



# ESCURSIONISMO

**RIVISTA DELLA F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo**

Ente Morale fondato nel 1946 Decreto del Presidente della Repubblica 29/11/1971 n. 1152

Associazione di Protezione Ambientale - Decreto Ministero dell'Ambiente 17/11/2004

Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Rambler's Association - Fédération Européenne de Randonnée Pédestre



**Da Framura a Levanto**

**Il cammino degli angeli**

**Il sentiero dei folletti**

**La ciaspolata ai  
Piani di San Rocco**



**ESCURSIONISMO**

Anno 49 n° 1 Marzo 2008  
 Organo ufficiale di stampa della F.I.E.  
 Federazione Italiana Escursionismo  
 Rivista fondata nel 1959  
 Iscritta al Tribunale di Torino al n° 1961  
 del 26 settembre 1968

Direttore Editoriale  
 Bruno d'Onofrio - Presidente Naz. F.I.E.  
 Direttore Responsabile  
 Ettore Fieramosca  
 Addetto Stampa  
 Maria Cristina Ferrarazzo

Redazione Rivista Escursionismo  
 FIE - via La Spezia 58 R. 16149 - Genova  
 Tel. 010 414194 Fax 010 463261  
 e-mail: info@fieitalia.it  
 www.fieitalia.it

Redattori:  
 Maurizio Lo Conti - Franco Gambaro

Corrispondenti dai Comitati Regionali  
 Campania:

Lazio:

Liguria: Gianna Paola Cevasco

Lombardia: Marco Magni

Piemonte: Silvia Ghione

Umbria: Omero Savina

Sardegna:

Veneto: Maria Grazia Comini - Maurizio Boni

Progetto grafico e stampa

Ennegi s.a.s. - Genova

**E.I.E. - CONSIGLIO NAZIONALE**

Presidente:	Bruno d'Onofrio
Vice Presidente:	Mario Canu
Vice Presidente Nord:	Maria Grazia Comini
Vice Presidente Centro-Sud:	Pietro Pieralice
Tesoriere:	Franco Sensi
Segretario:	Lorenzo Chiesa

Consiglieri:	Silvana Dolli	Alessandro Piazzi
	Franco Gambaro	Gino Pezzucchi
	Carlo Greppi	Giovanni Santagostino
	Massimo Mandelli	Omero Savina
	Giorgio Mascotto	Andrea Turolla
	Franco Morsolotto	

**Consiglieri di diritto: Presidenti Comitati Regionali**

Paolo Falchi	Sardegna
Germano Bonavero	Piemonte
Pietro Pieralice	Lazio
Pietro Faniglione	Campania
Romeo Sala	Lombardia
Claudio Pucci	Umbria
Franco Schenone	Liguria
Tarcisio Ziliotto	Veneto

**Presidenti di Commissione**

Maurizio Boni	Speleologia - Rete Informativa
Elvira Bozzano	Rapporti con la F.E.E.
Gino Ferrando	Accompagnatori Escursionistici
Antonio Lora Tonet	Marcia
Pietro Nigelli	Escursionismo giovanile
Andrea Turolla	Sci

**Collegio dei Probiviri**

Luciano Maccarinelli - Pierangelo Migone - Luigi Rizzolo

**Collegio dei Revisori dei Conti**

Nilo Dal Toso - Vincenzo Landi - Stefano Magni

# sommario

*l'editoriale* pag. 3

*da Framura  
a Levanto* pag. 4

*il cammino degli  
angeli* pag. 7

*l'inserto* pag. 9

*il sentiero dei folletti*  
pag. 13

*gruppo trekking alta  
valle Sturla* pag. 15

*ciaspolata ai Piani  
di San Rocco* pag. 16

*comunicare...* pag. 18

*Hanno collaborato a questo numero:  
Maurizio Lo Conti, Franco Gambaro,  
Gianna Paola Cevasco, Marco Fazzion,  
Guido Zampieri, Marcello Ienca,  
Mariacristina Ferrarazzo, Luisa Demartini*

## **A tutti i nostri lettori**

**La redazione invita i lettori a collaborare  
alla realizzazione della nostra rivista.**

Ci farete cosa molto gradita se manderete articoli,  
corredati da foto, su ogni argomento che riguardi  
l'escursionismo.

Potete mandarli per posta elettronica a [info@fieitalia.it](mailto:info@fieitalia.it) mettendo in oggetto: Articolo per Escursionismo oppure per posta ordinaria a:

FIE - Redazione Escursionismo  
 Via La Spezia 58 R  
 16149 - GENOVA

*Grazie per la collaborazione.*



# *l'editoriale*

*di Bruno d'Onofrio*

E così è arrivato il momento di scrivere il mio ultimo editoriale in qualità di Presidente Nazionale della FIE.

Sabato 19 aprile completerò il mio secondo mandato presiedendo la riunione del Consiglio Nazionale che sceglierà fra i suoi componenti il nuovo Presidente.

Non è un momento di gioia, ma neppure di tristezza; è il momento in cui chi corre una staffetta consegna il testimone a chi correrà dopo di lui, sapendo di aver dato tutto ciò che poteva.

Questo fa sì che io sia veramente sereno, e se qualche dubbio mi era sorto sul fatto che chi mi aveva eletto potesse pensare che avrei potuto fare di più, mi è bastato il lungo e affettuoso applauso con cui l'Assemblea dei Presidenti ha approvato la Relazione morale, a ripagarmi per tutti i dubbi e le incertezze che assalgono ogni persona responsabile il cui operato viene valutato da coloro che gli hanno affidato un compito da svolgere.

Come potete notare dall'elenco degli eletti, non intendo smettere di interessarmi della FIE, ma mi sono candidato, e sono stato eletto fra i probiviri, incarico di grande responsabilità, ma, fortunatamente per la FIE, di nessuna fatica.

Debbo dire grazie a tutti coloro, e sono tanti, che in questi ultimi sei anni mi hanno aiutato nell'incarico, ma consentitemi di citarne due che per il tempo trascorso e per il lavoro svolto assieme lo meritano veramente: Mario Canu e Lina Rovegno, senza di loro il mio compito sarebbe stato veramente difficile.

Un grazie anche a tutti quelli, e sono tantissimi, che nelle varie commissioni, regioni, associazioni hanno operato in amicizia, con impegno e serenità,

nonostante i mezzi spesso limitati, per ottenere il massimo risultato per i soci della FIE.

E alla fine un augurio di tutto cuore a chi sarà il nostro nuovo Presidente, che possa essere accolto da tutti con la fiducia e la pazienza che è necessario avere sempre nei confronti di chi si accinge a ricoprire un incarico di grande responsabilità; e che abbia l'energia e la fortuna necessarie a portare la FIE sempre più in alto.

## *NUOVO CONSIGLIO NAZIONALE F.I.E.*

### *Consiglieri*

*TUROLLA ANDREA*

*CHIESA LORENZO*

*CANU MARIO*

*SENSI FRANCO*

*GAMBARO FRANCO*

*MANDELLI MASSIMO*

*PERTUSATI COSTANZO*

*GREPPI CARLO*

*DOLLI SILVANA*

*FANIGLIONE PIETRO*

*COMINI MARIA GRAZIA*

*MORSOLETTO FRANCO*

*PIAZZI ALESSANDRO*

*SUPPO DANIELE*

*DALLA BARBA VITTORINO*

*SAVINA OMERIO*

*RAGNOLI ROBERTO*

### *Revisori dei Conti*

*DAL TOSO NILO*

*MAGNI STEFANO*

*FERRETTI NORBERTO*

### *Probiviri*

*D'ONOFRIO BRUNO*

*MACCARINELLI LUCIANO*

*MIGONE PIERANGELO*



# UN'IDEA PER IL FINE SETTIMANA

## da Framura a Levanto, tra macchia mediterranea e panorami

Testo e foto di Maurizio Lo Conti

### ZONA DI RIFERIMENTO:

La costa di Levanto (Liguria).

Come il vicino e più famoso litorale del Parco Nazionale delle Cinque Terre, dove si sviluppa il noto sentiero costiero, anche la gita, qui descritta, si snoda con un itinerario a metà strada tra i monti e il mare. Diversi sono i punti panoramici, che regalano una vista stupenda sulla costa, alternati a lunghi tratti nei boschi di leccio e pino. Da notare che, ultimamente, queste aree hanno un flusso d'escursionisti maggiore rispetto al passato: l'introduzione del ticket a pagamento, sul sentiero del Parco Nazionale da Monterosso a Riomaggiore, ha dirottato parte dei turisti verso tracciati limitrofi, simili e senza pedaggio.



Punta dei Marmi

### TEMPO TOTALE DEL PERCORSO BASE:

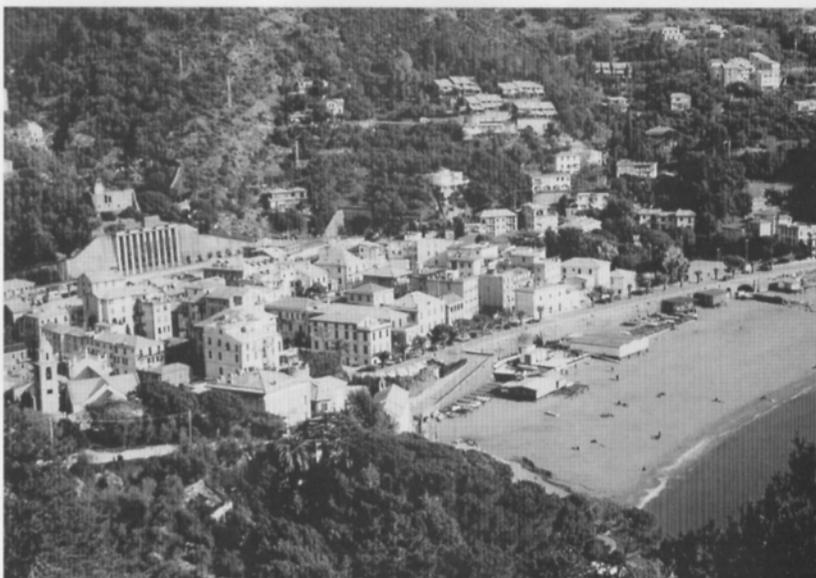
circa 3.30-4 ore (soste escluse).

**DA SAPERE:** La difficoltà è di tipo medio (prestare prudenza nei punti esposti) e il dislivello totale assomma a circa 450 metri. Le stagioni più adatte sono quelle che vanno dal tardo autunno all'inizio della primavera, poiché, durante il periodo estivo, il caldo può risultare eccessivo.

**SEGNAVIA DA SEGUIRE:** Nonostante varie carte riportino la presenza di segnalazioni (rettangoli bianco rossi contraddistinti da numeri e lettere), in realtà, sul territorio, si trovano, quasi esclusivamente, alcuni pannelli indicatori e delle frecce (situazione migliore per l'ESTENSIONE GITA).

**ACCESSO:** Framura, sorta dall'unione di cinque piccole frazioni, offre limitatissime possibilità di parcheggio per le auto; meglio, quindi, utilizzare la ferrovia della linea Genova - La Spezia (per info sugli orari: <http://www.ferroviedellostato.it/>).

**ITINERARIO:** Usciti dalla stazione, si prende, accanto alla galleria stradale, la scalinata sulla destra, fino ad incrociare, presso un tornante, la rotabile. Si va a sinistra, in salita, e, alla successiva curva a gomito, si abbandona la carrozzabile principale per proseguire a destra, inizialmente, in leggera discesa (un cartello indica Bonassola distante circa 2h). Subito, c'è una scalinata sulla destra che s'ignora e, sempre su asfalto, s'intraprende una ripida salita, con vista sul mare, la spiaggia di Vanderacca e lo scoglio Ciamia. Dopo, si attraversa un pezzo in piano, fiancheggiando diverse palazzine abitate, solitamente, durante i mesi estivi, e si trascura una deviazione sulla sinistra, diretta a Montaretto. Finalmente, si cammina su di un sentiero e, ad un bivio vicino, si sceglie la via a sinistra, stretta, ma ben marcata, che si percorre tra pini, lecci e macchia mediterranea. Trecento metri e si giunge in prossimità di un poggio panoramico a picco sul mare (prestare la massima attenzione), nei pressi della Punta dei Marmi. Il tracciato, attrezzato con una staccionata di legno dove è più esposto, prosegue con saliscendi (sul monte in alto si notano le frazioni di Reggimonti e Montaretto), alternando passaggi nel bosco a tratti aperti. Si scavalca un torrente, su un ponte, e si affronta il sovrastante pendio nella selva ombrosa e umida, con una serie di strette curve a gomito, fino a raggiungere la prima casa (incantevole il



Bonassola



Fichi d'india tra Bonassola e Levato

poggiolo sul mare) dell'abitato di Salice, a quota 180 (1h – 1h15m). Si procede sul viottolo e, dopo cinquanta metri, si va a destra in corrispondenza di un incrocio poco visibile (cartello per Bonassola), tagliando il versante scosceso coltivato a terrazze (uliveti). Si supera un ponticello e si continua a lungo a saliscendi nel bosco. Infine, si perviene ad un nuovo evidente bivio e si piega a sinistra (a destra per lo scalo "Rocce Rosse"), rimontando la Sella di Carpeneggio, tra gli ulivi.



Panorama dal Salto della Lepre a Punta Manara

Qui, è presente una casa e, invece che imboccare la strada cementata che perde quota rapidamente verso Bonassola (utile via di fuga, in caso di maltempo), si tiene la destra, inerpicandosi su un'esile traccia, che diventa, poi, più ampia. In questo modo, lasciate due diramazioni che si allontanano sulla sinistra, si conquista un autentico balcone naturale roccioso (115 m s.l.m.), denominato Salto della Lepre (30m-45m).

*Il nome del luogo sembra legato ad una leggenda, che ancora oggi si tramanda: una lepre, tallonata da due diversi cacciatori, nel suo disperato tentativo di fuga, finì su queste rocce a strapiombo sul mare. L'animale si trovò in mezzo al*

*fuoco incrociato degli inseguitori e, non sapendo più dove scappare, preferì lanciarsi giù, piuttosto che cadere nelle loro mani.*

Il posto è, veramente, notevole, con una vista che spazia da Punta Manara al Promontorio del Mesco ed oltre, ed è ideale per una meritata pausa.

Ritornati, per pochi metri, sui propri passi, s'imbocca a destra la diramazione che in precedenza si era scartata. Si trovano delle case ben ristrutturate e si continua in leggera discesa. Con una scalinata ci s'innesta su un sterrato, che si segue a destra. Alcune scorcioie con gradini ci avvicinano sempre più a Bonassola, ormai visibile. S'incrocia la rotabile che porta alla Punta della Madonna e si va, prima, a sinistra e, poi, a destra, su una scalinata, sbucando nel centro del paese

(30m-45m). Si procede verso levante e, da una farmacia, si sale sull'ex viadotto ferroviario, oggi utilizzato per la sosta delle macchine. Dove la strada si allarga, si prende via del Poggio che, con ampi gradini, ci fa guadagnare quota. Si supera la carrozzabile e si tiene la destra, in salita, su una larga rampa tra alti muri e lunghi scalini. Da un parcheggio, si cammina orizzontalmente per una cinquantina di metri, per riprendere l'ascesa su una ripida scaletta. Si rimonta, così, il versante, raggiungendo nuovamente la provinciale (poco sotto c'è una fonte), nel punto più elevato (183 m s.l.m.) di questo tratto di percorso. Si attraversa e ci s'inoltra su un sentiero in discesa, con fondo pavimentato a grosse pietre, che passa, ora, in una zona spoglia di vegetazione (qualche fico d'india), per via degli incendi che hanno distrutto il bosco rado di pini, prima presente. Dopo alcuni tornanti, s'incontra ancora l'asfalto (a sinistra), che si abbandona, quasi subito, per un'ennesima scalinata, a destra in discesa (via Valle Santa). Ci si abbassa di quota e, in breve, si arriva a Levanto (1h – 1h15m).



Panorama dal Salto della Lepre verso Punta Mesco



**ESTENSIONE GITA:** Volendo, è possibile proseguire fino a toccare Monterosso, il primo dei borghi delle Cinque Terre. Da Levanto (chiesa parrocchiale di S. Andrea) si procede lungo il segnavia bianco rosso, contrassegnato dal numero 1. Si attraversa una zona boscosa e nei pressi di Punta Measco si incontrano, in sequenza, due importanti crocevia: in entrambi i casi si tiene la destra. Dopo aver visitato il promontorio, dove si trovano i resti di un eremo Agostiniano del XIII secolo, si ritorna indietro e si segue a destra il segnale n. 10, con il quale si raggiunge velocemente l'abitato di Monterosso. Il tempo dell'attraversata è di circa 2.30-3 ore (altri 300 metri di dislivello).

**AREA D'APPROFONDIMENTO:** Parodi A. e Scorza A., *100 nuove gite in Liguria e dintorni*, ed. Il Secolo XIX, 1993, Genova; Pastine G., *Riviera di Levante, Cinque Terre e Golfo della Spezia*, ed. Multigraphic, 1991, Firenze; Rocchi F., *Verdeazzurro, Riviera spezzina da Moneglia a Portovenere*, a cura del C.S.U.L., Genova; *Levanto - Cartina della comunità della riviera spezzina*, 2003, ed. Geoplan, Conegliano (TV); Carnovalini R. e C., *Andar per sentieri in Liguria*, ed. De Agostini, 1991, Novara; *Sentieri azzurri*, a cura delle Pro loco di Deiva Marina, Framura e Bonassola.



Monterosso

### *Avviso ai lettori*

*Il prossimo numero di Escursionismo  
sarà inviato soltanto agli Associati  
in regola con il tesseramento 2008*



## il cammino degli angeli

Testo di Marco Fazzion

Non ricordo in quale momento esatto della mia vita abbia iniziato ad affacciarmi alla mente l'idea del grande anello che poi abbiamo chiamato "il Cammino degli Angeli". Quello che ricordo con esattezza è che, in un limpido e freddissimo pomeriggio dell'inverno 2006 iniziai a risalire la collina di Limigiano, piccolo paese a sud-est di Perugia, arroccato sulle colline nella sua cinta di mura, fino ad arrivare ad un'edicola religiosa che guarda Assisi. C'erano dei fiori sotto la bella immagine in ceramica della Madonna, e ardeva un cero. Non una lampadina, che lassù la corrente elettrica non arriva, un cero. Il sole di taglio del tramonto illuminava Assisi, e i vetri delle finestre scintillavano di luce arancione e io, in quel preciso momento, ho saputo con certezza che da lì sarebbero passati, anche dopo che io avessi lasciato da tempo questa terra, dei pellegrini, in viaggio da Roma. In quel momento mi sembrò un sogno impossibile ma, nemmeno due anni dopo, nel torrido fine-luglio 2007, passavo davanti alla "mia" cappellina alla testa del primo gruppo, partito nove giorni prima da Roma, diretto ad Assisi... In effetti non avevo fatto i conti con l'entusiasmo del nostro gruppo escursionistico, Terre del Maestrale, perché da allora, quasi non c'è stata domenica e spesso anche alcuni giorni lavorativi che qualche socio mi abbia accompagnato in giro per forre, scarpate e altopiani del Viterbese e dell'Umbria alla ricerca di tutti quei passaggi nascosti, di quelle antiche stradine ormai invase dalla vegetazione, di quei punti di guado che sono invariabilmente sfuggiti ai "professionisti" della valorizzazione territoriale. Già, perché, nemmeno a farlo apposta, la tratta Assisi-Roma del Cammino degli Angeli avrebbe, per sua natura, alcune tappe coincidenti con il Cammino di Francesco, o con la ben più nota Francigena; non fosse che questi itinerari, tracciati a tavolino cercando di consumare gli scarponi il meno possibile - o di non indossarli affatto - sponsorizzati dall'Unione Europea e finanziati con denaro pubblico, corrono per decine di chilometri, lì accanto, per lo più su strade asfaltate. E' che forse una squadra di geometri che scendono da una sport utility con in mano fasci di topografie per poi sparire non era il modo migliore di tracciarli: la gente di campagna o di montagna sopporta con pazienza



Soci impegnati nella pulitura del Cammino - Foto S. Piorgio

la grandine, la canicola e la peste suina, ma non ama gli invasori.

Così abbiamo preferito andare piano, lenti e dal basso. D'altro canto ogni cosa, in natura, non cresce forse in questo modo?

E, dunque, quando quest'estate ci siamo trovati per la prima volta a percorrere la tratta Roma-Assisi, la gente, dimenticata nei piccoli borghi dimenticati, ci ha riconosciuti: eravamo le stesse facce viste cento volte dietro il bancone a ordinare pizza al taglio e birra Moretti, o a sostare all'ombra dei giardinetti con in mano pane e mortadella, bevendo acqua della fontana.

Abbiamo dormito nei cortili delle parrocchie, negli ostelli della gioventù, a volte, ancora più semplicemente, ospiti di un'allevatore su un prato sfalcato di fresco, o al fontanile del paese. Abbiamo condiviso la cena, a Mazzano, attraversato il parco del Treja, con Don Italo, i suoi parrochiani e i bambini di Chernobyl lì ospitati durante l'estate, avvertiti mezz'ora prima da una telefonata... il privilegio di essere i primi, in luoghi dove non si è mai visto un gruppo con zaini e scarponi e, in molti casi, dove non si è mai visto ancora nemmeno un turista. Un privilegio per chi sa gustare i forti contrasti del passaggio in territori non ancora addomesticati dall'uso turistico, dove ora scopri una tomba etrusca semi nascosta dalla vegetazione lussureggiante e il minuto dopo



*Il ponte di Castel Sant'Elia - Foto D. Mariotti*

ti trovi alle prese con un intrico di filo spinato messo li abusivamente da qualcuno.

Un privilegio per i pochi di noi che hanno capito che non occorre andare in paesi lontani per scoprire cieli diversi.

L'autunno e l'inverno sono trascorsi a migliorare il tracciato, a ripulirlo, a definire la sua prosecuzione per Roccaporena di Cascia: già, perché quest'anno, una volta riposato ad Assisi un paio di giorni, chi vorrà potrà rimettersi gli scarponi e ripartire per Cascia, attraverso il parco regionale del Monte Subasio e di lì, inerpandosi sull'Appennino, al parco regionale di Colfiorito, e poi via, verso il parco nazionale dei Monti Sibillini, sino all'antica abbazia di Sant'Eutizio, Norcia, Cascia e per l'aereo Sentiero di Santa Rita, all'aguzzo Scoglio del Miracolo in cima al quale termina il nostro itinerario... per ora.

Per ora? Già, perché il progetto completo, che potete trovare insieme a gallerie fotografiche e al primo filmato al sito [www.ilcamminodegliangeli.org](http://www.ilcamminodegliangeli.org), prevede che l'itinerario continui, tenendosi alti sulla Valnerina fino al santuario di Greccio e di lì, per la Francigena Reatina, che sembra sarà presto ultimata, giù per i Monti Lucretili, fino a riportare a Roma una persona un po' diversa da quella che ne era partita un mese prima.

Ma tutto questo avverrà un passo dopo l'altro, senza scossoni, di qui a qualche anno.

Un sogno? Può darsi, ma tutti i nostri progetti di uomini, prima di diventare progetti e poi tracce, sentieri e destinazioni sono stati i sogni nella mente di uomini che sognano anche di giorno e non solo di notte ... un sogno? Probabilmente, ma un sogno che possiamo sognare tutti insieme, anche quest'estate, fra boschi e altopiani, cappelle e santuari, radure e i sentieri di questo nostra magnifica Terra.



*Sui resti della via Amerina - Foto S. Sepiacci*

Se sei un socio Fie in regola con la quota associativa 2008 e ad agosto vuoi partire con noi, manda una mail a:

[info@terredelmaestrale.org](mailto:info@terredelmaestrale.org) o chiama la Segreteria in orario ufficio allo 0758197105. Trovi tutte le informazioni necessarie in [www.terredelmaestrale.org](http://www.terredelmaestrale.org).



*In parrocchia a Mazzano, da Don Italo - Foto S. Sepiacci*

# *l'inserto*



## *erbacce e rimedi della nonna*

*a cura di Gianna Paola Cevasco*

Ho fatto una ricerca sui rimedi ed i medicinali del tempo passato e ne ho tratto l'impressione che su questo argomento esista tutt'ora una ricchezza di ricordi che sarebbe bello poter raccogliere e classificare prima che andassero perduti.

Parlo di tempi in cui si partoriva in casa ed il medico, non avendo il telefono, si andava a chiamare a casa e si doveva pagare (non esisteva la mutua), quindi per i piccoli problemi ci si arrangiava con quello che offriva la sapienza popolare.

Parlo del cataplasma di farina di semi di lino posto sui bronchi ogni volta che catarro o tosse minacciavano la nostra salute: e chi non l'ha mai subito, alzi la mano!

E poiché il cataplasma era insopportabilmente caldo ed emanava un odore sgradevole (a volte per aumentarne l'efficacia aggiungevano farina di senape), per farti stare buona a letto, la nonna ti raccontava una favola.

Tutto questo racchiudeva un fascino che una compressa di anti-infiammatorio o uno sciroppo fluidificante non potranno mai avere!

Badate bene, non parlo di efficacia terapeutica, bensì di attenzione, di amore, di affetto; tutte cose che il semplice gesto di spalmare la "polentina" di farina di semi su una pezza di lana e poi accomodartela sul petto racchiudeva in sé.

E poi l'aglio, che veniva usato, oltre che abbondantemente in cucina, anche per risolvere molteplici problemi; i semi di finocchio, il prezzemolo, la salvia, i semi di zucca, l'olio, l'aceto, una "presa" di tabacco... tutti rimedi che si trovavano in casa a portata di mano e che venivano utilizzati se non era proprio necessario recarsi dal farmacista per acquistare, per esempio, le sanguisughe che venivano applicate a chi aveva il "sangue grosso" (oggi si direbbe "soffre di ipertensione").

I suffumigi fatti con una manciata di rimasugli di fieno gettata nell'acqua bollente, e le focaccine fatte impastando farina ed albume ed applicate in loco per risolvere distorsioni.

Ognuno di noi, da qualunque regione d'Italia provenga, ha una ricca memoria di rimedi e medicinali della "nonna" e sarebbe bello poterli raccogliere per non farli andare perduti, per conservare, insieme alla conoscenza dei nostri maggiori, anche quella dolcezza che ci proveniva dal fatto che qualcuno si preoccupasse e occupasse con affetto di noi quando stavamo male.

Raccontatemi i medicinali delle vostre nonne, facciamo in modo che la memoria ci riporti gli odori ed i sapori dei rimedi di una volta, scrivetemi tutti finché li ricordate.

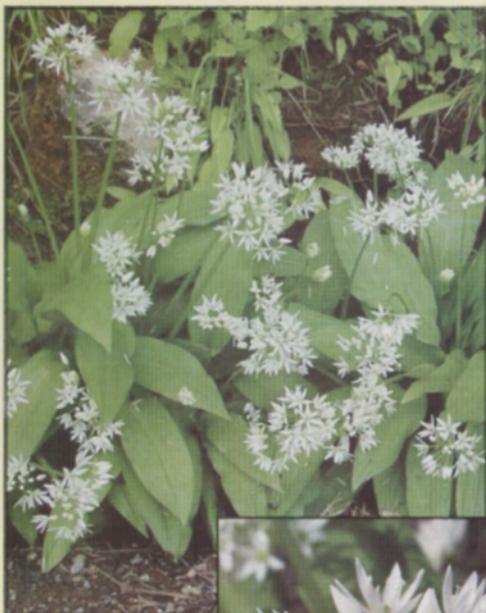
Sono sicura che ne verrebbe fuori un repertorio unico ed affascinante della vita e delle cure di una volta.

E allora adesso .....EVVIVA LE ERBACCE...

Perché, ma perché anche loro, come tutti gli organismi del mondo vegetale producono ossigeno e consumano anidride carbonica.

Ci regalano cioè quello che ci serve per respirare e in cambio si prendono l'anidride carbonica che ci fa male.

Secondo me le erbacce andrebbero tutelate, non chiedono nulla, non hanno bisogno di nessuna cura e ci fanno del bene, altro che irrorarle dissennatamente di diserbanti (che tra parentesi fanno più male di quanto potrebbero farne le erbacce lasciate a sé stesse!).



L'**Aglio orsino** (*Allium ursinum*) come dice il nome puzza di aglio, ma questo fatto aiuta a non confondere le sue foglie con quelle del mughetto o del colchico (entrambi tossici). L'Aglio orsino è un ottimo disintossicante del sangue, aiuta nei problemi causati dall'insonnia e dall'alta pressione sanguigna (vertigini).



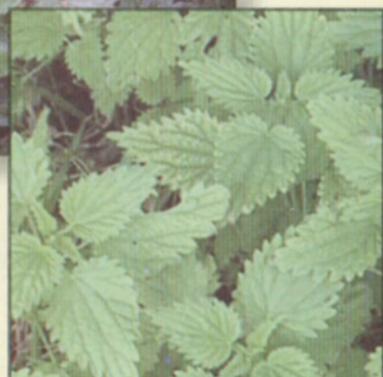
L'**Aparine** (*Galium aparine*) è una di quelle erbe pervicacemente combattute con i diserbanti eppure come depurativo dalle sostanze tossiche è utilissima per i reni, il fegato, il pancreas e la milza. Contro i disturbi dovuti alla calcolosi ed alle malattie della tiroide, inoltre esternamente aiuta nella cura di dermatosi, foruncoli e comedoni.



La **Borsa del pastore** (*Capsella bursa-pastoris*) cresce dappertutto e forse per questo motivo è considerata un'erbaccia fastidiosa. Eppure aiuta nei casi di emorragie dal naso ed in quelli collegati ai problemi di pressione (sia troppo alta e che troppo bassa).

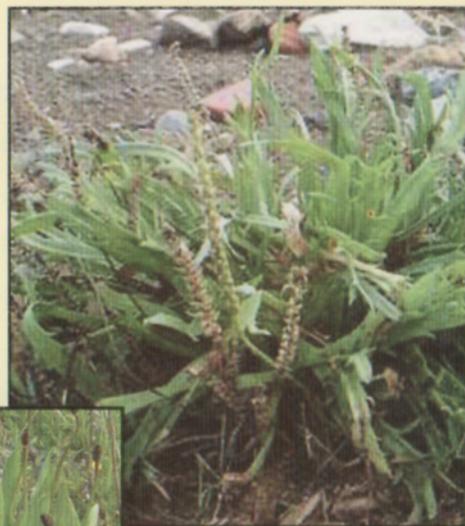


L'**Ortica** (*Urtica dioica*) che tutti conosciamo per esserne stati "punti" almeno una volta nella vita, è utile oltre che in erboristeria anche in cucina. E' un'ottima erba depuratrice del sangue, serve contro i raffreddori, la sciatica, il raffreddore da fieno ed in virtù dell'alto contenuto di ferro aiuta negli stati di stanchezza.



La **Piantaggine** (*Plantago lanceolata* e/o maggiore) io la uso regolarmente quando per i boschi mi punge qualche insetto o anche una semplice ortica, allora schiaccio una foglia di piantaggine in modo che ne esca un poco di succo e lo applico subito sul punto offeso: provare per credere.

Oltre a questo aiuta contro il mal di fegato, contro i calcoli ed anche contro alcuni problemi respiratori.



L'**Achillea**, appartenente alle Asteracee, è una piantina infestante molto comune nei prati. Può avere fiori bianchi o più o meno rosa ed è molto facile da riconoscere. E' utilizzata in erboristeria come calmante e cicatrizzante. Anticamente veniva considerata un buon rimedio contro la scabbia degli ovini ed ottima erba da prato.



Ed allora per il momento **viva le erbacce** e nel frattempo andate a trovare i nonni, le antiche zie e tutte quelle persone che potrebbero ricordarsi dei rimedi di una volta che si usavano dalle vostre parti e scriveteveli tutti prima che se ne perda il ricordo.



# il sentiero dei folletti

a cura di Guido Zampieri

*... Muoviti con delicatezza, non uscire dal sentiero.*

*Non cogliere nulla. Porta via con te solo ciò che può essere colto con gli occhi e col cuore.*

*Ascolta le voci e i silenzi della nostra casa, non aggredirci con urla e strepiti. Se vorrai vedere e ascoltare, dimentica la fretta, non lasciarti cogliere dall'ansia del possesso.*

*Ci sono luoghi dove è male anche posare il piede.*

*L'erba che tu schiacci col piede distratto è il pascolo degli animali del bosco; il fungo che occhieggia tra le radici, è il piccolo, prezioso alleato del grande faggio; il silenzio che ti è inusuale, è necessario per comunicare tra noi e sentirci a casa nostra.*

*Fai silenzio dentro di te e fa' di avere il passo del capriolo sulla lettiera di foglie.*

*Il tuo passo sia leggero, i tuoi occhi aperti e curiosi.*

*Non lasciare traccia del tuo passaggio che non sia il buon ricordo della vista di un amico.*

**Messaggio degli abitanti del bosco.**

**Federazione Italiana Escursionismo**



**Scuola Primaria di Borgo Fornari**

## IL SENTIERO DEI FOLLETTI DEDICATO...

... A CHI SPAZIA CON LA FANTASIA  
A CHI AMA SOGNARE  
A CHI CREDE NELLE FAVOLE...



### Il Sentiero dei folletti

L'idea nacque un anno fa, ma solo quest'anno, grazie alla straordinaria disponibilità del Sig. Guido Zampieri e di sua moglie Anna (membri della F.I.E.) ed alla collaborazione preziosa di alcuni genitori, siamo riusciti a realizzarla.

Di cosa si tratta?

Di un sentiero, che parte dalla nostra scuola, sfiora il Castello di Borgo Fornari e si allaccia al sentiero che da Busalla si snoda fino a Fraconalto.

Mentre gli adulti si sono dedicati alla pulizia del percorso noi abbiamo curato la parte didascalica, preparando una serie di disegni che rappresentano, in parte, la flora della zona ed invitano ad un comportamento rispettoso dell'ambiente.

Invitiamo pertanto, quanti volessero trascorrere un piacevole pomeriggio, ad effettuare un'escursione lungo questo tracciato, facendo una sosta in quella che noi abbiamo chiamato "La radura dei sogni" in cui si potrà "leggere" la storia di un melo nei suoi cambiamenti stagionali.

*I Folletti di Borgo Fornari*

### Precisiamo che.....

Non posso che ringraziare la maestra Antonella Bagnasco per gli elogi riservati a me e ad Anna, ma è bene ricordare che è solo grazie alla sua "testardaggine" che il progetto ha potuto essere realizzato, infatti anche quando Io e Anna amareggiati per le non poche difficoltà eravamo decisi a mollare, Essa si prodigava in ogni modo riuscendo a trovare persino uno sponsor che finanziasse l'opera.

Solo due parole sul sentiero: Esso oltre ad unire in pratica le due scuole elementari di Busalla e Borgo Fornari, transita accanto al Castello di Borgo Fornari che sarà presto visitabile, ed è stato dotato di segnavia F.I.E. tre palline disposte a triangolo gialle.

Lo scorso anno scolastico, già lo abbiamo percorso con una 5° elementare di Busalla, ecco in questo racconto che sembra uscito dal libro "Io speriamo che me la cavo" come una bambina di quella classe ha vissuto quella giornata.

*Guido Zampieri*

### Una gita sfortunata

Ieri che era il 24 Maggio, abbiamo fatto la gita su per un sentiero che si chiama il "sentiero dei folletti".

Al mattino quando mi sono svegliata, non riuscivo a girare la testa perché avevo il torcicollo, ma non mi faceva male, anzi un pochino di male faceva, comunque, alle 07,40 mi è venuta a prendere la Matti e siamo andati alla stazione, poi, però, la maestra Ornella ci ha detto che il treno di manca un quarto alle otto era solo nei festivi, allora abbiamo preso la corriera della stessa ora. Quando siamo arrivati a Borgo Fornari, c'erano gli altri compagni che ci stavano aspettando. C'eravamo tutti e poi c'erano anche le guide. Siamo partiti e siamo passati vicino alle scuole, lì c'era la maestra Grillo che c'è venuta a salutare, aveva i capelli grigi e, meno male, se li è fatti crescere e sta molto meglio!

Andando in su, l'Anna Rosa ci ha detto di togliersi la maglietta e restare a maniche corte, c'era tanta salita, però poi siamo arrivati dal castello e io gli ho fatto una foto ma mi è venuta scura. Siamo andati a vedere se era aperto, però il portone era chiuso, ma poi, per fortuna è arrivata la custode e ci ha fatto entrare.

La maestra ha detto che dentro il castello, sessanta anni fa ci abitavano ancora e, vedendo che la torre stava per crollare, gli abitanti la riempirono di terra per renderla più solida, ma trenta anni fa non ci abitarono più perché era troppo scomodo per salire e scendere al paese e per portarci mobili o altro non potevano usare un camion. Quando siamo usciti, o detto alla maestra che mi faceva male il collo, però cercavo di resistere, poi continuando la strada c'erano dei paletti dove verranno attaccati dei cartelli illustrati dagli scolari di Borgo Fornari. Guido un giorno mentre stava zappando per piantare un paletto a bucato l'unico acquedotto che era su quel sentiero!

Dopo poco tempo mi sentivo sempre più male al collo, allora Guido ha chiamato la mamma della Alessia che a sua volta ha chiamato mia mamma, e sono scesa con Guido a Borgo e dopo qualche minuto è arrivata mia madre.

Sono veramente sfigata, mi è spiaciuto tantissimo non poter partecipare all'ultima gita.

*Laura Lanteri 5° Elementare Busalla*





## gruppo trekking alta valle Sturla

dalla Sardegna

*Questa Associazione si è affiliata da poco alla FIE. Ci è piaciuto molto l'invito a partecipare alle loro iniziative così simpativamente accattivante.*

*Evidentemente quando si ama il proprio territorio si può cominciare a fare qualcosa anche senza soldi e senza sede, ma con tanta buona volontà.*

*Speriamo che altri trovino la voglia di dare una mano. Auguri!*

Nasce nel 2006 con l'intento di ripulire e valorizzare i sentieri storico-naturalistici della nostra Valle, con particolare attenzione al borgo di Pomà.

Ne fanno parte una decina di volontari di San Desiderio, Premanico ed Apparizione che si autofinanziano anche con feste e "mangiate"; l'ultima il 21 ottobre scorso in occasione dell'inaugurazione del secondo tratto del sentiero Apparizione-Pomà, cui hanno partecipato moltissime persone amanti del trekking e della buona compagnia.

In programma ci sono il rifacimento del pergolato della casa di Pomà, l'installazione di una stufa in cucina, il mantenimento dei vecchi sentieri e il percorso San Desiderio - Monte Bastia, nonché il mantenimento dei terreni parrocchiali a Pomà.

I volontari presentano tante altre idee, un po' per scherzare un po' per sognare spinti anche dalla grande partecipazione e approvazione delle persone di San Desiderio, e non solo, alle inaugurazioni dei sentieri.

Quindi perché non camminare e sognare con noi?

Per informazioni chiedi al bar in piazza o al parrucchiere.



### Una giornata ecologica

Il gruppo escursionistico Su Golostiu di Bitti, impegnato da anni nella valorizzazione delle risorse ambientali del territorio, ha organizzato per la prima volta la giornata ecologica. L'iniziativa, sostenuta dall'amministrazione comunale, ha coinvolto con successo le scuole e le associazioni di volontariato del paese. Circa 150 ragazzi, infatti, hanno accolto l'invito del gruppo escursionistico e, armati di guanti e buste, si sono messi all'opera per ripulire alcuni angoli ridotti a discariche. Per una intera mattinata, il 24 novembre, alcune classi delle elementari, delle medie e del liceo scientifico Pira, hanno raccolto cumuli di plastica, ferraglia, vetro e altro materiale abbandonato ai bordi delle strade di accesso al paese. Il loro lavoro è stato coordinato dai soci del gruppo escursionistico presieduto da Franco Doneddu. Ai giovanissimi protagonisti dell'iniziativa è stata data in premio una maglietta disegnata da un artista locale, Robert Carzedda, dove sono impressi questi versi: «Io scomparirò ma la terra sulla quale cammino rimarrà intatta». Ai ragazzi è stato offerto anche il pranzo, organizzato nel salone parrocchiale. A conclusione della mattinata di lavoro, il sindaco Giuseppe Ciccolini ha rivolto un ringraziamento al gruppo escursionistico Su Golostiu e ha fatto un appello perché tutti abbiano maggiore rispetto dell'ambiente in un paese che, oltretutto, vuole affidare il suo futuro alla creazione di un parco regionale. Bitti, infatti, ha un'area di grande pregio naturalistico, attorno al monte Tepilora, dove ancora nidifica l'aquila e sono presenti endemismi di particolare interesse. Da anni Bitti punta proprio su quell'oasi che con l'istituzione del parco, attesa da tempo, potrebbe trovare una adeguata valorizzazione. Il gruppo escursionistico, peraltro, si sta dando da fare per la riscoperta dell'area, per lungo tempo dimenticata. E con l'impegno dei soci ha recuperato un vecchio sentiero che consente di vedere da vicino bellezze paesaggistiche di grande suggestione. Questo lavoro del gruppo escursionistico segue la riscoperta di altri sentieri tracciati nell'Ottocento dai carbonai e recuperati da alcuni anni nelle aree attigue a Tepilora. Tra questi il percorso che conduce alla cascata di Silliorai. Intanto, l'associazione resta in prima linea nell'educazione ambientale dei giovani che con la giornata ecologica per la prima volta hanno dato un contributo concreto a restituire la dignità perduta ad alcuni angoli del paese.

*Un socio de Su Golostiu*

# *ciaspolata ai Piani di San Rocco*

*di Marcello Ienca*

Il 17 febbraio scorso l'Associazione Geomont Abruzzo di Magliano de'Marsi ha realizzato la I<sup>a</sup> Festa della Neve, nella località appenninica dei Piani di San Rocco (non molto distante dagli impianti sciistici di Campo Felice). Un evento, questo, che negli anni a venire costituirà un appuntamento di assoluto rilievo non solo per il calendario invernale della giovane associazione marsicana ma anche per tanti appassionati e curiosi che vorranno avvicinarsi, grazie al Geomont, al mondo incantato della neve e della montagna. Si è trattato di una "Ciaspolata" cioè di una passeggiata sulle ciaspole, le antiche racchette da neve dei montanari ora diventate strumento sportivo di turismo di nicchia. Ma non si può attribuire soltanto al divertimento delle ciaspole l'intera bellezza di

quella splendida domenica di fine inverno, allietata dalla luce frizzante del cielo limpido e assoluto. Al di là di ogni altra cosa, quello che veramente ha costituito il nerbo di quella giornata è stato lo spirito di aggregazione, l'ideale di gruppo, il piacere dello stare insieme, tutti elementi che costituiscono i valori strutturali del Geomont, valori sui quali il Presidente Achille Fontani ha indicato la condotta del gruppo sin dalla sua recente fondazione. Quella domenica non c'erano 40 tesserati ma 40 amici, molti compaesani, altri di fuori, ma tutti amici. Un'atmosfera di amicizia che si respirava sin dalle prime ore del mattino, quando si era tutti radunati nella piazza di Magliano de'Marsi per la conta, per fare la lista degli iscritti e la distribuzione delle ciaspole. Il Monte Velino era già





illuminato dal Sole invernale ma il gelo notturno ancora non si era disciolto del tutto, il termometro segnava  $-10^{\circ}$  centigradi, perciò dalle bocche usciva ancora il fumo e le penne non scrivevano più a causa dell'inchiostro gelato. Verso le nove abbondanti ci siamo spostati con le auto per raggiungere il luogo di partenza. Poi, una volta arrivati, date le ultime disposizioni e montate le ciaspole ai piedi, abbiamo cominciato il nostro percorso quando il Sole era già alto sull'orizzonte e faceva brillare le montagne innevate. Il Sole e la pochissima umidità evitavano che si percepisse il freddo ma a quota 1700m il termometro era sceso a  $-16^{\circ}$  centigradi. Il percorso era lungo sei chilometri e mezzo (più altrettanti al ritorno) e ricalcava il tragitto di un sentiero in falsopiano. Faggete fitte ed intricate dove il Sole faceva fatica a trapelare si alternavano a distese aperte di neve, completamente illuminate e quasi accecanti. I più giovani trascinavano a turno uno slittino di legno con sopra le vivande per una buona colazione: ciambelle fritte e cornetti. Qualcuno s'attardava per fare le foto, qualche altro per scambiare due chiacchiere ai piedi di un faggio secolare. Dopo circa due ore di tragitto siamo giunti ad un bivacco in pietra tra le montagne ed il carico di ciambelle e cornetti è stato deposto dallo slittino all'interno del bivacco assieme a tre thermos di cioccolata bollente. Altri si sono dedicati invece ad accendere il fuoco nel camino di pietra. Una bella pausa per riscaldare la pancia e quattro chiacchiere tra amici per rinfancare lo spirito, qualcuno dava una controllata

alle cartine per orientarsi un po' con le varie cime dell'Appennino Abruzzese, i Monti della Duchessa, il Terminillo e le altre montagne innevate che all'orizzonte facevano da cornice mozzafiato alla emozionante giornata che stavamo vivendo. Ma dopo una mezz'ora tutti di nuovo in marcia con le ciaspole ai piedi per il ritorno, stavolta sotto il Sole pomeridiano. E così, verso le due siamo tornati al punto di partenza, giusto in tempo per scattare qualche foto. Dulcis in fundo abbiamo partecipato all'estrazione di un piccolo premio organizzato a sorpresa dalla Presidenza di Geomont. Poi, infine, tutti a pranzo in un ristorantino locale per concludere in bellezza la giornata così com'era cominciata: in amicizia.



# comunicare....

di *Mariacristina Ferrarazzo*

Parlare di comunicazione è una delle cose che mi intriga maggiormente da quando ho deciso, dopo gli studi universitari ed una parentesi da patrocinatrice legale nel campo penale, di dedicarmi a questo mondo e ad una professione, quella giornalistica, affascinante ma anche molto complessa. Scrivere notizie, comunicarle agli altri è molto interessante e speciale perché ti rende demiurgo o comunque in grado di agire nei confronti degli altri. Il resto è a volte banalizzato e considerato scontato ma non è sempre così. Non si può generalizzare una professione e gli aspetti di questa, variegati e complessi. C'è poi un modo differente di comunicare in base al tipo di notizie da dare. E non è sempre facile perché i mezzi sono molteplici ma allo stesso tempo selettivi e per far passare una notizia rispetto ad un'altra bisogna fare i salti mortali.

Quasi per caso, grazie al tesoriere della FIE Nazionale, Franco Sensi che conoscevo per altri motivi, a dieci giorni dai famosi 60 anni dell'ottobre 2006 seppi che ci sarebbe stato il grande e significativo evento, qui a Genova. Perché non darne notizia in maniera diffusa? Mancava troppo poco tempo ma si doveva tentare. E mi misi di buzzo buono, ne avevo tutte le intenzioni, presi i contatti, predisposi il contenuto delle cartelline stampa e mi buttai nell'impresa. Il successo ci fu a livello di carta stampata, e le varie emittenti televisive fra cui la Rai regionale della Liguria diedero il giusto spazio all'anniversario. Da lì è nata la mia collaborazione con la FIE un universo interessante ed ancora troppo poco conosciuto. Il mio compito è quello infatti di far conoscere la federazione a livello nazionale, mettendo in evidenza gli eventi più significativi, stimolando i colleghi ad un approfondimento delle attività che vengono svolte. Non è facile, scrivevo all'inizio, ed i primi risultati si sono verificati anche se sarebbe opportuno incentivare ulteriormente la visibilità. Con il tempo ed insistendo penso si potranno ottenere buoni risultati. In Liguria, per quanto concerne le riunioni nazionali vi è considerazione da parte della carta stampata e dei media in genere, compresi i siti on line. Strategicamente è infatti importante evidenziare, soprattutto tramite internet, l'attività svolta dalla FIE e dai vari comitati regionali. Questo lavoro è iniziato nel corso del 2007 ed ha portato ad alcuni risul-



tati in termini di visibilità. Non amo parlare di e fare bilanci ma in questa sede è opportuno comunque effettuare il punto della situazione. Manca ancora il salto di qualità. In che cosa consiste?

Nel fatto che appena qualcuno parli della FIE si sappia che cosa rappresenta. Questo aspetto è ancora da verificarsi. La federazione deve raggiungere ancora una notorietà sufficientemente ampia per poter decollare in termini di visibilità. Credo che si tratti in parte di una forma mentis. A tutte le ultime riunioni nazionali ho ribadito la necessità di un coinvolgimento diretto dei vari comitati regionali ma solo il Lazio ha risposto in maniera significativa ed ha ottenuto dei risultati. Altri responsabili non hanno ritenuto di coinvolgermi in maniera più significativa ed a volte ho avuto l'impressione che alcuni possano temere "intrusioni" per il fatto che possa entrare in loro consolidati meccanismi di comunicazione, provocando magari stravolgimenti. Non è così, anzi. Il mio compito è quello di dare una mano e non di creare "disturbo". C'è un elemento da evidenziare a tutto campo. La FIE è formata da volontari e quindi se manca il tempo, si privilegia come è giusto l'aspetto organizzativo delle manifestazioni a scapito della comunicazione e questo ci sta, in una prima fase ma nel tempo deve cambiare il trend altrimenti resta lo stallo nell'informazione. Organizzare bene una gara, un raduno, è importante ma se lo fanno solo i partecipanti e gli organizzatori della FIE, ciò equivale a non averlo fatto conoscere quasi a nessuno, impedendo nel futuro l'aumento di partecipazione e la visibilità stessa della manifestazione che magari, necessita pure di sponsor che erogano contributi se si conosce l'evento e se ne dà notizia a livello nazionale e non semplicemente locale.

Lascio queste riflessioni ad un'analisi più approfondita sottolineando la mia totale disponibilità.

Essere addetto stampa della FIE mi piace molto ....una sorta di marcia in marcia...non male....



## *il 5 per mille alla FIE*

### *AI NOSTRI ASSOCIATI*

La FIE è stata ammessa fra gli Enti a cui può essere destinato il cinque per mille delle trattenute IRPEF, perciò, se vuoi sostenere la FIE, nella prossima dichiarazione dei redditi puoi devolvere, senza nessun aggravio per te, il cinque per mille dell'IRPEF alla FIE. Si firma il primo spazio a sinistra, e sotto la firma si scrive nelle apposite caselle il codice discale della FIE che è:

**80090620016**

*Non far mancare il tuo contributo alla  
Federazione Italiana Escursionismo!*

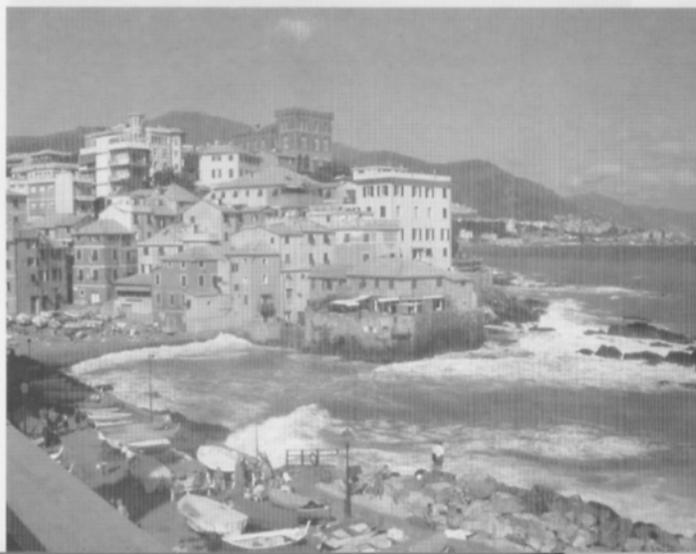


### *I BORGHI MARINARI*

I pruni ed i ciliegi sono in fiore, si organizza la Milano-San Remo, è quindi tempo della gita ai Borghi Marinari (Genova). E' una manifestazione importante, perché vi partecipano importanti personaggi: i bambini delle prime classi elementari, ed altri mitici, le maestre che in pochi mesi sono riuscite ad insegnar loro a leggere, scrivere, riconoscere e capire i numeri, stare in fila per due, e persino, dopo le gite, in classe a ... "fare un bel disegno con annesso pensierino in tema" ....

Scendono allegri dall'autobus (prima lezione, uso del mezzo pubblico), con zainetti colorati, fiocchi nelle treccine, cappellini, occhiali da sole; sempre un po' troppo vestiti e dispostissimi a perdere subito almeno la giacca a vento. Il percorso è sempre lo stesso, Sturla, Vernazola, Capo S. Chiara e Boccadasse, ma ogni gita è diversa: chi vuole fare immediatamente uno spuntino, chi ascolta incantato la storia delle reti e delle barche da pesca, chi si dedica a ricerche geologiche sul campo. Anche le nostre spiegazioni sono sempre le stesse, ma ogni classe si concentra su qualcosa di suo interesse e allora fioccano le domande: "ma un pesce può mangiare la catena dell'ancora?" ... "e i pescatori come fanno a tornare a casa"....., chi ha costruito quel castello lì ... e così via. Ogni classe ha poi uno scopo comune, un progetto: qualche maestra scatta fotografie, qualcuna parla delle costruzioni dei borghi, si riesce persino a parlare della bussola e del vento. La gita termina a Boccadasse con la sempre gettonata storia di Capitan Doderò, esperto di navigazione sottocosta ...recuperi, e discrete vie di fuga dal suo rifugio sul mare, l'intervento autorevole del gatto del posto che si lascia ammirare ma non toccare, il picnic finale sul piazzale della chiesa e poi tanti, tanti saluti e ringraziamenti a noi della F.I.E. E' una cosa lieve, ma ci riempie di allegria, è bello aver condiviso la prima gita dei nostri eventuali soci di domani !!!!

*Allieva Accompagnatrice  
Luisa Demartini*



# 4<sup>o</sup> raduno nazionale F.I.E.

The image features a map of the Campania region in Italy, with the Paestum area highlighted in green. The map includes labels for various locations: PIEDIMONTE MATESE, CASERTA, NAPOLI, S. GIUSEPPE VESUVIANO, CASTELLAMARE DI STABIA, AGEROLA, POSITANO, SALERNO, PERTOSA, PAESTUM, AGROPOLI, CASTELLABATE, ACCIAROLI, SASSANO, ROFRANO, PALINURO, CAMEROTA, and SAPRI. A photograph of the Temple of Apollo in Paestum is overlaid on the map. In the foreground, a group of hikers is seen from behind, walking along a dirt path towards the sea. The sky is blue with some clouds.

Federazione Italiana Escursionismo

Azienda Autonoma Soggiorno e Turismo PAESTUM

**Mare, Sole... Sentieri**

4° Raduno Nazionale F.I.E. • 29 Maggio - 1 Giugno

# PAESTUM 2008

*per prenotazioni e informazioni:  
e-mail: [info@verdeblutavel.it](mailto:info@verdeblutavel.it)*

*Pietro Faniglione tel. 338 3576805 - 0974 843345*