



# ESCURSIONISMO

Rivista della FIE - Federazione Italiana Escursionismo

Già ente morale, fondato nel 1946 - Personalità Giuridica riconosciuta con D.P.R. 23 novembre 1971 n. 1152 - Associazione di Protezione Ambientale D.M.A. 17 novembre 2004  
Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Ramblers' Association - Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre

ANNO 58 - NUMERO 2 - DICEMBRE 2017



## SOMMARIO

### editoriale

Lettera del Presidente ..... 3  
*di Domenico Pandolfo*

In cammino verso il futuro  
..... 4  
*di Domenico Pandolfo*

### dalla campania

Il Sentiero storico della Seta  
..... 6  
*di Giuseppe Gargano*

Il Sentiero del Maestro ..... 8  
*di Marilù De Luca*

Un Ossimoro di terra ..... 10  
*di Simona Ridolfi*

### dalla liguria

Il paese dei cani felici ..... 13  
*di Emanuele Roccatagliata*

### dalla lombardia

Ciao Daniela ..... 17  
*di Giovanna Nova*

### dal piemonte

La direttissima per la vita .. 18  
*di Ale Volante*

Il piacere dell'Escursionismo  
..... 21  
*di Marco Andreis*

### dalla sicilia

In Sicilia l'E1 trek fest ..... 27  
*di Antonio Mirulla*

### dalla sardegna

Raduno Escursionisti a  
Oschiri ..... 30  
*di Elisa Fresu*

### dalla toscana

La strage degli innocenti.  
Cammino per non  
dimenticare ..... 31  
*di Alessio Latini*

40 giorni di libertà ..... 34  
*di Alessio Latini*

### dal veneto

Campionato italiano marcia  
alpina ..... 36  
*di Tarcisio Ziliotto*



## ESCURSIONISMO

Organo ufficiale di stampa della

### FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

Rivista fondata nel 1959,  
iscritta al Tribunale di Torino  
al n. 1961 del 26-09-1968  
Anno 58 n. 2  
Dicembre 2017

#### DIRETTORE RESPONSABILE

Giampaolo Olivari

#### DIRETTORE EDITORIALE

Domenico Pandolfo

#### COMITATO DI REDAZIONE

Maurizia Martinasso, Germano Bonavero,  
Bruno D'Onofrio, Franco Morra, Nello  
Giaccone.

#### COLLABORATORI

Domenico Pandolfo, Giuseppe Gargano,  
Marilù De Luca, Simona Ridolfi,  
Mario Bonati, Emanuele Roccatagliata,  
Silvana & Sandro, Giovanna Nova,  
Ale Volante, Marco Andreis, Elisa Fresu,  
Antonio Mirulla, Alessio Latini.

#### DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Emanuele Roccatagliata.

#### PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE

Cinzia Oneto

#### STAMPA

AGF - Arti Grafiche Francescane - Genova

[www.fieitalia.it](http://www.fieitalia.it)  
[www.fiesci.it](http://www.fiesci.it)  
[www.marciaregolarita.it](http://www.marciaregolarita.it)  
[www.sentierieuropei.it](http://www.sentierieuropei.it)  
[www.era-ewv-ferp.com](http://www.era-ewv-ferp.com)



[www.facebook.com/Fieitalia](https://www.facebook.com/Fieitalia)



**Mimmo Pandolfo**  
Presidente FIE

**P**rima di ogni altra cosa, formulo a voi tutti il più grande augurio di Buone Feste. Fra poche settimane saremo immersi nel dolce clima che le festività natalizie portano in dono e di vero cuore, auguro a tutti voi di poter trascorrere con serenità il Natale e la fine dell'anno. Le festività natalizie sono, di fatto, un ponte proteso verso gli impegni che nel nuovo anno dovranno essere svolti. Lo scorso numero di *Escursionismo*, come ricorderete, proponeva alcune riflessioni riguardanti il futuro della nostra Federazione, ponendo l'accento sulla necessità di andare oltre le barriere che i confini geografici hanno frapposto nei secoli alla pacifica convivenza dei popoli, alla loro frequentazione e quindi alla reciproca conoscenza. In verità, grazie anche alle intese politiche raggiunte dai Governi delle Nazioni Europee, oggi sono caduti gli ostacoli che si frapponavano, dando origine così ad un agevole transito delle frontiere per raggiungere Paesi posti anche a poche centinaia di chilometri dai confini italiani. Di ciò è testimonianza il fatto che quasi una metà del presente numero di *Escursionismo* racconta esperienze di viaggio vissute dai singoli Tesserati o da gruppi più numerosi in altri Stati della bella vecchia cara Europa: dalla Spagna alla Romania all'Islanda,

i testi e le immagini proiettano il lettore in un caleidoscopio di atmosfere che con la loro diversità hanno affascinato chi le ha vissute e attraverso il loro racconto arrivano al cuore del lettore. Il 2018 vedrà la FIE proseguire il suo impegno nel ruolo di "facilitatore europeo": l'avvio di alcune attività di scambio con la *Fédération Française de la Randonnée pédestre* (la Federazione Francese Escursionismo) in attuazione del protocollo di intesa sottoscritto a settembre in Romania, l'organizzazione del primo raduno internazionale sull'EI in Sicilia che avrà inizio il 27 maggio e terminerà il 3 giugno, testimoniano la vocazione della nostra Federazione all'internazionalizzazione della sua azione.

I contenuti di questo numero della rivista testimoniano la grande vivacità dei nostri Comitati Regionali e delle Associazioni: le attività legate all'escursionismo e le giornate di competizione della Marcia alpina di regolarità e dello Sci sono le evidenti testimonianze del grande impegno che i volontari della FIE mettono in campo costantemente e riverberano, nello stesso momento, la passione che guida la loro attività. "Le persone migliori in tutti i campi sono motivate dalla passione" (\*) e la FIE può contare su persone che mettono a disposizione della nostra Federazione la loro passione, permettendo così la realizzazione di idee e progetti che concretizzano gli obiettivi. Sento l'obbligo di ringraziare tutti coloro che rendono la FIE una grande realtà italiana, a cui l'Europa ora guarda con attenzione, dal Consiglio Federale e le sue Commissioni ai Comitati Regionali, dai Presidenti delle Associazioni agli Accompagnatori Escursionistici. Il lavoro che tutte queste persone svolgono è veramente pregevole! Grazie a tutti i Tesserati FIE che con la loro partecipazione attiva costituiscono l'humus vitale della nostra Federazione!

Infine, un saluto a Daniela che non ho avuto la fortuna di conoscere. Il pensiero rivolto a lei da Giovanna Nova trova la FIE compatta nel ricordare le persone con le quali condividiamo il piacere delle giornate escursionistiche o sportive e che per le difficoltà ineluttabili della vita ci lasciano ma che restano nei nostri cuori. Rinnovo a voi e alle persone a voi care un grandissimo voto augurale per un Natale sereno e per un Nuovo Anno da vivere da protagonisti, alimentando con la presenza e con il lavoro le attività della nostra Federazione!

La serenità del Natale apre con gioia il cammino del Nuovo Anno. Buone Feste!

Mimmo Pandolfo - Presidente FIE



(\*) Richard Florida, *The Cathedral and the bazaar*



## La 48<sup>a</sup> Assemblea della ERA a Brasov (Romania) IN CAMMIMO VERSO IL FUTURO

**Brasov è una delle sette città dei Carpazi rumeni (Siebenbürgischen) ove è possibile percepire, leggendo il tessuto urbano del centro storico della città, le influenze culturali legate alla presenza delle popolazioni tedesche che a partire dal XII secolo arrivarono in questi territori. Il centro storico fa perno sulla medievale piazza centrale in cui spicca il palazzo che fino a un secolo fa circa ospitava il Rathaus, il palazzo di governo.**

Come accaduto in tanta parte dei Paesi dell'Europa orientale, gli ultimi venti anni hanno determinato un evidente cambiamento anche della città di Brasov che, a seguito della caduta del regime comunista e il successivo ingresso della Romania nell'UE, ha visto l'insediarsi di attività produttive qui delocalizzate da aziende per lo più francesi, italiane e tedesche.

La Siebenbürgischer Karpatenverein – SKV candidò Brasov nel 2014 ad ospitare la 48<sup>a</sup> Conferenza annuale della European Ramblers' Association.

I lavori dell'Assemblea Generale si sono svolti dal 28 al 30 settembre, secondo un cerimoniale consolidato: il venerdì, giorno che precede l'Assemblea Generale, si svolgono gli incontri tecnici (know how sessions), un vero e proprio confronto su saperi ed

esperienze maturati dalle Federazioni e Organizzazioni aderenti alla ERA; il sabato, invece, si tiene l'Assemblea Generale dei Delegati.

In uno di questi laboratori sono state illustrate le modalità messe a punto dalla Fédération Française de la Randonnée per la definizione del livello di difficoltà di un sentiero escursionistico utilizzando tre diversi criteri, ovvero, lo sforzo fisico, la componente tecnica del percorso (la presenza o meno di ostacoli più o meno importanti) e il rischio (la gravità delle conseguenze di un incidente in caso di caduta o di scivolata); ognuno di questi tre criteri a sua volta è definito in base ad una scala da 1 a 5.

(Maggiori approfondimenti possono essere effettuati al link: [https://www.ffrandonnee.fr/\\_241/cotation-%20de-raaspxndonnees-pedestres.aspx](https://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-%20de-raaspxndonnees-pedestres.aspx))

La Conferenza ha avuto il suo punto di maggiore attenzione nell'elezione di un consistente numero di componenti del Presidium. Lis Nielsen, Presidente uscente rimasto in carica per due mandati, ha illustrato nel corso della sua relazione il lavoro svolto. L'Assemblea ha ringraziato Lis con un regalo simbolico (come è costume della ERA), un nuovo mouse per il suo computer che andrebbe a sostituire quello utilizzato per il lavoro svolto durante i mandati. Per l'elezione alla carica di Presidente della ERA, la scelta unanime è caduta su Boris Micic, Presidente della Federazione Serba (Planinarski Savez Srbije, RS), che ha maturato una lunga esperienza nell'ERA fin dal 2006.

E' stato riconfermato nella carica di 2° Vicepresidente Armand Ducornet (FFRandonnée, F); alla carica di Tesoriere che fu di Alison Mitchell è stato eletto Joep Naber (Wandelnet, NL), mentre alla carica di Assessore è stato eletto Steen Kobberoe-Hansen (Dansk Vandrelaug, DK). Inoltre, è stato riconfermato nella carica di Consigliere esterno Marcel Grandjean. La rosa dei componenti del Presidium si completa con il 1° Vicepresidente Aloys Steppuhn (Deutscher Wanderverband, D) e Domenico Pandolfo (FIE, I) 3° Vicepresidente, entrambi rieletti nel 2015.

(vedi link <http://www.era-ewv-ferp.com/era/presidium/>)

La FIE e la Fédération Française de la Randonnée, grazie ai rapporti instauratisi attraverso la reciproca conoscenza e il mutuo scambio, hanno deciso di dare vita ad un'intesa regolamentata da un protocollo di cooperazione internazionale. L'atto è stato firmato dal Presidente della FIE Domenico Pandolfo e dal Vicepresidente della FFRandonnée Jean François Soles nel corso dello svolgimento della Conferenza dei



## Il nuovo Presidium ERA

Delegati, in maniera da dare ampia solennità all'avvenimento.

E' un accordo unico nel suo genere nell'Europa dei camminatori, il primo intercorso tra Federazioni affiliate alla European Ramblers Association. Sarà senz'altro fonte di ispirazione per attività in partenariato per altre Federazioni o altre Organizzazioni escursionistiche europee, visto che il testo dell'accordo è stato già richiesto per essere utilizzato quale spunto di lavoro.

La ERA, fin dalla sua fondazione ha identificato nella realizzazione della rete dei sentieri europei (E-paths) una parte importante della propria missione. Nel corso dei lavori della Conferenza è stata presentata l'ultima edizione della carta dei sentieri europei, che riporta lo stato dell'arte di questa complessa sfida. La rete escursionistica europea è lo strumento per rendere concreto il motto della ERA „camminare da popolo a popolo“. Gli ultimi anni sono testimoni del notevole impegno che la FIE sta approfondendo per rendere concreta la realizzazione dei cinque tracciati che interessano l'Italia. Nel mentre l'E5 e l'E10 risultano ultimati, si stanno completando gli interventi che riguardano l'E7 e l'E1, il memorabile sentiero che attraversa l'Europa nella direzione Nord – Sud. I lavori procedono speditamente e il pressochè completamento del suo tratto siciliano ha ispirato l'organizzazione di un primo raduno europeo in Sicilia sull'E1 (vedi articolo a pag. 27).

Il futuro della FIE è sempre più proiettato verso l'Europa degli escursionisti, nella convinzione che il confronto e lo scambio sono opzioni che non possono essere ignorate: la crescita individuale vive dei momenti di incontro e la FIE non intende rinunciare alle opportunità di potenziamento dei saperi e delle competenze che un sano confronto mette a disposizione.

*Domenico Pandolfo*



# Il Sentiero storico della Seta che collega il passato con il presente

**Il giorno 2 settembre 2017 le Associazioni “Geo Trek Paestum” e “A.S.D. Off Limits Gioi” hanno riaperto un antico sentiero collegando non solo due storiche località del Cilento ma anche il passato con il presente.**

Ci troviamo geograficamente nel cuore del Cilento e quindi del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni e il sentiero in questione è un'antica strada comunale di collegamento che univa gli abitati di Gioi e Stio. Esso in passato era utilizzato come unico percorso, soprattutto per giungere a Stio in occasione della millenaria Fiera della Croce, che tutt'ora si tiene il primo giorno del mese di settembre nei pressi della Cappella di Santa Maria della Croce. Si racconta che all'interno della Cappella sia celata una reliquia della Croce di Cristo.

Il sentiero, che fa parte di una rete sentieristica di rilevanza storica che collega altre località cilentane alla suddetta fiera, ha una lunghezza di circa 5 km con un dislivello massimo di 260 metri.

Giuseppe Gargano, presidente dell'Associazione Geo Trek Paestum, e Davide Capozzoli, dell'A.S.D. Off Limits Gioi, sono stati coloro che hanno materializzato, con l'aiuto di molti volontari delle due as-

soציazioni, quello che era una idea, all'inizio folle. Partorita tra un piatto di fusilli e qualche fetta di soppressata di Gioi, non si è fermata nemmeno davanti al caldo intenso che ha caratterizzato l'estate del 2017. Letteralmente lungo il sentiero è stato versato il sangue e il sudore dei volontari, giunti da ogni dove, che per un sabato al mese, svegliandosi di buon'ora si sono rimboccati le maniche ed hanno riportato alla luce, quel selciato che in passato era molto battuto da persone ed animali.

Settanta circa gli escursionisti giunti da varie parti della Campania e non, che sabato 2 settembre già di primo mattino, nonostante il tempo incerto, hanno invaso il piccolo abitato di Gioi, e dopo la breve presentazione di rito dei rappresentanti delle associazioni e degli enti locali c'è stato il taglio del nastro e l'apertura ufficiale da parte del Sindaco di Gioi, dott. Andrea Salati, e del rappresentante del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, il consigliere Vincenzo Inverso.





Tra i partecipanti all'escursione, salutato il Sindaco di Gioi, oltre al Consigliere Vincenzo Inverso, era presente il Vice Sindaco di Magliano Vetere, Franca Tarallo, e il dipendente del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, Carmine Tolomeo. - Lungo il sentiero si sono aperte agli escursionisti finestre panoramiche sui borghi di Piano Vetrale, Gioi, Stio, Magliano Vetere e tutta la catena montuosa del Chianiello nonché altri suggestivi scorci. Senza problemi gli escursionisti hanno percorso l'antico sentiero giungendo a Stio in prossimità della Cappella di Santa Maria della Croce, dove ci si è messi in posa per la foto di gruppo di rito e poi, sotto la super visione del presidente della Pro Loco di Stio, Pasquale Marotta, si è pranzato.

Dopo il pranzo, piccola sosta alla Cappella appena aperta, e mentre il meteo minacciava sempre di più si è visitato il borgo antico di Stio, con i suoi caratteristi vicoli e vicoletti ricchi di memoria storica fino a giungere ai ruderi della Chiesa di San Pietro e Paolo in cui doveva tenersi un piccolo dibattito con le autorità.

Causa meteo quindi il dibattito, è stato sposato nell'aula consiliare del comune di Stio, dove il primo cittadino, Dott. Natalino Barato, ha dato il benvenuto aprendo le porte a tutti gli escursionisti, al sindaco di Gioi, dott. Nicola Salati, al Consigliere, dott. Vincenzo Inverso, al Presidente dell'Associazione "Geo Trek Paestum", Giuseppe Gargano, e

il rappresentante dell'Associazione "A.S.D. Off Limits Gioi", Davide Capozzoli, all'archeologo, Dott. Ernesto Bianco, e al Maestro, Angelo D'Ambrosio. Il dibattito moderato magistralmente dal Presidente della Pro Loco di Stio, Pasquale Marotta, si è incentrato sulla riapertura dello storico sentiero tra le osservazioni tecniche dei rappresentati delle due associazioni e le conclusioni politiche dei primi cittadini e del consigliere dell'Ente Parco.

Ci sono stati, inoltre, gli interventi storico-culturale dell'archeologo, dott. Ernesto Bianco, e musicale con il Maestro, Angelo D'Ambrosio, il quale ha scritto ed interpretato per l'occasione un brano a tema "Fore de Cruce".

*Giuseppe Gargano  
Presidente Geo Trek Paestum*



# “Il Sentiero del Maestro”

## Un'esperienza tra percorsi della memoria e obiettivi legati alla sostenibilità

**D**a quando, circa due anni fa, mi è capitato di incontrare sulla mia strada il gruppo di amici del GET Cultratura di Rofrano (SA), mi si è aperto un orizzonte sino ad allora solo immaginato.

Avevo il sospetto che il territorio del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, non poteva essere solo quello che mi era dato conoscere a mo' di turista a casa sua, ma che ci dovesse essere dell'altro, molto altro che a me, nonostante nata e cresciuta qui, era del tutto sconosciuto. Il sospetto si è rivelato essere più che fondato!

Non si può davvero aspirare a conoscere un territorio se non attraverso la “mobilità dolce” di cui Mimmo Pandolfo si fa bandiera. Così, pian piano, con gli amici del GET ho scoperto la bellezza dei luoghi che ho il

Nel novembre del 1947, Angelo, giovane maestro elementare si vede recapitare a casa la chiamata del Provveditorato di Salerno per un incarico annuale in una scuola nel comune di Cannalonga, paesino vicino a Vallo della Lucania.

I tempi erano davvero duri e il maestro accoglie l'incarico con trepidazione, ma anche con preoccupazione sincera. La scuola dove lo si chiama a svolgere servizio è una scuola sussidiata in località Cognulo dell'Orco. Nessuno sa dirgli bene di che si tratta e soprattutto dove e come sarebbe stata la sua vita a Cognulo dell'Orco, ma le ristrettezze economiche del dopoguerra sono pesanti ed Angelo una mattina brumosa di nebbia, parte a piedi da Via Monti (sette ore di cammino) per raggiungere quella che nei successivi cinque anni sarà la sua vita di maestro, montanaro tra i montanari. La storia di Angelo è da lui raccontata in un libro (Sella dell'Orco - Solo le bestie non sperano) che sin dalla prima lettura mi aveva rapito per la sua semplicità di narrazione, ma nel contempo per la ricchezza di umanità e di vita vissuta, di solidarietà, di dolore e speranza che trasudano dal racconto.

Ma il libro e la storia di Angelo hanno un'altra ricchezza: sono un documento storico di grandissimo rilievo. Una testimonianza della vita dei contadini e pastori del Sud subito dopo la guerra e subito prima della grande migrazione che doveva da lì a poco spopolare i nostri piccoli borghi e che, da allora, non si è più fermata. Testimonia inoltre, una grande rivoluzione pacifica che i maestri, quei maestri, hanno prodotto consentendo a generazioni di ragazzi di uscire dall'isolamento forzato del loro analfabetismo che, più e peggio della montagna, ne impediva il riscatto sociale. La vicenda di Angelo e dei suoi amici pastori, da me conosciuta per vicinanza di famiglie e luoghi di origine, mi è sembrata così straordinaria da proporre a Mimmo Pandolfo, presidente del GET Cultratura e della FIE, di intitolare al maestro il sentiero, ancora esistente, che da Cannalonga porta a Cognulo dell'Orco e anche a Rofrano. Da qui l'iniziativa che ha visto il suo primo realizzarsi il 14 e 15 ottobre scorsi. Il GET ha voluto non solo ricordare l'epopea umana del maestro, così mirabilmente da lui stesso raccontata nel libro autobiografico, ma soprattutto l'epopea della gente del Sud. Agricoltori e pastori, che abitavano e lavoravano le nostre montagne. Essi, non solo con grande sacrificio si procuravano appena il necessario per la loro esi-



grande privilegio di abitare. Luoghi affascinanti e misteriosi, antichi anche oggi, belli da togliere la parola. Per una curiosa concatenazione di circostanze felici, sono nata in una casa che si affacciava nello stesso cortile in cui si affacciava la casa di Angelo Paolino, nato anche lui in Via Monti a Vallo della Lucania, un po' di anni prima di me.



**“Di fronte a quella suggestiva visione di primitiva, incontaminata bellezza rimasi immobile e senza parola...”**  
**A. Paolino, Sella dell'orco - Solo le bestie non sperano**



stenza, ma donavano alle comunità ed al territorio la salvaguardia della montagna e preservavano culture e tradizioni, oggi quasi del tutto scomparse.

Intitolare il sentiero al Maestro dunque, significa ricordare con la stessa intensità quelle popolazioni, la loro vita, i loro costumi. Tentare di preservare ciò che di più autentico ancora esiste, per evitare di diventare “un parco giochi estivo”. Per questo il GET ha voluto anche istituire un premio “Il Sentiero del Maestro”, per riconoscere a chi oggi, in mezzo a mille difficoltà, torna a far rivivere la montagna con attività di pastorizia e agricoltura tradizionali. Durante il convegno tenutosi a Cannalonga nel pomeriggio del 14 ottobre, hanno ricevuto il premio le giovani signore Angela Speranza e Maria Teresa Mastroianni che allevano bovini in alta montagna e allo stato brado e Francesco Maio che alleva le tipiche capre cilentane.

Hanno arricchito la serata con il loro preziosi interventi lo storico e parroco di Cannalonga, don Luigi Rossi, l'architetto Francesco Ruocco. Hanno partecipato i rappresentanti delle istituzioni locali che hanno accompagnato la prima edizione dell'iniziativa. Preziosa la presenza del figlio del Maestro, prof. Luigi Paolino ed ancora più preziosa l'intervista, registrata da Mimmo Pandolfo, al maestro Angelo, ormai novantatreenne, non vedente, ma perfettamente lucido ed emozionato per quanto sta nascendo dalla sua lontana, ma indimenticata esperienza. A tutti va un caloroso grazie! La giornata del 15 ottobre, dedicata all'escursione sul sentiero, ha avuto come protagonista

assoluta la montagna. Il maestro nel suo racconto, descrive con illuminate e poetiche espressioni il suo primo viaggio verso Cognulo e quella che sarà l'esperienza più straordinaria della sua vita. Così camminare lungo il sentiero ha significato ripercorrere un cammino di vita incredibilmente evocativo...

Ma l'esperienza non finisce qui!

Le idee scoppiettavano durante la salita lungo il sentiero, si accavallavano e toccavano, si dividevano per ritrovarsi in un disegno ancora alla Pollock, ma che troverà, ne sono certa, sistematicità ed operatività concrete. Il Sentiero del Maestro non è solo una passeggiata nella natura incontaminata nei monti del Cilento. E' un'esperienza dello spirito, un' immersione nei gangli più veri e profondi del nostro essere cilentani. Allo stesso tempo non è un ripiegamento su bei favoleggiati anni passati. Non si stava meglio allora, ma allora avevano qualcosa che noi non abbiamo più e della quale sentiamo nuovamente e sempre il bisogno: un rapporto di verità e prossimità, direi evangelica, con la natura ed i nostri simili.

Questo dovrà diventare il “Sentiero del Maestro”: un'esperienza emozionale, culturale, umana, qui ed oggi. Senza disdegnare, affinché ciò si realizzi, tutto quello che la modernità e gli strumenti che la legislazione nazionale ed europea, ad esempio, mettono a disposizione.

Il cammino sul “Sentiero” è solo iniziato.

*Marilù De Luca*



# Un Ossimoro di terra

Ho sempre risposto, a chi mi chiedeva perché viaggiando puntavo il più delle volte verso Sud, che il Nord lo avrei lasciato ad un altro momento della mia vita, quello in cui adattarmi a condizioni climatiche estreme, scarsità d'acqua, lunghi spostamenti con improbabili mezzi locali, sarebbe diventato forse per me troppo difficile. E invece quest'anno ho ceduto alla caparbietà di Elena, compagna di viaggio da anni, che ha assaporato più volte le latitudini Nord rimanendone estremamente colpita. Così, dopo un volo di circa 10 ore, scalo compreso, e con un bagaglio a seguito mai così pesante da quando ce ne andiamo in giro per il mondo, abbiamo raggiunto insieme Reykjavik, la più silenziosa capitale nella quale abbia mai messo piede.



**D**ue i motivi del bagaglio pesante: al nord fa freddo, sempre, anche d'estate e quando fa freddo il peso dello zaino raddoppia e poi c'è la tenda da campeggio, necessaria in un paese dove dormire sotto un tetto costa troppo, almeno una volta in più di quello che sono disposta a spendere. Così, dopo poche ore dal mio arrivo, pianto la mia tendina nel primo degli attrezzatissimi campeggi

d'Islanda, ad un paio di km appena dal centro della capitale: il Reykjavik Campsite (**Foto 1**). Capirò immediatamente che se questo è lo standard, allora dormire in tenda non sarà un problema e l'unica cosa alla quale dovrò far fronte saranno le temperature che di notte, nonostante sia Agosto, sfiorano lo zero.

Sedici euro a testa il prezzo del nostro primo pernottamento; i successivi oscilleranno più o meno intorno a questa cifra senza mai però andare sotto i 10 euro.

Nello spazio comune del campo, insieme a viaggiatori provenienti da ogni parte del mondo e pronti ad esplorare l'isola con i mezzi più disparati, mi siedo con Elena ed insieme decidiamo quale sarà il nostro itinerario per i giorni a venire.

Il 90% delle persone che escono da Reykjavik, si dirige nella zona sud-occidentale, in direzione del famoso circolo d'oro e punta dritto verso le cascate Gullfoss lungo il percorso del fiume Hvítá. In successione si visita il parco nazionale di Thingvellir e il vecchio Geysir, colonna d'acqua bollente che fa la sua





4

comparsa a ritmo costante sollevando, oltre ad acqua e vapore, anche le urla di stupore delle centinaia di persone assiegate lungo le transenne.

Con Elena decidiamo di iniziare il nostro viaggio in una delle zone paesaggisticamente più belle dell'Islanda e soprattutto poco battuta, quella dei Fiordi occidentali

Il nostro mezzo di trasporto, una Dacia Duster eco mode noleggiata (a caro prezzo) già dall'Italia è un ottimo compromesso per chi non vuole limitarsi a percorrere le bellissime strade asfaltate dell'isola (**Foto 2**) ma neanche guardare fiumi di portata troppo elevata. Alla consegna dell'auto ci fanno presente che la nostra copertura assicurativa esclude i danni da imprese troppo ardue e noi seguiamo alla lettera il consiglio.

Da subito i fiordi, (geologicamente l'inondazione di un'antica valle glaciale da parte dell'oceano), ci lasciano senza fiato per la loro bellezza. Verde e azzurro intenso, i colori dai quali i nostri occhi non riusciranno mai a separarsi. Come previsto incrociamo pochissime auto, ancora meno nei tratti sterrati; ci sentiamo esploratrici più che viaggiatrici, la sensazione è quella di essere un tutt'uno con la natura e con il paesaggio.

La giornata, intrisa di meraviglia, scorre così velocemente che non ci accorgiamo che sono già le 22.00 ma in realtà il sole è ancora alto nel cielo e il nostro orologio circadiano a queste latitudini viene messo a dura prova. C'è una vecchia casa abbandonata di fronte all'oceano nel mezzo di una valle verdissima attraversata dalle acque limpide di un fiume. Decidiamo di fermarci, è troppo tardi per metterci a cercare un campeggio. Il mattino successivo mi sveglio prestissimo, accendo il fornellino da campo, preparo la moka e aspetto che il silenzio di quel luogo magico venga interrotto dal gorgoglio del caffè che si versa nel bricco. Con la tazza calda tra le mani mi

avvio verso l'oceano; centinaia tra Gabbiani reali e Marangoni si alzano in volo dalle pareti a picco di roccia nera. Bevo il mio caffè brindando alla bellezza del pianeta.

Appena il sole torna a riscaldare l'aria ci rimettiamo in marcia. Oggi visiteremo la cascata di Glymur (**Foto 3**), 198 metri di salto, la più alta di tutte. I percorsi in Islanda sono perfettamente segnalati e per i siti di maggior interesse all'ingresso trovi sempre un centro visita in cui poter ritirare la cartografia dettagliata del tragitto.

Lasciate le cascate decidiamo di proseguire verso la bellissima penisola Snæfellsnes; l'asfalto attraversa immense distese di colate laviche (**Foto 4**), alcune nerissime, altre appena ricoperte da un bianco cuscino di muschi pionieri, estremo tentativo di una vegetazione che prova in ogni modo a farsi strada. La parte più a ovest della penisola ospita lo Snæfel-

5





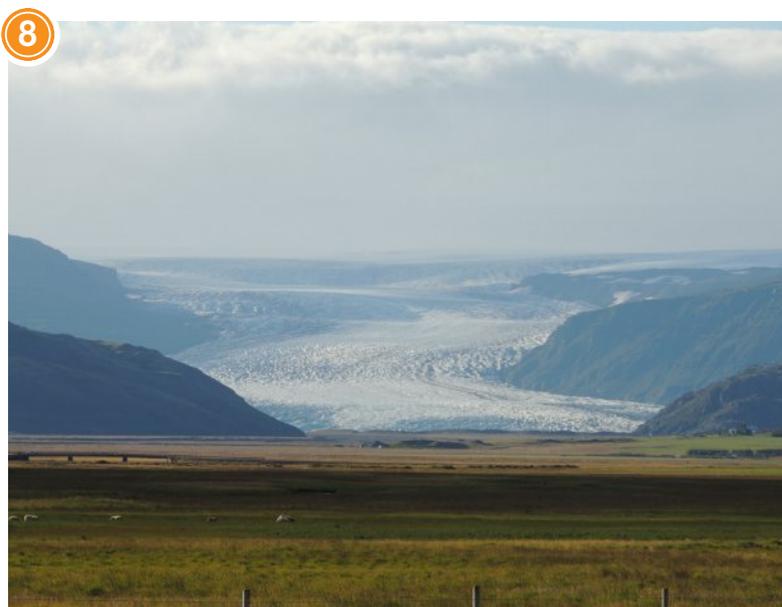
Isjokull National Park, istituito per preservare giovani campi di lava oltre che flora e fauna . E a proposito di avifauna, puntiamo dritto verso Bredavik **(Foto 5)**, il paradiso dei Pulcinella Di Mare. Chiamato Puffin dagli inglesi, questo curioso pennuto, si invola dalla scogliera muovendo le ali al ritmo di 400 battiti al minuto. Da queste parti è una vera e propria star! Le nostre coordinate al momento sono : 65°30' N 24°32'W, dunque ci troviamo nel punto più occidentale dell'Islanda e dell'Europa .

Fiordo dopo fiordo arriviamo fino a Skotufjordur. La nostra Lonely dice che qui potremmo avvistare gruppi di foche **(Foto 6)** che si crogiolano al sole e come al solito non si sbaglia. Al di là delle foche il paesaggio è di una bellezza da togliere il fiato.

Di tanto in tanto sulla strada scorgiamo piccolissime casette in legno, sembra non ci sia nessuno e la nostra curiosità ci spinge a fermarci. Al loro interno pozze di acqua caldissima e fumante proveniente direttamente dal sottosuolo. Ci togliamo le scarpe e immergiamo i nostri piedi nel liquido bollente; il contrasto con la temperatura dell'aria è gradevolissimo e lo scenario intorno surreale. Scopriremo presto che in tutta l'area della faglia che attraversa longitudinalmente l'isola, ci sono centinaia di piccole pozze ma anche enormi laghi d'acqua bollente. Il più bello di tutti è l'Askja **(Foto 7)** e noi siamo dirette proprio lì. In realtà Askja è il nome del vulcano che, eruttando l'ultima volta nel 1961, ha formato due caldere, la più grande ospita il lago d'acqua fredda Oskjuivatn mentre nella caldera minore è ospitato il candidissimo lago Viti, raggiungibile a piedi tramite un fangoso sentiero.

Ma questa è la terra dei contrasti assoluti. Così lasciamo le calde acque del lago Viti per raggiungere l'immenso ghiacciaio Vatnajokull **(Foto 8)**, nell'omonimo parco nazionale. La distesa di ghiaccio è impressionante eppure noi riusciamo appena a raggiungere le lingue di Hoffelsojokull e Flaajokull. Coglieremo le sue dimensioni reali sorvolando l'isola 15 giorni più tardi. Con gli occhi pieni di meraviglia riprendiamo il nostro viaggio incontrando ora altissime cascate ora spiagge di sabbia nera, ora enormi vulcanici, ora lunghe spaccature della crosta terrestre . E' una terra adolescente, l'Islanda: sfrontata, bellissima, inquieta, giovane. Una terra che sembra volerci ricordare da dove proveniamo, che detta legge e pretende rispetto. È la terra del ghiaccio bollente o come dice Elena, un ossimoro di terra!

*Simona Ridolfi*



## Il viaggio in Romania dei Camminatori FIE di COOP Liguria

Dal 23 al 29 settembre del 2017 il gruppo "Camminatori COOP Liguria" della FIE ha partecipato a un viaggio in Romania alla scoperta delle cosiddette "Città Sassoni" e della natura della Transilvania.

### Scheda di viaggio

23 settembre: partenza da Genova, volo Bergamo-Bucarest, visite di Curtea de Arges e Cozia, trasferimento a Sibiu

24 settembre: visite di Sibiu e Sighisoara, trasferimento a Viscri

25 settembre: visita di Viscri, trasferimento a Brasov, escursione a Postavaru

26 settembre: discesa, a piedi, a Brasov, visite di Brasov e del castello di Bran, trasferimento a Magura

27 settembre: escursione alla Cabana Curmatura e ritorno a Magura

28 settembre: escursione al Santuario degli orsi e successivamente a Vulcano, ritorno a Magura

29 settembre: castello di Sinaia, trasferimento a Bucarest e rientro a Bergamo, quindi a Genova

### Il giusto ringraziamento per un viaggio di successo

In qualità di organizzatore e accompagnatore ringrazio i Camminatori COOP e le guide locali Nicolae e Tomas, che con la loro presenza e competenza culturale, artistica e naturalmente escursionistica hanno contribuito al successo, al di sopra delle più rosee previsioni, del soggiorno in Transilvania.

*Mario Bonati.*

# Il paese dei cani felici

**Questo viaggio è stato davvero una scoperta sorprendente perché abbiamo visto posti dove si arriva "modernamente" in auto ma si entra poi a piedi in un paesaggio rurale al tempo stesso lontano e familiare, un mondo molto simile a quello che tanti di noi hanno conosciuto o sentivano raccontare quando, un po' di decenni fa, erano bambini.**

## IL BELLISSIMO PAESAGGIO RURALE E NATURALE

Viscri (Deutsch-Weisskirch in tedesco, Szászfehéregyháza in ungherese) è un villaggio dove un largo stradone sterrato, bordato da prato e alberi e frequentato da auto, carri a cavalli, mucche ed oche, va in leggera salita fra due file di coloratissime case coloniche, adattate al minimo delle nostre odierne necessità, sino a una chiesa fortificata da mura, necessaria ai tempi tormentati in cui i coloni tedeschi furono chiamati a difendere quella terra dalle pressioni provenienti dal sud e dall'est.

Il pullman è arrivato al paese dopo il tramonto con un lungo tratto di strada sterrata fra boschetti e radure, ci attendevano una cena spartana ma soprattutto una notte in una casa sassone che era vera nonostante sembrasse una scenografia. Viscri è un gioiello, Patrimonio dell'Umanità Unesco, difeso da alcuni discendenti degli antichi coloni che non hanno ceduto alle lusinghe di un facile ma amaro ritorno in Germania. Oggi è anche sotto la protezione di una fondazione di iniziativa britannica.

La Cabana Postavaru sta a 1600 m. di quota sopra Poiana Brasov, la più nota stazione sciistica della Romania e ci arriviamo risalendo il pendio su cui si svolgono le piste. Purtroppo il tempo è peggiorato e ci sono delle nuvole che il giorno dopo scongiureranno l'escursione sino alla cima soprastante, guadagnando così tempo per la visita a Brasov (Kronstadt, Brassó), raggiunta a piedi con una lunga discesa che ci fa perdere mille metri di quota. In compenso la Cabana, preannunciata come uno spartano rifugio, si rivela un alberghetto e anche se





l'ammmodernamento è tuttora in corso ci ospita in confortevoli camere con servizi e ci offre una buona cena e colazione. Ai muri anche pellicce di orso e di lupo, e forse sarà per questo che un orso arrabbiato per i suoi sfortunati amici una notte di non molto tempo fa ha rotto una vetrata.

Il posto anche se rinnovato ha ancora da offrire alla vista molte cose d'epoca, dalla vecchia capanna di legno ingrigito a un camion come oggi non se ne vedono più. Un altro elemento del fascino di questi luoghi a cavallo fra antico, o vecchio, e moderno. Magura è un abitato a case sparse aperto su un gran panorama, a una quota di circa 1000 m. fra gli ampi pascoli e i coltivi di un altopiano nel parco nazionale Piatra Craiului, di fronte alla cresta che dà nome al parco. Ci portano là con qualche kilometro di strada sterrata, sino a un confortevole e moderno alberghetto dalla buona cucina e ci pernottiamo tre notti. Magura è la base di partenza per l'escursione alla Cabana Curmatura (1470 m.), a cui arriviamo dopo la risalita del profondo canyon di Zarnesti, a suo tempo scelto come set del film *Ritorno a Cold Mountain*, il quale si apre in alto in un vastissimo alpeggio, sopra il quale la Cabana domina il paesaggio.

Poco distante, visitiamo il giorno successivo anche il santuario degli orsi *Liberty Bear Sanctuary* di Zarnesti, che ospita orsi liberati dalla cattività in spaziosi recinti ricavati fra boschetti di rovere, radure e piccoli stagni artificiali.

Arriviamo infine, fra giganteschi e ondulati prati alberati che dominano la depressione di Brasov e nei quali è ancora viva la pastorizia, a Vulcan (Wolkersdorf, Volkány) dove, ospiti del pastore protestante, visitiamo un'altra chiesa fortificata, questa volta di pianura.

### GLI INSEDIAMENTI RICCHI DI STORIA

Il paesaggio appena descritto oltre ad essere davvero bello, è affascinante per come è ancor oggi genuinamente vissuto nella sua consistenza rurale, a differenza di molti posti delle nostre Alpi, che, pur essendo altrettanto belli, si appoggiano ormai essenzialmente al turismo.

Gli insediamenti storici, urbani e non, traggono invece il loro interesse da quella che -per noi- è la loro diversità e dal retaggio di una storia complessa che ha fatto per secoli della Transilvania un crocevia di culture, lingue, religioni, come ricorda il fatto che anche il più piccolo villaggio ha il suo nome in almeno tre lingue. Una diversità che soprattutto nei centri più piccoli, da Viscri a Sighisoara (Schäßburg, Segesvár), al monastero di Cozia e al sito reale di Curtea de Arges non si diluisce in una struttura urbana complessa che deve necessariamente fare i conti con le esigenze della modernità come a Brasov e Sibiu (Hermannstadt, Nagys-



zeben). Così ci facciamo prendere da Viscri e dalla sua vecchina che ci apre le porte della cittadella fortificata che circonda la Chiesa, dagli affollati affreschi e dagli ori delle chiese, anche queste autenticamente tali con i fedeli che compiono foglietti con le intenzioni di preghiera; autenticità ci fa sentire intrusi fra i fedeli, con l'invasività delle nostre fotocamere e del nostro vero ma estemporaneo e sterile interesse, culturale o pseudo tale.

Un discorso a parte merita il castello di Dracula a Bran (Törzburg, Töröcsvár), che piace per dove è posto, per come labirinticamente è fatto e per i suoi arredi, anche a dispetto della Disneyland draculana e vampiresca che sta ai suoi piedi. Ora nel castello Dracula è stato relegato in un piccolo quartierino per dare maggior dignità agli arredi e alle cose della Regina di Romania Maria di Sassonia-Coburgo-Gotha, nata principessa di Sassonia-Coburgo-Gotha, duchessa di Sassonia, principessa di Edimburgo (scusate se è poco) e del di lei consorte Ferdinando I di Romania, che in questo castello vissero. Tutto ciò, presumibilmente, da quando il castello è stato restituito al discendente della regina l'arciduca Dominic d'Asburgo Lorena, forse giustamente seccato di lasciar spazio a un inquilino così ingombrante, che per di più non fu neppure tale perché pare certo che impalasse in altri siti.

Bene: nonostante Dracula il castello è davvero affascinante, ricco di guglie, passaggi segreti, camminamenti, scomodo quanto si addice a un vero castello antico, ma confortevolmente arredato dalle consuetudini inglesi della Regina e probabilmente di gradevole soggiorno, anche se mi mancano i parametri di confronto per un giudizio motivato.

Infine il Castello di Peles, situato in quello che si suole definire un paesaggio di fiaba ed esso stesso complesso e ricco di pinnacoli come un palazzo fiabesco. A Peles la ricchezza degli arredi e la cura e perizia artigiane con cui è stata ripresa la lezione di precedenti esperienze, anche italiane, sono davvero notevoli ma creano una (cupa) dispendiosa sfarzosità difficile da credere in un edificio tutto sommato moderno. Forse c'è il meglio del meglio della perizia artigiana che si potesse trovare per ogni sala e per ogni angolo, ma alla fine ne risulta un ingorgo di preziosità tale da risultare se non stucchevole perlomeno oppressivo. Ma è un edificio da visitare con molto interesse.



## I CANI FELICI

Certo, a questo punto rimane da spiegare il titolo. Arrivando dall'Italia abituati a cani cittadini nevrotici, frustrati e ringhianti, costretti ad odorare insignificanti pneumatici e a portarsi al collo le borsine per la raccolta delle proprie fatte, stratonati (ci mancherebbe!) ogni volta che vogliono fare pipì su una invitante saracinesca, umiliati da ridicole copertine e dallo stare in braccio ad amici affettuosi invece di seguire il proprio capo; dicevamo dunque, abituati a cani che sono un accessorio del look, trovare in Transilvania cani-cani, che ti vengono vicino ma sono tranquilli perché in caso di necessità saprebbero trattarti a dovere, cani che si azzuffano per il cibo lasciato per loro fuori dalla porta in un sacchetto e se ne possono gironzolare a volontà prima di ritornare a casa, tutto questo mi ha fatto pensare che quei tanti cani che ho visto là fossero felici e "liberati". Ma anche in Romania arriverà il progresso e i cani potranno essere come i nostri! Nevrotici, ma seguiti dal coacher personale.

*Emanuele Roccatagliata*

## TRANSILVANIA: NON È IL CASO DI SUPERARE LA LUMACA

Romania, meta non convenzionale e bellissima sorprendente scoperta. E' stato tutto superiore alle aspettative:

- **NATURA** intatta con boschi fitti, montagne e cayon: i Carpazi ospitano 1170 specie floreali e il piccolo garofano di Pietra Craiului nasce solo qui. Paesaggi bucolici con greggi, oche, covoni di fieno, mucche, campi squadrati di grano e luppolo e grandi prati rasati e ordinati.
- **CITTADINE** tranquille, accoglienti, con le casette dai più svariati colori, molte con le croci sulle facciate, i tetti di tegole con falde su cui si aprono finestrelle che sembrano occhietti vispi. Circondate da cinte murarie e torri (difese a suo tempo dalle corporazioni, come i tessitori, i vasai, i falegnami) e con ampie piazze.

- **CITTA'** moderne come Brasov che, con i suoi 309 mila abitanti rende l'idea di moderna città in movimento: è la principale città della Transilvania per cultura e commerci e si trova quasi al centro della Romania.
- **CHIESE** di tanti riti: ortodossi, protestanti, cattolici (in minoranza), quelle ortodosse con elementi bizantini e moreschi. Il Monastero di Curtea de Arges con due torri attorcigliate a spirale e una cupola e decorazioni che sembrano un pizzo. La Cattedrale Santa Treime di Sibiu, dove abbiamo visto celebrare un matrimonio. Piene di dipinti, mosaici e icone coloratissime con oro, azzurro e verde. Le chiese gotiche: a Brasov c'è la chiesa Nera chiamata così perché ha le pareti annerite in un incendio, piena di tappeti orientali; a Sighisoara la basilica evangelica Din Deal a cui si arriva solo a piedi con una scala coperta, vicina al Liceo e al cimitero con il simbolo del lavoro dei defunti inciso sulle lapidi. Gli spazi intorno a tutte le chiese sono curatissimi, pieni di fiori e trasmettono serenità, pace.
- **MONASTERI** medievali come Sinta Manastirea Cozia con fuori il pozzo e i bicchieri colorati per bere.
- **CASTELLI** come quello di Bran (Dracula) del XIV secolo, abbarbicato su una rocca che domina la valle oppure quello di Peles a Sinaia, costruito dal 1873 con una miscela di stili vari (turco, arabo, fiorentino, francese, rumeno, rinascimentale..), arredato all'interno con legno di noce intarsiato, soffitto in vetro mobile, con 160 stanze.
- **VILLAGGI SASSONI**: favoloso quello di Viscri dove ha la casa anche il principe Carlo d'Inghilterra e anche Vulcan.
- **LA RISERVA** dell'orso bruno: a Zarnesti, dove vengono accolti e reintrodotti in un ambiente naturale protetto gli orsi salvati da tratte illecite e da prigionie. Sterilizzati, essi vivono all'interno del parco e non vanno più in letargo perché non devono cercare il cibo, che gli viene sempre dato. Oltre agli orsi abbiamo visto alcuni lupi. Simpaticissimi gli orsetti figli di Pluto, un orso che è arrivato alla riserva con la madre e non è stato sterilizzato perché gli orsi procreano verso i 4 anni. Lui invece, precoce, è diventato padre a due anni di ben 8 orsetti.
- **RIFUGI**: Julius Roemer Cabin a 1604 metri, tutto in legno, confortevolissimo con camere e servizio, grandi e accoglienti al pari di quelle di un hotel; la Cabana Curmatura a 1470 metri.

Ma non abbiamo avuto una vacanza solo di turismo e cammino. C'è stato un altro aspetto interessantissimo, gli incontri con la gente del posto:

- i membri del Mihai-Eminescu Trust, una fondazione per la conservazione del patrimonio sassone. Ci hanno spiegato il loro impegno per mantenere le peculiarità dei villaggi sassoni. Quello di Viscri, dove eravamo alloggiati, aveva letti a cassettoni, stufe in ceramica, tappeti e stoffe ricamate. Ci hanno preparato una cena nel fienile con gli ottimi sarmale, involtini di crauti e carne annaffiati da un distillato, Tuica Rachiu, che è una specie di grappa
- la donnina anziana vestita di nero con un foulard in testa che ha aperto la biserica fortificata di Viscri e ne ha spiegato la storia
- i barbuti preti ortodossi che ci hanno sempre dato il benvenuto e narrato la storia della loro chiesa
- il giovane diacono protestante che sostituisce il vicario e ci ha ricevuto con bevande e il tipico dolce kurtoskalacs (torta a camino, cotta su uno spiedo che ruota sul fuoco: ottima) e ha tenuto una breve lezione di teologia sulle differenze tra protestanti, ortodossi e cattolici. Nella chiesa, più spoglia rispetto a quelle ortodosse, abbiamo visto nelle panche i tubi del riscaldamento
- i gestori della pensione Villa Hermani di Magura, che ci portavano in giro con i pulmini e hanno organizzato anche un picnic sul prato, nonché i gestori del Rifugio Julius Roemer, sorridenti e attenti alle nostre esigenze
- le guardie forestali che abbiamo incontrato e chiacchierando ci hanno fatto vedere la bomboletta con l'anestetico per eventuali incontri con gli orsi (!)
- Nicolae, la nostra guida, sempre disponibile e pacato; e l'autista che ha seguito attentamente ogni spiegazione. A entrambi dobbiamo un particolare ringraziamento

Una particolarità. Nessuna delle guide che abbiamo avuto ha accennato al periodo di Ceausescu (dal 1944 al 1989): anche in questo hanno dimostrato di essere un popolo fiero che non si piange addosso per i momenti bui che ha trascorso. Vorremmo infine sottolineare che sembrava di stare in un altro mondo, meno stressato, più a misura "umana". Perfino i cani e i gatti, tantissimi, erano serafici e quasi nessun cane abbaia. Il loro detto "non è il caso di superare la lumaca", riferito dalla nostra guida Nicolae, dovremmo farlo nostro per vivere in serenità godendo e apprezzando tutte le bellezze che ci circondano.

*Silvana e Sandro, camminatori del martedì*

# CIAO DANIELA

**Cara Daniela, sono tanti i momenti tristi nelle vita in cui ci si ritrova a dover dire addio a persone care ma non sempre è facile esternare sentimenti di dolore, perché sono questi momenti particolari che toccano negli affetti più cari e ci mettono a dura prova. Nella vita a volte si incontrano persone con le quali basta quel poco di condivisione di valori per capire che sono speciali e tu Daniela sei stata una di queste.**

Ciao Daniela, i tuoi amici e amiche delle Associazioni Sportive e Culturali nel porgerti l'ultimo saluto fra noi, vogliono essere riconoscenti ringraziandoti per aver dimostrato in più situazioni di avere un cuore grande, pieno di virtù: sensibile, generoso, aperto, disponibile, raggiante. E anche per dirti che l'amicizia non si perde, è spirito, che non si cancella e Tu ci sarai sempre, nei nostri ricordi e nelle nostre emozioni.

In questi giorni, in compagnia con alcuni amici ricordavamo con enfasi tutte le belle esperienze vissute allegramente insieme. Dai trekking alla vita di campeggio a volte benedetti da piogge torrenziali, alle marce alpine. Grande è stata la bella esperienza di pellegrinaggio che ci ha condotto verso il Cammino di Compostela. Insieme e con determinazione abbiamo affrontato sentieri sconosciuti, piogge scroscianti e venti impetuosi. In questo avventurarsi, a volte, ho colto e ho cercato di fermare attraverso l'intrinsecità delle percezioni ciò che ho visto trasparire dai tuoi occhi: volontà, entusiasmo, determinazione e grandissimo stupore per la straordinaria bellezza che madre natura offre. E in quel cammino ho pensato che nessuna fotografia per quanto tecnicamente eseguita, potrà raccontare fedelmente il profondo coinvolgimento emozionale di tutto il gruppo che, a volte, ha reso palpabile passo dopo passo una realtà piena di forti sensazioni. Una realtà espressa in significati umani/culturali a volte pregnanti di profonda spiritualità. Abbiamo conosciuto gente bella e semplice, e nelle nostre riflessioni di gruppo abbiamo più volte condiviso che l'Universo parla un linguaggio fatto di gesti e di segnali, che per comprenderlo dobbiamo solo abbattere ogni nostro pregiudizio per capire e dare spazio alla comprensione. E ora, Daniela che ti sei avviata verso un altro cammino (a noi terrestri ancora sconosciuto) siamo sicuri che dove andrai starai benissimo. Ci sono persone gioiose che ti stanno aspettando e preparando una calorosa festa di accoglienza. Anzi, percepiamo che sei già arrivata e pertanto rilassati, ora sei in un bel posto, caldo e accogliente. Ti sei finalmente liberata da quell'odiosa malattia che velocemente ti ha incatenata e ti ha fatto soffrire. Però dove sei ora, sei

spensierata e allegra e sei di nuovo raggiante perché cammini, corri e danzi di nuovo con le tue gambe nei cieli azzurri dell'Universo.

Ciao Daniela, sarai sempre con noi.

A nome di tutti i tuoi amici, amici della montagna, popolo delle marce alpine e della Federazione Italiana Escursionismo

*Giovanna Nova*



# La direttissima per la vita

**Quando in primavera il delegato per la marcia Marco Peli mi chiese se avessi partecipato ai campionati di associazione e se quindi avessi scritto, come al solito, il mio personale resoconto della manifestazione, la mia risposta non fu certo delle più felici!!! E quando me lo richiese ad inizio giugno, la mia risposta fu ancora più incerta!**

**S**ì, perché per me il 2017, quel nuovo anno che avevo sperato fosse pieno di grandi e ricche soddisfazioni, quell'anno che vedeva nel mio bagaglio di sogni, l'anno della consacrazione sportiva personale come atleta ma anche professionale come amministratore unico e dirigente sportivo di una tra le più floride società di pallavolo giovanile, quell'anno che vedeva traguardi importanti per la mia vita familiare (i 50 anni del mio martirio, i 18 anni di mia figlia!!) quel 2017 ricco di aspettative insomma, per me è iniziato nel peggiore dei modi.

Dal 27 dicembre 2016 la mia vita si è trasformata a tal punto che neppure io, la mamma volante, ero più in grado di riconoscere.

Il mio martirio ricoverato in fin di vita nel giro di due ore e mezza.

Il calvario della rianimazione, il lento scorrere delle giornate in un reparto dove a farmi compagnia c'erano i mostruosi suoni di tutti quei monitor che tenevano sotto controllo i parametri vitali, quel reparto dove il tempo veniva scandito dalle continue iniezioni di liquidi e di farmaci nei corpi straziati dalla malattia, in un reparto dove ho misurato le dimensioni del cubicolo dove era costretto il mio martirio usando le mie scarpe Salomon in modo che il tempo passasse via veloce.

Un calvario che si è abbattuto sulla mia Vita e mi ha costretta a marciare su sentieri del tutto sconosciuti, senza una tabella dei passi e senza controlli ad ogni settore!

La mia vita è cambiata, la mia mente è cambiata, il mio corpo è cambiato!

Tutto ciò che prima avevo programmato, è svanito in un attimo e così sono stata costretta a reinventarmi la



Vita! Una Vita che è diventata la montagna granitica alla quale tutto il mondo che mi ruotava attorno, si è appoggiato, si è aggrappato.

Così ho imparato a vivere istante per istante, minuto per minuto, ho imparato a contare sulle mie gambe che mi portavano dappertutto senza conoscere la meta, ho imparato a spingere la mia mente oltre il noto e a conoscere e saper affrontare l'ignoto, ho imparato a gestire la stanchezza, lo sconforto, la malinconia, la voglia di spaccare tutto, la tristezza, la rabbia, ho imparato a non dormire, a non mangiare, a non bere riuscendo comunque a non morire, ho imparato a misurare le parole, i pensieri, i fatti, le vicende, ho imparato a studiare, a capire, a ripetere la lezione, ad esercitare la testa...ho imparato a marciare

sui sentieri impervi della Vita!!!

Così ai campionati di associazione, tra un salto mortale e l'altro, io c'ero!

C'ero con la mia nuova consapevolezza di Vita!

C'ero con la mia voglia di scoprire nuove mete, con la mia voglia di marciare su nuovi sentieri, con la mia passione per il bello, per il panorama, per la montagna, per lo sport, per la sfida.

C'ero per le persone che mi sono state vicine!

Per quell'abbraccio che sa di Veneto di Mariagrazia che arriva sempre nei momenti giusti anche senza bisogno di tante parole, per quell'abbraccio che sa di Piemonte del presidente Giovanni, che sento quasi come il mio papà; c'ero per la mia nuova squadra che per me è come la mia famiglia, c'ero per il mio socio e amico Flavio che non mi ha mai fatto sentire sola!

Io c'ero ai campionati di associazione!

C'ero a percorrere quei sentieri che ricordano l'atroci-

tà della guerra, il sacrificio della giovinezza per la speranza di un futuro migliore.

Io c'ero!

Perché campionati di associazione vuol dire due giorni di gare ma vuol soprattutto testimoniare quanto sia bello esserci e partecipare!

Entrambe le gare sono state ben studiate e sviluppate: percorsi molto tecnici e particolarmente difficili da gestire e interpretare, con un alternarsi e susseguirsi di settori, sentieri e tipo di terreno che hanno reso vivaci e mai monotone le due gare.

La gara individuale è stata caratterizzata dalla salita sul sentiero DIRETTISSIMA CIMA GRAPPA che è stata la bellissima ascesa sul versante Grappa senza arrivare comunque a scollinare. Settore molto difficile da marciare, impegnativo e tecnico che mi è piaciuto davvero tanto.

A seguire questa difficile ascesa c'è stato poi il settore successivo che ha proposto agli atleti una marcia su sentiero in costa, dove la pendenza del terreno e la difficoltà stessa nel mettere i piedi hanno creato parecchi problemi ai concorrenti facendo la differenza in termini di penalità.

Si sono poi susseguiti settori in discesa che hanno portato i concorrenti a scendere la montagna e a tornare in prossimità della partenza dove è stato consegnato il cartellino e decretato la fine della gara.

La gara a coppie partiva subito in leggera salita per poi proseguire in un secondo settore di salita pura e vera, lunga come non si vede nella marcia, interamente su sentiero a tornanti che si aggrappavano alla montagna.

Spettacolare è stato vedere sui tornanti, il variopinto

mondo dei marciatori, che con le proprie medie e il proprio passo sfidava la salita per conquistare la vetta! Ma il settore che mi rimarrà nel cuore per sempre, il settore da urlo nella mia personale classifica, il sentiero che ha fatto la differenza nella mia mente, è stato il terzo.

Finisce la salita, c'è il controllo, facciamo ripartire il cronometro, ci consultiamo sulla media, iniziamo le prime contate e ... il mio cuore manca un battito, la mia mente vola!

A sinistra la visuale è splendida, magnifica, spettacolare, superba!

Ho provato a cercare un altro aggettivo per definirla ma non c'è! Non esiste!

Per quanto io abbia scattato foto, abbia cercato di imprimere quanto vedevo sulla pellicola, come canta Fedez ... non potete immaginare quanto fosse profondo!

Il temporale della notte ha spazzato il cielo e la vista spazia dalla cima Grappa fin in fondo alla laguna di Venezia. Il cielo celeste, il mare azzurro, a fare da cornice ad un sentiero fatto di grotte e passaggi che ci ricordano i sacrifici e il sangue sparso su quella montagna durante la Grande Guerra.

Si vede la Cima dove il cannone ora resta zitto zitto, muto muto in ricordo di quanto ha tuonato per la patria.

Intorno a noi, la montagna, i sentieri, le alture e qualche camoscio che ci guarda titubante calcare i suoi stessi sentieri.

Che dirvi?

Io qui ho smesso di marciare!

Ho scattato foto, ho lasciato vagare la mente e mi sono gustata questo spettacolo della natura perché tal-



volta è necessario saper apprezzare quanto abbiamo intorno e saper godere e farsi cullare!

Davvero bellissimo settore!

Ma le sorprese su questo percorso di gara non sono finite!

Il settore successivo è una lunga discesa che ci fa passare dalle pietre e dai ciottoli che caratterizzano queste altezze (circa 1400 metri!) per passare all'erba e ai sentieri più camminabili e marciabili fino a portarci al quinto settore che alterna su e giù tecnici.

Svoltiamo una curva sul percorso e compare una galleria scavata nella montagna.

Ci sono alcune persone che ci indicano il settore, ci augurano buon cammino e ci indirizzano alla galleria che è interamente illuminata con candele!!!

Un'atmosfera che fa bene al cuore oltre a rendere davvero unico il marciare in questo settore!

Complimenti immensi a chi ha ideato questi due percorsi di gare: belli sia da marciare che da vedere e come dice sempre la Ale ... anche l'occhio vuole la sua parte!

Ora, i miei risultati sono stati decisamente scadenti ma non fa proprio nulla!

Ed è forse la prima volta in assoluto che non mi importa del risultato.

Quest'anno ciò che contava davvero era riuscire ad esserci! Ed esserci voleva dire che qualcosa stava tornando alla normalità! Voleva dire che la Direttissima



Via della Vita non mi aveva né piegata, né tanto meno sconfitta!

Il bello poi di questa edizione dei campionati era il fatto di essere tutti alloggiati nello stesso complesso per cui oltre a condividere la gara, le osservazioni, i commenti, le gioie di chi aveva vinto e le tristezze di chi invece non era riuscito nell'impresa, abbiamo vissuto a stretto contatto le intere giornate.

Stare tutti insieme, condividendo ogni istante, dalla sveglia e via via fino al dopo cena, serve a saldare le amicizie e a farci sentire sempre meno soli.

Perché poi il campionato di associazioni segna un po' la fine dell'estate e con essa la fine del periodo intenso di gare e di campionati. Segna un po' il confine tra il vederci tutte le settimane e il non sentirci per parecchio tempo, tra la condivisione delle nostre avventure quotidiane e la completa assenza di ogni messaggio. Complimenti a chi ha gestito in modo impeccabile questa grande festa!

Complimenti a chi è salito sul podio, a chi l'ha solo sfiorato e a chi continuerà a coltivare il sogno di gloria! Io c'ero al campionato di associazioni!

C'ero con tutte le mie emozioni, i miei sentimenti, con gli occhi che ogni tanto diventavano lucidi, con le parole che non riuscivano ad essere snocciolate, con la stanchezza fisica nel corpo, con la forza racchiusa nella mia mente.

C'ero sulla Direttissima per la Cima perché come ha detto Dorino Bon "amo scalare la Vita appoggiandomi alla montagna" ... Questo mi ha insegnato la marcia ... a contare i miei passi e a saperli apprezzare, a seguire i segni che mi vengono lasciati sul cammino, a correre veloce o a rallentare per poter arrivare alla meta!

Come sempre, cari marciatori, fate i bravi ... ma solo se potete!

*Ale Volante*



# Il piacere dell'Escursionismo

*“Viaggiare, camminare, osservare, visitare luoghi ... . Escursionismo è un termine che si presta a diverse interpretazioni. Noi della F.I.E. pensiamo che l'escursionismo sia un*

*modo per scoprire piccoli angoli di mondo più o meno conosciuti, “curiosare” e riscoprire il piacere di muoversi lentamente, a piedi, e silenziosamente, per osservare e sentire cose che normalmente sfuggono alla percezione. Recuperare il contatto con l'ambiente, ascoltare i rumori del bosco ed il soffio del vento. Vedere con occhi nuovi, saper cogliere i particolari ed i segni lasciati dall'uomo. La F.I.E. identifica inoltre nell'escursionismo, un importante mezzo per valorizzare e far conoscere territori ed aree naturalistiche minori”.*

(Tratto da [www.fieitalia.com](http://www.fieitalia.com))

## **CAMMINARE**

“Non perdere la voglia di camminare: io, camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata ... ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati ... . Perciò basta continuare a camminare, e andrà tutto bene”.

(Bruce Chatwin)

“Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi”.

(Italo Calvino)

“A piedi vai veramente in campagna, prendi sentieri, costeggi le vigne, vedi tutto.

C'è la stessa differenza che guardare in acqua o saltarci dentro”.

(Cesare Pavese)

“Non c'è tristezza che, camminando, non si attenui e lentamente si scioglia”.

(Romano Battaglia)

“Sono allarmato quando succede che ho camminato un paio di chilometri nei boschi solo con il corpo, senza senza arrivarci anche con lo spirito”.

(Henry David Thoreau)

“Il viaggiatore più veloce è colui che va a piedi”.

(Henry David Thoreau)

“Camminando si apprende la vita, camminando si conoscono le persone, camminando si sanano le ferite del giorno prima.

“Cammina, guardando una stella, ascoltando una voce, seguendo le orme di altri passi”.

(Ruben Blades)

“In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca”.

(John Muir)

“Camminare per me significa entrare nella natura.

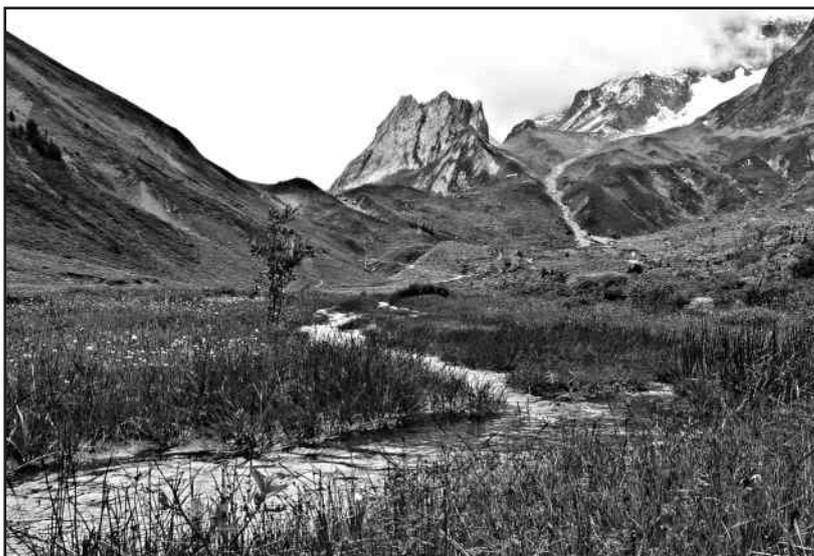
Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai.



La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori".  
(Reinhold Messner)

"Basterebbe una passeggiata in mezzo alla natura, fermarsi un momento ad ascoltare, spogliarsi del superfluo e comprendere che non occorre poi molto per vivere bene".  
(Mario Rigoni Stern)

"Quando le tue gambe sono stanche, cammina con il cuore".  
(Paulo Coelho)



Esistono (ormai comprovati da numerosi riscontri medici e scientifici) diversi buoni motivi per cui vale la pena dedicare un po' del proprio tempo libero alla pratica dell'escursionismo, sia che si tratti di veri e propri trekking, sia che si tratti di semplici passeggiate di poche ore.

Camminare immersi nella natura, in montagna, tra dolci declivi collinari, lungo scogliere e spiagge, su strade campestri di pianura, o anche più semplicemente nei grandi parchi urbani, non fa altro che arrecare numerosi benefici al corpo e alla mente.

In sintesi, camminare fa:

- bene al cuore: l'esercizio fisico della camminata stimola il cuore ad accrescere la propria massa e potenza diminuendo e regolarizzando quindi la frequenza cardiaca a riposo con conseguente riduzione della pressione sanguigna.
- bene ai polmoni: camminando abitualmente i muscoli della cassa toracica si rinforzano permettendo così un miglioramento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi e caricarsi maggiormente di ossigeno, inducendo una diminuzione e regolarizzazione della frequenza respiratoria. (Tuttavia è bene ricordare che per un beneficio effettivo è necessario camminare in "zone verdi", ovvero in campagna, nei boschi o nei grandi parchi dove si respira aria più pura e, per quanto possibile, non inquinata).
- bene alle ossa: camminare abitualmente permette il depositarsi nelle ossa di sali di calcio che proteggono, almeno in parte, dall'osteoporosi.
- bene ai muscoli: nell'azione motoria del camminare vengono coinvolti i principali gruppi

muscolari del corpo, non solo quelli degli arti inferiori ma anche quelli degli arti superiori, permettendo quindi una tonificazione generale.

- bene alla circolazione: le pareti dei vasi sanguigni diventano più elastiche grazie all'esercizio fisico consentendo una migliore circolazione sanguigna in quanto il sangue scorre nei vasi incontrando meno resistenza, diminuendo la pressione sanguigna e migliorando il ritorno venoso del sangue al cuore. Risulta ormai dimostrato che camminare a passo sostenuto, anche solo per mezz'ora al giorno, riduce del 30 - 40% il rischio di infarto e ictus.
- bene all'umore: la camminata, essendo un'attività fisica piacevole, induce un rilassamento che giova a ristabilire l'equilibrio da un punto di vista psicologico, troppo spesso sottoposto a stress a causa dei ritmi frenetici della vita quotidiana; neurologi americani, hanno inoltre rilevato che muoversi in ambienti diversi dai soliti, stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione. Il movimento è la migliore cura per la malinconia come scriveva Robert Burton (autore di *The Anatomy of Melancholy*) "I cieli stessi girano attorno di continuo, il sole sorge e tramonta, stelle e pianeti mantengono costanti i loro moti, l'aria è in perpetuo agitata dai venti, le acque crescono e calano ... per insegnarci che dovremmo essere sempre in movimento".
- bene alle capacità sensoriali: la camminata, ed in particolar modo la camminata non fine a se stessa ma inserita nell'ambito di un'attività quale l'escursionismo, oltre ad essere un potente antistress, consente anche di affinare le capacità percettive mediante un utilizzo dei

cinque sensi al quale non siamo avvezzi. Attraverso il tatto si può imparare a percepire la materia degli elementi naturali (la ruvidezza di una corteccia, di una roccia, la superficie levigata di un sasso di fiume, la morbidezza del muschio, la friabilità di un terreno, la cedevolezza di un prato torboso, etc...). La vista è costantemente sollecitata da panorami, da luci ed ombre dei boschi, dal movimento di alberi ed erbe indotti dal vento o da animali. L'olfatto impara a riconoscere nuovi odori, della natura, della terra, dei fiori, degli alberi, della pioggia. Anche il gusto può essere sollecitato, magari assaggiando frutti selvatici o bevendo l'acqua delle sorgenti. L'udito si affina mano a mano che si abitua a riconoscere i suoni dell'ambiente naturale, dal rumore dei nostri passi (sempre diverso a seconda del terreno che calpestiamo), al fruscio delle foglie, dal suono del vento al verso degli uccelli o di altri animali..

## IL "BAGNO NELLA FORESTA"

Nella medicina giapponese è lo "Shinrin-yoku", un termine difficilmente traducibile ma che può essere trasposto nel concetto di "ricevere benefici dall'atmosfera della foresta".

Si tratta di un'interessante approccio terapeutico che teorizza gli effetti positivi derivanti da una completa immersione in un bosco o in una foresta; è importante passare una giornata completamente immersi nel verde, concentrandosi sui suoni della natura, sui suoi profumi, cercando il contatto con gli alberi e le piante, così da permettere a tutti i nostri sensi di "sentire" la natura che ci sta intorno.

Due studi pubblicati sul Journal of Immunopathology and Pharmacology e sul Journal of Public Health hanno dimostrato che camminare per periodi prolungati, respirando l'aria del bosco, rafforza le difese immunitarie, riduce la pressione arteriosa, riduce i livelli dell'ormone dello stress (il cortisolo) e riduce la frequenza cardiaca.

Nonostante ormai tutti noi crediamo di essere diventati assolutamente capaci di vivere nelle grandi città, in realtà non siamo nati per stare costantemente in mezzo al cemento e al caos urbani e restiamo dominati dagli istinti, richiamo della nostra essenza primordiale, che sempre tenta di prendere

re il sopravvento sullo stile di vita che ci siamo imposti con la nostra razionalità, facendoci percepire malesseri di origine psicologica e fisica per avvertirci che stiamo sbagliando qualche cosa, per riportarci a riconoscere ed assecondare, in una certa misura, quegli istinti che giocano un ruolo fondamentale per il nostro benessere e per la nostra stessa vita.

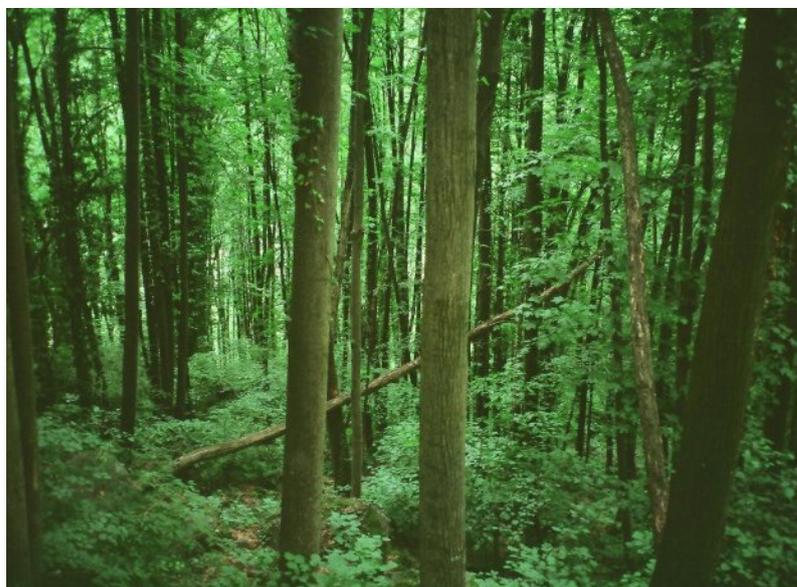
Proprio a questi istinti primordiali, conservatisi nel nostro profondo, si devono le sensazioni provate durante un cammino totalmente immersi tra i profumi, i colori e i suoni della natura incontaminata; percezioni che accomunano tutti quelli che si trovano a passare del tempo, per esempio, in un bosco.

In tali situazioni, i nostri sensi ricevono stimoli nuovi e inediti, e, se ci lasciamo assorbire dal contesto naturale, se lasciamo che la nostra mente entri in empatia con quello che ci circonda in quel momento, se proviamo ad ascoltare il rumore del vento tra gli alberi, annusiamo il profumo delle foglie bagnate dalla pioggia oppure sfioriamo con la punta delle dita la corteccia degli alberi, si produce in noi uno straordinario effetto di rilassamento, di pace e di equilibrio.

Le atmosfere del bosco (soprattutto in autunno) sono particolarmente adatte per "Shinrin yoku" perché la natura riesce a risvegliare il profondo legame tra essa e l'uomo.

Questo spiega anche la sensazione che ciascuno di noi ha provato una volta tornato da un'escursione, che si traduce nel bisogno fisico di farlo di nuovo, di camminare nuovamente nella natura.

Tornando al Giappone, lo "Shinrin-yoku", il vivere i suoni e i colori del bosco, è diventato oggetto di una vera e propria iniziativa di politica sanitaria e sociale al punto che negli anni è stato sempre più



incoraggiata e promossa la pratica del “bagno nella foresta”, cercando di rendere questa attività ampiamente diffusa nella popolazione, tanto che anche i medici si trovano sempre più spesso a prescrivere lo “Shinrin-yoku” ai propri pazienti, in una popolazione, come quella Giapponese, contraddistinta da ritmi di lavoro molto elevati e da centri urbani molto popolosi e caotici.

Il “bagno nella foresta”, se praticato con una certa regolarità, è in grado di portare grandi benefici all’intera funzione immunitaria; infatti un’escursione in un bosco corrisponde ad una pratica naturale di aromaterapia e di stimolazione sensoriale.

Diverse ricerche scientifiche hanno dimostrato come questa pratica possa ridurre in maniera drastica l’ansia, la depressione e la rabbia, andando ad influire direttamente sugli elementi scatenanti di queste patologie.

Negli ultimi anni la medicina è riuscita a dimostrare i meccanismi chimici e biologici che sono protagonisti degli effetti terapeutici e curativi del “bagno nella foresta”; questi studi hanno portato alla conclusione che il benessere è dovuto agli oli essenziali che le piante rilasciano.

Queste fragranze e profumi, in particolare modo quelli emanati dalle conifere, conosciuti come “oli essenziali legnosi”, riducono il rischio di problemi psicosociali legati allo stress.

Infatti le resine che gli alberi producono nel loro ambiente naturale, i boschi, sono per lo più costituite da terpeni che sono molecole protagoniste di moltissimi rimedi erboristici tradizionali.

Gli ambienti naturali complessi, come i boschi,

costituiscono un bacino incredibile di varietà di terpeni, che in base alla loro peculiare struttura e aroma, hanno funzioni positive molto diverse sul nostro organismo.

Una giornata di cammino in un ambiente montano o boschivo ci permette di entrare in contatto con moltissime varietà di queste sostanze naturali.

Uno dei loro punti di forza è, infatti, la grande biodisponibilità, che ci permette di assorbirli attraverso la respirazione, l’ingestione e oppure attraverso il contatto cutaneo.

L’azione combinata di queste varietà di terpeni agisce sulla pressione sanguigna, sulla diminuzione dello stress, oltre che sui meccanismi dell’ansia e della depressione, con un effetto distensivo e calmante.

Questo spiega perché “Shinrin-yoku” è prescritto anche nel recupero da un intervento chirurgico o da una malattia, nel miglioramento del sonno e per l’aumento del livello di energia.

Non solo, sembrerebbe in grado anche di intervenire su uno dei “grandi nemici” dei giovani oggi, vittime dello stress e della vita frenetica, ovvero l’ADHD cioè la sindrome di iperattività e l’incapacità di concentrarsi.

Il ricercatore Jose Antonio Correia, professore di Psicologia Ambientale presso l’Università Autonoma di Madrid, spiega che: “Con l’avvento della società moderna le città hanno iniziato a rappresentare una sicurezza contro le possibili aggressioni della natura. Ora sappiamo che questo atteggiamento è sbagliato e che possiamo parlare addirittura di disturbi da deficit di natura: aumento

dell’obesità, malattie respiratorie, carenza di vitamina D, stress ...

. La città ci offre protezione e comfort, ma il nostro sistema nervoso non si è del tutto adattato all’ambiente urbano e sente dunque la mancanza di una stimolazione da parte dell’ambiente naturale che ha permesso la sopravvivenza della nostra specie”.

Secondo il ricercatore soffriamo di una sorta di analfabetismo riguardo alla natura e dovremmo ricominciare a vivere nel verde per sentirci meglio; insomma, dovremmo prendere spunto dal Giappone e cercare di trascorrere più tempo camminando in un bosco.

Possiamo lasciarci incantare dalle meraviglie della natura e recuperare la nostra memoria ancestrale e i



nostri istinti primari.

Certo, non è sempre agevole raggiungere un bosco o una foresta nella quale camminare ma, come ha sottolineato lo stesso Correia, possiamo sempre adottare una soluzione alternativa facendo una passeggiata in un grande parco cittadino, poiché anche questi ambienti possono avere un'azione terapeutica, perché gli elementi naturali tipici dei grandi boschi possono trovarsi anche, proporzionalmente, in un'area verde cittadina. Il filosofo Henry David Thoreau, in "Walden", scriveva: "Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto. Non volevo vivere quella che non era una vita, a meno che non fosse assolutamente necessario. Volevo vivere profondamente, e succhiare tutto il midollo di essa".

## CON L'ESCURSIONISMO IL CERVELLO FUNZIONA MEGLIO

Quando si pensa all'efficienza nella vita quotidiana, negli affari, nel lavoro, viene in mente chi dedica l'intera giornata al suo obiettivo, rimandando indefinitamente i momenti in cui staccare dalle incombenze di ogni giorno.

Farsi una camminata sembrerebbe molto lontano dalle esigenze di efficienza del XXI secolo; eppure non è così!

Una importante ricerca pubblicata sul Journal of Environmental Psychology ha confrontato le performance mentali di chi vive in città con quelle di chi vive periodi più o meno lunghi nella natura, arrivando alla conclusione che gli "outdoor" sono spesso più efficienti in ogni aspetto dell'attività mentale.

Uno studio della Stanford University ha dimostrato che camminare aumenta le capacità di pensiero creativo; secondo la ricerca il potenziale creativo è massimo durante il cammino e nel periodo immediatamente successivo.

L'incremento di creatività non dipende dall'ambiente, città o outdoor, ma dal camminare in sé e gli scienziati hanno osservato il doppio di risposte creative agli stimoli in chi cammina rispetto a



chi è seduto.

Per la verità, questa è una cosa che gli amanti della natura e delle attività outdoor hanno sempre saputo: non c'è niente di meglio di una giornata di cammino tra montagne e natura incontaminata per ritrovare l'equilibrio mentale, liberare la testa da ansie e pensieri per trovare la serenità necessaria ad elaborare nuove idee.

Un gruppo di ricercatori americani ha effettuato uno studio su 56 persone che ha confermato come la migliore ricetta per ritrovare creatività ed ispirazione sia quella di camminare nella natura incontaminata, magari salendo su un sentiero di montagna oppure in un bosco, verificando che le attività outdoor sarebbero in grado di aumentare la capacità di pensiero creativo fino al 50%.

Per effettuare questo studio i ricercatori delle Università dello Utah e del Kansas hanno diviso le persone selezionate in 8 gruppi che sono stati inviati in diverse aree naturali degli Stati Uniti, dalle montagne e distese boschive dell'Alaska e del Colorado, fino al Maine e allo Stato di Washington; la condizione fondamentale dell'esperimento era che il tempo trascorso nella natura dovesse essere privo di sollecitazioni e distrazioni da parte di apparecchi elettronici per cui i volontari non avevano con sé smartphone, computer o tablet e hanno trascorso quattro giorni immersi nella natura incontaminata.

Prima di partire, un gruppo pari alla metà dei soggetti è stato sottoposto ad un test per misurare le attività cognitive complesse, come la capacità di ragionare creativamente o risolvere problemi; il secondo gruppo, costituito dall'altra metà dei vo-

lontari, è stato invece sottoposto al test solo dopo i quattro giorni di immersione nella natura.

I risultati sono stati sbalorditivi: le capacità cognitive e creative del secondo gruppo sono risultate superiori in media ben del 50% rispetto al primo. I ricercatori dell'università dello Utah e del Kansas hanno spiegato che l'esposizione all'ambiente naturale sembra avere un impatto sulla corteccia cerebrale pre-frontale la cui attività è associata alla creatività e al multitasking.

Distaccarsi dagli oggetti tecnologici di ogni giorno come i telefoni e i social media permette al cervello di riposare e reinstaurare i processi di pensiero creativo.

Il nostro cervello è sottoposto a migliaia di stimoli e messaggi ogni giorno, molti dei quali razionalmente nemmeno riconoscibili, ecco perché per permettergli di recuperare le piene capacità è così importante dedicarsi periodicamente ad attività outdoor.

La regola fondamentale è che queste attività siano però autentiche, in questo caso non basta una passeggiata nel parco cittadino (peraltro comunque utile) ma è necessario fare del trekking, nella sua accezione più anglosassone, ovvero passare del tempo immersi nella natura selvaggia senza distrazioni tecnologiche.

In definitiva, distaccarsi dagli oggetti tecnologici di ogni giorno permette al cervello di riposare e instaurare di nuovo i processi di pensiero creativo, ovvero non esiste miglior modo per ricaricare le batterie mentali che passare una giornata in mezzo alla natura, ascoltando solo i suoni della montagna o del bosco.



## ESCURSIONISMO E PESO FORMA

Praticare costantemente attività escursionistiche, ma più semplicemente anche il solo camminare, aiuta a tenere sotto controllo la bilancia; d'altra parte mantenersi entro i limiti del peso forma significa tutelare la propria salute ed aumentare le probabilità di vivere più a lungo e meglio.

Mantenere il peso forma non significa, al contrario di quello che spesso si crede, fare delle grandi fatiche riducendosi allo stremo delle forze, anzi, in realtà, sono gli sforzi di moderata intensità, praticati per un periodo di tempo protratto per almeno un'ora, quelli che portano a un più alto consumo di grassi, mentre, con un eccessivo aumento dell'intensità, il nostro organismo tende a recuperare le energie necessarie bruciando i carboidrati presenti nel corpo, per reintegrare i quali, il nostro metabolismo, fa scattare lo stimolo della fame che ci può portare ad un consumo eccessivo di calorie annullando così lo sforzo fatto.

La camminata, effettuata con una certa regolarità e con un ritmo tale da stimolare il consumo calorico senza eccedere (un indicatore, anche se un po' grossolano, per capire se il ritmo è corretto, è quello di mantenersi in condizioni tali da poter parlare senza ansimare troppo) rappresenta quindi un ottimo esercizio fisico, economico, piacevole e alla portata di tutti.

Nella camminata è importante capire qual è il proprio ritmo, l'inizio deve essere graduale, senza strafare ed evitare di "scoppiare" dopo poco, bisogna imparare a non strafare per ottenere il massimo, passo dopo passo.

Camminare in questo modo, significa anche cercare il piacere di guardare le cose da un altro punto di vista, avere il tempo di guardarsi intorno per scoprire qualcosa di nuovo (che ci sarà sempre), di respirare la natura, di viverla con tutti i sensi, di ascoltare le voci del bosco, del vento, dell'acqua, di sentire i profumi e di imparare a guardare tutto in una prospettiva diversa da quella a cui siamo abituati.

*Marco Andreis*





# In Sicilia l'E1 trek fest dal 27 maggio al 3 giugno 2018

## IL SENTIERO E1 IN SICILIA

Il percorso siciliano dell'E1 è il tratto più a sud d'Europa; dei quasi 8000 km che separano Capo Nord da Capo Passero, la Sicilia ne impegna circa 280 da Capo Peloro fino alla fine del sentiero, appunto a Capo Passero.

Sin dall'arrivo a Messina, man mano che ci si inerpica sui monti Peloritani, e poi lungo tutto il percorso, l'escursionista può rendersi conto dello spettacolo che la natura offre al viaggiatore tra panorami unici, boschi millenari, antichi casali, borghi medievali, luoghi culturali, arte, vini e cucina tipica.

Giunti sulla vallata del fiume Alcantara, il viaggiatore non potrà fare a meno di ammirare il raro spettacolo della natura: la vallata a tratti ora aspra e ora dolce dove scorre il fiume tra gole laviche, cascate, salti, laghetti, e di là dalla vallata, la maestosità del vulcano: l'Etna, il più grande vulcano attivo d'Europa su cui potremo camminare in assoluta sicurezza provando sensazioni indimenticabili.

Lasciato l'Etna alle nostre spalle, lo sguardo comincerà a spaziare sulla piana di Catania e sui monti Iblei,

enormi spazi su cui si abbatté il terremoto del 1693, dando origine, con la ricostruzione, ai più bei luoghi del barocco siciliano patrimonio Unesco; per citarne alcuni: Catania, Buccheri, Palazzolo, Avola, Ispica, Ragusa, e quella che è definita la capitale europea del barocco, Noto. Attraverso fiumi, laghi, riserve naturali, città d'arte e di cultura, e con il mare al nostro fianco, giungiamo finalmente alla nostra meta: Capo Passero, capolinea del sentiero europeo numero 1.

## LA FESTA: E1 SICILY TREK FEST

Dei quasi 280 km del tratto siciliano dell'E1, ci restano ad oggi da segnare poche decine di km che saranno sicuramente completati entro i primi mesi del 2018; considerato che fino a prima della costituzione del comitato regionale - luglio 2015 -, il percorso dell'E1 in Sicilia era solo un tratto di penna sulle mappe, la gioia per quanto realizzato ci ha fatto comprendere che sarebbe stato più giusto condividere il risultato con una più vasta comunità di amici allo scopo di far meglio conoscere la nostra regione: da qui l'idea di una festa internazionale per l'inaugurazione ufficiale del tratto si-

ciliano E1, festa che si terrà da domenica 27 maggio 2018 a domenica 3 giugno 2018, con la giornata clou del mercoledì 30 maggio, dove tutti insieme apporremo la targa commemorativa a Capo Passero, per poi finire la giornata sempre tutti insieme.

Per l'occasione abbiamo scelto 17 tracciati escursionistici e culturali, mentre si pernosterà in alberghi 3\* dell'area metropolitana di Catania per meglio muoversi verso tutte le direttrici.

I percorsi sono stati accuratamente selezionati per offrire al visitatore uno spaccato rappresentativo del sentiero europeo 1 in Sicilia, per meglio cogliere l'essenza di una incredibile collezione di varietà di paesaggi, vegetazione e fauna, climi e territori, leggende e mitologia, storia e cultura, architetture, che caratterizzano il sentiero europeo 1 in Sicilia generando una condizione unica al mondo, tanto da indurre l'impressione di attraversare non un'isola ma un continente.

## I PERCORSI ESCURSIONISTICI

La selezione di percorsi rispecchia questa molteplicità ambientale: degli 11 percorsi escursionistici, 2 si sviluppano tra i monti Nebrodi e la valle Alcantara (Percorsi 1 e 2): qui paesaggi alpini caratterizzati da roccia dolomitica si incuneano in folti boschi millenari; il panorama sul mar Tirreno e sullo Ionio, con le isole Eolie da un lato e l'Etna dall'altro circonda e rilassa l'escursionista; caratteristico il fiume Alcantara che scorre su un letto di lava, creando suggestive gurne e laghi in un ambiente segnato da originali architetture bizantine, medievali e rurali.

Sull'Etna si sviluppano 5 percorsi (percorsi dal 3 al 7) che permettono di scoprire tutti gli aspetti originali del vulcano più alto d'Europa. L'essere sia una grande montagna (3340 m.s.l.m) che un vulcano attivo, ha generato una incredibile varietà ambientale, con cambiamenti di vegetazione e paesaggi a volte bruschi e repentini, a volte più sfumati: si passa quindi dai boschi di betulle dell'Etna -incuneati nella recente bottoniera eruttiva dei Sartorius con la grotta/niviera detta

"dei briganti"-, ai boschi di pini e faggi che si alternano ai crateri e lave recenti (2003; 1923; 1624) di Piano Provenzana e Timparossa; la splendida vegetazione di ginestre dell'Etna e lecci incastonata in una cornice di antichi crateri a Piano dei Grilli; il castello dell'ammiraglio Nelson; la zona altomontana, con i deserti lavici, i boschi e rifugi della Galvarina; la discesa escursionistica sud etnea, area costellata di crateri e lave di ogni epoca. Abbandonata l'Etna e attraversata la Piana di Catania, ci spostiamo sull'altro importante massiccio montuoso della Sicilia sud orientale: gli Iblei, con il loro contesto territoriale caratterizzato da boschi che si alternano a luoghi di grande tradizione agricola e pastorale, su un terreno a volte nero per la lava, a volte bianco per via della pietra calcarea.

Il percorso di monte Lauro - vecchio vulcano spento risalente al miocene - (percorso 8), coi suoi quasi 1000 metri di altezza, ci offre panorami su tutta la Sicilia orientale, fino a condurci dolcemente alla cittadina barocca di Buccheri. Due percorsi (9 e 10) si sviluppano nei canyon calcarei solcati da fiumi: uno in parte su una ferrovia dismessa ci porta a Pantalica, riserva naturale con oltre 5000 tombe a grotticella del I millennio a.c e resti della mitica città di Hybla; l'altro attraversa la Cava del Carosello, un percorso che si sviluppa in un canyon ricco di grotte, antichi manufatti, ruscelli e laghetti, fino a giungere a Noto antica, importante città ricca di fascino romantico e reperti archeologici, abbandonata nel 1693 a seguito del catastrofico terremoto che distrusse gran parte della Sicilia sud orientale. Il percorso ci porta infine nella moderna Noto, frutto della ricostruzione post terremoto integralmente nello stile Barocco per cui è famosa in tutto il mondo.

Ultimo tratto proposto, l'escursione alla riserva di Vendicari, una stupenda area protetta che ospita una natura incontaminata con una notevole presenza di specie avio faunistiche; circondata da coste dal mare cristallino, ospita edifici e resti archeologici, castelli e torri, che vanno dall'epoca greco-romana all'epoca medievale e moderna.

## I PERCORSI CULTURALI

Sono 6 i percorsi culturali proposti: Taormina, splendida cittadina che dall'alto della sua rocca si specchia sullo Ionio, ricca di resti greci e romani fusi a splendidi palazzi signorili medievali in una atmosfera da jet set; la città di Catania, ricostruita sulla lava dopo l'eruzione del 1669 e il terrificante terremoto del 1693, splendido esempio di barocco costellato da resti greco romani e medievali; Siracusa, tra le più importanti città dell'antichità, caratterizzata



da templi e resti di grandi edifici pubblici antichi che si fondono con i monumenti barocchi e medievali nello storico centro di Ortigia; la Villa del Casale di Piazza Armerina, un vero e proprio palazzo imperiale, con oltre 50 stanze decorate a fantastici mosaici, ritenuto tra le ville romane meglio conservate e lussuose al mondo, col vicino museo archeologico di Aidone; un Tour a Noto, la capitale europea del barocco, denominata "Il giardino di pietra", con un impianto urbano fatto di scenografici palazzi, chiese e piazze; il Parco archeologico di Agrigento, ossia la famosa valle dei templi, che conserva una costellazione di templi del VI e V sec. a.C. di cui molti in ottimo stato, resti di edifici pubblici e case di epoca ellenistica e romana, offrendo al visitatore un salto nel tempo antico.

**Antonio Mirulla**

*Sicilia: un luogo pieno di magie; una terra dove si fondono con sapienza l'acqua e il fuoco, la montagna e il mare in uno sfondo di roccia nera e bianca, boschi fittissimi e aree spoglie, storia antichissima e arte moderna, leggenda e mito, natura e cultura, gastronomia e enologia.*

## COME PRENOTARE E PARTECIPARE

E' possibile partecipare prenotando uno dei tre pacchetti proposti che differiscono in pochi punti sostanziali. Infatti tutti prevedono: prelievo all'arrivo da aeroporto o stazione o porto, ad albergo, e viceversa alla partenza; quattro escursioni giornaliere\*\*; una visita culturale; la partecipazione all'intera giornata di festa del mercoledì, un accompagnatore di gruppo sul pullman oltre a una o più guide sui percorsi; il pernottamento\* in mezza pensione da domenica 27 maggio a domenica 3 giugno (7 notti); il sacco pranzo dal lunedì 28 maggio al sabato 2 giugno; gadget e materiale informativo di benvenuto.

**IL PACCHETTO A**, indicato per gruppi che occupino un intero pullman (da 22, 31, 52, 57 posti) o che intendano comunque averlo in esclusiva, prevede il nolo del pullman a carico del gruppo e la possibilità di scegliere i percorsi escursionistici e culturali; oltre il nolo del pullman ha un costo a persona di euro 395,00

**IL PACCHETTO B**, indicato per piccoli gruppi che saranno sistemati in pullman condivisi, include anche il trasporto, ma non dà la possibilità di scegliere i percorsi, che saranno decisi al meglio dall'organizzazione; ha un costo a persona di euro 450,00

**IL PACCHETTO C**, indicato per gruppi di almeno 40 persone, include il trasporto in pullman e dà la possibilità di scegliere i percorsi; ha un costo a persona di euro 460,00

\*in camera doppia; per la singola è previsto un supplemento, mentre per il terzo e quarto letto sono previste delle riduzioni

\*\* ricordiamo che i percorsi proposti possono subire variazioni, abbreviazioni o allunghi per motivi non dovuti a noi e/o ove venga reputato più sicuro per il gruppo

E' opportuno manifestare interesse di massima almeno entro i primi giorni di dicembre, per poi fare seguire la prenotazione vera e propria entro i primi giorni di gennaio 2018; è chiaro che non saranno rifiutati i last minute fino a disponibilità (peraltro fissata in numero abbastanza elevato).

Tutte le informazioni sono reperibili su [www.e1sicitytrekfest.it](http://www.e1sicitytrekfest.it) o su [www.fiesicilia.it](http://www.fiesicilia.it) o su [www.etnarifugi.it](http://www.etnarifugi.it), ma è possibile contattare anche [info@etnarifugi.it](mailto:info@etnarifugi.it) e [info@fiesicilia.it](mailto:info@fiesicilia.it)

### ELENCO DEI PERCORSI

#### Escursioni

- 1 – Megaliti dell'Argimusco e Bosco di Malabotta
- 2 – Dalle Forre del Fiume Alcantara al Castiglione
- 3 – Eruzione del 2003 e Bosco di Timparossa
- 4 – I Crateri Sartorius e la Grotta dei Ladroni
- 5 – Piano dei Grilli e Castello di Nelson
- 6 – Rifugio della Galvarina
- 7 – Da Piano Vetore a Monte San Leo
- 8 – Monte Lauro e Buccheri

- 9 – Necropoli di Pantalica e Fiume Anapo
- 10 – Cava del carosello, Noto Antica e Noto
- 11 – Oasi di Vendicari tra Archeologia e Natura

#### Tour culturali

- A – Tour di Taormina
- B – Tour di Catania
- C – Tour di Siracusa
- D – Villa Romana del Casale e Aidone
- E – Barocco Ibleo: Noto e Avola
- F – La Valle dei Templi



## Raduno escursionisti a Oschiri

**Il 2 giugno 2017, l'Associazione Semidas di Oschiri (OT), ha organizzato il raduno degli escursionisti della regione Sardegna. L'evento si è svolto nel piccolo paese ai piedi del Monte Limbara e a due passi dal Monte Acuto e ha coinvolto circa 100 escursionisti provenienti da diversi paesi.**

La giornata si è svolta con un breve trekking urbano tra le vie più antiche e caratteristiche del piccolo centro, fino ad arrivare ad un sito archeologico appena fuori dal paese, nel quale i partecipanti hanno potuto fare una visita guidata tra le diverse Domus de Janas (Case delle fate), strutture sepolcrali preistoriche costituite da tombe scavate nella roccia e tipiche della Sardegna prenuragica, presenti nel sito, fino ad arrivare all'altare rupestre, unico nel suo genere in Sardegna: una grossa pietra granitica della lunghezza di circa 10 metri, che presenta una serie di incavi di differenti forme: nella parte inferiore della roccia si trovano dodici incavi triangolari e quadrati; in quella superiore invece nove incavi triangolari, quadrati e uno rotondo. Intorno all'altare sono presenti anche altri numerosi massi con incise delle forme geometriche, cristianizzate in seguito con l'aggiunta di croci.

Una volta terminata la visita si è rientrati nel locale, addobbato per l'occasione, in cui l'associazione Semidas unitamente alla Pro Loco oschirese ha offerto il pranzo: salumi e formaggi locali, con pane tipico sardo (la spianata) e le panade (cestini di pasta fresca ripieni di carne o verdure e cotti al forno); il tutto accompagnato da un bicchiere di buon vino anch'esso prodotto dai vigneti oschiresi. Dopo questa breve pausa si è andati alla scoperta del museo storico ed etnografico appena inaugurato in cui si sono potuti ammirare i vari reperti archeologici preistorici del circondario e conoscere le peculiarità e tradizioni del paese.

In conclusione la radunata si è diretta verso il Santuario di Nostra Signora di Castro (circa 1065-1082), novenario campestre originario dell'epoca romanica, che vanta però la presenza di insediamenti relativi all'epoca romana.

*Elisa Fresu*



# La strage degli innocenti.

## Cammino per non dimenticare

**Sant'Anna, frazione del comune di Stazzema (Lucca) si trova sulle estreme propaggini meridionali delle Alpi Apuane, a 660 metri sul livello del mare.**

### **SANT'ANNA DI STAZZEMA ALPI APUANE,**

In auto vi si accede tramite una strada panoramica, interdetta ai pullman turistici, che si snoda per circa 10 km attraverso le colline versiliesi, passando dai piccoli paesi di Monteggiori e La Culla. Anticamente Sant'Anna era un vecchio alpeggio del comune di Farnocchia e viveva prevalentemente di agricoltura e pastorizia. La ricchezza principale era data dai castagneti e dal bosco ceduo, dal quale si ricavano le castagne e la legna per il carbone. Dai piccoli appezzamenti terrazzati si ricavava il frumento, le patate, i fagioli e le verdure. La sua caratteristica conservata nel tempo fa di Sant'Anna un "paese aperto". Si tratta di un piccolo borgo di montagna abitato un tempo da pastori e boscaioli e formato da tante case sparse. Non è costituito da un unico agglomerato ma da vari piccoli villaggi sparsi disseminati tra i monti Gabberi ad est, Lieto a nord, Rocca e Ornato a ovest.

Su queste montagne passava nel 1944 la Linea Gotica. La Linea Gotica era la linea difensiva che fu fatta costruire dai prigionieri e non solo da Tedeschi a protezione della Valle Padana. Conosciuta anche come Linea Verde, tagliava in due la nostra penisola italiana, dalla costa tirrenica della Versilia e di Massa-Carrara fino a Rimini e Ancona, estendendosi per una lunghezza di 360 km e per una profondità che in alcuni punti raggiungeva i 25/30 km. A Sant'Anna di Stazzema, la mattina alle ore sei del 12 agosto 1944, si consumò uno dei più tragici crimini commessi ai danni delle popolazioni civili nel secondo conflitto mondiale in Italia. La furia omicida dei nazi-fascisti si abbatté, improvvisa e implacabile, su tutto e su tutti. Nel giro di poche ore, circa tre, nei borghi e villaggi del piccolo paese, vennero massacrati centinaia e centinaia di innocenti, alla Vaccareccia, alle Case, al Moco, al Pero, ai Coletti, centinaia di corpi rimasero a terra, senza vita, trucidati, bruciati, seviziati, straziati. Alla fine del mattino, avevano ucciso 560 persone, senza pietà, in preda ad una cieca furia omicida. Avevano ucciso persone indifese, senza nessuna

responsabilità, senza colpe. E poi appiccarono il fuoco, a distruggere i corpi, le case, le stalle, la chiesa, gli animali, le masserizie (**FOTO 1**). A Sant'Anna,



**Foto 1 - Sant'Anna dopo la distruzione**

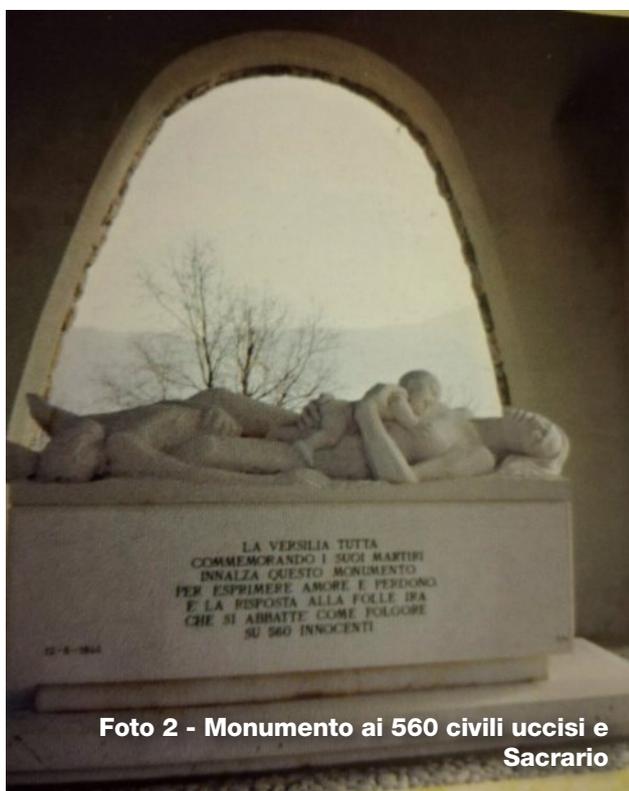
quel giorno, uccisero l'Umanità intera. Le stragi nazifasciste rappresentarono un odioso oltraggio compiuto ai danni della dignità umana, rappresentarono una delle pagine più brutali della barbaria nazifascista, il cancro che aveva colpito l'Europa e che devastò i valori della democrazia e della tolleranza. Quel giorno, anche a Sant'Anna l'uomo decise di negare se stesso, di rinunciare alla difesa ed al rispetto della persona umana e dei diritti in essa radicati.

### **IN CAMMINO PER NON DIMENTICARE**

Oggi chi va in montagna e percorre gli innumerevoli sentieri che solcano le valli e i passi, che salgono lungo impervi e tortuosi sentieri e cime rocciose non sa e spesso non immagina neppure di quali drammi umani sia stato testimone silenzioso il bellissimo panorama che gli si fa intorno. Su questi sentieri ha camminato una serie di valori e ideali, prima di tutti la Libertà, cercata anche attraverso il sacrificio dell'uomo. Ed è giusto che l'uomo e la donna di oggi, che

liberi percorrono questi sentieri e queste montagne, sentano dentro di sé anche la riconoscenza: per la natura che devono difendere e che offre incomparabili bellezze e in egual misura, un riconoscimento per questi uomini e donne di tanti anni fa che hanno offerto loro la possibilità di vivere queste bellezze da uomini e donne liberi.

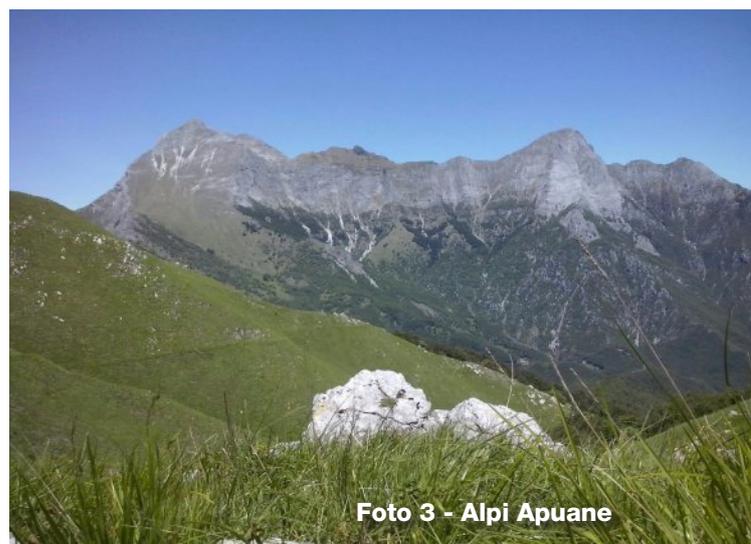
Ancora oggi salire a Sant'Anna desta un senso di sgomento e di profonda desolazione civile e morale. Dopo una visita al Museo Storico della Resistenza ricavato nella vecchia struttura della scuola elementare del paese e inaugurato nell'autunno del 1982 dal Presidente della Repubblica Sandro Pertini, il percorso parte dal parcheggio di fronte alla chiesa di Sant'Anna di Stazzema, seguendo la strada acciottolata che porta all'Ossario posto sul Col di Cava in-



**Foto 2 - Monumento ai 560 civili uccisi e Sacrario**

corniciato tra le montagne. L'Ossario Monumentale, che domina la pianura e i litorali circostanti (**FOTO 2**), fu realizzato nel 1948 su progetto dell'architetto Tito Salvatori. E' formato da una torre in pietra a faccia vista alta 12 metri con quattro arcate sotto le quali un gruppo scultoreo rappresenta una mamma con un bambino caduti sotto il fuoco nazifascista, opera dello scultore Vincenzo Gasperetti. Il basamento raccoglie i poveri resti delle vittime del 12 agosto 1944 ed una lapide, sul retro del monumento, ricorda i nomi dei caduti di cui fu possibile l'identificazione. Seguendo il segnavia numero 3 in direzione Farnocchia, in pochi minuti si raggiunge il piccolo abitato

della Vaccareccia, in cui sono ancora visibili alcuni ruderi risalenti all'incendio seguito all'eccidio. Continuando lungo il sentiero si supera la Foce di Sant'Anna, detta anche Foce di Compito, e si passa sull'altro versante del Monte Lieto, camminando sempre in uno splendido bosco di castagni. Dopo circa un'ora si giunge al bivio che sale al Monte Gabberi, ma si consiglia e vale la pena di effettuare una breve deviazione al paese di Farnocchia, scendendo per pochi minuti lungo il sentiero principale, anche perché qui si trova l'unico punto di ristoro dell'intero percorso, il



**Foto 3 - Alpi Apuane**

bar trattoria "da Franca". Da questo piccolo e tipico paese delle Alpi Apuane, posto a 627 metri, si gode di un unico panorama sulle cime delle più famose montagne: i monti Matanna, il Procinto, il Forato, la pania Secca, la Pania della Croce, il Corchia (**FOTO 3**). Qui a Farnocchia il 31 luglio del 1944, una squadra di soldati tedeschi accompagnati da alcuni fascisti fecero sgomberare con la forza tutti gli abitanti dando l'ordine di una evacuazione immediata. Quan-



**Foto 4 - Partigiani del Battaglione "Gino Lucetti"**

do il paese fu sgomberato da tutti i civili, e rimase occupato dai soli militari fascisti e tedeschi che ne facevano razzia, i partigiani della Brigata Garibaldi guidati dal comandante Giancarlo Taddei, detto "Beppe" (**FOTO 4**), attaccarono uccidendo sei tedeschi e mettendo in fuga i restanti soldati. Dopo un giorno ci fu un tentativo da parte dei fascisti e tedeschi, in forze, di riprendere il paese, ma anche questo tentativo venne respinto dai partigiani, e si concluse con un'altra sconfitta nazifascista, dopo tre ore di accanita battaglia. Ritornarono l'8 agosto con battaglioni nazisti e fascisti per riprendersi Farnocchia, annientarono completamente l'eroica resistenza della squadra partigiana uccidendoli tutti e bruciando il paese.

Per proseguire l'escursione è necessario, ora, ritornare indietro sulla strada fatta fino al capitello che divide il sentiero numero 3, da cui si è giunti, dal numero 4, che ci indica Focetta di Farnocchia e Monte Gabberi, e prendere quest'ultimo in direzione del Monte Gabberi. Il sentiero prosegue nel bosco di castagni secolari con un andamento pianeggiante fino a congiungersi col sentiero che sale da San Rocchino; da qui per chi vuole con alcune roccette non difficili si raggiunge la cima del Monte Gabberi a quota 1108 metri. Seduti sotto la croce si può osservare spaziando a 360 gradi anche verso il mare riconoscendo l'Isola d'Elba, la Sardegna e la Corsica, e in più tutto il golfo di La Spezia e Livorno. Girando le spalle al mare abbiamo tutti i profili stupendi delle Alpi Apuane.

Per riscendere è preferibile e consigliabile ritornare

indietro sui propri passi, seguire le indicazioni date all'andata e ritornare al bivio di Farnocchia per poi salire al colle per il sentiero numero 4 e poi scendere a Sant'Anna passando per le Case di Berna, Case Sennari e la località Vaccareccia, rientrando al parcheggio. Si conclude così una bella escursione che non è vivere di ricordi. C'è una bella differenza tra vivere di ricordi e far vivere la memoria. (**FOTO 5**) Chi vive di ricordi, spesso si fa sommergere sempre di più dal passato. La memoria invece è forza vitale, è il presente che si interroga, che acquisisce dalla propria riflessione la capacità di leggere il mondo e progettare il futuro in cui vi siano valori certi come la Resistenza e la Lotta Partigiana.

**Alessio Latini**

## INFORMAZIONI

**"Versilia la strage degli innocenti"** di Giorgio Giannelli Edizioni Versilia Oggi; **"L'armadio della Vergogna"** di Franco Giustolisi, stampato per conto Beat; **"Paesaggi della memoria"**, Regione Toscana e Touring Club Italiano; **"La Linea Gotica settore occidentale"** Convegno studi Borgo a Mozzano 2004, Istituto Storico Lucchese; **"La Resistenza Apuana"** di Emidio Mosti, Longanesi editore.



**Foto 5 - Foto del gruppo GECO sulle Apuane**

# 40 Giorni di libertà

## La Repubblica partigiana dell'Ossola

### I LUOGHI DELLA MEMORIA

Tra non molto sono quaranta anni che vado con mia moglie sulle montagne dell'Ossola durante le mie ferie, tutto questo grazie all'incontro giovanile nel 1977 fatto in un campeggio in Toscana con un gruppo di ragazzi e ragazze ossolane. Da quell'incontro è nata una amicizia fraterna che mi ha permesso di vedere e amare una delle aree più belle delle nostre Alpi, la Valdossola. Approfondendo le mie informazioni storiche e culturali sulle valli e montagne ossolane, in passato abitate da antiche popolazioni, tutte le volte che salgo con i miei amici lungo i sentieri, non possiamo fare a meno di ricordare che su questi sentieri di montagna hanno camminato una serie di valori e ideali di libertà che portarono e ancora oggi portano con sé un'idea, una storia, un sacrificio, un'emozione. Percorsi che ti fanno camminare non solo dentro la bellezza della natura, che qui è travolgente e ti coinvolge, ma anche dentro quel periodo epocale che gli uomini e le donne sperimentarono. Sentieri resistenti che ti coinvolgono dentro una storia collettiva di partecipazione popolare quale fu la Resistenza al nazifascismo. Molti sono i sentieri e ancora di più i passi alpini che sono stati camminati, vissuti e difesi dai partigiani in quei venti mesi di lotta, dal settembre del 1943, quando i tedeschi invado-



Foto 1 - Foto di partigiani ossolani



Foto 2 - Fontana del lavatoio del villaggio di Antillone

no l'Italia e liberano Mussolini costituendo la Repubblica di Salò, a quando iniziano a formarsi le prime "bande dei ribelli della montagna", e ancora fino all'aprile del 1945, i giorni della Liberazione. (**FOTO 1** partigiani ossolani). Su queste montagne ossolane l'"avventura" della Repubblica Partigiana, come si sa durò quaranta giorni, e tuttavia vennero vissuti con una tale partecipazione e passione da generare ricordi incancellabili scrivendo una delle pagine roventi della nostra storia resistenziale. L'Ossola non era la sola "Repubblica Partigiana", di "zone libere" ve ne furono altre, nelle Langhe, nell'Alto Monferrato, nella Carnia, in Val Trebbia, a Montefiorino; ma solo in Ossola e nella Carnia si giunse alla creazione di organismi di governo sull'intera zona libera. Il territorio liberato dell'Ossola visse dal 9 settembre al 15 ottobre 1944, quaranta giorni che bastarono per far entrare Domodossola nella storia.

### ITINERARIO ESCURSIONISTICO ATTRAVERSO LE MONTAGNE DELLA FORMAZZA

La traversata da Formazza Fondovalle (Staffelwald) a Salecchio (Salej), antico villaggio Walser che sorge su di un terrazzo a strapiombo sulla sottostante stupenda Valle Antigorio non è difficoltosa e permette, passando attraverso per gli alpeggi dell'Alpe Vova, di camminare su un antico tracciato viario alpino conosciuto dai valligiani per gli alpeggi, dai contrabbandieri e dai partigiani. Da tempo è uno degli itinerari escursionistici più affascinanti e carichi di storia di queste montagne formazzine. I motivi di interesse storico ambientale di questo itinerario sono molti e vari; dal laghetto di Antillone, carico di leggende, alle prateria dell'Alpe Vova con le sue baite, al minuscolo villaggio Walser di Case Francoli (Frankohus) alla visita dei due villaggi Walser di Salecchio Superiore e Salecchio

Inferiore uno dei luoghi più interessanti e belli dell'Ossola, poiché propone la riflessione umana e sociale di come siano vissute per sette secoli queste piccole comunità Walser in completa autonomia.

Lasciata la macchina a Fondovalle 1220 mt, all'incirca alla chiusa, si torna indietro sulla vecchia strada che veniva usata prima della galleria in direzione di Casse, costeggiando il piccolo vaso idrico per circa 400/500 metri. Sulla destra un cartello indicatore segnala Antillone e indica il sentiero con i segni rosso-bianchi. Questo luogo fu teatro dell'ultima battaglia tra partigiani e fascisti dopo la caduta della Repubblica. Una bella pista sale per un tratto per poi pianeggiare all'interno di uno stupendo bosco di faggi e larici. Sulla destra si incontrano le cappelle di un'antica Via Crucis, delle quali alcune non in ottime condizioni di mantenimento. Poco dopo una prima baita in pietra si scende costeggiando dall'alto il laghetto di Antillone e subito dopo il villaggio estivo di Antillone (Puneigà) 1249 metri, (**FOTO 2**), con alla fine delle case una bella fontana lavatoio per rifornirsi di acqua fresca. Poco dopo si raggiunge l'oratorio secentesco, oggi in ristrutturazione. Si prosegue in piano tra una bella vegetazione per poi risalire tra un continuo leggero sali scendi tra ambienti montani stupendi, percorrendo un bellissimo sentiero lungo i pendii. Si arriva, dopo un modesto dosso all'incontro della strada di servizio per l'Alpe Vova (Feiferalp) 1448 metri. (**FOTO 3** Alpe Vova e oratorio) Volgendo a destra si entra nella bella conca del Vova in direzione della bella e solitaria chiesetta di sant'Antonio, che sembra controllare la valle e l'arrivo dei viandanti. Attraversato il villaggio ammirando le belle baite oggi quasi tutte recuperate, si prende il sentiero tra i prati rigogliosi e fioriti in direzione Case Francoli (Frankushuus) 1555 metri, (**FOTO 4** Case Francoli) anch'esso antico villaggio Walser oggi riabitato nei mesi estivi. Seguendo la traccia del sentiero si giunge all'antica fornace di calce con un cartello descrittivo dei suoi resti. Si prosegue sulla mulattiera arrivando dall'alto alla vista delle prime case del borgo di Salecchio Superiore (Saley ober Barg) a 1509 metri di quo-

ta. Superata l'antica segheria si entra in paese affascinati dalle case brune con i loro unici e grigi tetti di "piode" che ne fanno un luogo affascinante. Nella parte bassa del paese, c'è il rifugio Zum Gorà che può essere posto tappa. Dopo la visita al villaggio si scende sotto di 200 metri più in basso per arrivare all'insediamento Walser sottostante Salecchi Inferiore (Saley unter Barg) 1322 metri (**FOTO 5** Salecchio). Lungo la mulattiera si incontra una caratteristica cappella dove sono poste diverse croci a ricordo dei salecchiesi morti in questo canalone travolti dalle valanghe. Poi un gruppo di case Walser ai piedi di una antica chiesetta e il suo cimitero, chiamato Tsur-Hiscru, poco più in alto un'altra fila di case quasi appoggiate al pendio della montagna, con alcune stalle e la vecchia scuola chiamate Tsur Refinu. Da Salecchio Inferiore è possibile proseguire a piedi e scendere alla frazione Passo di Premia lungo una traccia della mulattiera che oggi è quasi scomparsa, diventando una strada di servizio che giunge a valle con dei tornanti.

*Alessio Latini*



**Foto 5 – Villaggio Walser di Salecchio**



**Foto 3 - Alpe Vova e chiesetta oratorio di Sant'Antonio**



**Foto 4 - Villaggio Walser di case Francoli**



**FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO**  
**CAMPIONATO ITALIANO**  
**MARCIA ALPINA DI REGOLARITÀ PER ASSOCIAZIONI**

PADERNO E CRESpano DEL GRAPPA - 2/3 SETTEMBRE 2017



## I sentieri della Grande Guerra

### La cornice della 38ª edizione dei Campionati Italiani di Marcia Alpina di Regolarità per Associazioni

Con l'organizzazione della 38ª Edizione dei Campionati Italiani di Marcia Alpina di Regolarità per Associazioni, alle pendici del Monte Grappa e con la logistica presso gli Istituti Filippin di Paderno del Grappa, per chi scrive, c'è stato un ritorno alla prima Edizione dei Campionati, o meglio alla Edizione Zero, del 1980. Manifestazione voluta dall'allora Presidente della Commissione Tecnica Nazionale Piero Ressa, e dal responsabile nazionale della Commissione Marcia Antonio Lora Tonet, che hanno scelto il Santuario di Oropa per l'organizzazione di gare finalizzate non a premiare i singoli atleti ma proprio le Associazioni ovviamente per merito dei loro atleti.

Per la seconda Edizione, nel 1981, si candidò subito per l'organizzazione il Comitato Regionale Veneto coadiuvato dalla Commissione Tecnica e con la collaborazione dell'Associazione MEL "Manipolo Escursionisti San Liberale" di Paderno del Grappa. Come sede logistica furono scelti gli Istituti Filippin, nei giorni 19 - 20 settembre 1981. Anche allora le gare si svolsero sui sentieri del Versante Sud del Monte Grappa, sentieri che proprio su iniziativa e merito delle associazioni della Pedemontana iscritte alla Delegazione Trevisana della FIE, erano stati riscoperti, riadattati e diligentemente segnati, al fine di consentire l'escursionismo. Per il Grappa era una novità, una nuova proposta atta ad inserire la zona nello sviluppo turistico finalizzato alla conoscenza. Allora, la prima Guerra Mondiale era ancora storia di memorie vissute e i residuati bellici si trovavano abbandonati e dimenticati un po' ovunque.

Per la cronaca, allora i partecipanti erano rispettivamente 43 femminili e 252 maschili alla gara individuale, mentre per le pattuglie di 3 componenti erano rispettivamente 12 femminili e 85 maschili in rappresentanza di 20 Associazioni. Da allora sono passati tanti anni e su quei sentieri sono transitati tanti Escursionisti che hanno valoriz-

zato e apprezzato l'impegno profuso delle nostre Associazioni.

Tornando alla 38ª Edizione dei Campionati per Associazione di Marcia svoltasi il 2 - 3 settembre scorso, l'abbiamo voluta dedicare proprio ai Sentieri della Grande Guerra, con riferimento alla commemorazione del Centenario che in queste zone è molto sentito.

Sono stati richiesti i patrocini della manifestazione sportiva a Regione del Veneto, Provincia di Treviso, Unione Montana del Grappa e ai comuni di Crespano del Grappa e Paderno del Grappa. I collaboratori diretti che ci hanno supportato durante la preparazione e lo svolgimento delle gare sono stati gli amici del GEM "Gruppo Escursionisti Monte Grappa" affiliato FIE da oltre 50 anni e del Gruppo Alpini di Fietta (frazione di Paderno del Grappa). Per la logistica ci siamo avvalsi della collaborazione e della disponibilità avuta dagli Istituti Filippin. Con la loro struttura sono stati per noi un punto di riferimento unico sia per l'accoglienza dei partecipanti, seguita dalla preziosa Michela De Bortoli, che per le necessità dell'organizzazione con servizi decisamente encomiabili. La scelta dei percorsi, la misurazione, la segnaletica e il collaudo sono stati affidati e magistralmente individuati da Franco Piccolotto e Franco Serafin, coadiuvati poi dagli amici del GEM e dai componenti la Commissione Tecnica Federale della Marcia FIE.

La messa in piedi di un evento del genere comporta una lunga e puntuale opera di organizzazione con varie cose da tenere



sotto controllo. Si è partiti più di un anno prima con l'individuazione dell'artista che ha realizzato il bozzetto della locandina: l'alpino Enrico Tonello di Moriago della Battaglia. Dal puro dipinto si è passati poi alla progettazione e realizzazione grafica della locandina, del depliant, delle targhe e dei gagliardetti; come ricordo a tutti i concorrenti si sono consegnate delle magliette e i pettorali di gara; e a completare il cerchio, la preparazione delle borse premio e più di cinquanta cesti con prodotti alimentari, il tutto abbinato ad una buona quantità di bottiglie di prosecco per i numerosi podi delle due gare, visto le ormai tante categorie di marciatori da premiare. Grazie alla disponibilità del teatro Filippin si è potuto allestire il palco e usufruire di un luogo al coperto per le premiazioni. Tutto questo è stata coordinato e gestito in prima persona dal delegato Veneto Marcia Mariagrazia De Bortoli, la vera "deus ex machina" dei campionati.

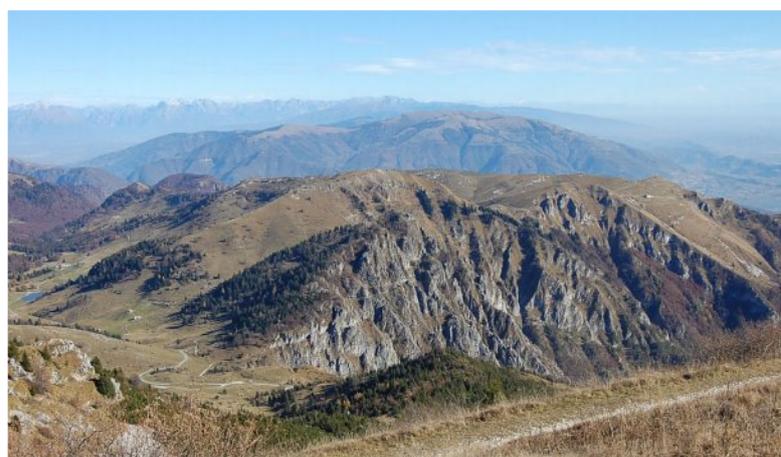
## LE GARE

Parliamo dei due giorni di gara partendo da Sabato 2 settembre con la gara individuale dove i 240 concorrenti si sono ritrovati a Crespano del Grappa dove si sono succedute le partenze su un percorso prima di avvicinamento verso il Monte Grappa, arrivando nei pressi del Santuario della Madonna del Covolo, e poi affrontando il settore in salita con il primo tratto del sentiero 109 "Direttissima del Grappa", sul M.te Frontal. Dopo aver percorso in discesa una parte della mulattiera che in tempo di Guerra veniva utilizzata per i rifornimenti della prima linea, si sono avventurati in un complicato attraversamento, per poi scendere il sentiero "della Colomba" e arrivare presso la Scuola Materna dove si trovava l'arrivo ed era allestito il ristoro finale.



Domenica 3, gara con 115 coppie in partenza presso la sede degli Alpini di Fietta in località San Liberale, dove di fatto iniziava la gara e iniziavano subito le salite della giornata. Una scelta obbligata quella della località di partenza, per permettere alle coppie di poter raggiungere e percorrere i sentieri che portavano i nostri soldati verso le

prime linee del Grappa. Due sentieri iniziali in salita, il primo verso l'attacco della ferrata dei "Sas Brusai" e il secondo una lunga salita sul mitico sentiero 153 per raggiungere il sentiero di arroccamento delle "Meatte". Il percorso delle Meatte, di difficile interpretazione per i concorrenti, ha permesso ai più fortunati di osservare i camosci che vi soggiornano mentre per tutti è stata una occasione per poter ammirare la pianura veneta in un'esplosione di colori e riflessi verso la laguna di Venezia. Arrivando al "Pian della Bala" sotto la Cima e il Tempio Ossario dei Caduti del Grappa, si iniziano le discese, giù a capofitto sul sentiero 151 entrando in prossimità del sacello di San Liberale e percorrendo le gallerie, appositamente illuminate per l'occasione dagli Alpini di Fietta, si prosegue negli ultimi due settori verso la pianura e l'arrivo presso l'asilo di Fietta.



Per la regola che non tutto può andare nei migliori dei modi, durante i giorni di gara, è successo uno spiacevole imprevisto. Un post pubblicato su Facebook ha scatenato alcuni, troppi a nostro avviso, commenti da parte di "escursionisti" o presunti tali che non conoscendo la Marcia di Regolarità, hanno commentato con epiteti del tipo "portatori di handicap" i concorrenti e gli organizzatori "che non riescono a percorrere i sentieri senza che questi vengano segnalati". L'intervento telefonico reso obbligatorio dal dilagare di commenti offensivi, ha convinto il primo sottoscrittore a rimuovere quanto aveva denunciato. Abbiamo preferito lasciar perdere e non rispondere a insinuazioni inusuali per persone serie ed amanti della montagna, della natura e della storia, ma questo episodio ha lasciato una punta d'amaro per quanto è stato scritto nei confronti dei praticanti la Marcia da chi non conosce la nostra disciplina.

Al pomeriggio, tutti presso il Teatro dell'Istituto Filippin e alle 15 precise inizio della cerimonia di premiazione con l'intervento del Presidente Nazionale Domenico Pandolfo, del Presidente del Comitato Regionale Dino Bortolozzo, dal Sindaco di Paderno del Grappa Giovanni Bertoni (ex marciatore FIE), Paolo Mares (Presidente Unione Montana del Grappa) e il saluto particolare del Direttore

degli Istituti Filippin Fratel Flavio, che hanno ospitato tutta la manifestazione. Una presenza particolarmente voluta e gradita è stato per noi Antonio Lora Tonet che ha "guidato" per una quarantina d'anni la Marcia Alpina di Regolarità della FIE.

Poi, dopo gli ultimi dettagli e puntualizzazioni si è proceduto alle premiazioni delle varie categorie e specialità concludendo con un premio di rappresentanza a tutte le 28 Associazioni partecipanti e con un particolare menzione per il podio che ha visto primeggiare per il 2017 e per la 18a volta l'OSA di Valmadrera seguita al 2° posto dal GAM Valio Terme e al 3° posto il GSA Rezzato.

Tramite queste pagine vorremmo ringraziare tutti coloro che ci hanno sostenuto, aiutato e collaborato, in particolare i soci del GEM di Crespano del Grappa, del Gruppo Alpini di Fietta, tutta la Commissione Tecnica Federale Marcia guidata da Marco Peli, i cronometristi e tutti gli atleti e associazioni che ci hanno onorato della Loro presenza in occasione di questi due giorni di Sport, di Amicizia e Fratellanza che lasceranno un ricordo indelebile, come indelebili per tanti sono i ricordi delle precedenti e numerose edizioni.

Tarcisio Ziliotto

Per le Classifiche complete Vi rimandiamo al sito [www.marciaregolarità.it](http://www.marciaregolarità.it); qui sotto riportiamo i podi delle due gare:



1^ OSA VALMADRERA



2^ GAM VALLIO TERME



3^ GSA REZZATO

PROVA INDIVIDUALE CAMPIONATO ASSOCIAZIONI 2017			PROVA COPPIE CAMPIONATO ASSOCIAZIONI 2017		
<b>Categoria Ragazzi</b>			<b>Categoria Cadetti / Ragazzi</b>		
1	SPEDICATO THOMAS	OSA VALMADRERA	1	MACCARINELLI FEDERICO - STAGNOLI DANIEL	SPAC PAITONE
2	TORRESAN RICCARDO	GSDS SAN ZENONE	2	BRAMBILLA STEFANO - SPEDICATO THOMAS	OSA VALMADRERA
3	BRAMBILLA GABRIELE	OSA VALMADRERA	3	FRISON TOMMASO - TORRESAN RICCARDO	GSDS SAN ZENONE
<b>Categoria Cadetti</b>			<b>Categoria Juniores</b>		
1	CORTI ELIA	GAM VALLIO TERME	1	MASSARDI ROBERTO - CORTI ELIA	GAM VALLIO TERME
2	STAGNOLI DANIEL	SPAC PAITONE	<b>Categoria Open M (seniores - master)</b>		
3	MACCARINELLI FEDERICO	SPAC PAITONE	1	PINNA FRANCO - MANGILI GRAZIA	GAM ANA BIONE
<b>Categoria Junior femminile</b>			2	PANELLI MAURO - UBERTI TIZIANO	GSA SAN GIOVANNI
1	PRIONE GIADA	GS ERMENEGILDO ZEGNA	3	PILONI GIUSEPPE - BRAMBILLA RAOUL	OSA VALMADRERA
<b>Categoria Junior maschile</b>			<b>Categoria Open M Femm (seniores - master)</b>		
1	NICOLA GABRIELE	GS GENZIANELLA	1	CONFORTI CRISTINA - BULGARI MONICA	GSA REZZATO
2	MASSARDI ROBERTO	GAM VALLIO TERME	2	BONFANTI MARGHERITA - GRITTI NIVES	OSA VALMADRERA
3	LOSA ALESSANDRO	GEF DINAMO	3	PILONI ROBERTA - POLETTI MARIA	OSA VALMADRERA
<b>Categoria Senior femminile</b>			<b>Categoria Open A (master - amatori)</b>		
1	GRITTI NIVES	OSA VALMADRERA	1	PALINI OSVALDO - PALINI ANTONELLO	GSA SAN GIOVANNI
2	POLETTI MARIA	OSA VALMADRERA	2	CABASSI MARCO - GATTA FRANCO	GAM SAREZZO
3	ZAPPULLA MARZIA	GAM ANA BIONE	3	CERIALI FRANCESCO - CERIALI CINZIA	ANA VALDOBBIADENE
<b>Categoria Senior maschile</b>			<b>Categoria Open A Femm (master - amatori)</b>		
1	APOLONE GIOVANNI	GSA REZZATO	1	BERARDI ELISABETTA - FRANCHI GIULIA	GAM SAREZZO
2	POLINI NAZZARENO	GAM VALLIO TERME	2	CERESA LUCILLA - BENETTI ELISA	GAM ANA BIONE
3	FACCHINI GIORGIO	GSA SAN GIOVANNI	3	RAVASIO PATRIZIA - ALBORGHETTI MARILENA	UEP NESE
<b>Categoria Master femminile</b>			<b>Classifica Campionato per Associazione 2017</b>		
1	ROVETTA MARINA	GAM VALLIO TERME	1	OSA VALMADRERA	4090,62
2	MARTINELLI ROSANNA	GS MARINELLI	2	GAM VALLIO TERME	3867,05
3	MANGILI GRAZIA	GAM ANA BIONE	3	GSA REZZATO	3668,20
<b>Categoria Master maschile</b>			4	GAM ANA BIONE	3648,71
1	NASSINI DIEGO	AS CAILINESE	5	SPAC PAITONE	3375,08
2	RAGNOLI RENATO	SPAC PAITONE	6	GS MARINELLI	3274,35
3	ANGELINO GIORZET STEFANO	GS GENZIANELLA	7	GSA SAN GIOVANNI	3201,46
<b>Categoria Amatori femminile</b>			8	GEF DINAMO	2990,23
1	TABARELLI CATERINA	SPAC PAITONE	9	GAM SAREZZO	2941,13
2	NOVA GIOVANNA	GEF DINAMO	10	ANA VALDOBBIADENE	2594,48
3	BENETTI ELISA	GAM ANA BIONE	11	GS GENZIANELLA	2276,67
<b>Categoria Amatori maschile</b>			12	AS CAILINESE	2271,10
1	CAPORALI MAURO	GEF DINAMO	13	UEP NESE	1760,09
2	PEGURRI GIANMARIO	GS MARINELLI	14	GSA POSSAGNO	1743,47
3	MARINELLI SILVANO	GAM SAREZZO	15	GS ERMENEGILDO ZEGNA	1600,83

# Campionati Italiani SCI FIE - 56<sup>o</sup> Edizione - Santa Caterina Valfurva 16-17-18 Marzo 2018

## COMITATO ORGANIZZATORE:

F.I.E. – Comitato Regionale Lombardo  
F.I.E. – Commissione Sportiva Federale Sci  
F.I.E. – Commissione Sportiva Regionale Sci

<u>Presidente:</u>	Silvana Dolli
<u>Vice presidente:</u>	Romeo Sala
<u>Delegato Sci Nazionale</u>	Carlo Maioglio
<u>Delegato Sci Regionale</u>	Gianangelo Piazzalunga
<u>Segreteria e Logistica</u>	F.I.E. Comitato R.le Lombardo – Bormio skipass
<u>Organizzazione Tecnica:</u>	F.I.E. – C.S.N.S.
<u>Direzione piste:</u>	BORMIO SKIPASS

## COMITATO TECNICO:

Delegati Regionali sci – Giudici Nazionali FIE – Giudici Regionali Lombardi FIE – Cronometristi FIE

Presidente C.T. e Giuria: Carlo Maioglio  
Ufficio Gare: Operativo da giovedì 15/03/2018 c/o “UFFICIO GARE CABINOVIA”  
Per ulteriori informazioni:  
e-mail: [fielombardia@tiscali.it](mailto:fielombardia@tiscali.it) - [fielombarda@libero.it](mailto:fielombarda@libero.it)

## CALENDARIO GARE

### **Venerdì 16/03/2018 - SUPER GIGANTE e COMBINATA ALPINA (in prova unica)**

#### **PISTA: - A - Deborah Compagnoni**

Categorie: Ragazzi m/f – Allievi m/f – Aspiranti m/f – Juniores m/f – Seniores m/f – Dame – Amatori – Veterani – Master 1 – Master 2.

Possono partecipare tutti gli atleti con punteggio FIE fino a 200 punti compresi purchè in classifica in almeno 2 prove di qualificazione regionale.

### **Sabato 17/03/2018 - SLALOM SPECIALE (2 manche)**

#### **PISTE: - A - Deborah Compagnoni - B - Edelweiss**

Categorie: Ragazzi m/f – Allievi m/f – Aspiranti m/f – Juniores m/f – Seniores m/f – Dame – Amatori – Veterani – Master 1 – Master 2.

Possono partecipare tutti gli atleti con punteggio FIE purchè in classifica in almeno 2 prove di qualificazione regionale.

### **PISTA: - N - Cevedale (1 manche) - PALO NANO -**

Categorie: Baby Sprint m/f – Baby m/f - Cuccioli m/f

### **Domenica 18/03/2018 - SLALOM GIGANTE**

#### **PISTE: - N - Cevedale - B - Edelweiss (1 manche)**

Categorie: Baby Sprint m/f – Baby m/f – Cuccioli m/f – Ragazzi m/f – Allievi m/f – Aspiranti m/f – Dame – Veterani – Master 1 – Master 2.

Possono partecipare tutti gli atleti con punteggio FIE purchè in classifica in almeno 2 prove di qualificazione regionale.

### **PISTA: - A - Deborah Compagnoni (2 manche)**

Categorie: - Juniores m/f – Seniores m/f – Amatori.

Possono partecipare tutti gli atleti con punteggio FIE purchè in classifica in almeno 2 prove di qualificazione regionale.

### **IN TUTTE LE GARE E' OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO**

(Il programma completo della manifestazione è ancora in stesura)

SKI PASS AGEVOLATI a cura di Bormio Skipass



FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO  
Commissione Sportiva Nazionale Sci  
Comitato Regionale Lombardo

# SANTA CATERINA VALFURVA

Campionati  
Italiani SCI 2018

Venerdì 16 Marzo  
SUPER GIGANTE/COMBINATA

Sabato 17 Marzo  
SLALOM SPECIALE

Domenica 18 Marzo  
SLALOM GIGANTE

56<sup>^</sup> EDIZIONE

Con il patrocinio di:

