



Intervista a Umberto Martini, Presidente Generale del CAI

A cura di Iglis Baldi
Pensiamo di fare cosa oltremodo gradita ai lettori de IL CUSNA offrendo in questo numero di fine anno una intervista al Presidente Generale del CAI Umberto Martini, che ringraziamo sentitamente per la cortesia e la disponibilità. Umberto conosce di fatto già il nostro giornale, in quanto aveva scritto nel 2012 la prefazione del libro "Una montagna di parole" uscito in occasione dell'anniversario dei sessanta anni dello stesso. Ma entriamo subito nel vivo e chiediamo al presidente:

La tua elezione avvenuta a Riva del Garda nel 2010 "passava", consentimi questo termine, anche attraverso una mozione approvata a maggioranza dall'Assemblea dei Delegati, firmata tra gli altri dal compianto Giorgio Bettini, in cui si chiedeva un impegno da parte del Presidente Generale e di tutti gli organi ad attivarsi per - cito: "correggere in termini rapidi le procedure per l'elezione del Presidente Generale, onde rendere l'Assemblea dei Delegati sovrana nella scelta dei candidati e dei loro mandati programmatici". Mi rendo conto che non è facile apportare velocemente cambiamenti alla "struttura" regolamentare del nostro sodalizio, ora però, che sei giunto a metà del secondo mandato, sei riuscito finalmente a far pubblicare e diffondere il documento "Il Cai del domani"; pensi che tale documento vada nella direzione auspicata dalla mozione?

Il documento elaborato dal Gruppo di lavoro va ben oltre il contenuto della mozione approvata all'Assemblea di Riva del Garda. Quando il 17 giugno del 2011 furono nominati i componenti del Gruppo di lavoro si dette loro il compito di rispondere oltre che alla mozione di Riva anche a quanto era emerso al 98° Congresso di Predazzo dell'ottobre 2008. Di ipotizzare quindi uno scenario nel quale il CAI potesse vedere un posizionamento più rispondente alla realtà sociale nella quale si trova e soprattutto si troverà ad operare nel prossimo futuro.

segue a pag. 5

Esperienze di Montagnaterapia Successo dell'iniziativa organizzata dal Cai e dall'Ausl

E' stata una bella sensazione vedere la Sala del Buco Magico gremita per una iniziativa come quella organizzata il 3 ottobre dal Cai e dal Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DSMDP) dell'Ausl. Perché il titolo della serata, "Sentieri e pensieri: esperienze di montagnaterapia" poteva sembrare ai più incomprensibile. La presenza di un pubblico numeroso e qualificato ha rimosso ogni dubbio, e i temi affrontati dai qualificati relatori hanno colpito sicuramente tutti i presenti.

Ma cosa si intende per "montagnaterapia"?

segue a pag. 2



Il Bishorn e la Corona Imperiale

di Alberto Fangareggi
Le montagne della Corona Imperiale, situate in Svizzera nella regione del Vallese, hanno avuto un ruolo importante nella romantica epoca d'oro dell'alpinismo quando erano soprattutto gli alpinisti inglesi ad esplorare e conquistare le cime più alte delle Alpi. La Corona Imperiale conta ben cinque vette superiori ai 4000 metri. La più alta, ma anche più bella ed elegante, è certamente il Weisshorn (4505m). Le altre sono Dent Blanche (4357m), Zinalrothorn (4221), Bishorn (4135m) e Ober Gabelhorn (4063m). Il Weisshorn venne salito per la prima volta nel 1861 da John Tyndall, alpinista e scienziato inglese. Il Bishorn venne salito nel 1884 da una cordata di due alpinisti e due guide alpine. Solo due settimane prima la fortissima alpinista inglese Elizabeth Burnaby conquistò l'anticima del Bishorn a 4134 mt, ma, leggendo la relazione della scalata, pare che non arrivò alla cima principale distante circa mezzo chilometro. L'anticima del Bishorn è chiamata, in sua memoria, Punta Burnaby. Partiamo per salire il Bishorn dal paesino di Zinal, incantevole nella sua parte più vecchia. Su una piccola casa in legno e pietra leggiamo la scritta "ca me suffit".

segue a pag. 2

Dolomiti... Sui sentieri della terra delle meraviglie.

di Sandra Boni

Per ben quattro anni, ogni prima settimana di Agosto, il G.E.B. si è avventurato tra i sentieri delle nostre Dolomiti, percorrendo a piedi chilometri e chilometri sia in luoghi arcinoti, sia in luoghi meno conosciuti, ma altrettanto importanti. Abbiamo tracciato grandi anelli che a volte si sono incontrati e che sarebbe bello poter trasformare in un unico circuito. E' stato anche un crescendo di difficoltà, lunghezza dei percorsi e di dislivelli, sempre con l'obiettivo di conoscere sempre meglio questo nostro territorio così noto al mondo nella sua veste di star alla moda, ma forse ancora poco conosciuto nella sua essenza più vera, vissuta, l'anima di luoghi da secoli abitati e purtroppo anche calpestati e violati da guerre sempre e comunque assurde.

segue a pag. 2



Le tre Cime di Lavaredo (foto Sandra Boni)



Imbros

Maria Domenica Tondelli

ANDAR PER GOLE A CRETA

Pag. 4

All'interno...

Sentieri e pensieri	pag. 2
"Parole appese" del premio ITAS al Battisti	pag. 3
Di norma (Il Cai e le competizioni)	pag. 4
Stockalperweg	pag. 5
La distorsione alla caviglia Dr. Roberto Citarella (Direttore Sanitario CTR)	pag. 6
La mia prima uscita col Cai di Reggio Emilia	pag. 6
Val di Vermiglio ... Una ferrata fra i ricordi della Grande Guerra	pag. 7
Cerreto Alpi tra natura e vita vissuta	pag. 7
L'incantevole bellezza dell'autunno è la cornice	pag. 7
Lo scaffale del Cusna	pag. 8
Lasciamo esprimere "L'ANIMA MONTANARA" che c'è in ognuno di noi	pag. 8

INSERTO: LA NOSTRA STORIA (ultima parte)

A cura di Iglis Baldi

Intervista a Massimo Bizzarri Presidente del CAI di Reggio Emilia

A cura di Iglis Baldi

"Nel mezzo del cammin di nostra vita ..." citiamo il Sommo per stimolare l'eventuale vena poetica del nostro presidente Massimo Bizzarri e per sentire il suo pensiero, cominciando proprio con questa sua introduzione: "Siamo giunti a metà del nostro mandato e seppure nessun obbligo ci impone questa breve relazione, siamo convinti che farvi partecipi della vita sezionale sia un nostro dovere ed un vostro diritto, perché quello che succede in sezione è qualcosa che vi appartiene intimamente. Il CAI non vive di bolline ma cresce e si rafforza con soci che partecipano e aderiscono alla vita associativa."

Quali sono state le principali necessità che hai dovuto affrontare all'inizio del tuo mandato?

Appena insediato, ci siamo ritrovati con il grattacapo della legge regionale N. 14/2013 REER (Rete Escursionistica dell'Emilia Romagna e valorizzazione delle attività escursionistiche). Ad oggi, nonostante tanti discorsi, nonostante tante polemiche ed attacchi più o meno feroci nei confronti del CAI e complice pure la disgraziata vicenda in regione



sulle "problematiche" relative alle dimissioni di Errani, il regolamento attuativo, ossia le regole specifiche e le direttive per l'applicazione delle norme contenute nella predetta legge, non ha ancora visto la luce. Sono già state svolte alcune sedute dei vari componenti la commissione che lo dovrà redigere. Vedremo gli sviluppi. Per ora siamo concentrati a recuperare il terreno perso in questi mesi, proponendo autonome convenzioni per il tracciamento/manutenzione dei sentieri ai Comuni sul nostro territorio. Altra novità di non poco conto è la nuova piattaforma di tesseramento. Dal 2014 tutto, ma proprio tutto, passa in digitale e le operazioni possono essere svolte e quindi essere effettive e valide, solo se inserite con la nuova modalità informatica (è letteralmente sparito ogni supporto cartaceo). Abbiamo certamente creato incertezza e ritardi nel tesseramento nei primi tre mesi del 2014 a tutti i soci, ma ci abbiamo messo il cuore ed anche il fegato. Nel corso dell'anno, come sempre accade quando si rivoluziona un sistema, sono stati implementati tanti servizi, sono state apportate correzioni in corso d'opera dalla sede centrale, soprattutto su sollecitazione delle singole sezioni.

segue a pag. 2



...I RISCHI DI UNO SPORT AFFASCINANTE

Per gli appassionati della montagna particolari ed interessanti coperture assicurative, estese all'alpinismo con scalata di qualsiasi grado di difficoltà, accesso ai ghiacciai, sci, sci-alpino e speleologia.

REGGIO ASSICURA s.n.c. - di Morani W., Prampolini G. e Salsi G.
Via Emilia Ospizio, 118 - R.E. - Tel. 0522.267011 - Fax 0522.267026
internet Web: www.reggioassicura.it - E-mail: info@reggioassicura.it

Sub Agenzia di Montecchio Emilia
Via XX Settembre, 25 - Montecchio - Tel. e Fax 0522.866389

Sub Agenzia di S. Ilario d'Enza - Donelli G. e Donelli M.
Via Libertà, 59 - S. Ilario d'Enza - Tel. 0522.672142 - Fax 0522.472321

Sub Agenzia di S. Polo d'Enza - Conti Alessandra
Via G. Bonetti, 10 - S. Polo d'Enza - Tel. e Fax 0522.241129

PER I TUOI WEEKEND E LE TUE VACANZE IN MONTAGNA

Dolomiti... Sui sentieri della terra delle meraviglie.

dalla prima

Nello stesso tempo è stato un lungo percorso per conoscere meglio anche noi stessi e le nostre capacità, i nostri limiti, ma sempre in assoluta sicurezza.

Dai 90 Km. del primo anno siamo arrivati ai 140 km. del 2014, dai + 4000 – 5000 mt. di dislivello del 2011 siamo arrivati ai circa 7000 sia in salita che in discesa del 2014. L'unica costante è stata sempre l'unicità dei paesaggi e l'assoluta voglia di stare insieme e di condividere gli spettacoli offerti da madre natura.

Il "mio" luogo del cuore di questi quattro anelli?

A parte le Tre Cime di Lavaredo, che riescono sempre a farmi battere forte il cuore ed esulano da qualsiasi classifica per manifesta superiorità, metterei senz'altro al primo posto il lunare Vallone d'Antermoia con relativo lago nato dalle lacrime di una fanciulla, dice la leggenda, e non tanto per la bellezza dell'insieme che pure è notevole, ma forse perché è stato il primo a darmi una emozione intensa ed inespugnabile. Sinceramente però è molto difficile fare una classifica.

Il nostro circuito parti nel 2011 da Pera di Fassa-Rifugio Gardaccia, per entrare nella "grandeur" delle Dolomiti con lo spettacolo delle Torri del Violetto, del piccolo Rifugio Principe, del Catinaccio d'Antermoia. Per me dotata di scarsa conoscenza dell'ambiente dolomitico, è stato l'aprirsi di un mondo, il classico colpo di fulmine. Dopo quattro anni la mia conoscenza è leggermente aumentata (poco), ma non riesco a non stupirmi, a non emozionarmi ogni volta come allora.

L'arrivo a Passo di Dona fu un ulteriore insieme d'emozioni, davanti a noi a 360° gradi la pura e semplice bellezza, per citare solo alcuni nomi si passa dalla Marmolada, al Gruppo del Sella, al Sassolungo e Sassopiatto allo Sciliar e scusate se è poco...

Successivamente abbiamo fatto il periplo del Sassolungo-Sassopiatto, dal Rifugio Vicenza siamo saliti al Rifugio Domez per poi scendere dalla forcella fino alla Città dei Sassi. Il Gruppo del Sella ci ha visto percorrere il suo altipiano lunare, salire alla Capanna Fassa avvolta nella nebbia più fitta, scendere dalla Forcella Pordoi per poi percorrere tutto il sentiero che costeggia una parte dell'immenso gruppo roccioso fino al Rifugio Kostner e poi a Corvara. Tutto è già stato detto e scritto di questo immenso panorama al cui cospetto ci si sente così piccoli ed inutili, ma quasi protetti da questa enorme massa di forza pura. Attraverso la Forcella Medesca (salitona) si saluta la Val Badia e si passa all'altipiano che porta al Rifugio Fanes nel Parco Naturale Fanes Braies dal quale dopo una lunga discesa e non prima di aver visitato le famose Cascade Fanes con passaggio dietro al muro d'acqua, si arriva a Cortina nel cuore del Parco naturale delle Dolomiti d'Ampezzo. Per me era la prima cosiddetta "settimana verde" e penso che cuore e mente non la dimenticheranno.

Da qui (o meglio da Pocoll) inizia il secondo anello con il Gruppo della Croda da Lago e il Bec de Mesdi che sembra proiettarsi in un angolo di Arizona con la sua figura solitaria ed imponente, con le sue dita di roccia arrossate dalla luce del tramonto che si stagliano contro un cielo ancora grigio.

Forcella Ambrizzola e Val Fiorentina e poi il Pelmo. Per ben due anni abbiamo cercato di percorrere il sentiero delle Orme dei Dinosauri, ma per ben due volte la pioggia (con grandine) ci ha fatto cambiare programma. Ci rifaremo...

Dal Gruppo del Pelmo si passa al gruppo del Civetta che ci ha visti percorrere la base della parete Nord, pernottamento al delizioso Rifugio Tissi, poi tutta la restante parte del Gruppo montuoso fino alla congiunzione con il Gruppo della Moiazza.

Cambio di panorama e vanno in scena Passo Falzarego, 5 Torri, Averau, Nuvolau, Passo Giàu... Inutile ripetere che ogni scenario è pieno di fascino ed è un privilegio scoprirli così tramite sentieri che permettono di apprezzarne la grandiosità, ma anche il piccolo dettaglio, fiori più o meno rari, fermare con una foto un'immagine che poi ci ricorderà un'emozione particolare, come ad esempio l'arrivo alla terrazza del Rifugio Nuvolau con visione a 360° su un panorama unico.

Dalle dolomiti di Cortina, alle Tofane, alle 5 Torri, Pelmo e Civetta, Marmolada, Sella e altre ancora, sono lì a "miracol mostrare" mentre la mente prende il volo, perché solo la voce del vento può essere compagna di tanta maestosità. Dal Passo Falzarego attraversiamo virtualmente la strada per il Rifugio Lagazuoi, ma in realtà facciamo un lungo percorso che da Valparola-Capanna Alpina ci porterà fino al Rifugio Lagazuoi e ai resti dei baraccamenti della 1° Guerra Mondiale. Poi la Val Travenanzes lunghissima e di molteplice aspetto: si parte dal roccioso terreno del Lagazuoi per passare alle pratine di quota, poi il torrente prende il sopravvento e il canyon si profila prima con un largo letto di bianchissimi sassi, per poi stringersi in una vera e propria gola selvaggia e profonda ed eccoci di nuovo alle Cascade Fanes e nel Parco Naturale Fanes-Braies punto di contatto con il primo anello. In una ideale continuazione saliamo a Malga Ra Stua e al verde e bucolico pianoro che si estende alle sue spalle, siamo in una zona di pascoli d'alta quota,

di alte cime che li circondano, di piccoli gruppi di case come Fodara Vella che sembra il paesino di Heidi. E dopo tanta strada comunque non impegnativa, si arriva all'invisibile Rifugio Biella. Invisibile perché immerso in un ambiente di un bianco abbagliante, l'alta roccia che lo sovrasta vista da lontano ha una stranissima forma e sembra arrotolata su se stessa, liscia e lucente. E ancora, invisibile perché in questo grandioso nulla si perde, sembra un insignificante puntino non colorato, in realtà il Rifugio è delizioso ed accogliente. Dal Biella si scende, molto, e finalmente eccolo... l'occhio azzurro del Lago Braies. Da tanto desideravo vederlo, ma esserci ed esserci arrivati in questo modo è un'altra cosa.

E qui si chiude il secondo anello. Torniamo in Trentino Alto Adige con il terzo anello partendo da Alba di Canazei e dirigendoci al Rifugio Contrin sotto la parete sud della Marmolada. E comincia l'avventura perché dobbiamo arrivare alla Forcella Ombretola cosa facile da dirsi ma meno da farsi tra briciolino, nevai e senza un segno direzionale. Alle nostre spalle la Val San Nicolò e tutti i resti della guerra ci chiamano ad un prossimo appuntamento, il Sassolungo/Sassopiatto ci saluta. Dalla Forcella il paesaggio è naturalmente uno spettacolo e le catene di monti si susseguono sempre più diafane nella distanza. Dopo una lunga discesa riguadagnamo il bosco, poi finalmente il Rifugio Falier e Malga Ciapela. Attraversiamo i Serrai di Sottoguda, cioè un canyon profondo attraversato da una strada asfaltata tra due altissime pareti rocciose con spaccature nella roccia attraverso le quali il sole gioca con la propria luce, varchiamo "Porta d'Oro di Re Ombro", come narra la leggenda, poi spostamento a Corvara e salita al Rifugio Gardenacia eletto dal nostro gruppo Rifugio dell'anno 2013. Ed eccoci sull'altipiano del Puez un altipiano assolutamente lunare, reso ancora più intrigante ed abbagliante dalla luce solare molto intensa, un insieme di sassi è vero, ma con forme suggestive e quasi addolcite dalla bassa vegetazione che cerca in ogni modo di colonizzare gli anfratti. Più cammino per questo comprensorio più capisco perché è stato dichiarato "Patrimonio dell'Umanità".

Nel punto più alto dell'altipiano si apre un ventaglio di cime, pinnacoli, pianori che si perdono sull'orizzonte e lasciano incantati chi ha il privilegio di ammirarli. Ma ora ci tocca la Forcella Puez, cioè un "buco" mooolto ripido da scendere dentro un canale, su gradoni cosparsi di sassolini, poi inizia la Val d'Antersass sempre accompagnati



Gruppo del Setsass

(Foto Sandra Boni)



Lago d'Antermoia

(Foto Sandra Boni)



Bel de Mesdi

(Foto Sandra Boni)

dalle magnifiche guglie del Puez. I continui cambi di scenario rendono ogni giornata ricca di emozioni, ora saliamo al verdissimo e pieno di sole altipiano ai piedi del Sas de Putia, con le sculture di legno di Passo Goma, i prati e le Malghe, poi tutto cambia e diventa roccia, dura salita fino a Forcella Putia, poi Rifugio Genova tra pioggia battente e vento forte e finalmente riposo. Faticosamente saliamo fino alla Furcella d'la Roa, poi iniziamo la lunga discesa verso Ortisei accompagnati dal maestoso Gruppo delle Odle che gradualmente ci lascia mentre ricompare il Gruppo del Sella. Trasferimento all'Alpe di Siusi per la realizzazione di un altro desiderio: la salita al Rifugio Bolzano. Sono 1300 mt. di dislivello, ma li merita tutti. Su un altipiano verdeggianti sorge questo antico monastero modificato in Rifugio, bello, solitario, invitante ed austero nello stesso tempo, circondato a 360° da un panorama da lasciare senza respiro. Veramente non si sa dove guardare! La



Catinaccio

(Foto Sandra Boni)

Roda de Vael, il Rosengarden, l'Antermoia e più lontano le cime della Valle Aurina, solo per citare i più famosi. L'anello sta per chiudersi, ma non prima di essere passati dall'Alpe di Tires, di aver percorso la base dei Denti di Terra Rossa e la lunghissima, verde e quasi disabitata Val di Dona.

Calalzo di Cadore ha dato il via al quarto anello, si torna in Veneto, ma siamo sempre in quella straordinaria zona che si chiama Dolomiti e non ha importanza la Regione di appartenenza, la montagna appartiene a tutti. Questa volta abbiamo cercato di unire l'interesse e l'amore indiscusso per la montagna al ricordo della 1° Guerra Mondiale di cui ricorre il centenario. Siamo saliti al Monte Rite ed abbiamo visitato il Messner Museum Dolomites, siamo saliti al Col di Lana dal Castello di Andraz, per vedere alcuni luoghi dove si combatté e i resti delle postazioni militari, con sullo sfondo la splendida visione della catena dei Setzass. A fine giornata, dopo più di 20 km. di salite e discese, siamo arrivati al Forte Tre Sassi, vicino al Falzarego, con le postazioni austriache ed il fortino recentemente restaurati. Dal Passo Falzarego, punto di contatto con il secondo anello, abbiamo costeggiato la Tofana de Rozes con i resti degli ospedali di guerra, poi, per non farci mancare nulla, siamo saliti fino al Rifugio Pomedes, quindi trasferimento a Rio Gere e salita al Rifugio Faloria con la superba visione del susseguirsi di cime, monti e pinnacoli della Wonderland al tramonto con le luci di Cortina che punteggiano la notte. Dal Faloria, costeggiando il Sorapiss e con davanti il gruppo del Cristallo, siamo scesi a Passo Tre Croci, poi Misurina. Le loro maestà, le Tre Cime di Lavaredo, ci hanno accolto nella sesta tappa con tutto il loro carico di bellezza, potenza e magnetismo e ci hanno seguito nel nostro vagabondare tra il Sasso di Sesto, le sue grotte, la Torre Toblin e le gallerie del Paterno, ci siamo raccolti in rispettoso silenzio ed attimi di meditazione, ci siamo riempiti gli occhi di paesaggi immensi e abbiamo camminato tra le tracce e i resti del conflitto.

La settima tappa è stata la più grandiosa facendoci passare dal superbo scenario delle Tre Cime a quello aspro ed affascinante delle Crode Fiscaline, dal Rif. Pian di Cengia al Rif. Comici, poi Forcella Giralba e poi giù fino ad Auronzo di Cadore.

Lunga, tosta ma bellissima. Ed infine Monte Agudo, sopra ad Auronzo e Rifugio Baion nel cuore delle Marmarole.

E qui il diario si chiude, ma abbiamo lasciato il segnalibro in questa pagina per una, speriamo, prossima ripartenza ed un quinto anello.

"Parole appese" del Premio Itas al Battisti

di Massimo Bizzari

Presso il nostro rifugio Battisti, in data 6/9 si è tenuta la seconda delle tre tappe di "Parole appese" del Premio ITAS del Libro di Montagna, una manifestazione nata da oltre quarant'anni ma che, su fattiva collaborazione e volontà di Calzolari Luca, direttore della rivista Montagne 360, quest'anno ha oltrepassato il Po ed è salita sugli appennini emiliani. Ero ovviamente presente, in qualità di presidente, per fare gli onori di casa, mentre a rappresentare il GR era salito il Vice Presidente Remo Dai Prà. Durante i saluti di rito, ho sottolineato, così come riportato anche su "Lo Scarpone", che i rifugi del CAI "sono anche presidi culturali, non solo luoghi di ricovero, e quest'iniziativa intende confermarlo".

I rifugi CAI sono "luoghi dove si incontrano persone che vivono la montagna in modo diverso: dagli escursionisti esperti alle famiglie, fino ad arrivare a chi in montagna ci vive, come i pastori che portano al pascolo le loro greggi proprio qui, attorno al Battisti".

La chermesse è quindi iniziata con la lettura da parte di Max Goldoni, di vari brani tratti da libri partecipanti al premio ITAS ed accompagnati in modo egregio dal saxofonista Daniele Faziani.

Le parole si sono spesso confuse con le note e con i suoni, in una sorta di "gioco/romore onomatopoeico", giungendo al culmine durante la lettura di una uscita scialpinistica. Socchiudendo gli occhi ed isolandosi per un istante, si aveva la netta sensazione di essere lì, ascoltando le parole sussurrate da Goldoni, sulla neve, tanto era realistico il fischiare del vento, lo scivolare degli sci, lo scricchiolio del manto nevoso che cede sotto il peso dello sci, suoni, rumori, sibili tutti prodotti dal saxofono.

Terminata la rappresentazione, Gianluca, nostro bravissimo e competente gestore, ci ha deliziato con un ricco e prelibato buffet, accompagnato da ottimo vino.

Dopo cena, nella sala da pranzo, è stato proiettato "Il vento fa il suo giro", film del regista Giorgio Diritti, basato su una storia vera e relativa al tentativo di un pastore francese di iniziare una nuova vita agreste ad Ostana in valle Po.

Siamo convinti di aver stupito, con la nostra cortesia, con la nostra storia e con i nostri monti, tutti i numerosi componenti dell'organizzazione del premio Itas che, come promossi, rafforzeranno il loro impegno per proseguire su questa strada.

Ci auguriamo quindi, come poi confermato dal Presidente del GR Vinicio Ruggeri anche in occasione dell'ultima tappa al rifugio Mariotti (la prima si era svolta al rifugio Scafiolo), che queste iniziative vengano inserite nei vari calendari sezionali e dei rifugi in modo tale da organizzare e pubblicizzare per tempo gli eventi e permettere una sempre maggiore partecipazione e frequentazione dei rifugi.

Attendiamo così fiduciosi il prossimo anno, augurandoci una buona presenza dei soci.

LA DISTORSIONE DELLA CAVIGLIA

Anche in questo numero trattiamo un argomento sanitario, grazie alla collaborazione con il CTR (Centro Terapia Riabilitativa) di Via F.lli Cervi 59/e, a Reggio Emilia, con il quale la sezione CAI di Reggio Emilia ha sottoscritto da quest'anno una convenzione per la fornitura di prestazioni sanitarie ai propri soci, a prezzi scontati e in tempi rapidi, in regime libero-professionale.

Come sempre il dr. Roberto Citarella, Direttore Sanitario del CTR con Master in Posturologia (e anche Responsabile della Riabilitazione nella Commissione Medica IUTA - Associazione Italiana Ultramaratona, ovvero il settore della FIDAL che si occupa di gare superiori a 42,195 km e che coinvolge atleti di interesse nazionale) affronta per noi il problema della **Distorsione della Caviglia**, che interessa molti dei soci CAI che praticano escursioni; infatti le articolazioni maggiormente sottoposte a stress durante le escursioni, sono senza dubbio quelle degli arti inferiori. Può capitare, su di un terreno sdrucioloso, su una superficie resa scivolosa dall'acqua (ad esempio una roccia), oppure per esser finiti in una buca, ecc., che il piede venga sottoposto ad una torsione che vada oltre i fisiologici gradi di movimento consentiti dall'articolazione della caviglia. I legamenti articolari vengono così sottoposti ad una forza in allungamento talmente forte, che ne determina il loro stiramento. Nel caso della caviglia, è il legamento laterale esterno che quasi sempre subisce il trauma. In genere il

legamento viene stirato ma, nei casi più gravi, di sollecitazioni molto forti, si può anche rompere.

COSSA È UNA DISTORSIONE

La distorsione è la perdita momentanea ed incompleta dei rapporti articolari fra due capi ossei. I traumi discorsivi possono essere acuti in seguito a urti, contrasti, improvvisi cambi di direzione in terreni scoscesi o cronici dopo carichi notevoli e prolungati. L'evento traumatico può portare ad una patologia articolare che viene suddivisa in due quadri: quello della lassità con lesioni che determinano una escursione articolare oltre i limiti fisiologici e quello della instabilità che viene avvertito come un segno di cedimento durante il camminare.

CLASSIFICAZIONE DELLE DISTORSIONI

Grado 0: non rotture legamentose; Grado 1: rottura legamento peroneo-astragalico anteriore; Grado 2: rottura legamento peroneo-astragalico anteriore e peroneo calcaneare; Grado 3: tilt astragalico superiore a 30°, rottura di tre legamenti.

SINTOMATOLOGIA DELLA DISTORSIONE

- Dolore vivo, localizzato a livello della zona anteriore del malleolo peroneale, che insorge durante la palpazione - Tumefazione modesta o cospicua a livello periarticolare ed articolare - Limitazione funzionale causata dal dolore che il paziente avverte durante i movimenti dell'articolazione - Instabilità dell'articolazione tibio-tarsica.

IL TRATTAMENTO CONSERVATIVO

In quella che è la Fase Acuta occorre provvedere alla immobilizzazione e alla prevenzione di ulteriori sollecitazioni meccaniche della struttura lesa.

Successivamente, in quella che viene definita Fase Subacuta si deve provvedere alla eliminazione del dolore e dello spasmo muscolare, nonché dell'edema, conseguenza tipica dell'infiammazione che a causa della lesione e di alcune modificazioni del microcircolo, indotte dalla risposta infiammatoria, determina un aumento della permeabilità capillare ed infine è essenziale provvedere al recupero della forza muscolare. Per raggiungere questi obiettivi si utilizzano massaggi, terapie fisiche, tecniche di mobilizzazione e la cinesiterapia.

Questi trattamenti riabilitativi devono essere effettuati in strutture sanitarie, da personale titolato a farlo e sotto il controllo medico.

FASE DI RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Recupero della propriocettività (dal latino "proprius") che è definita come il senso di posizione e di movimento degli arti e del corpo che si ha indipendentemente dalla vista. Poiché il trauma è un evento che esce dagli schemi fisiologici delle articolazioni le sensazioni che verranno avvertite e le risposte che verranno messe in atto saranno sicuramente diverse da quelle che si avvertono in situazione di normalità. Il soggetto che si procura una distorsione alla caviglia quasi sempre rimane un dolore residuo abbastanza

conseguenza molte volte si presentano dolori al ginocchio contralaterale o alla schiena o in altri distretti corporei.

Recupero della forza come prevenzione delle recidive. A questo proposito introduciamo il metodo del Kinesio Taping che si basa sull'utilizzo di un particolare tipo di cerotto elastico in cotone che non rilascia alcun principio attivo ma che, oltre a prevenire l'insorgere di ricadute o recidive quando si riprende l'attività motoria, evita i danni di una prolungata immobilizzazione o inattività funzionale riducendo i tempi di recupero. Nella cura degli edemi è in grado di ridurre il dolore e facilitare il drenaggio linfatico scollando la cute dal sottocute. Va applicato solamente da personale sanitario certificato e che abbia svolto i corsi idonei per poterlo applicare.

Tempi di recupero - Il tempo necessario per il recupero funzionale completo, qualunque sia il trattamento riservato al paziente (chirurgico o conservativo), varia dalle 3 alle 5 settimane, ma prima che il paziente possa ritornare alla pratica sportiva occorrono 10 settimane. Nella distorsione alla caviglia quasi sempre rimane un dolore residuo abbastanza

Poliambulatorio Privato

CTR
CENTRO TERAPIA RIABILITATIVA
Assicurazione Camera di Regio Emilia: 07/2014 al 31/2014
Direttore Sanitario Dr. Roberto Citarella
Medico Chirurgo Specialista in Chirurgia Ortopedica

URS
CENTRO PER LO STUDIO
E LA DIAGNOSI
DEI DISTURBI
POSTURALI

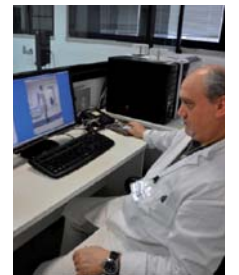
significativo che comporta una limitazione funzionale.

CONSIGLI

Qualora si riporti una distorsione alla caviglia in luoghi avversi, lontano da possibili soccorsi, è bene non togliersi la scarpa per esaminare la lesione. Il conseguente dolore associato a gonfiore potrebbe infatti ostacolare il reinserimento del piede nella scarpa. L'importanza delle calzature con cui praticare sport ma anche lavorare, è fondamentale, perché non solo devono essere confortevoli ma proteggere anche la caviglia da eventuali distorsioni e quindi devono essere alte (scarponcino).

Anche una Visita Posturale effettuata con

l'ausilio delle opportune apparecchiature quali la pedana stabilometrica, nonché l'esame del piede in statica e dinamica, consente, prima di intraprendere una attività sportiva, (in aggiunta alla indispensabile visita di idoneità medico sportiva) di conoscere in modo approfondito eventuali alterazioni morfologiche del piede e le conseguenti caratteristiche adattative della camminata evitando così di incorrere in problematiche dolorose del piede.



Il Dr. Citarella nel suo studio mentre effettua una visita posturale con l'ausilio di pedana stabilometrica integrata con sistema video computerizzato, Body Analis Kapture e ricostruzione in 3D della colonna.

LA MIA PRIMA USCITA COL CAI DI REGGIO EMILIA

di Maria Carla Ferrari

Apro con alcune note personali utili a inquadrare questo resoconto: pur essendo io nata a Reggio e pur avendo praticato la montagna fin da bambina, questa, a 50 anni compiuti, è stata la prima uscita col CAI di questa città. Infatti, solo da poco tempo sto frequentando, con amici, il CAI di Sassuolo; prima ero sempre stata un "cane sciolto" praticando trekking, scalpinismo e arrampicata sportiva solo per conto mio. Ero però socia CAI quando, nel 1991, ebbi un grave incidente al Sass Pordoi (via Maria), potendo così usufruire gratuitamente del soccorso in elicottero (!). Ripresi lentamente dall'incidente, ho ricominciato a frequentare la montagna, ma in modo più consona ai residui esiti neurologici del trauma, con attività solo escursionistica e scistica in pista. Nel frattempo, mio figlio Enrico, di 21 anni, a cui l'amore per la montagna è stato trasmesso col sangue anche dal padre, si è iscritto e sta frequentando diversi corsi al CAI di Reggio; tramite lui sono venuta a conoscenza dell'escursione in oggetto, e ho deciso di parteciparvi. Al mio primo contatto telefonico col capogita, Umberto Bertolini, non gli ho nascosto le mie difficoltà residue di equilibrio, che si manifestano soprattutto in discesa, rendendo la mia andatura un po' più incerta e lenta rispetto a una persona altrettanto allenata. Umberto ha subito messo in campo una prudenza e un senso di responsabilità da accompagnatore davvero esemplari, e, al nostro primo incontro, mi ha proposto, date anche le pessime previsioni meteo, di rinunciare all'uscita; quando l'ho minacciato molto seriamente di strappare la tessera del CAI appena presa e di non farmi mai più vedere se mi avesse lasciato a casa, è tornato sui suoi passi. Non penso che, al termine del giro, sia rimasto scontento delle mie prestazioni escursionistiche,

anche se non ha mai voluto darmi la soddisfazione di ammetterlo... Così ci troviamo per la partenza alle 5,45 di venerdì mattina in via Cecati. Il gruppo è composto da 7 persone più Umberto; di queste, Simone è, come me, alla sua prima uscita col CAI di Reggio, Carlo non è tesserato ma è molto esperto, Alessandro frequenta il CAI dal suo corso di escursionismo 4 anni fa, Raffaele è da poco membro della TAM, mentre Mauro è un veterano del CAI di Sassuolo che anche stavolta non rinuncia al suo ruolo di mio angelo custode; la componente femminile, composta da Alessandra e da me, è in netta minoranza, e subito tra noi due si instaura una efficace complicità nei confronti del sesso forte, numericamente dominante. Come da programma, il primo giorno affrontiamo la salita da Malga Sorgazza, dove lasciamo le macchine, al rifugio Brentari, dove pernosteremo. La salita, poco più di 1000 m, si svolge, nella parte finale, su placche di granito inclinate davvero divertenti; durante la salita, una breve sosta istruttiva durante la quale Raffaele ci parla delle caratteristiche litologiche del granito e del porfido ad esso associato che in quest'area, compresa all'interno del massiccio dolomitico, costituiscono una vera stranezza, geologicamente parlando. Arrivati e sistemati al rifugio, valutiamo se affrontare anche il percorso facoltativo e salire a Cima d'Asta: per il momento ci dirigiamo verso 'la Forzeta', poi interrompiamo la salita, più che altro perché il tempo è molto coperto e la visibilità praticamente nulla: verrebbe a mancare del tutto la grandiosa vista dalla cima sulla catena del Lagorai, la reale motivazione per questo ulteriore sforzo: torniamo allora al rifugio. Qui due gestori giovanissimi e molto capaci ci servono un'ottima cena, che va a

terminare con un giro di "pampampoli", liquore dal nome improbabile, del tutto analogo alla grolla valdostana. Il secondo giorno dal rifugio Brentari scendiamo fino al Passo di Soede in ambiente selvaggio e isolato, reso ancora più affascinante dalle nuvole basse che prima ci circondano fitte, poi improvvisamente si aprono rivelandoci un paesaggio mozzafiato. Si sale poi fino a Forcella Magna, valico importante che fu teatro di scontri della Grande Guerra, come ci racconta Raffaele e come testimoniano da resti di strutture difensive, trincee, bunker, postazioni, e anche dalla mulattiera militare lungo la quale scendiamo verso il prossimo rifugio. Questo tratto è intensamente frequentato da greggi di pecore che non sempre incontriamo, ma di cui

abbiamo modo di constatare il passaggio, testimoniato dall'incredibile quantità di "ricordini" lungo il sentiero. Scendendo, si passa presso i Laghi della Val d'Inferno, che ci offrono la possibilità di osservare diverse specie di anfibi, tra cui rane e tritoni, e i loro numerosi girini. Calandosi poi in boschi di larice e pino, si giunge al Rifugio Malga Caldenave "Claudio e Renzo", davvero accogliente perché nuovo e ben gestito. Da rimarcare la fortuna che ci assiste: solo nel momento in cui varchiamo la soglia del rifugio, verso le 17,30 del pomeriggio, comincia a cadere la pioggia, costantemente temuta, date le previsioni meteo per questi giorni. Il primo giorno dal Rifugio Caldenave si sale, terza per bosco, quindi con comoda e panoramica via, sino al Forzelon di Ravai; all'uscita dal bosco incontriamo una

piccola mandria di cavalli allo stato brado, incontro che subito riaccende in me un amore antico e mai sopito per questo nobilissimo animale; ma ben presto Umberto, da bravo capogita, mi richiama al rispetto dei tempi dell'escursione... Dopo aver imboccato il sentiero per Forcella Quarazza, ancora incredibilmente pieno di "palline" di pecora, cominciamo la discesa che, in circa due ore, ci porterà a Malga Sorgazza, completando l'anello. A circa metà percorso arriviamo al Lago artificiale di Costa Brunella, dove Raffaele ci spiega la biologia e l'importanza ecologica dei licheni, organismo simbiotico molto particolare che, con la sua costante presenza sui sassi, ci ha accompagnato per tutta la gita. Alcuni di noi raccolgono sul posto dei bei frammenti di granito non alterati accumulati su una sponda del lago durante una fase di manutenzione, da conservare come ricordo della bellissima



Foto U. Bertolini

(Foto U. Bertolini)

IL CUSNA

Direttore Responsabile
Igils Baldi
Segretaria di Redazione
Sandra Boni

Redazione
Giulio Bottone
Alberto Fangareggi
Emilia Magnani
Patrizio Prampolini
Carlo Posca
Claudio Torreggiani

Redazione
V.le dei Mille 32,
42100 Reggio Emilia
Tel. 0522 436685-435767
Proprietario
Club Alpino Italiano
Sezione di Reggio Emilia
Autorizzazione del Tribunale
di Reggio Emilia n.157
del Reg. Stampa in data 15-3-1963
L'abbonamento di 3 euro è stato
riscosso con la quota sociale.
1 numero € 0,75 (IVA compresa)

Stampa: Nuova Futurgraf
Via Soglia, 1 - Reggio Emilia
tel. 0522 301861

Val di Vermiglio ... Una ferrata fra i ricordi della grande guerra!

di Roberto Franceschini

In un'estate che sarà ricordata per il meteo più anomalo degli ultimi 50 anni... Stamattina non piove! Siamo: Alberto, Franz, Isa, Ivan. Partiamo di buon mattino verso il Tonale e risaliamo col Defender sulla carreggiata che ci porta alla malga Valbio. Da qui gambe in spalla, iniziamo la salita verso il Passo dei Contrabbandieri salutati dal fischio delle marmotte, l'aria è fresca; finalmente c'è il sole...; da qui si proseguirà in crinale e prima e poi a mezza costa verso il Torrione d'Albiolo. Il silenzio rotto dalla tensione di una ferrata dove le condizioni precarie della roccia, che in alcuni punti non tiene i fissaggi della catena, rendono l'avanzare difficoltoso e l'attenzione in questi casi non è mai troppa; i passaggi sono in parte attrezzati, ma sono delicati ed esposti. Si prosegue lungo la cresta sud-ovest della Punta di Albiolo percorrendo il "Sentiero degli Alpini". Verso la sommità si presentano le postazioni ricavate dai soldati italiani e austriaci, che nella prima grande guerra si fronteggiavano sulla linea di confine meridionale dell'impero austro-ungarico. Gli austriaci attestati al Torrione di Albiolo e a un tiro di schioppo gli italiani sulla Punta di Albiolo.

La storia ci racconta che nel luglio 1915, dopo una serie di intensi attacchi portati con successo l'artiglieria italiana, conquista alcune cime per il controllo strategico della Conca di Montozzo e della Val del Monte; l'azione italiana di una compagnia del Battaglione Edolo, prosegue contro il Torrione di Albiolo per avere il controllo della Val di Strino e Redival e aggirare a nord i presidi austriaci; il 21 agosto un plotone comandato dal Ten. Sora conquista il Torrione con un attacco a sorpresa sbaragliando le truppe imperiali. Dopo intensi bombardamenti e un'azione rapida ed efficace eseguita con l'ausilio di corde e scale, la cima fu ripresa dagli austriaci il 23 settembre; gli Alpini ripiegarono pertanto sulla Cima di Albiolo che dista 500 metri. Gli inverni, con intense nevicate e le condizioni ambientali che rendevano i rifornimenti dei viveri e del materiale bellico estremamente difficoltosi, costrinsero i contendenti ad arroccarsi sulle proprie posizioni; nonostante ripetuti tentativi da parte degli italiani, il Torrione di Albiolo rimase in mano agli austriaci fino alla fine del conflitto.

Abbiamo letto i libri di storia, abbiamo visto i filmati dell'epoca, ma ripercorrere i sentieri di quei luoghi che hanno visto

le vicende belliche di quella gente, aiuta a meglio comprendere in quali incredibili condizioni affrontassero il vivere quotidiano, e diventa difficile definire se è stato eroismo o pazzia collettiva. Avrei voluto avere la macchina del tempo per potere dire a quegli uomini e soprattutto ai loro responsabili, che quei luoghi dove hanno sacrificato la loro energia, il loro tempo, la gioventù, la vita, 100 anni dopo sarebbero stati piste da sci e sentieri per trascorrere allegramente le vacanze; e vorrei vedere che effetto farebbe se ai nostri tempi arrivasse qualcuno dal futuro per dirci come

saranno tra 100 anni i luoghi dove adesso si combatte...

Ma non c'è tempo per queste riflessioni, la montagna ci chiama al presente, si avvicinano le nubi e in poco tempo ne siamo avvolti; giusto il tempo per beccarci una mezz'ora di pioggia ed eccoci di ritorno al calduccio della malga.

Le fonti storiche sono state tratte dal libro "... per sentieri e luoghi SUI MONTI DEL TRENINO 4 Cevedale Maddalene Monti d'Anania della SAT, euroedit - Trento.



Cerreto Alpi tra natura e vita vissuta

di Sandra Boni

Come ormai è tradizione ogni anno il G.E.B. si incontra con gli amici di Mangia Trekking per piacevoli escursioni da un lato o dall'altro del nostro Appennino. In primavera siamo stati loro ospiti lungo i sentieri della Liguria con gli impareggiabili panorami delle Cinque Terre, in giugno abbiamo avuto il piacere di accompagnare il loro gruppo al lago del Ventasso e dintorni, mentre il 28 Settembre ci siamo ritrovati a Cerreto Alpi per un'escursione che ci ha fatto percorrere l'antica via di collegamento tra i borghi di Cerreto, Valbona, Vallisnera e Collagna. Non è stata solo la classica escursione immersi nella pur importante natura dei nostri luoghi, ma abbiamo potuto rivivere momenti di vite passate raccontate in prima persona da Giuliano Guerri, Responsabile del Gruppo Mangia Trekking e nativo di Valbona, con gli aneddoti della sua infanzia e di un modo di vivere che oggi sembra così lontano nel tempo, ma che in realtà è "ieri". Giuliano ha avuto modo di incontrare persone che ancora ricordano i suoi parenti e, anche se dignitosamente nascosta, abbiamo notato una certa commozione nel ricordare momenti passati che senz'altro oggi saranno avvolti nella dolcezza e nella nostalgia dell'infanzia. La sosta in una casa ancora in ottimo stato di conservazione, ma purtroppo abbandonata, posta in posizione invidiabile con una vicina sorgente di acqua pura, ha dato lo spunto per raccontare quando bambino saliva quassù a prendere il latte ed incontrava sempre una persona in età avanzata che tutto il giorno sostava davanti a casa, seduto su un sasso con le mani appoggiate sull'immanicabile bastone e vestito di tutto puto, ovviamente cappello a larga tesa compreso; ogni persona che passava (in realtà poche) era occasione per un breve scambio di parole per l'evidente bisogno di comunicare per vincere la solitudine. Quadro d'insieme di un mondo ormai lontano. Ma oltre al nostro amico Giuliano, a Cerreto Alpi abbiamo avuto il piacere di

incontrare una persona speciale: Celio Tronconi. Un breve scambio di informazioni è stato sufficiente per intrinsecare una vera e propria intervista a più voci con questa bonaria figura di "montanaro doc" fiero della sua origine. Persona saggia ed intelligente, dotato di quella tenacia e forza di volontà tipica delle genti di montagna che gli ha permesso di attraversare il periodo più burrascoso della nostra storia cambiando ripetutamente e repentinamente modo di vivere per poter far fronte alle esigenze della vita, tornando poi sui suoi monti mettendo a disposizione di tutti la sua "formazione professionale" acquisita con il duro lavoro di una vita. Dopo averci raccontato alcuni divertenti aneddoti della vita di un tempo, ci ha regalato un libricino che raccoglie, come riporta il curatore Carlo Bianchi, "Frammenti della sua vita con i quali ci aveva tante volte allietato oralmente". Tutto quel che segue, con il permesso di Celio, è tratto dal suo Diario. La prima parte della sua vita, fino agli anni '50, è trascorsa alle pendici del Casarola con il suo branco di pecore, o nei paesi della costa toscana dove si spostava in inverno con la transumanza. Ha vissuto bambino, con gli occhi e la leggerezza di un bambino, i tragici momenti della guerra tra le scorriere tedesche, il passaggio di partigiani e l'arrivo degli americani e con la pace, come racconta Celio, "finalmente

la fame portata dalla guerra cominciò a sparire". Ha saputo reinventare sé stesso diventando cameriere di ristorante, poi gestore, sempre con una serenità d'animo che gli ha dato modo di superare l'arco temporale che lo ha condotto al giorno d'oggi. L'Università della vita lo ha laureato a pieni voti diventando anche docente nel mettere a disposizione la sua "pratica" nella stesura di una tesina di maturità di una studentessa dello Zanelli sulla produzione del pecorino. Oggi fa volentieri il "nonno" raccontando "fole" ai bambini delle scuole, scrive filastrocche che sono state anche musicate, partecipa con piacere alle feste della transumanza tornando pastore e ripercorrendo i sentieri della sua gioventù. Riporto testualmente una sua frase di chiusura del Diario: "Nel corso degli anni ho vissuto tanti cambiamenti negli stili di vita, ma l'arrivo della tecnologia non ha cambiato le mie giornate: dedico molte ore al mio orto e con orgoglio regalo insalata, zucchine e pomodori... Una signora, in segno di riconoscimento, mi ha portato un computer che il figlio non usava più. Io ho ringraziato: - Lo posso mettere nell'orto, sperando che possa aiutare le verdure a crescere meglio...". Una filosofia ed uno stile di vita ancora oggi dinamico e sereno, frizzante come l'aria fina delle sue montagne.



Che cos'è lo SVASSO ZIGRINO?

Qualche socio ci ha chiesto che cos'è lo "Svasso Zigrino"? La domanda l'abbiamo girata immediatamente al nostro Comitato Scientifico Sezionale (CSS). La Svasso è un nome comune che si dà ad una specie di uccelli, la parte più interessante è lo ZIGRINO. Da ricerche effettuate pare sia un residuo glaciale (ultimo Würmiano), che viveva nelle zone alpine, ma, si è adattato, per esigenze, anche alle zone Appenniniche. Pare inoltre, dopo aver ulteriormente approfondito le ricerche, che sia in via di estinzione in quanto non riesce più ad accoppiarsi (quello che ha fatto fa fatto), non riesce più a volare, causa della sua sacca ventrale di notevoli dimensioni, che potremmo definire "epa", la quale non gli permette di correre sino a raggiungere una velocità sufficiente per poter spiccare il volo, ma, avendo un'ottima vista, che definiremmo quasi "binoculare", riesce ad individuare siti di rifugiamento alimentare a molti sconosciuti. Cenni caratteristici: Predilige le ore serali/notturne, durante il giorno rimane nella sua tana in un "quasi" letargo, questo per il risparmio energetico, mentre nelle ore notturne da libero sfogo alle sue passioni; Alimentazione: si potrebbe definirlo quasi onnivoro, ma predilige il mais trasformato nelle sue più conosciute sottospecie: Polentus taragnom e Potentum concia officinalis. Non disdegna neppure la carne nelle sue varie applicazioni. Ambientazione: nonostante sia un uccello "preistorico" è riuscito ad adattarsi nel mondo tecnologicamente moderno, ha imparato a destreggiarsi tra le varie "reti", e si può vederlo appollaiato su supporti che definiremmo tavola/tablet. Ottime le sue penne rimanganti che molti usano per scrivere. Lo Svasso Zigrino è un animale protetto e, grazie ad un sistema di monitoraggio attivo, è costantemente tenuto sotto controllo.

L'incantevole bellezza dell'autunno è la cornice

di Marina Davolio

C'è un eremo, attaccato alla roccia, che guarda verso le rive venete del Garda. È piccolo, bianco e solo come l'uomo di fronte alle avversità della vita. Da quel roccione che con l'eremo forma un unico corpo, è possibile guardare giù, rimanendo senza fiato. L'eremo-roccia, o la roccia-eremo, si raggiunge in pochi minuti da Sasso, una località di Gargnano. Si cammina su un meste sentiero, nascosto da carpini, quercioni, scotani e frassini; man mano che si sale, il sentiero diventa gradini, man mano che si sale i gradini diventano gradoni (seguendo un disegno geometrico che ricorda il ritmo della vita). Prima di arrivare c'è una porta, tenuta chiusa da una corda, una e una carrucola. Quando si apre (opplà) appare San Valentino, luogo di silenzio bellezza e gratitudine. L'eremo di San Valentino è stato costruito dagli uomini di Gargnano, nel lontano 1638. Lo edificarono proprio così come oggi lo vediamo, attaccato alla parete, lontano dalle acque del lago, qui dove i garganesi si rifugiavano (e salvarono) dalla calamitas calamitatum del 1630. Sì, è Lei, la peste di cui il Manzoni ci parla, di cui Renzo si ammalò e Don Rodrigo ne perì. Ed io, che sono seduta ai piedi dell'eremo, immagino immagino e sento, sento le voci delle antiche paure, il sibilo delle vecchie credenze. Immagino immagino e ripenso ad alcuni versi: «Camminando però, sentiva un mal essere, un abbattimento, una fiacchezza di gambe, una gravosità di respiro, un'arsione interna, che avrebbe voluto attribuir solamente al vino, alla veglia, alla stagione. Non aprì bocca, per tutta la strada; e la prima parola, arrivati a casa, fu d'ordinare al Griso che gli facesse lume per andare in camera. Quando ci furono, il Griso osservò il viso del padrone, stravolto, acceso, con gli occhi in fuori, e lustri lustri; e gli stava alla lontana: perché, in quelle circostanze, ogni mascalzone aveva dovuto acquistare, come si dice, l'occhio medico.» (I promessi Sposi, cap. XXXIII). Sono ancora qui, seduta ai piedi dell'eremo di San Valentino, e mentre rievoco uomini e untori, Renzo e Lucia, Don Rodrigo e l'Innominato, mi abbandono a osservare un panorama bellissimo, ineffabile. Guardo giù giù, verso il Garda e Gargnano e, piano piano, mi allontano dalla peste, dal Manzoni, da Renzo e Lucia per viaggiare nel tempo, e poi fermarmi all'inizio del secolo scorso. E allora vedo due amanti che ammoreggiano su queste rive e che ogni tanto, camminando su acciottolati e navigando sulle acque, volgono il loro sguardo voluttuoso verso San Valentino, verso la Cima Comer o il monte Denervo. I due amanti vivono a Gargnano dal 18 settembre 1912 al 30 marzo 1913. Volete sapere chi sono? Lei è Lady Chatterley. Ah! Scusatemi, ho fatto un errore. Lei è Frieda Weekley von Richtofen. Lui è David Herbert Lawrence, l'autore di *L'amante di*



Lady Chatterley; un bellissimo e colto giovane che, nell'appagante clima mediterraneo e nell'antica melanconia di Gargnano, va cercando ristoro a un animo inquieto ed errante. Lawrence in quei giorni scrive, scrive, scrive; finisce il romanzo *Figli e Amanti*, compone poesie, aggiunge paragrafi al libro di viaggio *Cepuscolo in Italia*: "Mi capita spesso di vedere dal letto lo spuntare del sole. Il lago è una massa scura e lattiginosa; dietro, i monti sono di un blu profondo... poi, in un punto preciso della linea frastagliata delle cime, si accende un fuoco dorato...". Frieda e David Herbert rimangono sul Garda alcuni mesi per poi partire verso il sole e tutte le altre meraviglie d'Italia. Lawrence viveva la sua donna, la corteggia, la possiede, la ama: ancora non sa che di quell'amore dovrà soffrire. Accipicchia. Il clima riparte. Devo chiudere i libri, affardellare lo zaino e riprendere il sentiero verso Cima Comer e monte Denervo e, via via che ascendo (e scendo), i monti mi appaiono magnifici, rivestiti in ogni loro parte da una perfezione nuova. L'incantevole bellezza dell'autunno è la cornice.

Lo scaffale del cusna a cura di Carlo Possa e Iglis Baldi

Un mondo da scoprire con la nuova guida di Andrea Greci



C'è una bella sorpresa per tutti gli appassionati di alpinismo invernale sull'Appennino Tosco-Emiliano. È appena uscita la guida "Appennino di neve e di ghiaccio" / Vol. 1, Appennino Tosco-Emiliano, Settore Ovest", opera di Andrea Greci, grande conoscitore dell'Appennino settentrionale, a cui ha dedicato diverse e interessanti pubblicazioni. Il volume raccoglie una quantità impressionante di itinerari, che dimostrano come l'Appennino parmense e reggiano (se affrontato con il dovuto rispetto) possa diventare un vero paradiso per chi ama arrampicare con piccozza e ramponi. Il volume di Greci, accuratissimo e ricco di belle fotografie, stupirà anche i più incalliti frequentatori delle nostre montagne. Sono descritti 313 itinerari in 30 diversi gruppi montuosi: Val Magra, Conca del Braiolo, Conche del Lago Santo e delle Guadine, Conca di Badignana, Conca dei Lagoni, Valdittacca, Conca del Lago Verde, Conca di Prato Spilla, Monte Acuto, Conca dei Ghiaccioni, Alpe di Succiso, Vallone di Rio Pascalo, Monte Casarola, Conca delle Sargenti del Secchia, Monte Ventasso, Vallone dell'Inferno, Conca di Cerreto Laghi, Monte Cavalbianco, Lama di Rio Re, Lama di Mezzo, Val d'Ozola, Monte Cusna, Alpe di Vallestrina, Conca della Valcalda, Lama Lite, Valle dei Porci, Abetina Reale, Lunigiana, Orecchiella, Casone di Prefecchia.

Abbiamo chiesto allo stesso autore di

parlarci della guida, che verrà da lui presentata il 15 gennaio 2015 alle ore 21:00 nella sede del Cai a Reggio Emilia

"Scorrendo l'indice di questo volume, chi non ha mai frequentato l'Appennino Tosco-Emiliano durante la stagione invernale o forse anche chi lo calpesta con ramponi e piccozza da anni, resterà sorpreso di vedere elencati 313 itinerari di alpinismo invernale che si snodano tra queste "piccole montagne" che raggiungono faticosamente i 2000 metri di altitudine. Certamente - spiega Greci - non ci si trova di fronte a grandi pareti e lunghe traversate: le vie sono brevi, gli ambienti non sempre severi, i dislivelli e gli spostamenti spesso contenuti. Ma nello stesso tempo qui, tra questi gruppi e tra queste cime di erba e arenaria, la neve trasformata, dura e ghiacciata è la regola e non l'eccezione e quindi diventi tutti i pendii, i canali, le creste diventano terreno privilegiato per un alpinismo "minore" esplorativo e affascinante. Le difficoltà tecniche sono quasi sempre ridotte ma altrettanto frequentemente non banali. La neve è mutevole e imprevedibile, tanto da costituire per i meno esperti un vero e proprio "manuale" a cielo aperto dove sperimentare praticamente tutte le tipologie di innevamento. Ci si trova a camminare su neve e su ghiaccio in un prezioso contesto

ambientale, ancora più tutelato e valorizzato dall'appartenenza di tutta l'area descritta al Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano, ammirando spesso a sud la superficie luccicante del Mar Ligure, punteggiato dalle sagome delle isole dell'Arcipelago Toscano e della Corsica, mentre a nord oltre la Pianura Padana, le limpide giornate invernali fanno scorgere in lontananza gran parte dell'arco alpino, dalle Alpi Liguri alle Prealpi Venete, passando per le inconfondibili sagome del Monviso, del Monte Rosa, delle Grigne e del Monte Baldo. Si cammina nel vento assaporando emozioni di "alta montagna" su cime che si trasfigurano completamente rispetto ai mesi estivi.

Il volume prende in esame il tratto di crinale Tosco-Emiliano compreso tra il Passo del Cione (Parma - Massa Carrara) e il Passo delle Radici (Reggio Emilia - Lucca) operando non tanto una selezione degli itinerari più meritevoli ma cercando di catalogare tutte le vie alpinistiche possibili, montagna per montagna, versante per versante. Una ricerca minuziosa ed esaustiva che naturalmente non potrà mai giungere a piena completezza. Questo discorso vale naturalmente per i versanti settentrionali di queste montagne, riparati dalle correnti meridionali, dai venti marini (si ricorda che il Golfo di La Spezia è, in alcuni casi, distante non più di 35 km in linea d'aria) e molto più nevosi rispetto ai pendii rivolti a sud. Questi ultimi possono certamente costituire una fonte altrettanto ampia di itinerari e salite (spesso in territori quasi inesplorati e comunque di difficile accesso).

Privilegiando la sicurezza delle vie e la possibilità di percorrerle per gran parte dell'inverno, si sono dovute quindi operare dolorose ma inevitabili scelte. L'augurio ai lettori e agli alpinisti (o in questo caso sarebbe meglio dire "appenninisti") è di scoprire o riscoprire luoghi dove la grande storia dell'alpinismo non è mai passata ma dove si possono vivere e gustare piccole storie di montagna, immersi in un silenzio rotto soltanto dallo scricchiolio dei ramponi sul ghiaccio".

Andrea Greci, "Appennino di neve e di ghiaccio" / Vol. 1, Appennino Tosco-Emiliano, Settore Ovest", Idea Montagna editore, 2014, 464 pagine, 27 euro

Biografia

Nato a Parma nel 1978, giornalista, fotografo e autore, da anni si dedica a tempo pieno a raccontare con immagini e parole le montagne italiane. Ha pubblicato

articoli su quotidiani e periodici, ha scritto e illustrato guide escursionistiche sulle Dolomiti e sulla Valle d'Aosta e oltre venti libri sull'Appennino Tosco-Emiliano, dove ha percorso quasi ogni sentiero ma anche esplorato con ramponi e piccozze canali e creste di queste "piccole montagne". Sulle Alpi ha percorso alcuni itinerari classici soprattutto sui "giganti" della Valle d'Aosta, ma di solito preferisce salire i "3000" poco frequentati, camminare su piccoli ghiacciai o attraversare nel silenzio gruppi montuosi dimenticati.

Un tuffo al cuore!

Sfogliando le bozze del volume di Greci mi è venuto un tuffo al cuore, e sono tornato improvvisamente indietro di 40 anni, quando un gruppo di giovani e meno giovani alpinisti del Cai reggiano ha iniziato a frequentare d'inverno l'Appennino reggiano con una mentalità nuova. Non più il canale NE del Casarola, la cima del Cusna o il canalino del Monte Alto saliti come allenamento per le ascensioni estive, ma la scoperta di un alpinismo del tutto autonomo, fatto tutto di ricerca e di fantasia. Ecco allora i capodanni passati al Battisti per salire itinerari inaspettati sul Prado, sul Sassofratto o sul Gipolla, o la scoperta del Vallone dell'Inferno, un mondo silenzioso e selvaggio a pochi metri dagli impianti del Cerreto. Giornate per molti indimenticabili, piene di avventura e di divertimento allo stato puro.

Carlo Possa

Un libro di ricordi in un Appennino ricoperto di "bianco".

Questo è il libro che avrei voluto scrivere io, perlomeno questa era l'idea che avevo oltre vent'anni fa, poi la vita e soprattutto il lavoro non ti consentono, a volte, di esaudire i sogni che hai nel cassetto; molto probabilmente però non erano ancora maturi i tempi. Sono però molto contento che l'abbia fatto l'amico Andrea Greci, il mio collega direttore de L'ORSARO, il giornale del Cai di Parma. Sicuramente molti di noi avranno la possibilità, scorrendo le pagine del volume, di ripercorrere con la mente vie già intraprese, ricordare le tante piccole storie che ciascuno di noi ha da raccontare o programmare altre salite grazie alla descrizione puntuale e precisa dell'autore.

Non ci resta allora che attendere Andrea la sera del 15 gennaio 2015, alle ore 21:00, nella nostra sede Cai di Reggio Emilia per toccare con mano il suo prezioso "lavoro".

Iglis Baldi

Lasciamo esprimere l'ANIMA MONTANARA che c'è in ognuno di noi!

Di Maria Carla Ferrari

"Anima Montanara" è il nome, pieno di significato, di un giovane gruppo musicale nato e operante nella nostra montagna già da alcuni anni. Come ben sa chi lo frequenta per scopi escursionistici, il nostro Appennino è luogo ricco di incomparabili bellezze naturalistiche ed ambientali. Più difficilmente si presta attenzione al suo patrimonio del tutto unico per quanto riguarda la storia, le tradizioni, la cultura popolare, ma da sempre tale patrimonio è stato cantato nelle parole dei poeti che in queste terre sono nati, vissuti o solamente passati. Il gruppo musicale Anima Montanara ha inteso ridare voce alle storie degli uomini e delle donne dell'Appennino Tosco-Emiliano, ai racconti della vita tra i monti, dei viaggi dei pastori verso la Toscana, dei pellegrinaggi e delle feste popolari. Il progetto utilizza quindi per i propri brani, testi poetici d'autore, testi tradizionali e testi composti ad hoc che, con versi nuovi, narrano gesti antichi. Da questa ricco materiale letterario prendono corpo canzoni struggenti e malinconiche, vivaci ed esuberanti. Le musiche sono del chitarrista Francesco Boni e sono state arrangiate per un originale gruppo musicale formato da: voci, chitarra, fisarmonica, tastiere, sassofono, clarinetto, e percussioni; strumenti della tradizione, che qui vengono reinventati con un linguaggio moderno, che spazia dalla world music al jazz. Come esempio della suggestione evocata dai testi scelti e musicati, si propone la poesia di Ettore Monelli (Villa Minozzo, 1907-1984) "Rialbero", che prende il nome dal piccolo torrente che scende dal Passo del Cerreto, affluente dell'Ozola e poi del Secchia: le rime di questa semplice poesia possono non essere impeccabili, ma possiedono una naturale musicalità superiore alle imperfezioni metriche. L'arrangiamento musicale, poi, ne fa un piccolo gioiello di pacata eleganza (dall'ultimo CD, "Ballate d'Appennino").

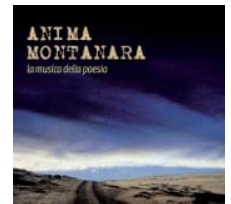
RIALBERO

È corre vivo tra pietra morta e mentre scende a basso sbatte fra sasso e sasso

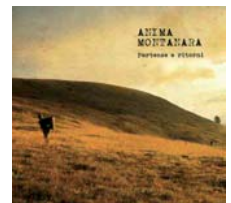
schiuma di latte, pare che egli porta se poi qualcuno dal cornealetto vede le cascatelle del gran zuccolotto nel bel verde di edera e castagni da tanto incanto viene preso di botto. Prese la vita da molte sorgenti di acque dolci e chiare ora si affretta al mare per non perdere la bellezza dei suoi monti. Il suo esempio segue il montanaro scende al basso pieno d'illusioni ma perderà la pace e la dolcezza mescolato tra tante confusioni.

Per informazioni:

<http://www.animamontanara.it>



LA MUSICA DELLA POESIA



PARTENZE E RITORNI



BALLATE D'APPENNINO

I tre CD prodotti da Anima Montanara a partire dal 2012.

**AGENZIA VIAGGI
BOTTEGO**

REGGIO E.: Via Roma 50/A - 42121 - Reggio E.
Tel: 0522.541700 - Fax: 0522.452018

PARMA: Viale Piacenza 1/G - 43126 Parma
Tel: 0521.774001 - Fax: 0521.270215

Interessante guida



Questa guida è rivolta agli amanti del trekking, delle escursioni naturalistiche ed ai nuovi "pellegrini", come contributo per invitare a percorrere in maniera consapevole questa parte di territorio, in buona parte ancora incontaminato, per scoprire aspetti che altrimenti sarebbe difficile cogliere. Il percorso è un itinerario transappenninico con partenza da Nonantola ed arrivo a Pistoia,

"Trekking sull'Appennino Tosco-Emiliano" Via Romea Nonantolana e Via della Sambuca.

città importante soprattutto nell'alto medioevo, nel cui duomo è conservata l'unica reliquia esistente in Italia di San Giacomo, San Giacomo Maggiore venerato nel celebre santuario di Compostela. Da qui, con ulteriori due giorni di cammino si giunge a Fucecchio, inserendosi sulla via Francigena. Si cammina spesso su strade e sentieri utilizzati mille anni fa dai pellegrini provenienti dal nord Europa e dal nord Italia per recarsi a Roma. La bellezza e la storia dei posti attraversati si prestano a diverse chiavi di lettura secondo la propensione personale del viandante.

La guida è articolata in cinque parti:

- 1 - Informazioni generali
- 2 - Percorso emiliano (Nonantola - Porretta Terme)
- 3 - Percorso toscano di dorsale appenninica (Porretta Terme - Pistoia)

4 - Attraversamento del Montalbano (Pistoia - Fucecchio)

5 - Appendice e informazioni utili
Tutto l'itinerario descritto è percorribile praticamente anche in mountain bike. Le poche eccezioni ed i relativi percorsi alternativi sono evidenziati in verde nelle relative tappe. In linea di massima si può supporre di concentrare 2 tappe di trekking in una tappa di MTB. I più allenati possono forzare anche ulteriormente.

La pubblicazione, curata da Pietro Balletti e Silvano Bonaiuti, si compone di 96 pagine interamente a colori (formato 11,7x22 cm., rilegato in broccata con alette) è in vendita al prezzo di copertina di € 22,00. Sono previsti sconti riservati alle sezioni e ai soci Cai.

L'Arcobaleno Editore 2012 - Porretta Terme (BO), Tel. 0534/24460.
e-mail: editore@arcobaleno.net.

REGGIO GAS
VERDE & BLU

Amiamo la MONTAGNA
Lavoriamo con la

**TREKKING
ALPINISMO
AVVENTURA**

via Cecati 3/1 - Reggio Emilia
tel. o fax 0522 431975
info@reggiogas.it www.reggiogas.it