



ESCURSIONISMO

Rivista della FIE - Federazione Italiana Escursionismo

Già ente morale, fondato nel 1946 - Personalità Giuridica riconosciuta con D.P.R. 23 novembre 1971 n. 1152 - Associazione di Protezione ambientale D.M.A.T.T.M. n.224 del 23/05/2018
Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Ramblers' Association - Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre

ANNO 65 - NUMERO 2 - DICEMBRE 2024

In questo numero

Editoriale <i>di Massimo Mandelli</i>	1
Il Progetto RURAAC <i>di Eleonora Cesaretti</i>	2
Escursione al Parco dei colli di Bergamo <i>di Sabrina Fogazzi</i>	3
ALBANIA. Camminando nel paese delle aquile (seconda parte) <i>di Mimmo Pandolfo</i>	9
Con il naso all'insù – Il cielo invernale <i>di Renato Scarfi</i>	14
“Toccare il cielo con tre dita” <i>di Valeria Rubino</i>	20
A pedi lungo l'isola di Sainte Marguerite, un eden a pochi passi dalla Croisette <i>di Maurizio Lo Conti</i>	21
Viaggio nel tempo tra Pasubio, Cengio e Verena: un'escursione di tre giorni sui sentieri della Grande Guerra <i>di Giovanni Saggese</i>	30
In equilibrio tra passato e futuro: la forza delle comunità nella “Slow life” <i>di Antonio Mancuso</i>	38
Il 43° Campionato Nazionale di marcia di regolarità in montagna <i>di Sabrina Fogazzi, Alessandra Conforti, Emanuele Corti, Eleonora Crestani</i>	40
Formazione in FIE <i>di Ugo Stocco</i>	44
Il Sentierelsa e le contraddizioni delle “alte sfere” <i>di Roberto Barbato, Marta Cantagalli, Alessandro Pierini</i>	48
Le vulcaniche piante dell'Etna <i>di Elisa Coppola</i>	51
Come nasce una “griffe” <i>di Alberto Soave</i>	54
Lettere al Direttore	55

In copertina: Notte in Val Masino (So), Autrice: Serena Scarfi

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.



ESCURSIONISMO

Organo ufficiale della
FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Rivista fondata nel 1959,
iscritta al Tribunale di Torino
al n. 1961 del 26-09-1968
Anno 65 n. 2 - Dicembre 2024

DIRETTORE RESPONSABILE
Giampaolo Olivari

DIRETTORE EDITORIALE
Massimo Mandelli

DIRETTORE ORGANIZZATIVO
Renato Scarfi

COMITATO DI REDAZIONE
Mimmo Pandolfo, Alberto Soave

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Massimo Mandelli, Eleonora Cesaretti, Sabrina Fogazzi, Mimmo Pandolfo, Renato Scarfi, Valeria Rubino, Maurizio Lo Conti, Giovanni Saggese, Antonio Mancuso, Alessandra Conforti, Emanuele Corti, Eleonora Crestani, Ugo Stocco, Roberto Barbato, Marta Cantagalli, Alessandro Pierini, Elisa Coppola, Alberto Soave.

FIE
Sede Legale e Operativa:
Via Imperiale, 14 - 16143 Genova
Tel. 010 351 5736

MAIL
info@fieitalia.it
redazione@fieitalia.it

INTERNET
www.fieitalia.it
www.sentierieuropei.eu
www.era-ewv-ferp.com

SOCIAL
 @fieofficial
 @FieItalia
 fie_italia
 FIE-Federazione Italiana Escursionismo

STAMPA
 Arti Grafiche Francescane
Corso Europa, 336 -16132 Genova
info@agfrancescane.com

EDITORIALE



Massimo Mandelli
Presidente FIE

Ognuno di noi ricorderà quest'anno per tanti bei momenti trascorsi per i sentieri della nostra Italia e non solo, e per le escursioni e le passeggiate fatte in compagnia dei tanti amici che ha incontrato sul proprio cammino. La FIE ricorderà sicuramente l'anno 2024 come l'anno in cui ha visto la luce, ed è stato pubblicato, il Registro Nazionale degli Accompagnatori di Escursionismo. Da tanto tempo veniva richiesta a gran voce da tutti la definizione di questo strumento e finalmente, con l'aiuto di un piccolo gruppo di persone capaci e con la collaborazione di tutti Voi, il "Registro" è divenuto una realtà. Sono quasi 750 gli A.E. iscritti attualmente nell'elenco, con varie qualifiche, e circa altri 200 saranno inseriti al più presto al termine del loro periodo di tirocinio. Un numero considerevole che dà la giusta rappresentazione di quanto le Associazioni affiliate siano consapevoli che, avere al proprio interno dei volontari qualificati dal percorso formativo della FIE, sia sempre più importante e necessario per poter effettuare le attività sociali con il massimo grado di sicurezza possibile.

L'Accompagnatore di Escursionismo è una figura cardine all'interno delle Associazioni affiliate, in quanto a seguito delle competenze apprese durante la frequentazione dei Corsi federali, è in grado di programmare, organizzare e condurre le escursioni, che vengono organizzate a decine ogni settimana, con l'esperienza e la perizia necessarie a minimizzare i rischi che tutte le attività outdoor presentano. Gli A.E. sono volontari che operano a stretto contatto con il Presidente e con il Consiglio Direttivo di ogni

Associazione affiliata, condividendone le responsabilità, affinché tutte le attività programmate siano svolte nel migliore dei modi.

CARISSIMI PRESIDENTI CARISSIMI TESSERATI

Da qualche anno la FIE ha introdotto nel proprio "catalogo formativo" anche una serie di Corsi di Specializzazione per aumentare ulteriormente le competenze degli Accompagnatori, e mi riferisco alla Specializzazione in Accompagnamento Giovanile, alla Specializzazione in Accompagnamento Disabili ed alla Specializzazione in Trekking. Si tratta di tre grandi opportunità per ampliare in modo considerevole le capacità propositive di ogni singola Associazione che, grazie ai propri Accompagnatori specializzati, potranno offrire ai propri Tesserati

una gamma di attività ben più ampia dell'attuale, destinate soprattutto ad una popolazione che in larga parte non è mai stata presa in considerazione nella normale programmazione. Come avete potuto ben capire la FIE ritiene strategica la presenza degli Accompagnatori di Escursionismo in ogni Associazione affiliata, figure che siano a supporto del Presidente nella pianificazione del programma sociale e che siano in grado anche di sostenere nuove attività, ed incoraggia tutte le affiliate a dotarsi della competenza di queste persone favorendo l'iscrizione e la frequentazione ai Corsi federali, per avere in tutte le nostre escursioni un modo univoco di conduzione, che dia a tutti la necessaria tranquillità di svolgere al meglio le attività che tanto ci piacciono.

Carissimi siamo alle porte delle festività natalizie, è tempo di auguri e ciò mi dà la consapevolezza del tempo trascorso e dei tanti eventi e delle tante attività che tutti Voi avete contribuito a organizzare, delle tante esperienze fatte con le nostre Associazioni affiliate sui sentieri di tutto il mondo.

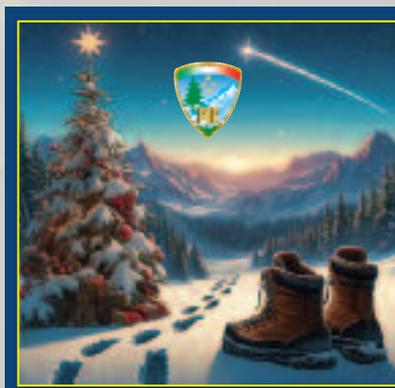
Sono lusingato di poter esprimere a tutti Voi, da parte mia e di tutta la Giunta Federale, i sinceri Auguri

per le festività che ci prepariamo a vivere nella serenità delle nostre famiglie con i nostri cari.

Un augurio di un proficuo nuovo anno a tutti coloro che sono coinvolti nell'operatività delle nostre Associazioni e a coloro che operano costantemente ai tantissimi progetti della nostra Federazione, che il 2025 sia un anno ricco di soddisfazioni e di traguardi raggiunti.

Buone Feste a tutti e buon cammino.

Massimo Mandelli
Presidente FIE



La Federazione Italiana Escursionismo

augura a tutti

Buon Natale
e
Felice Anno Nuovo

Il Presidente FIE
Massimo Mandelli





IL PROGETTO RURAAC

D Il progetto è nato con l'obiettivo di rispondere a un'esigenza emersa durante l'analisi condotta dalle organizzazioni partner: nelle aree rurali, le persone con disabilità intellettiva (DI) si trovano ad affrontare sfide particolarmente ardue rispetto alle loro controparti nelle zone urbane. Questa difficoltà è dovuta alla carenza di servizi di supporto e alla mancanza di accessibilità, elementi che non solo influenzano la loro vita quotidiana ma rappresentano anche una delle principali barriere alla loro indipendenza e autonomia.

Grazie al progetto Erasmus+ Hi-Ability, l'associazione Trekkify aveva già avuto l'opportunità di sperimentare i benefici psicofisici derivanti dalle attività all'aperto per le persone con disabilità intellettiva (DI). Attraverso iniziative all'aperto mirate a promuovere la conoscenza del patrimonio naturale, è possibile trasformare l'ambiente rurale da una sfida a un'opportunità per le persone con DI. Nonostante ciò, emerge chiaramente che l'uso della Comunicazione Alternativa Aumentativa (CAA) in contesti naturali è ancora poco diffuso, e la mancanza di strategie sia a livello nazionale che europeo costituisce una sfida significativa da affrontare.

Inoltre, lo staff delle organizzazioni attive nel settore outdoor raramente possiede competenze e le conoscenze necessarie all'utilizzo della CAA. Ciò è stato confermato dall'analisi di ricerca che hanno condotto i partner nella prima fase di progetto.

Il progetto Erasmus+ **RURAAC: Alternative Augmented Communication for rural areas** affronterà queste sfide promuovendo l'acquisizione di competenze di CAA per gli educatori di adulti e consentirà alle persone con DI ed educatori/ici di co-progettare prodotti in CAA per la promozione del patrimonio naturale locale nelle aree rurali.

I partner hanno appena pubblicato il primo risultato del progetto: il Booklet. Composto da 5 moduli formativi dedicati agli educatori sulla CAA con un focus specifico sulla promozione dei beni naturali, il documento è disponibile e scaricabile nella pagina facebook dedicata al progetto *Ruraac Project* in inglese, italiano, bulgaro e lettone.

I prossimi mesi vedranno i partner impegnati nella pianificazione e gestione delle attività di co-progettazione che coinvolgeranno oltre 40 adulti con disabilità intellettiva insieme ai propri educatori nella creazione di materiale per la promozione del patrimonio naturalistico locale in comunicazione aumentativa alternativa.

RURAAC e i suoi risultati finali verranno presentati tra Settembre e Ottobre durante Montagne Super-Abili, l'evento, organizzato ogni anno dall'associazione Trekkify, che unisce inclusione sociale, attività all'aria aperta e amore per la natura

RURAAC è coordinato dall'associazione Trekkify in partenariato con altre 3 organizzazioni di Italia, Bulgaria e Lettonia: Cooperativa Sociale GEA, Paint and Quarter Horse Foundation Bulgaria, Latvijas Autisma apvienība.

Eleonora Cesaretti



(giro ad anello)

La sezione di alpinismo escursionistico del GS Marinelli, nell'ambito delle attività promozionali e ricreative della FIE (Federazione Italiana Escursionismo) ha organizzato, lo scorso 23 dicembre 2023, un'uscita escursionistica presso l'affascinante Parco dei Colli di Bergamo, una zona molto suggestiva a due passi dalla città, nel contesto da sempre ammirato e apprezzato di "Bergamo Alta". Vi raccontiamo come è andata.

Lasciamo il parcheggio di Via Santo Stefano ed entriamo in Via Borghetto, svoltando a sinistra nella strada a fondo chiuso. Da destra, invece, è previsto il ritorno. A fondo strada, di fianco all'abitazione che chiude la via, un sentiero acciottolato in leggera salita ci porta a raggiungere Via Al Castello

(290 mslm), una strada ai piedi del Monte Gussa, nel punto in cui passa il Giro del Monte Gussa, 805 un facile giro ad anello dal quale in più punti staccano i sentieri per raggiungere la cima a quota 390 mslm, dove è presente una croce metallica.

Nella parte più a est del percorso il sentiero costeggia il lungo muro di contenimento della tenuta dell'imponente Villa Bagnada, un esempio di architettura neoclassica di fine ottocento.

Nei pressi della villa lasciamo il sentiero CAI 805



Villa Bagnada esempio di architettura neo classica di fine ottocento



Strada dell'allegrezza verso il complesso benedettino ambrosiano di Astino

e, lungo Via Bagnada, raggiungiamo la Sella di Madonna del Bosco (316 mslm), dove imbocchiamo il sentiero CAI 921 che, in leggera discesa, si inoltra nel Bosco dell'Allegrezza che cela, nascosti nella folta vegetazione, i ruderi dell'omonimo Castello dell'Allegrezza. Per ora ignoriamo il bivio, che prenderemo al ritorno diretti alla Chiesa della Madonna del Bosco, e proseguiamo dritti sul comodo sentiero che, dopo alcuni minuti, diventa strada carrabile che ci condurrà nella piana di Astino, con al centro il Monastero di Astino, un complesso benedettino fondato nell'anno 1000 dai monaci vallombrosani, immerso tra campi coltivati e dolci versanti terrazzati coltivati a vite e a frutteto.

Lasciato il Monastero benedettino, prossima meta sarà il Colle di San Vigilio (475 mslm), un bel dislivello da superare. È sicuramente il tratto più impegnativo dell'escursione, che affronteremo con una delle vie più suggestive per raggiungere il colle. La Scaletta dello Scorlazzone, con i suoi ripidissimi 162 gradini, è tra le più faticose scalette di Bergamo. La sua impennata parte da Sudorno che, solitamente, si raggiunge con la stradina acciottolata a nord di Astino, purtroppo ora chiusa per lavori. Dovremo quindi ripiegare sulla Scaletta di Ripa Pasqualina, non molto distante. Da via Astino ci spostiamo poco oltre il locale parcheggio, dove sull'angolo con Via Ripa Pasqualina sorge la

trecentesca casatorre, un antico fortilizio inglobato (o trasformato?) in un edificio residenziale?.

Qui giriamo verso sinistra e, in breve, raggiungiamo la scaletta.

Dopo la salita della scaletta, si sale ancora un breve tratto di stradina selciata fino a imboccare a sinistra l'acciottolata via Sudorno. Costeggiate le ultime cascate si arriva





Il nostro gruppo al Castello di San Vigilio, 22-12-2022

al complesso delle Apostole del Sacro Cuore di Gesù, Casa Madre Clelia.

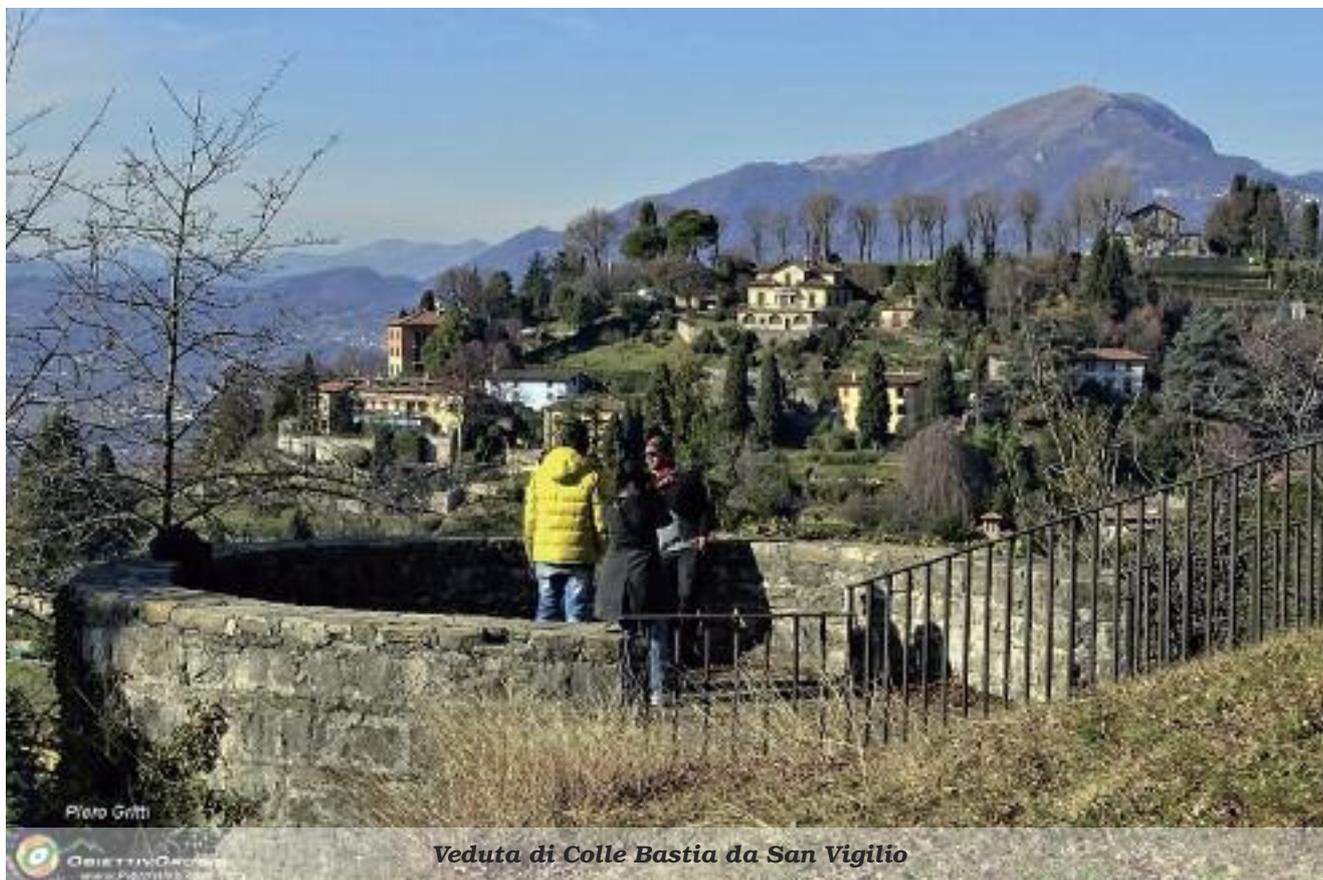
Superato un ultimo tratto di salita, si entra in Sordano davanti al Tempio dei Caduti e, poco oltre, troviamo la deviazione per la Scaletta dello Scorzazzone. Inizialmente incassata tra alti muri a secco, dopo l'ultimo gradino si spiana leggermente e prosegue su pavimentazione a mattoncini.

Pian piano il panorama si apre sui monumenti di

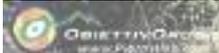
Città Alta da un lato, e sulla piana di Astino dall'altro.

Il Castello di San Vigilio è la più alta fortificazione dei Colli di Bergamo. Dai suoi 495 mslm, domina tutto il territorio: dalla città, alle valli, alla pianura. Raggiunta la piazzetta di San Vigilio, prendiamo a destra la Via al Castello, che ci offre una panoramica su Città Alta e sulla pianura.

Dopo un centinaio di metri ci troviamo davanti



Piero Griffi



Veduta di Colle Bastia da San Vigilio



alla scaletta. In pochi minuti saliamo i 161 gradini. Alla fine la nostra breve fatica è ripagata dalla visita di questo maniero che, nonostante il passare dei secoli, dai Visconti alla Repubblica di Venezia, è giunto fino a noi e attraverso le sue pietre sa ancora trasmetterci storia e atmosfere d'altri tempi.

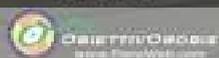
Dopo la visita al Castello, lasciamo San Vigilio prendendo le scalette che scendono sul lato opposto all'arrivo e imbocchiamo verso sinistra Via

Cavagnis, una strada asfaltata senza marciapiedi ma con poco traffico, che percorriamo in piano fino alle prime case del Colle della Bastia.

Entriamo dunque in via Monte Bastia, una stradetta selciata, tra muri a secco, come la maggior parte delle vie dei colli. Il Colle della Bastia, noto nel Medioevo come Mons Milionis, è il più alto dei colli di Bergamo, misurando 509 mslm. Più alto di soli 14 metri rispetto al Colle di San Vigilio, da esso è distante non più di "300 passi".



Piero Gritti



Chiesa della Madonna del Bosco



Castello Presati posto su una collinetta

Si trova però in una posizione che permette allo sguardo di spaziare su tutto il gruppo dei colli e di dominare, in particolare, la valle San Martino. Lasciata la Via Monte Bastia, si inizia la salita di Via Orsarola, una strada asfaltata panoramica che raggiunge la strada del Colle dei Roccoli. Per evitare alcuni tratti d'asfalto di un centinaio di metri deviamo a sinistra su una stradetta che taglia il tornante e rientra su via Orsarola, dove poco distante riparte un sentiero nel bosco che

sbuca sulla Via Colle dei Roccoli, proprio di fronte alla Trattoria all'Alpino, ora chiusa per cessata attività.

Non volendo rinunciare al tradizionale pranzo comodamente seduti a un tavolo, quest'anno abbiamo ripiegato sulla trattoria Lozza, nelle vicinanze della Chiesa della Madonna del Bosco, dove ora siamo diretti.

Seguiamo in discesa per circa 10 minuti Via Colle dei Roccoli, raggiungendo la Chiesa di San Sebastiano.



La Corte di Castello Presati "dei signori di Mozzo"



Colle Lochis con i suoi secolari cipressi

Un'alternativa interessante per giungere alla Chiesa di San Sebastiano è la Via del Rione, una stretta via selciata tra muri a secco, molto panoramica. Questa variante parte all'inizio della Via Orsarola, prendendo la stretta via che scende sulla sinistra.

Proseguiamo nella discesa su Via San Sebastiano, prendendo la vicina scaletta che ci evita il tornante. Dopo una breve discesa pieghiamo leggermente a destra per entrare in via Pascolo dei Tedeschi.

Al primo tornante, lasciamo la via per imboccare a sinistra la scorciatoia di via Rizzolo del Pascolo, una stradetta solo pedonabile ben acciottolata che scende inoltrandosi nel bosco.

Poco prima che la stradetta rientri su Via Pascolo dei Tedeschi si incontra, sulla sinistra ben segnalata, la deviazione per la "Traccia Partigiana", un bel sentiero che in breve ci riporta alla Sella della Madonna del Bosco, già raggiunta nella prima parte del percorso.

Ripercorriamo, quindi, ancora un tratto del sentiero CAI 921 fino al bivio per la Chiesa della Madonna del Bosco trascurato nel primo passaggio, perché diretti ad Astino. Stavolta, invece, prendiamo la deviazione e in pochi minuti siamo davanti ai ruderi del Castello dell'Allegrezza, dove incontriamo altri due bivi che, presi verso sinistra, ci riporterebbero verso Astino. Svoltiamo, quindi, a destra e proseguiamo fino alla Chiesa della Madonna del Bosco, edificata nel 1762 sopra una cappella del 1615.

Poco distante dalla Chiesa (circa 300 mlsm) sulla via che conduce a Longuelo o ad Astino, si trova

la nostra Trattoria Lozza, dove ci aspettano per il pranzo.

Quando terminato riprendiamo il nostro cammino, ripercorrendo a ritroso la strada fino alla Chiesa della Madonna del Bosco, dove il nostro itinerario piega a sinistra lungo la pianeggiante Via Castello Presati. Costeggiamo il muro del campo da golf, incontrando diversi edifici, tra cui la cappella dedicata a Sant'Anna, di età barocca. Giungiamo quindi al Castello Presati, adagiato su un dossello coltivato a vite e alla cui base sorgono cascate del tardo medioevo. L'edificio è identificato nelle sue strutture più antiche con il castello dei signori di Mozzo.

Da Via Castello Presati, lasciata a sinistra la via che scende verso Longuelo, proseguiamo per Via Borghetto ammirando la conca stretta tra lo sperone del Castello Presati e Colle Lochis, la propaggine che conclude a sud-ovest il sistema collinare, con il crinale caratterizzato da cipressi secolari.

Fiancheggiato il centro di recupero funzionale (ex ospedale di Mozzo), continuiamo su Via Borghetto, che segue l'andamento del colle tra villette, vigneti e bosco fino a Via Santo Stefano, nostro punto di partenza.

Per informazioni storiche più dettagliate vi invito a leggere l'articolo di Alessandra Facchinetti su "Bergamo da Scoprire".

Sabrina Fogazzi



ALBANIA

Canyon fiume Osum

Camminando nel Paese delle Aquile

“Che hai fatto quest’anno... dove sei stato in vacanza?”

“In Albania.”

“Anche tu? Quest’anno l’Albania è stata molto gettonata dagli italiani.”

“Sì, ma io non sono stato al mare... sono stato nella zona interna, ho visitato a piedi, con i miei compagni di avventura, il distretto di Berat.”

Seconda parte

IL VIAGGIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 5 – Il canyon del Fiume Osum: escursione nel canyon di Osum

Livello: E

Dislivello in salita e discesa: non significativo

Durata: canyon fiume Osum circa 3 ore, canyon Gradec e Grotta di Pirogashi 3 ore.

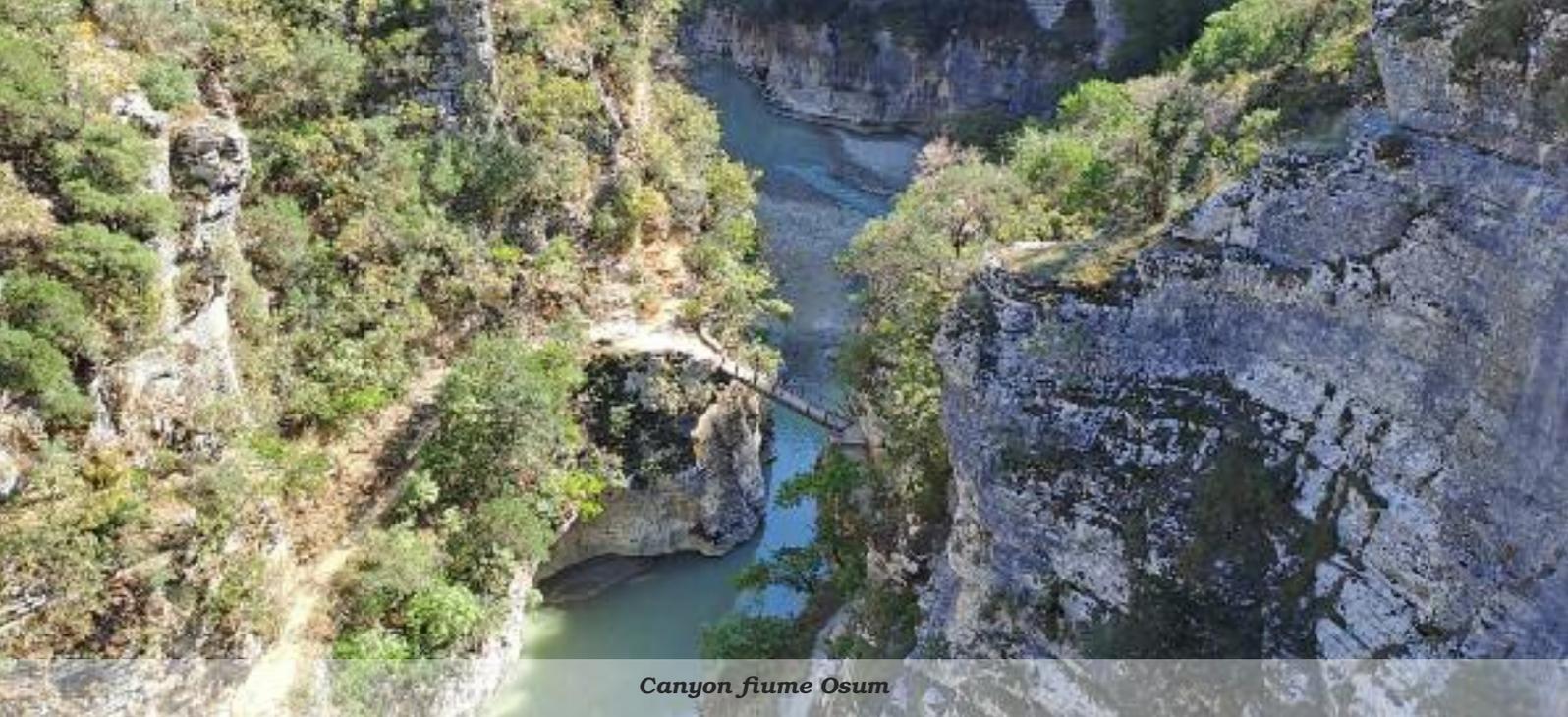
Prima di affrontare l’incognita della nuova prima colazione, la curiosità di gettare un primo sguardo al *canyon* è forte. Così scendiamo al belvedere, posto al di sotto della sala colazione della nostra Bracaj. La prima occhiata ci conferma la spettacolarità del sito che fra qualche ora percorreremo. Dopo la colazione, il gruppo viene trasferito all’imbocco di un sentiero che inizia presso il Ponte Lapan, dove fino a qualche decennio fa si teneva un importante mercato.

Comincia così la bellissima escursione che

porterà il gruppo a godere degli splendidi affacci sulle pareti strapiombanti del *canyon*, sulle gole tortuose all’interno delle quali scorrono le acque dell’Osum.

Il *canyon* ha una lunghezza di oltre 25 chilometri ed è bordato dalla vegetazione tipica della macchia mediterranea. È veramente uno spettacolo imponente, che lascia poco spazio all’immaginazione, tanto è evidente la bellezza del sito.

Ogni tanto il sentiero consente di affacciarsi da belvedere strapiombanti, con altezze variabili ma mai inferiori ai 30 metri. A testimonianza della frequentazione anche in tempi non remoti, notiamo un ponticello teso tra le due sponde, che consentiva ai viandanti di attraversare in sicurezza l’alveo dell’Osum.



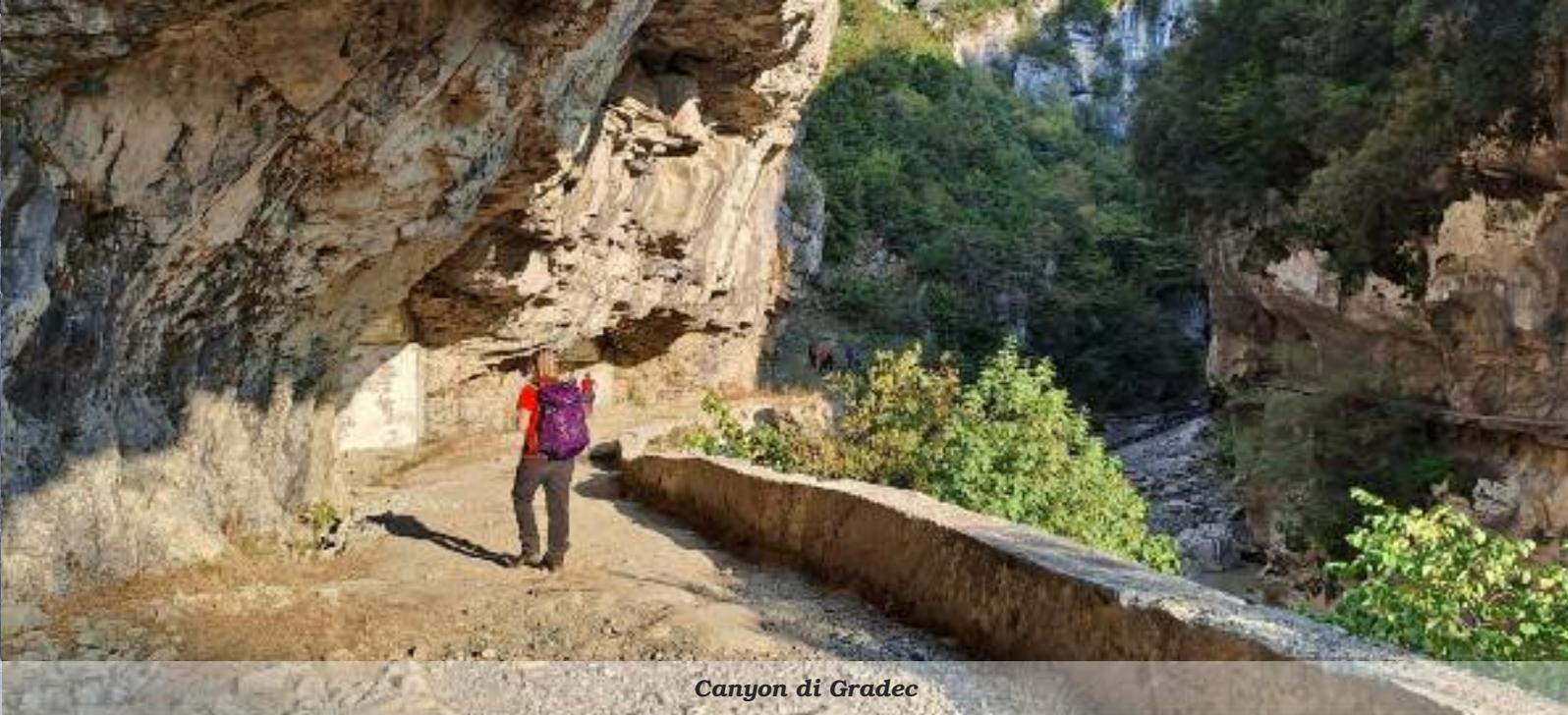
Canyon fiume Osum

Ci viene riferito che, durante la Seconda Guerra Mondiale, il *canyon* è stato anche presidiato da soldati italiani e che resti di munizioni dell'epoca vengono ancora rinvenuti nell'area. Il cammino prosegue seguendo il sentiero, a volte evidente, a volte da cercare a margine di qualche campo in passato coltivato. Il percorso ci consegna anche l'incontro con una piccola comitiva di statunitensi che, senza alcuna guida, si muovono alla scoperta del sito. Dopo aver scambiato un po' di informazioni, riprendiamo il nostro cammino e scendiamo in una ampia ansa dove è possibile

catturare con le immagini la spettacolarità del *canyon*. Una parte del nostro gruppetto guarda l'Osum, mentre altri hanno preferito attraversare il fiume sul ponte visto in precedenza e, dopo esserci ricongiunti, ci dirigiamo verso la meta finale, il ponte del fiume Osum, dove ad attenderci ci sarà il nostro carissimo Beni e il suo piccolo autobus. Anche l'attraversamento del ponte a piedi costituisce una esperienza, trattandosi di un ponte realizzato con travature d'acciaio su cui sono poste assi di legno che consentono il transito dei mezzi anche di notevoli dimensioni.



Ponte di Kasabashi



Canyon di Gradec

A questo punto qualcuno pensa che la giornata sia finita ... e invece no! Come da programma torniamo alla Guest House Bracaj e ci deliziamo con un pranzo eccellente, necessario per riprendere energie da spendere nel prosieguo della visita. Superato l'abitato di Çorovodë, il nostro autobus si ferma in prossimità di un ponte in pietra a schiena d'asino.

Una costruzione fantastica su un piccolo corso d'acqua! Il ponte di Kasabashi è un piccolo gioiello che si staglia contro il fondale costituito dalle montagne a valle delle quali si genera il *canyon* di Gradec. Dopo un breve trasferimento a piedi, dal ponte Kasabashi entriamo nel *canyon* di Gradec che, per qualche decennio e fino agli anni '90 del secolo scorso, ha ospitato depositi militari.

All'interno del *canyon* furono costruiti dei *bunker* scavati nella roccia su entrambi i lati del

canyon, a volte profondi anche una ottantina di metri per circa sette di larghezza. Al di là della evidente bellezza del sito, viene da riflettere sull'inutilità e fragilità di questo deposito in quanto, seppur gli *hangar* fossero stati scavati nella roccia, sarebbe bastata qualche bomba ben mirata per chiudere qualsiasi accesso al *canyon* stesso, vista la sua conformazione fisica. Attraversata l'area di una cava, posta a monte del *canyon* di Gradec, il sentiero conduce alla famosa Grotta di Pirogashi. La visita dell'enorme antro viene effettuata al tramonto, quando le pareti delle montagne sul lato opposto si tingono d'oro. La grotta non è illuminata e ci avventuriamo al suo interno, armati di torce frontali e lampade dei telefonini, badando di non infastidire la colonia di pipistrelli che riposa sulle volte della grotta. Dopo di che si rientra alla nostra Guest House Bracaj.

Giorno 6 – in giro per Tirana: visita turistica di Tirana

Livello: T

Dislivello in salita e discesa: non significativo

Durata: circa 8 ore

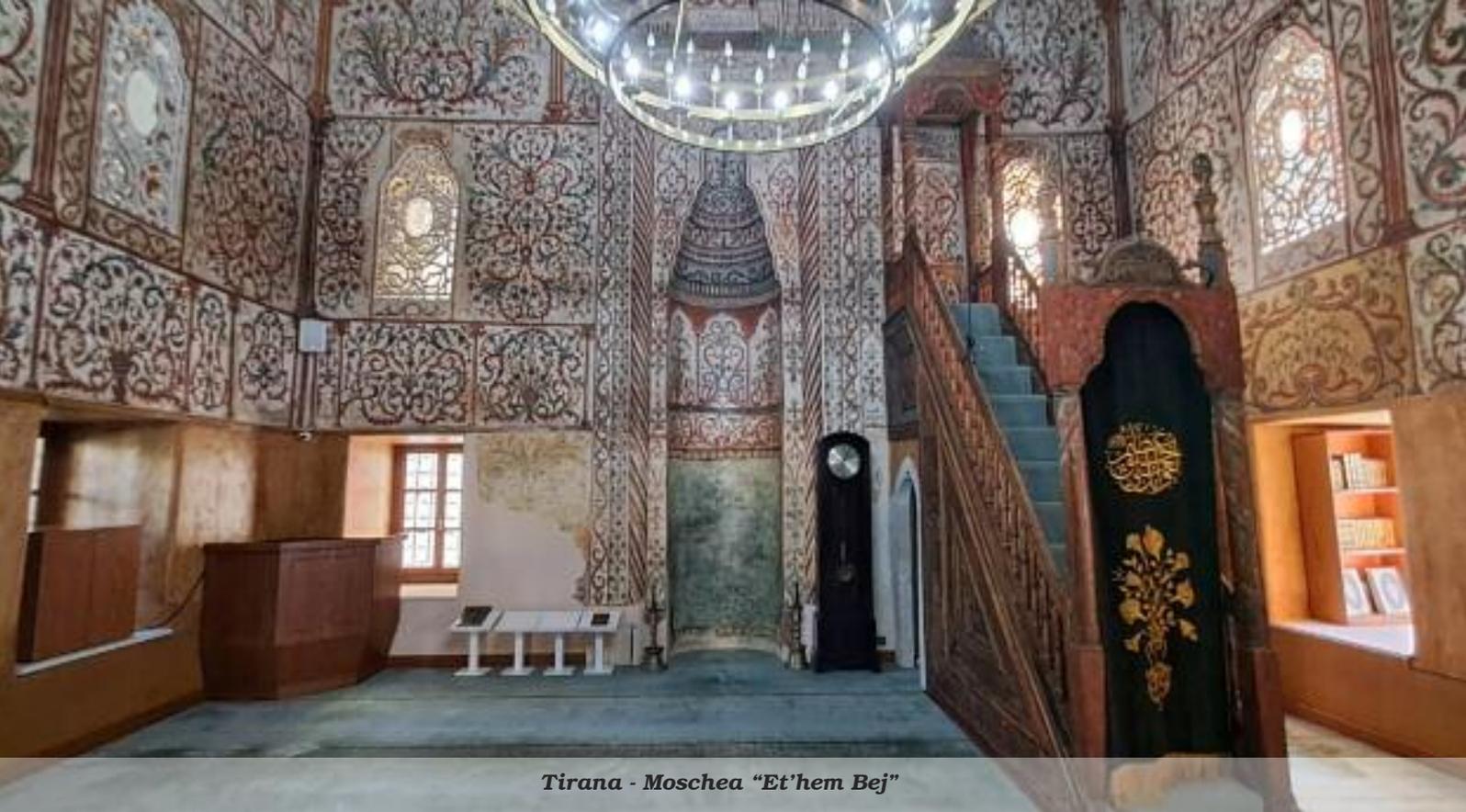
Dopo l'abbondante *breakfast* e i calorosi saluti da parte del giovane titolare della Guest House Bracaj, ci muoviamo verso Tirana, con un viaggio stimato da Beni, nostro irrinunciabile riferimento, in circa 3 ore.

Il viaggio di rientro a Napoli è previsto per la mattinata dell'indomani, per cui siamo determinati a sfruttare al meglio le ore pomeridiane e serali che avremo a disposizione per conoscere, seppure epidermicamente, Tirana.

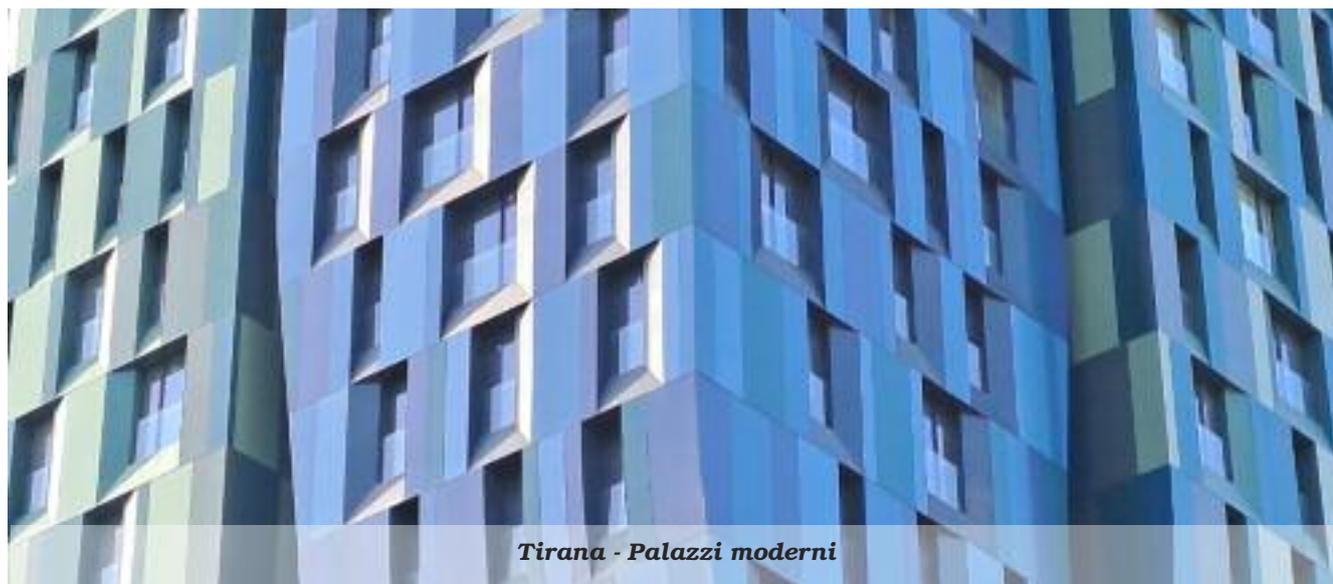
La tabella di marcia è stata pienamente ri-

spondente a quanto anticipatoci da Beni e, una volta a destinazione, il commiato con lui e suo figlio Arti, venuto con noi anche durante questo trasferimento, prende alcuni minuti. Nell'aria aleggia un po' di sana malinconia: entrambi sono stati inappuntabili nel corso di questi giorni trascorsi a Berat e dintorni e l'augurio che suggella questo incontro è quello di poterci incontrare nuovamente.

Preso possesso delle nostre camere presso l'Hotel Theranda, ci incamminiamo verso il centro città, che dista poche centinaia di metri. In prossimità della grandissima Piazza Skënderbej, intitolata all'eroe nazionale albanese Skënderbeg (o Scanderberg), che si estende su una superficie di



Tirana - Moschea "Et'hem Bej"



Tirana - Palazzi moderni

circa 4 ettari, lungo uno dei viali che conducono alla piazza, quasi a proporre una contrapposizione stilistica, troviamo una chiesa ortodossa e un modernissimo edificio costruito in vetro-acciaio-cemento, mentre a breve distanza c'è il Museo Bunk'Art 2, dedicato alla storia del periodo comunista albanese. Il tempo a disposizione è stato oggettivamente risicato per poter avere una percezione più approfondita di questa immensa città che ospita circa la metà della popolazione albanese.

Accanto a bellissime moschee (Moschea Et'hem Bej, per esempio) si possono vedere palazzi settecenteschi e gli enormi sforzi di ammodernamento che interessa il centro città, caratterizzato

da ampi viali alberati, dove trovano collocazione moderni edifici che, se da un lato garantiscono funzionalità estrema per le attività che devono ospitare, dall'altro fanno diventare Tirana, o almeno questa parte della città che è immediatamente posta a ridosso della piazza Skënderbej, un non luogo, con caratteristiche che non conferiscono alcuna identità storico-culturale al sito, considerato che le stesse fisionomie sono replicate in maniera simile se non uguale, in ogni città del mondo.

La cena viene consumata in uno dei locali storici della città (Restaurant ODA), dove abbiamo potuto gustare ancora una volta i sapori autentici della gastronomia albanese.

EPILOGO

Il nostro viaggio anche stavolta ci ha condotto in una nazione, o in una sua regione, contraddistinta da autenticità culturale, da una identità la cui integrità è ancora pressoché palpabile, non ancora contaminata dal contatto con il mondo esterno, orientato alla produzione di sola ricchezza. Anche se ... il canto delle sirene intonato sulle melodie che salmodiano di economia reale e di politica economica è sempre più ammaliante rispetto ad altri registri, per cui resistere sarà sempre più complicato, anche se al momento ci troviamo in uno dei paesi europei che ancora conserva quasi intatte le sue radici culturali, non ancora invaso, se non in maniera puntuale lungo la costa, dalle multinazionali delle vacanze, come è avvenuto quasi dappertutto in Europa. Chi è stato ultimamente a Lisbona, ad esempio, ha potuto vedere come in alcuni quartieri popolari centrali della capitale lusitana sia in atto una trasformazione violenta del tessuto urbano: in mezzo a edifici vetusti spuntano torri di vetro-acciaio-cemento che ospitano hotel e altre strutture che sono le destinazioni obbligate per i flussi turistici, in quanto la scelta con hotel tradizionali non è più quasi possibile, considerato il superamento e la rarefazione di questo genere di strutture. Ma questa è un'altra storia!

Alla fine del racconto di questa interessante esperienza di viaggio posso dire che, oltre la variegata composizione del programma di visita, la logistica è stata impeccabile, superata solo dall'efficienza, dalla gentilezza e dall'affetto delle persone a cui siamo stati affidati. Tra tutte le

persone incontrate ce ne sono due da non dimenticare: Beni, il "deus ex machina" che ci ha prelevato all'aeroporto di Tirana con un bus e che ha mostrato fin da subito la massima attenzione nei nostri confronti, rispondendo a tutti i piccoli desideri del gruppo, compreso l'irrimovibile determinazione a offrirci un *drink* al primo bar dove ci siamo fermati. Come ho già sottolineato, in tanti anni di viaggio non mi è mai successa una cosa del genere! Poi c'è Arti, che è stato il coordinatore di tutte le nostre giornate di visita e interfaccia tra gli accompagnatori delle singole attività quotidiane e il gruppo dei partecipanti.

Un'altra cosa meravigliosa di questa nostra esperienza è stata che, all'indomani della pubblicazione di alcuni album fotografici relativi al viaggio, abbiamo ricevuto richiesta di informazioni da parte di associazioni italiane o di gruppi esteri che, incuriositi, stanno pensando di intraprendere uguale iniziativa. E noi siamo molto felici di ciò: significa che la rete, quando è usata bene, funziona!

Credo, infine, che la filosofia che da sempre guida la "GET Cultnatura", ovvero quella della scoperta, della conoscenza, del confronto e dell'inclusione sia un ottimo viatico e che vada sempre più perseguita e sostenuta. In questo senso, le attività *outdoor* che sono patrimonio della nostra associazione escursionistica e della FIE, il turismo lento, l'escursionismo possono davvero rappresentare un ponte che unisce i popoli e le culture.

Testo e foto di Mimmo Pandolfo

Notizie e contatti utili

Alma Spathara dell'A.R.G. Team Sportive Organization <https://www.albrafting.org>
Castle Park Hotel <https://castle-park.com/all-experiences/Guest House Bracaj>
https://guest-house-bracaj.business.site/?utm_source=gmb&utm_medium=referral
Restaurant ODA <https://odarestaurant.al/>

Da Napoli si può raggiungere Tirana con volo diretto.

In Albania, non facendo parte dell'Unione Europea, non vige il sistema sanitario valido nel territorio dell'Unione. Pertanto, la tessera sanitaria europea non è valida nel Paese delle Aquile. Per godere di tranquillità si può accendere qualche polizza assicurativa temporanea in modo da garantirsi rispetto per eventuali necessità. È consigliabile portare al seguito qualche farmaco di emergenza, seppure il sistema delle farmacie garantisce una sorta di assistenza in caso di problemi di lieve entità. I farmaci comunque possono essere acquistati previa presentazione di una prescrizione medica.

I numeri di emergenza per l'ambulanza in Albania sono il 127 e in generale, per le emergenze, il 112.

Il documento di accesso è la semplice carta di identità e i pagamenti si possono effettuare quasi sempre in euro o con POS (bancomat e carta di credito). Valore attuale del cambio Euro – Lek: 0,95 euro equivalgono a 100 lek.

CON IL NASO ALL'INSÙ

IL CIELO INVERNALE

Parte II

Finita la stagione escursionistica con maglietta leggera, possiamo proseguire le nostre escursioni vestiti più pesantemente e, magari, con le ciaspole.

In questo periodo il Sole nel nostro emisfero appare palliduccio e, invece di un forte calore, sembra emanare un tepore che alle volte non riesce neanche a scaldarci a sufficienza.

Non è colpa sua. Lui è sempre al suo posto e fa sempre egregiamente il suo lavoro. La differenza è dovuta all'inclinazione dell'asse terrestre, che permette l'alternarsi delle stagioni e, in estrema sintesi, ha consentito lo svilupparsi della vita sul nostro pianeta. Gli altri pianeti del nostro "carrozzone" galattico, infatti, ci ricordano che questa dell'alternanza delle stagioni è proprio uno dei fattori vitali per la nostra sopravvivenza.

Visto che il Sole è il nostro primo fornitore di energia vitale, dedichiamogli qualche secondo. La tecnologia di cui oggi disponiamo ci permette, infatti, di studiare in maniera approfondita lo stato di salute e il funzionamento della nostra stella di riferimento. Solo i telescopi montati sul *Solar Dynamics Observatory* della NASA, per esempio, raccolgono qualcosa come 1,5 terabyte di dati ... ogni giorno¹. Una quantità immensa di

dati, che si aggiungono alle migliaia di altre informazioni raccolte con tutti i restanti sensori sparsi in giro per il mondo.

Per noi escursionisti, gli effetti più rilevanti del Sole sono sostanzialmente due: la luce e il calore. La prima ci permette di distinguere, senza bisogno di ausili elettrici, i paesaggi, i colori, la vegetazione, i sentieri che stiamo percorrendo. È proprio la capacità di generare luce che distingue le stelle, come il Sole, dagli altri corpi celesti. Senza la luce del Sole, per esempio, i nostri occhi non si sarebbero potuti sviluppare e non riusciremmo a sintetizzare la vitamina D. In sostanza, non potremmo essere ciò che siamo.

Tanto per comprendere le dimensioni del fenomeno, la superficie terrestre ogni giorno riceve mediamente una quantità di energia, in joule², pari a 4 con 26 zeri. Detto in parole povere, per produrre la stessa quantità di energia che il Sole emette in un secondo, le centrali a carbone più potenti dovrebbero lavorare per migliaia di miliardi di anni.

Luce e calore non solo permettono a noi di continuare a percorrere i sentieri in giro per il mondo, ma anche alle piante verdi di vivere. Senza il Sole, infatti, non ci sarebbe la fotosintesi clorofilliana, con tutto ciò che ne consegue.



(Foto Domenico Pandolfo)

I responsabili di tutto ciò sono i fotoni³ che vengono espulsi dal Sole. In maniera molto semplicistica possiamo dire che i fotoni, che vengono generati al centro del Sole, piano piano “risalgono” e arrivano alla superficie, prima di venire proiettati nello spazio. Ebbene, per completare il loro viaggio all’interno della nostra stella i fotoni impiegano ben 170.000 anni⁴. Quelli destinati a raggiungere la Terra poi ci mettono solo poco più di otto minuti per coprire i circa 150 milioni di chilometri di distanza per giungere a destinazione ma, si sa, nel vuoto viaggiano a circa 300.000 chilometri al secondo, mentre all’interno del Sole sostanzialmente “camminano” a soli 3 chilometri l’ora, un passo da escursionista che procede guardandosi attorno con calma.

In sostanza, i fotoni che d’estate colpiscono la nostra pelle e ci permettono di abbronzarci⁵ si sono formati e hanno iniziato il loro lungo viaggio quando sulla Terra l’*Homo Sapiens* aveva da poco fatto la sua comparsa (200.000 anni fa) e interagiva con l’*uomo di Neanderthal*, visto che era ancora su questo pianeta (si è estinto circa 40.000 anni fa). Particelle la cui origine, quindi, risale alla comparsa dell’uomo per come lo intendiamo.

La nostra stella di riferimento ha un ruolo chiave nel garantire una situazione climatica favorevole alla vita, cui aggiunge la periodicità del suo cammino in cielo (alternanza giorno/notte e ciclo stagionale), che si rivela un ottimo strumento per tener traccia dello scorrere del tempo permettendo di comprendere, per esempio, quando seminare. Per la sua enorme importanza per la nostra esistenza sulla Terra, fin dall’antichità al Sole è stata riservata un’attenzione particolare fino ad arrivare alla venerazione, che dette origine a tanti culti religiosi, distribuiti su tutto il globo, che lo associavano a una divinità. Basti pensare, uno per tutti, agli antichi egizi, che si immaginavano il dio Ammon-Ra che attraversava il cielo diurno navigando sulla sua barca. Una figura che prevaleva su quella di tutti gli altri dèi in quanto creatore e ordinatore di tutto l’universo. Ogni mattino veniva partorito dalla dea Nut, identificata con la Via Lattea, e il ciclo ricominciava. Grazie alle scoperte scientifiche oggi sappiamo che il Sole non è una divinità e che anche lui obbedisce alle leggi fisiche universali. È tuttavia rimasto immutato il fascino che questo corpo celeste esercita sull’immaginario collettivo.

Un oggetto celeste che diventa “visibile” grazie



Il dio Ra sulla barca solare

al Sole e che suscita sempre curiosità e ammirazione è la cometa. Quante volte avete alzato gli occhi al cielo per cercare di osservarne il passaggio? Un fenomeno causato da corpi celesti relativamente piccoli, la cui massa è circa un milionesimo della massa terrestre ma che riesce sempre a suscitare attenzione, ammirazione e interesse. Chi non ricorda i tre ricchi escursionisti

occasionalmente che, si narra, in questo stesso periodo di poco più di duemila anni fa attraversavano il deserto della Palestina a dorso di dromedario, seguendo proprio una stella cometa, per andare a trovare tre amici, escursionisti occasionali anche loro, che si trovavano dalle parti di Gerusalemme. Fantasia? Realtà? Non lo so, ma è bello credere che ci sia stato un evento del genere, così come viene narrato.

Ma da dove arrivano le comete? Ai confini del nostro sistema solare esiste una fascia, chiamata Nube di Oort (dal nome dell’astronomo che per primo ne ha ipotizzato l’esistenza), composta da corpi piccoli e scurissimi che, pigramente, ruotano attorno al Sole immersi nel gelo e nelle tenebre. Da quella distanza il Sole appare solo come un puntino luminoso. Ogni tanto uno di questi



La cometa Neowise (C/2020 F3.) (estate 2020)

corpi abbandona la sua posizione e corre verso il Sole. Più si avvicina alla nostra stella e più cresce la sua temperatura. Conseguentemente il ghiaccio di cui sono prevalentemente composte le comete diventa vapore, che viene proiettato nello spazio circostante come un *geyser* celeste, formando una "coda" che può essere lunga alcune decine di milioni di chilometri e che si protende sempre in senso opposto al Sole. La più antica registrazione del passaggio di una cometa è apparsa nel *Libro del Principe Huai Nan*, che descriveva la marcia del sovrano cinese Wu contro Zhou di Yin nel 1057 a.C.⁶.

Alcune sono comete a breve periodo (da 3 a 200 anni) ma la maggior parte sono comete che percorrono "...orbite così elongate che il periodo assomma a molte migliaia d'anni..."⁷. Molte volte si tratta di palle di ghiaccio che appaiono solo una volta, perdendosi nell'infinito dopo il passaggio vicino al Sole o, addirittura, esaurendosi o venendo distrutte durante la loro corsa, come la cometa Shoemaker-Levy 9 (D/1993 F2), i cui numerosi frammenti formati dopo la sua disgregazione sono precipitati su Giove nel luglio 1994. Altre volte si tratta, invece, di corpi celesti che percorrono orbite ellittiche molto allungate, e che si ripresentano nelle vicinanze del Sole con frequenze variabili a seconda della lunghezza del loro percorso, spesso avendo una luminosità tale da essere visibili a un occhio ben allenato o con l'ausilio di un piccolo binocolo 10x50. La cometa periodica più famosa e più luminosa è senza dubbio quella di Halley, dal nome dell'astronomo che ne calcolò per primo la frequenza di ritorno (76 anni).

Per quanto attiene al cielo stellato va detto che la Terra, correndo lungo la sua orbita, si posiziona in modo che il Sole si trovi tra noi e alcune costellazioni, impedendoci di vederne alcune

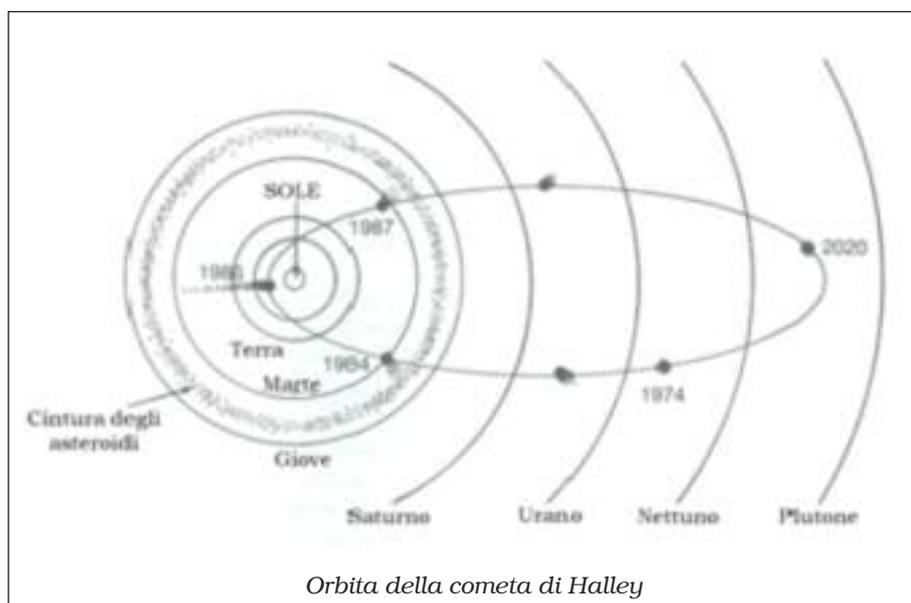
ma permettendoci di ammirarne altre, a seconda della stagione dell'anno. È per questo motivo che in questo periodo le costellazioni estive sono, per così dire, andate in letargo e, al loro posto, ne sono arrivate altre, altrettanto interessanti e belle da vedere.

Tra queste, la costellazione di Orione è probabilmente quella più famosa, sia perché è maestosa e inconfondibile sia per il suo interesse scientifico. Si tratta, infatti, di una costellazione facilmente individuabile per la grandezza dell'area ricoperta (594 gradi quadrati), la luminosità delle stelle che la compongono e l'abbondanza di oggetti celesti di grande interesse che essa presenta. È talmente ben riconoscibile che anche i non astronomi non hanno difficoltà a identificarla. Delle principali costellazioni dell'emisfero boreale questa, però, è l'unica che non è visibile lungo tutto l'arco dell'anno, ma solamente nel periodo invernale (in totale cinque mesi). Ahimé, nessuno è perfetto.

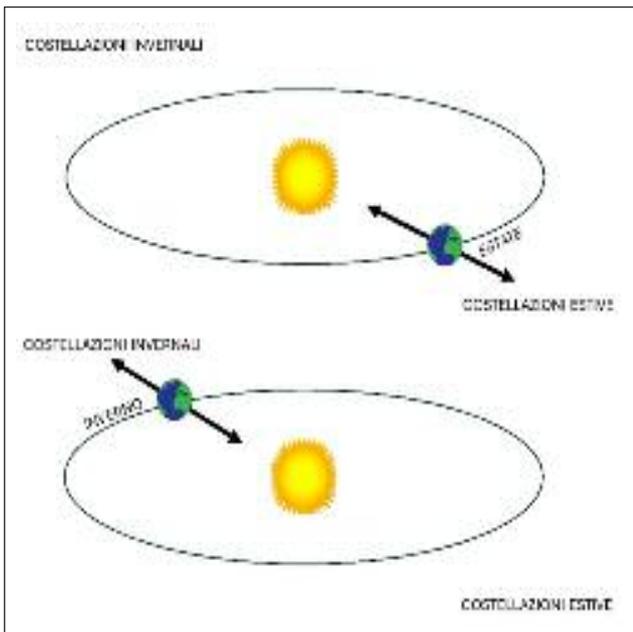
La costellazione contiene due delle 15 stelle più brillanti del nostro emisfero. La prima è *Rigel*, la più brillante di Orione. Si tratta di una stella gigante blu immaginata come ginocchio del cacciatore, distante dalla Terra poco meno di 900 anni luce⁸, 80 volte più grande del Sole, 25 volte più massiccia e 60.000 volte più luminosa. Abbiamo poi *Betelgeuse*, una supergigante rossa che rappresenta la spalla del gigante. Si tratta di una stella variabile che recenti calcoli hanno posizionato a una distanza di circa 600-640 anni luce da noi (circa un terzo in più di quanto si credeva). Ciò vuol dire che quando noi solleviamo il naso all'insù e guardiamo Betelgeuse, la vediamo come era 600 anni fa, il tempo che la luce ha impiegato per raggiungerci. Oggi potrebbe magari non esistere più, ma noi ce ne renderemo conto magari tra 600 anni. Incrociando questi nuovi

dati di distanza con il suo diametro si ottiene che *Betelgeuse* deve essere una stella di dimensioni colossali, pari a circa 1.000 volte il raggio del Sole. Ciò ne fa una delle più grandi conosciute. In altri termini, questa stella sarebbe in grado di ospitare al suo interno ... quasi due miliardi di soli e, se situata al centro del sistema solare, questa occuperebbe tutte le orbite fino a Saturno. Sempre gli stessi studi stimano che l'età di Betelgeuse sia di circa dieci milioni di anni.

Si tratta di un'inezia rispetto all'età del Sole (circa 5



Orbita della cometa di Halley



miliardi di anni), ma è una veneranda età per una stella di grande massa, che ha già esaurito da tempo la sua scorta di idrogeno nucleare e che si prepara, con ogni probabilità, a finire i suoi giorni con una poderosa esplosione di supernova.

La cintura di Orione è formata da tre stelle allineate e a breve distanza (così ci sembrano, ovviamente) le une dalle altre: *Alnitak*, *Alnilam* e *Mintaka*. La prima è una stella multipla formata da tre componenti, la più grande delle quali è una supergigante blu, distante circa 850 anni luce dalla Terra, la seconda una supergigante che si trova a quasi 2.000 anni luce di distanza e la terza è una stella variabile a eclisse con un periodo leggermente inferiore ai 6 giorni. Vicino alla stella *Alnitak* si trova la nebulosa oscura nota come "Testa di cavallo", dalla forma della nube che la compone.

Ad occhio nudo è poi possibile vedere un'altra formazione di tre stelle, meno luminose e più vicine della cintura. Esse formano la cosiddetta "spada" di Orione. La loro particolarità è che in questa regione celeste si può vedere, con l'ausilio di un buon telescopio, la grande nebulosa di Orione (M42). Essa ha un diametro di circa 16 anni luce e appare come una nube di colore verdastro (probabilmente atomi di ossigeno ionizzati), ma con un telescopio migliore si possono ammirare sfumature bianche, rosse e violacee. La sua luminosità è dovuta alle numerose stelle che si stanno formando al suo interno, una sorta di *nursery* stellare. La spettacolarità di questa costellazione, la brillantezza delle sue stelle e la facilità con cui viene individuata hanno permesso a Orione

di ispirare i miti di molte civiltà. Sembra che la costellazione sia stata inventata dai Sumeri, che hanno voluto immortalare il loro eroe *Gilgamesh*. Per gli Egizi questa costellazione era associata a una delle divinità più famose: Osiride. Secondo alcuni egittologi (ma la questione è ancora molto dibattuta) le tre piramidi di Giza, per dimensioni e orientamento, sarebbero associate alla cintura di Orione. Per i greci la costellazione fa riferimento a *Eracle*, un grande eroe greco che combatté contro il toro di Creta. Secondo il mito, Orione era figlio di Poseidone, il dio del mare, ed Euriale, figlia del re Minosse di Creta. Omero nell'*Odissea* descrive Orione come un gigantesco cacciatore, armato di un bastone indistruttibile di duro bronzo.

Di fatto, la sua posizione in cielo è accanto al fiume Eridano (costellazione), con a fianco i suoi cani (le costellazioni del Cane Maggiore e del Cane Minore), che lo seguono dappresso, all'inseguimento della Lepre e del Toro (altre due costellazioni). Orione fu ucciso da uno scorpione, per motivazioni diverse a seconda della fonte. Per questo motivo le due costellazioni sono state messe in cielo in posizioni opposte tali che, quando sorge la costellazione dello Scorpione, quella di Orione tramonta, in modo che non possa mai raggiungerlo.

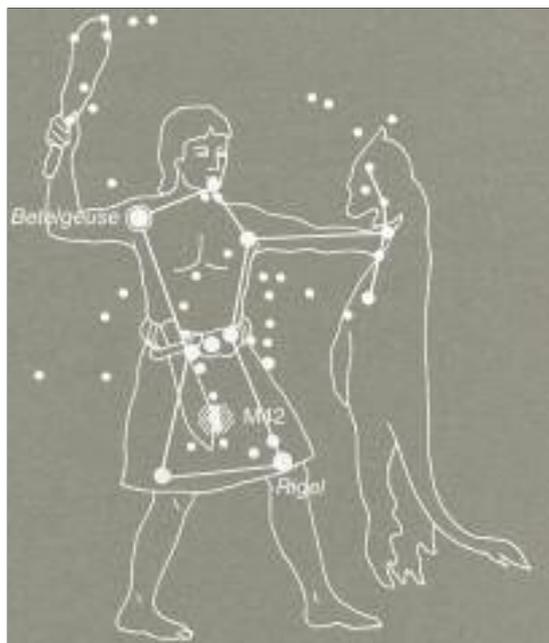
Per quanto attiene al riconoscimento stellare, si può dire che Orione è assimilabile a un vero e proprio "cartello stradale". Partendo da questa costellazione, infatti, si può "saltellare" da una stella all'altra fino a raggiungerne di nuove e impararne i nomi e le posizioni. Orione, quindi, ci guida verso altre costellazioni con importanti formazioni di corpi celesti, ben visibili nel nostro cielo. Questo facile e utile procedimento è noto come *star hopping* che, letteralmente, significa "saltellamento di stella in stella".

Estendendo la congiungente tra Rigel e Betelgeuse di due volte circa (linea gialla) si possono vedere due stelle molto luminose: *Castore* e *Polluce*, della costellazione dei Gemelli. Se prolunghiamo la congiungente tra *Bellatrix* e Betelgeuse di



Nebulosa "Testa di cavallo"

una distanza pari a tre volte e mezzo circa (linea blu), troviamo la stella *Prozione* (Cane Minore). Se, invece, prolunghiamo la congiungente della cintura di Orione di circa quattro volte (linea verde) da una parte troviamo *Sirio*, la stella più luminosa della costellazione del Cane Maggiore (e di tutto il cielo boreale) e dall'altra troviamo *Aldebaran* (Toro), riconoscibile perché al vertice di un triangolo di stelle luminose e molto vicine, di cui parleremo tra poco. Sirio, Betelgeuse e Prozione formano il cosiddetto "triangolo invernale" (linea rossa).



Raffigurazione della costellazione di Orione

Abbiamo parlato della costellazione del Toro. Nella mitologia greca questa costellazione voleva ricordare l'animale enorme ma mansueto in cui si trasformò Zeus per rapire Europa, una principessa fenicia dalla bellezza leggendaria. La costellazione, tuttavia, era ben conosciuta anche dalle civiltà precedenti, tant'è che se ne hanno riferimenti sicuri e lontanissimi nel tempo. I Babilonesi, altri grandi osservatori del cielo antico, vedevano in questa grande costellazione (797 gradi quadrati) il toro inviato dalla dea Istar a uccidere Gilgamesh, re di Uruk, che aveva resistito alle sue avances. L'apparizione del Toro, invece, avvisava gli antichi Egizi dell'arrivo della primavera e del conseguente straripamento del Nilo, evento che apportava elementi nutritivi alla terra, aiutando i coltivatori del tempo. Per quella popolazione, quindi, l'apparire della costellazione del Toro significava l'arrivo della stagione della fertilità e dell'abbondanza. L'aspetto che colpisce maggiormente è la continuità cronologica del suo mito, sostanzialmente ininterrotto dalla preistoria a oggi. Una motivazione potrebbe essere che, per circa 2.000 anni, il punto gamma⁹ era situato proprio nella costellazione del Toro, e ciò potrebbe aver dato vita alla relazione complessa e profonda tra la sua apparizione e particolari eventi collegati all'uomo, come dimostrano gli Egizi.

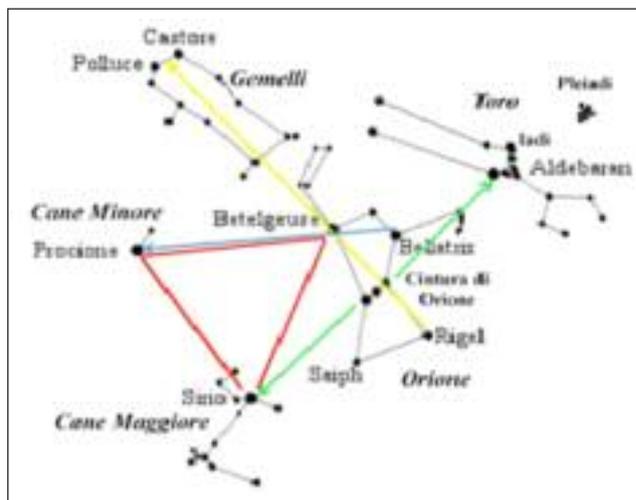
Vicino al corno del Toro c'è una famosa nebulosa, la nebulosa del Granchio (*Crab Nebula* o M1), residuo di una supernova osservata dagli astronomi cinesi nel 1054. Essa ha un diametro di circa 6 anni luce e continua la sua espansione ad una velocità di circa 1.500 km/sec.

Nel Toro ci sono, inoltre, due formazioni davvero affascinanti: le Pleiadi e le Iadi. Le prime so-

no la trasposizione celeste di sette sorelle, figlie di *Pleione* e di *Atlante*, il titano condannato a portare sulle spalle il globo terrestre per l'eternità. La storia che si racconta solitamente dice che Orione s'innamorò delle Pleiadi e le perseguitò con intenti amorosi. Zeus agguantò tutto il gruppo e lo sistemò fra le stelle, dove Orione continua l'inseguimento ogni notte. Il gruppo è composto da 9 stelle che portano i nomi dei protagonisti della storia: *Atlante*, *Pleione*, *Alcione*, *Elettra*, *Maia*, *Merope*, *Taigete*, *Celeno* e *Osterope*.

Si tratta di gruppi di stelle di tale importanza che, per esempio, nell'*Iliade* vengono rappresentate nello scudo che Efesto fabbrica per Achille, e che vengono citate ripetutamente da Esiodo nel suo *Le opere e i giorni* (VII secolo a.C.), opera nella quale vengono forniti consigli pratici per l'agricoltura e indicati i giorni del mese nei quali è necessario compiere determinate attività.

Lasciando la mitologia, l'ammasso aperto delle Pleiadi è molto spettacolare e riconoscibile, anche perché sembra l'Orsa Minore ... in miniatura, tant'è che in passato veniva considerato una costellazione a sé. L'occhio umano può avvertire, inoltre, materia nebulare attorno al gruppo, segno della presenza di numerose altre stelle meno luminose. Galileo Galilei, nel 1610, ne individuò altre 27 e il loro numero aumenta man mano che i mezzi tecnologici migliorano la "vista" degli scienziati. A oggi siamo arrivati a circa un migliaio di stelle. Il gruppo si trova a una distanza di



circa 500 anni luce, ha un diametro di circa 80 anni luce e le stelle che lo compongono hanno moto e spettro pressoché uguale per tutte.

Le Iadi sono un ammasso aperto che la fantasia umana ha posto in cielo a definire il contorno della fronte e del muso del Toro¹⁰. Esse formano una “V” e la stella più luminosa, *Aldebaran*, è posta in uno dei vertici del triangolo e simboleggia l’occhio del toro. Si tratta di una stella di tipo solare, ormai arrivata a fine carriera e trasformata in gigante rossa. Attualmente il suo diametro è stimato a circa 45 volte quello del Sole. La formazione si trova a soli 140 anni luce dalla Terra, ha un diametro di circa 120 anni luce e conta circa 350 stelle. Per le distanze in gioco è veramente molto vicino e ciò ne fa l’ammasso aperto più vicino al sistema solare. Le Iadi erano delle ninfe figlie di Atlante e di Etra. Erano, quindi, sorellastre delle Pleiadi e, per questo, furono poste in cielo in posizioni tra loro vicine.

In letteratura, i miti e le formazioni celesti cui si riferiscono hanno anche affascinato Omero che, nel Canto V dell’*Odissea*, ricorda le Pleiadi e Orione:

“...E dirigeva, al timone seduto, con gran maestria,
volto lo sguardo, né mai gli piombava su gli occhi sopra,
verso le Pleiadi, verso Boote, che tardi tramonta,
verso le stelle de l’Orsa, cui danno anche il nome di Carro,
che sempre fissa in un punto si gira, spiando Orione...”

Come abbiamo visto, in cielo mito, religione, tradizioni, letteratura, culto e scienza si fondono in modo così spontaneo e affascinante che per secoli è stato quasi impossibile capire dove terminasse uno e dove iniziasse l’altra. Perfino quando le conoscenze scientifiche erano sensibilmente più limitate di oggi, il cielo stellato destava una tale curiosità e interesse che anche Giacomo Leopardi gli ha dedicato attenzione e appassionati studi. All’inizio del XIX secolo, infatti, a soli quindici anni, compose la *Storia della Astronomia dalla sua origine fino all’anno 1813*, seguita da altri due volumi di approfondimento, pubblicati nei due anni successivi. Testi di una importanza e completezza tale che l’astrofisica Margherita Hack, quasi 190 anni dopo, non ha potuto fare



Raffigurazione della costellazione del Toro

altro che partire da dove aveva lasciato il poeta di Recanati per giungere fino ai nostri giorni¹¹.

Qualunque sia il motivo che porta l’essere umano a guardare la volta stellata, sia esso un pastore errante, un navigante, un escursionista o un semplice appassionato, comunque, non potremo mai fare a meno di stare con il naso all’insù, osservando e ammirando lo spettacolo che la volta celeste ci offre generosamente ogni

notte. La sensazione di armonia con l’universo che trarremo dalla visione di questa immensità sarà, infatti, sempre estremamente gradevole e seducente. Una sensazione di pace interiore provocata dall’infinito mare di stelle in cui il pensiero umano si immerge profondamente e che ci fa dire, con le parole di Leopardi, “...il naufragar m’è dolce in questo mare...”.

L’articolo è tratto da Renato SCARFI, Guida pratica per escursionisti curiosi, Ed. Fusta, prefazione di Domenico Pandolfo. Renato SCARFI è anche autore del libro Il mondo della FIE, Edizioni C.M., prefazione di Domenico Pandolfo

NOTE AL TESTO

- ¹ Lucie Green, *Viaggio al centro del Sole*, Ed. Il Saggiatore, Milano, 2018, pag. 10
- ² Il joule, nel Sistema Internazionale, è l’unità di misura dell’energia, del lavoro e del calore.
- ³ Il fotone è un tipo di particella elementare che costituisce l’unità di base della radiazione elettromagnetica, che include onde radio, infrarossi, luce visibile, ultravioletti, raggi X e raggi gamma.
- ⁴ Lucie Green, *Viaggio al centro del Sole*, Ed. Il Saggiatore, Milano, 2018, pag. 61
- ⁵ L’abbronzatura è un meccanismo di difesa attuato quando la pelle è esposta al sole. In tale ambito, i melanociti avviano la produzione di melanina, il pigmento che conferisce il caratteristico colorito e che funziona fisiologicamente come un filtro che impedisce ai raggi ultravioletti di provocare danni alla pelle.
- ⁶ Margherita Hack, Pippo Battaglia, Walter Ferreri, *Origine e fine dell’universo*, Ed. Utet, Torino, 2006, pag. 210
- ⁷ Margherita Hack, Pippo Battaglia, Walter Ferreri, *Origine e fine dell’universo*, Ed. Utet, Torino, 2006, pag. 211
- ⁸ L’anno luce è definito come la distanza percorsa dalla luce in un anno, pari a 9.460.000.000.000 di km
- ⁹ Il punto Gamma è il punto nel quale si trova il Sole all’inizio della primavera.
- ¹⁰ Eratostene, *Il Cielo*, III sec. a.C.
- ¹¹ Margherita Hack, *Storia dell’Astronomia dalle origini al duemila e oltre*, Ed. Altana, 2002

“Toccare il cielo con tre dita”

Condove 21 marzo. Con i ragazzi disabili di Radio Ohm e dei centri gestiti dalla coop “Il Sogno di una cosa”, alcuni nostri accompagnatori escursionistici unitamente alla dott.ssa Montabone, psicologa che da anni collabora con il nostro comitato su queste attività hanno incontrato al cinema di Condove Andrea Lanfri, per un confronto molto motivante sulla passione per la montagna.

Lui ha portato la sua esperienza di persona divenuta disabile a seguito di una malattia, rispondendo alle domande dei ragazzi sia sulla questione del “Volere è potere” che sui suoi viaggi e le sue impegnative imprese sportive.

I nostri accompagnatori essendo impegnati nell'accompagnamento di gruppi sia di persone disabili che di bambini fragili, hanno portato la voce della FIE, parlando dei benefici evidenti e documentabili dell'approccio alla montagna che ne conseguono, ma anche dell'attenzione e della preparazione necessarie per l'accompagnamento di tali gruppi di persone, dialogando con il sig. Lanfri proprio su questo punto, sottolineando come un viaggio o una gita non inizino dal momento in cui metti le scarpe da trekking ma molto prima, nella sua attenta preparazione.

Prossimamente proporremo ai bambini delle co-



munità un'escursione sul sentiero denominato “Sentiero per tutti” sopra Villar Dora.

Un percorso facile, con interessante cartellonistica, buoni punti panoramici e tavoli con panche utili al momento del picnic.

Si cercherà anche di teatralizzare l'incontro con 2 “masche” (streghe) nel momento in cui i bimbi arriveranno appunto alla pietra del “Bal dle masche” (ballo delle streghe).

A seguire, presso le loro comunità, prepareremo con i bambini e gli educatori alcuni cartelloni sull'abbigliamento necessario e su cosa si debba mettere nello zaino quando si va per i boschi.

Valeria Rubino





A piedi lungo l'isola di Sainte-Marguerite,

un eden a pochi minuti dalla Croisette

Cartina tratta da Openstreetmap

Nella baia di La Napoule, di fronte alla città di Cannes (75.000 abitanti), sulla riviera francese, è situato il piccolo e suggestivo arcipelago di Lérins, dal fascino irresistibile. Infatti, sono conosciute e apprezzate fin dai tempi dei Romani (e, pure, in periodi precedenti). Include Sainte-Marguerite (la principale), Saint Honorat (sede di un'abbazia e, in futuro, patrimonio comune dell'umanità - Unesco), tre isole minori disabitate (Trade-lière, Saint-Ferréol e una chiamata, semplicemente, Ilot) e alcuni scogli. Dista una sessantina di chilometri dal confine italiano ed è una meta di sicuro interesse. D'estate è nota per le

sue acque cristalline e nel 2021, a poca distanza dalla riva ed a una modesta profondità (vicino alla *Maison forestière* - ONF, ufficio governativo del demanio), sono state immerse sei statue! Le sculture sono alte 2 metri e rappresentano i volti di quattro donne e due uomini (anonimi) locali, per il primo museo subacqueo francese. Al contrario, in chiave escursionistica, dà il meglio di sé durante le belle giornate invernali che qui, come in Liguria, non mancano di regalare occasioni per muoversi nella natura.





Scesi dall'imbarcazione

Tabella 1 - L'ARCIPELAGO DI LERINS, UNA STORIA VECCHIA 2600 ANNI

600 a.C.	I Focesi (originari della Grecia) si insediano, sviluppando il commercio
150 a.C.	I luoghi entrano nella sfera di influenza dei Romani
410 d.C.	A <i>Sant Honorat</i> viene fondato un monastero
1635	Gli spagnoli occupano, temporaneamente, la zona
1682	Terminati i lavori a <i>Fort Royal</i> , <i>Sebastian Vauban</i> , commissario generale responsabile, lo ispeziona
1687	<i>Fort Royal</i> è un carcere in cui vengono rinchiusi le persone, anche solo dietro richiesta del re e senza essere state prima giudicate...
1793	Napoleone migliora il sistema difensivo, con alcune batterie di cannoni e i forni per proiettili
1865	Il clima della Costa Azzurra favorisce le specie esotiche, come, ad esempio, gli eucalipti
1882	Fortunatamente, sfuma il progetto della realizzazione di un grande complesso residenziale di lusso, con annesso albergo e... ippodromo!
1940/1944	Durante l'ultimo conflitto, le isole subiscono l'invasione italiana e, poi, tedesca (costruito qualche fortino)
1972/1999	Numerose tempeste abbattono gli alberi più vecchi e alti, ma sono, prontamente, sostituiti
NB. Notizie presenti in loco (pannello)	

L'isola di *Sainte-Marguerite*, lunga circa 3 km e larga 900 m, ha 152 ettari di boschi e 22 km di sentieri. È separata dalla terra ferma da un braccio di mare, corto (1.100 m) e poco profondo, e nasconde *Saint Honorat*.

Bastano 15 minuti di traghetto da Cannes (due vettori) per sbarcare in un paesaggio quasi integro, alla scoperta dei vari aspetti botanici, e tuffarsi nel passato che traspira da ogni singola pietra (tabella 1). Nei pressi del minuscolo porto, c'è un ristorante (un secondo al di là del forte) e dei chioschi per spuntini rapidi, che completano l'offerta gastronomica, ma, nella bassa stagione, potrebbero essere chiusi.

L'esplorazione è possibile soltanto a piedi e non possono circolare neppure le biciclette o i monopattini. È vietato fumare e, anche, l'uso dei droni (senza permesso).

A sinistra, rispetto alla discesa dalla nave, il turista ricalca una pista caratterizzata da piante di oleandro e bouganville, in un perfetto mix di fragranze e colori. Sfiorate le case dei pochi residenti, si arriva, così, dal *fort Royal*. Dal 1927, fu classificato come "monumento storico" e, solo nel 1993, il comune di Cannes lo acquisì. Le sue vicende sono raccontate attraverso una serie di pannelli, in più lingue, che ne scandiscono le tappe essenziali. Il comprensorio è un esempio



Ingresso a fort Royal

di rafforzamento delle coste che sono cresciute nel tempo. Un primo vistoso intervento migliorativo fu apportato dagli spagnoli durante la loro breve occupazione tra il 1635 e il 1637, nel corso della guerra dei trenta anni (1618-1648). Dopo la riconquista francese, altre importanti opere furono sviluppate. In seguito, per circa due secoli, il suo utilizzo principale fu quello di prigione di stato (tabella 2). Entrando nel complesso, è svelata una vera e propria cittadella militare. Risaltano i bastioni a strapiombo sul mare, lo spettacolo della neve sulle Alpi Marittime (visuale splendida), una serie di palazzine, alcune strade e slarghi. Parecchi edifici sono stati trasformati in alloggi per le associazioni e le sale comuni hanno centinaia di letti. È evidente il campanile e una cappella, ma quello che più colpisce l'occhio è il cosiddetto *Inconnu* (ignoto, in italiano): l'affusto di cannone trovato, nel 1995, vicino all'isola, a una profondità di 41 metri. Porta lo stemma del Re Sole è la sua datazione risale al 1715, anno in cui mancò Luigi XIV. Era un'arma formidabile, capace di sparare una palla da 12 kg a 4 km di distanza, però l'efficacia diminuiva a 500 metri nel



Interni fort Royal.

TABELLA 2 - LA PRIGIONE DI FORT ROYAL E I SUOI... "OSPITI" PIÙ FAMOSI

Sotto l'Ancien Régime	
1687	La "maschera di ferro"
1689	I sei pastori protestanti che vi morirono, dopo un terribile periodo detentivo; all'interno, si trova il memoriale dedicato al loro martirio
1751/1753	Jean-Baptiste Stuard, futuro segretario perpetuo dell'Académie Française
1773/1774	Claude de Jouffroy d'Abbans, inventore del battello con la ruota a pale
1790	Il conte di Monteil che, passati 32 anni nel carcere, rifiutò la libertà... ormai, ci stava bene!
Durante l'Impero	
-	Alcuni nemici di Napoleone, fra i quali Jean de Broglie, vescovo di Gand
Nel corso della IIIa Repubblica	
1874	L'ex-maresciallo di Francia Achille Bazaine... che riuscì a fuggire!
NB. Informazioni tratte da un cartello posizionato dentro la struttura	



L'affusto di cannone Inconnu

fin da Voltaire e Dumas padre, ma nessuna ha delle prove schiaccianti a favore. Le uniche cose certe sono che il detenuto ottenne benefici inusuali (carcerazione meno dura) e restò lì rinchiuso dal 1687 al 1698, prima di venire trasferito alla Bastiglia, dove morì nel 1703. Usciti dalla struttura, la si contorna, lambendo i cimiteri degli algerini, deportati durante la conquista della regione (a partire dal 1840), e dei reduci malati, poi deceduti, della guerra in Crimea (1854/1855). La foresta afferma la sua bellezza ed è un

caso di tiri orizzontali. Inoltre, è possibile vedere il museo del mare e il sito archeologico (reperti romani del I secolo e saraceni del X secolo), senza trascurare gli acquari e la cella dell'uomo con la "maschera di ferro". Riguardo a questo ultimo argomento, è un *affaire* ricco di mistero e legato all'identità del prigioniero che si celava dietro la copertura che, in pratica, incatenava il viso nascondendolo a tutti. Sono state fatte molte ipotesi sul personaggio (gemello o fratellastro o figlio naturale del re, un nobile, un alto funzionario, un importante aristocratico inglese, ecc.),

tripudio di profumi, grazie ai pini marittimi e d'Aleppo, agli eucalipti (originari dell'Australia e introdotti dopo la metà del XIX secolo), alle querce ed altre piante. Diversi luoghi sono attrezzati con tavoli e panche di legno e non mancano delle fontanelle. Il gitante lascia la costa per la bellissima *route de la Convention*, immersa nella vegetazione. Proseguendo, magari pure a zig zag, giova raggiungere l'estremità più a est dell'isola, sede, nel passato, di una delle tre batterie difensive presenti (insieme ai *pointes du Dragon* e *du Vengeur*), ma la percorrenza può variare, a seconda del tempo disponibile.



La bellissima route de la Convention



Allée de Ceinture



Calette dalla allée de ceinture



Scogliere dalla allée de ceinture



Vista verso la costa

In ogni caso, successivamente è bene procedere sulla allée de Ceinture, che fiancheggia il litorale lato sud. Da qui, risalta *Saint Honorat*. È un susseguirsi di piccole calette (di ghiaia e sabbia) e scogli, che rendono fascinosa l'ambiente, rasentando l'unica proprietà privata della zona: il *grand jardin*, un parco di 1,4 ettari, caratterizzato dalle coltivazioni che riguardano parecchi alberi da frutto, oltre ai cedri del Libano, alle palme e a molte specie di fiori. All'interno emergono alcune case costruite, addirittura, tra il XII e il XVII secolo e, ora, ammodernate. Negli ultimi anni, l'area ha vissuto degli episodi che hanno portato a strascichi giudiziari. Solo nel 2020 è subentrato un nuovo proprietario. Data la contrarietà del comune di Cannes a questo tipo di iniziative, non è prevista nessuna possibilità di trasformazione in un hotel, anche se può essere affittato come casa vacanza. Infatti, al momento dispone di una dozzina di camere e suite, diverse sale, due piscine, un cinema, una spa e ulteriori extra di lusso...

Superato il settore della *Maison forestière* (la miglior spiaggia dell'isola) e andando avanti, appare, tra gli alberi, un vasto panorama in direzione del continente. Sveltano i *massifs de l'Esterel* e *du Tanneron*. Sono, pure, incrociate nuove aree di sosta e si arriva, così, al *pointe du Dragon*, dove c'era un'altra postazione armata, come detto prima. Qui spicca una fornace in muratura (*four à boulets*) per arroventare le palle di cannone (una seconda dal *pointe du Vengeur* - lato nord). I manufatti furono ordinati dal giovane generale Napoleone Bonaparte nel 1793, al fine di rendere più efficaci le difese costiere. Dentro, il conteni-

tore poteva accogliere fino a venti proiettili e la temperatura sfiorava i 1.000/1.100 gradi. Dopo, erano maneggiati per mezzo di utensili (pinze e ganci) e, grazie ai pezzi d'artiglieria, si tiravano contro le navi nemiche. Gli effetti erano devastanti: sparare bolide color rosso fuoco, faceva incendiare le imbarcazioni di legno colpite!

Continuando, oltre la punta ovest, lo sguardo, poi, cade sul *étang du Batéguier*, uno specchio d'acqua dolce e riserva naturale protetta, ricco di animali e numerose specie di uccelli migratori. È chiuso da una staccionata, con vista sulla striscia di terra in centro, e ci sono un paio di posti sopraelevati e degli utili suggerimenti per un birdwatching rispettoso della fauna.

In breve, l'anello è ultimato, ritrovando il molo del mattino.

Alcuni cenni sull'isola di *Saint Honorat*

Ha una lunghezza di 1.500 m (larga solo 400 m) ed è la sede dell'abbazia fondata nel 410! Pare che sia uno dei siti monastici più antichi della cristianità nell'ambito isolano. I terreni appartengono a una comunità di monaci, iscritti ai Cistercensi dell'Immacolata Concezione, che coltivano vigneti (8 ettari) e producono vini e liquori esportati in tutto il mondo; ogni anno i quantitativi assommano a circa 35.000 bottiglie di vino e 12.000 di liquore. Anche qui, c'erano due batterie difensive, insieme alle fornaci, mentre, un'altra meraviglia è la fortezza orientata a sud, verso il mare aperto. Ha tre bastioni e, salendo al piano superiore, si ha il regalo di una vista magnifica. In modo sorprendente, le isole, divise dal *canal du Frioul*, non sono collegate tra



Forno per proiettili presso pointe du Dragon

loro e ciò costringe, sempre, a tornare sulla terra ferma per il passaggio da un posto all'altro. L'obiettivo è preservare la serenità, limitando la frequentazione.

Qualche ragguaglio su Cannes

È famosa per il quartiere medioevale di *Le Suquet*, posizionato sulle alture (scopi difensivi) contro gli attacchi saraceni, e, soprattutto, per il *boulevard de la Croisette*. Il lungomare di 2,5 km è stato reso celebre dal festival del cinema (prima edizione: 1946; senza dimenticare quella cancellata, a causa dello scoppio della guerra, nel settembre 1939...) e dai molti palazzi rino-

mati, alcuni in stile Belle Epoque. La città è l'ideale stereotipo di un luogo mondano, fatto di boutique lussuose e serate di gala.

Accesso. In totale, la trasferta in auto è di circa 230/240 km da Genova, per un viaggio di 2h30/3h30, a seconda del traffico e dei cantieri attivi in Italia (uscita 42 dell'A8 francese, verso Cannes-Centre/Le Cannet).

La gita in estrema sintesi. Dif. T - dislivello quasi assente - 9 km - 3h più la visita del forte e degli altri punti di rilievo. Comodità percorrenza: Ottima. Periodo migliore a fini escursionistici: dal tardo autunno all'inizio della primavera. Meteo: discreto. Interesse giro: alto.

Panorama sul mare





Vista verso Saint Honorat

Approfondimenti

Mail dell'ufficio turistico di Cannes:
hotesses@palaisdesfestivals.com - <https://www.cannes.com/fr/index/actualites/annee-2021/decembre/etape-cruciale-franchie-pour-l-inscription-de-l-archipel-de-lerins-au-patrimoine-mondial-de-l-unesco.html> - <https://www.cannes-ilesdelerins.com/fr/> - <https://www.trans-cote-azur.com/depart-cannes/iles-de-lerins-ste-marguerite-bateau-traverse-excursion/> - <https://www.riviera-lines.com/traversees-cannes-ile-sainte-marguerite/> - <https://www.cannes.com/fr/culture/musees-et-expositions/musee-du-masque-de-fer-et-du-fort-royal.html> - <https://excellencedelerins.com/fr/>

testo e foto di Maurizio Lo Conti

NB: in caso di gita, verificare le possibili modifiche e il grado reale di difficoltà con enti e associazioni locali. Si declina ogni responsabilità! Il presente scritto ha un taglio di tipo generale e non esaustivo.

Étang du Batéguier.





VIAGGIO NEL TEMPO TRA PASUBIO, CENGIO e VERENA

Un'escursione di tre giorni sui sentieri della Grande Guerra

Organizzato dal gruppo escursionistico della Lega Navale Italiana Sez. di Salerno, associazione aderente al Comitato Regionale Campania della FIE, il trekking ha avuto luogo dal 27 Giugno al 1° Luglio ed ha visto come partecipanti non solo tesserati della lega Navale italiana sez. di Salerno ma anche tesserati provenienti dalle altre associazioni campane a cui si è aggiunta la presenza del nostro Commissario Federale Formazione Ugo Stocco. La nostra tre giorni di trekking tra le cime della memoria inizia ai piedi del Monte Pasubio. La Strada delle 52 Gallerie ci attende, un tunnel verso il passato, un sentiero che riecheggia di

storie di eroismo e sacrificio. Ogni galleria è un varco nel tempo, un monito silenzioso al prezzo pagato per la libertà.

L'aria fresca di montagna si mescola all'odore della pietra umida, mentre i nostri passi risuonano nel silenzio irreale. Saliamo, e il panorama si apre maestoso, rivelando vallate incantevoli. Ma la bellezza è segnata dalle cicatrici della guerra: trincee profonde, crateri ancora visibili, scheletri di fortificazioni. Ogni passo è un omaggio a chi qui ha combattuto e dato la vita.

Raggiungiamo il Rifugio Achille Papa, dove ci concediamo una pausa.



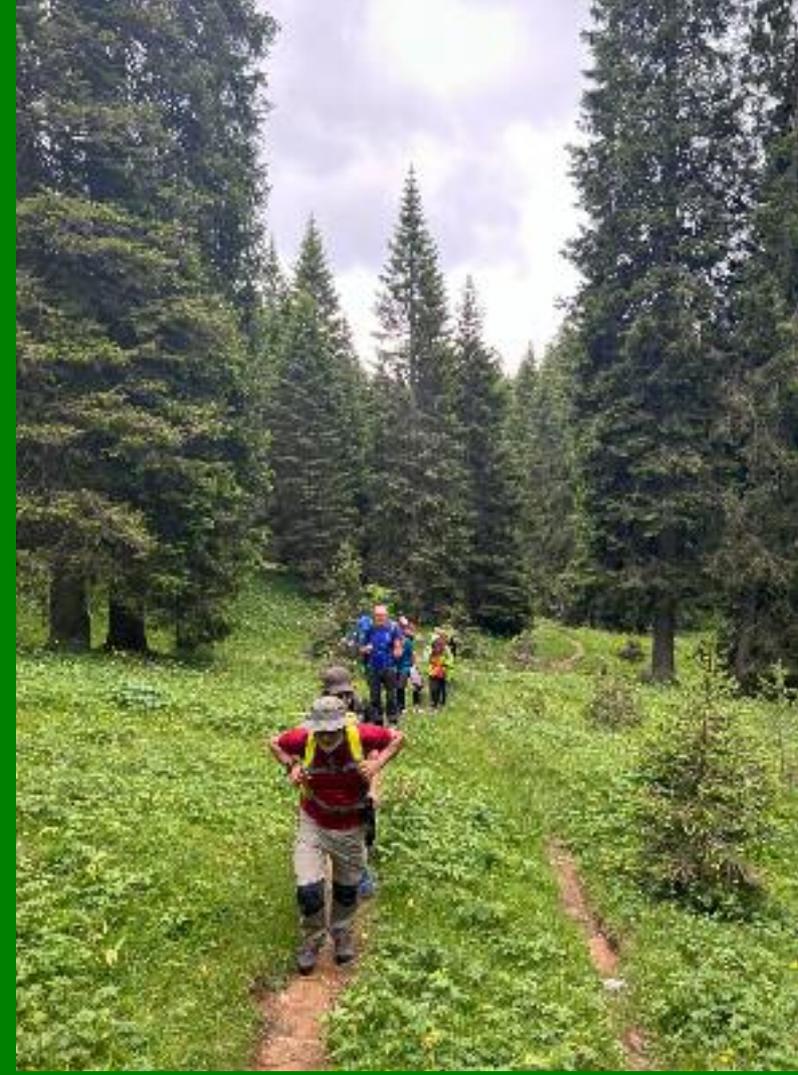


L'atmosfera è densa di storia, le pareti tappezzate di foto e cimeli di guerra. Il silenzio è spezzato solo dai racconti degli anziani, custodi di memorie vive, che riportano in vita le battaglie e gli eroi del Pasubio. Riprendiamo il nostro cammino raggiungendo la cima Palon (2232 mslm) dove un cielo terso ci accoglie mostrandoci un pae-

saggio brullo segnato dai colpi di artiglieria e da trincee contrapposte, italiani e austriaci uno di fronte all'altro quasi a toccarsi. Ai piedi del Dente italiano e di fronte al Dente Austriaco ci fermiamo in un attimo di raccoglimento a ricordo di chi su quelle contrapposte sponde ha sacrificato la propria vita.



*“il panorama
si apre maestoso,
rivelando
vallate
incantevoli”*





Secondo giorno: Forte Corbin e Monte Cengio (1354 mslm), tra storia e leggenda

Il sole illumina il nuovo giorno, e ci dirigiamo verso il Forte Corbin. Esploriamo le sue gallerie, i camminamenti di ronda, gli accasermamenti, l'enorme forno, immaginando l'inferno scatenato durante la Strafexpedition meglio nota come la battaglia degli Altipiani.

Riprendiamo il nostro cammino, affrontando l'ascesa al Cengio. Il sentiero si snoda tra guglie rocciose e formazioni carsiche, uno scenario aspro che rispecchia la durezza dei combattimenti. Saliamo, e complice la foschia in cui siamo immersi, le urla dei soldati, il frastuono delle bombe e il sangue versato riecheggiano nelle nostre menti.





Ma tra le rovine, si scorgono anche segni di speranza: un fiore che sboccia tra le pietre, una farfalla che vola tra i rami. La vita che vince sulla morte. Dinanzi al monumento ai caduti qualcuno tra noi fa riecheggiare le note strazianti del silenzio, ci raccogliamo in un comune momento di commozione raccolti insieme tra le braccia di una sempre più incipiente e densa nebbia.

Dalla cima il panorama mozzafiato, tra sprazzi di luce, ci lascia senza fiato. Uno sguardo alla vastità del paesaggio, simbolo della bellezza e fragilità del nostro pianeta. Un senso di pace ci pervade, consapevoli di aver vissuto un'esperienza unica e profonda.

Terzo giorno: Monte Verena (2015 mslm), tra riflessioni e panorami

L'ultima tappa è il Monte Verena. Immerso nella natura incontaminata, visitiamo il Forte omonimo, un gigante silenzioso che ha visto la guerra da vicino. Ci raccogliamo dinanzi alla lapide che ricorda i nomi dei caduti e tra essi riconosciamo

cognomi dal suono familiare, ragazzi del nostro Cilento caduti per servire una patria costruita anche con il loro sacrificio. Passeggiamo tra le mura di pietra, immaginando i soldati che qui vivevano e combattevano.

Saliamo sulla cima del forte e veniamo ripagati da un panorama a 360 gradi che toglie il fiato. Osserviamo i monti che ci circondano, silenziosi testimoni di un passato tragico, e ci rendiamo conto di quanto sia importante custodire la memoria e costruire un futuro di pace.

Scendiamo dal Verena con il cuore colmo di emozioni. I tre giorni trascorsi tra Pasubio, Cengio e Verena ci hanno segnato profondamente. Abbiamo camminato tra le tracce della storia, abbiamo respirato l'aria eroica del passato, toccato con mano la fragilità della vita. Un viaggio che ci ha reso più consapevoli, più sensibili, più umani. Alla fine, dopo tante emozioni e tanti chilometri insieme, amici di più associazioni si sono ritrovati più uniti sotto le comuni insegne della FIE.

Giovanni Saggese



***“L'aria fresca di montagna
si mescola all'odore
della pietra umida,
mentre i nostri
passi risuonano
nel silenzio irreale”***





La forza delle comunità nella “Slow life”

Dl Reventino, non solo natura dalle mille sfaccettature, dai verdi intensi dei boschi di castagni e faggi, dalle terre ricche di fertile argilla, ma crogiolo di umanità e custode di storie e tradizioni secolari.

Il Reventino e le nostre montagne: radici salde e solide, forti e capaci di rigenerare comunità in declino. Legati ai nostri luoghi, siamo consapevoli che questi non possono restare immutabili.

Da qui parte il viaggio di Edrevia, comunità intrisa di passione per la montagna e forgiata in una comunità più grande, legata al proprio territorio e capace di generare valori. Edrevia – la tribù degli alberi, associazione giovanissima è depositaria di un’eredità preziosa: l’anima di questo territorio, con le sue storie e la sua memoria. Siamo nati con una vocazione chiara, rafforzare relazioni tra le persone e i luoghi. In queste interazioni prende forma la nostra strada.

Ci siamo posti sfide importanti sul futuro delle nostre comunità locali, rallentare in un mondo che corre veloce, in un mondo in cui il legame con la nostra terra rischia di sfilacciarsi e perdersi in una frenesia egocentrica. La nostra forza, la tenacia di Edrevia è qui: nel camminare insieme lungo

i sentieri che raccontano chi siamo e nel riscoprire gli antichi legami che ci uniscono. Per fare ciò il dialogo tra generazioni assume un ruolo fondamentale, rinnovarsi senza mai perdere la nostra essenza.

Edrevia rappresenta tutto questo: un punto d’incontro tra passato e presente, un luogo dove costruiamo insieme il futuro. Siamo i protagonisti di questo cammino, con il cuore rivolto ai nostri monti e lo sguardo proiettato verso ciò che possiamo ancora diventare. Vogliamo essere protagonisti di una nuova narrazione che si manifesta nella capacità di rivelare tutta la forza nascosta di popolazioni orgogliose e perseveranti.

Tutto ciò è la nostra montagna, un luogo sacro che è più di un ambiente fisico; è un contesto che dà vita a un senso profondo di appartenenza e identità. Il nostro paesaggio montano, con la sua topografia irregolare e le valli isolate, contribuisce a definire il carattere unico di ogni comunità e dei suoi abitanti che, frutto radicato e scolpito nelle rocce, negli alberi e nelle pietre di ogni singolo edificio, tramandano tradizioni, sentimenti, attività e norme condivise da generazione in generazione. Questo senso dei luoghi, così carico di esperienze

e connessioni intime, crea fondamenta solide per la coesione sociale e la rinascita culturale.

Il Reventino e i nostri luoghi sono custodi di una storia millenaria, di tradizioni attecchite in un terreno ubertoso e di una cultura locale vibrante, autentica e sono l'epicentro di un legame profondo e indissolubile tra i cittadini e il proprio territorio.

Come scriveva il poeta John Muir "...And into the mountains I go, to lose my mind and find my soul..." (E tra le montagne io vado, per perdere la mente e trovare l'anima), la relazione con il territorio va oltre il semplice concetto di casa, di appartenenza; è un rapporto spirituale, con la natura, con la terra, con le storie trasmesse e rinnovate, con i fatti dei nostri antenati incisi, come vene di un corpo vivo, nelle pietre e nei boschi che ancora noi oggi attraversiamo, godiamo, viviamo.

In un'epoca fragile, dominata da individualismo, "atomizzata" e distratta, diventa necessario raccontare della capacità di coloro che scelgono di restare nelle comunità di appartenenza e affrontano sfide sempre più provanti e gravose. Farsi testimoni di fatiche e rinunce, allo stesso tempo, si traduce in passione e amore.

Così, nel lento attraversare la quotidianità del tempo, la comunità riscopre relazioni, partecipazione e ascolto e rinnova saperi ereditabili.

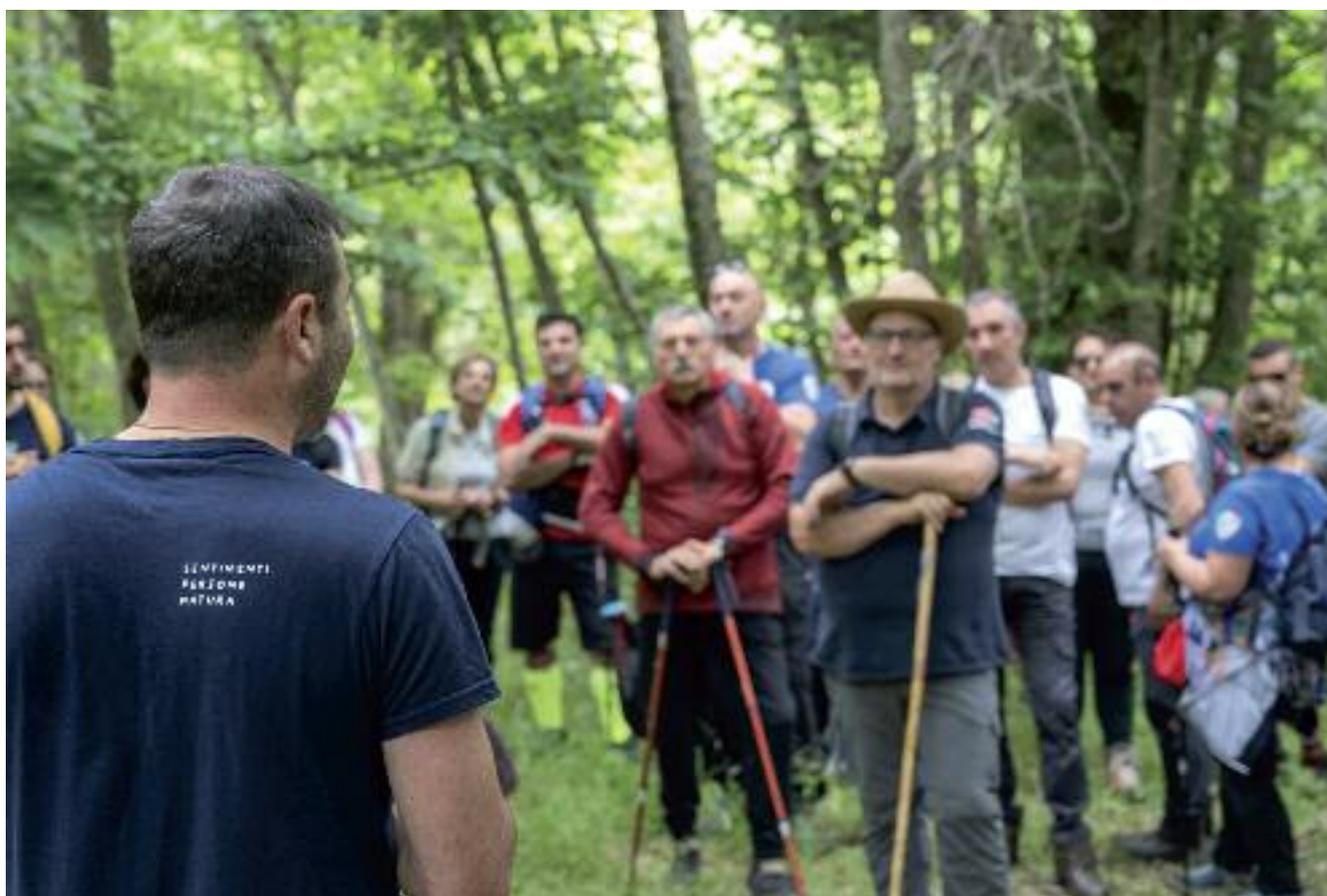
Edrevia, fin dal principio, si è fatta promotrice di

nuovi legami tra persone, con la natura come sfondo, sempre attenta alla voce di chi ama condividere tempo e passione. Ci siamo dati come obiettivi quelli di rafforzare il senso di comunità, incentivare la partecipazione, recuperare rapporti autentici nei nostri paesi.

Il legame profondo di chi abita e vive il proprio territorio, la passione di coloro che rimangono e cercano di rinnovarsi, la pratica della *slow life* sono elementi chiave per mantenere vivi questi luoghi. Paolo Cognetti nel suo capolavoro intitolato *Le otto montagne* scrive "...Ognuno di noi ha una quota prediletta in montagna, un paesaggio che gli somiglia e dove si sente bene...". Come molte altre associazioni nate da quest'humus culturale che permea e pervade la Calabria, anche noi vogliamo scoprire questa essenza, riportarla in superficie per creare una ricchezza che vada ben oltre i confini del materiale e si estenda fino alle profondità dell'anima umana.

Siamo convinti che il lavoro che ci aspetta è sì di valorizzazione del territorio ma, ancor più, di costruzione di veri e profondi legami sociali. È giunto il tempo di riconoscere il valore delle comunità locali e di impegnarsi per proteggerle, preservarle e rinnovarle per le generazioni future.

Antonio Mancuso



IL 43° CAMPIONATO NAZIONALE DI MARCIA DI REGOLARITÀ IN MONTAGNA

Idro e Bione 7-8 settembre 2024

Dl weekend del 7 e 8 settembre 2024 è stato caratterizzato da un appuntamento molto atteso durante l'anno, sia per gli aspetti sportivo-agonistici, sia per i risvolti legati alle possibilità di aggregazione e del piacere nello stare insieme che offre tale evento ai suoi partecipanti. Stiamo parlando dell'attesissimo Campionato FIE per Associazioni di Marcia Alpina di Regolarità, manifestazione sportiva giunta alla sua 43esima edizione e che tradizionalmente si compone di due giornate, dedicate rispettivamente il sabato alla prova della specialità in coppia e la domenica alla prova individuale.

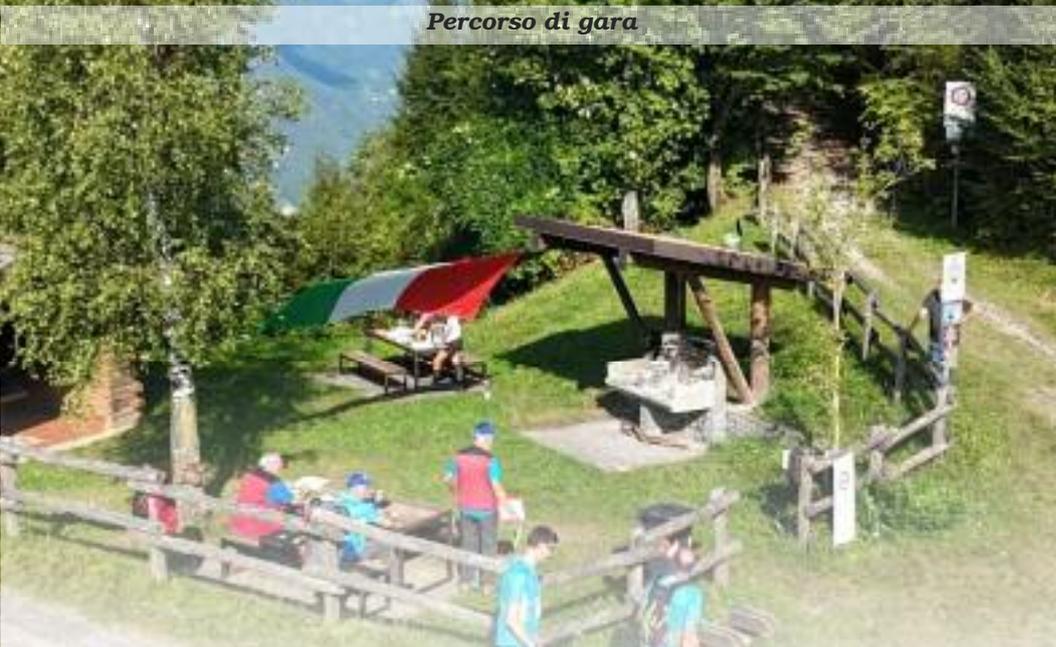
Quest'anno il Campionato è stato organizzato dal Comitato Regionale Lombardia con la collaborazione dell'Associazione FIE GAM Ana Bione. La scelta dei luoghi in cui si sono disputate le gare sportive è caduta su due bellissime location: il lago di Idro e il paese di Bione, in Val Sabbia, in provincia di Brescia.

Questi luoghi si sono rivelati ricchi di percorsi immersi in una natura affascinante, a tratti dolce, a tratti dura come solo certi percorsi di montagna sanno essere.

Sabato si è tenuta la prova per coppie, in un luogo davvero suggestivo quale il Lago di Idro. Gli atleti marciatori, con oltre 80 coppie in rappresentanza di 22 società, si sono cimentati in un percorso impegnativo, lungo circa 15 km di saliscendi.

La gara è partita subito attraverso un bel sentiero a tornanti, ben camminabile e protetto dal bosco.

Percorso di gara



Il percorso poi si è dipanato su per la montagna fino a giungere in cima alla prima montagna, dove la vista è diventata eccezionalmente da urlo: un meraviglioso scorcio sull'insenatura del Lago di Idro ha ripagato delle prime fatiche della gara. Scendendo dalla montagna gli atleti hanno imboccato poi sentieri, strade bianche e infine gli ultimi tratti su asfalto fino a giungere ad un grazioso borgo a ridosso del Lago dove con una "galoppata" finale a bordo lago, attraverso una bella passerella e un po' di slalom tra turisti e villeggianti, sono giunti al traguardo finale presso il centro sportivo, dove peraltro si è tenuto anche il sospirato ristoro finale e il pranzo per tutti gli atleti e simpatizzanti.

La domenica è stata la volta della gara nazionale individuale a Bione, con un percorso di quasi 12 km, decisamente più agonistico e vario. Per chi mastica lo sport della marcia di regolarità da un po' di tempo, sa che chi arriva a Bione deve essere pronto a sudare! Qui le salite sono salite con la S maiuscola. Sotto un cielo grigio e un vento che ha cominciato a far assaporare la fine dell'estate torrida, i marciatori sono partiti subito in salita sul prato che costeggiava il campo e il centro sportivo Aignep Forum, luogo di ritrovo per tutti gli atleti e sede delle premiazioni finali. Il percorso

ha continuato in salita ma la salita vera e propria, quella in cui le mani hanno spinto sulle ginocchia, il fiato si è fatto corto, i battiti sono arrivati alla soglia massima, la salita, quella urlo, si è presentata imboccando il sentiero che conduceva al Dosso di Ce'.

I marciatori che sono riusciti a sollevare lo sguardo verso il controllo posto quasi sulla sommità del pendio, hanno potuto ammirare e lasciarsi ispirare dal bellissimo tricolore che sventolava sul prato! Quell'immagine così evocativa della nostra bandiera italiana

ha fatto esplodere le emozioni a mille, fatto dirompere i pensieri verso una considerazione che ha infiammato l'anima e il cuore degli atleti: si stavano percorrendo i sentieri della gara individuale del Campionato per Associazioni, un'eccellenza nel calendario della FIE! Successivamente, gli atleti hanno finalmente iniziato a discendere verso Bione: il percorso previsto ha alternato alcuni strappi, tratti in discesa, di nuovo in salita, strade bianche, tratti erbosi, terra smossa, rami, sassi, una stupenda cascata che ha incantato la vista di tutti: un bel misto di terreni e saliscendi per cui non c'è stato tempo per annoiarsi!

In picchiata vertiginosa su un sentiero molto stretto e decisamente in pendenza, i marciatori poi si sono cimentati su un tratto di percorso decisamente impegnativo e si sono avvicinati al termine della gara, con una cavalcata finale che veloce-

mente ha consegnato loro all'arrivo con una bella passerella tra le vie del paese.

Al pranzo conviviale presso l'Aignep Forum rivolto a tutti gli atleti e ai simpatizzanti, sono seguite le premiazioni delle due giornate di grande sport e unità, in grande stile FIE, alla presenza del Presidente Nazionale Massimo Mandelli, dei Presidenti dei Comitati Regionali e dei Commissari Tecnici Nazionale e Regionali previsti dove



Salita Bione

si pratica questo sport. Un piccolo bilancio di questi 43' Campionati Nazionali per Associazioni, organizzati con estrema perizia dal Gam Ana Bione (che peraltro ha celebrato anche il 50mo anniversario della sua fondazione) con la collaborazione del Comitato Regionale Lombardia, Commissione Tecnica Federale Marcia e dalla Federazione Italiana Escursionismo si può così sintetizzare: 24 società presenti, 85 coppie classificate nella gara nella di sabato a Idro e 180 atleti individuali nella gara di domenica a Bione.

Esserci, essere presenti, partecipare, vivere le giornate, abbracciarsi, supportarsi e talvolta sopportarsi, ridere, scherzare, raccontarsi e raccontare, darci conforto, parlare, ascoltare insomma donare il nostro tempo per stare con la squadra e gli altri atleti marciatori: questo è stato lo spirito dei Campionati per Associazioni FIE che anche quest'anno ha accompagnato la manifestazione.

Prova a coppie categoria OPEN Società

1 Nives Gritti e Maria Piera Poletti OSA Valmadrera, 2 Marco Tabarelli ed Emanuele Corti GAM Vallio Terme, 3 Renato Ragnoli e Diego Alberti SPAC Paitone.

Prova a coppie categoria JUNIOR Società

1 Tommaso Mino e Gianluca Rossini AS Cailinese, 2 Gaia Bridi e Alessia Capri Ana Mazzano, 3 Andrea Conti e Pietro Dellanoce Ana Mazzano.

Prova a coppie categoria CADETTI/RAGAZZI Società

1 Andrea Pellizzari e Filippo Voltolini Ana Mazzano, 2 Gabriele Memmola e Edoardo Binetti Gam Ana Bione, 3 Pietro Tanghetti e Vittoria Tanghetti AS Cailinese.

Prova individuale categoria SENIOR Società

1 Marco Tabarelli GAM Vallio Terme, 2 Massimiliano Balossi GEF Dinamo, 3 Mauro Peli GSA San Giovanni.

Prova individuale categoria MASTER Società

1 Armando Imberti GS Marinelli, 2 Antonio Carligh Proloco Collio VT, 3 Luigi Guatta SPAC Paitone.



Luigi Gatti atleta 85 anni in discesa

Prova individuale categoria AMATORI Società

1 Emilio Degiorgis GS E. Zegna, 2 Serafino Linetti AS Cailinese, 3 Giulia Franchi GAM Sarezzo S. Emiliano.

Prova individuale categoria JUNIOR Società

1 Gianluca Rossini AS Cailinese, 2 Alessia Capri ANA Mazzano.

Prova individuale categoria CADETTI/RAGAZZI Società

1 Vittoria Tanghetti AS Cailinese, 2 Andrea Pellizzari ANA Mazzano, 3 Gabriele Memmola GAM Ana Bione.

Classifica per Società

1 ANA Mazzano, 2 AS Cailinese, 3 GAM Vallio Terme, 4 SPAC Paitone, 5 GS E. Zegna.

Sabrina Fogazzi

(Commissario Tecnico Regionale per la marcia alpina Lombardia)

Alessandra Conforti

(atleta del gruppo sportivo SPAC Paitone Brescia)

Emanuele Corti

(atleta del gruppo sportivo GAM Vallio Terme Brescia)

Eleonora Crestani

(atleta del gruppo sportivo E. Zegna Biella)



Premiazione campioni

Formazione in FIE

RICCARDO CAROLI, *Passeggiata in Paradiso - Parco Tre Cime (Bz)*

Introduzione

La cultura organizzativa si manifesta negli assunti fondamentali che guidano un'organizzazione che si concretizzano in comportamenti, valori e relazioni che la caratterizzano, sia al suo interno che con l'ambiente esterno. La cultura organizzativa non può essere estrapolata dal suo contesto, ma va connessa al suo specifico ambito di riferimento, anche per una organizzazione federativa quale la FIE.

La formazione sorregge, rafforza ed interagisce direttamente con la costruzione di una precisa,

determinata e voluta cultura organizzativa, base di ogni esperienza associativa.

Ogni concetto teorico deve però calarsi nella realtà e quindi sorge la domanda: *come si attua e manifesta la formazione in una organizzazione?* Occorre ideare, progettare e realizzare dei percorsi formativi per tutti i volontari di fatto **“collaboratori”** afferenti alla nostra Federazione, affinché possano migliorare le loro competenze ed abilità utili al raggiungimento degli obiettivi prefissati. Naturalmente tali competenze ed abilità saranno visibili attraverso comportamenti coerenti con le aspettative da parte della direzione

Vedasi fig.1.

Riuscire in questo comporta evidenti ripercussioni sull'impegno, sulla motivazione delle persone e sulla specifica qualità delle azioni in essere con l'intento di migliorarsi sempre più, facendo tesoro dei suggerimenti/esperienze acquisite anche nel percorso formativo.

Investire nella formazione è strategico; la formazione deve insistere anche su competenze *trasversali* quali

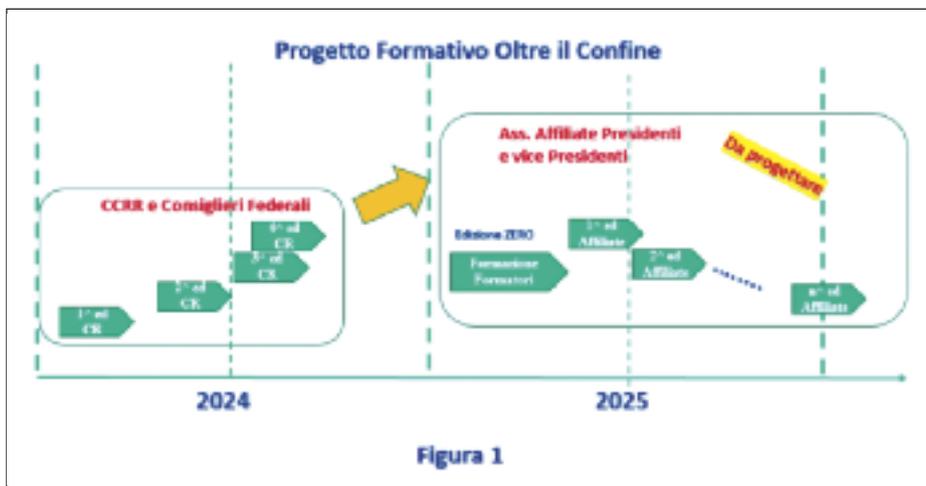


Figura 1



leadership, sviluppo dei collaboratori e gestione del cambiamento, argomenti più difficili da veicolare rispetto alle singole specifiche competenze tecniche.

La formazione viene a volte caricata di una richiesta di efficacia, superiore alle sue possibilità di potersi concretizzare in conoscenza, esperienza ed abilità. Un valido percorso formativo non si può limitare alla sola azione svolta "in aula, ma deve essere affiancata dall'impegno da parte dei responsabili per incidere sugli effettivi comportamenti. Senza questa azione di affiancamento, di supporto e di verifica, il percorso di crescita dei collaboratori difficilmente può contribuire al raggiungimento degli obiettivi sperati. Dopo questa premessa di contesto, analizziamo sinteticamente lo stato della formazione in FIE ieri, oggi e domani, in termini di prospettive, di idee, di azioni e di risultati.



LAURA PINARELLI, *M'illumino d'immenso* - Colline di Bagno a Ripoli (Fi)

Quali sono stati, sono e saranno i **collaboratori/utenti** della formazione in FIE?

Fino al 2016 i collaboratori FIE coinvolti in una formazione Federale erano i soli Accompagnatori di Escursionismo attraverso i due corsi AER (ndr oggi AE) e AEN. La formazione veniva erogata dai singoli Comitati Regionali, su indicazione dei macro-argomenti da trattare forniti dalla Commissione Accompagnatori.

Questo grandissimo lavoro iniziato nel 1991 ha permesso di poter disporre di una ampia base di Accompagnatori di Escursionismo, fondamentali per la crescita della nostra Federazione. Dobbiamo rivolgere un enorme *grazie* ai molti amici per l'impegno e la passione profusi in questa azione. Un piano di formazione *efficace* si svolge in 4 fasi: 1) analisi dei bisogni, 2) progettazione dei contenuti, 3) erogazione in aula e 4) valutazione della formazione svolta. In questo primo periodo storico della formazione FIE, le due fasi di progettazione dei contenuti e di erogazione d'aula dei corsi AE sono state delegate ai Comitati Regionali ed ai docenti locali prescelti, creando una relativa disomogeneità nelle modalità di erogazione erogata.

Tra il 2016 ed il 2023 con questo contesto di riferimento iniziale, la Commissione Accompagnatori ha operato su due direzioni:

- 1) Rendere più omogenea la formazione Accompagnatori sul territorio nazionale (ndr con qualche difficoltà a dire il vero).



RICCARDO CAROLI, *Via per le Odle - Odle Val Gardena (Bz)*

I risultati raggiunti per il corso AE sono stati:

- erogazione unica da parte della Commissione Accompagnatori di alcune lezioni strategiche (presentazione della FIE, ruolo dell'Accompagnatore, Organizzazione e gestione dell'escursione, dinamiche di gruppo in escursione);
 - predisposizione di contenuti di riferimento centralizzati;
 - miglioramento dell'operatività complessiva del corso, ad esempio con la partecipazione agli esami finali di esaminatori della Commissione Accompagnatori; ciò ha portato a conoscere e in alcuni casi coinvolgere aspiranti AE di ottimo livello;
- 2)** Attivazione di 3 nuovi corsi di specializzazione (accompagnamento a disabili, scolastico/giovanile e trekking): ognuno di questi corsi di specializzazione è stato svolto al momento su 3 edizioni con un totale di circa 100 partecipanti per ciascuna delle tipologie. Tali corsi, da sempre nei desiderata FIE, erano dichiarati nel Regolamento Accompagnatori, ma non erano mai stati svolti prima. La progettazione ed erogazione di tali corsi è stata svolta a livello centrale, anche sfruttando la grande possibilità offerta dalle modalità on-line.

I buoni risultati ottenuti e le indicazioni del 2° Congresso Nazionale FIE di Firenze relative alla *strategicità della formazione* hanno portato la

Giunta FIE ad istituire una Commissione Formazione, nominata nel Consiglio Federale del 2 luglio 2023.

2 luglio 2023 La neo-nominata Commissione Formazione ha delineato 2 linee di sviluppo per la formazione FIE, oltre alle attività in essere già citate:

- 1)** Attivarsi per svolgere una *formazione ambientale*, coerentemente con l'essere FIE Associazione di Protezione Ambientale;
- 2)** Allargamento della platea dei *collaboratori FIE da formare*, oltre quella storica degli Accompagnatori di Escursionismo, su ulteriori tre tipologie di persone:
 - a Quadri direttivi FIE sia a livello centrale (Consiglieri Federali) che periferico (Presidenti e altri ruoli dei Comitati/Delegazioni Regionali);
 - b Quadri direttivi delle Associazioni affiliate (Presidenti e vice-Presidenti);
 - c Tesserati FIE (Soci delle Associazioni affiliate).

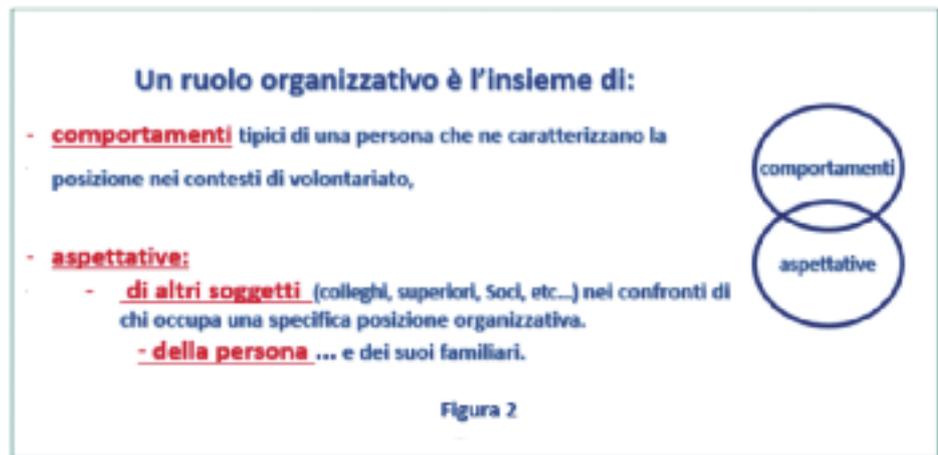
Il primo punto sopra indicato è stato sviluppato nel nuovo corso AEN ed ha comportato uno sforzo significativo per definire le innumerevoli e molto diversificate tematiche relative al tema "Ambiente". In questa scelta di posizionamento formativo, ci ha guidato l'idea di "approfondire" tematiche/argomenti vicini alle nostre esperienze di escursionismo.

Abbiamo individuato alcune aree:

- da sviluppare quali ecologia, etica dell'ambiente, tematiche della conservazione, fattori abiotici e cambiamento climatico, idrogeologia, ... biodiversità vegetale ed animale, servizi ecosistemici, sistemi forestali, ...
- da non trattare quali l'agricoltura e la pesca, emissioni elettromagnetiche e inquinamento aria/acqua, siti contaminati, uso e consumo del suolo, etc... Questo perché riteniamo che la FIE non operi nell'ambientalismo attivo e militante, anche se poi evidentemente ognuno di noi, extra FIE, agisce e può assumere posizioni in tal senso.

Tra il luglio 2023 e oggi. Azioni svolte e/o in fase di progettazione:

- Progettazione/erogazione di un **nuovo corso per Accompagnatori AEN** (100 ore di cui 50 di teoria) focalizzato su Ambiente e Territorio. Punti chiave emersi;
- **Progettazione: Ambiente (14 lezioni):** predisposizione di contenuti formativi coerenti con le tematiche ambiente citate e scelta dei docenti con una azione di ricerca, dialogo e



discussione con gli stessi per giungere ad un buon binomio documentazione/docente di qualità accettabile;

- **Territorio (7 lezioni):** il lavoro svolto è stato più agevole per una tematica più vicina alle nostre esperienze;
- **Parte pratica (30 ore):** operare affinché i discenti possano riconoscere nelle escursioni, elementi espressi nella parte teorica;
- **Auto-formazione (20 ore):** altra novità del corso AEN proposta per responsabilizzare l'impegno e l'autodisciplina dei discenti (studio e preparazione delle tesine finali);
- **K.H. e docenza:** abbiamo oggi a disposizione una interessante documentazione ambiente ed una serie di contatti con docenti di grande utilità ed importanza.



RICCARDO CAROLI, *Rifugio in Paradiso* - Parco Naturale Tre Cime (Bz)



Laura Pinarelli, Massiccio dello Sciliar - Alpe di Siusi (Bz)

Erogazione e valutazione: complessivamente molto buona ed apprezzata dai partecipanti con utili indicazioni per le prossime edizioni. Il corso ha generato un ottimo clima tra i discenti che lascia ben sperare sul loro coinvolgimento; a dimostrazione di ciò è stato costituito un Gruppo di Lavoro tra alcuni discenti per riflettere *post corso* sul tema “etica in escursione”.

È in “erogazione” il **2° corso AEN** ⁰²⁴

Progetto Oltre il confine: è un percorso formativo di medio/lungo periodo per Consiglieri Federali, Presidenti e membri dei Consigli Direttivi C.R., Presidenti e Vicepresidenti di Associazione. *Vedasi fig.2.*

L'obiettivo di tale percorso è di *aiutare la struttura portante della FIE a livello territoriale ad avere un più ampio quadro di riferimento operativo e/o teorico che possa supportarli nell'attuazione di idee e strategie espresse da FIE.* È la prima azione formativa rivolta a queste *persone*, andando *Oltre il Confine* (slogan del 2° Congresso FIE) oppure come si suole dire oggi di “uscire dalla propria zona di comfort”.

È stata erogata una 1^a edizione del corso per Presidenti e membri dei C.R. e Consiglieri Federali tra marzo e giugno u.s. A breve inizierà una seconda edizione.

Formazione per Presidenti e vice Presidenti delle Associazioni Affiliate. Questa parte di progetto *Oltre il Confine* inizierà nella seconda metà del 2025; per la numerosità dei partecipanti, verranno istruiti un nucleo di Formatori interni per svolgere alcune edizioni in parallelo in modo da abbreviare i tempi del progetto.

Progettazione di eventi di **formazione Tesserati FIE** (Soci Affiliate): questa fase è in corso di definizione con un focus su due tematiche:

- **Escursionismo** per supportare le Associazioni affiliate nella gestione dell'incremento del numero di Soci a volte con poca esperienza escursionistica
- **Ambiente** per quanto detto precedentemente.

Considerazioni conclusive

Sinteticamente sono stati riportati i punti chiave delle strategie ed azioni della Commissione Formazione. La partecipazione attiva, le sinergie e la voglia di cambiare di ciascuno di noi saranno elementi vincenti per costruire insieme il futuro della FIE.

Dobbiamo saper accompagnare i momenti d'aula con azioni successive correlate sia direttamente con la formazione (auto-formazione discenti, tutoring e follow-up) che attraverso progetti, eventi ed attività a rinforzo delle competenze e comportamenti appresi nella formazione e voluti dalle strategie FIE.

I buoni risultati raggiunti sono il frutto del lavoro di molti *amici* ottimamente inseriti in un Gruppo di Lavoro sinergico. Grazie a Laura Cavaglia, Alessandro Nutini, Natalino Appetecchia, Maurizio Bacchiega, Giovanni Leo, Elisa Scrocco, Danilo Sorrentino etc... Siamo confidenti in un allargamento e rafforzamento di tale Gruppo.

Ugo Stocco
Commissione Formazione FIE



IL SENTIERE LSA

e le contraddizioni delle “alte sfere”

Alcuni mesi fa abbiamo partecipato al Corso per Accompagnatore Escursionistico Nazionale della Federazione Italiana Escursionismo, con estrema curiosità.

Il percorso formativo è stato rinnovato totalmente aprendoci la strada ad una formazione di tipo ecologico-ambientale, che ci ha notevolmente meravigliato, impressionato, incuriosito e soprattutto stimolato all'approfondimento ed al cambiamento del tipo di approccio che dobbiamo avere nelle nostre future escursioni, nei confronti degli ambienti che di volta in volta andiamo a visitare.

L'argomento che abbiamo scelto per la tesi di fine corso aveva caratteristiche molto interessanti, che ci hanno fin da subito coinvolto.

Gli argomenti trattati durante le ore di corso si legavano perfettamente a quello che sin dal primo istante, con la ricerca dei documenti su cui lavorare alla tesi, ci è sembrata una “stranezza legislativa”, una contraddizione, l'esempio perfetto di ciò che purtroppo avviene troppo spesso

per il nostro ambiente, quando si scontrano gli interessi economici con quelli della salvaguardia ambientale.

Il primo problema che si è presentato è stato quello di cercare di tenere una posizione neutrale rispetto alla “questione”, cercando di parlare solo dei fatti e dando voce sia ad una parte che all'altra dei contendenti in modo imparziale.

Cosa succede a Colle Val d'Elsa?

Il Parco fluviale dell'Alta Val d'Elsa è un'area protetta istituita dalla Regione Toscana nel 1997 ed è attraversata dal famosissimo “Sentierelsa”. Recenti studi dell'Università di Siena segnalano in quest'area la presenza di habitat e specie animali e vegetali di grande interesse naturalistico, tutelate dalle direttive comunitarie. E' attualmente fortemente minacciato per la costruzione di una piccola centrale idroelettrica che funzionerebbe attraverso il prelievo dell'acqua dal fiume per il 50% della sua portata durante tutto l'anno (compresi quei mesi in cui la portata del fiume è ridotta per la temperatura). Inoltre, trattandosi di



un parco particolare proprio perché collocato a ridosso di una cittadina (in una zona quindi fortemente antropizzata), la costruzione della centrale prevedrebbe l'utilizzo di canali (le "Gore"), che sono manufatti medievali di notevole interesse storico tutt'ora funzionanti. Tutto questo avrebbe lo scopo di fornire energia ad una grossa azienda, che ha in Colle Val d'Elsa la sua sede, a copertura dell'8% del fabbisogno di cui il suo processo produttivo necessita.

Abbiamo partecipato ad alcune riunioni del percorso di costituzione del Contratto di Fiume Elsa, invitati come Associazione dall'Agenzia che ne cura la realizzazione, durante le quali si è a lungo parlato di ciò che il fiume potrebbe rappresentare per lo sviluppo turistico di tutti i Comuni rivieraschi dell'Elsa (che sono ben 12 e che hanno da poco firmato il Contratto), e di quali interventi siano necessari e quali siano le problematiche da risolvere per la creazione di un percorso cicloturistico pedonale lungo tutto il corso del fiume (riunendo anche le varie realtà già esistenti), con tutto quello che ad esso potrebbe essere connesso in tema di servizi, ricettività, attività .

Le parti in causa si scontrano ormai da tempo.

Il Comune di Colle Val d'Elsa ha fatto un primo

ricorso al TAR ed un secondo ricorso in Cassazione. La giunta comunale della precedente amministrazione ha segnalato alla Regione Toscana la volontà di istituire una SIC nel parco fluviale integrata con quella della Montagnola Senese, con la creazione di un'area più vasta di protezione di questo splendido territorio.

Abbiamo preso a cuore questa situazione, cercando di sensibilizzare i nostri conoscenti ed i soci che solitamente frequentano le nostre escursioni. Attraverso un'escursione formativa del corso per Accompagnatore Nazionale, con i nostri colleghi corsisti toscani ed i nostri tutors, abbiamo evidenziato le caratteristiche di questo particolare ecosistema e la sua fragilità, dal momento che ormai la Regione ha già autorizzato la costruzione di questa piccola centrale e la riattivazione di un'altra che da anni era in disuso.

Ciò che a noi è sembrato strano è come sia possibile che la Regione dia l'autorizzazione per l'istituzione di un parco e dopo qualche anno si scordi di averlo fatto, deliberando la costruzione di ciò che rappresenterà la distruzione dello stesso?

L'altro grande scandalo, sicuramente ricco di polemiche, è su come vengano stranamente interpretate le direttive che la Regione da, in termini



qua ed alla conservazione e valorizzazione del patrimonio naturalistico”.

Il fiume non può essere considerato l'unico colpevole dei disastri che le inondazioni creano al loro passaggio. La vegetazione ripariale, che sicuramente costituisce ricchezza in biodiversità, non può essere trattata così. Non si possono creare autostrade per l'acqua solo perché è più comodo e meno dispendioso l'esbosco di quanto viene tagliato.

Non abbiamo la soluzione a questo e sicuramente non abbiamo scoperto l'acqua calda. Ci rendiamo però conto che certe “sciagure” ecologiche non possono passare inosservate agli occhi degli Accompagnatori della FIE e nemmeno agli occhi dei loro Accompagnati.

di tagli alla vegetazione ripariale, ai Consorzi di Bonifica e come questi agiscano in modo diverso da ciò che gli viene chiesto, non rispettando assolutamente le direttive contenute nella delibera regionale n. 1315/2019 in cui si specifica che “... tutte le opere di manutenzione ordinaria devono essere realizzate ponendo la massima attenzione all'ambiente e all'ecosistema fluviale, alla conservazione dei processi di dinamica dei sedimenti, alla funzione di corridoio ecologico del corso d'ac-

Questo è solo un piccolo esempio, immaginiamo che di queste situazioni ce ne siano purtroppo un'infinità.

Come Accompagnatori e come promotori dei nostri territori, è solo parlando di questi argomenti che si può cercare di sensibilizzare sui problemi del nostro ambiente e sul fatto che dobbiamo assolutamente assumerci delle responsabilità in materia anche di tutela ambientale.



Ringraziamo sentitamente il Prof. Claudio Leonzio, docente di Ecologia all'Università degli Studi di Siena, che gratuitamente, ha messo a nostra disposizione il suo prezioso tempo e i suoi studi.

Ci piacerebbe molto che questa collaborazione proseguisse, che ci tenesse aggiornati sugli sviluppi del “caso” e che ci facesse compagnia in un'escursione aperta a tutti coloro, che vorranno conoscere più da vicino questa speciale realtà naturale.

**Roberto Barbato AE,
Marta Cantagalli AE,
Alessandro Pierini AE**

LE VULCANICHE PIANTE DELL'ETNA

Breve viaggio etnobotanico tra usi tradizionali e credenze popolari



Sono solo alcune delle straordinarie affermazioni estratte da “Andare in montagna è tornare a casa”, uno dei molteplici saggi redatto da un estasiato osservatore della natura, l'ingegnere e naturalista nonché poeta scozzese John Muir (1838-1914), uno dei padri del movimento per la conservazione della natura, delle terre selvagge e degli ecosistemi naturali, conosciuto come il “*John delle Montagne*”, in riferimento alle montagne della Sierra Nevada, in California.

Il binomio uomo-natura da secoli rappresenta uno dei connubi principali per l'umanità. L'uomo, inteso non come singolo individuo ma come facente parte di una comunità, ha imparato a riconoscere, seppure in maniera arcaica, le piante spontanee distinguendole e assegnando loro nomi in vernacolo. Molte di esse, infatti, erano usate per svariate esigenze delle quali *in primis* facciamo riferimento alle piante selvatiche commestibili, utili a sfamare intere famiglie e il bestiame, specie in periodi di carestia, nonché le piante dette di “pronto soccorso”, adoperate nella medicina popolare. A ciò si aggiunge anche una visione immaginifica, legata ai miti, alle leggende e alle superstizioni locali ponendo in essere le piante selvatiche in un contesto culturale, antico, da preservare. L'Etnobotanica è quella branca della Botanica (lo studio delle piante) legata all'Etnolo-

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

“Mi interessa vivere solo
per invogliare la gente a guardare
le bellezze della natura.”

gia (lo studio delle culture umane) che evidenzia alcuni aspetti riguardanti l'utilizzo tradizionale delle piante selvatiche da parte dell'uomo.

“Etnobotanica” è un termine generico. Per quanto attiene alla Sicilia, a quest'ultimo si associa (per maggiore chiarezza) un altro termine in riferimento allo studio applicato a un territorio in particolare. Distinguiamo, dunque: l'etnobotanica etnea (in riferimento al vulcano Etna), l'etnobotanica dei Peloritani, l'etnobotanica dei Nebrodi, l'etnobotanica delle Madonie, l'Etnobotanica degli Erei e l'etnobotanica degli Iblei.

L'Etna (“*a Muntagna*”) è il principale vulcano siciliano e il più attivo d'Europa, divenuto dal giugno 2013 Patrimonio dell'umanità. A seguito delle nuove eruzioni avvenute nel 2024 ha raggiunto i 3.378 metri di altezza, con la cima del “Cratere Voragine”.

Il paesaggio etneo si presenta alla vista del visitatore come un insieme alquanto “disomogeneo” e di grande impatto visivo, con accentuati cromatismi stendhaliani. Colate laviche recenti e meno recenti, in continuo divenire, si alternano a canali e valloni di suggestiva bellezza. Immerso nel cuore del Mediterraneo, l'Etna ospita una notevole quantità di specie vegetali (1.055 differenti specie di piante e fiori, ultimamente esaminate da ricercatori dell'Università degli studi di Catania). Alcune specie si distinguono da altre specie



Pungitopo, (foto di Basilio Artino Martinello)

poiché sono esclusive dell'Etna, le cosiddette "endemiche" cioè quelle che crescono solo in un territorio specifico e sono assenti in altri territori. Sono 29 le specie endemiche che attecchiscono sull'Etna.

Le piante si insediano su varie fasce altitudinali – talora estreme – e a certe temperature che condizionano la loro sopravvivenza e sono presenti solo in determinate stagioni dell'anno in cui è possibile poter usufruire per ognuna di esse di uno spettacolare "simposio" della Natura.

Esplorando in inverno i suoli etnei, immergendoci nei boschi di Castagno (*Castanea sativa*), di Leccio (*Quercus ilex*) e di Faggio (*Fagus sylvatica*) – solo per citare qualche esempio – si possono scorgere erbe e arbusti caratteristici del periodo. In coincidenza del periodo natalizio, sulle chiome di alcuni alberi (querce, sorbi ecc.) si notano accozzaglie di rametti ricoperti di foglie, portanti bacche traslucide di colore bianco perlescente: il **Vischio** (*Viscum album*, dal latino *visco*, "inviscare" e *album*, "bianco"), un'emiparassita, tossica, officinale che appartiene alla famiglia botanica delle *Santalaceae*. La pianta, infatti, pur avendo clorofilla e quindi effettuando la fotosintesi ha necessità di prelevare nutrienti. Un uso etnobotani-

co insolito era quello di utilizzare le bacche come colla vegetale per catturare piccoli uccelli. A tale scopo, i contadini preparavano delle bacchette di legno (che fungevano da trappola) cosparse del liquido invischiante delle bacche e collocate presso punti dotati di abbeveraggio. Ciò allo scopo di attirare i malcapitati volatili che non avevano scampo. Le popolazioni celtiche consideravano il Vischio una pianta sacra, un dono degli dèi che magicamente viveva sugli alberi, in connessione con il cielo. Gli attribuivano il potere di allontanare sventure e malattie.

Ancora oggi vistose palle di Vischio si ritrovano sulle vie dei paesi etnei ad addobbare i balconi nel periodo di Natale, portatrici di fortuna e serenità. La tradizione vuole che baciarsi sotto il vischio tenga gli innamorati lontani dalle difficoltà.

Nel sottobosco si possono osservare anche piccoli arbusti rigidi, sempreverdi, portanti piccole bacche rosse. Il **Pungitopo** (*Ruscus aculeatus*, da *ruscum/ruscus*, antico nome latino del pungitopo, in Virgilio e Plinio e *aculeús*, aculeo per lo stelo spinoso), della famiglia delle *Asparagaceae*. Il nome dialettale nell'etneo è *Spinapulici*, molto ricercata dagli erborinatori per via dei turioni (germogli), tozzi e dal gusto molto amaro, gli asparagi, prestanti per varie preparazioni culinarie (frittate, contorni, condimenti per primi, sott'olio). Le foglie sono cladodi ossia rami trasformati. Il nome dialettale si rivolge all'uso domestico che anticamente veniva adottato dalle massaie per allontanare dalle abitazioni disabitate le pulci. Si credeva che mettendo sul pavimento copiose quantità di rami di *Spinapulici*, le pulci che infestavano le case, al passaggio sui rami della pianta si infilzassero con gli aculei e morissero. Il nome volgare "pungitopo" trae origine dall'uso



Rosa selvatica, (foto di Basilio Artino Martinello)

domestico che se ne faceva per allontanare i topolini dalle dispense. Allo scopo, bastava legare quattro rametti – ognuno per ogni angolo del tavolo – per allontanare i topi dalle provviste alimentari, poiché nel tentativo di raggiungerle gli animaletti si infilzavano. Anticamente, i Romani solevano piantare il pungitopo accanto le loro case, attribuendogli il potere di allontanare i malefici e proteggerli dagli stessi. Assieme al vischio, il pungitopo per tradizione decora ancora oggi le nostre case durante le feste natalizie, perché ritenuto portatore di buon augurio.

Sulle rocce vulcaniche irrompono poi gli spinosi arbusti di **Rosa selvatica** (*Rosa canina*), una *Rosaceae* tipica della macchia mediterranea. Il nome della specie ha etimologia latina da *cánis*, cane, in quanto anticamente la radice della pianta costituiva un ottimo rimedio per curare la rabbia procurata dai morsi del cane. Plinio il Vecchio, infatti, racconta della guarigione di un sol-



Galla muscosa di *Diplolepis rosae* su rosa selvatica
(foto di Basilio Artino Martinello)

dato grazie all'uso di questa pianta.

La pianta produce dei falsi frutti (cinorrodi) somiglianti a bacche e di un rosso vibrante, che spiccano sul candore della neve. I cinorrodi sono dotati di un elevato contenuto di vitamina C. Essi non possono essere mangiati a crudo per la presenza di un cospicuo quantitativo di tannini che li rende irritanti. I cinorrodi si utilizzano per preparare ottime marmellate dal gusto leggermente acidulo e per accompagnare dolci e formaggi tipici. I cinorrodi secchi si adoperano per preparare delle calde tisane invernali e per irrobustire le di-



Falsi frutti di rosa selvatica,
(foto di Basilio Artino Martinello)

fese immunitarie. Gli aulentissimi fiori sono commestibili e utilizzati in pasticceria per la decorazione di torte e dolci di vario genere.

Un uso domestico prevede che i petali di rosa selvatica siano impiegati nella preparazione di un'acqua aromatica l'“acqua di rose”, utilizzata per ringiovanire la pelle del viso. Nell'antichità la rosa, cara ad Afrodite, era infatti considerata l'emblema della bellezza. Insolitamente, nella pianta si può scorgere una bizzarra struttura che incuriosisce e arricchisce ulteriormente il vegetale per la sua bellezza. Stiamo parlando della galla della rosa canina. In generale, la galla o cecidio è una malformazione che si manifesta a carattere di escrescenza che si forma sulle foglie, sui rami, sul tronco e sulle radici dei vegetali causata dalla parassitosi di funghi, batteri, virus o acari. *Diplolepis rosae* è la galla della rosa canina, causata da una piccola vespa che punge i tessuti della pianta causando una malformazione del frutto che diviene così irrecognoscibile. La galla muscosa somiglia a un variopinto *pon pon* con lunghi filamenti di colore rosso e verde al cui interno vivono le larve dell'insetto. In passato, le galle di rosa canina – una volta essiccate – erano utilizzate dalle massaie per facilitare il sonno dei loro pargoli insonni, credendo fermamente che esse possedessero un'azione sedativa e narcotica.

I suoli vulcanici, (in gergo “*terri niurí*”), giudicati tra i più fertili d'Europa, rappresentano dunque un *unicum* antropologico, ecologico-ambientale e culturale, fruibile per motivi scientifici da studiosi e ricercatori, ma anche da escursionisti appassionati di Natura, ove la parsimoniosa e attenta osservazione del “Creato”, può appagare anche i più reconditi “saperi” dello scibile umano. Buone camminate.

Elisa Coppola
Naturalista esperta in Etnobotanica



COME NASCE UNA “GRIFFE”...

Alla fine, ce l'abbiamo fatta e ci siamo persino divertiti. E sì, perché quella della predisposizione del servizio fotografico per l'abbigliamento personalizzato della FIE è stata anche un'avventura che forse merita di essere raccontata – spero in maniera coinvolgente – prima di passare agli aspetti più tecnici e operativi.

Tutto nasce – per me – ad aprile, quando ricevo una telefonata. Stavo camminando sul lungo mare fra Arenzano e Cogoleto, partecipando a una marcia dimostrativa dell'Associazione Regionale dei Cardiologi Ambulatoriali (ARCA) insieme a circa duecento persone. Niente di eccezionale, il massimo dislivello era rappresentato da un paio di gradini all'inizio del percorso pedonale, non fosse che uno dei miei medici, quello più giovane, disse: «Venite con me, tengo un passo molto lento». Nessuno di noi aveva valutato che “passo molto lento” è un concetto relativo e nessuno di noi sapeva che quel dottore era anche un campione di triathlon... Insomma, per farla breve, avevo il fiatone e, soprattutto, non ero nel pieno possesso delle mie facoltà mentali.

Dall'altra parte della cornetta c'era Massimiliano Bianchi, della Giunta Federale, il quale mi comunicava che erano appena usciti dalla Factory Sport Wear di Genova, dove, proprio quel giorno,

la FIE aveva concluso un accordo, sulla falsariga di quello già in essere per la fornitura delle divise degli Accompagnatori Escursionistici, volto alla realizzazione di un kit di materiale tecnico da mettere a disposizione delle Associazioni affiliate e dei loro soci. Lo confesso, anche se non dovrei dirlo pubblicamente, fra me e me pensavo: «E io che c'entro?». E invece... visto che la casa produttrice si trova a Genova e io pure...

In sintesi, quello che si voleva era, in primo luogo, un servizio fotografico in ambiente naturale, per valorizzare questi capi su cui la FIE ha investito molte aspettative, soprattutto per rafforzare l'identità della federazione e lo spirito di appartenenza. Ma per fare un servizio di questo tipo ci vogliono i modelli e questi devono essere giovani e belli, possibilmente anche in buona forma fisica e, soprattutto, disponibili a prestarsi al gioco. Pensa che ti ripensa, giungo alla conclusione che forse avrei potuto chiedere supporto alla marcia acquatica®, visto quanto si allenano. E così prendo in mano il telefono e, in un assolato pomeriggio di luglio (nel frattempo i capi di abbigliamento erano stati progettati ed elaborati a computer), chiamo un'amica del gruppo dei nostri atleti di Varazze:

«Ciao Manuela, senti, devo farti una richiesta folle». «Allora hai chiamato la persona giusta, dimmi». E così, dopo aver spiegato per massimo cinque

minuti qual era il problema (mi servono una ragazza e un ragazzo, per fare un servizio fotografico con le nuove divise della FIE, giovani, abbronzati, in forma, ecc.), ecco la risposta: «Ce li ho, dammi una mezz'ora che li sento per vedere se sono disponibili». Dopo i concordati trenta minuti, ecco arrivare il messaggio su WhatsApp, con le fotografie dei candidati, ovviamente rispondenti ai requisiti richiesti (ma questo potete constatarlo personalmente guardando le fotografie che illustrano queste note). Due super atleti, Katya e Gian Luca, che si sono prestati con grande disponibilità e simpatia a questo inusuale compito.

A essere sinceri, le difficoltà maggiori sono state relative al ricevimento del materiale dimostrativo e a trovare una data che andasse bene per tutti, visto che, per quanto riguarda la *location* ci siamo presto messi d'accordo e la scelta è caduta sulla Madonna della Guardia a Varazze. Nel primo caso c'erano un paio di settimane di "buco", dovute a una mia breve vacanza e alle immediatamente successiva chiusura di una settimana della segreteria federale (qui il problema lo ha brillantemente risolto il corriere lanciando il pacco oltre la cancellata che chiude la struttura della sede nazionale FIE...). Per la data alla fine ci siamo trovati tutti disponibili addì 27 luglio 2024 e, insieme a Mauro Mantovani, che collabora con la Federazione Italiana Escursionismo per quanto attiene a foto e video, siamo saltati su una macchina (la sua) e siamo arrivati al posto dell'appuntamento in quel di Varazze. Ci aspettavamo di essere pochi intimi, e invece il gruppo della marcia acquatica® di Varazze ci ha accolto in massa, con una compagnia allegra e festante che si sarebbe ingrandita per tutto il pomeriggio, raggiungendoci in auto, a piedi o in bicicletta.

Ma veniamo agli aspetti più "tecnici". Quella che è stata definita la "griffe" della FIE è prodotta dalla Factory Sportwear Srl di Genova. Come dicevamo è la stessa ditta che ha prodotto i capi di abbigliamento per i nostri AE, ma soprattutto ha una grande esperienza nella produzione di vestiario specializzato per molte discipline sportive. Soprattutto, è stata in grado di garantire alla FIE l'utilizzo di materiale prodotto esclusivamente in territorio dell'Unione Europea con cucitura e rifinitura in Italia. Questa considerazione mi sembra molto importante, vista l'attenzione che la FIE ha verso tematiche di inclusione, di tutela dell'ambiente e del territorio. Chi vorrà indossare i capi marchiati Federazione Italiana Escursionismo potrà farlo con la consapevolezza che non contribuisce con il suo acquisto allo sfruttamento di lavoro minorile

o a fabbriche prive dei più elementari sistemi antinquinamento. I capi sono in filato tecnico, testato in diverse attività sportive, fra cui il ciclismo e il running. Sono disponibili i seguenti elementi e, se tutto va come speriamo, altri ne seguiranno. Me c'è tutto quello che serve per garantire il comfort degli escursionisti: maglietta da trekking, in versione donna e uomo, soft shell, scaldacollo, calze sportive e calzature. Queste ultime, è doveroso dirle, non sono "griffate". Per quanto riguarda il colore, la scelta è caduta sull'azzurro, esattamente quello dominante nel logo della Federazione. Inutile dire che il sogno di chi ha fortemente voluto questa operazione è quello di vedere lunghissimi serpentoni di camminatori vestiti con questo colore su tutti i sentieri della penisola e non solo, ma forse per questo ci vorrà un po' di tempo. Le taglie ci sono tutte, dalla XS alla 3XL. Ma per me, vecchio uomo di marketing, sono state importanti le impressioni. Prima di realizzare il servizio fotografico sono stato a osservare la reazione dei nostri due modelli. Quando hanno preso in mano la maglietta per la prima volta, ed eravamo ancora nel piazzale davanti al palazzo comunale di Varazze, l'hanno immediatamente sentita come propria. I movimenti che hanno fatto per valorizzare i capi indossati, di conseguenza, sono stati molto naturali e non frutto di movenze studiate a tavolino. Mi sembra che le fotografie lo dimostrino, ma naturalmente posso sbagliare perché, in fin dei conti, sono parte in causa.

Infine, tornando in maniera circolare all'inizio di questo articolo, dicevo che ci siamo divertiti. Nonostante il caldo torrido abbiamo passato un pomeriggio piacevole, diverso dal solito, che si è concluso con una tavolata in allegria dove abbiamo potuto ritemperare le forze con focaccia, torte salate, insalata di riso e qualche bicchiere di vino bianco fresco.

Grazie ragazzi, grazie Varazze, grazie marcia acquatica®, per la disponibilità e per lo spirito. E grazie a Mauro che si è prestato con la sua professionalità e la sua strumentazione fotografica (rimettendoci quasi la macchina, ma questa è un'altra storia che forse un giorno racconteremo).

Alberto Soave

Foto di Mauro Mantovani

Sito della Factory Sport Wear:

www.factorysportwear.com

Link diretto alla linea di abbigliamento FIE:
www.factorysportwear.com/abbigliamento-escursionistico-fie/



Lettere al Direttore



letterealdirettore@fieitalia.it

Prosegue il nostro dialogo con i lettori e i soci della FIE. Questa volta riuniamo vari quesiti che ci sono giunti sullo stesso argomento, la sempre bene accetta collaborazione con le riviste. Per le domande e richieste di chiarimento scrivete direttamente al mio indirizzo e-mail.

Caro Direttore, leggo sempre con interesse gli articoli pubblicati sia su Escursionismo che su Sentieri, che mi hanno spesso fornito utili informazioni per le mie escursioni. Vorrei contribuire con mie esperienze di viaggio a piedi o anche con articoli riguardanti argomenti di interesse dell'escursionista. Ci sono dei vincoli di lunghezza? Gli argomenti vanno concordati in precedenza? Lo scritto va inviato direttamente a Lei o alla redazione? Grazie.

Carissimi, mi fa piacere che abbiate trovato utili spunti leggendo le pagine delle nostre riviste. Per quanto attiene alle Vostre domande Vi dirò che non ci sono vincoli di lunghezza per gli articoli che vengono presentati. Comprimerete, tuttavia, che non possono avere una lunghezza infinita, anche perché ciò renderebbe la rivista monotematica e toglierebbe spazio ad altri interessanti contributi. Diciamo che un articolo di lunghezza media si aggira intorno agli 8-10.000 caratteri (spazi inclusi) cui vanno aggiunte le sempre graditissime foto che, se non sono state fatte da Voi, devono riportare l'autore ed essere esenti da vincoli di *copyright*. Tuttavia, non ci sono problemi per proposte di lunghezza minore. Se una proposta dovesse essere ritenuta particolarmente interessante da parte del comitato di redazione e fosse, invece, più lunga di 10.000 caratteri, ci riserviamo di pubblicarla in due o tre "puntate", in modo da permettere ai lettori di condividere le esperienze fatte dall'autore.

Non c'è bisogno di concordare l'argomento ma, per garantire il più ampio ventaglio di temi trattati, per ogni numero in uscita cerchiamo di differenziare le materie presentate, in modo da offrire un ventaglio di argomenti che possa soddisfare ogni lettore escursionista o comunque appassionato di attività *outdoor*.

Lo scopo delle riviste è, infatti, quello di fornire una corretta informazione e di diffondere i sani principi del movimento escursionistico, ampliandone quanto possibile la partecipazione, e presentare la FIE con le sue tante attività inclusive all'aria aperta.

Per quanto riguarda, infine, l'invio, potete tranquillamente inviare i Vostri elaborati a me, in qualità di Direttore responsabile o a Renato Scarfi, Direttore organizzativo (renato.scarfi@fieitalia.it).

Attendo i Vostri interessanti contributi e quelli di tanti altri soci e non.

Nel frattempo, Vi auguro buone camminate.



Federazione Italiana Escursionismo
Comitato Regionale Veneto

CAMPIONATI ITALIANI SCI FIE 2025 61^a EDIZIONE

*Festa della
neve FIE*



San Pellegrino - Falcade
28 - 29 - 30 Marzo 2025



**SANPELLEGRINO
SKIAREA**
WELCOME TO THE DOLOMITES

FALCADE
Dolomiti