GIOVANE MONTAGNA

NOTIZIARIO ONLINE DELLA SEZIONE DI ROMA

Come nella vita di ognuno di noi c'è sempre bisogno di ripartire, di rialzarsi, di ritrovare il senso della mèta della propria esistenza, così per la grande famiglia umana è necessario rinnovare sempre l'orizzonte comune verso cui siamo incamminati

(Papa Francesco)



(Benedizione degli alpinisti e degli attrezzi – La GM nazionale sulla cima del Monte Baldo)

EDITORIALE – *Buona estate in una bella, calda, montagna*

Nel fine settimana trascorso sul lago di Garda per la Benedizione degli Alpinisti e degli Attrezzi della Giovane Montagna ci aveva lasciato un assaggio delle temperature che avremmo dovuto sopportare questa estate. Qualche temporale sporadico ha fatto sperare in una rinfrescata, ma ormai il caldo bollente sta letteralmente infiammando tutta l'Europa, da sud a nord.

Fa caldo anche in montagna: lo **zero termico** sale al di sopra dei 4500 metri di altitudine, questo significa che si supereranno i 25 gradi anche ai mille metri di quota.

(Segue a pag. 3)

Notiziario n. 2 – Giugno 2026

Sommario

EDITORIALE – *Buona estate in una bella, calda, montagna* 1
ESCURSIONI IN PROGRAMMA 4
Passeggiate romane: ci rivediamo in autunno 4
Sabato 4 luglio – Le cime Intermesoli 4
7–12 luglio – Trekking avanzato: il Sentiero Roma 5
11–13 settembre – Raduno intersezionale: Val d'Aveto 5
18–20 settembre – Costa dei Trabocchi 6
27 settembre – Ferrata Danesi 7
SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA 9
CRONACHE E RACCONTI 9
Giovedì 9 aprile – Passeggiata lungo il Parco del Gianicolo 9
Domenica 12 aprile – Il Cammino dei minatori 9
Domenica 19 aprile – L'anello del Monte Redentore 10
Giovedì 16 aprile – L'alimentazione in montagna 11
Giovedì 14 maggio – La nascita del soccorso alpino moderno 12
Giovedì 29 aprile - Domenica 3 maggio – Il Cammino dei borghi silenti 15
Domenica 10 maggio – Fondi di Jenne – Colle Campitellino 20
Domenica 17 maggio – Anello di Greccio Piani di Ruscio: Cammino di San Francesco 21
Venerdì 22 - domenica 24 maggio – Benedizione Alpinisti e Attrezzi: Monte Baldo 22
5 giugno – Festa dell'estate ai Genovesi 23
Domenica 7 giugno – Riserva Naturale del Tevere Farfa in canoa ed a piedi 24
Domenica 14 giugno – Monte Velino 25
Venerdì 15 – venerdì 22 maggio – Il cammino di Santiago 26
NOTIZIE DALLA SEZIONE 28
Notizie liete 28
Notizie tristi - Ricordo di amici ed amiche scomparse 28
Bando del concorso fotografico 2026 32
Convenzioni 33
Norme operative per le escursioni 33
Contatti 34

Segue dalla prima pagina) Eppure sui media in generale si assiste ad una perdita di centralità della questione climatica: secondo il Media and Climate Change Observatory (MeCCO), nel 2025 la copertura mediatica globale del cambiamento climatico è diminuita del 14% rispetto all'anno precedente e del 38% rispetto al 2021. Anche in Italia si registra una contrazione dell'attenzione, come mostra il report dell'Osservatorio di Pavia.

Con tutto ciò, stupisce che ancora qualcuno, specialmente a livello di governi, neghi che siamo di fronte ad un rapido cambiamento climatico. Condivido al riguardo le perplessità espresse dal giornalista Aldo Cazzullo nel seguente corsivo sul *Corriere della sera.*

Ma la nuova destra sovranista e populista nega non si sa perché il cambio climatico. E lo fa in tutti i Paesi. In Italia, dove i giornali governativi sono accanitamente anti Green. In Francia, nel Regno Unito, negli Usa: Trump è uscito dagli accordi di Parigi nel 2016, e ne è uscito di nuovo quando ha rivinto le elezioni, dopo che Biden vi era rientrato.

Questa è una cosa che non cesserà mai di stupirmi: perché mai salvare la natura, conservare l'ambiente, adempiere per chi è religioso al dovere che Dio ha assegnato all'uomo — custodire il creato — sia una cosa di sinistra mi sfugge totalmente. Certo, so bene che il Green può anche diventare un'ideologia, che rischia di danneggiare l'industria europea. Ma come non vedere che l'emergenza ci riguarda tutti, che ogni estate si battono i record di caldo, che le lunghe, lente estati della nostra giovinezza non esistono più, e gli acquazzoni che un tempo attendevamo quasi con ansia a Ferragosto imperversano ormai anche a giugno? È vero che nessuno da solo può fare nulla; tutti insieme possiamo ancora fare moltissimo. In realtà l'uomo ha imboccato il percorso del gambero. I protocolli di Kyoto erano obbligatori. Gli accordi di Parigi erano facoltativi. Ora non si discute più su come arginare il cambio climatico, ma su come adattarvisi. Come se la lotta al cambio climatico fosse o un'ubbia ideologica, o una battaglia già perduta in partenza. Ci stiamo disinteressando ai nostri figli e ai nostri nipoti. Alla sopravvivenza non tanto della terra, che sopravviverà benissimo anche senza noi, quanto della nostra stessa specie.

Comunque, accendiamo pure l'aria condizionata; ci sarà refrigerio, ma alla lunga non ci salverà.

ESCURSIONI IN PROGRAMMA

Passeggiate romane: ci rivediamo in autunno

Le passeggiate feriali nelle principali aree verdi di Roma.

Sabato 4 luglio – Le cime Intermesoli

(DdG Andrea Cecchini e Fabrizio Farroni – EE)

Pizzo d'Intermesoli - Vetta Settentrionale d'Intermesoli dall'Albergo di Campo Imperatore per la Sella dei Grilli. Raggiunto l'Intermesoli, se le forze lo permetteranno, continueremo verso l'anticima per ammirare paesaggi stupendi e anche nella speranza di incontrare i camosci che sono di casa.

Sviluppo escursione: Dall'Albergo di Campo Imperatore (quota 2130 m), si segue la via diretta sul Pizzo Cefalone che aggira a mezza costa il versante Sud di Monte Portella, supera il Passo del Lupo 2156 m, e raggiunge il Passo della Portella 2260 m. Si continua a salire lungo la cresta fino ad un valico 2326m. Dal valico parte una pista segnata che scende ripidamente sul brecciaio dell'anfiteatro Est del Pizzo Cefalone. La mulattiera traversa a mezza costa tutta la parete Nord-Est del Pizzo Cefalone passando accanto ad un caratteristico e mastodontico masso e risale dall'altra parte fino a raggiungere la Sella del Cefalone 2320 m. Per dossi terrosi e pascoli si scende alla Sella dei Grilli 2220 m. Dalla Sella dei Grilli si sale il ghiaione che scende, con buona pendenza, dall'Intermesoli, si sfruttano le numerose tracce di sentiero cercando di scegliersi la via migliore, i segni del CAI non sono tanto evidenti. In alto si superano con attenzione, uno dietro l'altro, due canalini che tagliano delle fasce di roccia (passi di I) e si continua su sfasciumi sempre in ripida salita fino al ripiano della vetta, Pizzo d'Intermesoli 2635 m.

Ottima vista sui Due Corni, sul Monte Corvo, sul Pizzo Cefalone e sul Lago di Campotosto.

Per facile cresta, sulla base delle energie rimaste e dietro decisione dei DdG, si continua verso Nord fino a raggiungere, superando ghiaie e sfasciumi, una sella (Sella Nord d'Intermesoli 2438 m) e risalire dall'altra parte sulla Vetta Settentrionale d'Intermesoli 2483 m, 1 ora - ascesa 50 m - Km 1,5. (bella vista, oltre sulle montagne già citate, anche sul Picco Pio XI, sulla Conca del Sambuco e sulla Valle Venacquaro). La croce di vetta è facilmente raggiungibile aggirando sulla sinistra l'enorme roccia che si trova sulla cima.

Percorso decisamente impegnativo per dislivello complessivo, difficoltà tecnica e lunghezza; partecipazione riservata ai soci ben allenati e dotati di esperienza su percorsi del genere.

Ritrovo: ore 6:15 a Piazzale Aldo Moro

Viaggio: in auto private, lungo A24 fino a Fonte Cerreto e da lì al Piazzale di Campo Imperatore

Spesa viaggio: 60€ ad equipaggio

Per i non soci: 5€ in più per l'assicurazione.

Indicazioni dei DdG: Equipaggiamento da montagna, bastoncini e scarponi con suola scolpita. È necessario essere ben coperti, ricordare guanti, cappello, pile, guscio antivento oltre all'acqua e al pranzo al sacco.

Iscrizioni: entro mercoledì 1° luglio presso i DdG Andrea Cecchini (3296261656 cecchini.andrea.66@gmail.com) e Fabrizio Farroni (3357272381 fabriziofarroni62@gmail.com)

7–12 luglio – Trekking avanzato: il Sentiero Roma

La Commissione Centrale di alpinismo della Giovane Montagna organizza una settimana di trekking avanzato lungo il Sentiero Roma, un itinerario di carattere alpinistico che si snoda lungo la dorsale meridionale delle Alpi Retiche.

Lungo 54 km, il percorso si mantiene per la maggior parte del suo sviluppo, attorno ai 2500 m di quota e attraversa alcuni degli ambienti più suggestivi di questo settore alpino. Dalla selvaggia Val Codera si porta nella parte più alta della val Masino, per poi concludersi in Valmalenco. L'itinerario si svolge in un grandioso scenario alpino dominato da alcune tra le cime più celebri della zona: il pizzo Ligoncio, il Pizzo Badile, il Pizzo Cengalo, la Cima di Zocca, la Cima di Castello e l'imponente Monte Disgrazia.

Ci si muoverà da rifugio a rifugio, in totale autonomia senza l'ausilio di accompagnatori professionisti su itinerari classificati EE (Escursionisti Esperti) e EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzatura), con l'obiettivo di favorire, tramite lo scambio di esperienza, la crescita tecnica.

Il Trekking si propone di favorire la conoscenza fra le socie e i soci delle varie sezioni e di accrescere le loro competenze attraverso lo scambio delle rispettive esperienze, anche con l'intento di formare i capigita sezionali.

Per questo motivo l'appuntamento ha quali principali destinatari le socie e i soci che già svolgono il ruolo di capi-gita o che sono disponibili a svolgerlo e, dato l'impegno tecnico e fisico richiesto, si intende riservato a coloro che praticano attivamente l'attività escursionistica in contesti resi impegnativi dalla lunghezza degli itinerari, dai dislivelli e dalle difficoltà tecniche da affrontare.

11–13 settembre – Raduno intersezionale: Val d'Aveto

Quest'anno il tradizionale raduno intersezionale estivo della Giovane Montagna è organizzato dalla sezione di Genova nella suggestiva Val d'Aveto, che si estende tra le

province di Genova e Piacenza. Il programma prevede gite, escursioni e salite a tutti i livelli, in particolare sabato 12:



A - Gita escursionistica facile al Prato della Rocca (T/E)
B - Gita escursionistica al Monte Maggiorasca (E)
C - Gita escursionistica per esperti ai monti Trevine, Penna e Aiona (EE)
D - Groppo delle Ali per la Via ferrata Mazzocchi (EEA)
E – Vie di roccia sul versante ovest del gruppo del Maggiorasca (A)

Domenica 13 ci sarà un'escursione per tutti sul Sentiero del daino (E).

Il programma completo è stato distribuito tramite newsletter ed è disponibile sul sito internet della GM.

Iscrizioni: entro il 15 luglio a *Massimo Biselli (msbiselli@libero.it 3887348562)*.

18–20 settembre – Costa dei Trabocchi

(Ddg. Gianni De Felice – Andrea Negri - Cicloturistica)

Vi proponiamo un fine settimana per scoprire in bicicletta la costa abruzzese percorrendo la ormai famosa Ciclabile dei Trabocchi. La ciclabile percorre l'ex tracciato della ferrovia adriatica, seguendo la costa tra calette, gallerie, spiagge e costeggiando anche i famosi e tipici trabocchi e si estende da Pescara a Vasto. Abbiamo scelto il tratto tra Ortona e la Marina di Torino di Sangro, con San Vito Marina come punto di appoggio. Se l'allenamento del gruppo lo permetterà ci addentreremo nella splendida campagna abruzzese, tra oliveti e vigneti, toccando alcuni borghi suggestivi ricchi di storia.

Viaggio con auto private. Cercheremo di disporre le partenze da Roma da diversi punti in base ai partecipanti e di organizzare le automobili per il trasporto di più persone. **Come arrivare**: tramite l'autostrada Roma-Pescara ed un tratto della A14. Uscita Lanciano per poi proseguire verso San Vito Marina su strada provinciale. Punto di arrivo e di alloggio: Villaggio Camping Costa d'Argento.

Programma:

- Venerdi18: viaggio da Roma con partenza nel primo pomeriggio e arrivo nella struttura del Villaggio Camping Costa d'Argento e sistemazione.
- Sabato 19: Pedalando verso sud: sulla ciclabile della Costa dei Trabocchi da San Vito Marina verso sud, per una lunghezza di circa 37km totali e dislivello moderato con variante interna (da confermare).

- Domenica 20: Pedalando verso nord: percorriamo il tratto della Costa da San Vito Marina a Ortona con variante nell'interno (da confermare), per una lunghezza totale di 50km (inclusa la eventuale variante) e dislivello ugualmente moderato; rientro a Roma in serata.

Nel tratto di ciclabile costiera potremo fermarci anche per un bagno rinfrescante (costume e telo da mare!).

Il programma più dettagliato sarà definito in funzione delle adesioni e del grado di allenamento complessivo del gruppo.

Pranzi al sacco. Colazioni e cene nella struttura ricettiva.

Equipaggiamento: abbigliamento comodo da ciclista con giacca a vento, casco, scorta di acqua. Non dimenticare anche un costume da bagno e telo per un bagno rinfrescante durante il percorso.

Per chi non può portare la bici da Roma e relativa attrezzatura sarà possibile affittare le bici (assistite o "muscolari") direttamente a San Vito.

Costi: saranno definiti a breve con i dettagli per viaggio, nolo bici, servizi accessori della struttura di campeggio.

Iscrizioni: entro il 15 giugno a Gianni De Felice (gianni.defelice@yahoo.com 347.5305472) Andrea Negri nekri1969@gmail.com 335.8722202)

27 settembre – Ferrata Danesi

(Ddg. Emilio Sanchez – Pio Centro - EEA)

Escursione alpinistica EEA (escursionisti esperti con attrezzatura) per raggiungere la vetta del Corno Piccolo del Gran Sasso dalla via ferrata "Danesi" 2655 m

Viaggio: La gita è organizzata con macchine private. Il ritrovo per la partenza da Roma è da concordare.

Procederemo in direzione della località Prati di Tivo dove si possono parcheggiare le macchine ed eventualmente fare colazione.

Sviluppo dell'escursione: La via che si propone è una classica e conosciuta ferrata nei pressi del Gran Sasso. Nelle guide di escursionismo viene considerata come una via difficile, ben attrezzata, e naturalmente molto bella. Trattandosi di una ferrata non è adatta alle persone con problemi di vertigini. Si parte da Prati di Tivo con la cabinovia che raggiunge "La Madonnina". Si continua in direzione del rifugio Franchetti e si costeggia il versante nord del Corno Piccolo aggirando le Spalle, fino alla targa di attacco della ferrata. La via è ben attrezzata con scale metalliche nei passi più verticali. Una volta raggiunta la vetta del Corno Piccolo la discesa è prevista dalla via normale, non ferrata.

Dislivello: circa 800 metri dalla Madonnina dove arriviamo da Prati di Tivo con la cabinovia, 500 metri di ferrata.

Spesa del viaggio: si dovrà decidere al momento della partenza in base alla composizione degli equipaggi nelle diverse autovetture e ai loro consumi.

Equipaggiamento: scarponcini con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia ed il vento, bastoncini telescopici (consigliabili per il percorso fino all'attacco della ferrata), cappello, occhiali da sole, crema solare. E' fondamentale per poter partecipare alla escursione essere munito del KIT di ferrata (**casco, imbrago**, **dissipatore e guanti di ferrata**)

Note: Il pranzo lo faremmo al sacco ed è consigliabile portarsi una buona scorta d'acqua, barrette energetiche, frutti secchi, frutta. **Questo percorso richiede una buona preparazione fisica ed un minimo di esperienza in via ferrate. Non è consigliato per le persone che soffrono di vertigine o hanno paura di percorsi in montagna molto aerei.**

Informazioni e iscrizioni presso i DdG: Emilio Sànchez (3294436044) email: emilio.sanchez@fastwebnet.it Pio Centro (3383823621)

SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA

Ci rivediamo in ottobre dopo la pausa estiva.

CRONACHE E RACCONTI

Giovedì 9 aprile – Passeggiata lungo il Parco del Gianicolo

Il 9 marzo u.s. la Giovane Montagna di Roma ha fatto una passeggiata sul Monte Gianicolo accompagnata da Guido Motteran.

Hanno aderito all'iniziativa 4 persone che, approfittando della comodità dell'orario previsto per iniziare il giro (ore 9,30) hanno deciso di concedersi un buon caffè al Ber Gianicolo posto di fronte al Museo della Repubblica Romana e della memoria garibaldina.

Da lì siamo scesi su via Garibaldi per visitare il Mausoleo Ossario Garibaldino in località detta Colle del Pino, dove nel 1849 si svolse l'ultima difesa della Repubblica Romana, guidata da Giuseppe Garibaldi.

Siamo poi risaliti verso la Fontana dell'acqua Paola (c.d. Fontanone del Gianicolo) costruita all'inizio del Seicento da Papa Paolo V e abbiamo dato uno sguardo al giardino segreto posto alle spalle del monumento, antica sede dell'Orto Botanico

Quindi abbiamo raggiunto la statua di Garibaldi e sul piazzale abbiamo goduto della magnifica vista su Roma. Seguendo il percorso delle statue, abbiamo visto quella monumentale di Anita e raggiunto Villa Lante, sede dell'ambasciata di Finlandia presso la Santa Sede, siamo poi passati davanti al Faro donato a Roma dalla comunità degli Italiani di Argentina in occasione del cinquantenario dell'Unità d'Italia, abbiamo raggiunto l'Ospedale Bambino Gesù, visitato la Chiesa di Sant'Onofrio e l'interessante chiostro con gli affreschi sulla vita del Santo.

A questo punto dopo una sosta nel giardino della Chiesa per ammirare ancora il panorama e godere del bellissimo sole, ci siamo salutati augurandoci di rincontrarci presto per un'altra piacevole passeggiata romana.

(Bianca Testarmata)

Domenica 12 aprile – Il Cammino dei minatori

Ho partecipato a questo evento su invito della mia amica Ivana Manni, già socia della G.M. Devo dire che sono rimasto molto soddisfatto sia dei luoghi scelti per il trekking, sia del "taglio" dato all'escursione, sia per l'organizzazione, sia per la professionalità dei DdG, nonché del clima distensivo che ha contraddistinto l'evento, di cui ho potuto trovare gradita conferma anche nelle successive escursioni organizzate dalla GM, alle quali ho partecipato. Iniziando dal contesto, il Cammino dei Minatori è stato inaugurato nel 2023, ed è un percorso ad anello sui monti della Tolfa con scorci panoramici notevoli. Il sentiero è tenuto ottimamente e si snoda (quello viola, che abbiamo fatto) in boschi di querce, faggi e in una

fitta macchia mediterranea. Ho apprezzato, inoltre, gli spunti culturali che hanno arricchito il contesto paesaggistico: lungo il sentiero, abbiamo potuto vedere antiche miniere di allume (minerale composto da un sale misto di alluminio e potassio, da cui il nome del paese di Allumiere trae origine), usato per la concia delle pelli, per la tintura dei tessuti ed anche come disinfettante (uso che se ne fa ancora oggi).

Molto suggestivo il punto in cui ci siamo raccolti per il pranzo, nei pressi di un Eremo.

Ad arricchire il cammino, hanno contribuito acquedotti antichi (tra cui i resti di uno di epoca traianea) nonché i resti di antichi forni per l'allume e alcuni scavi minerari.

La sapiente scelta del percorso e il "taglio", anche culturale, dato all'escursione mi ha regalato la sensazione di un vero e proprio viaggio nel tempo, dal quale sono uscito arricchito. Il momento più alto si è toccato con la recita della preghiera della G.M., poco prima di concludere il cammino, consuetudine di cui non conoscevo l'esistenza: il senso di appartenenza al gruppo, nato dalla condivisione della fatica e arricchito da questo lungo istante di spiritualità, ne è uscito ancor più forte.

(Giuseppe Pierdomenico)

Domenica 19 aprile – L'anello del Monte Redentore

Domenica 19 aprile, insieme al gruppo universitario di Unitrekk abbiamo svolto una splendida escursione percorrendo l'anello del Redentore. Già durante il viaggio per raggiungere il rifugio Pornito, punto di partenza del giro, abbiamo avuto un assaggio dello splendido panorama sul golfo di Gaeta che ci ha accompagnato per quasi tutta la giornata, complice anche il bel tempo. Prima di arrivare alla cima, abbiamo potuto visitare un'autentica perla incastonata nella roccia della montagna, l'eremo di San Michele Arcangelo, edificato nel 830, la cui facciata però è stata ricostruita nel 1893 in stile neogotico. Un appassionato volontario del posto ci ha raccontato la storia del luogo sacro, insieme alle tradizioni sentitissime dalla comunità locale, che ogni anno porta in processione la statua dell'Arcangelo l'ultima domenica di giugno, per poi lasciarla esposta all'interno dell'eremo durante l'estate. La statua in pietra viene infine riportata nella frazione di Maranola la domenica precedente il 29 settembre, giorno in cui si celebra San Michele. Una volta giunti sulla vetta del monte Altino, ove è collocata la statua del Redentore, il professor Oscar Gaspari, che si è molto occupato dell'argomento, ci ha inquadrato storicamente la costruzione della statua, avvenuta in occasione del giubileo del 1900, con il quale papa Leone XIII sperava di dare il via ad un secolo di ritorno a Cristo. La statua che abbiamo visitato è stata costruita grazie a sottoscrizioni popolari e alla collaborazione con le autorità politiche e militari locali, tuttavia quella che possiamo vedere oggi non è quella originale, che è crollata nel 1907 e che si caratterizzava per una maggiore altezza dal momento che era stata costruita sopra ad un obelisco. Il giro è terminato presso il rifugio Pornito, dove stanchi, ma felici della bella giornata e dei panorami suggestivi che ci ha regalato, abbiamo imboccato la strada del ritorno.



(Chiara Giorio)

Giovedì 16 aprile – L’alimentazione in montagna

Lo scorso 16 aprile abbiamo ospitato presso la nostra sede a San Pancrazio, nell’ambito delle tradizionali serate culturali, il dott. Carlo Resti, medico specialista in **Medicina del Lavoro e Sanità Pubblica nonchè** docente e accompagnatore della **Scuola Sezionale di Escursionismo del CAI di Roma.**

In questo suo ruolo di medico, formatore ed accompagnatore ci ha intrattenuto sul legame tra la preparazione fisica, l'equilibrio e la salute in montagna.

L’approccio di. Carlo Resti all’escursionismo coniuga la medicina preventiva con la fisiologia d’alta quota, definendo la montagna come uno spazio di salute integrata. Il fulcro di questa visione è il benessere psicofisico, raggiungibile solo attraverso un perfetto equilibrio tra sforzo ed efficienza metabolica. Questo percorso biologico inizia ben prima dell'ascesa, attraverso una preparazione fisica specifica mirata a ottimizzare la capacità aerobica, rinforzare la muscolatura core e degli arti inferiori e prevenire gli infortuni. In particolare, quando non si è più giovani, l'allenamento deve concentrarsi sulla coordinazione e sull'equilibrio (propriocezione), capacità che tendono a regredire con l'età. Esercitare la stabilità statica e dinamica (ad esempio su superfici instabili o a occhi chiusi) è fondamentale per stimolare i recettori neuromuscolari, garantendo passi sicuri sulle discese e sui terreni sconnessi.

Una solida base atletica ottimizza l'alimentazione in montagna, che non è un semplice apporto calorico, ma il carburante che sostiene la termoregolazione e previene il catabolismo indotto dall'altitudine. Il nostro relatore si è quindi soffermato sull'importanza di promuovere un rigoroso frazionamento dei pasti (carboidrati complessi e idratazione costante), strategico per evitare che una digestione laboriosa sottragga ossigeno ai muscoli. Questo equilibrio energetico è direttamente influenzato dalla gestione dello zaino: un corpo allenato e dotato di un buon equilibrio risente meno del carico, ma il peso deve comunque rimanere leggero e simmetrico per non alterare il baricentro o sovraccaricare le articolazioni. Su questo in particolare ci ha fornito un'indicazione preziosa: quando facciamo lo zaino dobbiamo mettere il carico maggiore nella parte centrale, più a contatto con la schiena.

Una volta messi in sicurezza il corpo e il metabolismo, l'ambiente montano svela le sue proprietà terapeutiche attraverso la forestaterapia. L'immersione nei boschi e l'inalazione di fitoncidi abbassano il cortisolo e potenziano il sistema immunitario. In sintesi, Carlo Resti ci ha trasmesso una definizione di benessere in quota come un circolo virtuoso: la preparazione fisica e l'equilibrio proteggono il corpo, una corretta nutrizione e uno zaino leggero ne ottimizzano il metabolismo, permettendo all'organismo di assorbire appieno i benefici clinici e psicologici della natura.

(Chiara Giorio)

Giovedì 14 maggio – La nascita del soccorso alpino moderno

Le serate di Ilio preannunciano sempre un'atmosfera di avventura, di sfida, di conquista, per cui bisogna "sfidare" la pigrizia e partecipare! Con ottimi risultati anche questa serata, dedicata all'istituzione e al funzionamento del Pronto Soccorso Alpino, non solo italiano. Doppiamente interessante, sia per la presentazione di Ilio, sempre molto documentata e accattivante, e per la presenza viva del nostro socio Massimo Pecci e dei suoi amici "soccorritori", Paolo e Alessandro.

"Chi salverà quei due?" è il titolo della presentazione, che alternando letture e proiezione di 21 foto selezionate, ci racconta una tristissima e tragica odissea dalla quale è nato in Francia un sistema di Soccorso Alpino tra i più efficienti al mondo.

Nel 1956 due alpinisti che formano una cordata collaudata da 4 anni (quindi non dei pivelli sprovveduti) decidono di ripetere per la prima volta la salita invernale al Monte Bianco, per lo Sperone della Brenva – classico percorso estivo, ma l'inverno può cambiare molto le condizioni di arrampicata. La tragedia si compie in dieci giorni sul versante francese del Bianco (lato Chamonix) ma l'avventura inizia su quello italiano. I due alpinisti sono Jean Vincedon, 23 anni, francese, capocordata, con brevetto di Aspirante Guida Alpina, e François Henry, 22 anni, belga, studente di geologia.

Partono il 23 dicembre 1956 dal Rifugio Torino dove hanno dormito. Arrampicano e lottano con la montagna e con la tempesta per almeno dieci giorni, e i loro corpi saranno recuperati solo a marzo 1957, dopo tre mesi, al centro del Grand Plateau, dove forzatamente stabiliscono il loro ultimo bivacco. Non raggiungono la vetta del Bianco, a causa delle avverse condizioni meteo, e iniziano la discesa, con grandissime difficoltà. La cordata Bonatti-Gheser li incrocia più volte, percorrono insieme dei tratti e condividono la notte di Natale nel bivacco de la Fourche, poi le loro strade si separano. Bonatti e Gheser, pur con

molte difficoltà, riescono a tornare a valle, ma i due giovani – Jean e François – a causa della tormenta e dei congelamenti si trascinano solo fino al Grand Plateau e di lì non riescono più a muoversi. Sono avvistati da Chamonix, un elicottero riesce a lanciare loro una tenda isotermica, piumini, compresse termiche, fornello a gas e thermos di thè. Dopo lunghe discussioni e polemiche a Chamonix (a favore e contro un intervento ritenuto impossibile) un altro elicottero tenta un atterraggio vicino ai due ma un tremendo colpo di vento lo fa schiantare al suolo. I due piloti, illesi, sistemano i due giovani all'interno dell'elicottero, ma si devono poi allontanare per cercare altri aiuti. Per altri tre giorni, fino al 3 gennaio, la guida Terray e i suoi uomini cercano di raggiungerli, finché i genitori chiedono di abbandonare le operazioni.

Questa tragedia, causata dalle difficoltà dell'alpinismo invernale, ha scosso l'opinione pubblica in Francia. Si sono resi conto dell'impreparazione e soprattutto della mancanza di coordinamento fra le varie entità preposte al Pronto Soccorso, e sono intervenuti. Oggi l'Office de Haute Montagne, che ha sede presso la Casa della Montagna di Chamonix, dispone di una efficientissima organizzazione di Soccorso, da 70 anni un eccellente servizio pubblico a tutti gli effetti, sotto la tutela del Ministero degli Interni.

Come funziona in Italia?

Il soccorso alpino trae origine dallo spirito di solidarietà delle genti di montagna ma si sviluppa in modo organizzato soltanto in tempi recenti. Un po' di storia in breve. La prima stazione fu stabilita nel 1952 a Pinzolo (Tn) Il 12 dicembre 1954 il CAI istituisce il Corpo di Soccorso Alpino, che nel 1990 prende il nome di Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS), un servizio di pubblica utilità, una ODV (organizzazione di volontariato) e sezione nazionale del CAI. Vi agiscono circa 7500 tecnici specializzati, con competenze diverse, tutti volontari; devono essere reperibili tutto l'anno, sia di giorno che di notte. La legge 225 del 1992 istituisce il Servizio Nazionale di Protezione Civile, nel quale il CNSAS viene riconosciuto come struttura operativa, ne è parte integrante ed è parificato alle amministrazioni dello stato. La legge 74 del 2001 stabilisce che il CNSAS concorre al soccorso in caso di eventi calamitosi. Sono intervenuti in innumerevoli circostanze, dal Vajont (1963) fino alle ultime emergenze - alluvioni, terremoti e valanghe.

Cosa fanno i soccorritori? Si occupano di recuperare e mettere in sicurezza le persone che si sono fatte male in montagna o in ambienti difficili da raggiungere come grotte e forre. Quando arriva una chiamata al 118 oppure al Numero Unico di Emergenza (NUE) 112, i soccorritori più vicini vengono avvisati al telefono. Così la squadra corre in stazione per prendere il materiale necessario e si avvicina con un mezzo di soccorso al luogo dell'incidente. Quando la strada non è più percorribile con un mezzo, si prosegue a piedi o con le attrezzature alpinistiche. Nei casi più gravi o complessi arriva anche l'elicottero con a bordo un tecnico di elisoccorso e il team sanitario con medico e infermiere. Anche le unità cinofile, composte da soccorritori e cani addestrati vanno alla ricerca delle persone disperse. E' attiva una app chiamata GeoResQ che permette di inoltrare un SOS geolocalizzato. Ha bisogno di rete/dati internet.

Come si diventa soccorritore? Ogni anno viene organizzata una "selezione tecnica d'ingresso" con delle prove su roccia, ghiaccio e neve che danno accesso ai corsi di formazione. Per iscriversi alla selezione bisogna avere 18 anni e contattare il capo stazione CNSAS della propria zona.

Il CNSAS è strutturato su base regionale e provinciale, con 19 servizi regionali e due servizi provinciali (per Trento e Bolzano), 31 delegazioni alpine, 242 stazioni alpine, 15 delegazioni speleologiche, 27 stazioni speleologiche.

Attraverso esami severi e formazione continua si possono acquisire varie qualifiche: Operatore di soccorso base; Operatore di soccorso alpino; Tecnico di soccorso alpino; Tecnico di elisoccorso; Operatore di soccorso speleologico; Tecnico di soccorso speleologico; Operatore di soccorso in forra; Tecnico di soccorso in forra; Medico specializzato in emergenza ad alto rischio in ambiente alpino; Medico specializzato in ambiente ad alto rischio ipogeo; Tecnico di centrale operativa; Tecnico di ricerca; Coordinatore delle operazioni di ricerca; Pilota SAPR (Sistemi Aeromobili a Pilotaggio Remoto); Direttore delle operazioni di soccorso; Tecnico di soccorso in pista; Tecnico disostruttore; Tecnico speleo subacqueo.

Il CNSAS dispone anche di vari tipi di unità cinofile.

Il nostro socio, Massimo Pecci, fa parte del CNSAS ormai da molti anni, eppure deve sottoporsi, come tutti i soccorritori, ai turni di reperibilità e alla frequenza dei corsi di formazione per mantenersi in esercizio e per imparare le nuove tecniche di soccorso. Paolo e Alessandro raccontano alcuni dei loro interventi, soprattutto nel Lazio, dove l'incidente più frequente è lo smarrimento nei boschi, ma anche le grotte e il mare possono dare dei problemi. Raccontano di un drammatico episodio invernale, a Campo dell'Osso, quando una madre con due bambini piccoli fu ritrovata solo dopo molte ore, che avevano fatto temere il peggio, per lei e soprattutto per i bambini. Tutti e tre sono d'accordo nel dire che molta gente ormai va in montagna con leggerezza, senza la necessaria attrezzatura, abbigliamento e preparazione, "tanto se succede qualcosa si chiama il Soccorso che deve intervenire", molti sono deresponsabilizzati. A questo proposito vi sottopongo una statistica interessante, un confronto tra gli interventi del 1955 (cioè l'anno dopo la creazione ufficiale del primo Soccorso) e quelli del 2025 (50 anni, due generazioni dopo):

tipologia	anno 1955	Anno 2025
interventi	106	13037
persone soccorse	153	14523
soccorritori	925	46927
morti	57	528
feriti	47	9624
illesi	48	4231
dispersi	1	140 (!)

Non li lasceremmo mai andare via, e se fossimo più giovani e baldi vorremmo tutti fare domanda al CNSAS, poi magari non supereremmo i test di ammissione – la buona volontà è indispensabile, ma non basta!

Grazie Massimo, Paolo e Alessandro per la vostra testimonianza viva, e grazie Serena per la tua perfetta sintesi della serata.

(Bice Dinale)

Giovedì 29 aprile - Domenica 3 maggio – Il Cammino dei borghi silenti

Il cammino è stato organizzato su quattro tappe per adeguarlo alle esigenze del gruppo: Tenaglie – Melezzole 24 Km; Melezzole-Collelungo 18 Km; Collelungo- Civitella del Lago 15 Km; Civitella del Lago – Baschi 13 Km; con partenza da Roma Termini il 29 Aprile 2026, destinazione Tenaglie e rientro il 3 Maggio 2026 da Baschi verso Roma Termini.
Questa esperienza è stata vissuta da otto soci della sezione di Roma e proprio per lo spirito con cui è stata affrontata questa "gita" racconteremo quello che abbiamo visto e quello che abbiamo condivido, che è ciò che caratterizza il camminare insieme. Prima di proporvi il diario vi presentiamo il gruppo per entrare con noi nell'intimità delle giornate:

Chitra una socia indiana che affronta ogni escursione con pazienza e sorriso, sapendo che la difficoltà della discesa deve essere gestita con la mente per preservare le ginocchia.

Giovanna una vulcanologa dall'entusiasmo esplosivo come lo Stromboli ma come l'Etna è capace di un andamento lento e costante accanto a chi resta indietro.

Francesca, che del silenzio fa lo strumento per osservare ed ascoltare l'altro, imparando così dal cuore di chi gli è vicino.

Laura, la determinazione di tenere in ogni circostanza la situazione sotto controllo segnando i ricordi ed i momenti del cammino sul suo diario nonostante la stanchezza. I suoi appunti quotidiani sono la colonna di questo racconto.

Alessandro, attento alle circostanze ma sempre pronto a mettere alla prova le capacità del gruppo con le sue battute enigmatiche al pari di un rebus.

Guido, geologo cortese e disponibile che ogni sasso diventa spunto per la storia geologica del terreno che abbiamo attraversato.

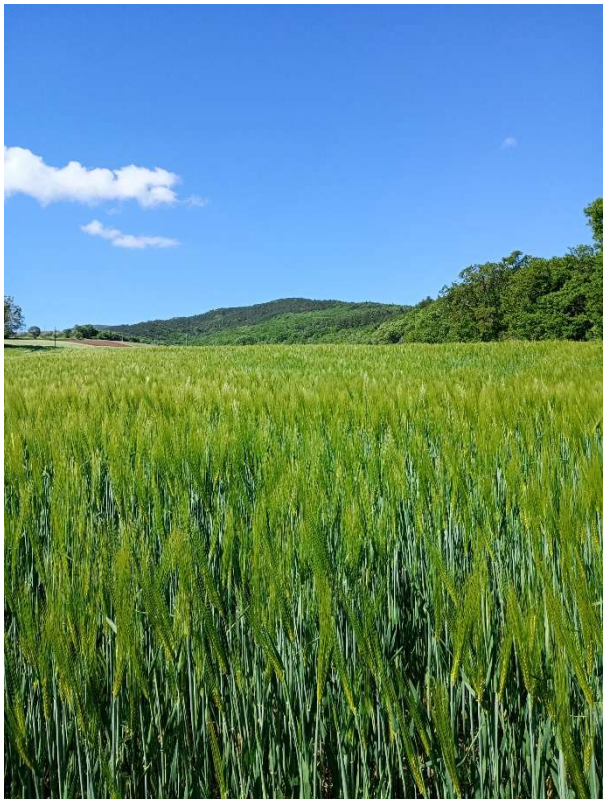
Federico, instancabile e sovrabbonda di entusiasmo ed energia che riesce a travasare a chi si trova in riserva.

E poi ci sono io, Francesco alla mia prima esperienza nell'organizzare un cammino in compagnia.

29 Aprile 2026 - Il gruppo si incontra puntuale alla stazione Termini alle 15:10 per partire con l'IC per Trieste e raggiungere Orvieto dove l'autobus regionale lo porterà a Tenaglie da cui inizierà il cammino. Durante il viaggio verso l'Umbria la fiducia di trascorrere giorni sereni e luminosi emerge dell'entusiasmo della conversazione ma in ciascuno si intravede anche il desiderio di vivere una esperienza nuova che lascerà nel profondo un ricordo indelebile.

Nel piazzale dei Bus di Orvieto i nostri DDG (Guido e Francesco) sono alla ricerca del bus 653 che ci porterà a Tenaglie e si orientano con difficoltà tra tanti "Freghi" ("i giovani" in dialetto) che rientrando nei paesi circostanti dopo la giornata scolastica danno l'arrembaggio alla scaletta dei bus in partenza. Il Bus è pieno ma finalmente seduti ai nostri posti, abbracciamo i nostri zaini e resistiamo tutti fino a Tenaglie nonostante una strada che si srotola tra curve e cambi di pendenza e per mantenere le tempistiche degli orari imposti dalla tabella l'autista dimostra la sua "guida esperta". Finalmente la discesa dal bus ci apre lo sguardo all'avventura che comincerà domani ma sopra tutto il sollievo per l'aria frizzante e rigenerante che in breve cancella il mal d'auto.

Una piccola salita ci separa dal punto di accoglienza in cui si radunano tutti i gruppi che domani inizieranno il cammino e che rincontreremo nel corso delle prossime giornate. Questi momenti di incontro regalano quel sottile piacere di ascoltare la nostra stupenda lingua italiana nelle sue diverse pronunce e cadenza, esperienza che suggerisce come il senso di identità possa nascere anche dalla diversità. Dopo la registrazione siamo accompagnati all'ostello di Tenaglie dove alloggeremo in una camerata, ciascuno con i propri spazi per gli zaini e per le scarpe, i nostri compagni fedeli dei prossimi giorni. Dividiamo gli spazi con altri gruppi che iniziano o terminano il cammino, gli ultimi pronti a regalarci le proprie emozioni vissute. Prima della cena ci riuniamo per confrontarci sul percorso dell'indomani, la tappa più lunga del cammino che ci condurrà a Melezzole, decidendo in anticipo le soste con attenzione alle fontanelle.



Dietro "la porta Verde", unico indizio che abbiamo per raggiungere la cena ci attendono le portate preparate da Mario, i sapori delle sue salsette sono esaltati dal finocchietto selvatico che cresce lungo i sentieri del cammino. La tavola la condividiamo con una mamma di Milano e due giovani di Bologna che ci contagiano con il loro entusiasmo. I racconti di cammini precedenti, dei progetti in itinere scorrono spontanei; tra i camminatori sembra non esistere quella riservatezza – a volte scontrosa- che percepiamo nelle nostre città. Prima di salutarci impariamo a riconoscere il finocchietto selvatico e Federico e Francesca fissano nella mente i luoghi che ci indica Mario per rintracciarlo. E' il momento della buona notte, di affrontare il letto e soprattutto il "silenzio" della camerata con qualche timore per la tappa che ci attende l'indomani.

30 Aprile 2026 - Dopo una notte "buia e tempestosa" ci regaliamo una dolce colazione insieme a tanti altri camminatori, che come noi iniziano il sentiero questa mattina. Lasciamo Tenaglie alle 8:30 direzione Guardea, speranzosi di procacciarci cibo per il pranzo ed acqua per le borracce. Attraversiamo ampie distese di verdi spighe che fluttuano nel vento fresco e teso che ci accompagnerà per tutta la giornata.

Ma prima di entrare a Guardea ci soffermiamo ai piedi del Castello del Poggio da cui è possibile contemplare un ampio panorama suoi diverticoli del Tevere e del lago di Alviano che si insinuano tra le verdi valli sottostanti. Guardea è il paese più grande del cammino ma gli esercenti trovano qualche difficoltà con il passaggio dei camminatori. Attraversando Guardea comprendiamo il significato del suo nome alzando gli occhi verso il colle che la domina - una rocca antica vestigia della città vecchia -si erge a guardia di quei passaggi che videro lo scontro tra le città guelfe e ghibelline.

Da Guardea ripartiamo con i panini negli zaini e l'acqua nelle borracce, passando per un lavatoio che rimanda ai tempi di quando non esistevano lavatrice ed il vociare allegro di

donne e fanciulle risuona nell'immaginario di ciascuno. Ci dirigiamo verso il piano Croci, un ampio spazio alle pendici del monte Acerone dove abbiamo consumato il pranzo, ancora accompagnati dal vento. Incamminandoci verso Santa Restituta abbiamo attraversato boschi di cerri e roverelle alla cui ombra si distendevano le orchidee selvatiche, rose e ciclamini, mentre le ginestre svettavano in cerca di sole. Lungo il cammino Guido ci indica tre polle d'acqua che mascherano la risalita di una sorgente.



Arriviamo a Santa Restituta dove troviamo un banchetto di frutta sotto l'arco che costeggia la chiesa e Leonardo attende i camminatori con il suo timbro caratterizzato dal motoApe con cui si muove tra i sentieri trasportando frutta ed ortaggi. Dopo un caffè veloce riprendiamo il cammino scendendo verso Toscolo, un paese dalla pianta circolare che tra le sue vie mette in mostra belle fotografie in bianco e nero che rievocano la vita quotidiana del passato locale. Sono immagini private che diventano simboli della nostra identità, perché capaci di sollecitare in ciascuno i più profondi e personali ricordi che ci accomunano. Dopo aver girato in tondo tra le vie Toscolane riprendiamo il sentiero per Melezzole, che intravediamo svettare dalla faggeta che ci sovrasta. Dopo un sentiero dissestato usciamo dal bosco dove il panorama si riapre nuovamente su un'ampia valle. Ormai non resta che camminare ancora per qualche chilometro lungo una strada asfaltata per raggiungere la casa di Susy dove passeremo la notte. Arriviamo ad un casolare accogliente dove ci attendono comode stanze ed una lavatrice per un veloce bucato. Susy ci fa trovare il camino acceso con fratello foco che favorisce l'incontro con altri camminatori. Prima della cena un breve resoconto della giornata trascorsa ed un confronto sulla tappa che ci attende l'indomani.

1 Maggio 2026 - Dopo la ricca colazione preparata da Susy, a malincuore lasciamo le comodità per rimetterci in cammino. Ogni mattina, quando si inforca nuovamente lo zaino, l'entusiasmo per una nuova scoperta si mescola ad una leggera nostalgia di luoghi appena visitati e persone da poco conosciute, che sembrano essere sempre appartenuti alla propria vita. Il camminare lento permette di appropriarsi, con tutti i cinque sensi, dei luoghi che si attraversano, scolpendoli così sia nella memoria sia nel cuore.

La tappa ufficiale di questa mattina presenta alcune difficoltà e per lo stato fisico di alcuni di noi i DdG decidono di separare il gruppo che si ricongiungerà a Collelungo.

Il percorso "A" parte da Melezzole lungo un comodo sentiero che sale rapidamente in cresta per proseguire in un bosco che ci ripara dal vento teso, che nei tratti scoperti ci costringe a ricorrere ai gusci. Tra macchie e roccette raggiungiamo i 994 metri – la cima delle Serre-. Dopo il rito della foto del gruppo in quota ci predisponiamo per la discesa, sempre accompagnati dal vento teso e freddo. Ad un tratto nel bosco si apre uno slargo dove compaiono come per incanto tre ragazzi con un tavolo ricoperto di bevande, dolcetti e frutta

ma soprattutto un buon caffè, improvvisando un inatteso BAR tra le frondose querce. E' il momento del timbro per validare il nostro passaggio.

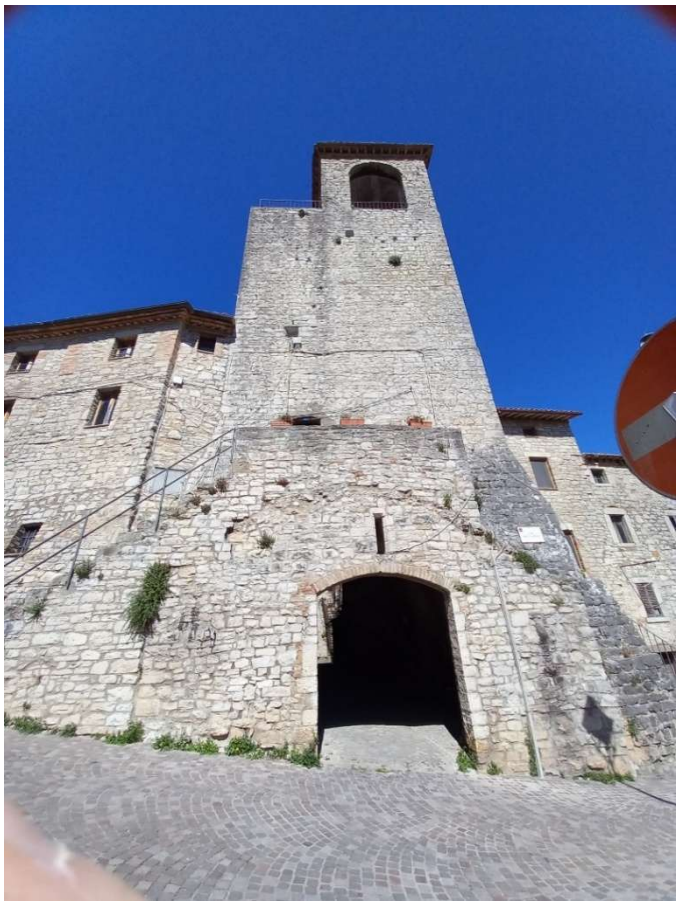
Vidimare le credenziali diventa un gioco simile alla caccia al tesoro, cercando di scoprire dove si nasconde il timbro del passaggio. Nuovamente in cammino e presto lasciamo il bosco per addentrarci tra ampie coltivazioni di grano nella sua fase ancora verde che esprima tutta la sua giovane vivacità prima di imbiondire con la sua matura presenza. Il sentiero riprende ad infilarsi nel bosco e a salire nuovamente verso la cima dove mangeremo con altri gruppi in un ampio prato assolato, con il pensiero agli amici che stanno percorrendo l'altro percorso. Il riposo scorre velocemente, così ci apprestiamo ad affrontare un'altra discesa che ci conduce a valle, lungo un sentiero stretto da ginestre e corbezzoli ma ombreggiato da castagni e lecci. Arriviamo a Moruzze, un vecchio borgo piccolo e ben curato, attraversando campi di fiori che inneggiano ad un sentimento di pace interiore che si diffonde con dolcezza diluendo la fatica della mattinata. Finalmente siamo a Morre dove daremo la caccia al timbro per le credenziali. Seguiamo la strada per scendere e affrontare poi l'ultima risalita che ci porta a Collelungo, e se ci ricongiungiamo con il gruppo che avevamo lasciato a Melezzole dobbiamo nuovamente dividerci per motivi logistici. Infatti Collelungo è un paese piccolino e la ricettività non sempre garantisce ai gruppi di condividere il riposo serale.



Il percorso "B" ha lasciato Melezzole alle spalle per proseguire verso zona Pantanelle, attraverso una stradella bianca che si snoda lungo la direttrice che nel Medio Evo collegava Todi al Tevere. Il percorso alterna sali e scendi tra i campi coltivati e torri medievali, uno scenario che come altre regioni italiane, si è andato delineando con la fine dell'Impero Romano d'occidente. Questa, una regione che ha visto trasformarsi in granaio del Centro Italia, è la terra di confine tra il ducato di Spoleto ed il ducato di Roma, contrapposizione che sfocerà nelle fazioni Ghibelline e Guelfe. Ma arriviamo alla Torre degli Errighi che nel tempo si trasforma in un castrum fortilizio con le mura di confine che includono le abitazioni del contado. Non possiamo entrare nel castrum perché ora è una abitazione privata e quindi ci limitiamo a fantasticare e procediamo verso Morre. Attraversiamo ampie distese di grano e all'ombra di un frondoso albero scorgiamo qualcosa di inatteso ed imprevisto: tre bottiglie

d’acqua adagiate sull’erba e a riparo dai raggi solari. E’ un attimo per connettersi alla realtà agreste del lavoro dei campi, dove la pausa non si spende davanti un distributore di bevande in un corridoio rinfrescato da un condizionatore ma il riposo si gode tra il frusciare delle foglie e la carezza del più debole refolo di vento. Collelungo è la metà della giornata e arriviamo verso le 14:00, abbiamo molto tempo prima di incontrarci con gli altri amici ed approfittiamo per leggere e cercare il castello riportato dalla guida. In realtà dobbiamo lasciare l’idea che abbiamo del maniero circondato da poderose mura e alti torrioni. Infatti si tratta di un palazzetto con finestre poco accessibili dal piano stradale ed addossato ad una torre campanaria. Un ampio arco è testimone del portone di accesso al castrum di Collelungo, anch’esso coinvolto negli scontri tra Todi ed Orvieto. A Collelungo non ci sono ristoranti ma riusciamo a farci consegnare la cena dove alloggiamo.

2 Maggio 2026 - Partiamo alle 8:30 con direzione Acqua Loreto dove ci fermiamo per la prima sosta ed approfittiamo di un caffè ed il primo timbro della giornata ma soprattutto è un’occasione per scambiare sensazioni e notizie con gli altri camminatori con cui abbiamo iniziato il cammino. Dopo esserci persi per i vicoli del centro storico scendiamo rapidamente attraverso il sentiero immerso nel bosco per raggiungere il fondo delle gole e risalire fino all’eremo Pasquarella addossato ad una parete di roccia nascosta dal bosco, che cela anche il sentiero che si inerpica in modo improvviso, con una pendenza del 22%. Alla fine della salita troviamo un ampio prato circondato da piccole querce che ci garantiscono l’ombra durante il pranzo. Zaino in spalla e ripartiamo per Scoppietto, un piccolo borgo con fontanelle di acqua fresca dove il rito del timbro per le credenziali è riconoscibile dal capannello di camminatori e dalla consueta offerta del caffè. Proseguiamo per Civitella del Lago, meta della giornata, quando all’improvviso si apre il panorama sul lago di Corbara, un’ampia distesa blu che risalta nel verde degli uliveti e vigneti che si distendono nei dintorni. Il belvedere di Civitella regala una vista che spazia dal Monte Cimino fino all’Amiata, da Monte Fiascone passando per Orvieto ma soprattutto il Tevere, protagonista ricorrente dei panorami di questo cammino. Ci regaliamo una bibita fresca che aiuta la condivisione dei momenti più faticosi della giornata ma amplifica il ristoro delle gambe. Prima di cena ci concediamo la visita al Museo dell’OVO PINTO, dove sono raccolte uova vere decorate in omaggio a personaggi famosi o ad eventi storici particolari. Forse più delle uova rimaniamo colpiti da tre signore che a guardia dell’entrata si rendono disponibili a raccontare la storia di ogni “chef d’oeuvre” ma soprattutto di condividere la storia del proprio paese. Concludiamo la giornata con una pizza da Mangia Bevi.



3 Maggio 2026 - Siamo all'ultima tappa che ci porterà a Baschi per poi riprendere il treno verso Roma. Se fossimo al "Giro d'Italia" questa sarebbe considerata come una tappa di trasferimento per la passerella del gran finale dei ciclisti. In fondo sappiamo anche noi che è così, non ci saranno strappi o punti critici ma soltanto una camminata che ci porterà verso la conclusione del cammino. Questa è l'occasione per riflettere e rivedere i passaggi dei momenti trascorsi. Un'immagine ricorrente in tutti i miei cammini, è il volgere lo sguardo al percorso trascorso che accende immediatamente il ricordo dei momenti passati. Ormai nella pianura assolata e mangiando distesi sotto gli ulivi abbiamo contemplato in lontananza il lungo crinale della discesa del secondo giorno, il solo ricordo ci ha rinfrescato per un momento, evocando quel vento fresco che ci aveva costretti ad indossare i gusci solo pochi giorni addietro. Ci avviciniamo alla stazione di Baschi dove prenderemo il treno per Roma. Lungo il viaggio di ritorno siamo tutti consapevoli che da domani saremo nuovamente nella città con qualcosa in più; in queste giornate ciascuno di noi stava dipingendo il suo *Quadro indelebile dei Borghi Silenti* che avrebbe portato nel proprio cuore.

(Francesco Zauli)

Domenica 10 maggio – Fondi di Jenne – Colle Campitellino

Nonostante il tempo incerto e l'allerta meteo, domenica 10 maggio la maggioranza di quelli che avevano aderito all'escursione a Colle Campitello decide di non rinunciare e di andare, comunque. Spinti dal desiderio di metterci al più presto sul sentiero, ci siamo riorganizzati con velocità e efficienza; i nuovi equipaggi si sono incontrati al bar ad Agosta, per colazione e saluti nella bella tradizione della GM. Poi, di ottimo umore e pronti a sopportare come stoici le possibili avversità del clima, tutti insieme ci siamo diretti a Campo dell'Osso per iniziare il percorso. Quasi dispiace riferire che non c'è stato bisogno di comportarci come antichi Romani. La faggeta era solitaria e riparata dal vento, ma quello che colpiva era il verde luminoso delle foglie nuove dei faggi che davano un senso di ottimismo solo a guardarle, e che ci hanno accompagnato per gran parte dell'escursione. In alcuni momenti una nebbiolina tra i tronchi e una leggera pioggia conferivano al bosco suggestioni da brughiera. In altri momenti il rumore cupo sulle foglie di una pioggia più intensa serviva solo a far sentire il piacere del riparo sulla testa offerto dai faggi. Per non dare l'impressione di un'atmosfera troppo eterea, devo dire che abbiamo parlato, anche, della pasta pomodoro e alici di Jenne, di cui ho scoperto le origini. Oltre alla faggeta abbiamo incontrato anche ampi prati, umidi e verdi per le piogge, che facevano venire voglia di essere una mucca, come ha detto uno di noi. Tra divertenti battute da Oscar e belle conversazioni, favorite dalla facilità del percorso, siamo arrivati in cima a colle Campitello, un'ampia balconata da cui abbiamo ammirato la linea dei monti Simbruini. In quel momento mi è venuta nostalgia del monte Autore, proprio lì di fronte a noi, e ho fatto a me stessa la promessa di andarci di nuovo in autunno nel periodo in cui le foglie della sua ampia faggeta diventano rosse e gialle. Ci siamo seduti in un punto riparato ai margini del bosco, e tra il suono delle cicale, e fortuna erano cicale vere, i miei compagni d'escursione capiranno, e con la visione di un prato di asfodeli fioriti abbiamo mangiato. Il mio panino non era un granché, ma le mele e le banane disidratate che Francesca ci ha offerto hanno molto risollevato la mia situazione. Nel corso dell'escursione abbiamo anche visto due inghiottitoi, e sulla via del ritorno anche quello che è chiamato il pozzo della neve, da dove si prendeva il ghiaccio da portare a Roma, credo fino alla fine degli anni cinquanta. Il racconto di Federico ha evocato nella mia mente l'immagine suggestiva di blocchi di ghiacci riparati dalla paglia che nel buio della notte e nel freddo dell'inverno vengono portati a Roma dal cuore del bosco.

Verso la fine dell'escursione, ho chiesto a Federico se al ritorno ci fosse in programma una merenda al bar. È andata molto meglio: e poco dopo, in un'area picnic vedo comparire, come in una fiaba, una crostata, pacchi di patatine, birra e coca-cola. In un'atmosfera affettuosa abbiamo festeggiato il compleanno di Francesca. Un gran bel finale, e con un certo egoismo, nella mia mente ho benedetto l'aria umida, il vento, il legno bagnato delle panche che ci permettevano di festeggiare in solitudine, con calma in un'area altrimenti di sicuro affollata. Posso dire con sincerità che con più dispiacere del solito mi sono tolta gli scarponi per prepararmi al viaggio di ritorno, viaggio che tra le altre cose è stato anche breve e con poco traffico.

(Cinzia La Guardia)

Domenica 17 maggio – Anello di Greccio Piani di Ruscio: Cammino di San Francesco

La prima domanda che spontaneamente nasce al rientro da un'esperienza di trekking è sempre la stessa: **"come è andata?"**. In questo caso, la risposta è immediata e netta: **è andata bene, anzi molto bene**.

L'uscita si è contraddistinta innanzitutto per le **condizioni climatiche ideali**, che hanno accompagnato l'intero percorso. Il tempo è stato particolarmente favorevole, con una temperatura perfetta per camminare, tale da rendere l'esperienza piacevole e mai faticosa. Questo elemento ha contribuito in modo determinante al benessere generale dei partecipanti, creando le condizioni perfette per vivere pienamente il contatto con l'ambiente circostante.

Il contesto naturale ha rappresentato uno degli aspetti più significativi dell'intera giornata. Il percorso si è snodato attraversando **paesaggi di grande bellezza**, caratterizzati da boschi di larici e querce, alternati a **pianori verdi punteggiati da fioriture spontanee** come margherite, ginestre e tarassaco. La ricchezza della vegetazione e la varietà dei colori hanno contribuito ad una sensazione diffusa di apertura e serenità, quasi a voler "allargare" mente e cuore dei partecipanti.

A rendere ancora più viva l'esperienza è stata la presenza di animali al pascolo che popolavano i prati lungo il cammino, tra cui spiccavano i cavalli, particolarmente apprezzati per la loro bellezza e per l'armonia con il paesaggio circostante. Questi elementi hanno contribuito a creare un'atmosfera autentica e genuina, rafforzando il senso di immersione nella natura.

Un ulteriore fattore determinante è stato rappresentato dall'**eccellente organizzazione dell'uscita**. Gli amici che hanno curato la pianificazione si sono dimostrati estremamente attenti e competenti, riuscendo a mettere tutti a proprio agio e a gestire con efficacia ogni fase dell'attività. In particolare, è risultata molto apprezzata la scelta del percorso di ritorno, segno di una gestione accurata e consapevole del tracciato.

Durante il cammino, l'esperienza ha assunto anche una dimensione più profonda e riflessiva. Il pensiero è andato spontaneamente a **San Francesco d'Assisi**, figura simbolica del camminare semplice e autentico, in armonia con la natura. In questo contesto, la presenza di una leggera brezza ha contribuito a rafforzare la suggestione di una sorta di

“compagnia spirituale”, come se il Santo fosse idealmente accanto al gruppo lungo il percorso

Nel complesso, l’uscita può essere considerata un’esperienza completa e pienamente riuscita, capace di coniugare **benessere fisico, qualità ambientale, organizzazione efficiente e coinvolgimento emotivo**. Non si è trattato soltanto di una semplice camminata, ma di un momento di condivisione, scoperta e connessione, sia con la natura sia con una dimensione interiore più profonda.

(Stefano Melchiori)

Venerdì 22 - domenica 24 maggio – Benedizione Alpinisti e Attrezzi: Monte Baldo

quest’anno l’annuale appuntamento nazionale per la Benedizione degli Alpinisti e degli Attrezzi, si è svolto dal 22 al 24 maggio con base a Castelletto di Brenzone sul Lago di Garda, a cura della sezione di Verona. Il programma delle attività prevedeva escursioni a



vari livelli e ascensioni alpinistiche intorno al Monte Baldo, la cima più alta della zona, oltre a passeggiate turistico-culturali nella zona, intorno al Lago di Garda. Come rappresentanti della sezione di Roma ci siamo divisi su tutte le iniziative, ad eccezione della salita alpinistica (in questo settore come romani siamo assenti ormai da tempo). In particolare è stata interessante la salita sulla cima del monte Baldo, il più alto della zona. Il percorso era stato rivisto dagli organizzatori, in quanto fino a qualche giorno prima era presente ancora molta neve. Quando siamo arrivati la situazione era ben diversa, il clima era ormai estivo, temperature elevate anche la notte, sole pieno che ci accompagnato su tutti i sentieri.

I soci della GM di Verona si sono prodigati per l’organizzazione, possiamo dire che tutto è andato bene, una bella occasione per condividere passione per l’escursionismo a valori associativi.

5 giugno – Festa dell'estate ai Genovesi

Siamo tornati a Via Anicia 12 per la festa dell'estate 2026, cioè alla sede della Confraternita dei Genovesi che ci ha ospitato molte volte in simili occasioni in passato.

L'anno scorso, 2025, eravamo arrivati in pullman alla Selva del Lamone. Via via riaffiorano ricordi di tante altre feste di benvenuto all'estate: la cascata Zompo lo Schioppo; le grigliate sul lago di Vico, presiedute da Mario, anche con danze, e a Canale Monterano con Carlo, Gianna e Giuliano; le serate in terrazza a S. Pancrazio vicino alle lucciole di Villa Pamphili; i tanti pomeriggi ai Genovesi, preceduti da una visita in Trastevere o al Gianicolo o a Villa Sciarra, spesso guidata da soci come Marisa o Fabrizio o da una caccia al tesoro, oppure una presentazione di libri, con Giuliana. Ho un ricordo particolarmente colorato della festa in occasione del 150° dell'unità d'Italia (2011??), quando tanti soci lessero brani ispirati all'evento, e il menu prevedeva tutti cibi tricolori, il tutto concluso da danze in costumi anch'essi tricolori.

Le feste ai Genovesi erano soprattutto sponsorizzate e incoraggiate da Don Giovanni Cereti, rettore ecclesiastico della Confraternita (e co-fondatore della GM romana) che ci accoglieva sempre a braccia aperte. Cogliamo l'occasione per salutarlo nel suo "buen retiro" genovese augurandogli tanta salute e serenità e ringraziandolo del suo costante incoraggiamento ed esempio di coerenza.

Il nuovo giovane rettore ecclesiastico, Don Paolo Costa, genovese e cittadino del mondo, ha accolto con entusiasmo la richiesta di poter svolgere in Confraternita la festa GM e ha contribuito all'organizzazione. Ha officiato la messa durante la quale ha parlato di S. Bonifacio (santo del giorno), santo internazionale molto moderno, nato in Inghilterra nel 675; ha studiato molto: latino, greco, e si è formato sugli scrittori antichi per essere pronto alla sua missione apostolica. Fu fatto vescovo da Papa Gregorio 2° e incardinato a Roma in modo da non essere soggetto al potere temporale. Ha poi svolto il suo apostolato in Germania e nei Paesi Bassi. E' diventato patrono di quelle terre. Vi è morto nel 754. Non sarà più possibile ascoltare le omelie di Don Giovanni ma Don Paolo promette di sostituirlo egregiamente, con la sua preparazione, passione e comunicativa.

Dopo la messa il coro CAI, guidato dal maestro Pier Paolo Cascioli, si esibisce per noi. Sono quasi al completo per l'occasione, 34 coristi, sono tornati a cantare qui, per la prima volta in chiesa, dove le voci hanno un bel risalto. Tanti canti popolari e di montagna sono come preghiere… Cantano in apertura "Signore delle Cime", dedicandolo soprattutto ai loro e nostri amici morti di recente. Poi "Monte Pasubio", "Dove sei stato mio bell'alpino?", un'antologia romana di stornelli e la "Stornellata romana". "Vola, vola"; "Belle rose du printemps", usato per la colonna sonora del film sulla conquista del K2. "Benia calastoria"; "Joska la rossa" come bis chiude l'esibizione, tra gli applausi. Don Paolo li invita per la prossima occasione!

Intanto il sole è calato, il caldo si stempera, i gabbiani si fanno sentire, il cielo diventa sempre più blu, si sentono poco le rondini… La cena a buffet allestita dalla ODV Mato Grosso (volontari per il Mato Grosso) riesce a soddisfare quasi tutti – c'è chi forse avrebbe voluto qualche dolcetto in più! Ma la visione notturna del chiostro può fare le veci di un dolcetto mancato?!?!

Alla prossima festa, fra un anno!

(Bice Dinale)

Domenica 7 giugno – Riserva Naturale del Tevere Farfa in canoa ed a piedi

E chi l'aveva mai visto il Tevere così vicino, standoci proprio dentro, lasciandosi trasportare dalla corrente come Romolo e Remo tanto tempo fa? La bella escursione nella Riserva Naturale di Nazzano Tevere-Farfa è cominciata presto, la prima piccola avventura è stata organizzarsi per arrivare per tempo, tra linee ferroviarie interrotte per lavori e discorsi che prendono talmente chi guida da perdere l'uscita in autostrada. Eravamo tutti alla ricerca dell'Infinito, Paolo, non si capiva bene con quale mezzo dovesse arrivare, ma ad un certo punto eravamo tutti, per cui doveva essere uno di noi.

Saluti vari e ricordi di belle escursioni già fatte insieme, e dopo una bella colazione tutti al punto d'approdo, a conoscere la nostra guida, impratichirsi con le pagaie, giubbotti e raccomandazioni da security first, coppie in canoa stabilite e cani felici dell'allegra combriccola a salutarci dalla riva. Qualche prima goffa fase fra le fratte a bordo fiume, poi via sul Tevere, ogni equipaggio uno stile a sé.





Che meraviglia navigare sul fiume senza paura, ascoltando il compagno e respirando natura, cercando gli aironi e provando a non spaventarli avvicinandoli. Tra gli avvistamenti più avventurosi un'isola in mezzo al fiume e un montarozzo di monnezza che abbiamo deciso poi di raccattare per tenere pulito il fiume. Che splendido silenzio, solo il rumore della pagaia in acqua. È un'esperienza bellissima, da provare, difficile raccontarla.





Più facile parlare dell'accoglienza dei nostri ospiti e del bel pranzo che ci aspettava a casa loro, tra pulcini, mamme chiocce, cani e racconti di lucciole che ci è venuta voglia di rivedere. Poi la lunga profumata calda strada per risalire il fiume a bordo riva, con l'avventura del recupero della piccola isola di monnezza raccattata in acqua. Conclusione? Stanchi ma felici come nei pensierini delle elementari.





(Giovanna Cultrera)

Domenica 14 giugno – Monte Velino

Per questa tradizionale salita facciamo parlare le immagini. C'era ancora un ripido pendio innevato!





.

Venerdì 15 – venerdì 22 maggio – Il cammino di Santiago

Non era un'iniziativa ufficiale della Giovane Montagna, ma volentieri condividiamo l'esperienza fatta da un quartetto di soci storici sul Cammino di Santiago

Il 15 maggio si parte per il Camino di Santiago di Compostela. Cammino facilitato per bambini e vecchietti ma ugualmente bellissimo ed emozionante. Ci appoggiamo all'Agenzia Teetravel che ci organizza le tappe, prenota gli alberghi, trasferisce i bagagli ed aiuta con qualche "transfer" nelle camminate più lunghe.

Arriviamo a La Coruna verso mezzanotte, ritiriamo l'auto noleggiata ed andiamo in albergo. La mattina seguente ci dirigiamo verso O Cebreiro, punto di partenza, facendo una tappa a Lugo, bella cittadina circondata da mura romaniche con bei giardini e tante scolaresche che giocano all'aperto. La cattedrale di santa Maria, del 1200, è molto famosa, fonde stili romanico, gotico, barocco e neoclassico.

Proseguiamo quindi per O Cebreiro, delizioso villaggetto in pietra ad un'altezza di 1300 metri. Fa un bel freddino. Cena e a dormire.

La mattina ci mettiamo in cammino per la nostra prima tappa di 12 Km in un'atmosfera magica. Sotto di noi una coltre di nubi dalla quale spuntano diverse "isolette".

Il sentiero in terra battuta è tenuto benissimo, non un pezzo di carta, non una bottiglietta ed i tipici pilastrini con i simboli del Camino (la stella conchiglia e la freccia gialli) che ci segnano la via e i chilometri da percorrere. Siamo in un bosco bellissimo. I pellegrini giovani ci sorpassano a passo spedito e non mancano di augurarci "Buen Camino".

Attraversiamo alcuni piccoli villaggi in pietra, tutti con i loro "cruceiros" e le loro chiesine. Altra costruzione tipica è quella degli "Horreos", granai tradizionali sopraelevati, costruiti in pietra o legno per conservare i cereali.

Il punto di arrivo per il transfer è Fonfria a 12 Km. Pochi minuti e siamo a Samos, centro piuttosto grande con l'enorme monastero di san Julian. Andiamo subito a visitarlo e mettere il timbro sul libretto delle credenziali. Ci guida un diafano frate benedettino, che potrebbe rientrare a pieno titolo tra i personaggi de "Il nome della rosa". Fondato nel VI secolo ospitava moltissimi monaci ma orano ne restano solo sei. Vi trascorse l'infanzia Alfonso II, re delle Asturie, sotto il cui regno venne scoperta la tomba di San Giacomo (anno 813). Dopo questo ritrovamento il re fece costruire la prima basilica a Compostela.

Notte a Samos e la mattina breve trasferimento a Mouzos in auto. Qui inizia la camminata più lunga del nostro cammino (18 Km) sino a Portomarin sul fiume Mino. Prima di arrivare, sopra un promontorio con una grande statua del pellegrino, curioso incontro con tre signore americane provenienti da Cincinnati. Questi incontri con persone provenienti da tutto il mondo sono frequentissimi: una coppia in bici dalla Nuova Zelanda, un coreano del Nord che viaggiava tutto solo e non parlava neppure inglese, una ragazza di Bari che aveva trovato lavoro a Roma ma aveva rinunciato per fare il Camino. Ognuno con la sua storia.

Terzo giorno. In auto da Portomarin a Palas do rei e poi a piedi a Melide (10 Km) camminando in una natura rigogliosa tra campagne verdi, mucche al pascolo e boschi di querce. Alla sera tipica cena con il polpo alla "gallega".

Da Melide a Ribadiso (12 Km) poi La Rua dove riusciamo a fare un bucato. Il percorso è stato dolce, attraversando piccoli villaggi tra boschi di pini ed eucalipti.

Tappa finale. Il transfer ci porta a Lavacolla, dove i pellegrini si fermavano per lavarsi nel fiume e purificarsi. A piedi verso la Cattedrale di Santiago. Emozionante l'ingresso nella piazza dopo i 10 Km finali.

La mattina seguente, dopo aver ritirato la “Compostela” in latino, prova del nostro percorso, andiamo alla Messa dei pellegrini, affollatissima e molto partecipata. Come dono finale, tra uno sfolgorio di luci, il “botafumeiro” ha cominciato a fumare ed ondeggiare sopra le nostre teste.

Speriamo che le nostre preghiere di pace vengano esaudite.

(Anna Ghidini)

NOTIZIE DALLA SEZIONE

Notizie liete

Notizie tristi - Ricordo di amici ed amiche scomparse

Don Giovanni Cereti

Abitavamo entrambi a Genova, nel signorile quartiere di Albàro**.** Ma non ci frequentavamo perché lui non veniva a giocare a pallone nel campetto dell'oratorio. Verso di lui avevo anche un po' di soggezione, perché era il figlio del Rettore dell'Università, abitava nella stessa palazzina del sindaco della città e…mi piaceva sua sorella Margherita**.** Una mattina lo incontro alla fermata dell'autobus, lui con una valigia. "Buon giorno, Giovanni, dove sei diretto? Risposta: "Ieri mi sono laureato e oggi entro in seminario".

Dopo circa sessant'anni ci ritroviamo a Roma. Nel frattempo don Giovanni era stato missionario in Africa, era diventato un grande teologo, aveva scritto molti libri, insegnava in diverse Università, aveva dato vita ad alcune associazioni/movimenti.

Ricordando la mia passione per le escursioni sui monti, nel 1989 mi coinvolse nel suo proposito di costituire la sezione di Roma della Giovane Montagna. L'iniziativa ebbe successo ed oggi GM Roma costituisce una bella realtà associativa.

Quando, diventato rettore della Confraternita di S. Giovanni Battista dei Genovesi, iniziò a celebrare la Messa festiva nella omonima chiesetta, nelle domeniche senza gita GM noi vi partecipavamo volentieri, per il piacere di incontrarlo (assieme ad altri genovesi), per la "intensità" della celebrazione e lo spessore delle sue omelie.

Negli ultimi anni è stato anche consigliere spirituale della nostra *END Roma 12*, una delle prime sorte a Roma del Movimento di spiritualità coniugale *Equipe Notre Dame*, apportando la sua esperienza e sensibilità di ministro di Dio e fratello nella fede.

Oggi lo…incontro ogni lunedì mattina al *Marianum* dove, con Serena Peri, esaminiamo tutte le sue carte: appunti, corrispondenza, omelie, materiale sulla vita delle associazioni da lui create e preziosi documenti sulle tematiche che a lui stavano più a cuore. C'è da restare edificati dalla ricchezza di quello che è stato il suo mondo culturale, spirituale e amicale. Ciò che riteniamo sia da conservare troverà degna collocazione in uno specifico settore della biblioteca dell'ateneo.

Caro Don Giovanni, grazie per il dono della tua sapienza ed amicizia. Continua a benedirci dal Cielo.

(Ilio e Meme Grassilli)

Daniela La Sorsa

La nostra amicizia è nata *nel secolo scorso* in un istituto tecnico per l'informatica, quando l'informatica era il futuro, ed è proseguita nel tempo oltre la scuola: Farfa, Cammino di

Santiago, Villetta Barrea, manifestazioni politiche e marce per la pace, Giovane Montagna. Ci univa e faceva discutere una lettura del presente che secondo noi andava compreso e diretto verso una parità di diritti non facile nel campo dell'istruzione, della salute, del lavoro attraverso un impegno costante anche nel quotidiano. Daniela sapeva superare gli ostacoli con sorridente determinazione e con studio e competenza. E' stata sempre molto forte e decisa: a scuola, nel quartiere, fedele e generosa nelle amicizie.

Volendo esplorare altri orizzonti, chiese ed ottenne un distacco presso la Cooperazione Internazionale del Ministero degli Esteri e poi come volontaria del CIVES ha stilato programmi di sviluppo di cui seguiva la realizzazione in Albania, Asia, Africa, America del Sud. La sostenevano l'ottima conoscenza delle lingue. >Nessun nuovo compito la spaventava e lo affrontava coraggiosamente, spinta anche dal suo approccio curioso alle problematiche sociali e attento alle persone che incontrava e con le quali stabiliva un rapporto su uguaglianza e colloquio.

La sua passione per la musica ha fatto sì che fin quando ha potuto ha caparbiamente studiato il violino; ultimamente si dispiaceva perché non riusciva a far emettere allo strumento un suono che la soddisfacesse … E' stata assidua anche nel cantare in coro, nell'essere presente alle attività della Giovane Montagna e nelle attività culturali del suo quartiere, Monteverde. Quando la vista, l'equilibrio, le parole iniziarono a dare segni di stanchezza, nono si arrese, continuò a *vedere, ascoltare, camminare* malgrado tutto, come durante le passeggiate della Giovane Montagna quando, pur barcollando si imponeva di andare avanti rifiutando le offerte degli amici.

Un po' troppo determinata? Troppo sicura di sé? Forse. Ma voleva mantenere a tutti i costi alto il suo spirito di fronte alle prove che la vita ci riserva, con serietà e dignità, da soli o insieme agli altri, senza dimenticare i propri compiti personali: la famiglia, i parenti vicini e lontani, i nipoti, gli amici.

Un ricordo *speciale* è il Cammino di Santiago che abbiamo fatto insieme da giovani *sessantenni,* dormendo in ostelli, o dove capitava, zaino in spalla e senza cellulare … Ricordo che camminavamo cantando Amapola:

"… e noi come forme fuggenti, sbigottiti, passiamo …"

Ecco, Daniela è passata lasciandoci un messaggio di forza, coraggio, studio e determinazione ma anche di condivisione di canto, musica, allegria sorridente. Ora suona per noi, carissima Dani.

(Liliana Pelos)

Laura Ruali

Appena tornati dal funerale di Daniela è arrivata la triste notizia che un'altra cara amica ci aveva lasciati: Laura Ruali. Era originaria di un paese del Trentino, da dove la famiglia si spostò in Friuli per dar vita ad una fattoria modello, che esiste tutt'ora. Poi il trasferimento in una località vicino a Grado, presso il confine con la ex Yugoslavia, e qualche mese di guerra sotto la dittatura di Tito.

Desiderosa di spazi più ampi, è venuta a Roma dove ha trovato lavoro presso l'Avvocatura dello Stato e dove…ha conosciuto Marcello. E, assieme, sono approdati alla Giovane

Montagna, dando un bel contributo alle nostre attività. Significativo è stato il loro impegno nella tracciatura delle tappe della Via Francigena da Gambassi a Roma, con l'aiuto di altri soci tra i quali Beppe Posarelli, i Battiati, gli Alberti e Lucia Vigli. Ed hanno anche realizzato un pregevole stendardo, conservato nella nostra sede.

Ci ha fatto piacere rivedere, al funerale, il figlio, Luca, e le adorate nipotine Lia e Ada.

(ilio Grassilli)

Marina Ghidini

Abbiamo conosciuto Marina, sorella e cognata dei nostri Anna e Giampiero, quando ci ha guidato sulle montagne del Cuneese, da lei tante amate e percorse quasi quotidianamente, e l'abbiamo incontrata di nuovo in altre iniziative della nostra sezione.

Di questi limitati incontri conserviamo il ricordo di una persona aperta, solidale con i compagni di escursione, a cui dispensava anche, da medico, qualche buon consiglio per affrontare al meglio la giornata.

Per quello che possiamo testimoniare, una gran bella persona, che resterà nei nostri cuori.

(Massimo Biselli, Stefania Panichelli)

Franca Peri Minuto

Ciao mamma!

Domenica 7 giugno, di mattina, la mia mamma si è addormentata nella luce. Una vita lunga (il 22 gennaio aveva compiuto 100 anni) e piena, in cui ha saputo essere presenza per tante e tanti, oltre che – con pazienza e attenzione non scontata – per ciascuna di noi 5 figlie, tutte decisamente diverse e in modo – mi sentirei di dire – "impegnativo". C'è sempre stata, per tutti, compresi gli stuoli di alunni di ogni età (dagli 80 anni ai 40) che ci hanno abbracciato con il loro affetto riempendo la basilica di Santa Croce e, prima, facendosi vedere a casa, a salutarci e salutarla. Davvero incredibile sentire quanto vere e belle sono state le "impronte" di questa donna, forte e fragile, capace di silenzio e di ascolti persino più che di parole, consapevole che le relazioni sono il cuore della vita. Lo ha detto lei, scrivendo una decina di anni fa parole che don Romano ha letto durante l'omelia: "Ecco, questo è il primo grazie che ti debbo dire, Signore: grazie per essere sempre stata amata. Le figlie probabilmente lo hanno appreso dal padre, perché Vichi mi ha sempre amata fino all'ultimo respiro". Vichi è nostro papà, che sicuramente ora è di nuovo con lei.

Che dire? Sono stati genitori non banali, con cui non è stato facile sempre fare i conti: ognuno aveva una personalità diversa, ma condividevano la certezza che la realtà è "oltre" il Visibile e che le vie della Vita, il progetto per i cammini di ciascuno, sono affidati alle nostre mani ma non sono nostri. Mamma non ha mai sentito che ciascuna delle figlie fosse una sua proprietà, così come non ha mai pensato di essere lei una proprietà di una di noi. Una mamma "condominiale", ha detto mia sorella Chiara, che c'era sempre per tutti, davvero per tutti senza esclusione. Aveva – certo – le sue certezze, tra cui l'importanza di studiare sempre, per capire, per fare meno danni nei rapporti, per scoprire ogni lato meno evidente delle vicende della vita. Così come per papà lo studio della storia era la chiave per ricucire



gli strappi e le fratture della stessa: e la storia della chiesa poteva e doveva ritrovare il tessuto dell'unità. E poi l'attenzione fiduciosa ai più piccoli, alle persone più fragili ; e in mamma a tutti i suoi studenti, uno per uno, rispetto ai quali sentiva un'enorme responsabilità che abbiamo capito "da grandi", mentre da piccole ogni tanto la prendevamo in giro perché non andava mai a scuola senza essersi preparata la lezione. Ho capito da grande, e condiviso, il regalo dell'insegnare, un tesoro anche per la vita. "Chi è un insegnante non si può permettere il lusso di essere pessimista", diceva alcuni anni fa un grande mio maestro e amico, Luca Serianni. Beh, sicuramente mamma ha seminato in tanti anni e in tante persone l'invito ad avere fiducia nelle proprie capacità e, al tempo stesso, la necessità del rigore, della serietà, della fedeltà. Per essere liberi e capaci di leggere nelle pieghe della vita.

Ora che siamo tutte sbalestrate e un po' smarrite, provo a sperare di esser capace di rispondere – anche con i limiti di non essere "della stessa stoffa" dei nostri - con riconoscenza ai regali d'amore in cui sono e siamo state immerse: senza sottovalutare le tensioni, le difficoltà, le paure e i limiti di ciascuna di noi, speriamo di camminare insieme come le figlie che mamma, fino alla fine, ha visto belle e tutte diverse tra loro.

Grazie, amici carissimi della Giovane Montagna, di quanto siete stati e siete capaci di condividere con me e tutte le mie sorelle – alcune delle quali conoscete – questo momento non semplice, anche se previsto dalla vita.

(Serena Peri)

Bando del concorso fotografico 2026



Come ormai è buona consuetudine, riparte anche per il 2026 il concorso fotografico della Giovane Montagna Sezione di Roma e rivolto a tutti i soci della Sezione, con lo scopo di sfidare, ancora una volta, i soci a raccontare il mondo che vivono e vedono andando in montagna attraverso uno scatto. Le fotografie dovranno essere state scattate durante le gite della Giovane Montagna Sezione di Roma nel 2026.

Il tema di quest'anno è: *Cielo e nuvole*

Regolamento

La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti i soci della Sezione di Roma
Ogni autore può partecipare con un massimo di tre fotografie
Le fotografie dovranno essere inviate all'indirizzo mail: roma@giovanemontagna.org
La scadenza per l'invio delle fotografie è prevista per il 15 novembre 2026
Sono ammesse fotografie b/n e a colori che dovranno essere state scattate durante le gite della Giovane Montagna Sezione di Roma (calendario 2026)
Tali fotografie devono essere di assoluta proprietà dell'autore partecipante
Si possono inviare anche le fotografie scattate con telefoni cellulari

Selezione

Come per la precedente edizione alla fase finale accederanno tutti. La giuria tecnica si limiterà a selezionare la foto che di ciascuno considera la più bella e/o attinente. Queste verranno stampate ed esposte alla serata di Natale. I soci, quindi, durante la cena, saranno chiamati ad esprimersi determinando la classifica.

Le tre immagini che vinceranno arriveranno in "tutto" il mondo e verranno pubblicate sul nostro Notiziario

Buoni scatti!

Convenzioni

Sono state rinnovate le seguenti convenzioni.

GEOSTA Trekking & Camp; Libreria- Via Ascanio Rivaldi 12 (Piazza Carlo Forlanini) - Tel. 06 98260466 – www.geosta.it

- Sconto del 30% dal prezzo di vendita sugli articoli di abbigliamento e calzature per il trekking, l'outdoor e il running presenti in negozio
- Sconto del 5% dal prezzo di vendita sulle carte topografiche, guide escursionistiche e libri di varia presenti in negozio (esclusi i prodotti dell'IGM, i libri rari e quelli già in offerta)
- Sconto del 10% dal prezzo di vendita dei seguenti marchi: STRUMENTI OTTICI KONUS, coltelli OPINEL e VICTORINOX, zaini DEUTER e accessori per il trekking (esclusi i prodotti già in offerta)
- Sconto del 10% dal prezzo di vendita sui prodotti del reparto cartoleria dei marchi; EASTPAK, SEVEN, INVICTA, FRANCO PANINI, GUT, SANTORO e tutti i prodotti di cartoleria (esclusi i prodotti già in offerta)

ALTA QUOTA ROMA S.r.l.

Via G. Benzoni n. 37 - 00154 - Roma (RM) - Tel. 06.31058094 - web: www.altaquotastore.com

- Sconto del 10% sui capi di abbigliamento (non per il brand MONTURA), sulle calzature (non per il brand LASPORTIVA, MONTURA e TEVA), e su tutti i brand di zaini e sacchi a pelo.

Lo sconto non potrà essere cumulativo su altre offerte già in essere in negozio.

La convenzione di sconto, non potrà essere applicata sugli articoli considerati accessori (guanti berretti calze e oggettistica da bivacco e trekking...), per le attrezzature tecniche (ramponi piccozze imbraghi caschi moschettoni...), e sul materiale per l'assicurazione alpinistica (chiodi, friends, fettucce etc).

E' necessario mostrare la tessera della Giovane Montagna.

Norme operative per le escursioni

Con il pullman: è necessaria l'iscrizione entro i termini stabiliti, effettuata personalmente e direttamente ai Direttori di Gita. Gli iscritti sono tenuti a verificare presso i Direttori di Gita, entro il giorno successivo al termine delle iscrizioni, la effettiva possibilità di utilizzo del pullman.

I partecipanti versano sul pullman l'importo dovuto, orientativamente fra i 15 ed i 25 euro in relazione al mezzo utilizzato. E' previsto uno sconto per famiglie: 3 persone pagano due quote e mezzo, 4 persone 3 quote, 5 persone 3 quote e mezzo. I giovani soci e non soci, fino a 25 anni, pagano il 50% della quota intera.

L'eventuale rinuncia, comunicata dopo il termine di chiusura delle iscrizioni, comporta una penalità pari al 50% della stessa laddove il costo del pullman sia comunque coperto dai partecipanti. In caso contrario dovrà essere versata la quota intera.

Con auto private:

Nell'impossibilità di usare il pullman, l'escursione viene effettuata con auto private. E' sempre necessaria l'iscrizione, onde consentire ai Direttori di Gita. una tempestiva formazione degli equipaggi.

Quote d'iscrizione:

Come deliberato dall' Assemblea dei soci, i non soci debbono pagare **5 €: 3 € per l'iscrizione e 2 €** per l'assicurazione infortuni (fino a 85 anni).

Altre informazioni:

Spese extra: i Direttori di Gita indicano eventuali spese extra (ingressi, guide, funivie, etc) nella nota di descrizione dell'escursione.

Limitazioni: condizioni meteo o altre situazioni avverse all'effettuazione dell'escursione, possono obbligare i Direttori di Gita a modificare il programma, fino ad annullarlo.

Cod. IBAN: IT69Y0200805037000105877186 c/o Unicredit intestato a Giovane Montagna Sezione di Roma

Codice Fiscale: 97828830584 – Giovane Montagna Sezione di Roma

Equipaggiamento:

Per le escursioni semplici (E-EE) si consiglia un abbigliamento a cipolla (in montagna il tempo può cambiare rapidamente), in particolare: scarponi da trekking con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia ed il sole, acqua potabile, indumenti di ricambio da lasciare in pullman od in auto, bastoncini telescopici (se usati), medicine personali indispensabili.

Per le escursioni complesse sono fornite indicazioni più specifiche nella nota di descrizione.

AVVERTENZA - La Giovane Montagna non è un'agenzia turistica. I Direttori di Gita sono soci che prestano la loro opera su base del tutto volontaria, senza avere un'organizzazione professionale alle spalle, allo scopo di offrire agli amici l'opportunità di trascorrere alcune giornate in modo piacevole.

Pertanto, tutti i Direttori di Gita chiedono ai partecipanti di prestare ogni collaborazione utile al raggiungimento del fine suddetto, con spirito di amicizia e fraternità.

Contatti

GIOVANE MONTAGNA – Sezione di Roma c/o Basilica di S. Pancrazio, P.za S. Pancrazio 5d 00152 Roma – Sito web https://www.giovanemontagna.org - *roma@giovanemontagna.org*

NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI ROMA – Direttore: Massimo Biselli, presidente della sezione

Redazione e grafica: Francesca Attoni, Bice Dinale, Marta Grassilli, Serena Peri

Potete inviare i vostri testi e commenti direttamente al seguente indirizzo: *notiziario.gmroma@gmail.com*