



## NOTIZIARIO ONLINE DELLA SEZIONE DI ROMA

Valorizzare il tutto senza dimenticare il frammento, salutare i giorni senza tralasciare le ore, narrare il viaggio ma testimoniare anche il contributo del singolo passo, amare il pane ma gustare anche il sapore delle briciole.

José Tolentino  
Mendonça



## EDITORIALE

### UNA SORPRESA LUNGA 110 ANNI di Serena Peri

*...qualche pensiero dopo la Benedizione degli Alpinisti e degli Attrezzi*

Un incontro tradizionale dell'Associazione, quest'anno riformulato in modo da costruire insieme un'edizione nuova, pensata e voluta dal Consiglio Centrale, realizzata con la partecipazione della sezione di Roma, la mia sezione.

Salto, perché affido ad altri la cronaca delle 2 giornate, intense e assolutamente uniche, più che riuscite, anche perché baciato dal sole e da un po' di vento al posto giusto, preparati dalla nostra città, che sa essere perfettamente e straordinariamente "ruffiana" quando serve e che ci ha consegnato una luce persino commovente. [\(Segue a pag. 3\)](#)

## Sommario

EDITORIALE.....	1
ESCURSIONI IN PROGRAMMA .....	5
Domenica 23 giugno Monte Autore, Campo dell'Osso e Santuario della santissima Trinità.....	5
Mercoledì 3 - Domenica 7 luglio Trekking delle Dolomiti del Brenta .....	6
Mercoledì 3 - domenica 7 luglio Settimana di Pratica Escursionistica.....	9
Domenica 14 luglio Gole del Lacerno e Lago di Posta Fibreno.....	11
Sabato 7 - Domenica 8 settembre Mare e Monti: il Picco di Circe e il mare di Sabaudia .....	13
Venerdì 13 - Domenica 15 settembre Raduno Intersezionale Estivo - VERNANTE (CN) .....	15
Domenica 22 settembre Doppio Gran Sasso: Corno Grande/Sentiero del Centenario .....	17
Domenica 29 settembre Le cime del lago di Campotosto, anello del monte di Mezzo .....	19
IN PROSPETTIVA .....	21
Sabato 5 ottobre Orienteering per ragazzi a villa Pamphili.....	21
Venerdì 1 – Domenica 3 novembre Monte Subasio .....	22
CRONACHE E RACCONTI .....	25
Giovedì 4 aprile L'arte erboristica e la fitoterapia.....	25
Domenica 14 aprile Valle del Treja .....	28
Venerdì 19 - Venerdì 26 aprile Pantelleria .....	29
Domenica 28 aprile 2024 Riserva naturale di Monte Catillo, sopra Tivoli .....	33
Sabato 4 maggio Passeggiata di Primavera a Corchiano .....	37
Venerdì 10 - Domenica 12 maggio Benedizione alpinisti e attrezzi: giro delle 7 chiese .....	42
Giovedì 16 maggio Vittorio Sella fotografo, alpinista ed esploratore .....	45
Domenica 19 maggio Gran Sasso Teramano.....	51
Venerdì 24 - Domenica 26 maggio Costiera Amalfitana.....	53
Domenica 2 giugno Festa dell'estate a Zompo lo Schioppo.....	56
Domenica 16 giugno Monte Lupone .....	61
NOTIZIE DALLA SEZIONE.....	64
Bando del concorso fotografico 2024.....	64
Notizie liete.....	65
Notizie tristi.....	65
Convenzioni.....	65
Norme operative per le escursioni .....	66
CONTATTI .....	68

*(Segue dalla prima pagina)* Ci tengo invece a dire che mi ha colpito un filo rosso che ha legato questo fine settimana speciale, colorando i nostri passi, le nostre parole, i nostri sorrisi e silenzi, gli abbracci e le preghiere comuni e solitarie. Un filo rosso che mi è parso saldare il saluto di Stefano, il nostro presidente, al termine della Messa di domenica, a qualche pensiero di padre Melchor durante l'omelia, ai ringraziamenti di tanti soci prima di partire, alle parole commoventi di papa Francesco dalla finestra durante il Regina Coeli.

Stefano ha brevemente ricordato che la Giovane Montagna cammina da 110 anni avendo come scopo e ricchezza la cura delle relazioni, un patrimonio che ha permesso all'associazione di crescere e cambiare, di farsi sfidare e – non senza fatica – di rispondere di giorno in giorno alle possibilità e alle difficoltà di restare insieme in modo costruttivo e fedele, capace di avvertire i cambiamenti di cultura e società. Le relazioni, l'impegno a fare gruppo con attenzione e generosità, per camminare gli uni al passo degli altri, è la forza che ci ha permesso di crescere e capire, con orizzonti più vasti anche di quelli che avevano solo intuito i fondatori. Le intuizioni di menti e cuori credenti e lungimiranti hanno potuto farsi pane quotidiano, zaino condiviso, passione fedele e duratura grazie ad una cordata affidabile che ha avuto voci diverse e solidali, in cui alcune hanno saputo regalare spinte e sostegno notevoli. La nostra preghiera, nata negli anni '70 ed opera di Giovanni Padovani, è nata come traduzione di uno spirito delle origini che anche oggi sentiamo insieme di volere rendere vivo e concreto. Inevitabilmente il grazie a chi ci ha preceduto, a chi in modi e anni diversi ha fatto il primo di cordata, è oggi quello che riempie il nostro cuore, assieme al grazie che gli uni con gli altri ci stiamo scambiando in questi giorni così intensi e importanti.

Padre Melchor, nell'omelia al Vangelo dell'Ascensione, tra l'altro ha accennato alla difficoltà degli apostoli di "capire". Gesù che cambia dimensione, per restare con loro e con noi sempre, tutti i giorni, fino alla fine del mondo, dice loro di "aspettare" di essere rivestiti della potenza dello Spirito. Che avranno capito Pietro e Giovanni? Come si saranno guardati l'un l'altro dopo queste parole e dopo che Gesù non è più fisicamente con loro? Padre Melchor ci ha detto che è estremamente vicina alla nostra esperienza questa domanda: che dobbiamo fare? Che vuol dire che, come cristiani, dobbiamo aspettare? E che cosa dobbiamo aspettare? E fino a quando? Forse una risposta è che ci è chiesto di restare nella dimensione dell'attesa, in ogni momento della vita essendo aperti – come ha detto una volta papa Francesco – alla "sorpresa di Dio". Vivere ogni attimo della giornata senza perdere la capacità di lasciarsi stupire e sorprendere dall'enorme fantasia di un Dio che si è fatto uomo e conosce tutti i meandri della nostra quotidianità, tutte le pieghe dei nostri sentieri.

"Non me l'aspettavo proprio" è la frase che ho sentito ripetere più spesso a commento di queste giornate da parte di tutti quelli che le hanno vissute. E quindi da noi soci di Roma (Non mi aspettavo che venissero in tanti... Sono stupito di quanto le persone siano state contente "durante" tutti i momenti di queste giornate... Non credevo che ce la facessimo ad arrivare con questo grado di serenità e allegria alla fine del

percorso... Non credevo che un percorso solo cittadino attirasse tanta gente) e dai soci camminatori nella nostra città, che sono arrivati da quasi tutte le sezioni (Non avevo mai camminato in questo modo insolito dentro Roma... Non immaginavo di provare così tante emozioni in 2 giorni... Non avevo messo in conto il carico di commozione di alcuni momenti dell'esperienza, anche se il sospetto che un pellegrinaggio antico lo potesse provocare l'avevo considerato... Non pensavo che gli amici che raccontano la loro Roma mi creassero sensazioni così belle). Senza rischiare di esagerare, mi è sembrato che forse proprio la capacità di stupirci e di emozionarci per le cose costruite e vissute insieme sia, da tantissimi anni, la vera ricchezza delle sezioni della Giovane Montagna. Non so se sia anche questo un abbandonarsi alla sorpresa della vita, sempre, ma sicuramente mi è sembrata una buona traduzione dell'invito.

L'ultimo stupore commosso sono state le parole di papa Francesco, che hanno emozionato molto anche una romana di adozione come me, abbastanza allergica alle cerimonie ufficiali o alle ritualità di massa. Bisogna dire che l'atmosfera bella, di gruppo, c'era tutta, concentrata con allegria attorno allo striscione e alla scritta della Benedizione degli Alpinisti e degli Attrezzi. Quando poi papa Francesco ha cominciato a dire, a proposito del ritorno di Gesù al Padre, che tale ritorno "... ci appare non come uno staccarsi da noi, ma piuttosto come un precederci alla meta, che è il Cielo. Come quando in montagna si sale verso una cima: si cammina" - la sorpresa è diventata emozione, che sul momento è rimbalzata nei sorrisi e negli occhi lucidi di tutti e poi si è fatta parole - "Si cammina, con fatica, e finalmente, a una svolta del sentiero, l'orizzonte si apre e si vede il panorama. Allora tutto il corpo ritrova la forza per affrontare l'ultima salita. Tutto il corpo, braccia, gambe e ogni muscolo, si tende e si concentra per arrivare in vetta. E noi, la Chiesa, siamo proprio quel corpo che Gesù, asceso al cielo, trascina con sé come una cordata. Così anche noi saliamo con gioia insieme con Lui, sapendo che il passo di uno è un passo per tutti e che nessuno deve perdersi né restare indietro, perché siamo un corpo solo".

Che sorpresa, un'altra volta! Cos'è stata, la combinazione fortunata che il Vangelo da commentare fosse quello dell'Ascensione? O un incrocio misterioso di sensibilità e ideali che si intrecciano in un attimo attraversando tempi e spazi?

Non lo so, ma è certo che questa Benedizione ci ha fatto tanti piccoli grandi regali. Grazie a tutti, W la Giovane Montagna.

**ESCURSIONI IN PROGRAMMA****Domenica 23 giugno Monte Autore, Campo dell'Osso e Santuario della santissima Trinità**

*DdG. Emilio Sanchez de las Heras, Pio Centro e Angelica Bareiro - Iscrizione entro venerdì 21 giugno*

Una classica escursione ad anello, molto panoramica, che ci mette in contatto con la bellezza della natura e la storia di uno dei santuari più caratteristici del Lazio.

**Partenza da Roma:** ore 7:30 da diversi punti della città in funzione della disponibilità delle macchine e dei partecipanti. Prevista pausa in località vicina per fare colazione.

**Viaggio:** lungo la A24 fino all'uscita di Vicovaro Mandela, Monte Livata con destinazione finale a Campo dell'Osso.

**Sviluppo dell'escursione:** dal piazzale di Campo dell'Osso si inizia il percorso, in salita e in mezzo al bosco, fino ad arrivare ad una cresta molto bella che si percorre facilmente fino al punto panoramico "Le Vedute". Da lì si prosegue in salita alla vetta del Monte Autore dove si può apprezzare un bel panorama in mezzo ai Monti Simbruini. Dopo una sosta si continua in discesa fino al Santuario della Santissima Trinità dove potremo visitare gli spazi interni del Santuario e fare la pausa pranzo. Dal Santuario, seguendo un percorso diverso da quello dell'andata, si arriva, in salita, al Passo Procoio da cui parte un sentiero che ci porterà di nuovo a "Le Vedute" senza dover salire alla vetta del Monte Autore che lasciamo alla sinistra del nostro percorso. Dal punto "Le Vedute", e scendendo in mezzo al bosco per un percorso classico e ben segnato, arriveremo di nuovo a Campo dell'Osso.

**Dislivello:** circa 914 metri in totale.

**Difficoltà:** Escursionistica per esperti (EE). L'escursione non presenta nessuna difficoltà tecnica, richiede soltanto un buon e normale allenamento fisico dei partecipanti per camminare in montagna.

**Tempo di percorrenza:** circa 7,30 in totale (andata e ritorno da Campo dell'Osso).

**Rientro a Roma** previsto per le ore 18-19.

**Spesa:** In funzione delle macchine e degli equipaggi. I non soci dell'associazione Giovane Montagna dovranno versare 5 euro in più per l'assicurazione.

**Equipaggiamento:** scarponcini da trekking con suola ben scolpita, si raccomandano bastoncini telescopici e protezione contro la pioggia ed il vento. Si ricorda che anche se siamo in una stagione estiva, il tempo in montagna può/potrebbe cambiare

repentinamente. Pranzo al sacco, portare almeno un litro e mezzo d'acqua, cappellino e occhiali da sole.

**Iscrizioni:** entro venerdì 21 giugno a Emilio (3294436044; emilio.sanchez@fastwebnet.it)

## Mercoledì 3 - Domenica 7 luglio Trekking delle Dolomiti del Brenta

*Percorso alpinistico, molto impegnativo e che richiede di arrivare allenati - Direttori di Gita: Carlo Cellamare, Paolo Michetti*



### **Informazioni generali**

Max 15 partecipanti.

Lunghi tratti attrezzati (quasi l'intero percorso), generalmente di media difficoltà, con tratti esposti.

Necessaria l'attrezzatura da ferrata: imbrago, kit da ferrata, casco.

Si attraversano vedrette e possibili canali ghiacciati/innevati. È molto probabile la necessità di portare piccozza e ramponi. Le condizioni del ghiaccio e della neve saranno verificate a ridosso della partenza.

[I tempi a seguire sono indicati senza le soste]

[I "supplementi" sono indicati solo per chi si sente ed è preparato]

[Il programma potrà subire delle modifiche sulla base della disponibilità dei Rifugi e delle condizioni meteo]

### **1° GIORNO – 3 LUGLIO (MERCOLEDÌ)**

Partenza da Roma alle ore 6.00

Durata del viaggio: 7 ore

Arrivo a Madonna di Campiglio. Ore 14.00

Impianti del Grostè: ore 1

Da Passo del Grostè al Rif. Tuckett (m. 2272).

Dislivello in salita: circa 100 m.

Durata: ore 1.35

### **2° GIORNO – 4 LUGLIO (GIOVEDÌ)**

Ferrata Sentiero SOSAT

Dal Rif. Tuckett (m. 2272) al Rif. Alimonta (m. 2580)

Dislivello in salita: circa 600 m.

Durata: ore 3.00 circa

Supplemento: Anello dell'attacco alla Ferrata delle Bocchette Alte e della Ferrata Detassis

### **3° GIORNO – 5 LUGLIO (VENERDÌ)**

Via (Ferrata) delle Bocchette Centrali

Dal Rif. Alimonta (m. 2580) al Rif. Brentei (m. 2182) per la Vedretta degli Sfulmini, la Bocca degli Armi, la Bocchetta del Campanile Alto e la Bocca di Brenta.

Dislivello in salita: circa 350 m.

Durata: ore 3.00 circa

Supplemento: si può proseguire sul Sentiero attrezzato della Sega Alta (O. Orsi) fino almeno al Naso dei Massodi (e ritorno)

### **4° GIORNO – 6 LUGLIO (SABATO)**

Sentiero attrezzato dell'Ideale e sentiero attrezzato Brentari (primo tratto della via delle Bocchette).

Dai Rif. Brentei (m. 2.182) al Rif. Garbari ai XII Apostoli (m. 2.488), passando per la Vedretta di Tosa, la Sella di Tosa, la Bocca di Tosa, la vedretta di Ambiez, la Bocca d'Ambiez, la Vedretta dei Camosci, la Bocca dei Camosci.

Dislivello in salita: circa 650 m.

Durata: ore 4.00 circa

### **5° GIORNO – 7 LUGLIO (DOMENICA)**

Dal Rif. Garbari ai XII Apostoli (m. 2.488) a valle (Lago di Val d'Agola, m. 1588), passando per la "Scala Santa".

Dislivello in salita: 0 m.

Durata: ore 2.15 circa

Recupero delle auto

Rientro a Roma in auto: ore 7.00 di viaggio

Info: Carlo Cellamare [carlo.cellamare@uniroma1.it](mailto:carlo.cellamare@uniroma1.it)

Paolo Michetti [paolomaria.michetti@uniroma1.it](mailto:paolomaria.michetti@uniroma1.it)

## Mercoledì 3 - domenica 7 luglio Settimana di Pratica Escursionistica

*Attività intersezionale organizzata dalla Commissione Centrale di Alpinismo e di Scialpinismo*



La formazione dei Soci della Giovane Montagna che praticano escursionismo ha sempre rivestito una particolare importanza e costituisce una priorità in questo periodo storico che sta registrando un notevole aumento dei trekking proposti dalle nostre sezioni a beneficio di soci che si affacciano per la prima volta su sentieri attrezzati o esposti.

Consci che la trasmissione delle nozioni tecniche e culturali utili per pianificare ed affrontare delle uscite passa attraverso i coordinatori di gita, pensando a loro riproponiamo la Settimana di Pratica Escursionistica e quindi quel momento destinato a ingrossare lo zaino delle competenze che poggia sulle spalle di coloro che conducono le uscite sociali o che sono disponibili a condurle.

La Settimana che, seguendo la numerazione progressiva, giunge alla XV edizione, non si configura quindi come un corso di escursionismo, ma punta a migliorare, tramite lo scambio di conoscenze, il livello di esperienza e di autonomia di ciascuno, nell'ottica di diffondere all'interno del nostro corpo sociale le buone pratiche indispensabili per affrontare con piena consapevolezza i vari terreni di gioco che un escursionista affronta.

Il nostro campo base sarà il Rifugio Natale Reviglio a Courmayeur (località Chapy d'Entreves) della Sezione di Torino e saranno quindi le vallate del Monte Bianco, con i loro itinerari spettacolari e di grande fascino, a regalare ai partecipanti soddisfazioni a non finire.

## **Destinatari**

La partecipazione è riservata ai Soci della Giovane Montagna dai sedici anni compiuti, in regola con il pagamento della quota associativa ed in possesso della preparazione fisica e tecnica per affrontare le escursioni in autonomia.

Destinatari principali e preferenziali a cui si rivolge la Settimana sono i Soci che, da un lato, praticano attivamente l'escursionismo, anche in contesti difficili per lunghezza, quota o difficoltà del tracciato (EE-EEA) e, dall'altro lato, all'interno delle proprie sezioni partecipano alle attività sociali, proponendosi come capo-gita, come responsabili di attività o come collaboratori nell'organizzazione degli appuntamenti intersezionali.

## **Programma di massima**

Mercoledì 3 luglio: ore 14:00 ritrovo presso la Casa Natale Reviglio e quindi inizio attività con escursione al Monte Pavillon (E);

Giovedì 4 luglio: Balconata sulla Val Ferret (E) / serata formativa;

Venerdì 5 luglio: Ferrata al Monzino (val Veny) (EEA) / serata formativa;

Sabato 6 luglio: Col Ferret/Rifugio Dalmazzi (E/EE) / Santa Messa prefestiva

Domenica 7 luglio: Mont Chetif (EE) e termine escursione previsto per le ore 14:00.

Nota importante: la scelta dell'itinerario potrà variare a seconda delle condizioni meteo e delle condizioni dei partecipanti.

## **Attrezzatura ed equipaggiamento**

Oltre al vestiario adeguato all'ambiente di media montagna, è richiesto il kit completo da ferrata (imbrago, guanti, e casco), bastoncini da trekking, luce frontale e telo termico.

Per la quota di iscrizione, che comprende dalla cena di mercoledì 3 luglio al pranzo di domenica 7 luglio, fare riferimento al proprio Presidente di Sezione.

**Nota importante:** i pranzi si considerano sempre al sacco.

## **I Coordinatori della settimana:**

Roberto Mazzoleni (telefono mobile 371.464.1081)

Paolo Torazza (telefono mobile 349.37.07552)

## Domenica 14 luglio Gole del Lacerno e Lago di Posta Fibreno

*Ddg Federico Grassilli e Francesca Attoni - Iscrizioni entro venerdì 12 luglio*



È arrivato il grande caldo!

E se vi dicessimo che esiste un posto dove un giacchetto potrebbe essere addirittura una buona idea?

Faremo colazione sulla riva del lago di Posta Fibreno dove, prima che si innalzino le temperature, scopriremo, guidati da un guardia parco, le meraviglie che hanno indotto, nel 1983, la creazione della riserva naturale. Con le auto ci sposteremo poi fino all'attacco del sentiero che scende alle gole del Lacerno. Il caldo delle ore centrali della giornata si trasformerà in una piacevole frescura. Pranzeremo all'ombra e in riva al torrente. Poi inizierà l'avventura! Tra un guado e un altro, tra pareti rocciose verticali che andranno restringendo il canyon man mano, arriveremo alle gole vere e proprie. Una fessura nella roccia larga pochissimi metri e alta decine, dove il sole stenta a filtrare. Un ultimo tratto che, in un ambiente tanto spettacolare quanto

selvaggio, tra rapide e salti di roccia da dover superare, ci condurrà dritti all'inferno! Più precisamente al "Cuccetto dell'Inferno". Una cascata con acqua limpida e gelida che esplose imponente dall'alto. Rientreremo attraverso una variante nel bosco fino a sbucare tra gli ulivi e, in fine, alla strada asfaltata dove avremo lasciato un'automobile.

**DIFFICOLTA'**: Escursionistica Media fino all'inizio delle gole. Escursionistica Difficile all'interno delle gole per raggiungere la cascata.

**TIPOLOGIA**: Andata e ritorno per sentieri diversi. Anello parziale.

**LUNGHEZZA**: 8 km + passeggiata naturalistica al lago.

**DISLIVELLO**: 300 m.

**APPUNTAMENTO**: ore 9.00 Lago Chiaro Chalet. Contrada San Venditto s.n.c. 03030 Posta Fibreno

**ABBIGLIAMENTO**: maglietta e pantaloncini bagnabili! Scarpe da trekking basse o alte, ma con suola scolpita. Bastoncini consigliati fino all'inizio delle gole.

**CASCETTO PROTETTIVO** di qualunque tipologia (da ferrata, da ciclista, da cantiere, ecc). Almeno 1,5 litri di acqua. Snack e pranzo al sacco. Un cambio calzini, scarpe, ecc

**COSTI**:

- 60€ ad automobile, salvo motorizzazioni più economiche, per es. GPL
- 5€ per non soci adulti.
- 2 € per non soci minorenni.
- 2€ contributo per la visita alla Riserva Naturale di Posta Fibreno.

**APPUNTAMENTO**: ore 9.00 Lago Chiaro Chalet. Contrada San Venditto s.n.c. 03030 Posta Fibreno

**INFO E PRENOTAZIONI**: Entro venerdì 12 luglio

**NUMERO MASSIMO**: 20 PARTECIPANTI!!!

**DDG** Federico Grassilli 347.1807358 grassilli.fisio@gmail.com - Francesca Attoni 349.4706569 francesca.attoni@gmail.com

## Sabato 7 - Domenica 8 settembre Mare e Monti: il Picco di Circe e il mare di Sabaudia

*Direttori di Gita- F. Grassilli - F. Attoni*



**MARE E MONTI** 7-8 SETTEMBRE 2024  
DDG F. GRASSILLI - F. ATTONI

LUNGHEZZA: 16 KM DIFFICOLTÀ: ESCURSIONISTICA TIPOLOGIA: TRAVERSATA DISLIVELLO: 550 M

**ALLA SCOPERTA DI UNO SPICCHIO DI AGRO PONTINO**  
un viaggio tra mozzarelle, vino, bungalow a due passi dal mare, grotte maestose, un cammino a strapiombo sul mare, un bosco fatato, il mare e le dune di Sabaudia

-  **CANTINA SANT'ANDREA**
-  **CASEIFICIO F.LLI MACCHIUSI**
-  **GROTTA DELLE CAPRE**
-  **LE DUNE DI SABAUDIA**
-  **UN BOSCO INCANTATO**
-  **SENTIERO GALEAZZI**

**F. GRASSILLI 347.1807358 - GRASSILLI.FISIO@GMAIL.COM**  
**F. ATTONI 3494706569 - FRANCESCA.ATTONI@GMAIL.COM**

Settembre è il mese della ripresa, dei nuovi inizi. Dopo le vacanze si ritorna ai propri ritmi. Vi presentiamo la proposta "Mare & Monti" di settembre per un nuovo inizio insieme con ancora il profumo dell'estate attaccato addosso.

Il programma di massima è il seguente:

### **Sabato 7**

Arrivo al Camping Sabaudia e assegnazione dei bungalow - Visita guidata al Caseificio dei Fratelli Macchiusi con, alla fine, piccola degustazione dei loro meravigliosi prodotti caseari - Visita guidata all'Azienda vinicola Sant'Andrea con degustazione di diverse etichette di loro produzione - Tuffo al tramonto - Cena a menù fisso al ristorante del Campeggio

### **Domenica 8**

Inizieremo a camminare presto!! Soprattutto per non soffrire il caldo che a settembre potrebbe ancora farsi sentire. L'itinerario sarà una traversata da San Felice Circeo fino a Torre Paola. Scavalleremo la cresta all'altezza di Monte Circello passando dal versante caldo a quello freddo, dal sole all'ombra, da un panorama di mare ad un bosco bellissimo. Un cammino tra due opposti...tra Yin e Yang. In mezzo, una splendida vista sul golfo di Terracina, antiche torri di avvistamento, una grotta mozzafiato, un vecchio faro, una salita attraverso un sentiero storico vista mare, un bosco fatato con sughere secolari e un'antica cisterna romana. A fine escursione torneremo al campeggio e ci potremo finalmente tuffare in mare per uno degli ultimi bagni della stagione.

E' un itinerario che, complice una frana lungo la salita al Picco di Circe, abbiamo scoperto un po' per caso e un po' per necessità. Ci è piaciuto molto e desideriamo dividerlo.

### **Caratteristiche tecniche**

Lunghezza: 16 km    Dislivello: 550 m circa    Difficoltà: Escursionistica    Tipologia: traversata    Durata: 7 ore circa

I costi fissi saranno approssimativamente:

40€ ad equipaggio

20€ a persona a notte in bungalow con bagno e biancheria notte e bagno

22€ a persona cena menù fisso

I parcheggi delle automobili, a Torre Paola e a San Felice, da suddividere tra tutti i partecipanti

5€ non soci per iscrizione e assicurazione

**Info & (Pre) iscrizioni**

Federico Grassilli 347.1807358 grassilli.fisio@gmail.com

Francesca Attoni 349.4706569 francesca.attoni@gmail.com

**N.B.** I più giovani, o chi si sente tale, che desiderassero una versione più wild possono ovviamente dormire in tenda. Mentre, chiaramente, è anche possibile organizzarsi autonomamente cercando maggior comfort per la notte.

## Venerdì 13 - Domenica 15 settembre Raduno Intersezionale Estivo - VERNANTE (CN)

*Attività intersezionale organizzata dalla Sezione di Cuneo*

La Giovane Montagna di Cuneo in occasione del Centenario di fondazione della Sezione (1924/2024), organizza il “Raduno Estivo” che si terrà nei giorni 13/14/15 settembre p.v. a Vernante (Valle Vermentagna). Il soggiorno avverrà negli hotel locali e nella Casa Alpina Giovane Montagna a Tetti Folchi (Valle Grande).

Per preparare al meglio il raduno gli organizzatori ci chiedono di comunicare, entro il 15 di aprile, il numero presunto di Soci che parteciperanno, secondo il giorno di arrivo (venerdì o sabato).

**Prenotazioni:** Chi di voi è interessato lo comunichi quanto prima a Massimo Biselli (388 7348562 - msbiselli@libero.it)

**Di seguito il programma del raduno****Programma sabato 14**

A) Turistica – al mattino visita Museo e Murales di Pinocchio in Vernante e al pomeriggio breve escursione alla “Fontana Bleu”

B) Escursionismo – da Vernante per il “Valun ‘ t l’Arma” alla borgata Serre (1220 m)  
Dislivello 400/450 m – lunghezza 5/6 km. Il percorso è su asfalto e sterrato.

C) Escursionismo – da Palanfrè (1378 m) ai laghi Frisson (2054 m) e Albergh (2039 m). Dislivello 680 m – tempo 5/6 ore. Il percorso è su sentiero a tratti pietroso.

D) Alpinismo – salita alla Rocca dell’Abisso: sperone O-N-O e per la Via delle Placche ed i Torrioni Saragat: traversata per cresta al Torrione est e Via Salesi Torrione ovest.

La parte alpinistica è organizzata dalla sezione di Genova

**Programma domenica 15**

per TUTTI escursione ad anello da Vernante al Castello Tourusela o Lascaris.

Quote di partecipazione

per chi soggiorna in Hotel:

Per chi arriva venerdì 13: 180 € comprende: cene di venerdì e sabato, pranzo di domenica e due pernottamenti con colazione.

Per chi arriva sabato 14: 120 € comprende: cena di sabato, pranzo di domenica e un pernottamento con colazione.

**Quota di partecipazione**

per chi soggiorna nella Casa Alpina a Tetti Folchi:

La permanenza a Tetti Folchi è parzialmente autogestita

Per chi arriva venerdì 13: 100 € comprende: cena di sabato, pranzo di domenica in Hotel e due pernottamenti.

Per chi arriva sabato 14: 90 € comprende: cena di sabato, pranzo di domenica in Hotel e un pernottamento.

Non è possibile la sistemazione in camere singole.

## Domenica 22 settembre Doppio Gran Sasso: Corno Grande/Sentiero del Centenario

*Direttori di Gita - Fabrizio Farroni - Emilio Sanchez - Difficoltà (EE-EEA) - Iscrizioni entro martedì 17 settembre*



Ripartiamo dopo l'estate con un classico Gran Sasso autunnale con la proposta della traversata alta.

Obiettivo ambizioso: attraversare da est a ovest il Gran Sasso toccando il tetto dell'Appennino. Solo a metà settembre sapremo però se ci saranno le condizioni per effettuare l'intero percorso.

Obiettivo minimo: salita al Corno Occidentale dalla direttissima o dalla via delle creste e sostituzione del libro di vetta gestito dalla nostra Sezione.

**Ritrovo:** ore 6:15 in luogo da definire se avremo pullman. Partenza: ore 6:30.

**Viaggio:** con pullman se raggiungeremo un numero sufficiente; qualora non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti, si adopereranno macchine private da parcheggiare a Fonte Cerreto in caso di traversata, possibile solo se disponibile il servizio di navetta Prati di Tivo - Fonte Cerreto per il rientro al parcheggio autovetture.

Si imbrocherà la Roma - L'Aquila per uscire ad Assergi. Arrivo previsto a piazzale Campo Imperatore: attorno alle ore 8:30. Inizio previsto escursione: ore 9:00.

**Sviluppo escursione:** dal piazzale del rifugio del Campo Imperatore si parte per il Corno Grande Occidentale (2914 m) attraverso la sella di monte Aquila, il Sassone e la via direttissima (I e II grado con dei tratti esposti). In ragione della preparazione dei partecipanti sarà possibile dividere il gruppo in due e per alcuni salire dalla via delle creste. In caso di traversata, discesa versante Nord del Corno Grande al passo del Cannone, si raggiunge la sella dei due Corni, il rifugio Franchetti nel vallone delle Cornacchie, poi l'Arapietra e da lì ai Prati di Tivo. Complessivamente l'escursione dovrebbe durare circa 4 ore per la salita e 4 ore per la discesa, soste escluse. Dislivello in salita 700 mt in discesa 1300 mt.

**Spesa viaggio:** € 40-50€ a persona se con pullman e funivia, altrimenti € 60 ad autovettura (compresa l'autostrada) e 30€ a persona stimati per il transfer di ritorno da Prati di Tivo con mini-bus privati.

Nel costo sono da valutare i circa 10 euro della funivia per salire a Campo Imperatore (se aperta). Per i non soci: rispettivamente € 2-5 in più (inclusa assicurazione).

Indicazioni dei DdG: solo dopo la ricognizione e condizionatamente alla logistica dei trasporti sarà possibile decidere per la traversata. Per cui seguirà opportuna e dettagliata comunicazione. L'escursione è riservata ad escursionisti preparati ed esperti, capaci di muoversi in sicurezza anche su rocce facili ma con relativa esposizione. In caso di impossibilità a effettuare la traversata, possibile deviazione in salita per il bivacco Bafile e discesa dalla vetta per l'aerea cresta Ovest.

**Equipaggiamento** da alta montagna, raccomandato l'uso del caschetto. In caso di deviazione per il bivacco Bafile sarà necessario l'imbraco ed il kit da ferrata

Iscrizioni: entro martedì 17 settembre presso i DdG Fabrizio Farroni (3357272381 [fabriziofarroni62@gmail.com](mailto:fabriziofarroni62@gmail.com) ) e Emilio Sanchez (3294436044 [emilio.sanchez@fastwebnet.it](mailto:emilio.sanchez@fastwebnet.it) ).

## Domenica 29 settembre Le cime del lago di Campotosto, anello del monte di Mezzo

*DdG: Giovanna Cultrera, Mauro De Masi - Iscrizioni entro giovedì 26 settembre*



Ritrovo: ore 7:30 Piazza Bologna (Roma), davanti l'edificio delle Poste, e 10:30 a Campotosto (AQ).

Viaggio: lungo la A24 fino a L'Aquila Ovest, poi seguire le indicazioni per Campotosto.

Sviluppo dell'escursione: Incastonato tra i Monti della Laga e il Gran Sasso, a oltre 1.300 m di altitudine, il Lago di Campotosto è una delle perle dell'Appennino Centrale. E' un piccolo paradiso per escursionisti e camminatori, dove è stata di recente ripristinata la segnaletica e tracciate delle varianti con l'aiuto delle comunità locali (<https://ape-alveare.it/carta-sentieri-lago-campotosto>).

La bellissima escursione ad anello inizia in prossimità del paese di Campotosto, e tocca tre vette sopra i 2000 che fanno parte dei monti della Laga: Colle del vento, Monte di Mezzo e la Montagnola. Monte di Mezzo (m 2155) è una delle montagne più panoramiche della zona grazie alla sua posizione sovrastante il Lago di Campotosto: il panorama è infatti vastissimo e spazia a 360° verso il gruppo del Gran Sasso e il Lago di Campotosto, la Laghetta e il Monte Gorzano.

L'anello si chiude sulla radura erbosa il Coppo da cui si riprende il sentiero nel bosco che ci riporterà alle macchine.

**Difficoltà:** E/EE

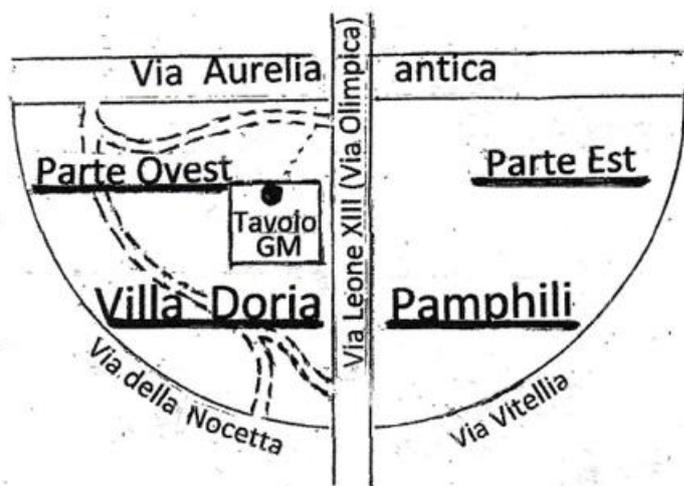
**Dislivello:** circa 750 metri (punto più alto 2201 m, punto più basso 1505 m).

**Tempo previsto** di percorrenza: 6 ore circa, incluse le soste. Rientro a Roma previsto entro le ore 19-20.

**Spesa viaggio:** circa 60 euro ad equipaggio.

**Equipaggiamento:** scarponcini con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia, bastoncini, pranzo al sacco.

**Iscrizioni:** entro giovedì 26 settembre ai DdG, Giovanna Cultrera (tel. 3492339956; mail: [cltrera.gio@gmail.com](mailto:cltrera.gio@gmail.com)) e Mauro De Masi (tel. 3280024802).

**IN PROSPETTIVA****Sabato 5 ottobre Orienteering per ragazzi a villa Pamphili***Gioco di Orientamento a Squadre - Direttori di Gita: I Grassilli & Co*

**Età dei partecipanti:** 7-14 anni, in squadre di 2-3 elementi. Saranno coperti da assicurazione. Iscrizione solo con presenza e consenso di un genitore.

**Dove:** nel settore Ovest della Villa. Il tavolo GM si trova 150 metri dopo l'entrata della Via Olimpica (civico 75) vicino alla Aurelia antica. Chiare

indicazioni sul cancello.

**Appuntamento:** alle ore 15:00, per Iscrizione (da parte del genitore) e ripasso delle istruzioni sul corretto uso di carta e bussola. Ore 16:00 partenza della prima squadra. Ore 18:30 proclamazione dei risultati e chiusura.

Il percorso, adeguatamente sorvegliato, ha uno sviluppo di circa 1,6 km lungo i quali saranno posizionate 12 stazioni, da individuare. In alcune verrà anche proposto un quiz, facoltativo, ma che fa guadagnare punti.

**Costo** (ad iscritto): soci GM € 3, non soci € 6 (comprensivi della assicurazione).

**Iscrizioni** a Ilio Grassilli (ilio.grassilli@gmail.com; 06.6574 5782; 338.431 6541), specificando se si dispone o meno di bussola. I non soci GM dovranno fornire i dati per l'assicurazione (cognome, nome, luogo e data di nascita).

NB: perché il Gioco sia utile e gratificante è necessaria una minima confidenza con l'uso di carta e bussola.

## Venerdì 1 – Domenica 3 novembre Monte Subasio

*DdG Anna Lisa Serraino e Guido Motteran – Iscrizioni entro 22 luglio*

Carissimi per i primi di novembre 1-3 è prevista una escursione al Parco di Monte Subasio, luogo essenziale per le memorie francescane. Il Parco è importante anche per gli aspetti naturalistici che furono fonte di ispirazione di san Francesco verso il creato. Un luogo unico in Italia per la sua atmosfera mistica. Non possiamo non descrivere ed ammirare l'Eremo delle Carceri uno dei luoghi più suggestivi e pieni di spiritualità. Per questo famoso rilievo si dovrebbero aggiungere infinite descrizioni. La presenza di san Francesco è tangibile in ogni sua parte.

Stiamo organizzando l'aspetto logistico e siamo in contatto con l'albergo "Bellavista" situato ai piedi della città di Assisi che ci ha inviato un preventivo costi che vi alleghiamo in copia. Abbiamo opzionato per 30 posti.

I soci che desiderano partecipare alla gita sono pregati di inviare un acconto come caparra di Euro 50,00 a testa entro il 22-07-2024 sul conto corrente della Giovane Montagna IBAN IT29J008050005877186. con la causale "Monte Subasio" per confermare i posti riservati entro tale data.

Per le iscrizioni sono necessari altresì i seguenti dati personali richiesti dall'albergo: Nome Cognome, data di nascita, paese di nascita, Cittadinanza, residenza, tipo di documento.

**Viaggio:** qualora si raggiungesse il numero di 30-35 partecipanti si valuterà se noleggiare un pullman, altrimenti con auto private

**Spese di viaggio:** con auto private 80,00 (a/r) euro a macchina (autostrada compresa) da suddividere tra i componenti dell'equipaggio. Per il pullman si preventiva un costo di circa 3.500 euro da suddividere fra i partecipanti.

**Ritrovo:** il giorno 1° novembre dalle ore 15 presso l'albergo Bellavista Assisi. Chi vuole arrivare prima potrà effettuare una breve camminata ad Assisi

Compatibilmente con le condizioni meteo sono previste alcune escursioni: "Forra di ponte Marchetto". "Anello di Monte Subasio" "Sentiero degli Ulivi". Saranno escursioni di Difficoltà E con dislivelli massimi di 450-500 metri con tempi di percorrenza di 4-5 ore. Per coloro i quali non intendono effettuare le escursioni si consigliano le visite ad Assisi ed a Spello (in particolare al grande mosaico)

Equipaggiamento: scarponi con suola ben scolpita, abbigliamento a strati con protezione per il freddo (siamo a Novembre), una borraccia, cappello, bastoncini telescopici, protezione per la pioggia.

Iscrizioni al più presto possibile ma entro 22 luglio.

**DdG** Anna Lisa Serraino cell 3478528254(annalisa.serraino @ libero.it) Guido Motteran cell. 3335858517(g. motteran48 @gmail. com).

**NB** Fateci sapere in tempo chi mette a disposizione la propria auto, per organizzare gli equipaggi ed eventuali altri punti di partenza. Ci proponiamo in tal modo di limitare il numero delle auto. Grazie

ARRIVO 1/11 E PARTENZA 3/11, 2 NOTTI, 1 HB + 1 FB CON PRANZO AL SACCO  
TRATTAMENTO HB (1 primo, 1 secondo, 1 contorno), ACQUA INCLUSA, tariffe giornaliere e nette hotel \*:

75€ pp in camera doppia (150€ per ogni camera doppia/matrimoniale)

+20€ suppl camera singola (95€ per ogni camera singola)

-15€ sul terzo e quarto letto (210€ per ogni camera tripla, 270€ per ogni camera quadrupla)

1 gratuità in singola ogni 25 persone paganti

TRATTAMENTO FB (1 primo, 1 secondo, 1 contorno), ACQUA INCLUSA, tariffe giornaliere e nette hotel \*:

95€ pp in camera doppia (190€ per ogni camera doppia/matrimoniale)

+20€ suppl camera singola (115€ per ogni camera singola)

-15€ sul terzo e quarto letto (270€ per ogni camera tripla e 350€ per ogni camera quadrupla)

1 gratuità in singola ogni 25 persone paganti

2€ pp suppl. vino/bibita, 3€ pp supplemento dessert, 2,50€ pp supplemento sorbetto al limone, 2€ pp supplemento frutta.

I menu da scegliere per i pasti verranno inviati alla conferma del gruppo e dovrà essere lo stesso per tutti, tranne per chi ha allergie e/o intolleranze che dovranno essere obbligatoriamente indicate per poter proporre delle alternative.

Tassa di soggiorno: 2€ per persona al giorno (bambini fino a 12 anni esenti)

Parcheggio pullman

\*politica di cancellazione/pagamento

- fino a 15 gg prima, cancellazione gratuita

- da 15 a 7 gg prima, 50%

- da 7 a 0 gg prima, 100%

ABBIAMO DISPONIBILITA' DELLE SEGUENTI TIPOLOGIE DI CAMERE:

14 doppie/matrimoniali (che può utilizzare come singole allo stesso prezzo)

5 triple (che può utilizzare come doppie o singole allo stesso prezzo)

5 quadruple (che può utilizzare come triple, doppie o singole, allo stesso prezzo)

1 singola

## CRONACHE E RACCONTI

### Giovedì 4 aprile L'arte erboristica e la fitoterapia

*Incontro con il Prof. Marco Sarandrea - Serata dedicata alla scoperta della disciplina fitoterapica –*



di Federica Caldara e Bice Dinale

Il nostro amico, professore Marco Sarandrea, ci convince e ci conquista con la fitoterapia: per lui è lavoro, studio e ricerca, ne parla con trasporto e soprattutto con grande conoscenza. Questa è la terza volta che c'incontriamo in sede e come sempre ci informa in modi così documentati e appunto "convincenti" da lasciarci con il desiderio e l'intenzione per lo meno di sperimentare alcuni dei principi attivi citati, secondo le nostre necessità e i nostri "dolori".

La fitoterapia, cioè l'arte di "curarsi attraverso le piante", sta tra tradizione e innovazione. Non è un'alternativa alla medicina, ma un aiuto, un'opportunità curativa in più. Occorre integrare le due medicine, ricordando però che naturale

non è sinonimo di innocuo. La fitoterapia si fonda sulla biodiversità del mondo vegetale che si calcola in base agli endemismi vegetali di una certa zona. Un endemismo è la presenza esclusiva e caratteristica di determinate specie animali o vegetali (o di una malattia) in una regione circoscritta. In Italia siamo particolarmente ricchi di endemismi, ne abbiamo circa 2000 vegetali. La sola Sardegna ne ha 44, ma non valutiamo e sfruttiamo appieno questo patrimonio. Noi non consideriamo le piante come esseri viventi. Ci sono paesi come la Svezia, la Francia, l'Austria, la Germania molto più poveri di noi in proposito che però li valorizzano molto, li custodiscono e soprattutto cercano di trasmetterne la conoscenza alle nuove generazioni. Si è visto nel 2010, anno della biodiversità.

Qual è la situazione della fitoterapia oggi? Intanto ricordiamo che il 70% delle medicine viene dalle piante. Teniamo presente che il farmaco erboristico ha il vantaggio di utilizzare tutti gli elementi positivi di una pianta che agiscono in sinergia tra di loro, mentre il farmaco allopatico utilizza solo un elemento, forse con effetto più

rapido ma meno completo. Le piante vanno utilizzate “intere”, in modo che gli eventuali elementi dannosi siano neutralizzati, come la “escina” nell’ippocastano. Da sola è pericolosa, mentre tutta la pianta è benefica. Esempio del caffè e della caffeina: una tazzina di caffè contiene circa 8mg di caffeina. Se bevo tre caffè non mi succede nulla, se invece mi vengono iniettati 24 g di caffeina avrò seri problemi.

La “droga” è la parte della pianta che si utilizza per estrarne un determinato principio attivo – per esempio, le foglie (da cui si estraggono gli alcaloidi), le radici, i fiori, le gemme, la corteccia, ecc. La stessa pianta può contenere più “droghe”. Il “tempo balsamico” è il momento MIGLIORE in cui raccogliere una pianta, in modo tale da garantire un prodotto con la più alta presenza e qualità dei vari principi attivi. Per ogni “droga” vi è un tempo balsamico specifico, ossia il periodo dell’anno, e anche le ore della giornata in cui è meglio raccoglierla. Per il tiglio, la “droga” è il fiore con le brattee, il tempo balsamico è maggio/giugno, e la meta’/tarda mattina quando l’umidità della notte è stata asciugata dal sole. Le sostanze delle piante allo stato molecolare sono i “principi attivi” che costituiscono la materia prima sia per l’erborista che per l’industria farmaceutica. Il “fitocomplesso” è un’entità biochimica costituita dal principio attivo e dall’insieme di sostanze con le quali il principio attivo si trova associato nella pianta, e che agiscono in sinergia.

I principi attivi si estraggono con un solvente – acqua (idroliti), alcool (alcoliti), vino (enoliti), miele (melliti), olio (oleoliti), ecc. Gli idroliti sono le tisane, gli infusi e i decotti. Gli alcoliti sono le tinture o soluzioni idroalcoliche e i gemmo derivati o macerati glicerici (con l’aggiunta di glicerina).

Ad esempio il gemmoderivato di *Ribes nigrum* svolge un’azione antinfiammatoria (attività simile alle sostanze cortisoniche).

Gli oleoliti si producono con la macerazione in olio delle parti fresche (in genere i fiori) delle piante; con l’aggiunta di cera d’api si ottengono gli unguenti. Gli oli essenziali si ottengono principalmente dalla distillazione in corrente di vapore, agiscono rapidamente soprattutto attraverso l’olfatto. I più importanti sono quelli ricavati dagli agrumi, dalla menta, dal gelsomino. Gli enoliti erano molto utilizzati in passato.

Ecco una ricetta semplice, dell’enolito di rosmarino: in una bottiglia di vino bianco sopra i 12-13 gradi (esempio vino Frascati) si mettono due o tre rametti di rosmarino. Si tiene al buio per una ventina di giorni. I rametti si possono anche lasciare poi nella bottiglia. Se ne prende un bicchierino al giorno come antiallergico e depurativo del fegato.

Qui Sarandrea cita al volo qualche esempio di buoni effetti di alcune piante: l’acido salicilico dalla corteccia del salice, la digitale purpurea (endemica della Sardegna), utile per il cuore, il Tassolo del tasso, unico ottimo principio positivo del tasso. L’aloe si usa per la prevenzione. La gemma del ficus è utile per il reflusso. L’olio di mandorla associato alla calendula è un ottimo emolliente. L’oleolito di edera

combatte le rughe e la cellulite. L'infuso di tiglio ha un'azione tranquillante. Praticamente, quasi ogni pianta ha dei principi attivi potenzialmente utili per la nostra salute. Quasi: la cicuta e l'oleandro, per esempio... sono solo da guardare!

Ad esempio chi avrebbe mai pensato alle margheritine di campo (le pratoline) per farci una tisana?! Pratolina: pianta intera fiore con rosetta basale di foglie, meglio senza fiore, perché più morbida. Seccare al buio, tisana con effetto drenante che va molto in profondità.

Invece l'oleolito con i capolini freschi ha un effetto come l'arnica.

La fitoterapia ha fatto il suo ingresso a pieno titolo fra gli insegnamenti universitari di Medicina presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Firenze nell'anno accademico 2006/7.

Il Prof. Sarandrea è titolare e proprietario della Liquoreria – Erboristeria Sarandrea di Colleparado, che produce dal 1918 integratori erboristici ed alimentari, piante officinali, fitoderivati e liquoreria. E' socio fondatore e docente dell'Accademia delle Arti Erboristiche. Ci mostra la foto della Certosa di Trisulti (che risale al 1204), immersa nel verde dei boschi nella zona di Colleparado, in Ciociaria, quello che viene tuttora chiamato "il paese delle erbe" per la sua posizione, molto adatta per la raccolta delle erbe officinali, con piccoli e scarsi insediamenti abitativi e l'assenza di industrie. La Certosa si trovava all'incrocio dei percorsi tra Abruzzo e Roma, e si era specializzata nell'assistenza medica, derivata da S. Benedetto. Vi si coltivavano due tipi di orto, "conclusus" e dei "semplici", dove crescevano le erbe officinali, diffuse anche in natura nella zona. Avevano un laboratorio ed una farmacia. C'era il Monachus Infirmorum. Era uno dei sette centri autorizzati a produrre medicine.

I partecipanti all'incontro vorrebbero trattenere ancora l'amico Marco con domande a raffica sulle proprietà, l'uso, i dosaggi, gli effetti delle varie erbe e piante presentate, alcuni però preferiscono approfittare alla chetichella degli assaggi di "bevande" alcoliche (non propriamente... alcoliti) provenienti dalla ditta di famiglia. Sono già sicuri che quelli "faranno bene" senz'altro!

Ringraziamo Marco per la piacevolissima ed interessante serata, e ci ripromettiamo di tornare a trovarlo a Colleparado approfittando della sua cortesia, disponibilità e grande competenza per scovare insieme nei boschi della Certosa le sue erbe salutari.

## Domenica 14 aprile Valle del Treja

di Corrado Giuseppe Buscerini

Insieme agli universitari di Unitrekk, la sezione di Roma è andata in escursione al Parco regionale della valle del Treja, tra le provincie di Viterbo e Roma. Dopo una partenza da Roma non esente da ritardi, all'arrivo vi è stata subito una pausa caffè, voluta anche da chi scrive. Finito questo non breve momento di convivialità condito anche da utilizzi di crema solare, è dunque iniziato il cammino.

Dopo una serie di brevi sali e scendi, è iniziata la prima salita, seppur breve. Ancora sali e scendi e inizia nuovamente una salita, questa volta più dura. Tutto ciò costeggiati dal fiume Treja e da tanta voglia di immergersi, nonostante il divieto di balneazione. Finita la salita, si trova il comune di Mazzano Romano, al limite della provincia di Roma. Dopo una pausa che, con sorpresa degli universitari di Unitrekk, ha visto la presenza di una fontanella di acqua potabile in questo paesino, si riparte consci che forse (non) si sverrà per il caldo e per la paventata assenza di fonti d'acqua durante il tragitto. Dopo un tratto in pianura, ecco che inizia un'altra salita abbastanza agevole, che porta al punto dove ci si ferma per pranzare.

Finito questo momento, condito da preghiera e foto di rito, si riparte e inizia la parte meno semplice del tragitto, a partire dalla discesa, che ha richiesto a chi scrive il prestito e successivo utilizzo, seppure breve, di bastoni per l'occasione. Dunque, dopo questo breve tratto in discesa, inizia la scalata verso il paesino di Calcata che ha visto un'ulteriore pausa, completa di visita del borgo e per alcuni anche della chiesetta. Ed ecco che finito questo momento inizia la faticosa strada per il ritorno. Anche questa condita da susseguirsi di sali e scendi, salite, discese e ovviamente pause. Senza dimenticare la voglia di immersione, dovuta soprattutto a un tratto pianeggiante abbastanza lungo costeggiati dal fiume Treja.

Finito questo, ecco che inizia l'ultima salita del percorso, percorsa tuttavia non senza difficoltà per il caldo estivo della giornata.

E infine si ritorna al comune di Mazzano Romano, da dove, dopo una pausa, partiamo per rientrare a Roma, consapevoli di avere sviluppato una resistenza al sole al di sopra della media.



## Venerdì 19 - Venerdì 26 aprile Pantelleria

*Una settimana di trekking primaverile, con alloggio nei 'dammusi'*





Le meraviglie di Pantelleria sono state narrate in rima per descrivere in maniera unica quanto vissuto in questa settimana.

di Fabrizio Farroni

***Pantellereide***

*Un altro viaggio, un'isola lontana*

*Si parte con coraggio e fiduciosi*

*La meta è secondaria siamo sereni*

*Giampiero e Guido sono i DDG*

*E' una scelta vincente di sicuro*

*Sta dentro al DNA dei loro nomi*

*Le iniziali dei nostri condottieri*

*Sono le stesse di Giovane Montagna*

*I due Gjemmini, Mori e Motteran*

*Anche stavolta insieme a organizzar*

*Trekking, cultura, vino ed allegria*

*Si perdona qualsiasi imperfezione*

*Sono pazienti e pronti alla risposta*

*Trekking diffuso è ormai una certezza*

*Chi non cammina trova altre escursioni*

*Se non c'è barca andiamo in bicicletta*

*Guido non cessa mai di chiacchierare*

*Giampiero guarda con molta attenzione*

*Le richieste anticipano veloci*

*Ognuno ha spazio e considerazione*

*Se qualche cosa non va per il suo verso*

*Si cerca insieme una soluzione*

*Ma sappiamo tutti che un'associazione*

*Non è agenzia ma lieta aggregazione*

*Pantelleria ce la giriamo tutta*

*Peppe conosce ogni singolo sasso*

*Piante, vulcani, cuddie e viti basse*

*E contadin panteschi a profusione*

*Si parte dai fenici e dai romani*

*Che le suonarono ai cartaginesi*

*Per arrivare agli arabi e ai normanni*

*Ai turchi e a Mussolini che pretese*

*Di far dell'isola la sua portaerei*

*Lasciando impronte ovunque del passaggio*

*Oggi è l'isola con cappero e passito*

*Dove è raro trovare strade in piano*

*Ci son dammusi ovunque e tante pietre*

*Forse anche noi costruiremo un muretto*

*Anche se a noi piacciono più i ponti*

*Certo non quello tra Reggio e Messina*

*Ma quelli che unificano sponde*

*Di amicizia e rapporti sinceri*

*E quindi grazie a tutti e ai DDG*

*Diciamo , non finisce qui*

*Isole italiche son oltre 800*

*Ci attendono altri porti ed altri monti*

*Per stare insieme in serena allegria  
Condividendo passi e cene insieme  
Arrivederci alla prossima escursione  
Che siano monti o costa frastagliata*

*Importa poco, ma che sia organizzata  
Con cura e precisione come sempre  
Da una coppia affiatata e sorridente:  
Viva Giampiero e Guido DDG!*

## Domenica 28 aprile 2024 Riserva naturale di Monte Catillo, sopra Tivoli

di Francesca Di Martino

Caro diario,

quella di domenica è stata una delle giornate più belle, mi sono divertita moltissimo e mi è piaciuto anche tanto stare con gli amici del gruppo "Giovane Montagna". Abbiamo fatto un trekking nella Riserva naturale di Monte Catillo, sopra Tivoli.

Siamo partiti in venti circa, un gruppo eterogeneo, dai più esperti ai novelli, nella zona di Tivoli per un trekking domenicale che ci avrebbe portato verso i 620 metri nella riserva naturale di Monte Catillo, che si estende per circa 1320 ettari di boschi, alberi e siepi. Le condizioni meteo hanno giocato a nostro favore.

Siamo partiti da Roma verso le 08:00, ognuno con le rispettive auto. Siamo arrivati a Tivoli verso le 09:00 e il sole era già alto. Abbiamo fatto colazione nel Bar Cesare dove ci siamo ritrovati tutti. Il trekking è iniziato all'altezza del famoso Arco di "Quintilio Varo", arco dedicato alla Madonna di Quintiliolo che sembra una costruzione antichissima ma la sua storia è recente, del 1800, fatto edificare da Papa Gregorio XVI che fece anche costruire l'imponente Villa gregoriana a Tivoli con la sua imponente cascata di 120 metri.

Salendo sempre più in alto abbiamo potuto ammirare il panorama da dove si vede la città di Tivoli. Il monte Catillo è la montagna di Tivoli, vista dalla città ci appare brulla

ma alle sue spalle si sviluppano maestosi boschi di querce, sugherete, ginestre. Un vero e proprio cerchio che si stringe attorno ad una zona ricca di biodiversità naturali e con panorami di rilievo. Un ambiente vario che raggiunge i 600 metri di altitudine massima. Un interessante trekking a tappe che collega Tivoli al borgo abruzzese di Civitella Alfedena, attraversando cinque aree protette e un'infinità di paesini immersi nel verde – e quello per il Rifugio Fonte Bologna, unico punto d'appoggio dell'intero percorso. Ancora una volta, a circondarci è una vegetazione talmente fitta e variegata da lasciare letteralmente senza parole, un vero e proprio labirinto di alberi in cui districarsi tra cespugli di biancospino, castagni secolari e maestosi esemplari di pseudo-sughera (un raro tipo di quercia che, pur appartenendo alla famiglia delle sempreverdi, presenta caratteristiche morfologiche tipiche delle specie caducifoglie). Vi sorprenderà!

“Tanti i pensieri ad ogni passo sui miei monti ma il più intenso è stato che qui, e solo qui, mi riapproprio dell'istante, lentamente, prendendomi tutto il tempo per godermelo”.

Giunti in prossimità di un campo sportivo, una stradina sterrata sulla sinistra ci offre l'opportunità di abbandonare per qualche istante il tracciato principale ed effettuare una deviazione alla croce di vetta del Monte Catillo, che coi suoi 612 metri di quota rappresenta un punto d'osservazione sia sulla riserva, sia sulla vicina cresta del Monte Sterparo. Arrivati alla croce abbiamo fatto una piccola pausa ammirando il panorama bellissimo dove si vedeva tutta la città di Tivoli.

Attraverso questo percorso di bassa quota siamo riusciti ad avere una visuale su tutta la vallata dell'Aniene, i Monti Simbruini e la pianura su cui si estende l'area urbana di Roma. Salendo sempre più in alto abbiamo potuto ammirare da lontano Castel Madama.

Tornati rapidamente sui nostri passi, ci siamo incamminati quindi, verso una verdeggiante dorsale, composta qua e là da cespugli di ginestre e formazioni di natura calcarea affioranti dal terreno. Il tempo di raggiungere una piccola sella erbosa e riposare un po' le gambe all'ombra di una meravigliosa quercia monumentale.

Camminando sempre più avanti ci siamo fermati in una zona più ampia all'ombra. La nostra prima tappa. A questo punto ci siamo riuniti tutti in cerchio.

“Un'esperienza bellissima. Per la prima volta mi sono ritrovata a dover essere io a spiegare il luogo in cui si svolgeva il nostro trekking. Io che amo portare in giro le persone a conoscere Roma e non solo, sono solita spiegare quello che visitiamo ma questa volta era diverso, mi sono ritrovata a dover illustrare e spiegare cosa andavamo a visitare e quello che ci circondava ad un gruppo di circa 20 persone. Essendoci già stata nella città di Tivoli più di una volta mi è stata più facile la spiegazione: quante cose belle da sapere e imparare ci sono a Tivoli, dalla Villa Gregoriana da dove è partito il trekking alle altre due ville quella di Villa Adriana e Villa D'Este, alla storia antichissima di Tivoli nata nel 1215 a.c. molto prima di Roma”.

Il percorso non era molto difficile, una camminata tranquilla lungo i sentieri. Si riparte, stavolta con destinazione Sughereta, in assoluto l'ambiente più bello - e più vulnerabile- dell'intera area protetta. Ecco la nostra seconda tappa. Ci siamo fermati per ammirare questi imponenti e maestosi alberi di pseudo-sughero. Il paesaggio si prestava per delle foto mozzafiato e dettagli indimenticabili. Ci siamo anche scattati foto ricordo di gruppo. Osservando da vicino il tronco delle tante querce che circondano il bosco, salta subito all'occhio il gioco di linee, pori e fessure creato dal sughero, un tessuto secondario di protezione fondamentale per la pianta grazie alla presenza tra le sue maglie di una sostanza organica detta "suberina", che inibendo il passaggio di gas e di liquidi nella corteccia la rende di fatto resistente all'usura e a diversi tipi di batteri.

Abbiamo proseguito il cammino lungo il sentiero con il sole che ci ha accompagnato per tutto il percorso . Oltrepassato il cancelletto, quello che fino a questo momento si era presentato come un agevole sentiero immerso nel verde, si trasformava in un vero e proprio percorso tra conche chiuse, campi solcati e altri fenomeni di erosione carsica, inizia così il passaggio attraverso dorsale di pietre del Monte Giorgio, il cui substrato geologico è costituito da rocce di origine sedimentaria formatesi milioni di anni fa.

Ancora una volta, è l'eccezionale varietà di specie vegetali di cui sono ricoperti i rilievi circostanti a stupire, si passa infatti dal costeggiare intricate garighe - formazioni cespugliose tipiche dei terreni rupestri, costituite da arbusti sempreverdi e piante aromatiche di vario genere - e prati ricoperti di eriche, all'addentrarsi in rigogliose foreste di cerro, ecosistema principe della riserva.

Eravamo giunti in località Colle dei Travi, un pannello segnaletico con sopra stampata una cartina ci pose improvvisamente di fronte ad un bivio: girare a destra e proseguire lungo il sentiero 330 in direzione Colle Lucco - San Polo dei Cavalieri, portando in tal modo a termine la prima tappa Via dei Lupi, oppure svoltare a sinistra e rientrare a Tivoli percorrendo i sentieri 334 e 333. Il nostro percorso prevedeva il giro breve dell'anello che ci avrebbe riportato verso l'Arco di Quintiliolo da dove eravamo partiti.

Spinti dalla curiosità di ammirare una vera cisterna romana, segnalata sulla mappa, optiamo senza esitazione per il sentiero 334, ignorando le indicazioni per l'area picnic e ritrovandoci in breve davanti ad una grossa vasca di raccolta dell'acqua, appartenente con ogni probabilità ad una villa romana ubicata nei paraggi di cui non rimangono purtroppo che alcuni blocchi calcarei.

Superato il sito archeologico, uno dei tanti all'interno della riserva, il sentiero confluisce quindi in una comoda carreggiata, dove termina in prossimità di un bivio da cui si diramano ben tre tracciati differenti: quello per il Colle Lecinone, in leggera ma costante pendenza; quello per Tivoli, coincidente col tratto iniziale del rinomato Sentiero Coleman, e quello per il Rifugio Fonte Bologna, distante pochi minuti di cammino.

Abbiamo proseguito lungo il sentiero fino ad arrivare in un'ampia zona ombreggiata. La nostra terza tappa dove ci siamo fermati per pranzare, intorno alle 13:00. Ci siamo messi a mangiare il nostro pranzo al sacco e rifocillati. Abbiamo fatto una lunga pausa di convivio dove abbiamo chiacchierato un po'. C'era chi si era messo anche a riposare.

Riprese le forze abbiamo proseguito il nostro cammino immersi nella meravigliosa natura. Abbiamo camminato ancora per svariati metri per imboccare la discesa e il ritorno. Percorso all'indietro il viottolo che ci aveva condotti sui prati di Fonte Bologna, ci siamo avviati a questo punto lungo uno stradone bianco pietroso, perdendo piano piano quota e giungendo all'ingresso di un enorme recinto per animali, aggirabile, per chi non volesse passarci in mezzo, grazie ad un sentiero sopraelevato. Lì si poteva ammirare un allevamento di bufale. Ci siamo fermati per fare qualche foto.

Proseguendo la discesa verso Tivoli, a favorire lo sguardo con la sua facciata in stile neoclassico è l'imponente Santuario della Madonna di Quintiliolo, che assieme al vicino Convento dei Padri Cappuccini domina il colle originariamente occupato dalla villa del console romano Quintilio Varo.

Dopo più di quattro ore di cammino e soste, siamo giunti quasi all'arrivo verso le 14:00. Alla fine del percorso c'è un albergo, accanto ad esso, dove ci siamo fatti la foto finale di gruppo, sorge una statua di un drago, nessuno sapeva cosa fosse, ma particolare da poter fotografare. Proseguendo lungo il percorso fuori dal parco, sorge il fontanile "via Quintilio Varo". Giungendo verso l'Arco, da dove siamo partiti, si poteva ammirare la cascata di Villa Gregoriana e parte della villa stessa.

Giunti in città verso le 14:30 decidiamo di fare la nostra quarta tappa fermandoci sulla piazza in un bar a prendere qualcosa da mangiare e bere all'ombra.

Alla fine della sosta ci siamo diretti tutti verso le macchine per far ritorno a Roma.

Quando è arrivato il momento di tornare a casa io ero stanchissima ma felice di aver potuto trascorrere una meravigliosa giornata come questa in compagnia di splendide persone.

Siamo arrivati a Roma intorno alle 17:00 e da lì ognuno si è diretto verso la propria abitazione.

A presto cari monti insieme agli amici!



## Sabato 4 maggio Passeggiata di Primavera a Corchiano

*Dopo l'interruzione di tre anni, riprendiamo la tradizionale Passeggiata di Primavera, assieme ad Azione Parkinson.*

### **Resoconto a più voci**

Annulata per meteo avverso la primitiva edizione di sabato 20 Aprile, l'iniziativa è stata riproposta per sabato 4 Maggio. Eravamo in 34, di cui solo 5 soci GM. E' andato tutto molto bene e ci ha fatto piacere aver riprovato la comodità (e la socializzazione) consentita dall'uso del pullman: un modernissimo "bestione" che, a dispetto delle limitate doti atletiche di molti partecipanti, era quello che usa la nazionale di rugby per le sue trasferte, con grossa scritta sulle fiancate. (Ilio Grassilli)

Una bella giornata: assistito da un tempo stupendo e con l'organizzazione di "Giovane Montagna" il Gruppo ha trascorso una piacevole giornata, in serenità e amicizia, visitando, nell'incantevole cornice della Tuscia Viterbese, il borgo di Corchiano, integrando momenti culturali alla chiesa rinascimentale di S. Maria del Soccorso, con immersioni nella natura del "paesaggio etrusco" e, naturalmente, una sosta enogastronomica di tutta soddisfazione. Alla prossima. (Cesare Veneziani)

Ricordo ancora con piacere:

- l'entusiasmo manifestato dai parkinsoniani, con i loro bastoni, racchette, carrelli, sedie a rotelle, impazienti di riprendere una tradizione bloccata dal Covid,

- la suggestiva chiesa della Madonna del Soccorso, immersa nella vegetazione lussureggiante di una forra. Il signor Vincenzo Ridolfi, agricoltore e membro della Fondazione Corchiano, ce ne ha descritto la storia, le decorazioni, le curiosità come quella della tomba falisca scoperta in tempi recenti proprio davanti all'altare, dove sono stati trovati sepolti "a strati" molti frati, morti probabilmente di peste nel 400, e ben conservati dal "penicillum" presente nel tufo. La chiesa fu edificata alla fine del 400 per volere di un papa, ispirato da un sogno ed è preceduta da quattro colonne di peperino (che i tedeschi non sono riusciti a portare via). All'interno custodisce un curioso "matroneo" (cioè una grande cappella quadrata dalla quale le donne potevano seguire la messa), decorata con affreschi abbastanza ben conservati attribuiti agli Zuccari, e porta ancora i segni del bombardamento inglese del 1945.

- la benemerita "tagliata" etrusco-falisca (detta anche Via Cava), che fino al 1963 costituiva per i Corchianesi l'unico modo per uscire ed entrare a piedi o con i carri. Solo in quell'anno, infatti, fu costruito il ponte, altissimo sul fosso del Rio Fratta, che ha consentito finalmente il collegamento stradale e rotto l'isolamento quasi medioevale.

Questa Via Cava consente di immergerci in un'atmosfera antica, fuori del mondo e del tempo. Le alte pareti scure scavate nel tufo si aprono in alto al sole e al vento, e sono costellate di grotte scavate e tuttora utilizzate come cantine, forse in passato anche come abitazioni e stalle. E si apre sul fondo della valletta in un tripudio di verde e di fiori, dove il torrentello è scavalcato da un ponte romano a schiena d'asino, quasi completamente coperto di edera. Oltre il ponte, una bella cascatella, una sorgente, un percorso "vita" ben fatto e ben mantenuto. Dal ponte si intravedono le grotte dove a Natale si svolge una parte del famoso presepio vivente di Corchiano,

- l'ottimo pranzo al ristorante Ragno Rosso, preceduto e seguito da un'accoglienza cordialissima.

Insomma siamo riusciti a stupirci ancora, abbiamo goduto la gioia di una giornata in allegria, nella natura splendente e nella storia e nell'arte di questo suggestivo borgo viterbese.

Grazie per questa giornata perfetta. A quando la prossima? (Bice Dinale)

### **Ringraziamenti corali:**

- al sindaco di Corchiano, che ci ha fatto aprire la isolata chiesa della Madonna del Soccorso, al parroco che ci ha accolto e a Vincenzo, la bravissima guida che ce l'ha fatta visitare: un gioiello, tra i nocioleti dell'antica Via Amerina!

- ad Annalisa, Sandro e Luca del Ristorante Ragno Rosso, che ci hanno fatto provare il “sapore” di una affettuosa accoglienza, mettendoci anche a disposizione lo spazio attorno alla piscina per una ...digestione allo yoga.
- al... socio di nome Federico (amico del sindaco) per l'idea, l'organizzazione del tutto e le informazioni culturali che ci ha fornito.
- a Laura (segretaria di Azione Parkinson) per l'efficace opera di promotion verso i soci di tale associazione
- a Luigia (di AP) per lo yoga ai bordi della piscina

La soddisfazione finale: il ringraziamento di una parkinsoniana “mi avete fatto passare una giornata felice” e la sua risposta “sabato prossimo” alla domanda di quando avrebbe desiderato un'altra simile proposta.







## Venerdì 10 - Domenica 12 maggio Benedizione alpinisti e attrezzi: giro delle 7 chiese

di Massimo Biselli

Quest'anno il tradizionale appuntamento della Giovane Montagna centrale per la Benedizione degli attrezzi ha richiamato a Roma quasi duecento soci che hanno partecipato alle escursioni cittadine sabato 11 maggio ed alle celebrazioni in San Pietro domenica 12.

L'escursione prevista per sabato è stata il tradizionale pellegrinaggio alle Sette Chiese. Il pellegrinaggio alle Sette Chiese è un cammino tradizionale romano le cui prime testimonianze risalgono al medioevo, ed è diventato famoso nel cinquecento grazie a San Filippo Neri. Le sette chiese da raggiungere durante il cammino sono le 4 basiliche cosiddette maggiori (San Pietro, San Paolo fuori le mura, San Giovanni in Laterano e Santa Maria Maggiore) e le 3 minori (Santa Croce in Gerusalemme, San Sebastiano, San Lorenzo in Verano).

L'itinerario classico è stato rivisto per l'occasione per consentire ai soci di svolgere il cammino - pellegrinaggio comodamente in una giornata, di comprendere il senso spirituale del pellegrinaggio ed al contempo poter apprezzare le bellezze storiche e naturalistiche di cui Roma è disseminata. Per i più volenterosi sono state aggiunte alcune deviazioni per salire su due punti panoramici della città, i colli Gianicolo e Aventino.

La partenza per tutti è stata da Piazza San Pietro, da lì, divisi in gruppi, guidati ognuno da alcuni soci romani, per l'occasione improvvisatesi anche guide turistiche, abbiamo pacificamente invaso la città, lungo itinerari in cui si alternavano luoghi famosi ad altri sicuramente sconosciuti a molti, che hanno permesso di scoprire degli aspetti particolari della città, specialmente quegli spazi verdi che ancora resistono tra le colate di cemento.

Tutti i gruppi sono arrivati alla meta, costituita dalla basilica di Santa Maria Maggiore, dopo essersi più volte incontrati lungo il percorso. Nessuno si è perso per strada o ha ceduto alla stanchezza. Il meteo ci ha assistito, il sole primaverile, già abbastanza caldo, è stato mitigato dalla brezza che ogni tanto veniva a rinfrescarci. In questo anche le fontanelle disseminate nella città hanno dato una mano.

La successiva mattinata di domenica è stata altrettanto intensa ed a tratti emozionante. Grazie alla disponibilità ed all'interessamento di Padre Melchor ci siamo ritrovati per la celebrazione della messa nell'antica chiesa di Santo Stefano degli Abissini, all'interno della Città del Vaticano. Praticamente abbiamo riempito la piccola navata interna della chiesa.

Al termine della messa Padre Melchor ha benedetto degli indumenti da montagna, in sostituzione degli attrezzi veri e propri, che non avrebbero potuto superare i ferrei controlli di sicurezza che regolano l'accesso al Vaticano.

Usciti in Piazza San Pietro, riuniti dietro lo striscione della Giovane Montagna confezionato per l'occasione, abbiamo atteso l'Angelus ed il saluto del Papa. Per una singolare coincidenza, il vangelo della domenica era quello dell'Ascensione, ed il Papa nel suo discorso ha usato la metafora delle ascensioni in montagna per descrivere il cammino spirituale delle nostre vite: sembrava scritto proprio per noi!







## Giovedì 16 maggio Vittorio Sella fotografo, alpinista ed esploratore

*Dal Caucaso all'Himalaya 1889-1909: Vittorio Sella*

di Bice Dinale

Guido e Bianca Motteran si sono “innamorati” di Vittorio Sella, visitando il Museo della Montagna al colle dei Cappuccini di Torino. E hanno pensato di comunicarci il loro entusiasmo per questo personaggio, il cui nome è molto conosciuto grazie alle tante, vie, piazze, rifugi, a lui intitolati ma della cui vita intensa ed interessante poco si è sentito parlare.

Vittorio Sella nacque a Biella nel 1859, terzogenito di 7 figli, tutti coinvolti a vario titolo nel lanificio di famiglia. Era nipote di Quintino Sella, Ministro delle Finanze e fondatore del Club Alpino di Torino nel 1863, che poi divenne il CAI. Famiglia borghese la sua, di imprenditori, banchieri, alpinisti, artisti, dove il successo economico, il piacere dell'avventura ed i valori spirituali e culturali partecipavano tutti insieme a un unico progetto d'uomo. Si interessarono alla chimica, alla matematica, alla sociologia, ma anche alla fotografia quale mezzo di indagine per rappresentare i "Vari accidenti del suolo fotografati dal punto di vista geologico".

Vittorio si indirizzò soprattutto al culto della montagna, dell'alpinismo e della fotografia. Il padre aveva addirittura pubblicato il primo trattato teorico di fotografia in Italia, "Il plico del fotografo", nel 1856. Tutti i Sella andavano in montagna, anche come scuola di coraggio e di prudenza e di previdenza, di esplorazione, soprattutto nel periodo invernale. In casa loro era un continuo programmare ed effettuare ascensioni. Del resto lo zio Quintino aveva scritto che, se ne avesse avuto facoltà, non gli sarebbe dispiaciuto disporre che, con legge dello Stato, ogni cittadino italiano abile al servizio militare fosse inviato a salire almeno una volta sulla cima del Dente del Gigante (impegnativo quattromila).

Vittorio era un tipo molto pratico, più interessato alle officine che alle materie umanistiche. Saltò il liceo, fece un anno come militare volontario e studiò in una scuola professionale, per potersi occupare della fabbrica e coltivare la passione per la montagna e la fotografia di montagna, diventò uno scalatore-fotografo. E non si fermò più, né come alpinista-esploratore né come fotografo di montagna e degli ambienti della montagna – alcune delle sue foto, specialmente quelle "circolari" o "panoramiche" sono rimaste tuttora uniche. Aveva grande passione, competenza e pazienza. Poteva ripetere la stessa ascensione più volte fino a trovare il giorno ed il tempo adatto per le fotografie. Il che lo portò anche ad effettuare numerose "prime" alpinistiche, in Italia e all'estero. La sua passione era la montagna d'inverno. Ecco che cosa scriveva in proposito: "Le scalate invernali sono di gran lunga migliori per la bellezza del panorama. Andate a vedere le Alpi nell'inverno! Avrete il sublime godimento di vedere un tramonto e un levar del sole cento volte più belli che in estate."

L'elenco delle sue ascensioni è sterminato e spazia per tutto il mondo. Dall'Italia, con i grandi monti del Piemonte e della Val d'Aosta (Cervino, Monte Bianco, Monte Rosa, Grand Combin, Gran Paradiso) all'Etna, fino al Caucaso, all'Alaska, al Sikkim, al Ruwenzori, al K2 e al Baltoro nel Karakorum.

Nel Caucaso effettuò tre spedizioni, nel 1889, nel 1890 e nel 1896, scalando montagne e ghiacciai inviolati e documentando anche usi e costumi delle popolazioni caucasiche. Il materiale è conservato in parte in Georgia, presso il Museo di Mestia e in case private, e in parte alla Fondazione Sella con sede a Biella. La figura di Vittorio Sella divenne talmente popolare che gli abitanti gli dedicarono una via (a Mestia) e una vetta del Caucaso (Picco Sella).

Nel 1897 fu invitato da SAR Luigi Amedeo di Savoia a partecipare alla spedizione in Alaska, con la prima ascensione al Monte S. Elia (5489 m). Nel 1899 Sella e l'alpinista ed esploratore inglese Douglas W. Friehsfield progettarono la spedizione nel Sikkim, durante la quale effettuarono il giro del KANGCHENJUNGA (8597 m).

Infine nel 1906 con il Duca Amedeo degli Abruzzi partecipò alla spedizione al gruppo montuoso del Ruwenzori, inviolato e semisconosciuto, in Africa Equatoriale. Scalarono e battezzarono la Punta Margherita (5125) e la Punta Alessandra (5105). Anche qui documentando la natura e la gente.

Nel 1909, con il Duca Amedeo tentò la salita al K2, (8611 m) nel Karakorum. Effettuò anche una ripresa filmata e raggiunse la Sella dei Venti che oggi si chiama Colle Vittorio Sella (6159 m). Ricordiamo che in tutte queste spedizioni sia il materiale alpinistico che quello fotografico erano dell'epoca – lastre 30x40, per esempio, cavalletti, prodotti chimici, assolutamente inimmaginabili oggi. Nelle spedizioni era sempre accompagnato da guide italiane, di Courmayeur e dintorni e da personale specializzato, ma il materiale descrittivo e topografico dei luoghi da esplorare era molto ridotto e rudimentale. Vittorio si arrendeva solo davanti alle situazioni estreme.

Nei "ritagli" di tempo, dal 1891 al 1893, documentò ogni fase della costruzione della Capanna Margherita sulla Punta Gnifetti (4554 m) sul Monte Rosa. È il rifugio più alto d'Europa e ospita un importante laboratorio adibito alla ricerca scientifica. È dedicato alla regina Margherita di Savoia che vi pernottò nel 1893. Famose restarono le foto dell'ascensione della Regina d'Italia, il 18 agosto 1893.

I suoi reportages fotografici gli procurarono vari riconoscimenti fra cui la medaglia all'Esposizione Geografica Internazionale di Venezia nel 1881, le sue foto furono vendute in tutto il mondo con riconoscimenti entusiastici anche da parte dell'inglese Alpine Journal. Le esplorazioni geografiche-alpinistiche extraeuropee ebbero un importante significato per l'alpinismo italiano a livello internazionale. Molte volte il Sella andò in zone inesplorate servendosi di cartografie approssimate; ciononostante scalò venti cime inviolate ricavandone immagini fotografiche che gli valsero il prestigioso e cospicuo Premio Murchison assegnato dalla Royal Geographical Society di Londra (1889) e la Croce dell'Ordine Imperiale di Sant'Anna (1901) dallo zar Nicola II. Inoltre il suo nome venne iscritto tra i maggiori fotografi alpini e le sue fotografie vennero inserite in esposizioni a Londra e negli Stati Uniti.

Scalò ancora il Cervino a 76 anni. Morì nel 1943, a 84 anni: tutto il freddo che aveva preso in montagna gli aveva fatto bene! Gli è stato dedicato il Rifugio Vittorio Sella nel Parco Nazionale del Gran Paradiso.

Tutti i viaggi e tutte le scalate fatte da Vittorio Sella mettono in luce sia il suo valore alpinistico che il suo contributo come fotografo delle montagne. Ancora oggi qualcuno si chiede se fosse più grande come fotografo o come alpinista. Qualcuno ha scritto che la risposta potrebbe essere: probabilmente fu un grande fotografo perché fu un grande alpinista. Ancora oggi le sue fotografie sono considerate il punto

più alto della fotografia di montagna. Se si pensa che molte delle sue fotografie ritraggono montagne di cui non esistevano precedenti rappresentazioni, si comprende come il suo archivio rappresenti un patrimonio storico, artistico e scientifico di estremo interesse per studiosi e scienziati. Anche recentemente, moltissime sue foto sono state utilizzate per il progetto *Sulle tracce dei ghiacciai di Fabiano Ventura* proprio per misurarne la ritirata negli ultimi cento anni.

Se volete approfondire contattate Bianca e Guido che hanno raccolto moltissimo altro materiale e preparato una enorme bibliografia sull'argomento. Li ringraziamo per la loro idea ed il loro entusiasmo!



*La coppia Bianca-Guido oggi è qui in ...Sella,*

*con Bice che fa da lettrice ancella:*

*lo zaino fotografico e le ghette,*

*obiettivo di Vittorio son le vette!*

*Prima il Cervino e dopo il Grand Combin,*

*le foto stereoscopiche in 3D:*

*nell'81 il Monte Bianco è lì,*

*Picco Tindhal, ma non si ferma qui.*

*Lastre di gelatina con bromuro  
(quando prendere sonno si fa duro):  
con moglie si fan vette e pure vino,  
il Sella e Mosca si alterna al Cer-vino.  
Con Lizzie va Vittorio in compagnia,  
fotografa le Alpi in ogni via,  
invita a camminar con energia,  
specie in inverno, che ha la sua magia.  
Inverno contro estate, è lì la lotta  
e l'alpinismo nostrano tiene botta:  
gli Inglesi con il caldo vanno forte,  
ma d'inverno...hanno le gambe corte!  
Fotografo e cartografo di grido,  
viaggia pel mondo, però ama il suo "nido":  
Alpi esplorate in ogni precipizio,.  
con energia che sembra quella ...di Fabrizio!  
Nel Caucaso ti fai una spedizione,  
o 4 o 5 mila, è un'emozione:  
il CAI ti fa una bella relazione,  
sul bollettino apposito, in sezione.  
Capanna Magherita con regina,  
Caucaso version serale e mattutina:  
in bianco e nero gioco di luce amico,  
lastre a contatto, uno stampare antico.  
Evviva i monti e la fotografia,  
evviva le emozioni e l'armonia:  
per lo scatto ci vuole fantasia,  
con mente e cuore sulla stessa scia!  
Alaska: invitato da Amedeo,*

*Vittorio guida un gran montan corteo  
sulle cascate piene di ghiacciai,  
che nessuno aveva salito mai.  
Pur l'Himalaya fu documentato  
con tante foto, in un viaggio illustrato;  
poi l'Africa sui Monti della Luna;  
sul Ruwenzori... indicazioni, nessuna!  
Al K2 la prima cinepresa,  
con fotogrammetria tua nuova impresa;  
ma in sella, Sella, ci hai bufera tesa,  
blocca la spedizione nell'ascesa.  
Resta famosa da allora la forcella,  
che si chiamò proprio Vittorio Sella...  
prima che ti ritiri presso Biella  
a mescer vini con la tua donzella!  
Mesci parole, Guido, e se non sei preciso  
la tua lei ti corregge col sorriso;  
tra Otto e Novecento sei indeciso?  
Ti arriva subito amoroso avviso!  
Grazie Guido, non sei solo "fossore"!  
Grazie Bianca, completi con amore!  
Grazie Bice, che dai voce all'autore!  
Grazie Vittorio, foto-scalatore!*

*Serena*

## Domenica 19 maggio Gran Sasso Teramano

di Claudio Blasi

È iniziata con un piccolo disguido circa il luogo dell'appuntamento: alcuni amici l'avevano inteso come una stazione di servizio poco più avanti del casello (come indicato nelle istruzioni). Ma tutto si è risolto rapidamente e senza alcuna conseguenza.

Dopo una breve colazione nel bar del paese (che funziona anche da spaccio) ci siamo "arrampicati" con le macchine in un percorso assai ripido in mezzo alle case, per poi posteggiare in un ampio spazio vicino al fontanile (una volta utilizzato per abbeverare gli asini e le mucche che ogni casa aveva, quasi in soggiorno...). Infatti, oltre a rappresentare una modesta fonte di reddito, servivano a riscaldare dalle stalle un po' i piani sovrastanti. Ma ora sono scomparsi, sostituiti da riscaldamenti autonomi e sovvenzioni statali.

La partenza a piedi è stata un po' ritardata da Pongo, l'eccentrico cane dell'organizzatore, che ha pensato bene di dileguarsi e nascondersi all'ultimo momento. Per fortuna, stranamente, dopo una decina di minuti ha ceduto ai richiami e alle suppliche dei proprietari e si è rifatto vivo.

Il percorso, nella prima parte lungo e dentro un bosco di cerri, è a tratti assai ripido, ma nulla che non possa essere affrontato con gagliardia dalla forte tempra dei soci della GM.

Dopo circa un'ora, la vista si apre sullo splendido scenario del massiccio, che ci sovrasta nella sua suggestiva imponenza. Vari "ohooo!", "però!", "che bello!", "sembra di stare sulle Alpi!" "ne valeva la pena!" hanno fatto da sottofondo sonoro all'attraversamento di un vasto altopiano erboso invaso da una prateria di fiori multicolore.

Poi inizia la parte "seria", dove ogni commento non strettamente necessario è mozzato dall'intensa attività polmonare. Qui il vero "banco di prova", sullo stretto e serpeggiante sentiero lungo il pendio dell'ultimo contrafforte prima della discesa ai Prati di Tivo. Ancora 1 ora, sotto l'attenta e arcigna presenza del GS, e si raggiunge il rifugio "Orazio Delfico", a 1430 m.: prende il nome dal Marchese, naturalista e botanico teramano che, per primo, nel 1794, ha scalato il Corno grande da quel versante.

Rifugetto carino, in una bella posizione, ma con un grande difetto: dentro è arredato come una mansarda a Cortina d'Ampezzo, con tanto di letti, cucinino, riscaldamento, libreria e ogni ben di dio da mangiare e da bere. Perché un difetto? Perché troppo accogliente: la tentazione di sistemarsi lì per almeno una notte è quasi irresistibile.

Ma noi abbiamo tenuto duro e, resistendo all'idea di prepararsi un piatto di pasta al pomodoro e una tazza di caffè caldo, consumato il nostro sobrio spuntino durante la sosta di circa mezz'ora, ci siamo rimessi sulla via del ritorno. Qui Giove Pluvio ha voluto farci compagnia con ripetuti scrosci che hanno causato anche qualche scivolata sui sassi bagnati. Ma non per molto: a metà strada il sole ci ha di nuovo consolato, riscaldato e asciugato, prima che una fitta nebbia ci avvolgesse nell'ultimo tratto. Ma l'organizzatore, grazie a circa 40 anni di esperienza dei luoghi, ha ricondotto tutti sani e salvi alle macchine.

Ma non è finita qui, perché i partecipanti hanno voluto cortesemente accettare l'invito a gustare una porzione di "timballo" locale e di dolci caratteristici, innaffiati da un buon vino rosso e.... dall'acqua improvvisamente uscita dalla caldaia del riscaldamento per la rottura di una valvola.

Niente di grave e nessun ustionato, per fortuna.

Musica finita, amici che se vanno, una splendida serata, amore mio, prima di ripartire a nostra volta.





## Venerdì 24 - Domenica 26 maggio Costiera Amalfitana

di Francesca Attoni

Le previsioni meteo erano incerte. Non importa! Noi in costiera amalfitana ci volevamo proprio andare.

Siamo stati premiati con il sole.

Venerdì i diversi equipaggi sono partiti da Roma direzione Agerola pieni di entusiasmo e con enormi sorrisi stampati in viso.

Siamo arrivati alla “Beata Solitudo” un camping molto accogliente ad Agerola-San Lazzaro. La struttura era ben organizzata e ci abbiamo alloggiato per due notti. Abbiamo lasciato l’auto nel parcheggio e l’abbiamo ripresa solo in partenza, un regalo aggiuntivo!

Se lo scorso anno è stato dedicato al “sentiero degli dei” questo “second time” in costiera è stato dedicato alla Valle delle Ferriere itinerario arricchito dai nostri ddg con una deviazione molto panoramica che ci ha condotto ai ruderi del Convento di

Cospiti. I profumi di origano e di mare, il panorama mozzafiato a strapiombo sulla costiera amalfitana hanno reso i resti di un solitario convento medioevale abbandonato e diventato poi anche rifugio di briganti ancor più magico.

Ripreso il sentiero della Valle delle ferriere siamo passati in un mondo fantastico, preistorico in cui abbiamo visto tunnel di felci, cascate e sorgenti. Mancavano solo i T-Rex! Siamo entrati nello splendido canyon della Valle delle Ferriere.

La Valle ha conservato nel tempo un microclima molto raro, habitat ideale per un ricco ed unico ecosistema.

Siamo entrati in una riserva protetta, oasi incantata in cui ci hanno fatto osservare rare felci giganti, di milioni di anni considerate fossili viventi. Emozionante osservare il muschio fossilizzato. Scendeva dalle pareti. Queste erano come delle enormi spugne piene d'acqua e la parete grondava ininterrottamente. L'acqua, gocciolante lungo le radici pendenti dei muschi, ha provocato l'accumulo di bicarbonato di calcio, pietrificandole. I muschi erano così diventati delle vere e proprie rocce.

Alcuni sguardi erano rapiti ed incantati da questo spettacolo meraviglioso, altri erano alla ricerca della salamandra maculata e della salamandrina dagli occhiali e di una minuscola pianta carnivora.

Abbiamo trovato qualche girino ipotizzando di salamandra mentre della pianta carnivora nessuna traccia.

Tanti ruderi di ferriere e mulini, tracce di un passato ricco di storia in cui il ferro che arrivava dall'Elba veniva lavorato in costiera, in cui si produceva la carta di Amalfi, carta pregiata simile alla pergamena.

Un itinerario molto suggestivo che ci ha portato, attraversando la magica valle, fino ad Amalfi dove ci siamo rifocillati con una buonissima granita di limone sotto un pergolato che ci ha regalato emozioni uniche. Come se il tempo si fosse fermato, anche lì, come tra le felci. Non vendevano prodotti industriali ma il succo di limone, la granita di limone ed il succo di sambuco avevano un sapore prezioso come l'attimo condiviso insieme.

Scesi ad Amalfi ci attendeva una nuova avventura. Chiudere la traversata prendendo la corriera locale che da Amalfi ci avrebbe riportato ad Agerola. Facile solo a parole.

La strada stretta, la folla di turisti, locali ed escursionisti che correvano per prendere posto, gli autisti originali seppur sapienti nel guidare hanno reso anche questo momento un ricordo che porteremo sempre con noi.

Il giorno successivo ci siamo incontrati con Bruno, guida esperta che ci ha presentato il territorio dei Campi Flegrei.

I Campi Flegrei sono una vasta area vulcanica attiva, caratterizzata dal fenomeno del "bradisismo" deformazione del suolo che comporta fasi di lento abbassamento,

alternate a fasi di sollevamento più rapido, queste ultime accompagnate da scosse sismiche.

Questa la definizione. Bruno ce l'ha raccontato con un'immagine che lo spiega bene e meglio "è La terra che respira" ... "nell'inspirazione ci sono infinite scosse di terremoto e nell'espiazione la terra è più tranquilla, più calma".

Nel 2005 è iniziata una nuova fase di sollevamento ed è attualmente ancora in atto. I crateri vulcanici in questa zona sono tanti come Astroni e come il Monte Nuovo (che si è formato durante l'ultima eruzione dei Campi Flegrei, nel 1500). Impressionante.

Con Bruno abbiamo visitato anche Pozzuoli che si trova all'interno di questa area vulcanica.

Ci ha raccontato del sito archeologico del Macellum per tanto tempo chiamato Tempio di Serapide ma in realtà era un mercato pubblico.

Nel Macellum mi ha colpito vedere le colonne ricoperte, ad una certa altezza, da tanti fori. Sono i litodomi, dei datteri di mare, ci ha detto. Si agganciavano lì quando l'acqua arrivava alla sua altezza massima. Praticamente indicano, in metri, i respiri della terra e di quanto il livello del mare è variato nel tempo.

Pranzo al sacco con un superpanino locale sul lungolago d'Averno e poi ritorno a Roma con tante emozioni, ricordi e profumi nello zaino.

Un grazie alla Salumeria A Puteca di Michele che ci ha, con pazienza, accontentato nelle nostre scelte infinite. I panini di Michele con i prodotti locali che abbiamo divorato erano di una bontà unica.

Un grazie speciale ai supercollaudati ddg Pio ed Emilio che, anche quest'anno, ci hanno regalato momenti bellissimi ed un camminare insieme speciale. Itinerario affascinante.





## Domenica 2 giugno Festa dell'estate a Zompo lo Schioppo

di Bice Dinale

Per una felice combinazione di circostanze la semplice escursione alla cascata di Zompo lo Schioppo si è trasformata nella Festa dell'Estate 2024, con il pullman pieno dopo i tristi anni del Covid, e una gran voglia di esserci e di stare bene insieme.

Si potrebbe anche definire “la gita dai 9 ai 90 anni”, veramente inclusiva, che ha riunito più di 55 soci e amici ai piedi di una cascata altre volte inserita nei programmi e mai raggiunta per motivi meteorologici.

Zompo lo Schioppo è nella zona di Morino, all'interno di una riserva naturale, in Val Roveto, tra Avezzano e Sora. Alessandro Dumas padre così la descrive nel 1863: “Ora, in fondo all'anfiteatro formato da' monti, guardate questa bellissima cascata che esce dal vano di una roccia. Quella striscia bianca appena visibile e che sembra ondulare al vento è una cascata di 150 piedi che cade verticalmente in un bacino, da cui fugge via, tutto commosso per la caduta, un ruscelletto (il Romito) che dopo aver serpeggiato per la pianura, va a gettarsi nel Liri sotto Morino”.

L'estate scorsa Serena e Roberto l'hanno riscoperta, godendo del suo microclima particolare, che consentiva di respirare quasi al fresco anche nel pieno di un bollente ferragosto romano. L'abbondanza di verde e di acqua ci ha infatti accolto, anzi, la pioggia ci ha perfino consentito di sperimentare le mantelle colorate che avevamo ormai dimenticato. Ci ha rallegrato il verde brillante delle foglie di tantissimi faggi ed il mormorio dell'acqua onnipresente e gocciolante. Era veramente tanto tempo che non ci ritrovavamo in un gruppo così numeroso ed eterogeneo a godere dell'abbraccio della natura e della compagnia degli amici.

Il percorso è molto breve e abbastanza semplice, fa parte di un sistema di sentieri che da qui possono risalire i monti su fino al Monte Viglio e al Pizzo Deta, che ci sovrastano ma sono nascosti dalla vegetazione e oggi anche dalle nuvole. Ogni monte ha una storia per molti dei soci, a partire dall'11 giugno 1989, quando salimmo al Viglio ed eravamo quasi ragazzini...

La trattoria “al Parco” della signora Luciana ci ha riunito per il pranzo, con il camino acceso! Le foto di Bice, raggruppate casualmente, ci hanno riportato indietro anche di molti anni e di molte escursioni.

Abbiamo camminato quasi tutti, l'escursione era veramente breve e semplice, e l'ambiente montano era perfetto e del tutto godibile. Personalmente devo constatare che 150 metri di dislivello e la distanza di circa tre chilometri con un po' di salita e un po' di discesa su sentiero vero ormai rappresentano il mio massimo, e devo essere già contenta così, e lo sono!

Grazie a Serena e Roberto che hanno proposto la meta dello Zompo e hanno effettuato vari sopralluoghi

e grazie a Bice che ha pensato di aggiungere il pullman e l'idea della festa



*Musica : "Vitti na crozza"*

*L'acqua protagonista della gita  
lo è stata ma non sol per la cascata:  
la festa dell'estate, è, sì, riuscita:  
amica, resistente e anche bagnata!*

*Diversi è il motto che oggi ci describe:  
in auto, in pullman, giovani e attempati;  
chi per la prima volta oggi ci vive  
e soci in molti anni ...maturati!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*8 e 90 son gli estremi belli  
che nello Zompo uniscono i lor passi;  
tra faggi e rocce sfilano mantelli,  
ed i sorrisi occhieggiano tra i ...tassi!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*Foto di rito sotto la cascata:  
Alessia eroica, tu, ci immergi il piede;  
sapere che per te avventura è stata  
aiuta noi a sentir...che ci si crede!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*una discesa a scroscio non prevista  
viene affrontata con filosofia;  
poi la lasagna viene messa in pista,  
la tavolata ha sempre una magia!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*Grazie ai 55 temerari  
che investon su risibil dislivello  
ma che i percorsi insieme li hanno cari  
e pensan che GM è sempre bello!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*Grazie a Danilo che ci ha trasportato  
comodi, in sicurezza e anche all'asciutto:  
professional, cordiale, ci hai aiutato  
di 'sta domenica a godere il tutto!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*E come ai vecchi tempi delle foto  
che con tenacia ci presenta Bice,  
trovarsi insieme è un gioco antico e noto,  
ma oggi ciascun di noi lo benedice!  
Larallarlerlallerolallerolallerolallerolallà*

*e per concludere, sulla musica, adatta, di "Le gocce cadono ma che fa?"  
Lo scroscio schioppa però che fa,  
se ci bagnamo un po' ?  
Il viaggio fino a Ostiense asciugherà...  
Non cala la passion, l'insiem delle emozion  
di camminare per sentier!*

*Grazie a tutti  
Serena Peri*

## Domenica 16 giugno Monte Lupone

Escursione sul Monte Lupone, due aggettivi per raccontarla? Affascinante e Magica.

Grazie ai nostri ddg Federico e Dhurata che ci hanno portato a conoscere un vero gioiello della natura.

Ci siamo incontrati a Segni e dopo una colazione condivisa e qualche chiacchiera il gruppo si è incamminato alla scoperta del Monte Lupone.

Siamo partiti dal "Campo", un affascinante altopiano carsico sul quale le attività di pastorizia e allevamento proseguono inalterate da sempre, in cui proprio queste attività creano la magia che custodisce la bellezza del luogo.

I pastori 2.0 con i loro furgoncini rossi ed i telefonini Iliad portano a pascolare le loro pecore. Sono i custodi inconsapevoli di un posto incantato che rimane inalterato come in una bolla del tempo. Le pecore e le mucche con il loro mangiare preservano l'altopiano. Greggi, mandrie e cavalli creano uno spettacolo che sembra appartenere ad un altro mondo. Le rocce che danno vita a tutto quello che ci circonda, milioni di anni fa erano sotto il mare, ci dice Federico. Noi affascinati, stiamo con gli occhi ben aperti... per questo siamo riusciti anche a vedere un fossile. Abbiamo poi proseguito attraverso valli e boschi verso la cima.

La salita alla vetta ci permette di attraversare una delle più belle faggete dei Monti Lepini, dei giganti verdi dai tronchi maestosi ci hanno fatto compagnia nella salita. Qualcuno di noi ha abbracciato i tronchi cingendoli per quanto riusciva, qualcun altro non smetteva di fotografarli con l'idea di riportare a casa tanta meraviglia e maestosità. Il verde degli alberi ed il grigio delle rocce erano perfetti insieme.

Usciti dal bosco abbiamo raggiunto la cresta morbida e lunga, sembrava di cavalcare un lungo drago buono. Fierobecco di Harry Potter, direi. Il pranzo è sulla vetta. Cioccolatini, biscotti e dolci sono il giusto premio per aver condiviso il camminare fin lì. Altro premio e privilegio è stato il poter ammirare il panorama. La vista era stupenda e ha portato i nostri sguardi fino alle Isole Pontine e al Circeo.

Rifocillati, abbiamo ripreso il nostro cammino. La bellissima escursione era prevista ad anello per cui, il percorso in discesa, ci ha riportati al nostro amato Campo.

Un'ultima sorpresa è stata la sosta alla "Cesa" dove, prima di rientrare al Campo e alle macchine, abbiamo fatto festa con bibite fresche, patatine e biscotti. Federico aveva previsto il nostro arrivo lì e aveva lasciato tutto pronto e al fresco per poter brindare alla bellissima giornata, al Monte Lupone, all'estate e ai futuri sposi Davide e Duratha. Location perfetta. Alberi che facevano ombra, tavoli imbanditi e tante risate. Questa l'ultima immagine ricordo del nostro Lupone.

Grazie. (Francesca Attoni)

Abbiamo recentemente avuto il piacere di partecipare a un'escursione sul Monte Lupone ed è stata una bellissima esperienza. Essendo la nostra prima giornata di trekking in assoluto, eravamo un po' incerte se il percorso fosse adatto a noi, ma ci siamo trovate benissimo: nessuno veniva lasciato indietro e i tempi di tutti erano rispettati. Il percorso era strutturato in modo da mostrare la varietà del paesaggio: si passava dal bosco, dove potevamo godere della copertura degli alberi, a tratti all'aperto con panorami mozzafiato. Inoltre, è stata un'ottima occasione per fare nuove conoscenze; il gruppo era molto eterogeneo con partecipanti di tutte le fasce di età. (Sara e Francesca)





## NOTIZIE DALLA SEZIONE

### Bando del concorso fotografico 2024

**Dettagli**, questo il titolo e il tema individuato per la terza edizione del concorso fotografico della Giovane Montagna Sezione di Roma e rivolto a tutti i soci della Sezione.

La scelta di rilanciare l'iniziativa nel 2024 ha 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 2024.

*I dettagli fanno la perfezione e la perfezione non è un dettaglio (Leonardo da Vinci)*

#### **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 23 novembre 2024

Sono ammesse fotografie b/n e a colori che dovranno essere state scattate durante le gite della Giovane Montagna Sezione di Roma (calendario 2024)

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!

## Notizie liete

Diamo il benvenuto nel club dei “sessanta” agli amici e soci che hanno appena compiuto i 60 anni di matrimonio: Elsa e Marco Benso, Anna e Giampiero Mori, Luisa e Cesare Antonucci.

Fanno già parte del club da quasi due anni: Marina e Giorgio Bozzolo e Bice e Gianni Dinale.

Abbiamo dimenticato qualcuno? Fatecelo sapere.

1° Giugno 2024 nella chiesa di S. Luigi di Monfort si sono uniti in matrimonio Martina e Giordano. Martina è la figlia di Massimo e Monica Pecci.

Auguriamo agli sposi tanta felicità e allegria, e ci congratuliamo di cuore con i genitori.

Auguri a tutti!

## Notizie tristi

Ci ha lasciato all'età di 95 anni Marcello, fratello di Lucia Vigli, nostra socia storica. A nome di tutti quelli che l'hanno conosciuto, Serena lo saluta così:

“Persona gentile, “d'altri tempi”, intelligenza e cultura straordinarie, mente aperta e inguaribilmente giovane e piena di speranze e voglia di non arrendersi né alla routine né alle ingiustizie e alle falsità. Quello che si dice un credente “contagioso”.

Ciao, Marcello.

## Convenzioni

*Sono state rinnovate le seguenti convenzioni.*

**GEOSTA** Trekking & Camp; Libreria- Via Ascanio Rivaldi 12 (Piazza Carlo Forlanini) - Tel. 06 98260466 – [www.geosta.it](http://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](http://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 80 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:** IT29J0200805185000105877186c/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](mailto:roma@giovanemontagna.org)

**NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI ROMA** – Direttore: Massimo Biselli, presidente della sezione, [msbiselli@gmail.com](mailto:msbiselli@gmail.com)

Capo-redattore: Alessandro Perugia. Redazione e grafica: Maria Elena Addessi, Francesca Attoni, Bice Dinale, Marta Grassilli, Serena Peri

Potete inviare i vostri testi e commenti direttamente al seguente indirizzo: [notiziario.gmroma@gmail.com](mailto:notiziario.gmroma@gmail.com)