ci induce ad una piacevole sosta davanti ad una bella birra! Si riparte con destinazione il nostro albergo.

4° giorno Oggi ci aspetta la traversata da Cala Sisine a Cala Luna. Appuntamento al porto dove ci imbarchiamo su due potenti gommoni che ci sbarcano a Cala Sisine. Da qui partiamo per la nostra escursione prendendo un sentiero in ripida pendenza, immersi nella macchia mediterranea con piante di corbezzolo di dimensioni straordinarie, che ci regala scorci di rara bellezza.

Iniziamo la discesa che ci porta a Cala Luna. Il sentiero attraversa una folta macchia mediterranea. Poi, all’improvviso una meraviglia della natura.

Il sentiero, in ripida discesa ci porta infine a Cala Luna affollata di bagnanti. Il mare si è ingrossato e i cavalloni che si infrangono sulla spiaggia sdi sconsigliano il bagno. Peccato. Prendiamo un po’ di sole ed ecco arriva il gommone che ci riporta a Cala Gonnone. Partiamo. Le onde ci sballottano un po’, ma tutto sommato anche questo è divertimento. Alla sera, sorpresa! una complesso di cantori sardi ci intrattiene con canti popolari. Bellissimo!



5° Giorno Oggi la nostra metà sarà la Gola “Gorropu”, un profondo canyon originatosi dall’azione erosiva delle acque del fiume Flumineddu. Partiamo con i nostri fuoristrada ed arriviamo in un fitto bosco di lecci e ginepri. Da qui iniziamo il percorso a piedi sino a raggiungere l’imbocco della gola. Il paesaggio è selvaggio ed il sentiero diventa impegnativo. Ci addentriamo nella gola per un paio di chilometri tra massi enormi fino al punto in cui il sentiero diventa praticabile solo con adeguata attrezzatura. Le alte pareti che incombono sulla gola incutono timore e ci fanno sentire piccoli, piccoli. Ritorniamo e sulle rive rocciose del “Flumineddu” consumiamo il nostro pranzo al sacco. Sulla via del ritorno ci fermiamo a visitare il villaggio-santuario di Serra Orrios risalente al II millennio A.C. costituito da un centinaio di capanne a pianta circolare e da due aree sacre al cui interno sono presenti due tempietti. Ritorniamo in albergo col pensiero che domani è l’ultimo giorno, e questo ci riempie di malinconia.





6° Giorno Ci imbarchiamo per l'ultima volta sui fuoristrada. Dopo un tratto di strada sterrata che ci porta a guardare un torrente nei pressi di un antico ponte romano e di provinciale, giungiamo ad Orgosolo. Il paese è tappezzato da "murales" che illustrano le problematiche legate alla popolazione locale e ai principali avvenimenti sociali italiani e internazionali. Percorriamo una polverosa strada forestale tra boschi e prati dove pascolano liberi mucche e maiali. Ci immergiamo nel folto bosco di lecci e sughere della riserva demaniale "Montes" fino a raggiungere la località "Funtana Bona" dove lasciamo i fuoristrada ed iniziamo il percorso a piedi che ci porta fin sulla cima del Monte Novo San Giovanni (1.316 mt). Il panorama che vediamo ci lascia senza parole. Sotto di noi, a 360°, la Sardegna con la sua bellezza selvaggia, si manifesta in una sinfonia di colori in cui predominano i toni caldi dell'autunno.



A malincuore scendiamo e, a bordo dei fuoristrada, raggiungiamo l'Agriturismo "Supramonte" dove ci aspetta un pranzo con piatti tipici della tradizione sarda. Il luogo è caratteristico, in un bosco ombreggiato, seduti su lunghe panche ricavate da tronchi segati a metà, ci vengono serviti salumi e formaggi tipici, pecora lessa e l'immane "Porceddu", e poi vino, vino e..... Ritorniamo in albergo dove ci attende il pullman che ci porterà a Golfo Aranci. Carichiamo i bagagli e poi partiamo. Arriviamo a Golfo Aranci alle 21.00 circa. Sbrigate le formalità di imbarco saliamo sulla nave. alle 22.30 si parte. Domani saremo in Italia e poi a casa nostra.

La vacanza è finita.



La Famiglia Alpinistica - Sottosezione C.A.I di Verona gestisce un Campeggio nel cuore delle Dolomiti del Brenta, nei pressi d Sant'Antonio di Mavignola (4 km. da Pinzolo e 6 Km. da Madonna di Campiglio), aperto del 7 Luglio 2018 al 17 Agosto 2018 anche ai soci delle sezioni e sottosezioni del CAI. Per informazioni ed iscrizioni: Cellulare: 333 3267351 e-mail: informazioni@famigliaalpinistica.it; www.famigliaalpinistica.it

Quando pensiamo alla montagna ci viene in mente la sua forma, le distese verdi e gli animali da pascolo. È attraverso l'ambiente della montagna e la montagna stessa che noi possiamo definire l'immagine del silenzio.

Il silenzio, elemento che assume un ruolo particolare con l'uomo: punto di incontro e di rifiuto allo stesso tempo, elemento di attrazione e repulsione.

Non è difficile sperimentare l'arte del silenzio in montagna, se lo si vuole; al contempo si deve riconoscere il fatto che la montagna offre la possibilità di vivere un'esperienza che insegna solo a chi desidera imparare. Questa esperienza non è però un percorso che porta ad una meta ben precisa, ma piuttosto una linea guida, un percorso dove è possibile fermarsi, ripartire, sbagliare e ritrovarsi. La montagna è luogo di cambiamenti: cambiano le attrezzature, il panorama, il terreno, cambia il corpo e cambiano gli anni. Ogni nostro passo acquista un suono differente: è impossibile non riconoscere un certo tipo di terreno, come una pietraia, da un altro. La montagna è passione e piacere ma solo a chi sa ascoltare riserva emozioni uniche.

Non è possibile parlare del silenzio, perché sono proprio le parole a tradirlo. Il silenzio è un'esperienza da vivere: non è assenza di rumore ma la possibilità di ascoltare ciò che si ha dentro.

Viviamo un mondo pieno di camminatori, non tutti consci di esserlo, ma sicuramente tutti che rincorrono la propria felicità. Camminano da soli o accompagnati da amici, amori o dalla memoria di personaggi illustri; camminano alla luce ma anche al buio, camminano per trovare se stessi e aumentare la consapevolezza delle proprie sensazioni.

Il luogo migliore per sperimentare il proprio silenzio è il bosco, luogo magico per eccellenza: la maggior parte delle volte si cerca di evitarlo con l'uso delle funivie per esempio, ma questa zona ha un silenzio tutto suo, pieno di suoni.



Tutto ciò che raggiunge i nostri stimoli è un qualcosa che va ascoltato, quindi non fermiamoci ai suoni superficiali ma andiamo oltre, perdiamoci in quel bosco per poi ritrovare la nostra anima.

È importante imparare a stare in silenzio ma questa risorsa va continuamente cercata: il silenzio è un invito alla dissoluzione di sé in

un ambiente che lo consente. È un atto volontario alla ricerca di uno spazio per se stessi, lontano dai sentieri percorsi da tutti e dai rumori che sentiamo quotidianamente; perché "sentire" è diverso da "ascoltare", si sente con le orecchie, si ascolta con il cuore e con l'anima.

Molto spesso per paura di restare nel silenzio lo rompiamo con dei rumori ed è in questo momento allora che sentiamo l'importanza di avere un compagno di viaggio, che ci insegni che il silenzio vale più di mille parole. Quando comprendiamo ad ascoltare anche l'altro e non solo noi stessi, allora impareremo che ci si può capire anche senza parole.

Riflessione tratte da:

- MIMESIS - Accademia del Silenzio

- "Camminare dappertutto (anche in città)", Thomas Espedal

"Il silenzio: compagno di escursioni"

Lucrezia Marogna



Ricordi di vacanza

Lucia Burlini
Alpinismo Giovanile



Riguardo gli appunti che ho scritto questa estate prima e dopo l'esperienza di Montagna Ragazzi, a Versciaco dal 12 al 22 luglio.

Una lacrimuccia di nostalgia mi scende sul viso, un sospiro mi esce dal petto e sono sicura di non essere la sola ad essere triste che sia finita.

Pensare che non era proprio cominciata bene. Il programma stabilito dall'Alpinismo Giovanile per l'estate, per la gioventù dai 10 ai 14 anni, con un grande campeggio a Vipiteno era andato a monte per i troppo pochi iscritti; piuttosto che rinunciare abbiamo provato l'esperienza a Versciaco aggregandoci con il programmato soggiorno dei grandi (chi sono), rimanendo però completamente autonomi.

Il giorno prima della partenza ho scritto: abbiamo programmato per i 5 giorni del soggiorno: Lago di Braies, Valle di San Silvestro, Monte Piana, Tre cime di Lavaredo, cascate di Riva di Tures. E se piovierà? Programma alternativo, ma se lo dico piovierà e quindi è meglio tenerlo segreto.

Tornata a casa invece: siamo tornati da Montagna Ragazzi. Il ritorno è triste perché ci siamo divertiti molto ed è stata un'esperienza intensa: tre paia di scarponi da buttare, uno zaino riparato, tante salite e discese, tanti laghi, torrenti. Il programma iniziale era semplicemente provare ad andare in montagna e poi sul percorso abbiamo trovato tanti temi da seguire: le tracce della grande guerra, alberi, rocce, come la natura plasma il paesaggio a dispetto dell'azione umana.

Primo giorno Lago di Braies:

La storia del Lago di Braies: arance, elicotteri, magia.

Nel primo giorno del soggiorno siamo partiti presto ma siamo arrivati con molta calma al Lago di Braies, intorno a mezzogiorno per fare la nostra prima passeggiata, tranquilla, piacevole, percorrendo un tratto di bosco prima del lago. Uno spuntino prima e un altro raggiunta l'estremità opposta del lago. La vista magnifica, clima sereno, tempo a disposizione mi ispira il raccontare storie e quindi parlo della storia del lago, leggende e similari, inutilmente. Uno dei ragazzi in particolare, preso dal "boreso*" della compagnia non mi dava pace. "Parla tu delle leggende del Lago di Braies" gli dico e lui risponde entusiasta "Sì sì, facciamo che era un lago di arance" Benissimo, accetto la sfida e tra risate, interventi vari e variazioni nasce questa storia. *C'è un elicottero a pedali che sorvola il lago per prestare soccorso in caso di bisogno ai turisti presenti. Siccome l'elicottero è a pedali, l'elicotterista ha bisogno di carburante "naturale". Atterra sulla sponda e incontra un nano. "chi sei cosa fai cosa vuoi perché sei qui?" "sono un povero pellegrino, sono venuto qui su questo elicottero ecologico che è a pedali. Sono stanco. Ho bisogno di rifornimento di energia. Sono qui per salvare i turisti in difficoltà. Non vedi quanti sono sprovveduti?" "bravo te. Sono contento. Di cosa hai bisogno?" "vorrei arance, grazie" "Non è quello che avrei chiesto io ma è una buona idea" così il lago si riempì di arance, uno scrigno pieno d'oro. Con questo tesoro l'elicottero a pedali continua a girare senza più problemi di rifornimento.*

La storia piace. Prima di riprendere il cammino un ragazzo estrae dallo zaino un'arancia e senza pensiero la sbuccia tranquillamente, senza accorgersi delle gomitate d'intesa degli altri. "guardate, guardate tutti la magia si è avverata, c'è l'arancia, evviva" Risate fragorose.

Secondo giorno: tutti sul Monte Piana, anche lo zaino rotto.

Con un poco di preoccupazione per notizie su parcheggi sovraffollati e costi esorbitanti arriviamo la mattina prestino e troviamo un parcheggio

vuoto per le auto a 1,5 euro all'ora. Fermo l'auto e mi consulto con Francesco commentando che, la situazione era accettabile e ben diversa da quanto prospettatomi. Siamo lì a parlare sul bordo strada quando una signora, ferma con altri alla fermata della corriera ci interpella: "scusate, io non mi faccio i fatti miei, ma lì sopra c'è un parcheggio libero e vuoto. Ringraziamo e parcheggiamo le auto dove la gentile signora ci aveva indicato e, visto che era stata gentile, le abbiamo pure chiesto di farci una foto tutti insieme. Che bello trovare queste gentili signore!

Ormai sul sentiero, viene scoperto uno zaino che sta tirando gli ultimi, entrambi gli spallacci quasi completamente scuciti. Che si fa? Pensiero, idea, azione: abbiamo deciso che lo zaino sarebbe stato indossato sottosopra. Arrivati tutti al Rifugio Bose, mentre tutti gli altri anticipavano il pranzo, ho aperto il mio zaino per verificare il materiale necessario per attuare le possibili soluzioni che avevo ponderato sul cammino. Alla fine ho fatto un bel lavoro di cui sono orgogliosa e mi sono pure fatta fotografare nelle varie fasi. Ho usato lo spago a cui avevo attaccato la bussola, l'ho fatto passare negli spallacci usando un coltellino multiuso. Un lavoro solido ed efficace: lo zaino ha resistito egregiamente non solo per il giorno stesso ma anche per i tre successivi. Faccio l'infermiera.

Che soddisfazione vedere i nostri ragazzi e ragazze, arrivati sul monte, dopo l'iniziale incertezza, scatenarsi a visitare trincee, esplorare gallerie, guardare per terra in cerca di reperti, correre attorno come "ave matte", chiamarsi per scambiare le reciproche scoperte, esplorare tutto, infilarsi in tutti i buchi presenti, sperimentando il buio, la paura del luogo sconosciuto e l'eccitazione della scoperta. A fatica io e Francesco li raduniamo per una foto ricordo e due parole vicino al monumento, nulla parte italiana. Da uno scarpone vedo sporgere qualcosa, un bordo sospetto, mi avvicino, esamino la suola, esamino la sua compagna: orrore! si stanno disintegrando, si vedono perfino le "budella" la griglia di plastica che serve di rinforzo che è annegata nella mescola della suola. Al lavoro: apro lo zaino tiro fuori il nastro adesivo rinforzato che porto sempre per questa bisogna e così "medico" gli scarponi. Non è stata una guarigione, ma sono una brava infermiera e loro hanno svolto efficacemente il loro lavoro fino alla fine della giornata. Un poco di poesia. È la terza volta che visito questo monte e mi rendo conto di averlo appena sfiorato, spero di tornarci con i ragazzi e ragazze in una prossima estate. Prati verdi fioriti, punteggiati di negritelle, un'occasione per assaggiarle per verificarne in sapore di cioccolato alla vaniglia. Tanti colori, insetti tra l'erba e una riflessione su come era questo monte cento anni fa mentre adesso quelle opere diventano occasione per conoscere le tracce di questi eventi passati. Quando ho fischiato il segnale di rientro, alcuni si sono rapidamente infilati in una galleria, mentre cominciavo a preoccuparmi nel non rivederli eccoli che escono emozionatissimi: sotto terra avevano trovato ancora delle stanzette attrezzate con la stufa.

Terzo giorno: Rifugio Comici.

Era prevista pioggia, ci siamo uniti ai grandi che hanno rinunciato alla prevista ferrata e hanno scelto di fare un'escursione. Val Fiscalina con meta il Rifugio Comici. Giornata positiva, abbiamo camminato assieme e i nostri piè veloci sono finalmente riusciti a sfogarsi liberamente, io sono ritornata dopo 29 anni al Rifugio Comici dove ero stata in viaggio di nozze, alla fine





è piovuto pochissimo, abbiamo percorso un sentiero appena sistemato in modo magnifico, il rifugio è stato particolarmente accogliente anche per le tre grazie sorridenti che servivano. In una parola: una gioia.

Quarto giorno: Rifugio Locatelli.

L'organico degli adulti si è arricchito con l'arrivo di Enrico ed Alessandra. È la giornata più impegnativa delle 5, tempo buono, i soliti piè veloci possono sfogarsi con Enrico e infatti arrivano una buona mezz'ora prima degli altri. Uno dei ragazzi commentava quello che vedeva attorno "è così ... è così da togliere il fiato", per la prima volta l'espressione mi è sembrata pertinente e non banale. Le tre Cime erano uno spettacolo, la corona di Dolomiti era come una canto, il laghetto sotto il rifugio, la fila di gente che andava e veniva, saliva lungo la ferrata, i fiori, l'erba, la zona umida dove fiorivano le piume. Tanta bellezza e meraviglia per tutti noi che siamo venuti fin qui. Le Vibram.

Ad una sosta durante la salita racconto della storia della suola Vibram. Vitale Bramani, alpinista e imprenditore, durante una scalata assiste impotente alla morte di 6 compagni dovuta anche a calzature inadeguate. Tornato a valle si mette a studiare come migliorare gli scarponi da montagna e lui stesso li prova in scalata. La suola che realizza che si chiama con le sue iniziali poco a poco conquisterà il successo mondiale che dura ancora adesso. Se fosse stato cittadino USA ne avrebbero fatto un bel filmetto. Durante il racconto tutti si guardano la suola delle scarpe e io "vi raccomando solo suole Vibram, io avevo un paio di scarpe che non l'avevano e ho fatto uno scivolone tremendo su un pavimento bagnato e le scarpe le ho buttate via". Al ritorno, con grande gusto, due dei ragazzi hanno raccolto una suola Vibram abbandonata sul sentiero e si sono fatti fotografare e tutti mi hanno preso in giro fino alla macchina e oltre. Visto che eravamo in tema, altri due paia di scarponi si sono arresi, uno di più, e ha resistito dopo la consueta "medicazione", l'altro era all'inizio del suo disfacimento e ha retto fino all'auto.

Ultimo giorno di Montagna Ragazzi: cascate e castello.

Ci avviamo verso casa e facciamo l'escursione in Val Aurina. Oggi ci hanno raggiunti Michelangelo, Sergio ed Ernesto e il giro delle cascate lo facciamo tutti assieme. Enrico ha scelto un bel posto, dopo le cascate ci dividiamo e noi, il gruppo ufficiale di Montagna Ragazzi 2017 dell'Alpinismo Giovanile, proseguiamo per boschi e prati fino al castello da dove ritorniamo alla base delle cascate per l'ultimo saluto e riprendere la strada verso casa. Numeri: al Lago di Braies abbiamo percorso un dislivello di 300 metri, al Monte Piana 570, al Rifugio Comici 770, per andare al Rifugio Locatelli ne abbiamo fatti 1000!. Nessun lamento, qualcuno si è stancato di più e si sostava, ma le gambe e la volontà di tutti era buona e la soddisfazione garantita.

La Grande Guerra ci ha accompagnato fin dal primo giorno all'andata: ci siamo fermati al cippo di Serravalle che ricordava l'incontro dei due treni con i rappresentanti dei due eserciti per accordarsi sull'armistizio. Uno era partito da Trento e l'altra da Verona. Negli altri giorni abbiamo visto tante testimonianze della guerra, luoghi della montagna feriti, devastati che la natura ha gentilmente trasformato e dove escursionisti di ogni nazione camminano in pace. Abbiamo visto monumenti costruiti per la gloria degli eroi dove alla fine sono sepolti i soldati di entrambi i fronti.

Fu su una rivista specializzata che vidi per la prima volta delle foto delle dolomiti del Brenta e del Lago di Tovel; era la fine degli Anni '80 e in una stanza della caserma che mi teneva prigioniero lessi un articolo di un itinerario di motociclismo che si snodava in Val di Non per terminare sulle rive di Tovel, il lago che si "colorava di rosso".

L'articolo mi piacque e quando il congedo mi rilasciò alla vita civile, in quella stessa estate preparai la mia Honda XI e cartina alla mano mi diressi per le valli del Trentino in direzione Lago di Tovel, sulle cui sponde il paesaggio mi tolse subito il fiato per la bellezza paradisiaca. Non sapevo ancora che molte altre volte avrei percorso quei sentieri, dormito nelle malghe e nei bivacchi locali, scalato quelle cime, e non sapevo che mi sarei appassionato alla montagna. Allora, seduto sulla riva aspettavo che l'alga, tramite il calore, potesse accendere di rosso le acque del lago, ma il fenomeno era praticamente terminato per cui rimasi deluso.

Tornai però in autunno, e parlando con un operatore del posto scoprii che il parco era popolato anche dagli orsi. Mi raccontò che erano pochi e difficili da vedere, e nonostante il territorio si prestasse alla loro presenza, gli esemplari presenti per svariati motivi non erano in grado di riprodursi. Molti anni dopo scoprii che si trattava di Fabio Osti tra i promotori del progetto per il reinserimento dei plantigradi nel parco Adamello Brenta.

Forse per affinità caratteriale con questo mammifero, o forse perché nella mia infanzia non ho mai potuto abbracciare quel tenero peluche, l'idea di un incontro con un orso in quei luoghi mi affascinava molto e le probabilità che ciò potesse accadere aumentarono alla fine anni '90 con l'inserimento dei primi esemplari provenienti dalla Slovenia. Grazie ad Alberto, un guardaparco presente dall'inizio al progetto, scoprii la difficoltà di era stare al passo di questi primi esemplari, e aneddoti sul caratteraccio di alcuni di loro, tra i quali si faceva notare una femmina, Jurka, madre di moltissimi degli esemplari tuttora circolanti nel territorio.

Più recentemente, fu grazie al racconto di un pastore che mi ritornò la voglia di tornare sulle tracce dell'orso. Lorenzo (questo il suo nome) sui prati del Valandro (a sud del Brenta), aveva avuto una esperienza di odio e amore con gli orsi, che gli arrivavano a pochi metri, sfidavano lui e i suoi cani, predando a volte le pecore, molte altre rimanendo pigramente riversi sull'erba, a prendere il sole vicino al gregge senza che nulla succedesse, con il pastore che li osservava, parlava loro cercando anche di scacciarli dal bene che lui aveva più prezioso. Fino a quando una femmina che spesso si aggirava su quei pendii, con la quale Lorenzo aveva un rapporto sempre di accortezza, un giorno gli fece cambiare idea, scatenandosi inferocita sul gregge e facendo una strage, spingendo quindi i pastori ad andarsene definitivamente dai pendii del Valandro.

Passò del tempo, ma mosso dal ricordo di quei racconti mi ritrovai nuovamente in una bella giornata di metà Settembre a risalire i sentieri che portano verso i prati della Malga Valandro, ora ristrutturata e chiusa, sul retro della quale però trova posto un bellissimo bivacco allora ancora odorante di resina.

Aspettando che venisse il buio mi sedetti fuori su di un pendio nel silenzio totale, ammirando in alto i camosci in cerca di un posto di riposo per la notte, nella speranza di vedere vagare un orso tra questi prati così adatti alla sua indole. La stessa cosa feci la mattina, ma non avendo fortuna decisi di non ritornare per la strada percorsa all'andata, ma consultando la cartina individuai una traccia che scendendo da una vallata in qualche modo mi avrebbe riportato sul sentiero di salita, passando attraverso la Val Gelata fino ad un Capitello che rappresentava il mio punto di riferimento.

Sulle tracce dell'orso

Gianfranco Ferrari
GEAZ





Percorsi il pendio più in alto rispetto alla traccia delle greggi, a mezzacosta ai margini delle rocce in modo da poter vedere anche qualche camoscio, utilizzando un cannocchiale che porto sempre con me per poter gustarmi gli incontri con gli animali, per esplorare il territorio, e forse anche perché adesso non ci vedo molto bene. Scrutando la Val Gelada per individuare una traccia sul prato meno ripido per raggiungere quello che dall'alto mi apparve come un piccolo torrente, lo sguardo si fermò su di una figura seminascosta da un masso. Pensai subito ad un camoscio che stava bevendo, ma la mole mi sembrò eccessiva; avvicinai lo zoom e.....un orso! Eccolo finalmente, anche se troppo lontano. Iniziai perciò l'avvicinamento, cercando di tenermi nascosto dalla sua visuale e dal suo olfatto, grazie alla leggera brezza che salendo dalla valle, mi teneva sottovento. Facendo riferimento al grosso masso, scesi velocemente controllando di tanto in tanto la presenza dell'animale che nel frattempo si era alzato di qualche metro, e si era messo indisturbato a mangiare qualche cosa. Rimasi ad osservarlo nella sua bellezza, finché ad un tratto alzò il muso annusando l'aria, si fermò per un secondo guardando nella mia direzione, e con passo calmo ritornò all'interno del bosco. A quel punto iniziai a correre verso il torrente ed in un paio di minuti arrivai dove l'avevo visto coricato e lì trovai una pecora un po' frollata.

Puntai il bosco seguendo una piccola traccia che affiancava il minuscolo torrente e iniziai a correre un po' goffamente per l'ingombro del mio zaino, pensando che se fossi stato fortunato magari gli sarei arrivato alle spalle riuscendo a vederlo da vicino. Continuai a correre inseguendo un orso che non sapevo nemmeno dove fosse andato, seguendo la strada più ovvia finché arrivato col fiatone ad un bivio sentii:

- *Ecco parchè el corea cosita tanto, me domandavo chi l'era quel che ghe corea drio, ma pensavo a un can che ghe rompea le bale*

E invece no, le palle gliel'ero stavo rompendo io. Mi girai verso il suono della voce un po' imbarazzato e vedendo una figura seduta all'ombra del Capitello dissi

- *Mi sa che le scatole le ho rotte anche a lei*

- *Ma no, no le l'orso che me gà sveà, l'era un maschio doino, el gà girà su per el sentier che va alla malga. Adess no te lo bechi più. Ma perchè ghe correvo drio?*

- *Volevo fargli una foto da vicino, fortunato lei che lo ha visto a pochi metri*

- *Ah, ah te me par matt, seto quanti ghe no visti mi, e no so mai sta bon de farghe na fot.*

Iniziammo a parlare, mi raccontò della vita in quei boschi come tagliatore, di quando vide i primi orsi, della femmina con i quattro cuccioli, degli zaini che dovevano tenere sempre vicini per non ritrovarsi stracciati e frugati per l'odore del cibo, degli orsi che scendevano in paese prima del letargo per rimpinzarsi di mele, insomma, di una convivenza pacifica da tutte e due le parti. Era una persona innamorata di quei luoghi e dei suoi animali, anche se cacciatore, e rimanemmo molto tempo a raccontarci.

- *E adess da tove ritorni?*

- *Credo che andrò per il sentiero della Malga Plaz*

- *Sempre drio a qel là, arda che no tel vedi più.*

E fu così. Sul sentiero mi fermai spesso, ma mi rimase la voglia di un incontro che negli anni non si è mai sopita.

Spero di rivederti molto presto amico orso, ad un patto però che quello a rincorrerti sia sempre io !!

9 0.000 fratture del femore in Italia all'anno. 10.000 solo nel Veneto.

7 Per chi ha già avuto una frattura è altissimo il rischio di rifratturarsi, circa il 25 % dei pazienti subisce infatti una nuova frattura entro l'anno.

Nel 10% dei casi la frattura del femore porta al decesso, nel 20% all'invalidità, pesando anche sul sistema sanitario e su chi deve prendersi cura di una persona che fino al giorno prima era autosufficiente.

Vediamo che cos'è la proprioccezione: è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista.

È resa possibile dalla presenza di specifici recettori, sensibili alle variazioni delle posture del corpo e dei segmenti corporei, che inviano i propri segnali ad alcune particolari aree encefaliche.

I recettori propriocettivi sono costituiti dalle terminazioni nervose che danno inizio al processo neurofisiologico della propriocezione. Tali recettori inviano impulsi che, attraverso il midollo spinale, giungono alle aree cerebrali deputate all'elaborazione delle informazioni sulla posizione e sul movimento, necessarie per l'esecuzione corretta del movimento stesso.

I propriocettori sono terminazioni nervose che inviano informazioni al sistema nervoso, gli stimoli sono avvertiti da particolari recettori posti:

nel **fuso neuromuscolare**;

nei **tendini**;

nelle **capsule articolari.**

Il fuso neuromuscolare misura la variazione di lunghezza di un muscolo nel tempo, in pratica la velocità con cui un muscolo si allunga e si accorcia durante la contrazione. Per far ciò questo dovrà percorrere in parallelo tutta la fascia muscolare ed essere dotato dell'abilità di contrarsi esso stesso.

Nel **tendine** c'è un sensore ad alta soglia, che preserva l'integrità del tendine in questione. È basato sull'esperienza di lavoro compiuta in passato dai muscoli. Quando noi intendiamo sollevare un determinato oggetto, i muscoli iniziano a contrarsi ancora prima del lavoro effettivo, poiché si “aspettano” una determinata quantità di lavoro.



La **capsula articolare** consente di percepire lo spostamento, o più specificatamente la posizione di uno o più segmenti ossei rispetto ad un altro; ad esempio le ossa dell'avambraccio rispetto all'omero, con recettore nella capsula articolare delle articolazioni del gomito.

Il recettore sensoriale riceve uno stimolo

2 L'impulso viaggia attraverso i neuroni sensoriali arrivando al cervello

3 L'informazione è interpretata e determina la risposta motoria

4 L'impulso motorio viaggia attraverso i neuroni motori

5 L'impulso motorio raggiunge le fibre muscolari e ha luogo la reazione

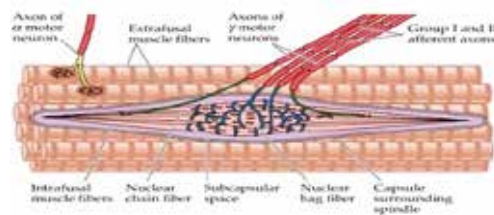
La capacità propriocettiva risulta fondamentale ai fini della corretta esecuzione di un movimento e la sua alterazione dà luogo alla complessa sintomatologia neurologica che viene definita atassia.

L'**atassia** (dal greco *ataxiā*, disordine) è un disturbo consistente nella progressiva perdita della coordinazione muscolare che quindi rende difficoltoso eseguire i movimenti volontari.

L'**equilibrio** mantenuto nella postura eretta è un tipico ed importante esempio di come tutti i meccanismi propriocettivi sono coinvolti.

Propriocettività ...allena il tuo equilibrio

Maurizio Marogna
chinesiologo-naturopata





L'equilibrio, infatti, si mantiene con lo spostamento ripetuto di masse (segmenti corporei) originate da continue azioni involontarie e coordinate di contrazione e rilassamento della muscolatura, in modo da correggere continuamente la posizione del baricentro.

È importante ricordare che il controllo propriocettivo è fondamentale, non solo per le attività nelle quali è richiesto l'equilibrio, come ad esempio per il funambolo o per il ginnasta che mantiene la propria verticalità stando in appoggio sulle mani a testa in giù, ma pure per il tiratore scelto ad esempio, che ha come caratteristica fondamentale la capacità di stabilizzare la sua arma nello spazio. Per imparare a conoscere come agiscono i meccanismi propriocettivi, è necessario "ascoltare" quello che è trasmesso, sensorialmente, dal piede, che è la regione del nostro corpo in grado di fornire il maggior numero d'informazioni propriocettive, derivanti dai recettori situati nella parte anteriore del tallone, sotto la testa dei metatarsi, sotto l'alluce e nei muscoli lombricali del piede.

Il **piede** è un complesso sistema di equilibrio; la sua struttura ad archi, conferisce al sistema stesso un continuo stato di "allarme" che può essere percepito prestando attenzione a quello che trasmette il piede in appoggio, quando si assume la posizione eretta, con un arto sollevato e piegato. Si possono così sentire dei continui cambiamenti di pressione, in diversi punti della pianta del piede, accompagnati da oscillazioni dell'arto in appoggio e da tutto il resto del corpo. Queste oscillazioni sono determinate, inconsciamente, dalla contrazione e dal rilassamento muscolare, che mettono in movimento le masse corporee, affinché la proiezione del baricentro del corpo ricada sempre nell'ombra d'appoggio della pianta del piede medesimo.

L'aspetto clinico più evidente di un disturbo dell'equilibrio è chiamato comunemente **vertigine**, che a sua volta viene definita come un falso senso di movimento del corpo rispetto all'ambiente, oppure dell'ambiente rispetto al corpo. Questa alterazione non è sempre evidente ma può presentarsi alcune volte in maniera subdola, alterando inavvertitamente le percezioni del proprio schema corporeo. Molto spesso i disturbi dell'equilibrio sono associati a deficit uditivi ed in particolare al vestibolo. Quindi è sempre utile una visita ed uno studio dell'apparato uditivo per mezzo di esami. Il rallentamento dei processi degenerativi dovuti all'età può essere stupefacente se si coltivano determinate abilità motorie e soprattutto qualche interesse mentale. Ciò che il fitness deve in questo caso garantire è il mantenimento dell'integrità strutturale e psichica.





Statisticamente appare chiaro come la maggior parte dei traumi nella terza età siano dovuti alla mancanza di reattività nel recupero dell'equilibrio e nell'efficienza coordinativa.

Nell'anziano i traumi accidentali spesso hanno un esito nefasto o risoluzione incompleta e sono in questi casi causa di depressione e senso di inadeguatezza. La prevenzione si attua attraverso il progressivo miglioramento delle capacità coordinative, dell'equilibrio statico e dinamico.

Per le discipline sportive nelle quali è indispensabile un gran senso dell'equilibrio o del controllo assoluto del gesto tecnico, la sensibilità propriocettiva è una caratteristica fondamentale. Il miglioramento dell'equilibrio passa attraverso esercitazioni mirate al mantenimento della posizione voluta, unito ad una elevata capacità di correzione degli sbilanciamenti.

Nella pratica sportiva gli **esercizi propriocettivi** devono essere svolti, soprattutto, da tutti gli atleti che praticano un'attività sportiva nella quale il salto è una componente primaria.

Gli esercizi propriocettivi di prevenzione, basati sulla progressiva capacità di resistere agli squilibri, danno la possibilità di un appoggio del piede sempre corretto, stimolando la muscolatura in modo da evitare delle contrazioni isolate, sollecitando gruppi o combinazioni di gruppi muscolari. La ripetizione dell'esercizio fa acquisire sicurezza, rapidità e precisione al gesto.

Lo scopo delle esercitazioni propriocettive preventive deve essere quello di rendere più rapido ed automatico il controllo della muscolatura in considerazione del fatto che durante il gioco si possono sviluppare azioni imprevedibili e talvolta violente.

È possibile riprogrammare la centralina del controllo del movimento interagendo con le condizioni ambientali. Per esempio:

Camminare su terreni irregolari e preferire lo sterrato all'asfalto .

Non appoggiarsi mai ai mancorrenti delle scale .

Il Nordic Walking per esempio allena tutti i muscoli importanti, in modo analogo allo sci di fondo. braccia e spalle sono coinvolte attivamente rendendo l'esercizio più efficace. Inoltre è facile da praticare, un movimento naturale con ritmo alternato.

Gli esercizi di propriocettività possono essere eseguiti con il piede in appoggio al suolo o con l'utilizzo di attrezzi:

Tavoletta rotonda di circa 40 cm di diametro, in genere di legno, sotto la quale è fissata una mezza sfera: il grado d'instabilità è inversamente proporzionale al raggio della mezza sfera. Quest'ultima crea delle condizioni d'instabilità in tutte le direzioni.

Tavoletta rettangolare di circa 40 x 30 cm, in genere di legno, sotto la quale è fissato un mezzo cilindro che crea un grado d'instabilità laterale.

A 70 anni l'emozione continua

Maurizio Zandonà



Il Coro al Teatro Filarmonico



Locandina "Concerto del Settantesimo"
al Teatro Filarmonico

Consegna della Targa del Comune
e Roberto Puliero

Il 2016 ha segnato un importante traguardo per il Coro Scaligero dell'Alpe: 70 anni di attività! Preferiamo definirlo "traguardo volante", per usare un gergo ciclistico, come quelli che si collocano nel mezzo di una tappa del Giro d'Italia per vivacizzare la corsa. Difatti, non abbiamo nessuna intenzione di arrestarci, anzi, siamo più che mai pronti a rialzarci sui pedali e iniziare a spingere verso mete lontane.

Ma come in tutti i compleanni che si rispettano, è doveroso trovare il tempo di soffermarsi, voltarsi indietro, ripercorrere con la memoria la lunga strada fatta e assieme ai vecchi amici ricordare i momenti più significativi tra i tanti vissuti in coro e ancora brindare alle soddisfazioni raccolte. Occasione imperdibile per allestire, come da tradizione, un grande concerto da offrire ai nostri ammiratori e a tutta la cittadinanza. Questo abbiamo fatto, pensando un programma di 16 canti ripescati tra quelli "degli inizi", per ribadire le nostre radici e l'intenzione di mantenerle anche a distanza di anni nonostante il cambiamento dei tempi. Continuare a tramandare le armonizzazioni che nel lontano 1946 ispirarono i nostri fondatori i quali, appunto, grazie ad esse, ebbero la felice intuizione di dar vita a questo Coro. Un modo per rendere omaggio a loro e a chi ne ha raccolto l'eredità e la responsabilità e lo ha portato ai nostri giorni ancora fresco e pimpante.

E così, lunedì 5 dicembre, nella splendida cornice del Teatro Filarmonico gremito, oltre 1000 persone hanno partecipato con noi a questa grande festa di compleanno. Un successo di pubblico e di critica che ci ha ampiamente ripagato dei sacrifici e del grosso sforzo organizzativo. Abbiamo personalmente accolto gli spettatori all'ingresso del Teatro, donando loro, allegato al libretto dell'evento, un disco raccolta di brani perlopiù inediti, frutto di registrazioni gelosamente custodite nei nostri archivi, che ripercorrono la nostra storia, a partire dalla prima incisione a 78 giri del 1952 pubblicata dalla nota casa discografica CETRA, fino ai nostri giorni.

La serata è stata impreziosita dalla presentazione di Roberto Puliero, che ha aperto recitando la poesia L'Adese e divertito gli spettatori con uno spassoso intervento a spezzare il concerto per farci riflettere. Molto significativa e assai gradita per noi la presenza della Signora Teresa, moglie di Piero Zamboni, nostro direttore per 40 anni, dal 1962 al 2002, venuto a mancare qualche mese prima. Al Maestro Peo abbiamo voluto dedicare l'evento e per lui cantare *Signore delle Cime* assieme agli ex coristi presenti in sala, con l'occasione chiamati sul palco per una *reunion* improvvisata. Difficile descrivere l'atmosfera creatasi in quei 3 minuti di canto: un mix di emozioni e sentimenti che ha commosso tutti.

E non poteva certo mancare il fondatore, Alberto Nicoletto; 87 anni, eccitato e rinvi-gorito dall'esibizione della sua "creatura" è intervenuto, microfono alla mano, portando la sua testimonianza e invitando i giovani ad avvicinarsi al canto popolare seguendo l'esempio dei recenti debuttanti, Filippo e Alberto, rispettivamente 19 e 18 anni.

Presenti anche le massime autorità cittadine: gli allora Sindaco Flavio Tosi e l'Assessore Alberto Bozza, hanno speso generosi elogi e parole di ringraziamento "per il prezioso contributo a salvaguardia delle tradizioni culturali e nella diffusione di un'immagine positiva della "veronesità", per l'impegno e la serietà dimostrati nelle numerose collaborazioni con il Comune di Verona", ma anche "per la carica umana e il contagioso entusiasmo che il Coro Scaligero dell'Alpe riesce a trasmettere".

Ebbene, fatto il pieno di complimenti e goduto di questa indimenticabile festa, non adagiamoci sugli allori, ma con rinnovato entusiasmo continuiamo, appunto, a pedalare: la strada davanti a noi è ancora lunga.



Il 25 luglio 2017 è il giorno della partenza per le vacanze, quest'anno di ben più di 20 giorni, verso una meta dell'America Latina già da qualche anno nella nostra mente e poi in poco tempo decisa e quindi studiata nei dettagli da Roberto, preciso e paziente organizzatore di tutti i nostri viaggi.

Da Verona partenza con destino Sucre, culla della Nazione, antica capitale e per noi la più bella città della Bolivia.

Dopo quasi 24 ore raggiungiamo questa città bianca a 2600 metri di altitudine. È il luogo ideale per riprendersi dal lungo viaggio e per godersi qualche giorno di riposo ammaliati dalla sua bellezza, dal sole sempre presente, dal cielo terso, dall'ottimo clima e dai variopinti e affascinanti mercati. La città ospita anche una moltitudine di chiese e conventi. Visitiamo il convento di S. Felipe Neri, ora adibito a scuola e dal suo tetto godiamo di uno splendido panorama sulla città. L'edificio storico più importante è la "Casa de la libertad". È qui che venne firmata la carta costituzionale per l'indipendenza della Repubblica della Bolivia, il 6 agosto del 1825 alla presenza del "liberatore" Simon Bolivar di cui ancor oggi la nazione conserva il nome (Bolivia) e la moneta (Bolivar).

Dopo quattro giorni a Sucre si parte alla volta di Potosì, la città traboccante d'argento che a partire dalla metà del 1500, grazie ai suoi giacimenti, ha fornito la Bolivia e il mondo intero di questo metallo, tanto da essere definita "il tesoro del mondo", ma al prezzo di troppe vite umane.

Per raggiungere Potosì ci attende un viaggio di circa 7 ore e si sale di quota fino a 4200 metri. L'ascesa un po' ci preoccupa e cerchiamo di tenere a bada gli effetti del probabile "soroche", il cosiddetto mal di montagna per i latino americani, prevenendolo con aspirina e con le famose pastiglie di coca. Questo strano connubio dà i suoi benefici effetti.

Arriviamo a Potosì. I colori sono più caldi, la città è un'evidente eredità spagnola, inaspettatamente bella ed accogliente. È qui che incontriamo uno dei rari italiani del nostro viaggio...un geologo veronese!

Alzando lo sguardo spicca imponente la montagna del "Cierro Rico", che oggi raggiunge 5.200 metri ma che in origine arrivava a 6.000 metri. La differenza è stata erosa per estrarne le sue ricchezze. Mi rattristo a pensare che, a tutt'oggi, all'interno vi lavorano circa 12.000 persone, compresi i bambini a partire dai 10 anni. La nostra guida descrive il lavoro degli uomini nelle miniere dentro la montagna (oggi l'argento si è esaurito e vi si estraggono stagno, piombo e altri minerali) in condizioni "più atroci che si possano immaginare" e continua informando che "le visite alle miniere suscitano spesso incredulità di fronte alla constatazione di quanto sia devastante questo lavoro". Decidiamo di non entrare nelle miniere e di raggiungere solo la base del Cierro Rico. I racconti di un ragazzo minatore che li incontriamo, e la vista di altri lavoratori all'imbocco dei pertugi che entrano nella montagna, confermano la verità e la durezza di quanto avevamo letto.

Lasciamo Potosì diretti a Tupiza, un piccolo villaggio punto di partenza per il clou del nostro viaggio, il "Salar de Uyuni". È necessario affidarsi ad una delle numerose agenzie locali che, con auto fuoristrada, autista e cuoca al seguito, organizzano i tour di 3 o 4 giorni. Optiamo per il tour più lungo e viaggiamo con una coppia di ragazzi ateniesi. Si parte all'alba. L'auto è carica di viveri e i nostri accompagnatori fin da subito ci appaiono sorridenti, simpatici, preparati. Durante il viaggio le auto dirette al Salar si moltiplicano, colme di turisti desiderosi di ammirare la natura che ci aspetta.

Entriamo in un parco nazionale. Il percorso è una sorpresa continua che ci appaga oltre ogni nostra aspettativa. Ammiriamo le montagne innevate, formazioni rocciose dai contorni più svariati, risultato dell'opera di vulcani e del lavoro del vento, colori limpidi, paesaggi che sono simili a opere d'arte (vi è

Bolivia che passione

Emilia e Roberto



Potosì



Laguna Hedionda



Geyser a 4950 metri di altezza



Salar De Uyuni





Deserto Dali



Laguna Verde



Laguna Colorada



La Paz



Lago Titicaca Isla del Sol
con vista Isla de la Luna

anche una zona denominata Deserto Dali), geyser e fumarole che fuoriescono dalla terra ad altitudini di quasi 5.000 metri! Facciamo svariati incontri con i lama, costantemente intenti a ricercare cibo anche in luoghi apparentemente aridi, e le vigogne che, invece, fuggono agili in gruppo non appena percepiscono di essere osservate. Il tour continua e da un punto panoramico scorgiamo una laguna colorata (effetto del plancton e del sole), ci avviciniamo. Tommy, il nostro compagno greco, dice di non aver mai visto nulla di più bello in vita sua.

Altre lagune ci aspettano. Io sono ammaliata dalla laguna rossa e dai suoi abitanti, centinaia di fenicotteri rosa. Fuori dall'acqua fanno da contorno decine di lama dalla pelliccia chiara o bruna, per lo più impassibili ai nostri continui scatti ma anche disponibili a concedersi per una foto.

La vista del Salar vero e proprio inizia la sera del terzo giorno. Durante uno dei tanti spostamenti iniziamo a vedere e a percorrere una distesa piatta, bianca, senza confine: è il sale. L'ultima notte del tour la trascorriamo in un caratteristico hotel di sale e non sono da meno i tavoli, le sedie, i letti. Attorno a questa tipica costruzione vi è un piccolo villaggio, per il resto siamo in mezzo al nulla. I pochi abitanti sono in festa e danzano, è il 5 di agosto, la vigilia della festa della repubblica. Le macchine fotografiche sono sempre operative, ogni angolo lo richiede, ogni persona, ogni bambino meriterebbero un click per la loro bellezza e unicità, ma non è rispettoso fotografare le persone senza il loro consenso e così spesso desistiamo.

L'alba dell'ultimo giorno sul Salar la aspettiamo su un'isola collinare verde (che emerge dal bianco infinito) e dove padroneggiano migliaia di cactus. Un altro spettacolo, un'altra meraviglia che la natura ci offre. Inizia il chiarore del giorno e i turisti "impazziscono", ovunque si sente nel linguaggio universale "wow".

Attraversiamo ancora con l'auto la distesa del Salar, che allo sguardo appare infinita (circa 80 km di lunghezza), scattiamo foto, tocchiamo letteralmente con mano il bianco che è sotto di noi e, portandoci le dita alle labbra, constatiamo che è veramente salato. Sotto la coltre bianca si trovano giacimenti di litio che viene estratto da imprenditori ed esportatori cinesi.

Terminiamo il tour e pensiamo alla prossima tappa la "Isla del Sol" un'isoletta sul lago Titicaca a 4200 m circa. Ci aspettano 2 giorni di silenzio e pace completa. Qui non ci sono mezzi meccanici. Nessun rumore che non sia il tagliare degli asini, l'arrivo delle imbarcazioni al porticciolo appena sotto la nostra "Posada". Il sole e la luna regolano rispettivamente le attività del giorno e il riposo della notte. L'isola è un continuo saliscendi che donne con gonnellone, scarpette consunte e bimbi sulla schiena, riescono ad affrontare con un'agilità che lascia di stucco. La sera tutto si ferma e il silenzio della notte è accompagnato dalla luce di miriadi di stelle. Lasciamo a malincuore l'incanto e la delicatezza del lago diretti alla capitale, La Paz a quasi 4000 m. Qui è un continuo brulicare di gente, donne con i tipici scialli variopinti, da cui per lo più sbucano dolci volti di bambini, intente a vendere qualsiasi oggetto, auto e pullmini che si muovono in tutte le direzioni. Tutto intorno una miriade di piccole costruzioni incastonate su un canyon attorno ad una montagna che è sorta grazie a giacimenti d'oro e che gode di una posizione favorevole, che la protegge dal clima ostile degli altipiani. Il centro della città con i suoi rumori i profumi di cibi sempre invitanti e l'eredità oramai fatiscante di edifici di stile coloniale ci affascina. Utilizziamo il tempo che ci rimane gironzolandolo tra le vie e la piazza principale "Plaza Muriño" che ingloba tutti i poteri della città, la cattedrale il palazzo presidenziale, il parlamento e il palazzo del governo. Ci concediamo un po' di shopping e perlustriamo "tiendas" e "mercados", per portare con noi stoffe, colori e sapori di questo speciale e indimenticabile viaggio.



VERONA

MOUNTAIN FILM FESTIVAL

3° EDIZIONE - 20 - 24 FEBBRAIO 2018

AUDITORIUM - PALAZZO DELLA GRAN GUARDIA

ALPINISMO - ARRAMPICATA - ESPLORAZIONE

Organizzazione



Verona



Legnago



San Bonifacio



Caprino
Veronese



Sottosezione
Geaz



Gruppo Alpino
Scaligero Verona

Direzione scientifica

Ufficio stampa e comunicazione

ASSOCIAZIONE
**MONTAGNA
ITALIA**

Area Servizio
UFFICIO STAMPA



www.montagnaitalia.com



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Verona