

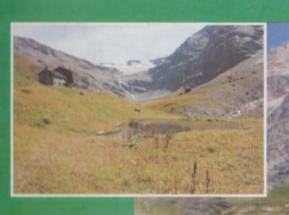
# **ESCURSIONISMO**

#### 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 - Europaische Wandervereinigung - European Rambler's Association - Federation European de Randonée Pédestri



Valgrisenche paradiso degli escursionisti



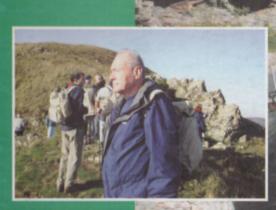
Il gruppo e le sue dinamiche

ll presidium della FEE a Genova



II percorso didattico Agostino Noris

Calendario marcia 2009





#### **ESCURSIONISMO**

Anno 50 nº 1 Marzo 2009 Organo ufficiale di stampa della F.I.E. Federazione Italiana Escursionismo Rivista fondata nel 1959 Iscritta al Tribunale di Torino al nº 1961 del 26 settembre 1968

Direttore Editoriale Bruno d'Onofrio 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: Tiziano Revolon Umbria: Omero Savina

Sardegna:

Veneto: Maria Grazia Comini - Maurizio Boni

Progetto grafico e stampa Ennegi s.a.s. - Genova

#### E.L.E. - CONSIGLIO NAZIONALE

Presidente: Andrea Turolla Vice Presidente: Mario Canu Vice Presidente Nord: Maria Grazia Comini Vice Presidente Centro-Sud: Alessandro Piazzi Tesoriere: Franco Sensi Segretario: Lorenzo Chiesa

Consiglieri: Vittorino Dallabarba Franco Morsoletto Silvana Dolli Pietro Faniglione

Costanzo Pertusati Roberto Ragnoli Franco Gambaro Omero Savina Daniele Suppo

Carlo Greppi Massimo Mandelli

Consiglieri di diritto: Presidenti Comitati Regionali

Paolo Falchi Sardegna Germano Bonavero Piemonte Pietro Pieralice Lazio Domenico Pandolfo Campania Romeo Sala Lombardia Claudio Pucci Umbria Michele Picco Liguria Maurizio Boni Veneto

Presidenti di Commissione

Maurizio Boni Speleologia - Rete Informativa Elvira Bozzano Rapporti con la F.E.E.

Gino Ferrando Accompagnatori Escursionistici

Marco Peli Marcia

Escursionismo giovanile

Tarcisio Ziliotto

Collegio dei Probiviri Bruno d'Onofrio - Luciano Maccarinelli - Pierangelo Migone

Collegio dei Revisori dei Conti Nilo Dal Toso - Norberto Ferretti - Stefano Magni

## sommario

l'editoriale	pag.	3
Valgrisenche paradiso degli escursionisti	pag.	4
il gruppo e le sue dinamiche	pag.	7
soggiorno al rifugio		
di Artesina	pag.	10
inserto	pag.	11
il Gam Ana Bione		
a Compostela	pag.	15
reportage di un fine anno	pag.	17
i nostri presidenti	pag.	19
percorso didattico	pag.	20
presidium FEE a Genova	pag.	21
calendario marcia 2009	pag.	22

Hanno collaborato a questo numero: Maurizio Lo Conti, Franco Gambaro, Luigi Ferrando, Elvira Bozzano, Marco Peli, Franco Petteni, Antonia Muntoni, Tarcisio Ziliotto, Franco Zanotti, Fabio Beltrami, Giuseppe Manuzzo, Gianna Paola Cevasco,

#### 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 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 Andrea Turolla

Un caro amico della FIE ci ha lasciati,

ITALO SCUCCATO non è più con noi. La FIE tutta ricorda con grande affetto quest'uomo buono e gentile, grande amico dello sci, animatore da anni dello Sci Club Bassanesi. Il Suo comportamento calmo e riflessivo, educato e competente è stato di esempio per molti di noi.

Dai consiglieri e delegati nazionali un affettuoso abbraccio alla grande famiglia di ITALO.

Ora un breve cenno riguardo ai prossimi appuntamenti:

- Nei giorni in cui si stampa questo numero della rivista si svolgono i campionati italiani di sci alpino a Bardonecchia. Sarà sicuramente un'edizione "speciale" e ve ne daremo conto nel prossimo numero. Sono attesi più di 1.000 concorrenti che gareggeranno per tre giorni nelle prove di supergigante, slalom speciale e slalom gigante;
- Dal 30 maggio al 2 giugno si svolgerà il 5° Raduno nazionale FIE. Per l'escursionismo è questo l'appuntamento più importante dell'anno. Il tema di questo raduno è "Quel ramo del lago di Como...da Leonardo..... al Manzoni". Tutte le informazioni utili le trovate sul sito

www.radunonazionalefie2009.it

Un altro tradizionale appuntamento è costituito dall'Assemblea Annuale Ordinaria delle Associazioni. Si terrà a Genova il 18 aprile 2009 è sarà una importante occasione per fare il punto sul primo anno di attività del nuovo consiglio nazionale.

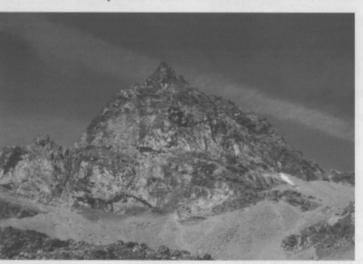
UNA CARO SALUTO E ARRIVEDERCI A PRESTO



## UN'IDEA PER IL FINE SETTIMANA in Valgrisenche, nel paradiso degli escursionisti...

testo e foto di Maurizio Lo Conti

La Valgrisenche è una zona alpina della Valle d'Aosta, scarsamente popolata, con poche centinaia di residenti, ed è ai margini dei normali circuiti turistici, offrendo, quindi, spazi d'incomparabile bellezza, mai troppo affollati (info@prolocovalgrisenche.com www.prolocovalgrisenche.com tel e fax 0165 97193). Distante circa 30 km dal capoluogo di regione, è raggiungibile dallo svincolo dell'autostrada A5 di Aosta Ovest. Si continua in direzione di Saint Pierre e Arvier, poi lungo la SR 25 che, inizialmente, s'inerpica attraverso una stretta gola, che si allarga presso Planaval, non lontano dal castello medievale più alto della vallata, appollaiato a 1541 metri. Ci sono diversi luoghi d'interesse che si possono visitare, una volta giunti a Valgrisenche (1664 m - 23 km dal casello), tra cui, solo per citare quelli singolari, si ricordano: les Tisserands, per il confezionamento dei draps (tessuti di lana grezza di pecora lavorate con telai manuali), il magazzino della Fontina, dove in una galleria ricavata nella roccia si stagionano fino a tremila forme, e la diga di Beauregard, ardito progetto degli anni Cinquanta del XX secolo per creare un immenso bacino idroelettrico, da settanta milioni cubi d'acqua, successivamente ridotto alle modeste dimensioni attuali, per insorti problemi strutturali che potevano mettere in serio pericolo gli abitanti a valle dell'impianto.



Gran Becca du Mont 3209 m.

Differenti sono le spiegazioni sul toponimo Valgrisenche: alcuni suggeriscono che derivi da "Vallèe de la vache grise" (valle della mucca grigia), a causa di un'antica leggenda; altri propongono che discenda dal latino "Vallis Graia", data la posizione centrale nelle Alpi Graie; certi, infine, prospettano l'idea più semplice e cioè che provenga dalla presenza, generalizzata sul territorio, delle rocce di colore grigio. In ogni caso, è un'area aspra e selvaggia, ricchissima d'acqua, che d'estate offre una fitta rete di sentieri, con segnalazioni

alfa-numeriche gialle, da poco risistemate. A tal proposito, è da tenere a mente che in Valle d'Aosta, a differenza d'altre regioni, le strisce rosse o bianco-rosse servono a delimitare le particelle forestali e non riguardano l'escursionismo. D'inverno, oltre alle canoniche attività sportive sulla neve, è disponibile l'innovativa pratica dell'heliski, che consiste nell'arrivare su una vetta, grazie all'uso dell'elicottero, per scendere con gli sci (ovviamente, è una specialità riservata solo a coloro che sono ben preparati - info@heliski-valgrisenche.it - http://www.heliski-valgrisenche.it/ – tel 349 6649763).



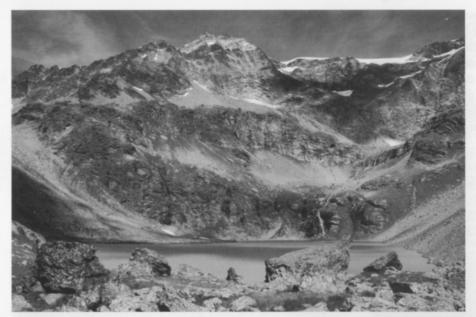
Cappelletta di S. Grato

Molti sono i laghi da visitare (vedere Box 1) e quattro i punti d'appoggio utilizzabili (il bivacco Ravelli, i rifugi Chalet de l'Epèe, Bezzi e degli Angeli, ex Scavarda, recuperato nel 2005 dopo che un disastroso e tragico incendio lo aveva distrutto nel 1990 – tel 329 2320121 http://www.rifugiodegliangeli.it/) che possono essere mete di gite, con un impegno di tipo variabile, per tutti i gusti e le capacità (per informazioni o l'accompagnamento tramite la società delle guide di Valgrisenche, nata nel 1986: info@guidevalgrisenche.com - http://guidevalgrisenche.com/).

In sequenza, si propongono due percorsi: il lago di San Grato e il rifugio Bezzi; si tratta di escursioni in grado di regalare grandi soddisfazioni, in particolare quando si raggiungono le destinazioni. Le difficoltà sono medio basse, se effettuate d'estate, con meteo favorevole, ma più severe nelle altre stagioni o in presenza di neve.

In entrambi i casi, si deve proseguire in auto, superando i villaggi di Bonne e Montieu (1875 m), sul lato sinistro ideografico del lago di Beauregard (da Montieu, c'è il sentiero per il rifugio degli Angeli, che ha una cinquantina di posti letto – n. 16, 3h15m andata, dislivello 1050 m, E). Per il lago di San Grato, si posteggia circa 1 km dopo che la carrozzabile perde quota (3 km da Bonne), in corrispondenza di una diramazione (1950 m), mentre, per il Bezzi, si scende





Lago di S. Grato

ancora brevemente, con dei tornanti, fino alle frazioni di Surier (fonte) e Uselliers, tra le quali si lascia il mezzo, negli ampi spiazzi (1785 m), a quasi 6 km da Valgrisenche.

## Primo percorso: Il lago di San Grato, ai piedi della Testa del Rutor

Dalla biforcazione, si piega a destra in salita, su una strada che diventa subito sterrata (segnavia n. 14). In pochi minuti, si arriva alle case in pietra di Grand Alpe (sulla sinistra, in basso, l'omonimo torrente) e, oltre, c'è un ricordo in memoria dei "33 operai travolti da una valanga sulle pendici del Col du Mont il 23.1.1945". La larga pista continua (pendenza moderata) e, dall'alpeggio Severa Basse (2147 m), si trasforma in mulattiera. Si perviene, così, ad un bivio: a sinistra, ci s'inoltra per il Col du Mont (n. 13, 1h30m andata, E), facile valico alpino a 2637 metri che s'immette nell'Alta Savoia e ha avuto, in passato, grande importanza strategica. A destra, c'è la via d'accesso al lago di San Grato. Superato un ponte in muratura, il tracciato si sviluppa sulla destra ideografica del corso d'acqua, che regala brevi salti. Se ci si volge indietro, si nota il ghiacciaio di Ormelune e le due punte, alte rispettivamente 3279 m e 3256 m, mentre, sulla sinistra (nel senso di marcia) è evidente la Gran Becca du Mont (3209 m). Si rimonta il sentiero, ora ripido, in direzione della piccola cappella, dietro la quale giace il lago (2462 m - 9,87 ha - 2h andata, dislivello 500 m, T/E) che ha una colorazione grigio verde, veramente splendida. Si è in una ambientazione quasi fiabesca (!), ai piedi delle scoscese pareti della Becca du Lac (3396 m) e della Testa del Rutor (3486 m), da dove scende, verso La Thuile, il più esteso ghiacciaio della regione. Si suggerisce, per fotografare il paesaggio, di scavalcare il minuscolo ponte che è sulla destra, a pochi passi dalla meta, risalendo per un paio di minuti, fino a trovare, a piacimento personale, il miglior posto disponibile. Ogni 5 agosto, una processione raggiunge lo specchio d'acqua, che è stato dedicato a San Grato nel XIV secolo. La leggenda racconta che ciò avvenne quando un gruppo di muratori di Fontainemore, sottratte le reliquie del Santo in Francia, le gettarono nel lago, per evitare che fossero riportate fuori dall'area. In questo modo, si assicurò la protezione perpetua del luogo e San Grato divenne, pure, il patrono della valle. Tornando alla gita, si rientra in 1h40m, con la strada del mattino. Per cambiare, si potrebbe utilizzare il n. 14a o il n. 14b (media difficoltà), ma l'arrivo è a Bonne (serve una seconda macchina oppure bisogna camminare su asfalto, a destra, fino al parcheggio).

### Secondo percorso: Il rifugio Bezzi, al cospetto del ghiacciaio Gliairetta

Subito, c'è la deviazione a destra, con una chiara cartellonistica, che invita a seguire il segnavia n. 12 per il Bezzi. Dopo circa un quarto d'ora, c'è un bivio. A sinistra, si procede per lo Chalet de l'Epèe, edificato nel 1985

(http://www.rifugioepee.com 0165 97215 762696 - 80 posti letto, n. 9a, 1h45m andata, dislivello 500 m, E) e il bivacco Ravelli, costruito nel 1981 (6-8 posti, n. 10, 3h30m andata, dislivello 1080 m, E). Per entrambi, si attraversa un bosco monumentale di larici plurisecolari, alcuni con un diametro di oltre 3 metri e 400 anni d'età. Si va, invece, a destra su una comoda interpoderale, costeggiando la Dora di Valgrisenche.



Alpeggio Severa Basse

A volte, anche in piena estate, ci sono dei residui di neve e ghiaccio sul torrente, il quale finisce per incunearsi sotto, con dei tunnel! Si oltrepassano un paio di ponti, sfiorando gli alpeggi di Tsalé e Saxe Savie e, al termine dello sterrato, la vallata si restringe. La traccia taglia il versante un po' ripido e, sulla destra, diversi corsi d'acqua offrono spettacolari cascate, mentre la vista spazia sui ghiacciai... Si affronta il dislivello, con una serie di tornanti, e, da una biforcazione, si tiene la destra, con la bandiera al vento che annuncia il rifugio Bezzi. Poco prima della costruzione, si transita nei pressi di un laghetto, regno incontrastato di rane e girini, tanto che un avviso ammonisce per il totale rispetto della loro tranquillità. L'edificio, composto da una parte vecchia



(1925) e una nuova struttura (1995), sorge all'Alpe Vaudet, a 2284 m (http://www.rifugiobezzi.com/ 0165 97129 552143 348 2641927 - 90 posti letto, 2h andata, dislivello 500 m, T/E), in una bellissima posizione. Di fronte, c'è il ghiacciaio di Gliairetta, testata finale della Valgrisenche, frontiera con l'antica regione francese di Tarentaise. Sono possibili molte gite: il rifugio Chalet de l'Epèe (n. 11, 4h andata, EE), i laghi du Vuert e San Martino (vedere Box 1),

alcune impegnative ascensioni (Grand Traversiere 3496 m, Grande Sassiere 3751 m, punta Plattes des Chamois 3610 m...), ecc. Più semplicemente, ci si può riposare, con una piacevole pausa, gustando una delle leccornie preparate dai gestori (apprezzato, ad esempio, è il *riso alla congnentze*, con crostini di pane, burro e fontina). Il ritorno è per la via di salita (1h40m).

Box 1 - Laghi della Valgrisenche

Nome	Dimensione	Punto iniziale	Difficoltà gita	Quota inizio	Quota arrivo	Durata percorso (sola andata)	Num. segnavia
lac de Lolair	Piccolo	La Ravoire	T	950 m	1184 m	1h	3
lac du Fond	Medio piccolo	Planaval, La Clusaz	E	1650 m	2435 m	2h30m	2
lago di Beauregard	Molto grande	Valgrisenche	Т	1664 m	1710 m	3h	-
laghi Morion	Piccoli	Montieu	E	1850 m	2810 m 2815 m	3h	16
lago di San Grato	Medio	3 km dopo Bonne	T/E	1950 m	2462 m	2h	14
lago di San Martino	Piccolo	Surier - Uselliers	E	1785 m	2770 m	3h30m	12, 12 a
lago du Vuert	Piccolo	Surier - Uselliers	E poi EE	1785 m	2624 m	3h30m	12, 12 c-d, poi non seg.

Legenda: T = Turistico \ facile; E = media difficoltà; EE = per esperti. Informazioni tabella elaborate da "I laghi della Valle D'Aosta" di S. Piotti, ed. Ferrari, 2005, pp. 44-55.



Il rifugio Bezzi





## il gruppo e le sue dinamiche

#### di Luigi Ferrando

Ci poniamo talvolta la domanda del perché molte persone tendano ad aggregarsi in gruppi, partiti ed associazioni, in particolare escursionistiche, e come mai alcuni sodalizi abbiano più successo di altri, alcune risposte possiamo trovarle in questo articoletto tratto dal compendio per la formazione degli Accompagnatori F.I.E.

Ogni volta che alcune persone si riuniscono costituiscono un gruppo, si può anzi dire che lo costituiscono anche quando non sono fisicamente presenti, infatti si può intendere come gruppo l'insieme di persone nelle quali l'individuo si identifica, di cui fa parte od aspira ad appartenere. Lo stare in gruppo rappresenta un fenomeno sociale con cui ognuno relaziona e misura sé stesso con gli altri, sia nell'ambiente di lavoro, che scolastico, nel tempo libero, ecc.; ciò suscita reazioni emotive tra le più disparate e fluttuanti e talvolta contraddittorie tra loro.

Queste emozioni vengono stimolate dal fatto di vivere una realtà pluralista, cioè l'entrare in rapporto contemporaneamente con più persone, più o meno armonicamente diverse.

Tale azione presuppone l'esistenza di una volontà partecipativa e di una mentalità associativa costituita da una comune opinione e finalità, che è unanime ma anonima e temporanea del gruppo in un dato momento, che può essere totalmente condivisa o anche in parziale contrasto con i desideri, le opinioni ed i pensieri dei singoli partecipanti, provocando in tal caso reazioni diversificate, anche di contrarietà e fastidio se tali opinioni non vengono chiarite. Oltre a ciò nel gruppo si costituisce anche una cultura unitaria, vale a dire una struttura ideale acquisita collettivamente, che si propone dei compiti ed addotta una organizzazione per la realizzazione comune di determinati scopi.

Mentalità e cultura dipendono da - "assunti di base"- sono stati emotivi tendenti ad evitare la frustrazione della rinuncia ad alcuni fini, che non si possono raggiungere da soli ma esclusivamente in collettività, oppure che richiederebbero lunga esperienza personale, impegno, sforzo e perdita di tempo, essi sono:

- assunti di base di affidamento e dipendenza: esiste cioè la convinzione che qualcuno, di cui il gruppo si fida, provveda a soddisfare le proprie necessità ed i propri desideri.
- bisogno di socializzazione e di controllo, che spinge a mantenere relazioni soddisfacenti con gli altri.

La tendenza di sentirsi capace di rispettare gli altri e di farsi rispettare. Il bisogno di sentirsi competenti e responsabili nella propria posizione.

- ricerca di aggregazione e di affetto, cioè la naturale propensione a sentirsi disponibili a comprendere e stimare gli altri e di esserne ricambiato.
- vocazione ad un ruolo di appartenenza o scelta di campo, che qualifica il carattere, gli ideali e la personalità dell'associato.

L'individuo in un gruppo torna ad usare dei meccanismi

mentali primitivi attraverso i quali inserisce la propria individualità nel contesto corale del gruppo, sa di perdere qualche cosa, ma spera di ricevere di più.

Il gruppo si riunisce per portare a termine uno scopo concreto e questo concerne l'obiettivo comune e cosciente, ma accanto a questo compaiono delle tendenze pratiche od emotive inconsce spesso molto rilevanti, che talvolta favoriscono ed a volte ostacolano il raggiungimento dell'obbiettivo preposto.



Tipico esempio sono i gruppi terapeutici, che si definiscono "basici", dominati da emozioni intense e primitive, tanto da scatenare dei veri meccanismi di autodifesa. Nei gruppi di lavoro, invece, come nei nostri gruppi è necessaria la capacità di cooperazione e tanta disponibilità, essi implicano il contatto con la realtà, tolleranza delle frustrazioni e controllo delle emozioni. A proposito di quanto riportato, esistono dinamiche che possono disturbare gli intenti del gruppo, possono venir fuori da incomprensioni circa le rispettive funzioni da assolvere nell'ambito del gruppo, malintesi, l'orario di appuntamenti od i percorsi da seguire.

Questo riguarda l'immagine inconscia del gruppo che ogni membro possiede, ogni componente ha degli altri membri del gruppo un vissuto poco differenziato appunto a livello inconscio, però ne identifica una come capo e ne riconosce poche altre, del resto del gruppo, alle quali attribuisce una importanza superiore; tutto ciò viene a giocare a livello affettivo. Tale fatto poiché ognuno è portato ad attribuire alle persone con cui entra in rapporto alcune caratteristiche



che ricordano quelle di altre persone per lui significative nel passato. Noi viviamo inconsapevolmente le nuove conoscenze come se fossero delle riedizioni simili di figure conosciute e risalenti al nostro passato, che la nostra mente ha già catalogato.

Questo spiega perché mentre l'area dell'attività centrata sul compito è chiaramente percepita, si è quindi tutti consapevoli degli aspetti concreti e razionali (obiettivo di lavoro, strumenti da utilizzare, qualità personale dei membri); non si ha altrettanto chiaro perché si preferisca il dialogo con alcuni membri, si scelga la loro compagnia durante le soste e se ne evitano invece altri, magari dimenticando di dare loro informazioni.



Si ritiene che le scelte vadano verso le persone che rappresentano gli aspetti positivi dei propri genitori, mentre una certa competitività rappresenta gli aspetti intrusivi dei propri fratelli.

Ogni gruppo richiede particolari attitudini, predisposizioni e qualità, che debbono essere condivise in linea di massima dai partecipanti; avremo quindi diverse esigenze ad esempio per gruppi musicali, sportivi, artistici, sindacali, ecc.. I gruppi escursionistici possono presentare una vasta gamma di livelli di preparazione fisica dei loro iscritti, tendenze diverse circa l'agonismo, la scoperta del paesaggio, l'interesse per la natura, ecc., ma debbono avere tutti una cultura di base. Il camminare sui monti presenta grandi soddisfazioni, ma anche rigore, fatica e sudore; è indispensabile quindi uno spirito di sacrificio, di adeguamento ad esempio al passo più lento degli altri, a soste non condivise, è necessario rifornirsi di una attrezzatura conveniente, seguire una alimentazione corretta ed accettare le norme regolamentari di disciplina.

Ogni processo interattivo presuppone quindi un contesto condiviso che renda la comunicazione possibile, non solo nel senso di avere un codice comune, ossia lo stesso linguaggio, ma anche la capacità di essere sé stessi e contemporaneamente gli altri. L'accompagnatore deve avere la capacità di mettersi nei panni degli associati, di prevedere quindi il risultato che la propria azione avrà per gli altri e di comprendere il significato che ciascun aggregato vuole co-

municare attraverso il suo comportamento. Questa capacità di sdoppiarsi si apprende progressivamente nel corso della socializzazione, attraverso le esperienze che ciascuno fa nei rapporti con gli altri. E' in questo senso che il sociale entra nell'individuo, quando questi arriva a regolare dall'interno le sue azioni, prevedendone le conseguenze esterne.

Per poter anticipare il comportamento dell'altro è indispensabile tener conto della sua e della nostra posizione di responsabilità. Viene così chiamato in causa il concetto di ruolo sociale inteso come campo previsto dagli altri membri per una persona che occupa la posizione di leader di un gruppo o di accompagnatore. Ovviamente il comportamento di ruolo esprime l'iterazione tra la personalità dell'individuo e la sua posizione sociale.

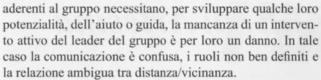
A questo proposito si debbono citare i concetti che concernono l'autorità per meglio comprendere il comportamento che deve attuare un leader od un accompagnatore. Con autorità si intende il riconoscimento, spontaneo o meno, della superiorità di uno dei partecipanti ad un rapporto sociale da parte degli altri.

L'autorità promotrice è quella del rapporto nel quale gli interessi di chi comanda e quelli di chi segue sono rivolti nella stessa direzione. In questa forma di autorità il successo è misurato dal grado in cui chi è superiore riesce a far progredire chi è inferiore, l'usare cioè la propria posizione di superiorità per promuovere gli altri ad una posizione paritaria. In questo tipo di gruppo la comunicazione è flessibile ed è regolata dall'esempio e dall'incentivo, essa viene definita relazione di "vicinanza".

L'autorità promotrice non va confusa con l'autorità lassista, che è il tipo di rapporto con il quale il superiore si disinteressa degli altri lasciandoli in balia a loro stessi. Se gli



dalla Sardegna



Con l'autorità inibitoria, invece, chi è superiore utilizza la propria posizione per sfruttare o coercire gli altri; questo tipo di autorità è caratterizzato dalla netta sfiducia di chi è superiore circa le capacità di autoregolarsi degli inferiori. Il leader tende ad accrescere l'inferiorità degli altri per rendere più facile la propria azione.

In questo gruppo la comunicazione è rigida e la relazione è regolata sulla "distanza".

Oltre questi concetti relativi al comportamento che deve tenere chi guida un gruppo, è importante sottolineare anche e soprattutto che egli deve scrupolosamente aderire ed attenersi alle norme ed ai regolamenti della sua associazione. La norma nasce dal rapporto interpersonale di una prolungata esperienza ed ha la funzione di stabilizzare e prolungare nel tempo un corretto comportamento. Essa crea un aspetto comune di riferimento per l'interpretazione di aspetti rilevanti nella realtà, incoraggiando quei comportamenti che sono utili al gruppo, e reprimendo invece quelli incongrui e dannosi. E' importante sottolineare come ogni partecipante contribuisca nella realtà alla formulazione ed evoluzione della norma.

Quando il rapporto di partenza non è paritario, le norme assumono talvolta la funzione di mantenere e consolidare nel tempo la disparità iniziale, essendo dettate ed imposte da chi dirige e non da chi è diretto.

E' quindi necessaria una condivisione totale delle norme per poter funzionare bene insieme.

Quanto esposto si spera possa risultare utile per capire l'importanza, per una gestione dei gruppi con competenza ed efficacia, del livello emotivo-affettivo dei componenti, in modo da facilitarne lo scambio tra i membri e motivarne una positiva e solidale partecipazione. Questo si può ottenere favorendo il dialogo e la conoscenza tra i partecipanti e ricercando le occasioni di aggregazione, conviviali, di discussione e di formazione per consolidare ed arricchire il gruppo delle esperienze comuni e gratificanti.

## Un ringraziamento

L'escursionismo regala momenti di vita e grandi emozioni permettendoci addentrarci nella natura, scoprirne i molteplici aspetti, apprezzarla e rispettarla per i benefici fisici e mentali che ci offre se sappiamo coglierli. Durante i percorsi però, a volte, può capitare un imprevisto, vivere un momento o una situazione difficile, una sofferenza a causa di un trauma fisico per caduta accidentale come capitato a me ma che seppur soffrendo ho accettato e vissuto come parte naturale del "mio percorso di evoluzione e crescita interiore". Desidero ringraziare tramite la rivista tutti i soci, e non, di CAMMINA LIMBARA di Tempio Pausania e di GAIA TRA LE ONDE di Arzachena che erano presenti all'escursione sulle pendici del monte Limbara di Tempio il 21/09/08 e che si sono prestati prontamente per assistere me e organizzare il soccorso che è stato poi effettuato tramite l'intervento dell'elicottero dei vigili del fuoco di Tempio inviato dal 118. Un abbraccio a tutti e.....a presto!!

CAMMINARE E'.....

salire su un'altura
da cui si domina il sottostante paesaggio
SOFFERMARSI......
in silenzio
chiudere gli occhi
far parte di quella natura
lasciando che il vento ci accarezzi o ci scompigli
e il sole......... ci baci.......
E SENTIRE LA
VITA......SUBLIME.........
INEGUAGLIABILE!!!!

ANTONIA MUNTONI



Il giorno 3 febbraio 2009 è mancato un Grande Uomo Italo Scuccato fondatore e Presidente dello Sci Club Bassanesi

La vita ci ha donato la tua persona e tu con il tuo esempio, ci hai insegnato come viverla Grazie Italo



## soggiorno al rifugio F.I.E. di Artesina

di Luigi Ferrando

Per gli affiliati alla Federazione è possibile una interessante ed economica vacanza, sia invernale che estiva, al Rifugio F.I.E. di Artesina. a 1300 metri di quota sulle Alpi Marittime. Il Rifugio è raggiungibile in auto e dista 16 Km. da Mondovì, dove si arriva in autostrada con circa 80 Km di percorso, sia da Savona che da Torino.

Per usufruire del soggiorno è necessario riunire un numero di almeno 15 persone che desiderino partecipare, per ciascuna settimana, solo con tale presenza il Rifugio viene aperto e resta a completa disposizione dell'Associazione che ne ha fatto richiesta. Tenendo presente che sono disponibili otto

camerette, si comprende come per coniugi, famiglie e coppie di amici, sia possibile disporre di camere separate.

Il Rifugio è dotato di cinque moderni bagni, dei quali tre con doccia. La grande cucina è provvista di otto fornelli a gas, oltre che a frigoriferi, forno a microonde, stoviglie e vasellame di ogni tipo. Ognuno si organizza per il proprio desinare, che può in parte essere portato da casa, vi sono comunque nelle vicinanze negozi e mercatini. Il vino è ottimo

e conveniente in loco. Bisogna solo portare lenzuola, federe ed asciugamani ed il necessario per lavare le proprie stoviglie, ci sono coperte in quantità. La spaziosa stanza soggiorno- pranzo e provvista di otto grandi tavoli e di una moderna stufa a legna, con fiamma a vista, che oltre a scaldare rallegra l'ambiente.

Il costo del soggiorno è di Euro 10 al giorno in inverno ed Euro 9 in estate, ogni doccia si paga 50 Centesimi.

Il Rifugio, solo se utilizzato, è custodito da uno o più ispettori-custodi della F.I.E, si prestano talvolta come guida volontaria nelle escursioni, oppure come esperti in culinaria. Sono disponibili per ogni evenienza.

Durante le stagione invernale è possibile, oltre che rilassarsi al sole ( vi sono numerose seggiole a sdraio), usufruire di piste innevate del Comprensorio di Mondolè-ski, che riunisce, oltre Artesina, anche Frabosa e Pratonevoso. Sono anche proponibili le passeggiate con le ciaspole e lo ski di fondo. Nel periodo estivo sono possibili escursioni ad ogni livello, facili nelle baite e rifugi delle vicinanze, raggiungibili anche in seggiovia, più impegnative nei fantastici rifugi alpini, tutti oltre i duemila metri, del Cuneense; in quanto si arriva con qualche ora di auto nelle belle vallate di Valdieri, Vinadio, Entraque, Stura di Demonte ed altre. Si possono inoltre visitare: il meraviglioso Santuario di Vicoforte, la Certosa di Pesio, le grotte di Bossea e del Caudano, le Terme di Lurisia, numerosi Parchi e Riserve naturali, interessante è la città vecchia di Mondovì dove si tiene al sabato uno straordinario mercato. Vi è inoltre sempre ad Artesina in estate un impianto di monorotaia con un divertente "bob". In agosto sono organizzate dai vari enti di soggiorno feste campesti, con mercatini, balli all'aperto e gare di bocce.



La procedura da seguire per prenotare il soggiorno è scrivendo con largo anticipo alla: Commissione F.I.E. Rifugio - via La Spezia 58 R - 16149 Genova, oppure indirizzando un fax al nº 010. 463261, indicando la settimana prescelta ed il nominativo, con recapito anche telefonico, del Capo-gruppo della iniziativa. Le richieste sono accettate in ordine di data di arrivo. valido il timbro postale. Sarà subito confermata la prenotazione, oppure in alternativa indicata la settimana disponibile.

Il soggiorno settimanale, salvo accordi diversi, si intende dalla domenica alle ore 11, alla domenica successiva. Esso rappresenta una occasione per socializzare, conoscersi e trascorrere alcune giornate insieme in allegria, sia con passeggiate o trekking giornalieri, sia trascorrendo le serate giocando a carte, ballando od organizzando cene in comune, come polentate, spaghettate o carne ai ferri; naturalmente bisogna essere predisposti all'aggregazione ed alla compagnia, e per qualche persona sarà una piacevole esperienza e sorpresa. Naturalmente vi sono alcune regole di buona educazione da rispettare, come in ogni altro rifugio, ovvero la pulizia generale alla fine della settimana, il silenzio dalle ore 23 alle ore 07, salvo feste e cenoni. Per ulteriori informazioni si può contattare la Sede del Comitato Regionale Ligure, presenziato nei giorni dispari, il cui numero è 010 414194, oppure al responsabile del Rifugio signor Bruno Minetti telefono 010 2429222. Il numero di telefono del Rifugio, se presenziato, è 0174 242121.

# l'inserto



## Mondo verde: uso pratico

#### di Gianna Paola Cevasco

Da queste pagine, nei numeri scorsi, abbiamo ammirato la bellezza e le singolarità del Regno Vegetale; però fiori, alberi, erbe e funghi sono sì belli, ma soprattutto sono UTILI e molte volte anche BUONI.

Con semplici ingredienti si possono creare molte preparazioni con ricette tramandateci dai nostri vecchi oppure inventate ex novo, e chi più ne ha, più ne metta.....

Ricordate sempre di controllare se le piante o i fiori che intendete raccogliere sono tutelati e se la raccolta è permessa e comunque tutti gli ingredienti di cui si parla in queste righe si possono acquistare in qualunque erboristeria. Cominciamo quindi a vedere cosa si può creare con l'aiuto dei nostri amici vegetali.

#### BACCHE DI ROSA CANINA

Questa è una ricetta creata da mio marito: Pino è molto orgoglioso di questa sua invenzione e mi ha permesso di rendervi partecipi di questa delizia.

Prendete una bottiglia da 1 litro, introducete delle bacche mature di rosa canina (ovviamente lavate ed asciugate). Quante? Calcolate circa 4 dita sul fondo della bottiglia. Adesso riempite la bottiglia di ottima acquavite, sigillate, ponetela in dispensa o in cantina e dimenticatevela per tre, quattro mesi o più.

Quando tutta l'acquavite avrà raggiunto una bella colorazione ambrata, il liquore è pronto, filtrate e gustate. Le bacche avranno ceduto il loro colore e parte del loro tannino, per cui quella che in origine era semplice acquavite adesso avrà il colore ed il sapore del migliore dei cognac o brandy o armagnac di grande annata.

Provare per credere.





#### ARNICA

Questa è una ricetta di mio nonno Ernesto per fare la TINTURA DI ARNICA. Lui sosteneva che per un litro di alcool bastava un pugno di fiori, disponeva il barattolo di vetro al sole, sul terrazzo e ben presto i fiori cedevano il loro colore all'alcool.

Mio nonno diceva che per il torcicollo e i dolori articolari una bella frizione di tintura d'arnica faceva miracoli.

#### FIORI DI VIOLETTA

Questo liquore si può definire in un sol modo: SONTUOSO!

La ricetta è del mio amico Giorgio Corallo che è un uomo dai mille talenti: lui ,che è un perfezionista, utilizza solamente i petali delle violette (viola odorata e viola suavis), io che sono più sbrigativa metto in infusione i fiori interi compresi di sepali e ricettacolo (praticamente la parte verde che racchiude i petali viola). Cosa succede, che il mio liquore assume una colorazione più verdina (è la clorofilla), mentre Giorgio mi giura che il suo liquore è di colore viola. Scegliete voi come procedere.

Disponete 60 grammi di fiori di violetta freschi in 1 litro di alcool puro e lasciate in infusione per 10 giorni.

Trascorso questo tempo, filtrate ed aggiungete uno sciroppo composto da 1 litro d'acqua e 600 grammi di zucchero.

E' buonissimo subito, ma lasciate riposare (se ci riuscite) per qualche mese in modo che il gusto si "arrotondi", se necessario filtrate nuovamente.

NOTA BENE: non avete idea di quanto tempo occorra per raccogliere 60 grammi di fiori di violetta! Provate!





#### BARGNOLI

Questa ricetta produce un liquore ottimo e mi è stata donata da Enzo Melegari, appassionato ricercatore di frutti antichi, insegnante presso l'Istituto Agrario "Bocchialini" e membro dell'Associazione Frutti Antichi di Parma che fornisce consulenza e progettazione di frutteti familiari con frutti antichi (meli, peri, peschi, albicocchi, susini, cotogni, viti e piccoli frutti per un totale di 400 varietà disponibili). Ma torniamo al nostro liquore di BARGNOLI (cioè dei frutti del prugnolo o susino selvatico (prunus spinosa)), le dosi sono le seguenti:

1 kg di bargnoli, 1 litro di alcool, 6 etti di zucchero, 2 bicchieri di vino, mettere tutti gli ingredienti in un recipiente, attendere 40 giorni, filtrare ed imbottigliare.

A piacimento si possono aggiungere 6 chiodi di garofano e un pezzetto di cannella.

Come tutti i liquori casalinghi, andrebbe lasciato qualche mese al buio a "meditare" permettendo così al gusto di "arrotondarsi".

#### **CIPRESSO**

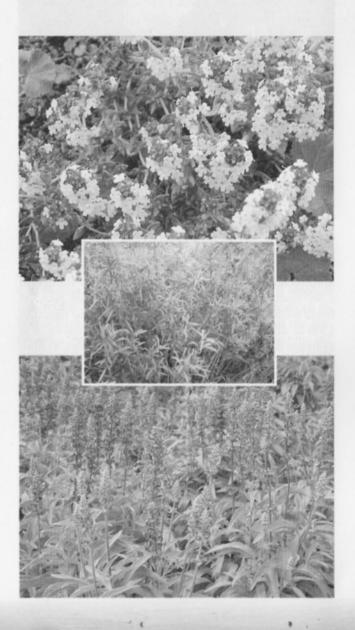
Questa ricetta è di Irma, una signora emiliana che frequenta la stessa spiaggia che frequento io.

Mi ha insegnato questa ricetta per le frizioni (contro i dolori dice lei), in ogni caso come lozione per i massaggi è proprio valida.

Disporre in un barattolo di vetro e lasciare 7 o 10 giorni al sole i seguenti ingredienti: un grosso mazzo di rosmarino, 15 coni (sono le cosiddette pigne) di CIPRESSO e mezzo litro di alcool.

Trascorso il tempo, filtrare ed aggiungere 165 grammi di olio.

Prima di utilizzarlo, scuotere bene la bottiglia per miscelare gli ingredienti.





#### ERBE AROMATICHE

Questa ricetta me l'ha regalata un Camminatore del mio Gruppo Escursionistico qualche anno fa: gli era stata confidata da una antica donna del nostro entroterra, poverissima e perciò abituata ad utilizzare tutto quello che si trovava in campagna.

Io ho provato e funziona.

Si fa così, in primavera, quando cominciano ad apparire le prime erbette, si raccolgono le foglie di tutte le erbe aromatiche che si trovano: salvia, alloro, rosmarino, le foglioline delle cipolle, il basilico, l'origano, la maggiorana, il timo, la santoreggia, il dragoncello insomma tutto quello che trovate e che vi viene in mente.

Poi, con una foglia di erbetta per varietà, formate come dei sigari che terrete insieme con qualche giro di filo da cucire. Se volete potete aggiungere un chiodo di garofano, una bacca di ginepro, un coriandolo di peperoncino, una briciola di noce moscata....

La vecchina per conservarli li faceva seccare, io li ho disposti in un contenitore e li ho messi nel freezer.

Quando servivano si prendeva un "sigaro" si metteva a bollire in acqua con poco sale e si otteneva un brodo vegetale che, filtrato e con qualche goccia d'olio d'oliva, poteva servire per insaporire una fetta di pane raffermo e abbrustolito o si poteva bere così da solo.

Provate, è gradevole, sano e ,come ben sapeva la vecchina, costa pochissimo. Se non avete contemporaneamente la disponibilità di tutte le erbette, nessuno vi impedisce, man mano che le trovate, di riprendere i "sigari" dal freezer, aggiungere le foglioline tardive, dare un altro giro di filo da cucire e rimetterli nel gelo.

#### **IPERICO**

Forse non tutti sanno che con il giallo IPERICO (Hypericum perforatum) conosciuto anche come Erba di San Giovanni, Millebuchi, Cacciadiavoli si può produrre un unguento che in passato veniva usato contro le scottature e gli eritemi solari, mentre durante le Crociate lo utilizzavano addirittura per sanare le piaghe e curare le ferite.

Si dispongono 250 grammi di sommità fiorite fresche e mezzo litro di olio d'oliva in un flacone di vetro chiaro e lo si pone al sole finché l'olio non assuma una colorazione rossa. Si filtra e si conserva in un recipiente ben chiuso.

Io lo uso quando ,dopo una prolungata esposizione al sole, la pelle è molto arrossata.







#### GENEPY (a cura di Bruno d'Onofrio)

Si raccolgono una quarantina di piantine di genepy avendo cura di tagliare solo gli steli con un paio di forbicine, (per non danneggiare la pianta, altrimenti l'anno dopo non ce n'è più) e si fanno seccare per un paio di mesi tenendole in un sacchetto di carta in un luogo buio e fresco. Poi si immergono in una bottiglia da litro di alcool buongusto a 96° lasciandovele almeno 45 giorni. A questo punto si fanno bollire 300 grammi di zucchero per cinque minuti in 1300 cc di acqua (Litri 1,3). Si lasciano raffreddare, e si aggiunge il litro di alcool con le piantine di genepy. Si filtra tutto e si ottengono litri 2,3 di ottimo liquore a poco più di 40° alcolici. Si lascia riposare per altri 45 giorni, si rifiltra con molta accuratezza per togliere una specie di lanugine verde che si forma sempre, e finalmente si può bere. Tanto per rimanere in linea con Gianna Paola, questa ricetta me l'ha data Enrico Mussillon di Courmayeur, che l'ha avuta dal padre Marcello guida emerita del monte Bianco, che l'ha avuta dal padre Enrico, che l'ha avuta.....

Da quelle parti il genepy si raccoglie a fine luglio, primi di agosto, non più di cinque piantine per volta per persona, su ghiaioni ad oltre 2400 metri di quota. Ma ne vale la pena!





# il Gam Ana Bione a Santiago di Compostela

di Franco Zanotti e Fabio Beltrami

Prima di narrare il nostro Cammino, facciamo una breve introduzione su questo pellegrinaggio. Il "Cammino di Santiago de Compostela" ha origine dopo la morte di Gesù, quando gli apostoli hanno il compito di "far conoscere il vangelo fino ai confini del mondo". Secondo la tradizione l'apostolo San Giacomo, Santiago in spagnolo, arriva nella penisola iberica, attraversa l'Andalusia e giunge fino alla remota celtica Galizia. Ritornato in Palestina muore martire, primo tra gli apostoli, decapitato. I suoi discepoli Teodoro e Anastasio ne trafugano il corpo, trasportandolo in Galizia, per poi seppellirlo in un bosco. Sulla tomba erigono un altare sopra un'arca di marmo. Passano i secoli durante i quali, anche a causa delle persecuzioni e proibizioni a visitare il luogo, la tomba viene dimenticata fino a perderne le tracce. Nell'813, durante l'invasione mussulmana, l'eremita e pastore Pelayo vede ogni notte sul monte Libradon delle misteriose luci su un tumulo in un campo (da questo forse deriva il nome di Compostela, campo stellare). Gli appare in sogno l'apostolo Giacomo che lo invita a scavare per portare alla luce il suo sepolcro. L'eremita informa il vescovo che dà ordine di scavare; durante i lavori viene alla luce un'arca di marmo con i resti di un uomo decapitato. Si grida al miracolo e la notizia della scoperta della tomba di San Giacomo comincia a diffondersi. Il Re delle Asturie e di Galizia fa erigere una prima chiesa sopra il sepolcro intorno alla quale si sviluppa un piccolo borgo; sono gli albori di Santiago. Un tempo erano molti i tracciati che portavano a Santiago de Compostela, ma ora il Cammino più conosciuto e frequentato è quello Francese. Vi si accede da due passi: Roncesvalles (cammino navarro) e da Somport (cammino aragonese); i due percorsi si uniscono a Puente la Reina in un unico Cammino. Il Cammino si sviluppa nella Spagna settentrionale, attraversando Navarra, La Rioja, Castiglia Leon e Galizia. Lungo il percorso si incontrano le città storiche di Pamplona, Logrogno, Burgos, Leon, Astorga e naturalmente Santiago de Compostela. Il paesaggio e il clima variano molto; si passa da zone boscose (Navarra pirenaica, Bierzo e Galizia) a zone secche, desertico-continentale, con notevoli escursioni termiche, come l'altopiano della Castiglia Leon. Per percorrere i 770 km del Cammino, per molte guide, sono necessari dai 27 ai 30 gironi, 33/34 se si inizia da Somport. Il fascino del Cammino è proprio la sua lunghezza, la possibilità di vivere per un lungo periodo un'esperienza fuori dai ritmi quotidiani e dalla normalità, dove tornano a prendere gusto e senso i gesti ordinari del mangiare, del bere, del riposare e dove si condivide la fatica, i dolori e la bellezza del cammino con tante piacevoli persone che si incontrano sul percorso. Il documento che serve per dormire nei rifugi, chiamati anche alberghe, è la Credenziale, una sorta di "lettera di presentazione" che attesta che state facendo il Cammino di Santiago. Su questa

vengono apposti i timbri dei rifugi dove passate ed è l'unico modo per dimostrare di aver compiuto il Cammino in tutte le tappe. Alla fine del Cammino i timbri sulla credenziale mostrati all'ufficio del pellegrino a Santiago danno diritto a ricevere la "Compostela", documento in latino che attesta l'avvenuto pellegrinaggio.

5 Agosto 2008 Siamo arrivati a Roncesvalles la sera verso le 22, (volo Bergamo-Madrid, Madrid-Pamplona, taxi fino a Roncisvalles) l'alberghe era pieno ci hanno ospitato nell'ostello parrocchiale.



1º giorno: 50 km da Roncisvalles a Cizur Mayor La mattina siamo partiti alle 4,45 perché non riuscivamo a dormire per l'umidità. Primo tratto pianeggiante con leggeri saliscendi, poi discesa sempre tra boschi, poi pianura poco ombreggiata; faceva caldo. Si attraversano alcuni piccoli paesi e le città di Larrassoana e Pamplona. Siamo arrivati la sera dopo le 17 a Cizur Mayor e abbiamo dormito in un bel alberghe, da Mary.

2º giorno: 45 km da Cizur Mayor a Estella Siamo partiti la mattina con il buio e ci siamo subito persi "seguendo i più tanti". Dopo un ora abbiamo ripreso il percorso. Siamo saliti all'Alto del Perdon, 1.037 metri, dove c'è il monumento del pellegrino. Si scende, attraversando piccoli borghi a Ponte la Reina, un bel paese medioevale; tappa quasi tutta sotto il sole, calda, forse l'unica che abbiamo sofferto il caldo; siamo arrivati stanchi, i rifugi erano pieni e abbiamo dormito in una palestra attrezzata con letti. La sera c'era festa in città, nel pomeriggio c'era la corsa dei tori, che non abbiamo visto. Durante il percorso abbiamo conosciuto Roberto di Bologna che ha fatto il cammino con noi.



3º giorno: 49 Km da Estella a Logrogno La mattina siamo partiti presto con il buio e subito si passa dal Monastero de Irache, dove c'è la fonte del vino, una sorta di fontana dove da un rubinetto esce acqua e dall'altro vino. Tappa con molti saliscendi e si passa da paesi arroccati su colline. Si attraversano i paesi di Los Arcos e Viana. Dopo questa c'è una lunga discesa verso Logrono, dove siamo arrivati la sera sfiniti, l'alberghe era pieno e abbiamo dormito in una brutta e sporca palestra su materassi. Qui volevamo abbandonare, Franco con tendinite e Fabio con vesciche.



4º giorno: 29 km da Logrogno a Najera

La mattina ci siamo alzati presto e abbiamo provato a riprendere il Cammino, decidendo di fare una tappa breve per vedere se riuscivamo a recuperare. Piccoli problemi di orientamento ad uscire da Logrogno; lasciata la città si entra in un bel bosco con il lago artificiale. Primo freddo. Tappa leggermente in salita attraverso i vigneti della Rioja. Siamo arrivati presto a Najera verso 13.30. Rifugio grande e pulito a donativo. Nel pomeriggio abbiamo riposato.

5º giorno: 43 km da Najera a Belorado

Siamo partiti con il buio e faceva freddo. Tappa pianeggiante con lievi saliscendi. Franco sempre con dolori atroci. Si passa da Azofra, Santo Domingo de la Calzada. Giunti a Belorado ci siamo fermati nel primo rifugio che abbiamo incrociato, un bel alberghe privato, di nuova costruzione.

6º giorno: 51 km da Belorado a Burgos

Mattina sveglia presto alle 4.45. Faceva Freddo. Prima parte in salita, poi discesa, e nuovamente salita fino al passo "Alto della Pedraja", 1.150 metri, iniziano le praterie. Nel pomeriggio caldo. Si passa da San Jan de Ortega. La sera arrivo a Burgos attraversando la lunghissima zona industriale. Nel nuovo e grande rifugio del pellegrino vicino alla cattedrale non c'era posto, così abbiamo dormito in hotel. Cena assieme al gruppo in bici da corsa di Agnosine, che sono partiti dall'italia.

7º giorno: 40 km da Burgos a Castrojeriz Il mattino siamo partiti tardi verso le 7, usciti dalla città ha iniziato una leggera pioggia per circa 2 ore. Tappa molto bella. Queste tappe tanti le saltano e riprendono il cammino a Leon. Tutta prateria con bellissimi piccoli paesi tra qui Hontanas. Siamo arrivati a Castrojeriz, nel tardo pomeriggio e abbiamo dormito nello storico rifugio gestito da Josè Mari, a donativo.

8º giorno: 45 Km da Castrojeriz a Carrion de los Condes Usciti dal paese si sale brevemente a un passo, poi discesa e tappa pianeggiante tra immense praterie e si attraversano piccoli paesi. A Carrion abbiamo dormito in un grande rifugio gestito dalle suore.

9º giorno: 40 Km da Carrion de los Condes a Sahagun Subito usciti dal paese si presentano le Mesetas, 17 km di nulla, strada sterrata e diritta fino a Calzadilla. Le guide la danno molto impegnativa e raccomandano di portare molta acqua, che come sempre Franco la carica a Fabio; invece faceva molto freddo e non abbiamo bevuto. Tutta la tappa pianeggiante con pochi paesi. Arrivati a Sahagun abbiamo dormito in un grande e bel rifugio ricavato in una ex chiesa al centro della città.

10° giorno: 45 Km da Sahagun a Puente Villarente Partiti presto col buio; faceva molto freddo. Dopo circa un'ora abbiamo per il buio sbagliato strada e abbiamo preso l'antica via romana: 28 km di nulla quasi deserto. In estate questa deviazione è chiusa per mancanza di acqua e di ombra. Freddo fino alle 12. Tappa monotona. Siamo arrivati molto stanchi a Puente Villarente la sera e dormito in un rifugio privato.

11° giorno: 34 Km da Puente Villarente a Villar de Mazarife La mattina pioveva e così siamo partiti tardi verso le 8.30. Fino a Leon pioggia. Ci siamo fermati a visitare la bella cattedrale e la città. Tappa noiosa, pianeggiante, molto asfalto; ci siamo nuovamente persi a Fresno. Arrivati nel bel paesino di Villar de Mazarife abbiamo dormito in un bel rifugio privato, dove la sera si cenava tutti insieme mangiando una ottima paella.

12º giorno: 52 Km da Villarde Mazarife a Rabanal del Camino Prima parte tutta pianura con molto asfalto; da Astorga, gran bella città, si abbandonano le praterie e si inizia una lenta e leggera salita verso le montagne. Iniziano i primi boschi. Si passano piccoli paesi di montagna alcuni molto belli. Siamo arrivati a Rabanal la sera, incantevole paese.

13° giorno: 47 Km da Rabanal del Camino a Cacabelos Salita facile fino alla Cruz de Hierro, 1.500 metri; brevi saliscendi tra i boschi; discesa lunga e a tratti ripida verso Ponferrada; poi pianeggiante con molto asfalto fino a Cacabelos dove siamo arrivati nel tardo pomeriggio e abbiamo trovato da dormire da un affittacamere.

14° giorno: 38 Km da Cacabelos a O Cebreiro

Prima parte pianeggiate con brevi saliscendi e con molto asfalto. Freddo. Da Hospital inizia la bella salita nel bosco con sentiero di montagna. Arrivati a O Cebreiro nel primo pomeriggio abbiamo trovato posto nel rifugio municipale, nuovo, grande e pulito. Faceva molto freddo.



#### 15° giorno: 41 Km da O Cebreiro a Sarria

Mattina molto freddo. Prima parte della tappa con parecchi saliscendi. Si passa da Alto de San Roque e da alcuni paesi di montagna. Discesa ripida per Tricastela. Da qui iniziano gli incantevoli boschi della Galizia. Arrivati a Sarria nel primo pomeriggio. Purtoppo da Sarria inizia il Cammino "commerciale", gli ultimi 120 Km che danno diritto a ottenere la Compostela, quello che fanno i gruppi organizzati.

#### 16° giorno: 43 Km da Sarria a Exeire

Tappa tra i magnifici boschi della Galizia, con tanti leggeri saliscendi tra tanti piccoli borghi. Si passa da Porto Marin. La mattina molto freddo. Siamo giunti a Exeire verso le 17. Abbiamo trovato da dormire in questo piccolissimo paese in un bel alberghe privato che ci ha affittato una camera.

#### 17° giorno: 57 Km da Exeire a Arca

Freddo. Dopo un ora si arriva a Plas del Rei. Fino a Melide, famosa per il polipo, tanti saliscendi, poi abbastanza pianeggiante, si passa per la cittadina di Arzua. Non abbiamo trovato posto da dormire negli ultimi paesi così siamo arrivati a Arca dove non abbiamo trovato posto e abbiamo "dormito" in palestra per terra. Docce e bagni sporchi.

18° giorno: 19 Km da Arca a Santiago de Compostela Brutta tappa, tanto asfalto, si passa vicino all'aeroporto e all'orrido e commerciale Monte Gozo. Discesa verso Santiago dove abbiamo conosciuto dei ragazzi di Valmadrera. Si arriva davanti alla cattedrale, visita alla chiesa, alla tomba di Santiago, coda per ricevere la compostela. Santa messa, con nominativo prima di iniziare la funzione.

Consiglio nostro: se avete intenzione di assaporare questa bellissima esperienza e non avete tempo a disposizione per terminare tutto il Cammino, almeno 25 gironi per farlo in modo corretto e piacevole, fatene solo un pezzetto, iniziando comunque dall'inizio, Roncesvalles o Somport, e non partendo, come fanno tanti, da Leon e addirittura da Sarria.



## reportage di un fine anno! 2008/2009

Come trascorrere un fine anno con dei compagni di tante escursioni estive?

È un tarlo che da alcuni anni mi assilla e tormenta obbligandomi a numerose elucubrazioni e ricerche su come mettere su terreno tutte le idee che appunto mi frullano per la testa,realizzabili senza troppi dispendi di energie e denari? Finalmente durante un escursione autunnale ecco la lampadina di Archimede accendersi Evviva!

Una bella ciaspolada con pernottamento in un rifugio di montagna che possa comunque offrire quel comfort di cui (dopo una giornata di cammino 20 km. circa) ci si può con meritato diritto avvalere.

Da ora iniziano le uscite mirate per conoscere a fondo il territorio calcolando tempi, dislivelli adatti ad una comitiva con cognizioni di territorio innevato semplici. Aggiungiamo la possibilità di trovare cammin facendo punti di ristoro che possano all' occorrenza offrire ospitalità evitando di portare così zaini troppo pesanti.



Itinerario di facile percorrenza ma che possa al contempo offrire il massimo della soddisfazione, della sicurezza e fattibilità: un tratto del sentiero EUROPEO E 7 all'inverso percorrendo tutte le creste del Nevegal (Belluno e Treviso) detto sentiero è pure una parte del TV1 (dal monte Grappa al Cansiglio) come anche parte del Monaco Venezia.

Partenza dunque con gli impianti di risalita dal Nevegal al monte Faverga m.1500 verso il col Torond m.1644 ed infine il punto più alto m.1764 il col Visentin con il rifugio Quinto artiglieria da montagna (aperto anche nelle feste invernali) fin qui tutto per creste abbondantemente innevate e ricche di panorami: dalla laguna veneta alle coste croate alle regie dolomiti bellunesi spingendo lo sguardo sulle cime più nominate e conosciute un circo di vette che lascio ricercare al più curioso escursionista! Proseguiamo ora quasi tutto in discesa verso la forcella Zoppei m.1417 le numerose malghe e casere verso il monte Agnelezze m.1502, monte Pezza m.1468 e con un continuo saliscendi sui colli delle poiate, del cor con le case Frescon ed infine il Pian delle Femene m.1130 con omonimo rifugio aperto tutto l'anno. Natural-





mente la tappa è d'obbligo con un magnifico brulè bianco (Prosecco mi sembra logico) visto che ci troviamo sopra la zona di detta coltivazione. Soddisfatta anche questa curiosità ci accingiamo a lasciare il tracciato dell' E 7 per dirigerci verso l'agognata meta, il rifugio PRANOLZ m. 780. Siamo ormai agli sgoccioli delle nostre forze ma con spirito di piccoli esploratori ci immettiamo nel canale di Limana comoda strada carrabile che possiamo intraprendere senza le ormai pesanti ciaspole su bella neve fresca senza quasi tracce oltre le nostre. Ormai il sole che ci ha accompagnato tutto il giorno sta andando a riposo non prima di averci tinto di rosa tutte le catene di monti che ci attorniano, siamo all'imbrunire ed anche nel bosco il silenzio si fa assoluto ed ovattato, il rumore dei nostri scarponi diventa fastidioso, sarebbe bello poter camminare su dei cuscini d'aria per non rovinare quest' atmosfera! Ma ormai siamo a Melere ed incontriamo le prime auto provenienti da Trichiana pochi minuti e dopo un ultima curva le luci del rifugio. Non è un miraggio è proprio lui solo soletto attorniato su tre lati da un boschetto e sul quarto una strabiliante visione sulle piane che dai posti solitamente frequentati non si possono immaginare, pulito e coltivato. Un brindisi di benvenuto e via a prendere possesso dei nostri posti letto: non è propriamente un rifugio per noi ma un 5 stelle rese super dal trattamento dei gestori che con visibile e provata competenza ci ospitano e ci viziano con le leccornie della casa degustate attorno



al caminetto acceso in una sala tutta per noi! Ora sembra che anche il meteo ci sia favorevole regalandoci verso mezzanotte una bella nevicata sotto la quale ci apprestiamo ad assistere ai fuochi artificiali della Valbelluna un po' nascosti dalla barriera della nevicata ma ugualmente soddisfacenti. Con il secondo in più che gli esperti ci regalano ci facciamo gli auguri prima di rientrare e terminare il cenone che facciamo fatica a finire, e non perchè non sia di nostro gradimento!!!



Alessandra la figlia corre con sapienza attorno alla nostra tavolata mentre la mamma Elsa si prodiga a sfornare manicaretti ed il papà Toni ci intrattiene con le sue conoscenze sul territorio usi e costumi della zona! A questo punto non posso permettermi di tralasciare due parole sui 14 partecipanti a questa avventurosa gita iniziando dalla nostra mascot Tomas (13 anni) che a fatica tiene gli occhi aperti ma è interessato alle storie di Paolo il nostro matusa che assieme alla moglie ci illustra gli insegnamenti tramandati da suo nonno con aggiunta di sagaci barzellette. Pur conoscendo lui e la sua signora sono rimasto di stucco vedendo la loro voglia di vivere e divertirsi; ci ha infatti deliziati portandoci il giorno prima in loco dei vecchi mezzi di locomozione (i Carabattoi) sulla neve. scherzi e giochi ci portano a fare le ore piccole. Ormai sappiamo che la visita ai brent dell'Art prevista per il giorno dopo è soppressa causa la pericolosità del sentiero che porta nella forra scavata dal torrente sopracitato. decidiamo allora dopo una sfiziosa colazione di passare alcune ore attorno al rifugio divertendoci come dei bambini slittando sulla neve fresca caduta durante la notte e che cade abbondante tuttora, siamo soli in questo pezzo di mondo incontaminato ma ci si sente e ci sentono eccome con le nostre risate e schiamazzi, bambini appunto un po' cresciuti forse ma pieni di sana allegria!! Aimè arriva l'ora di farci gli ultimi chilometri per recuperare le auto campando progetti per il futuro mentre gli scarponi continuano a scricchiolare sulla neve fresca.

Abbiamo cosi salutato il 2008/2009 Grazia Sonia Gianni Maria Stefano Ilenia Tomas Paolo Biancarosa Maela Lorenzo Luciana Andrea e Severino a.e.n F.I.E Veneto



## i nostri Presidenti

Nell'aprile del 2008 il Consiglio Nazionale della F.I.E. ha eletto come decimo presidente della nostra Federazione Andrea Turolla.

Ma chi erano gli altri nove?

Poiché anche i soci più anziani hanno avuto delle difficoltà a ricordarne esattamente i nomi,

ci è sembrato simpatico riproporre a tutti i nostri lettori questo elenco di presidenti che hanno

guidato per oltre sessant'anni, con più o meno abilità o successo, la Federazione Italiana Escursionismo.



Andrea Turolla attuale presidente



Lorenzo Lavarello dal 1946 al 1954



Piero Buscaglione dal 1955 al 1958



Giuseppe Ramponi dal 1959 al 1964



Gino Sioli dal 1964 al 1967



dal 1968 al 1987



1987



Guido Tedeschi dal 1987 al 1996



Pierangelo Migone dal 1996 al 2002



Bruno d'Onofrio dal 2002 al 2008

## il percorso didattico Agostino Noris

#### a cura di Franco Petteni

Innumerevoli sono i motivi che spingono le Associazioni affiliate alla FIE a dedicarsi al ricupero, alla manutenzione, alla valorizzazione e alla promozione turistica e culturale dei sentieri. Ci è parso perciò giusto pubblicare sulla nostra rivista quanto hanno fatto i volontari del G.S. Marinelli sul monte Rena, e ben sintetizzato nella prefazione, a cura di Franco Petteni presidente, e del Direttivo del G.S. Marinelli, dell'opuscolo di presentazione di un sentiero didattico.

In 55 anni il G.S. Marinelli, non ci si è mai dimenticato del monte a noi più vicino. Pulizia e Cura dei sentieri, presenza dei nostri Marciatori che gareggiano e si allenano sui percorsi, Escursioni con esperti per una'Educazione Ambientale indirizzata alle nuove generazioni. Organizzazione di momenti Sociali/Comunitari per avvicinare tanta gente al nostro Monte Rena.

Il tutto con l'energia di molte persone nell'opera di recupero e valorizzazione di tracciati e sentieri. Ho avuto modo di seguire i lavori che queste persone hanno fatto in questi anni per realizzare quanto presente sul Monte Rena e che troverete anche voi lungo il percorso N° 6 e in tutti i percorsi che si incrociano.

Energia che può passare inosservata nel transitare lungo il sentiero e quasi banale se rapportata e paragonata alle grandi opere che si vedono guardando giù nella valle quando vi troverete in alto sul sentiero. Ma

nulla è banale in quello che è stato fatto, perché il tutto è stato fatto con lo spirito del VOLONTARIO che metteva il suo tempo e le sue fatiche per la Comunità che ha transitato e che transiterà su questa Nostra Montagna. A questi Volontari dei settori ESCURSIONISMO - SENTIERISTICA- MARCE DI REGOLARITA' ed a tutti i soci che hanno collaborato, va il mio e nostro grazie per quanto ci stanno consegnando ed a noi spetta il compito di non deludere e vanificare quanto fatto.

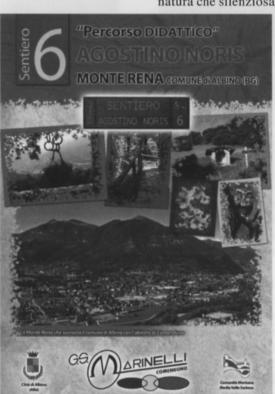
La passione per la montagna, ci ha sempre spinto nella promozione di Escursioni che avvicinassero le persone alla pratica dell'osservare- sperimentare - conoscere ciò che la natura ci offre con tanta generosità. Il Monte Rena è da sempre la "palestra" del nostro proporre ed il desiderio che ci stimolava da anni, era quello di disporre di un percorso che attraversando il monte quasi in orizzontale, toccasse i tantissimi aspetti naturalistici e paesaggistici che lo contraddistinguono, in una Escursione facile ed accessibile a tutti. Volevamo un percorso che riuscisse a racchiudere i tanti aspetti di geologia, di flora, fauna e di

architettura rurale del Monte Rena ma fosse accessibile a tutti, compreso chi ha delle Disabilità. Nasce cosi questo nostro "Percorso Didattico" rivolto alle generazioni giovani, che accompagnato da questo piccolo manuale di supporto, introduca alla conoscenza della montagna che ci circonda. Non si pretende di fare grandi approfondimenti, ma l'intento è di avvicinare e porre attenzione all'ambiente che ci circonda, conoscendo e rispettando la natura che silenziosamente è con noi. In queste pagine si

accenna a cosa potremmo incrociare a lato del sentiero durante il cammino e cosa il nostro sguardo può scorgere dall'alto in questo tratto della Media valle Seriana che si allunga nella pianura Padana ed in giornate limpide si possono vedere gli Appennini. La pubblicazione ha scopo didattico quale supporto per coloro che si avvicineranno al Monte Rena ed il nostro invito alla lettura è soprattutto un invito a frequentare la montagna a tutte le persone nelle varie fasce di età. Percorrere il sentiero costa sacrificio, come lo è stato per i volontari che lo hanno recuperato e ripulito, ma la soddisfazione diventa gioia per la fortuna di godere della ricchezza dei patrimonio naturale e culturale che si attraversa e che assieme siamo tenuti a trasmettere alle generazioni future. Il percorso didattico si aggiunge a quanto presente nella cartina sentieri che

il G.S. Marinelli gestisce come manutenzione da anni, ed è possibile individuarlo come segnavia N°6, sentiero dedicato ad AGOSTINO NORIS. Agostino è stata tra le figure che hanno dato risalto alla nostra Associazione, per interezza morale del suo operare e per la disponibilità e competenza che metteva come Volontariato nelle molteplici iniziative Comunitarie ci è sembrato doveroso dedicare a LUI questo tracciato che passa accanto alla sua casa natale in località "Merà". Le origini montane lo hanno forgiato - temprato nella vita, rendendolo tenace e deciso in quanto faceva, ma sempre con la serenità in viso nei confronti dei famigliari e dei colleghi nel lavoro rendendolo un esempio da imitare. Ha lavorato tantissimo su questi sentieri e boschi, ed anche il contatto con la natura lo ha reso Persona Speciale. Il Gruppo Sportivo ringrazia i famigliari di Agostino che hanno permesso di dedicare a Lui questo percorso.

Sentiero inaugurato il 21 settembre 2008 nell'anno del 55° G.S. Marinelli.



## a Genova il presidium della FEE 6 - 10 maggio 2009

di Elvira Bozzano

La Federazione Europea Escursionismo (ERA-EWV-FERP) è stata fondata nel 1969 in Germania da 14 associazioni in rappresentanza di 6 nazioni europee. Attualmente comprende 53 associazioni di 26 diverse nazioni europee e due rappresentanti del Marocco ed Israele in qualità di osservatori. Conta complessivamente 5 milioni di soci. La maggioranza delle singole organizzazioni hanno più di cinquanta anni d'esperienza per ciò che riguarda l'organizzazione e la realizzazione delle condizioni necessarie all'escursionismo (segnalazione e mantenimento dei sentieri, rifugi, etc.). Alcune di queste associazioni possono contare su un'esperienza più che secolare. Gli obiettivi che la FEE si è posta sono:

- Sviluppo sostenibile dell'escursionismo nel rispetto e la salvaguardia dell'ambiente.
- Creazione e mantenimento di una rete di sentieri che attraversano l'Europa da Nord a Sud e da Est a Ovest (E1/E11), simbolo di unità tra le nazioni europee.
- Partecipazione alla protezione e lo sviluppo del patrimonio culturale europeo.
- Salvaguardia del diritto del libero accesso all'ambiente
  naturale
- Informazione sull'escursionismo nei paesi membri della Federazione.
- Scambio tra escursionisti al fine di rafforzare la reciproca comprensione tra cittadini europei.

Manifestazioni importanti organizzate dalla FEE: Staffetta europea che si svolge ogni 5 anni e che nelle precedenti edizioni ha coinvolto centinaia di migliaia di escursionisti di tutta Europa. La 1ªstaffetta nel 2001 ha avuto come punto d'arrivo Strasburgo (Francia), con grande sfilata nella città e accoglienza dei delegati al Consiglio d'Europa. La 2ª staffetta 2006 ha avuto come punto d'arrivo Ceské Budejovice nella Rep. Ceca, da poco entrata a far parte della EU. La 3ª staffetta nel 2011 avrà come punto d'arrivo l'Andalusia (Spagna). Giornata europea dell'escursionismo: negli anni '90 nasceva l'idea di creare la giornata europea dell'escursionismo che si è concretizzata ormai dal 2004, dando così vita, ogni anno, a una manifestazione corale di tutti gli escursionisti europei.

In seno alla FEE sono stati organizzati seminari e conferenze importanti per l'escursionismo.

Tra questi possiamo ricordare:

- La conferenza europea sulla segnaletica tenutasi a Bechyne nella Rep. Ceca (28.04-02.05 2004)
- Conferenza europea su "escursionismo e gioventù" tenutasi a Ceské Budejovice nella Rep. Ceca (07.09.2006)

- Conferenza su "escursionismo responsabile" tenutasi a Laulasmaa in Estonia (13.09.2007).
- Seminario internazionale su "Escursionismo e Territorio in Europa" tenutosi a Malaga Spagna (05. 07. giugno 2008)

Ogni anno, dal 1970, delegati di ogni associazione europea si riuniscono per una Conferenza in cui vengono affrontati e discussi temi necessari alla continuazione della vita associativa e sempre in una nazione diversa. Nel 2010 l'Italia ospiterà per la quarta volta i partecipanti alla Conferenza europea. Momento importante per la preparazione della Conferenza è la riunione del Presidium, organismo direttivo della FEE, che Genova avrà l'onore di ospitare dal 6 al 10 maggio 2009.



Il presidente della FEE Jan Havelka e la segretaria Jana Sprenarova



## calendario marcia 2009

a cura di Marco Peli

#### CAMPIONATI ITALIANI 2009

data	reg	denominazione	organizzazione	località	specialità	categorie	Commissario di gara	Giudice di gara
5 aprile	LOM	9° trofeo PAOLO E MARIO RIVA	GEL GALBIATE 0341 540962	GALBIATE (LC)	INDIVIDUALE	1^ prova SAFJC	MARCO PELI	GIUSEPPE BONACINA
19 aprile	LOM	24° trofeo GIAMBATTISTA BOIONI	ANA MAZZANO 030 2793356 (tel e fax) alpinidimazzano@tiscali.it	MAZZANO (BS)	COPPIE	1^ prova M O G K	ANTONIO LORA	ROBERTO RAGNOLI
3 maggio	LOM	Trofeo AS CAILINESE	AS CAILINESE 030 8980005 fax 030 3736812	CAILINA di VILLA CARCINA (BS)	INDIVIDUALE	2^ prova SAFJC	ENNIO BELLERI	LUCIANO OLIVA
17 maggio	PIE	Trofeo PIETRO MICCA BIELLA	APD PIETRO MICCA BIELLA 015 31056 (tel e fax)	SORDEVOLO (BI)	COPPIE	2^ prova M O G K	ANTONIO LORA	GIORGIO PETTIGIANI
14 giugno	LOM	Trofeo FEDERICO MACCARINELLI	ASD SPAC PAITONE 030691189 fax 030691841 ragnorob@alice.it	PAITONE (BS)	COPPIE	3 <sup>A</sup> prova M O G K	DINO BORTOLOZZO	ROBERTO RAGNOLI
5 luglio	LOM	13° trofeo GAM VALLIO TERME	GAM VALLIO TERME 0365 370264 (tel e fax)	VALLIO TERME (BS)	INDIVIDUALE	3^ prova SAFJC	MARCO PELI	ANTONIO LORA
5 settembre	VEN	30° CAMPIONATO ITALIANO	COMITATO REGIONALE		INDIVIDUALE	SAFJ-C	MARCO PELI	VITTORINO DALLA BARBA
6 settembre	VEN	ASSOCIAZIONI F.I.E.	F.I.E. VENETO	ALLEGHE (BL)	COPPIE	MOGK	ANTONIO LORA	ENNIO BELLERI
13 settembre	LOM	3° trofeo GIACOMO GATTA	ASD GAM SAREZZO S.EMILIANO GRUPPO ALPINI BOVEGNO 3332120957 fax 030 801616	BOVEGNO (BS)	PATTUGLIE	0	LUCIANO OLIVA	ENNIO BELLERI
11 ottobre	PIE	37° CAMPIONATO ITALIANO ASS.ne NAZ.le ALPINI	SEZIONE A.N.A. TORINO	VALLI DI LANZO (TO)	PATTUGLIE	riservata tesserati A.N.A.	DANIELE PELI (A.N.A.)	SILVIO RIZZETTO (F.I.E.)

#### Calendario Gare dei Comitati Regionali

data	reg	denominazione	organizzazione	località	specialità	categorie	Commissario di gara	Giudice di gara
marzo	LOM	3* memorial ALPINI GRUPPI di SAREZZO	ASD GAM SAREZZO S.EMILIANO 3332120957 fax 030 801616 enniobelleri@alice.it	SAREZZO (BS) PONTE ZANANO	INDIVIDUALE	1^ reg SAFJC	ENNIO BELLERI	RENATO CAVAGNINI
marzo	LOM	Trofeo SILVANO TEMPONI	GE ANA BOTTICINO MATTINA 030 2692217 fax 030 2693395 gigi49@alice.it	BOTTICINO MATTINA (BS)	INDIVIDUALE	2^ reg SAFJC	GIAMBATTISTA TURRINI	RINALDO PELI
15 marzo	LOM	Coppa CITTA' di ALBINO	GS MARINELLI COMENDUNO 035 773610 (tel e fax) gs.marinelli@tiscalinet.it	COMENDUNO (BG)	INDIVIDUALE	3^ reg SAFJC	MARCO PELI	GIUSEPPE BONACINA
22 marzo	LOM	Trofeo LUIGI PREMOLI a.m.	GSA BOTTICINO SERA 030 641227 (tel e fax) g.turrini@alice.it	BOTTICINO SERA (BS)	INDIVIDUALE	4^ reg SAFJC	RAGNOLI ROBERTO	CAVAGNA ANGIOLINO
22 marzo	PIE	TROFEO COMUNE AVIGLIANA	GS MONCENISIO - CAI AVIGLIANA 011 9632819 (tel e fax) danielesuppo@virgilio.it	AVIGLIANA (TO)	INDIVIDUALE	Base	GIULIANO TAVAN	CINZIA MARTINASSO
9 marzo	LOM	10° trofeo GAM ANA GARDONE RIVIERA	GAM ANA GARDONE RIVIERA 0365 548921	GARDONE RIV. (BS)	INDIVIDUALE	5^ reg SAFJC	ANNIBALE TEMPONI	TARCISIO GHIDINI
29 marzo	PIE	Trofeo CERUTI LAUNONE CLAUDIO	GS GENZIANELLA 015 7630901 luciomina@libero.it	VIERA (BI)	INDIVIDUALE	1^reg SAFJCR	ANTONIO LORA	GIOVANNI PERINO
29 marzo	VEN	Trofeo COLLE EZZELINO	GSDS S.ZENONE 0424 577438	SAN ZENONE DEGLI EZZELINI (TV)	INDIVIDUALE	1^reg SAFJC	DINO BORTOLOZZO	FERDINANDO VIALETTO
19 aprile	LIG	Coppa FIE LIGURIA	COMITATO REGIONALE FIE LIGURIA 010 414194	SAN CARLO di CESE (GE)	COPPIE	Base	LUCIANO CAVIGLIA	MARIO FANETTI
25 aprile	LOM	2° memorial OTTORINO CÓMINI	GAM VALLIO TERME - CAI ODOLO 0365 370264 (tel e fax)	ODOLO (BS)	COPPIE *	Base	EZZELINO CORLI	-
25 aprile	PIE	Trofeo 25 APRILE	DELEG. FIE BIELLESE 015 706032	OCCHIEPPO SUPERIORE (BI)	INDIVIDUALE	SAFJCR	ANTONIO LORA	OLIVIERO NALIN
26 aprile	LOM	2* Trofeo PIERINO GABRIELI a.m.	ASD GAM SAREZZO S EMILIANO GR. ALPINI MARCHENO e BROZZO 3332120957 fax030 801616	BROZZO (BS)	COPPIE	2 <sup>n</sup> reg M O G K	ATTILIO RIBOLDI	ENNIO BELLERI
26 aprile	VEN	Trofeo ANA POSSAGNO	GSA POSSAGNO 0423 544259 (tel e fax)	POSSAGNO (TV)	INDIVIDUALE	2 <sup>^</sup> reg SAFJC	VITTORINO DALLA BARBA	MARCELLO VEZZARO
l maggio	PIE	Trofeo POLISPORTIVA VILLARDORESE	APDG VILLARDORESE 0119644293	CONDOVE (TO)	INDIVIDUALE	2 <sup>^</sup> reg SAFJCR	MARCO MAFFIODO	SILVIO RIZZETTO
l maggio	VEN	Trofeo MARCELLO CORTESE	GAV VICENZA 0444 560819	SAN ROCCO di TRETTO (VI)	INDIVIDUALE	3^reg SAFJC	ELVIRA SOCAL	LORENZO PEDERIVA
10 maggio	LOM	Trofeo COOPERATIVA PALEOCAPA	UEP NESE 035 514568 fax 035 513132	NESE (BG)	COPPIE	3 <sup>A</sup> reg M O G K	GIUSEPPE BONACINA	MARCO PELI
17 maggio	LIG	Trofeo PACCANI e TINA SCUTO	GE I MUNTAGNIN 010 252250	GENOVA GRANAROLO (GE)	COPPIE	Base	GIANFRANCO MEATTINI	SILVESTRO VAZIO
4 maggio	LOM	Trofeo FRANCO ZANETTI e ADRIANO ZANOLA a.m.	ASD SPAC PAITONE 030691189 fax 030691841 ragnorob@alice.it	CASTELLO di SERLE (BS)	INDIVIDUALE	6^ reg SAFJC	LUCIANO MACCARINELLI	ANGIOLINO CAVAGNA



24 maggio	PIE	52° trofeo S. V. O.	ASD VALLE OROPA 015 571696 (tel e fax)	PRALUNGO (BI)	INDIVIDUALE	3 <sup>A</sup> reg SAFJCR	ANTONIO LORA	GIAMPIERO CANOVA
24 maggio	VEN	Trofeo CADUTI del TOMBA	SEC CAVASO 0423 543072	CAVASO (TV)	INDIVIDUALE	4 <sup>^</sup> reg SAFJC	MARCELLO VEZZARO	FERDINANDO VIALETTO
31 maggio	LOM	49 <sup>a</sup> Coppa LUCIO e PIETRO VASSENA a.m.	OSA VALMADRERA 0341202447 (tel e fax) osavalmadrera@tiscali.it	VALMADRERA (LC)	COPPIE	5^ reg M O G K	MARCO PELI	ANNIBALE TEMPONI
2 giugno	LOM	RADUNO NAZIONALE ESCURSIONISMO F.I.E.	COMITATO REGIONALE F.I.E. LOMBARDIA	CISANO BERGAMASCO	COPPIE	Base	ROBERTO RAGNOLI	-
7 giugno	LOM	Trofeo MONTE PREALBA	GAM ANA BIONE 0365 897796 fax 0365 896605 francozanotti@libero.it	BIONE (BS)	INDIVIDUALE	7^ reg SAFJC	EZZELINO CORLI	ENNIO BELLERI
7 giugno	PIE	Trofeo MARONE A. PIERALBINO e BARBERO V. BRUNO	GS ERMENEGILDO ZEGNA 015 75270 (tel e fax)	TRIVERO (BI)	INDIVIDUALE	4^ reg SAFJCR	ANTONIO LORA	MARIO ALBERTI
21 giugno	LOM	Trofeo ANDREA e LUISELLA LOSA a.m.	GEF DINAMO 0341 645203 fax 0341 643439 manzoni claudio@fastwebnet.it	CALOLZIOCORTE (LC)	INDIVIDUALE	8^ reg SAFJC	ROMEO SALA	GIUSEPPE BONACINA
28 giugno	PIE	3° Trofeo SILVIO BAR a.m.	GS MONCENISIO 0119632819 (tel e fax) danielesuppo@virgilio.it	CELLE (TO)	INDIVIDUALE	5^ reg SAFJCR	DANIELE SUPPO	CLAUDIA PATRITO
28 giugno	LOM	Trofeo PRESSYTAL	GSA SAN GIOVANNI 030 84009 fax 030 84310 p.pierino@libero.it	SAN GIOVANNI POLAVENO (BS)	INDIVIDUALE	9 <sup>^</sup> reg SAFJC	ATTILIO RIBOLDI	RENATO CAVAGNINI
12 luglio	LOM	Trofeo POLISPORTIVA PRESEGLIE	GAM ANA BIONE 0365897796 fax 0365 896605 francozanotti@libero.it	PRESEGLIE (BS)	COPPIE	Base	MARCO PELI	-
12 luglio	VEN	Trofeo ALDO DE PAOLI	ASP POSSAGNO 3336042295	POSSAGNO (TV)	INDIVIDUALE	5^ reg SAFJC	DINO BORTOLOZZO	ROSANNA SCHIAVON
12 luglio	PIE	Trofeo EUROMECCANICA REGIS srl	GE LESSONA 0157427230	VALLE SAN NICOLAO (BI)	INDIVIDUALE	6 <sup>A</sup> reg SAFJCR	TIZIANO REVOLON	VALTER MAZZON
19 luglio	LOM	Trofeo FRANCESCO GENTILINI a.m.	ANA BRESCIA GSA BOTTICINO SERA 030 2003976	IRMA (BS)	PATTUGLIE COPPIE	0	ENNIO BELLERI	GIAMBATTISTA TURRINI
26 luglio	LOM	Trofeo AVENONE	GAM ANA BIONE 0365 897796 francozanotti@libero.it	PERTICA BASSA (BS)	COPPIE	Base	LUCIANO OLIVA	-
2 agosto	LOM	Trofeo ALDO PELI	GSA SAN GIOVANNI 030 84009 fax 030 84310 p.pierino@libero.it	SAN GIOVANNI POLAVENO (BS)	COPPIE	Base	EZZELINO CORLI	-
30 agosto	LOM	Trofeo SENTIERO DEGLI ALPINI	GSA SAN GIOVANNI 0365821736 fax 0365821699 badiniivano@supereva.it	TREVISO BRESCIANO (BS)	INDIVIDUALE	10^ reg SAFJC	FRANCESCO NICOLINI	LUCIANO OLIVA
20 settembre	PIE	Trofeo MARIO ZONA	ASD LA PERO COSSATO 3484758399 fax 015926685	OCCHIEPPO SUPERIORE (BI)	INDIVIDUALE	7^reg SAFJCR	CLAUDIO CORONA	ENRICO ZONA
20 settembre	VEN	Trofeo ANA MONTEGRAPPA	GSA MG BASSANO 0424 570543	BASSANO (VI)	INDIVIDUALE	6^ reg SAFJC	MARCELLO VEZZARO	MARIAGRAZIA DE BORTOI
27 settembre	LIG	Coppa SCARPONI	US GRUPPO SCARPONI 010 6443591	CERANESI (GE)	COPPIE	Base	GIANFRANCO MEATTINI	GIOVANNI BAGNASCO
27 settembre	VEN	Trofeo GIULIANO CORA' e LORENZO NARDI	GEV VICENZA 3496335190	VICENZA	INDIVIDUALE	7^ reg SAFJC	VITTORINO DALLA BARBA	FERDINANDO VIALETTO
4 ottobre	PIE	Trofeo GAV VILLARFOCCHIARDO	GS MONCENISIO GAV VILLARFOCCHIARDO 011 9632819 (tel e fax)	VILLARFOCCHIARDO (TO)	COPPIE	MOGK	ANTONIO LORA	GIORGIO PETTIGIANI
4 ottobre	VEN	RADUNO REGIONALE F.I.E. VENETO	GE SEVERINO ARIGLIANI	BATTAGLIA TERME	raduno escursionistico	-	-	
18 ottobre	PIE	Trofeo COLLINA D MONCALIERI	GRUPPO ANA 2 <sup>A</sup> ZONA	MONCALIERI (TO)	COPPIE	Base	SILVIO RIZZETTO	
18 ottobre	VEN	38^ COPPA ANA	ANA ARZIGNANO 0444 482535 (tel e fax)	ARZIGNANO (VI)	COPPIE COPPIE	M O G K Base	DINO BORTOLOZZO	MARIAGRAZIA DE BORTOI
25 ottobre	PIE	Trofeo CITTA' di COSSATO	ASD LA PERO COSSATO 3484758399 fax 015926685	PIANETTA (BI)	INDIVIDUALE	8^ reg SAFJCR	CLAUDIO CORONA	ENRICO ZONA
8 novembre	PIE	TROFEO LUI & LEI (SIMPOSIO CAMPIONI)	ASD VALLE OROPA 015 571696 (tel e fax)	FAVARO (BI)	COPPIE	Base	GIAMPIERO CANOVA	RENZO ANNUITI

La Commissione Sportiva Nazionale Marcia ha stabilito, per l'anno 2009, le seguenti categorie:

La Commissione	Sportiva Nazionale Marcia	a na stabilito, pei	l'anno 2009, le seguer
INDIVIDUALI	- bollino atletico -	- età	- anni di nascita -
S - Senior A - Amatori F - Femminile J - Junior C - Gadetti R - Ragazzi	maschile e femminile maschile femminile maschile e femminile maschile e femminile maschile e femminile	16 ed oltre 16 ed oltre 16 ed oltre 13-14-15-16 10-11-12 8-9	(1993 e precedenti) (1993 e precedenti) (1993 e precedenti) (1996-'95-'94-'93) (1999-'98-'97) (2001-2000)
COPPIE e PAT			(,
M - Master	(1993 e precedenti)		

M - MasterSenior - Amatori - Femminile(1993 e precedenti)O - OpenSenior - Amatori - Femminile - Junior(1996 e precedenti)G - FemminileFemminile - Junior(1996 e precedenti)K - JuniorJunior - Cadetti(1999-98-97-96-95-94-93)

vi aspettiamo tutti dal 30 maggio al 2 giugno al



www.radunonazionalefie2009.it

#### il 5 per mille alla F.I.E.

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 alcun 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 fiscale della FIE che è 80090620016. Non far mancare il tuo contributo alla Federazione Italiana Escursionismo.