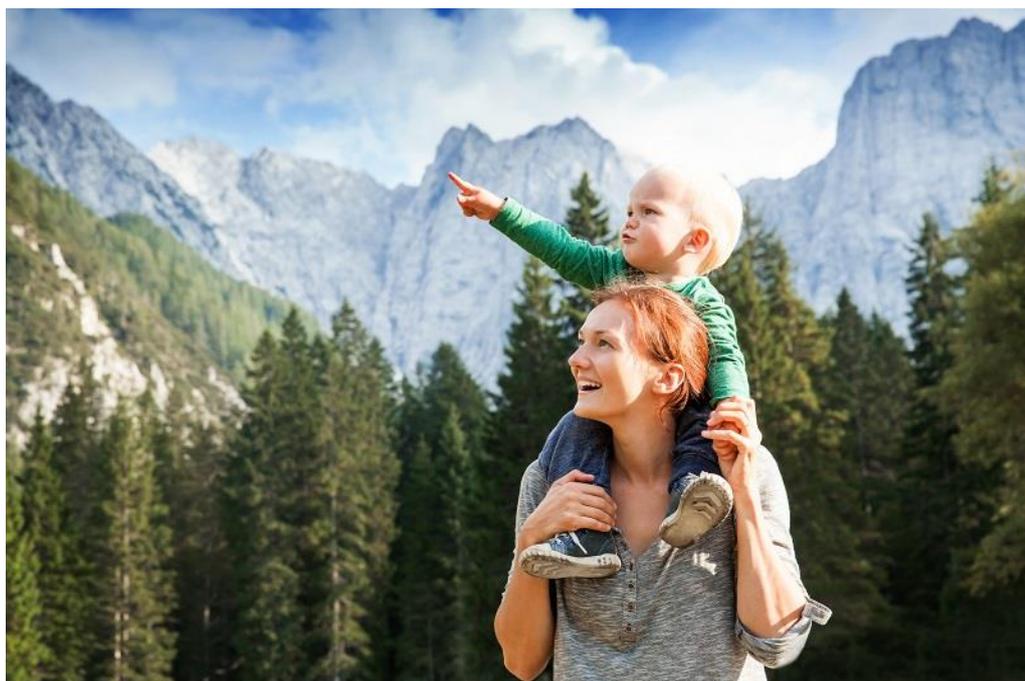




Il coraggio non è
l'assenza di
paura, quella si
chiama
incoscienza.
Essere
coraggiosi vuol
dire avere paura
di qualcosa e
farla comunque

Giovanni Falcone

NOTIZIARIO ONLINE DELLA SEZIONE DI ROMA



SE NON SI VA NON SI SA *di Massimo Biselli*

Care socie e cari soci,
ricordo un film di qualche decennio fa. Il protagonista per esortare i suoi compagni a partire per nuove avventure, si esprimeva così: “se non si va non si sa”. Il film si intitolava *Domani accadrà*. Tutto sommato un discreto film, una commedia all'italiana ambientata nell'800 risorgimentale, di cui conservo un vago ricordo, tranne che per questa frase, che vorrebbe invitarci a mantenere sempre viva, anche con il passare degli anni, la voglia e la curiosità di fare esperienze, di sperimentare nuovi orizzonti. [Continua a pagina 72](#)

Sommario

SE NON SI VA NON SI SA.....	1
ESCURSIONI IN PROGRAMMA	3
SABATO 1° APRILE - MONTE SIRENTE E CANALE MAIORI.....	3
SABATO 15 APRILE - ARRAMPICATA AL MURO DEI MONFORTANI	4
DOMENICA 16 APRILE – IL MONTE AUTORE E IL SANTUARIO DELLA SANTISSIMA TRINITA’	5
MARTEDI’ 26 APRILE – MERCOLEDI’ 3 MAGGIO - TREKKING A MINORCA EL CAMIN DE CAVALLS.....	6
SABATO 6 - DOMENICA 7 MAGGIO – LA VIA FRANCIGENA DA VITERBO A CAPRANICA	11
SABATO 13 MAGGIO - GIOCO DI ORIENTAMENTO A VILLA PAMPHILI	14
DOMENICA 14 MAGGIO – LA VIA FRANCIGENA DEL SUD - DA PRIVERNO A FOSSANOVA	15
DOMENICA 21 MAGGIO - MONTE MACCHIA GELATA (O MONTE PIZZUTO) E RIFUGIO COGNOLO	16
SABATO 27 MAGGIO - ESCURSIONE AL MONTE META.....	18
GIOVEDI’ 1 - SABATO 3 GIUGNO – SENTIERO DEGLI DEI E GRAN CONO DEL VESUVIO	20
DOMENICA 11 GIUGNO – ESCURSIONE AI PIEDI DEL GRAN SASSO TERAMANO	21
DOMENICA 18 GIUGNO: LA CRESTA SASSETELLI	23
DOMENICA 25 GIUGNO: UNA SORPRESA PER GIOVANISSIMI E NON SOLO	24
GIOVEDI’ 29 GIUGNO – LUNEDI’ 3 LUGLIO: ATTRAVERSO LE PALE DI S. MARTINO.....	24
SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA	31
GIOVEDI’ 13 APRILE - CRONACA DI UN VIAGGIO DI AVVICINAMENTO ALL’EVEREST	32
GIOVEDI’ 18 MAGGIO - RIVALITA’ E LUCIDITA’ PER GLI 8000 DEL NANGA PARBAT	33
ATTIVITA’ INTERSEZIONALI	34
22 – 25 APRILE – RANDONNEE DI SCI ALPINISMO.....	34
17 – 18 GIUGNO – II FORMAZIONE SPEDIZIONE BOLIVIA.....	34
8 – 9 LUGLIO – BENEDIZIONE ALPINISTI E ATTREZZI.....	34
22 – 23 LUGLIO – III FORMAZIONE SPEDIZIONE BOLIVIA	34
ESCURSIONI SVOLTE	35
29 GENNAIO - IL META RIMPIAZZA L’OCRE	35
4 FEBBRAIO – POMERIGGIO A VILLA DORIA PAMPHILI E CATACOMBE.....	37
11 – 12 FEBBRAIO - 46° RALLY SCI-ALPINISTICO E GARA DI RACCHETTE DA NEVE	38
5 MARZO - MONTE MAGNOLA - DOLCE VITA - COSTA DEI VECCHI	44
12 MARZO - SULLE TRACCE DEL BRIGANTE GASBARRONE – IL MONTE CERASO	45
18 MARZO - MANZIANA - CALDARA, SELVA E IPOGEO	47
26 MARZO – ESCURSIONE AL MONTE TORRE MAGGIORE, CESI	49
1° APRILE – MONTE SIRENTE E CANALE MAIORI	53
SABATO 22 APRILE - ARRAMPICATA AL MURO DEI MONFORTANI	54
ATTIVITÀ IN SEDE SVOLTE	55
19 GENNAIO - UNA SOLA CHIESA DI CRISTO, MA TANTE CHIESE CRISTIANE.....	55
23 FEBBRAIO - FEDERICA E LE SUE PRODUZIONI ARTIGIANALI	59
9 MARZO - MOLTI FRIENDS E ALCUNI NUTS - IL CICLONE GIANNI BATTIMELLI.....	64
13 APRILE - CRONACA DI UN VIAGGIO DI AVVICINAMENTO ALL’EVEREST.....	69
EDITORIALE	72
NOTIZIE DALLA SEZIONE	73
DIMISSIONI CON AMORE.....	73

CONCORSO FOTOGRAFICO 2023.....	73
NOTIZIE LIETE	74
NOTIZIE TRISTI	75
CONVENZIONI.....	75
NORME OPERATIVE PER LE ESCURSIONI	76

ESCURSIONI IN PROGRAMMA

SABATO 1° APRILE - MONTE SIRENTE E CANALE MAIORI

Classica salita alpinistica dell'Appennino in ambiente grandioso. Solo per escursionisti allenati e con esperienza – Direttori di Gita: Andrea Cecchini e Fabrizio Farroni – Difficoltà: F+, Alpinistica - Iscrizioni entro Giovedì 30 Marzo

Descrizione gita: dallo Chalet del Sirente (1900 m) nei pressi di una fonte, dove si parcheggia, si prende la pista che sale dietro al rifugio. Dopo un non breve tratto nel bosco, intervallato da radure e salite a tratti, si raggiunge il fondo del Canale che rimane fino all'ultimo nascosto alla vista dalla vegetazione del bosco di faggi (poco meno di 1500 m, 0.45 ore). Tra meravigliose pareti dolomitiche si risale lungamente l'ampio canale con pendenza abbastanza regolare ma sempre accentuata. Verso la fine si obliqua verso sinistra, percorrendo un tratto più stretto e duro, e si conclude la risalita del canale vero e proprio giungendo ad una sella che divide la valle Inserrata (nome ufficiale del Canale Maiori) con la valle Lupara (2280 m circa, 2.30 ore). Da qui dopo un breve tratto su cresta, si raggiunge la cima per il sempre più vasto crinale che sale verso destra (2348 m, 3.00 ore).

Abbigliamento ed equipaggiamento: caschetto, imbrago, moschettone a ghiera, piccozza, ghette e ramponi (già provati sul proprio scarpone invernale), oltre al vestiario adeguato a salita su neve e materiale personale. Obbligatoria dotazione personale di ARTVA, pala e sonda (il kit è noleggiabile in sede per 10€).

Ritrovo: le informazioni sul ritrovo/orario di partenza verranno fornite agli iscritti alla gita in base al numero dei partecipanti.

Viaggio: con autovetture private per A24-uscita Tornimparte poi statale verso Campo Felice, Rocca di Mezzo (AQ) e Chalet del Sirente (ci vogliono circa due ore escluse le soste)

Spesa: 70 € ad equipaggio

Condizioni per la partecipazione: salita alpinistica invernale con salita di circa 1200 metri di dislivello per un gruppo di escursionisti limitato in numero. Riservata ad escursionisti con buona preparazione fisica ed esperienza di salita con piccozza e ramponi. I Direttori di Gita si riservano di valutare il possesso dei suddetti requisiti e di annullare la gita in caso di meteo sfavorevole o condizioni di rischio. I Direttori di Gita non provvederanno alla formazione degli equipaggi.

Direttori di Gita: Andrea Cecchini, telefono 329 6261656, Fabrizio Farroni 335 7272381 mail fabriziofarroni62@gmail.com

SABATO 15 APRILE - ARRAMPICATA AL MURO DEI MONFORTANI

Terza proposta per giovanissimi. Esercitazione di arrampicata. Salite sul muro artificiale, ripetute un numero di volte commisurato al numero dei partecipanti, sotto la guida di adulti esperti coordinati da Paolo Iacobelli. Con ripasso dell'uso corretto della bussola



Dove: presso l'oratorio della parrocchia S. Luigi di Monfort (Via Trionfale angolo Via di Torrevecchia, vicino alla Stazione FR3 di Monte Mario)

Orario: dalle 16:30 in avanti

Attrezzatura necessaria: abbigliamento sportivo per attività all'aperto. Se in possesso, portare l'imbraco; altrimenti sarà fornito

Costo: soci GM € 4, non soci € 6 (comprensivi di assicurazione)

Iscrizioni: entro giovedì 13 Aprile a Ilio Grassilli (meme.ilio@libero.it; 06.6574

5782, 338.431 6541). I non soci della Giovane Montagna dovranno fornire i dati per attivare l'assicurazione.

QUESTA VOLTA... QUALCOSA IN PIU': in vista del Gioco di Orientamento, che si svolgerà sabato 13 Maggio nel settore Ovest di Villa Pamphili, tra una salita e l'altra sarà offerto ai ragazzi un ripasso dell'uso corretto della bussola.

DOMENICA 16 APRILE – IL MONTE AUTORE E IL SANTUARIO DELLA SANTISSIMA TRINITA'

*Una classica escursione panoramica nei Monti Simbruini che ci metterà in contatto con la bellezza primaverile della natura e la storia di uno dei santuari più caratteristici del Lazio. Escursione prevista con pullman - **Direttori di gita:** Emilio Sanchez de las Heras e Alessandro Rei - **Iscrizioni** entro mercoledì 13 aprile.*

Ritrovo: ore 7:15 al piazzale Aldo Moro (ingresso principale dell'università della Sapienza). Si raccomanda a tutti i partecipanti puntualità per non ritardare la partenza del pullman.

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 inizia il percorso in mezzo al bosco fino ad arrivare al punto panoramico de "Le Vedute". Da lì si prosegue in una facile salita alla vetta del Monte Autore dove si può apprezzare il bel panorama che ci presentano i Monti Simbruini. Dopo una sosta si continua in discesa fino al Santuario della Santissima Trinità. Gli spazi interni del Santuario potrebbero ancora essere chiusi per la stagione invernale, tuttavia la parte esterna del Santuario sotto la montagna è accessibile. Lì ci aspetta il pullman per tornare a Roma.

Dislivello: circa 400 metri in salita fino al Monte Autore e altrettanti in discesa fino al Santuario.

Difficoltà: Escursionistica (E). Adatta anche per famiglie con ragazzi che abbiano un po' di esperienza di camminate.

Tempo previsto di percorrenza: 2 ore circa in salita e 1,30 circa in discesa. (i tempi dipendono anche dal numero dei partecipanti)

Rientro a Roma previsto per le ore 19-20.

Spesa viaggio: 20-25 euro se con il pullman (in funzione del numero di partecipanti). I non soci dell'associazione Giovane Montagna dovranno versare 5 euro in più per l'assicurazione.

Equipaggiamento: scarponcini da trekking con suola ben scolpita, bastoncini telescopici e protezione contro la pioggia ed il vento, guanti leggeri. Pranzo al sacco e portare almeno un litro e mezzo d'acqua, cappellino e occhiali da sole

Iscrizioni: entro mercoledì 13 aprile a Emilio (3294436044; emilio.sanchez@fastwebnet.it) o Alessandro (3336531148; ale.rei@live)

Note informative dell'escursione: gli organizzatori stanno provvedendo alla possibilità di poter celebrare la messa domenicale (per quelli che lo desiderino) in un posto del percorso in mezzo alla natura o nel Santuario se ci fosse la disponibilità. In ogni caso, qualche giorno prima dell'escursione si confermerà o no ai partecipanti questa opzione.

Limitazioni: il percorso potrebbe subire variazioni per le condizioni meteo, la presenza ancora di neve tra il Monte Autore e il Santuario e anche per la modalità di partenza nel caso non si raggiunga un numero sufficiente di partecipanti per poter affittare un pullman. In questo caso ci dovremmo organizzare con macchine private da condividere e il percorso subirà cambiamenti.

MARTEDI' 26 APRILE - MERCOLEDI' 3 MAGGIO - TREKKING A MINORCA EL CAMIN DE CAVALLS

Torniamo in Spagna nelle isole Baleari e precisamente sull'isola di Minorca dove i nostri amici della Naturaliter ci accompagneranno lungo il Cammino del Cavallo.

L'isola ha saputo evitare il turismo di massa, privilegiando la conservazione delle sue ricchezze naturali di flora e fauna, aggiudicandosi nel 1993 il Titolo di Riserva della Biosfera da parte dell'UNESCO. È la più orientale delle isole

Baleari, ed è lunga 53 km e si divide in cinque zone: la Minorca dalle rocce



bianche (predominanti), quella dalle rocce gialle, quella dalle rocce grigie, quella dalle rocce rosse e quella dalle rocce nere, che le danno un aspetto variopinto ed importante. Presenta un territorio scosceso e frastagliato a nord, ma con rilievi moderati e insenature profonde a sud, e al centro la cima del monte Toro. Cale e calette, spiagge di sabbia dalle varie tinteggiature, suggestive falesie, ricca vegetazione di macchia mediterranea.

L'isola è ricca di storia che inizia con la civiltà Talayota dal 1500 a.C. durante l'Età del bronzo e del ferro con la caratteristica dei primi Santuari a strutture circolari i "Talaiot", le prime abitazioni utilizzati anche come Fortezze e Torri d'avvistamento, i "Taula" e le Navetas" ove venivano sepolti i defunti. Furono anche eretti monumenti simili ai "nuraghi", testimoniando l'affinità con la Sardegna nord – occidentale, dalla quale ancora oggi conservano idiomi. Si pensa che i primi coloni provenissero dalla Francia, e il primo insediamento umano lo si fa risalire al III° sec. a.C. (periodo pre-talaiotico), come risulta dai ritrovamenti archeologici; soprattutto ceramiche (vaso campaniforme) e, nel II° millennio a.C. le innovazioni nelle tecniche della lavorazione del bronzo.

El Camin de Cavalls

Il cammino del cavallo è un sentiero di complessivi 185 km che percorre l'intero periplo dell'isola. Fu nel XIV secolo che il Re Giaime II ordinò la realizzazione di una strada lungo tutto il litorale dell'isola per consentirne una difesa efficace, e nel 2009, la strada fu aperta per consentire di poterla percorrere a piedi, a cavallo e in bicicletta. Il cammino attraversa paesaggi e morfologie molto diverse tra loro. La sentieristica è ben tracciata, e segnalata sia da cartelli informativi sui siti d'interesse, ma anche da segnali indicanti le varie direzioni da seguire lungo il cammino. I sentieri sono tutti ben mantenuti.



Il trekking

Noi percorreremo circa 90 chilometri di un percorso adatto a escursionisti allenati. L'isola è praticamente piatta, ma alcune camminate, a causa di dislivelli in alcuni tratti, e per la lunghezza, richiedono un buon allenamento fisico. Pertanto, è richiesto ad ogni singolo partecipante uno stato di forma psicofisica tale da consentirgli di poter svolgere e completare il trekking. In caso contrario, per tutelare l'incolumità del gruppo e del partecipante stesso, la Guida si riserva il diritto di escluderlo/a dalle escursioni che riterrà più impegnative. Con quest'ultimo/a sarà valutata la possibilità di poter svolgere eventualmente un programma quotidiano alternativo

Il soggiorno: stanziale a Cala Galdana in Hotel, ove saranno consumate breakfast e cene, a buffet.

Bozza proposta Programma 2023 - dal 26 aprile al 3 maggio il programma non tiene conto degli orari di arrivo e partenza da Minorca ed è una bozza soggetta a variazioni. Anche le date di partenza e di arrivo potrebbero essere modificate anticipando o ritardando partenza e arrivo in funzione della disponibilità di voli a costi ragionevoli.

Giorno 1 Arrivo a Minorca - Mahón Incontro in aeroporto con la Guida Naturaliter. Trasferimento a Mahón centro (15') per visita turistica. Seguirà transfer a Monte Toro (cima di Minorca: 358 m). Seguirà transfer a Cala Galdana (40') e sistemazione in hotel.

Giorno 2 ITINERARIO trekking tipologia E: Cala Pilar/Cala Morell. PROGRAMMA: Ore 08:00 breakfast. Abbigliamento da trekking; ore 09:00 transfer al posteggio di Cala Pilar (30'); a piedi raggiungeremo la costa per andare a Es Pla de Mar, dopodiché il cammino ci porterà per i campi de La Vall e le spiagge di Algaiarens; termineremo alle falesie di Cala Morell. Dati tecnici: km 16; ascesa totale 350 m; discesa totale 350 m; tempi soste escluse: 5h. Transfer di 30' a Ciutadella, per visita turistica e tempo libero. Transfer di rientro in hotel.

Giorno 3 ITINERARIO trekking tipologia E: Cova des Coloms / Cala Galdana. PROGRAMMA: Ore 08:00 breakfast. Abbigliamento da trekking; ore 09:00 transfer a Es Migjorn (ca.25'); dal paese di Es Migjorn andremo per il Barranc de Binigaus per visitare la "Cova des Coloms", dopodiché proseguiremo fino alla spiaggia de Binigaus, dove prenderemo il Camín de Cavalls, che si inoltra nell'interno dell'Isola e permette nuove visioni rispetto alla costa. Dati tecnici: km 16,5; ascesa totale 450 m; discesa totale 500 m; tempi soste escluse: 5h. Transfer di rientro in hotel.

Giorno 4 ITINERARIO trekking tipologia E, ma con numerosi saliscendi: Alocs / Binimel-là - PROGRAMMA: Ore 08:00 breakfast. Abbigliamento da trekking; ore 09:00 transfer al posteggio di Cala Pilar. Cammino di 30' fino a Els Alocs. Questo itinerario prevede le più significative pendenze di tutto il Camí de Cavalls per raggiungere Binimel-là. Dati tecnici: km 12; ascesa totale 500 m; discesa totale 550 m; tempi soste escluse: 4h. Transfer 30' con il bus al Cap de Cavalleria, per visita ai dintorni del Faro (30'). Transfer di rientro in hotel.

Giorno 5 ITINERARIO trekking tipologia E: Cap de Favàritx / Sa Mesquida (Parco Natural s'Albufera des Grau) PROGRAMMA: Ore 08:00 breakfast. Abbigliamento da trekking; ore 09:00 transfer a Cap de Favàritx (50') e visita ai dintorni del Faro. Per il Camí de Cavalls ci addentreremo nel cuore del Parco Naturale de S'Albufera des Grau, fino ad arrivare alla sua laguna. Continueremo fino alla bella spiaggia di Sa Mesquida. Dati tecnici: km 16,5; ascesa totale 450 m; discesa totale 450 m; tempi soste escluse: 5h. Transfer di rientro in hotel.

Giorno 6 ITINERARIO trekking tipologia E: Son Xoriguer / Cala Galdana PROGRAMMA: Ore 08:00 breakfast. Abbigliamento da trekking; ore 09:00 transfer per Son Xoriguer (40'); percorreremo la costa sud fino a Cala Galdana passando per alcune delle più spettacolari caledell'Isola, come Cala en Turqueta y Macarella. Dati tecnici: km 15; ascesa totale 300 m; discesa totale 300 m; tempi soste escluse: 4h 30'. Transfer di rientro in hotel.

Giorno 7 ITINERARIO trekking tipologia E: Sant Tomàs / Torre d'en Galmès

PROGRAMMA: Ore 08:00 breakfast. Abbigliamento da trekking; ore 09:00 transfer a Sant Tomàs (30'). Prevalentemente all'interno, attraversando zone umide e frutteti, arriveremo all'area archeologica dei "Talaiot" di Torre d'en Galmès. Dati tecnici: km 11,5; ascesa totale 250 m; discesa totale 150; tempi soste escluse: 2h30'. A fine visita, col pullman transfer di 20' a Cova d'en Xoroi. Successivamente, in circa 20' cammino si raggiungerà Cala en Porter per sosta balneare. Transfer di 40' per il rientro in Hotel.

Giorno 8 Eventuale itinerario turistico e partenza per l'Italia **PROGRAMMA:** preparazione dei bagagli. Breakfast; trasferimento in aeroporto. Partenza per l'Italia.

Note: il programma è dipendente dall'orario di partenza del volo. Se dovesse esserci del tempo disponibile, sarà impiegato per effettuare visite turistiche. Il programma può essere soggetto a cambi dovuti alla meteorologia o altri fattori esterni.

In relazione alla tipologia del gruppo, la Guida Naturaliter potrà eventualmente decidere di modificare l'ordine e la lunghezza di alcune camminate, allo scopo di facilitare e rendere più piacevole il soggiorno. Le decisioni che la Guida intenderà adottare mirano esclusivamente all'interesse del gruppo e non dei singoli.

Cosa comprende la quota

Tutti i trasferimenti indicati nel programma; alloggio nr. 07 notti; vitto: nr. 07 breakfast - nr. 07 cene (bibite comprese a persona: acqua naturale liscia, 1/4 di vino sfuso o una bibita a scelta tra birra, acqua gassata, coca cola o simili).
Biglietto d'entrata a Cova d'en Xoroi con consumazione di una bibita a scelta.
Guida escursionista Naturaliter sempre al seguito del gruppo.
Guida minorchina autorizzata ove prevista.
Polizza Assistenza Medico Bagaglio Globy Gruppi e gestione amministrativa.

Cosa NON comprende la quota

Viaggio per arrivare e partire a/dai Maiorca. Tutti i pranzi.
Tasse di Soggiorno. Bibite extra.
Camere singole (supplemento a persona a notte 25€). Biglietti d'ingresso per 2 visite turistico-archeologiche. E quant'altro non espressamente citato alla voce: "Cosa comprende la Quota".

Note: I tempi delle camminate indicati nel programma si riferiscono ai tempi medi impiegati dai gruppi precedenti; è richiesto ad ogni partecipante uno stato di forma psicofisica atto a poter svolgere il programma del trekking; in caso contrario la Guida Naturaliter si riserva il diritto di escludere dalla/e

camminata/e uno o più partecipanti per le escursioni che riterrà più impegnative. In alcune camminate la nostra Guida deciderà se, dove, e quanto sarà opportuno sostare sulle spiagge.

Riguardo e calzature: in alcune camminate il fondo del sentiero è roccioso, anche se non in toto. Si consigliano scarponcini alti alla caviglia, con una suola robusta bastoncini da trekking e vestiario consono al periodo.

Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi (inclusa): coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. È destinata a gruppi composti da un minimo di 8 persone. La polizza offre una copertura medica h24, rientro anticipato, prolungamento soggiorno in struttura ricettiva, rimborso spese di trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo smarrimento bagaglio, ecc. Condizioni annullamento (informativa completa delle condizioni generali di contratto su <http://naturaliterweb.it/condizioni-viaggio/>): prima dell'inizio dei servizi di viaggio. In tal caso il corrispettivo del recesso dovuto all'operatore è fissato come segue sul programma (escluso la quota volo che essendo emessa con nominativo del partecipante non è rimborsabile):

- fino a 90 giorni prima dell'inizio del viaggio 10%
- da 89 a 30 gg prima della partenza si rimborsa il 25%
- da 29 a 15 gg prima della partenza il 50%
- negli ultimi 15 gg prima dell'inizio del viaggio 100% dell'importo totale.

Assicurazione Opzionale: Polizza Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz – Globy Giallo “all risk” Plus con costo pari al 7,5% (viaggi da ottobre a marzo). La polizza copre qualsiasi motivo oggettivamente documentabile (in caso di rinuncia al viaggio per malattia, sono comprese anche epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, e quarantena dell'Assicurato o di un compagno di viaggio). Chi fosse interessato alla copertura può segnalarcelo al momento dell'iscrizione versando la quota contestualmente all'acconto.

SABATO 6 - DOMENICA 7 MAGGIO – LA VIA FRANCIGENA DA VITERBO A CAPRANICA

*Stupendo tratto da percorrere insieme che prevede la partenza in treno. Il percorso è un saliscendi tra campi e boschi. **Direttori di Gita:** Giuliano Borganelli e Sandro Volpe.*

Percorso da pellegrini erranti - a cura di *Giuliano Borgianelli e Sandro Volpe*

Stupendo tratto da percorrere insieme che prevede il primo giorno la partenza in treno (treno 12784) alle ore 07.45 da Roma Ostiense in direzione di Viterbo Porta Romana Trenitalia. Il treno farà diverse fermate, quindi a seconda delle vostre necessità, potrete salire da Trastevere (07.49), da Quattro Venti (07.52), da San Pietro (07.56), da Valle Aurelia (08.00) e così via. Il biglietto lo potrete comprare in una qualsiasi tabaccheria o altrimenti anche on-line sul sito di Trenitalia. Al fine di facilitare la congiunzione del gruppo potremmo concentrarci, salendo sul treno, inizialmente sull'ultima carrozza del treno e successivamente ridistribuirci lungo il convoglio, che tuttavia non sarà affollato.

Arriveremo a Viterbo Porta Romana alle ore 09.43, e da qui zaini in spalla inizieremo il nostro percorso. Ovviamente non potremo esimerci dal visitare la cittadina di antiche origini etrusche, che presenta un vasto centro storico medievale, con il quartiere di San Pellegrino ben conservato, e cinto da mura quasi perfettamente integre. Viterbo è conosciuta come la *città dei Papi*: alla fine del XIII secolo fu infatti sede pontificia e per 24 anni il Palazzo Papale ospitò e vide eleggere diversi pontefici.

Usciremo quindi da Porta Faul ed inizieremo finalmente la nostra Francigena. Il percorso è un saliscendi tra campi e boschi, **reso impegnativo solo dalla totale mancanza di acqua e punti di ristoro lungo il percorso.**



Alle porte di Vetralla, con una piccola deviazione possiamo visitare i ruderi della Pieve di S. Maria di Forcassi.

La lunghezza del percorso sarà di circa 17 km per un dislivello di 170 metri in salita e 190 in discesa per un tempo di percorrenza stimato di 6 ore comprensive di sosta per il pranzo in un posto molto suggestivo che avrete modo di apprezzare.



Arrivati dunque alle porte di Vetralla potremo riposare presso due strutture: una più economica in stile francigeno (si dorme in camerata con letti spartani a castello) ed un'altra meno francigena, ma con camere sia singole che doppie, ovviamente con un costo differente dalla prima. Ceneremo tutti insieme in quest'ultima struttura.

Domenica 7 maggio - La mattina di buona ora dopo avere fatto una lauta colazione, presi i nostri zaini possiamo rimetterci in cammino in direzione Capranica.

Usciti da Vetralla, percorriamo un bellissimo tratto in una fitta foresta, prima di arrivare alla chiesetta della Madonna di Loreto. Da qui attraversiamo un immenso nocciolo e costeggiamo alcune querce monumentali, prima di arrivare alle Torri d'Orlando, ruderi di un antico monastero. Il profilo del percorso sarà leggermente discendente e vagamente ondulato. Attraverserò boschi antichi e venerabili. La tenuta di Vetralla: il bosco del Monte Fogliano, fu l'unica in Italia in grado di fornire travi di quercia adeguate al rifacimento del tetto del teatro La Fenice di Venezia, distrutto da un incendio.

Il percorso sarà di circa 18 km e contiamo di arrivare a Capranica intorno alle 17.00 per poi dirigerci alla stazione ferroviaria omonima e prendere il treno di Trenitalia 12833 delle ore 18.59 che farà tutte le fermate urbane con arrivo a Roma Ostiense alle ore 20.29.

In alternativa da Capranica ci sarebbe l'opportunità delle autolinee Cotral che ad oggi non hanno fornito gli orari per quella data e che orientativamente sono partenza 18.12 da Capranica e arrivo a Roma Saxa Rubra alle 19.00.

Abbigliamento consigliato adatto alla suddetta escursione, sarà altrettanto modesto e funzionale al percorso campestre e comprenderà una protezione impermeabile per le eventuali pioggerelle primaverili e scarponi o scarponcini bassi da montagna. Nello zaino borracce per l'acqua (non c'è acqua nel percorso!) e indumenti personali. **Coperte e lenzuola sono fornite nei punti di ristoro.** Inoltre, sarà utile portare delle torce tascabili specialmente per chi dormirà nell'ostello.

Costi. A seconda della scelta personale per quanto riguarda dove dormire

(camerata, camera singola, camera doppia) i prezzi potranno variare da 25 a 45 euro a persona.

La cena avrà un costo di circa 30 euro a persona. Il costo del biglietto sarà di circa 10 euro comprensivo di andata e ritorno **da acquistare individualmente**.

Per avere a disposizione il maggior numero di stanze e abbassare eventualmente i costi ci occorrono le vostre ed eventuali altre adesioni di amici e conoscenti interessanti, entro e non oltre una settimana dalla pubblicazione di questa bellissima escursione ai seguenti numeri:

Giuliano Borganelli 3491315722 o Sandro Volpe 3476318819.

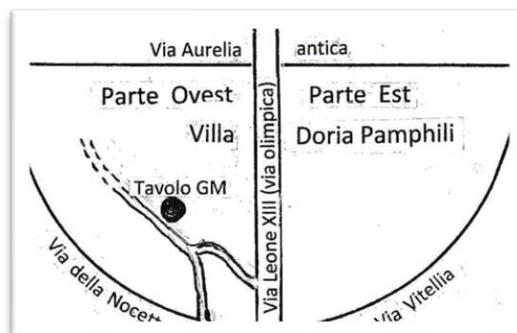
SABATO 13 MAGGIO - GIOCO DI ORIENTAMENTO A VILLA PAMPILI

La quarta proposta di quest'anno per giovanissimi. **Iscrizioni:** entro giovedì 11 Maggio. **Direttore di Gita:** Ilio Grassilli

Gioco di orientamento a squadre

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: questa volta nel più selvaggio settore Ovest della Villa. Il tavolo GM si trova 200 metri dopo l'entrata di Via della Nocetta, lungo il viale che conduce all'entrata dell'Aurelia antica. Si può raggiungere anche dall'entrata sulla Via Olimpica (Via ett Leone XIII, 8) in prossimità del cavalcavia pedonale che collega le due parti della Villa.



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

Il percorso, adeguatamente sorvegliato, ha uno sviluppo di circa 1,5 km lungo i quali saranno posizionate 9 stazioni, da individuare. In qualcuna verrà anche proposto un quiz, che... fa guadagnare punti.

Costo: soci GM € 5, non soci € 7 (comprensivi della assicurazione).

Prenotazione: entro giovedì 11 Maggio a Ilio Grassilli (meme.ilio@libero.it;

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).

Per una lezione su uso di carta e bussola: giovedì 10, ore 18, in sede (S. Pancrazio)

ATTENZIONE: la complessità dell'organizzazione (bussole, stazioni, controlli, ecc.) suggerisce di non superare un certo numero di partecipanti. Pertanto, qualora risultasse necessario, verrà data la precedenza a chi non ha mai partecipato a questo Gioco.

DOMENICA 14 MAGGIO – LA VIA FRANCIGENA DEL SUD - DA PRIVERNO A FOSSANOVA

*E' il tratto più significativo lungo la Via Francigena del Sud nel Lazio, ricco di memorie storiche e artistiche, intriso di spiritualità cristiana, immortalato dai versi di Virgilio e di Dante, dagli scritti di Tommaso d'Aquino e di molti altri. Ci muoveremo in una dimensione autenticamente medievale, come i pellegrini che di qui passavano per recarsi alla Tomba di Pietro. **Difficoltà:** Escursionistico/Turistico - **Direttori di gita:** Carlo Melappioni (tel.329 466 6707) e-mail: camelappioni@gmail.com e Marisa Alberti Scarnecchia (tel. 338 13 83 330) e-mail: m_morosina@hotmail.com **Iscrizioni:** entro giovedì 11 maggio.*



Svolgimento della escursione: Visita al paese di Priverno e al suo Museo Archeologico - Cammino da Priverno a Fossanova Visita del Borgo di Fossanova e della famosa Abbazia Cistercense.

Programma, in caso di viaggio in pullman (cioè se ci sarà un alto numero di adesioni):

- 7,30 Ritrovo e Partenza da Piazzale Ostiense, sotto le mura.
- 9/9.30 Arrivo previsto a Priverno, sosta caffè.
- 10 Visita al Museo archeologico dell'antica città di Privernum che custodisce preziosi reperti e un bellissimo mosaico ambientato in Egitto. Visita alla Cattedrale dove sono conservate le reliquie di S. Tommaso

d'Aquino.

- 11 Inizio Cammino da Priverno a Fossanova con dislivello minimo in discesa (150m circa) e poi lungo il fiume Amaseno (8 km- 2 ore circa di percorrenza)
- 13 Arrivo a Fossanova e breve omaggio ad Alberto Alberti presso la targa eretta in suo onore dalle autorità locali, nelle adiacenze della Basilica.
- 13,30 Pic nic nell'area attrezzata di Fossanova.
- 14,30 Visita guidata all'Abbazia e alla bellissima Chiesa cistercense
- 16,30 Partenza per Roma.

Programma, in caso di viaggio in treno (cioè se il numero delle adesioni sarà scarso):

- 7.36 partenza dalla stazione Roma Termini
- 8.34 arrivo alla stazione FS di Priverno/Fossanova e transfert con navetta a Priverno.
- 9/9.30 Segue svolgimento del programma come sopra.

NB. Se qualcuno non può o non vuole camminare, può raggiungere l'abbazia di Fossanova con la navetta, ed attendere lì l'arrivo degli amici.

Equipaggiamento: scarponcini con suola scolpita, abbigliamento adeguato al clima.

Iscrizioni: entro Giovedì 11 maggio a: Carlo Melappioni (tel.329 466 6707) e-mail : camelappioni@gmail.com - Marisa Alberti (tel. 338 13 83 330) e-mail: m_morosina@hotmail.com

Attenzione: dovrà essere cura dei singoli partecipanti di accertarsi presso i Direttori di Gita se si viaggia in pullman o in treno, nella giornata di sabato, quando i preparativi saranno ultimati.

DOMENICA 21 MAGGIO - MONTE MACCHIA GELATA (O MONTE PIZZUTO) E RIFUGIO COGNOLO

Uno spettacolare anello nelle faggete dei monti Sabini ci porterà ad affacciarsi sulla bellissima valle Gemini, diretti alla cresta che conduce al Monte Pizzuto -
Difficoltà: E - Dislivello: 600 m – Direttori di Gita: Federico Grassilli e Giovanna Cultrera.



Le due vette sono molto vicine tra loro, ma durante il nostro sopralluogo la neve ancora inaspettatamente abbondante ci ha impedito di verificare la salita al Macchia Gelata e soprattutto la sua discesa, mentre non ci ha ostacolato nel raggiungere la super panoramica e sbalorditiva vetta del Monte Pizzuto. Probabilmente opteremo per ciò che abbiamo potuto sperimentare. E cioè, uno spettacolare anello immersi nelle faggete dei monti Sabini che, con partenza da Poggio Perugino, ci porterà ad affacciarci sulla bellissima valle Gemini prima e a salir sulla cresta che conduce al Monte Pizzuto dopo. La cresta percorsa per intero, ma questa volta verso nord, ci permetterà la discesa alla sella di Macchia Gelata e il raggiungimento, con un facile sentiero a mezzacosta, del Rifugio Cognolo e del suo fontanile. Per riuscire ad usufruire



dell'accoglienza del rifugio con un gustosissimo pranzo con antipasto pasta e carne alla brace, vino e caffè abbiamo due possibilità. Convincere chi lo gestisce a programmare la domenica di apertura di maggio proprio il 21 oppure essere un gruppo di circa una ventina di persone e saperlo con qualche giorno di anticipo. Altrimenti godremo dei nostri panini come sempre.

Difficoltà: E - **Tipologia:** anello - **Dislivello:** 600 m- **Appuntamento:** con

partenza da Roma per l'eventuale composizione degli equipaggi a Piazzale Cardinal Consalvi alle 7,40 - **Iscrizioni:** 347.1807358 grassilli.fisio@gmail.com possibilmente entro giovedì

SABATO 27 MAGGIO - ESCURSIONE AL MONTE META

Escursione sulla meravigliosa cima della Meta, la principale vetta del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise, lungo un percorso suggestivo, con una vista incomparabile che, nelle giornate limpide, spazia dall'Adriatico al Tirreno.
Difficoltà: E/EE - **Direttori di gita:** Emilio Sanchez e Mauro De Masi - **Iscrizioni:** entro mercoledì 24 maggio.

Ritrovo: alle ore 6:45 a largo De Dominicis a Casal Bertone; partenza alle 7:00, oppure alle 8.30 al bar Aurora ad Atina Inferiore

Viaggio: con autovetture private. Da Roma si prende l'Autostrada A1 in direzione Napoli fino a Ferentino. Di qui si segue la superstrada SR 214 per Sora, si attraversa Sora e si prende la SR 627 in direzione Cassino fino all'uscita di Atina Inferiore. Di qui, dopo una breve sosta al bar Aurora, si seguono le indicazioni per Picinisco. Infine, da Picinisco si segue una ripida e stretta stradina che porta al Rifugio Prati di Mezzo (poco più di 2 ore soste escluse)

Spesa viaggio: euro 60 ad equipaggio, da suddividere.



L'escursione parte dal rifugio di Prato di mezzo (quota 1440 m circa). Si sale inizialmente tra boschi di faggio e radure erbose fino ad arrivare ad un canalone suggestivo per le carcasse di vecchi faggio secolari abbattuti dalle intemperie. Di lì (Pratolongo) inizia un

tratto caratteristico di pascoli sassosi fino al passo dei Monaci (quota 1 950 circa). La salita finale fino alla cima (quota 2240 circa) è su tracce di sentiero, ripida ed accidentata con ghiaioni e sassi instabili e richiede un passo esperto sia in salita che in discesa.

Dislivello: circa 800 m fino alla cima del Monte Meta. Tempo di percorrenza:

circa 3 ore in salita e poco meno per la discesa.

NOTE:

- Escursione impegnativa per lunghezza del percorso, che nel finale si svolge su terreno ripido ed instabile, per cui si deve essere ben allenati ed esperti di montagna.
- Si cammina tutti insieme, a vista, tra i due Direttori di Gita e non si lascia nessuno per strada.
- La cima è caratterizzata da grosse rocce ed il versante abruzzese è una parete strapiombante per circa 300 m, per cui attenzione massima ed attenersi alle disposizioni dei Direttori di Gita.
- I cani purtroppo sono vietati per non disturbare gli animali selvatici e per non rischiare scontri con i cani pastore a guardia delle greggi.
- E' relativamente facile incontrare camosci ed aquile presso la cima, ma potremmo fare anche altri incontri lungo la strada (cervi, caprioli, falchi, poiane, picchi, orsi, vipere, eccetera). Gli animali selvatici non vanno disturbati e non vanno inseguiti.
- Ci saranno probabilmente anche mandrie di equini, bovini o ovini al pascolo.



Rientro a Roma: per le ore 20 circa

Equipaggiamento: scarponi impermeabili alti sulla caviglia con suola scolpita e calzettoni alti al ginocchio (vedi vipere), bastoncini telescopici, indumenti sia leggeri (siamo a fine maggio e può fare molto caldo) ma anche pesanti, contro vento, freddo e pioggia (siamo comunque a quote elevate, su versanti esposti ed il tempo in montagna può cambiare rapidamente). Crema solare (il percorso ha pochi tratti in ombra). Non ci sono sorgenti lungo il percorso: portare **1,5 l di acqua** a testa. Portare indumenti di ricambio per prudenza.

Iscrizioni: entro mercoledì 24 maggio a:

- Mauro De Masi (3280024802; mauro.demasi@tiscali.it)
- Emilio Sanchez de las Heras (3294436044; emilio.sanchez@fastwebnet.it)

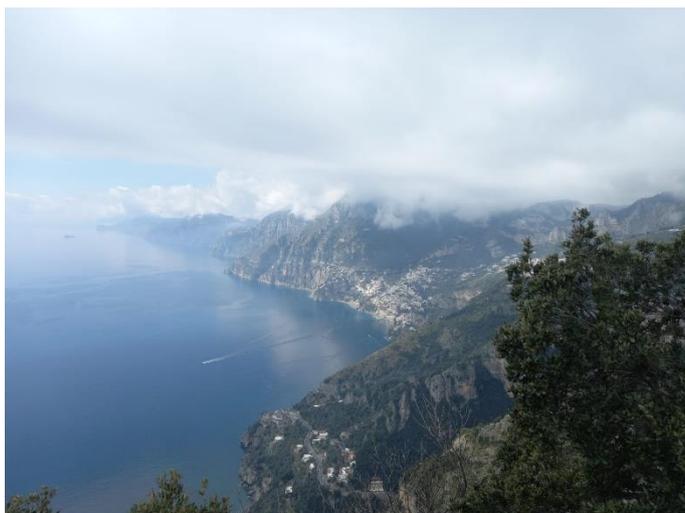
GIOVEDÌ 1 - SABATO 3 GIUGNO – SENTIERO DEGLI DEI E GRAN CONO DEL VESUVIO

Escursione ad anello in uno dei dieci sentieri più famosi e belli del mondo. Difficoltà: E – Direttori di Gita: Pio Centro e Emilio Sánchez de las Heras - Iscrizioni entro martedì 2 maggio (23 posti disponibili)

Viaggio e ritrovo: La gita è organizzata con macchine private. Si utilizzeranno 6 auto per ottimizzare i posti e i costi del viaggio.

Il ritrovo per la partenza è previsto alle ore 15,00 presso la piazza dell'Obelisco dell'Eur.

Procederemo in direzione Napoli lungo la A1 per poi deviare in direzione Agerola dove il gruppo alloggerà presso l'albergo Panariello Palace. La cena è prevista in albergo alle ore 20,00. In base alla disponibilità dell'albergo abbiamo prenotato sette camere doppie e tre triple. Non c'è disponibilità per camere singole.



Sviluppo dell'escursione: Il primo giorno di escursione si prevede di percorrere il Sentiero Alto degli Dei che è quello più panoramico e meno frequentato.

Partenza da Agerola il giorno 2 alle ore 8,00 circa (dopo la colazione in albergo) in direzione della cima del Monte Tre Calli, per poi proseguire lungo la cresta sino a località Capo Muro. Di lì inizia un tratto che costeggia la montagna sino ad una

Caserma della guardia forestale. Dalla Caserma si prende un sentiero in discesa che ci porta a Montepertuso per poi raggiungere il caratteristico borgo di Nocelle sopra Positano. Da Nocelle inizia il percorso più conosciuto e che ci riporterà ad Agerola.

Il percorso offre un panorama mozzafiato sui golfi di Napoli e Salerno, sulle isole Li Galli e sulla costiera Amalfitana.

Il secondo giorno è prevista durante la mattinata la escursione al Gran Cono del Vesuvio con parcheggio delle auto in località Ercolano e salita al Gran Cono (dislivello 200 metri). Dalla biglietteria al cratere è previsto un tempo di percorrenza di un'ora circa.

Da Ercolano si rientra direttamente a Roma.

Dislivello: circa 600 metri in salita e altrettanti in discesa.

Tempo previsto di percorrenza del sentiero degli dei: Con un passo tranquillo e costante che ci permetta di guardare il bel panorama e fare diverse soste, foto, si prevede un tempo di percorrenza di almeno 8 ore. Il tratto più ripido è quello iniziale che va dall'albergo sino alla cima del Monte Tre Calli (500 metri di dislivello). Il resto del percorso è pianeggiante o in discesa.

Spesa del viaggio: In totale, comprese le due notti in Albergo con mezza pensione, viaggio in auto private, prenotazione della escursione al Gran Cono del Vesuvio, euro 260 a persona. **Al momento dell'iscrizione è previsto il versamento di un acconto pari ad euro 130.**

Equipaggiamento: scarponcini con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia, bastoncini, cappello, occhiali da sole, crema solare, costume da bagno.

Note: Questo percorso del sentiero alto degli dei è stato scelto per evitare la grande affluenza prevista per il ponte del 2 giugno nella zona della costiera amalfitana e allo stesso tempo poter visitare i luoghi più panoramici.

Una volta raggiunto il numero dei partecipanti i Direttori di Gita daranno informazioni più dettagliate sullo sviluppo dell'attività.

Per info ed iscrizioni: Pio Centro (3383823621) email: piocentro@tiscali.it
Emilio Sánchez (3294436044) email: emilio.sanchez@fastwebnet.it

DOMENICA 11 GIUGNO – ESCURSIONE AI PIEDI DEL GRAN SASSO TERAMANO

*Splendida escursione all'interno del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga in compagnia di camosci, cervi, scoiattoli e lupi. **Direttori di Gita:** Claudio Blasi, Valeria Cartoni - **Iscrizioni** entro giovedì 8 giugno*

Appuntamento ore 9:30 uscita del casello S. Gabriele-Colledara dell'autostrada Roma-Teramo, dove incontreremo Claudio. Oppure alle ore al paese Forca di Valle dove si farà colazione. Se si necessita di un passaggio o

di un appuntamento a Roma farlo presente al momento dell'iscrizione.

Sviluppo dell'escursione: da "Forca di valle" (circa 900 m slm) inizia l'escursione dentro il Parco Nazionale, con tanto di camosci, cervi, scoiattoli e... lupi! Dopo circa 2 ore di cammino (sotto l'imponente è splendido massiccio del Gran Sasso) si raggiunge un piccolo rifugio CAI a 1300 m. Chi vuole ed è dotato di potenti polmoni, può continuare a salire fino alla sella che porta a Prati di Tivo. Tornati a valle Claudio avrà il piacere di ospitarvi nella sua estesa magione per offrirvi qualche dolcetto locale. Si potrà anche utilizzare il confortevole bagno... a pagamento!

Abbigliamento: il solito, a strati. Non dimenticare il cappellino per il sole.

Attrezzatura: scarpe da trekking, utili i bastoncini per la discesa

Pranzo: al sacco e una borraccia per portare con sé almeno 1,5 litri di acqua.

Dislivello: per il percorso fino al rifugio circa 500 m, per il percorso fino alla sella circa 700m.



Costo: circa 70€ A/R (15,40€ a tratta di pedaggio autostradale; circa 150 km a tratta)

Iscrizioni: Claudio Blasi (mail: diabcb@gmail.com – tel. 3355391878) entro il 23 giugno.

DOMENICA 18 GIUGNO: LA CRESTA SASSETELLI

*Percorso molto vario, tra le atmosfere aeree delle creste dei Sassetelli e del Cavallo e i panorami sui circhi glaciali della Valle della Meta e sui boschi di Cantalice e Leonessa fino a Cresta Sassetelli (2139 m). **Difficoltà EE**
Direttori di Gita Emilio Sánchez de las Heras e Angelica Barreiro **Iscrizioni**
entro giovedì 15 giugno*

Viaggio e ritrovo: La gita è organizzata con macchine private. Il ritrovo per la partenza è previsto alle ore 07,30 presso il piazzale Aldo Moro davanti all'ingresso principale della Università La Sapienza.

Procederemo in direzione Rieti e al Monte Terminillo per la via Salaria fino al Piazzale della località Pian de'Valli dove si possono parcheggiare le macchine ed eventualmente prendere un caffè o fare colazione.

Sviluppo dell'escursione: Dal Piazzale di Pian de'Valli si prende la strada sterrata che ci porterà all'inizio della salita verso la cresta Sassetelli. Percorrendo la cresta si arriva alla vetta del M. Terminillo. Al ritorno percorriamo un'altra cresta che ci porterà al Terminiletto e al Rifugio Rinaldi. Da lì scendendo arriveremo di nuovo alla località Pian de' Valli.

E' un percorso molto vario, che una volta lasciate la zona residenziale e delle piste di sci, offre le atmosfere aeree delle creste dei Sassetelli e del Cavallo, e le visioni dall'alto su circhi glaciali della Valle della Meta e su boschi di Cantalice e Leonessa. Magnifici i panorami dalla cima.

Dislivello: circa 700 metri in salita e altrettanti in discesa.

Tempo previsto di percorrenza del Sentiero degli dei: Con un passo tranquillo e costante che ci permetta di guardare il bel panorama e fare diverse soste, si prevede un tempo totale di percorrenza di almeno 6 ore. Il tratto più ripido è quello iniziale che va dalla località Pian de'Valli fino all'attacco della cresta Sassetelli.

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

Equipaggiamento: scarponcini con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia ed il vento, guanti, bastoncini telescopici, cappello, occhiali da sole, crema solare. Se ancora ci fosse la neve o il ghiaccio sul percorso sarebbe necessario portarsi piccozza, ramponi/ramponcini. (i Direttori di Gita avviseranno con tempo ai partecipanti di questa circostanza).

Note: Il pranzo lo faremo al sacco ed è consigliabile portarsi una buona

scorta d'acqua, barrette energetiche, frutti secchi, frutta. **Questo percorso richiede una buona preparazione fisica ed un minimo di esperienza in percorsi di montagna. Non è consigliato per le persone che soffrono di vertigine.**

Per info ed iscrizioni: Emilio Sánchez (3294436044) email: emilio.sanchez@fastwebnet.it - Angelica Barreiro (3278831135)

DOMENICA 25 GIUGNO: UNA SORPRESA PER GIOVANISSIMI E NON SOLO

Il Calendarietto 2023 contemplava una uscita di due giorni (24-25 Giugno) con cena e notte al Rifugio Viperella. Considerando le prospettive di scarsa adesione da parte dei giovanissimi, si ritiene che per il momento non ci siano le condizioni per confermarla.

La stessa, quindi, sarà sostituita da una attraente escursione per il solo giorno di Domenica 25 Giugno, della quale verrà fornito il programma qualche settimana prima, in base alle condizioni dell'ambiente naturale nel quale si svolgerà. Potrebbe trattarsi della salita ad una vetta, di una discesa in un ipogeo, della risalita di un corso d'acqua, di un percorso in bicicletta in un parco. Intanto segnatevi la data sul calendario.

GIOVEDÌ 29 GIUGNO - LUNEDÌ 3 LUGLIO: ATTRAVERSO LE PALE DI S. MARTINO

Trek alpinistico lungo tratti consistenti dell'Alta Via n. 2, che richiede capacità tecnica e fisica. È necessaria l'attrezzatura da ferrata. Sono probabilmente necessari anche piccozza e ramponi.

1° giorno – 29 giugno

Partenza da Roma – Arrivo Passo Cereda (circa 7.30 di viaggio)

2° giorno – 30 giugno

Trasferimento in auto a Passo Valles (e lasciare un'auto a S. Martino di Castrozza) Da Passo Valles (m. 2031) al Rif. G. Volpi di Misurata al Mulaz (m. 2571). Dislivello in salita:

circa 650 m.

Tempi: h 3 – 3.30

Possibile cima: M. Mulaz (m. 2.906), dislivello 330 m. (dal rifugio)

Tempi salita: 1 h

3° giorno – 1° luglio

Dal Rif. Mulaz al Rif. Rosetta (Pedrotti; m. 2581) per il Passo delle Farangole (attrezzato). Dislivello in salita: circa 700 m.

Tempi: h 4-4.30

Possibile cima: Cima dei Bureloni (m. 3130)

Dislivello in salita: 500 m. lungo la traversata (dopo il Passo delle Farangole) Tempi di salita: h 1.45 circa

4° giorno – 2 luglio

Dal Rif. Pedrotti al Rif. Pradidali (m. 2278) per il Passo Pradidali Basso ed eventualmente il Passo della Fradusta

Dislivello in salita: 200 m.

Tempi: h 2.30, facile

Possibile cima: La Fradusta (m. 2939), circa 300 m dislivello in salita dal Passo della Fradusta

Tempi: h 1.00 circa

[Per ulteriori cime o alternative vedere *TREK 2023 PALE +*]

5° giorno – 3 luglio

Dal Rif. Pradidali a San Martino di Castrozza per il Passo di Ball (tratto attrezzato in discesa dopo il Passo di Ball)

Dislivello in salita: 200 m (900 m. discesa)

Tempi: h 3-3.30

Recupero auto. Rientro a Roma

L'itinerario ha carattere alpinistico ed è necessaria capacità tecnica e fisica. È necessaria l'attrezzatura da ferrata. Sono probabilmente necessari anche piccozza e ramponi.

I RIFUGI

Rif. G. Volpi di Misurata al Mulaz: <https://www.caiveneto.it/rifugio/volpi-al-mulaz>

TELEFONO: 0437 599420 - 338 5924343

E-MAIL: rifugiomulaz@gmail.com

Rif. Pedrotti alla Rosetta: <https://www.rifugiorosetta.it/Default.asp>

(aggiornato, richieste anche online) Contatti:

349 5331742 (da ottobre a metà giugno).

0439 68308 (da giugno a settembre e nelle giornate

di apertura). E-mail: info@rifugiorosetta.it

Rif. Pradidali: <http://www.rifugiopradidali.com/pradidali/Home.html> (non aggiornato)

Per eventuali prenotazioni, scriveteci una Mail a pradidali@libero.it o contattateci ai seguenti numeri telefonici:

Tel. Gestore: 348 2455732

Tel. Rifugio 0439 64180

Oppure: <http://www.rifugiopradidali.it/>

Telefono del rifugio tel.0439 64180

Telefono (quando non aperto) 0439 67408

Cell. 3491239449

Email: pradidali@libero.it

DESCRIZIONI

2° giorno – 30 giugno

Da Passo Valles (m. 2031) al Rif. G. Volpi di Misurata al Mulaz (m. 2571): dal Passo di Vallés, 2031 m, ore 3-3.30 E: con sent. 751 (AV 2) per Forcella di Venegia, Passo Venegiotta, Passo dei Fochét, sotto parete est del Mulaz (parz. attr.)

M. Mulaz (m. 2.906):

al Monte Mulàz, 2906 m, per via normale, ore 1 EE: con sent. 710, sotto il Passo del Mulàz a destra con sent. s.n.

Da https://www.vienormali.it/montagna/cima_scheda.asp?cod=23:

Descrizione della salita:

Dal passo seguire il sentiero a sinistra per svolte e poi ripido su ghiaie rosse fino ad un alto forcellino sopra un salto, poi a destra per un cengione e per sentiero lungo cenge e qualche roccetta comodamente alla cima con campanella (1 h).

Discesa:

Come per la salita.

Note:

Sentiero non particolarmente difficoltoso, tranne per la parte centrale dove

sono presenti ghiaioni abbastanza mobili per i continui fuori pista, alcuni tratti un po' esposti non sono da sottovalutare soprattutto per i meno esperti. Ambiente dolomitico superbo con panorama immenso su tutte le Dolomiti, dal Latemar alla Schiara.

3° giorno – 1° luglio

Dal Rif. Mulaz al Rif. Rosetta (Pedrotti; m. 2581) per il Passo delle Farangole (attrezzato). al Rif. Rosetta, 2581 m, ore 4-4.30 EE: con sent. 703 (delle Farangole) per Passo Margherita, Passo delle Farangole, 2814 m, (parz. attrezz.) Val Grande, alta Val de le Comèlle, Pian dei Cantoni e al rifugio

Cima dei Bureloni (m. 3130):

alla Cima dei Bureloni, 3130 m, ore 2.45 EEA: con sent. 703 per Passo Margherita al Passo delle Farangole e a destra con sent. s.n. e su Ghiacciaio delle Zirocole al Passo dei Bureloni e in cima.

Da

https://www.vienormali.it/montagna/cima_scheda.asp?cod=68&c=all

(agg. 2011) *Introduzione:*

La Cima dei Bureloni è la terza cima per altezza delle Pale di San Martino, colossale pilastro roccioso se lo si guarda dalla Val Venegia.

Descrizione della salita:

Dal passo del Mulaz seguire il segnavia n. 703 attraverso la Forc. Margherita, scendere attraverso una cengiona sotto parete ad un ghiaione e traversare per sentiero fra ghiaie e rocce, risalendo al P.so delle Farangole per breve tratto attrezzato. Scendere per ghiaie dal passo e seguire la traccia a destra che traversa verso sinistra in discesa, raggiunge una sella e scende nel piccolo e piatto ghiacciaio delle Zirocole, risalirlo tenendosi sulla destra in direzione di una fascia rocciosa. Risalire sopra la fascia rocciosa fino ad una forcella e da qui a sinistra per traccia con qualche ometto, si risalgono delle rocette (I) raggiungendo la sella fra Zirocole e Bureloni. Da qui verso destra salire per ghiaie alla base del pendio roccioso che scende dalla cima, risalirlo per cengette giaeose e quindi per cresta facilmente alla antecima e quindi alla cima.

Discesa:

Come per la salita.

Note:

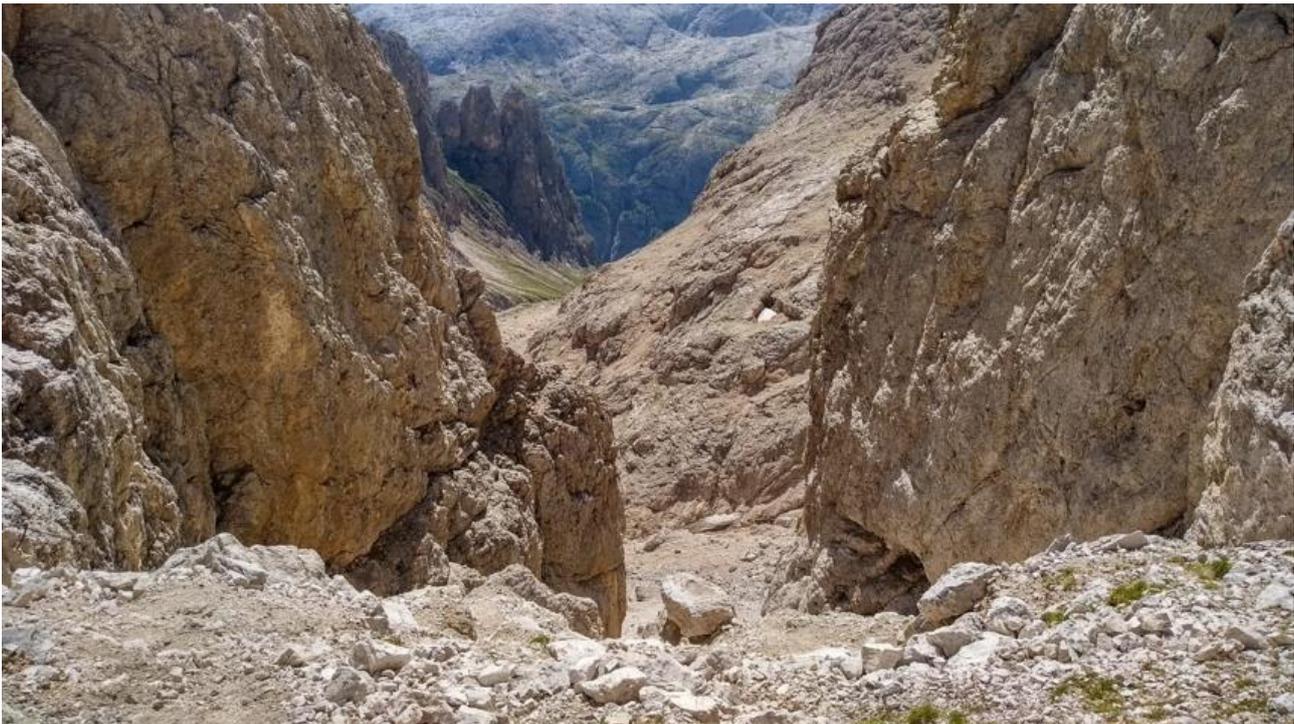
Splendido ambiente dolomitico, percorso non difficile ma lungo e faticoso, con vari saliscendi.



Da <http://svizzy.altervista.org/apuanetrek sud/38-trekking/dolomiti-pale-di-san-martino/488-cima-deibureloni>, il passaggio del Passo delle Farangole:

Adesso, in ambiente spettacolare, la traccia compie un traverso su ghiaie e nevai residui, da sx a dx sino a portarsi sotto l'erto canale di accesso al **Passo delle Farangole**. Dato il terreno estremamente friabile i segnavia conducono sulla sx del canale risalendo un **breve saltino attrezzato con staffe**, leggermente esposto, e continua, sempre assistiti dal cavo, rimanendo a ridosso delle rocce del canale; giungiamo così al **Passo delle Farangole** (2814 m.). Caliamo adesso sull'altro versante, anche in questo caso caratterizzato da un ripido canale di rocce instabili; come per la salita, il **CAI 703** guida sul lato sx ed aiutati dal cavo e nel tratto finale da una **scaletta**, ci deposita alla base del canale.







E la Cima dei Bureloni:

Qui giunti, **abbandoniamo il 703** per scartare a dx su chiara traccia su ghiaie (**freccia di legno con scritta "Bureloni"**). Da adesso la salita sara' orientata esclusivamente da **numerosi ometti**. Inizialmente la traccia rimane in prossimita' della parete; si incontra una sorta di nicchia oltre la quale una traccia (che ignoriamo) segna l'inizio della via normale all'**Cima di Valgrande**. Gli ometti ci fanno allontanare dalla parete e dopo una breve discesa riprendiamo a salire giungendo nella conca del **Ghiacciaio delle Zirocole** (quel poco che ne rimane). Qui gli ometti deviano sul lato dx e, superato il residuo di ghiacciaio, ci guidano con fatica sino a raggiungere il **Passo dei Bureloni** (2964 m.). Proseguiamo a sx inerpicandoci lungo una corta ma ripida dorsale di sfasciumi, proprio sulla sx dell'imbocco del **Canale dei Bureloni** (quindi meglio non scivolare). Si raggiunge una **sella ghiaiosa** tra le **Zirocole** e la **Cima dei Bureloni**. Ancora gli ometti ci indicano la via di salita alla vetta; lungo cengette ghiaiose e cornici, superando qualche breve tratto di l, si arriva ad uno spettacolare intaglio di cresta, dal quale si segue la stessa sulla dx. Rimane da salire l'ultimo breve pendio di ghiaie e finalmente siamo in vetta... o meglio in paradiso! Panorama smisurato e mozzafiato, complice anche una giornata di meteo piu' che perfetto! La discesa avviene lungo la stessa via di salita.

4° giorno – 2 luglio

Dal Rif. Pedrotti al Rif. Pradidali (m. 2278) per il Passo Pradidali Basso ed eventualmente il Passo della Fradusta

Dal Rif. Pedrotti seguire per un tratto il sentiero n°707 passando poi al 709 si raggiunge e si scavalca il Passo di Pradidali Basso scendendo poi per lo splendido vallone che conduce al rifugio in h2.00-2.30. Prolungamento fino al Passo della Fradusta in h 0.30 per procedere verso la cima della Fradusta.

La Fradusta (m. 2939):

Da <https://svizzy.altervista.org/sella/38-trekking/dolomiti-pale-di-san-martino/108-fradusta-via-normale> : Dal Rifugio Rosetta, si segue il **segnavia 709**, che si snoda sul margine sinistro dello sconfinato altopiano roccioso delle Pale. Si giunge senza troppa fatica al **Passo Pradidali Basso** (2658 m.), dove si apre un panorama mozzafiato sull'omonima valle fiancheggiata dalla **Cima Canali, Torre Pradidali e Cima Pradidali**, nonché sullo sfondo l'inconfondibile sagoma sveltante del **Sass Maor e Cima della Madonna**....ed è già godimento massimo!!! Proseguiamo in direzione del **Passo della Fradusta** (2610 m., **segnavia 708**) prima e poi raggiungendo la **Forcella Alta del Ghiacciaio** (2727 m.). Da qui la normale per la vetta della **Fradusta** (2934 m.), che non presenta difficoltà (40 min. dalla forcella). Ritorno dalla stessa strada.

5° giorno – 3 luglio

Dal Rif. Pradidali a San Martino di Castrozza per il Passo di Ball (tratto attrezzato in discesa dopo il Passo di Ball):

Si risale brevemente al passo di Ball. Si percorre il breve tratto attrezzato lungo il sentiero 715 per poi scendere per la Val di Roda fino a San Martino di Castrozza. Lunga discesa faticosa.

SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA

Le serate culturali si svolgono presso la Sede della Giovane Montagna c/o la Basilica di San Pancrazio. Appuntamento ore 20:45, inizio alle ore 21.

GIOVEDI' 13 APRILE - CRONACA DI UN VIAGGIO DI AVVICINAMENTO ALL'EVEREST

Narrazione tramite foto e video del viaggio intrapreso in solitaria da Carlo Maria Pisanu e Daniele Gai, senza l'aiuto di guide o portatori Sherpa. Il racconto di questa esperienza e delle difficoltà ad essa connessa è stato anche lo spunto per trattare le tematiche del rispetto della natura, dell'essere umano e dei suoi limiti e il confronto con una cultura totalmente diversa da quella europea.



Carlo Maria Pisanu e Daniele Gai sono due amici e compagni di pallacanestro appassionati di montagna e di escursioni. Il primo dopo anni di trekking in Alto Adige e tra gli Appennini ha deciso di provare l'esperienza spirituale e sportiva dei viaggi zaino in spalla completando ben due volte il Cammino di Santiago. Il secondo ha completato 121 km di trekking tra i ghiacciai dell'Islanda per poi proseguire con il GR20 e un Cammino di Santiago. Dopo il viaggio verso il campo base dell'Everest hanno intenzione di arrivare sull' Uhuru Peak, la vetta del Kilimanjaro.

GIOVEDI' 18 MAGGIO - RIVALITA' E LUCIDITA' PER GLI 8000 DEL NANGA PARBAT

Degli 8000 non ancora vinti in inverno erano rimasti solo il Nanga Parbat e il K2. Nel 2016 una cordata italo-basca-pakistana conquista il Nanga, dopo meschini litigi e l'esclusione di uno dei componenti. A 70 metri dalla vetta un'italiana della spedizione è in difficoltà e decide di fermarsi per non



compromettere la discesa di tutto il gruppo. Due storie singolari.

Nel 2019 l'alpinista escluso tenterà ancora con un giovane compagno. Tragica rivincita (entrambi sono ancora lassù). Raccontano Ilio Grassilli, Francesca Attoni e Federico Grassilli.

ATTIVITA' INTERSEZIONALI

22 - 25 APRILE - RANDONNEE DI SCI ALPINISMO

Maggiori informazioni sono reperibili sul sito della Giovane Montagna

17 - 18 GIUGNO - II FORMAZIONE SPEDIZIONE BOLIVIA

Maggiori informazioni sono reperibili sul sito della Giovane Montagna

8 - 9 LUGLIO - BENEDIZIONE ALPINISTI E ATTREZZI

Organizzato dalla sezione di Torino il raduno si svolgerà sul Rocciamelone

22 - 23 LUGLIO - III FORMAZIONE SPEDIZIONE BOLIVIA

Maggiori informazioni sono reperibili sul sito della Giovane Montagna

ESCURSIONI SVOLTE

29 GENNAIO - IL META RIMPIAZZA L'OCRE

*Ottima gita con racchette da neve per il versante Ovest dell'Ocre. Meraviglioso balcone sul Gran Sasso e altre montagne dell'Appennino Centrale **Difficoltà EE/RN** - **Direttori di Gita** Andrea Cecchini e Fabrizio Farroni.*

La metà della Meta di Maurizio Moneta

Vi voglio raccontare la gita sul monte Meta di domenica 29 gennaio o almeno, come dice il titolo, la sua metà.

Siamo partiti in 9 da varie parti di Roma per raggiungere Picinisco, piccolo paese nei dintorni di Sora che ci ha calorosamente accolto con i suoi -4,5°.

Dopo la rituale sosta per un caffè, e non solo, siamo ripartiti alla volta dei Prati di Mezzo, punto di inizio del sentiero. Fatta la vestizione, provati gli ARTVA, indossate le ciaspole, ci siamo incamminati alla volta del monte Forcellone (sic!).

Eh si perché gli scaltri Direttori di Gita hanno voluto vedere se qualcuno aveva studiato il percorso e capito l'errore.

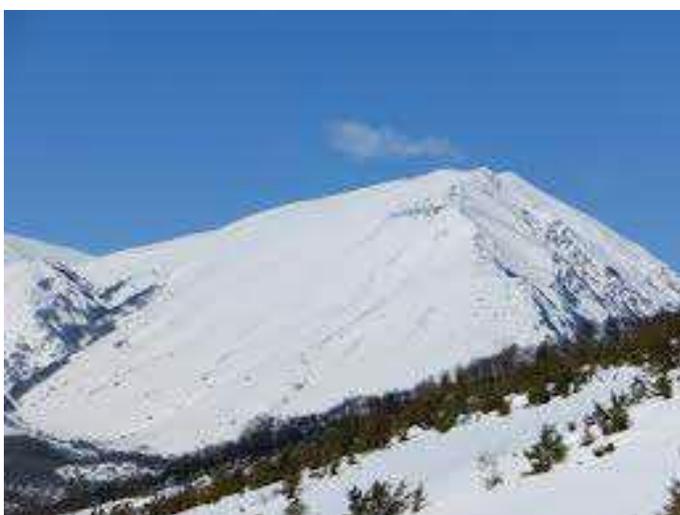
Constatato che tutti seguivamo come pecore, i primi del gruppo hanno girato le ciaspole e si sono avviati per il sentiero giusto.

Il tempo era magnifico, non una nuvola, senza vento e con una neve ghiacciata che non si sfaldava al nostro passaggio.

Il percorso si snoda in una magnifica faggeta fin quasi i 1900 metri di quota.

Poi la salita si fa più ripida fino ad arrivare alla Sella dei monaci. Almeno così c'è scritto sulle guide perché io, tenendo fede al titolo, ho rallentato fino a fermarmi sotto l'ultimo albero del pendio, ho avvisato il gruppo e mi sono seduto nel più assoluto silenzio a godermi il sole ed un panorama sui monti attorno e a dir poco emozionante.

Dopo aver mangiato, fatto qualche foto e scambiato qualche parola con un paio di persone che salivano ho ripreso la via del parcheggio e per due ore ho camminato nella natura solo e silenzioso godendomi lo spettacolo di ciò che



avevo intorno.

Un noto cantautore diceva che “la bellezza del viaggio è viaggiare” potrei parafrasarla con la bellezza della salita è salire, poco importa se non sono arrivato in cima.

Ho goduto dei racconti, delle descrizioni e delle infinite foto che hanno fatto gli amici.

È come se ci fossi stato e chissà, forse un giorno ci arriverò lo stesso a questa benedetta Meta.

Grazie a: Andrea, Elena, Fabrizio B, Fabrizio F, Gianni, Melchor, Paolo e Raffaele per avermi supportato, sopportato e fatto sentire bene.

Le Meta-rime di Elena Fioretti

Monte Ocre è la partenza
ma una nube un po' si addensa
ed i pronti Direttori di Gita
cambian meta...andiamo lì!

Sulla Meta niente pioggia, ci fidiam dell'intuizione
e cambiamo senza cruccio la nostra direzione

già da sabato un ginocchio blocca Marco, che disdetta
e lui deve rinunciare, questa volta niente vetta

noi diretti a Picinisco dove c'è la congiunzione
tra Molise, Abruzzo e Lazio,
ma non costa nessun dazio

nella piana possiamo provare che l'artva funzioni,
abbiamo il segnale!

Con le ciaspole e le ghette ed il cuore assai raggiante
tutti insieme noi partiamo per scalare quel versante

fra la neve farinosa e la neve un po' gelata quel bellissimo riverbero ci
rallegra la giornata

tra una chiacchiera e una storia, se poi superi quel masso,
con il sole sulle testa, alla fine sarai al passo

qui il pendio si fa piu erto, forse a tratti un po' gelato, servon picca e ramponi
per quel lato accidentato

Sulla cima rimaniamo senza parlare
non è solo fatica ma il panorama eccezionale
c'è il Velino, il Gran Sasso e la Maiella,
con quest'aria e questa vista ogni cosa sembra bella

Raffaele sulla Meta e con l'aria sua discreta,
tira fuori una bottiglia senza troppo parapiglia,
e si sa fra gli alpinisti che di monti ne han poi visti,
sopra i duemila metri i compleanni son più lieti "

una preghiera, un bel canto, si ricordano gli amici,
quelli stretti in cordata e lontani ma felici,
vi ringrazio del sorriso, del buon vino e il gianduiotto,
un bel giorno in armonia vale più di un terno al lotto.

E per finire, dal Direttore di Gita Fabrizio

Una bella giornata di sole passata in amicizia sulla neve, ci rinfranca del viaggio un po' lungo e della levataccia mattutina. ma arrivati in cima ci aspetta la gradita sorpresa di festeggiare insieme il compleanno di Raffaele con un frizzante Meta – Chandon e la lettura del Vangelo delle Beatitudini unita alla preghiera della Giovane Montagna coniugano sacro e profano. A grande richiesta di due compagni di vetta, cantiamo insieme Signore delle Cime e il panorama intorno a noi ci ripaga delle fatiche e del freddo!

4 FEBBRAIO – POMERIGGIO A VILLA DORIA PAMPHILI E CATAcombe

Bello e... giovane il pomeriggio a villa Doria Pamphili e catacombe del 4 febbraio (di Ilio e Debora)

Da uno dei Direttori di Gita. Il meteo ha imposto la rinuncia alla primitiva proposta del 28 Gennaio, ma poi è stato molto benevolo una settimana dopo. Eravamo in 35: 12 soci (di età media piuttosto alta) e 23 non soci di età media 36,2 grazie alla presenza di 9 bambini-ragazzi. Era la prima di 5 proposte (contemplate nel Calendario 2023) specificatamente pensate per avvicinare giovani famiglie. Ho il sospetto che la visita conclusiva alle Catacombe di S. Pancrazio (*) abbia costituito motivo di richiamo superiore a quello degli 8 km dell'anello-periplo della Villa, peraltro macinati con allegro entusiasmo. Bisognerà trovare delle catacombe in vetta ai monti Pellicchia, Viglio, Velino, Gran Sasso. Desidero ringraziarli tutti quei magnifici giovanissimi: Arianna,

Vittoria, Siria, Giorgia, Gioele, Matilde, Sofia, Giovanni e Flavia. Sarà un caso la schiacciante presenza femminile? No, è la conferma che il mondo di domani sarà migliore grazie alla maggiore presenza delle donne. Ragazzi, vi aspetto alla seconda proposta, il 18 Marzo. **(Ilio)**.

(*) E' stata apprezzata la spiegazione del perché il pesce (ICHTHYS in greco) abbia rappresentato un simbolo del cristianesimo fin dai primi secoli (foto).

Dalla mamma di Gioele e Matilde. Dopo tanti giorni di freddo e di pioggia, la visita a Villa Pamphili e alle catacombe di San Pancrazio in una bella giornata soleggiata di febbraio ha dato la possibilità a tutti noi di mettere un po' il naso fuori casa e di godere di una piccolissima porzione dell'immensa bellezza che Roma ci offre.

Siamo stati condotti per mano alla scoperta della Villa con il racconto delle vicende storiche della famiglia Doria Pamphili e aneddoti interessanti. I Direttori di Gita hanno anche prontamente coinvolto i bambini ed i ragazzi presenti spiegando loro i punti cardinali, l'uso della bussola e fornendo loro le mappe del percorso che avremmo seguito. I ragazzi si sono sentiti fin da subito piccoli esploratori!

Poi il tuffo finale nelle catacombe di 2000 anni fa è stato veramente emozionante. Siamo rimasti tutti a bocca aperta e abbiamo potuto accarezzare quella storia nascosta nelle profondità della terra fatta di paure, di condivisioni, di dolore, di segni e segnali dei primi cristiani che lottarono per poter esprimere la loro fede. **(Debora)**.

11 - 12 FEBBRAIO - 46° RALLY SCI-ALPINISTICO E GARA DI RACCHETTE DA NEVE

Il Rally della Giovane montagna 2023 si svolge a Vetan in Val d'Aosta dall'11 al 12 febbraio. E' piuttosto lontano ma la sezione di Roma non si perde d'animo e si fa trovare pronta con 10 componenti che la rappresentano, dai 14 ai 60 (e passa) anni. (di Tullio Lavosi)



In 9 partiamo da venerdì 10 febbraio raggruppati in 2 equipaggi con auto cariche di ciaspole, scarponi, zaini, belle speranze e tanta allegria, che per strada si sono rifornite di formaggi locali. Con noi partecipano per la prima volta ad un Rally, Angelica e Zunilda, due giovani socie del Paraguay che hanno iniziato a camminare in montagna grazie all'infaticabile entusiasmo del nostro amico Emilio.

Ci ritroviamo lungo la strada in un autogrill toscano e poi ci fermiamo a pranzo verso Parma, per proseguire verso la nostra meta, l'hotel Saint Nicholas dell'omonimo paese, a 7-8 km da Vetan sede del rally, a circa 15 Km da Aosta. Sull'albergo sorvoliamo e passiamo direttamente alla magnifica giornata di sabato con un sole pazzesco ma con la sorpresa che a Vetan, che sorge a ben 1.700 metri di altezza, non c'è molta neve.





Partiamo dal campo gara con gli scarponi e le ciaspole nello zaino ... e dopo un pezzo iniziale in cui risaliamo una parte del percorso di gara, ci stacciamo verso altri pendii, inerpicandoci per un bosco che finalmente ci porta ad un terrazzamento sopra i 2.000 metri completamente innevato. Da qui calziamo le ciaspole e seguiamo il sentiero 13 che conduce al rifugio Mont Fallère a circa 2.385 metri, che raggiungiamo all'ora di pranzo senza incontrare in questo tratto nessuno. Il sentiero è costellato di bellissime opere di un artista locale, Siro Viérin, che spuntano dalla neve facendoci conoscere la fauna autoctona, gli abitanti, gli usi, il santo e anche altre figure, probabilmente delle leggende locali. Dopo esserci saziati e abbeverati, grazie ai mitici

Fabrizio e Melchor carichi di ogni ben di Dio tra lardo valdostano e prosciutto spagnolo, rientriamo velocemente in albergo per fare una doccia ristoratrice e tornare nuovamente a Vetan per l'inizio ufficiale del rally.



Si è aperto con l'evento principale, la messa, che si è tenuta alle 17, celebrata dal nostro grande padre Melchor che, come al solito, ha scosso gli animi dei giemmini che hanno ringraziato e si sono complimentati apprezzando vivamente la celebrazione compiuta. Alla messa ha partecipato anche la nostra Angela, che aveva raggiunto Vetan unitamente al suo – e ormai nostro – Cesare, insieme agli amici veronesi,

completando così la rappresentanza romana. A seguire si è tenuta la presentazione del rally e l'estrazione degli ordini di partenza. La partecipazione è stata folta, di molto superiore al centinaio, con una presenza numerosissima di nuove leve: le sezioni del nord si stanno rinnovando e questo fa ben sperare per il futuro della nostra associazione e, comunque, la partecipazione di così tanti giovani è di per sé motivo di gioia per noi *vecchiotti*. La sezione di Genova ha compiuto uno sforzo notevole per organizzare i percorsi di gara, cambiandoli ben otto volte a seguito del mutare delle condizioni della presenza di neve che si riduceva di giorno in giorno, dovendosi inventare infine un vero e proprio rally, con i concorrenti che per un lungo tratto hanno tolto gli sci e le ciaspole, legandoli allo zaino per proseguire di corsa.

La serata si è conclusa con una cena comunitaria, dove abbiamo potuto assaggiare leccornie valdostane. La giornata di domenica è iniziata presto, con la colazione alle 6,15, per raggiungere il campo di gara per le 7,30, con la partenza della squadra Roma 1 alle 7,49, che ha aperto la gara delle racchette da neve. Abbiamo formato 4 squadre di Rn (Roma 1 Tullio Lavosi-Andrea Negri; Roma 2 P. Melchor Sanchez De Toca-Angelica Bareiro; Roma 3 Fabrizio Farroni-Paolo Michetti; Roma 4 Emilio Sanchez-Zunilda Dure Siguero). Angela Migliano e il giovanissimo Danyar Negri hanno dato assistenza all'organizzazione, allestendo lo stand e



servendo per rifocillare i concorrenti all'arrivo con cibi e bevande calde. Anche in questa giornata il sole era splendente e all'arrivo erano molti in maglietta a maniche corte. Abbiamo quindi partecipato al lauto e saporito pranzo sociale e siamo infine andati alla premiazione, che è iniziata con la gara delle racchette da neve, grazie alla Sezione di Genova che, accogliendo le nostre istanze relative alla necessità di dover partire presto, ha invertito l'ordine di premiazione.



Con la sorpresa generale, soprattutto nostra, la squadra Roma 1 ha conquistato il secondo posto, con boato del pubblico, suscitando grande contentezza non solo nostra ma anche tra gli amici delle altre sezioni. Il successo si inserisce in continuità con la tendenza di questi ultimi rally che, a partire da quello (mitico, bellissimo, che tutti i partecipanti ricordano come il migliore dal punto di vista organizzativo

e di benessere generale) organizzato da noi sul Gran Sasso, hanno visto almeno una squadra della sezione di Roma sul podio e ci incoraggia a continuare a concorrere per lottare anche per le prime posizioni.

Verso poco più di mezzanotte eravamo tutti salvi, stanchi e felici a casa, per avere partecipato ad una manifestazione dove il senso di amicizia e di solidarietà permeano ogni momento dell'incontro.

Ora lasciamo spazio a come abbiamo vissuto la manifestazione da dentro con la

Cronaca semiseria di un secondo posto - (di Andrea Negri)

Tullio: Quest'anno se vuoi fare classifica la fai con qualcun altro, io non sono allenato!

Andrea: Dici sempre così, poi in gara viaggi eccome.

Quest'anno è diverso, sono poco allenato, non gioco neanche a calcetto

E poi con chi dovrei farla? Danyar non vuole

Convincilo, io la faccio tranquilla con Paolo, o Fabrizio, o qualcun altro

Danyar dice di no, viene ma non gareggia.

Allora la fai con Melchor, che è allenato

Facciamo così: io sono a disposizione per la coppia "competitiva", ma secondo me alla fine la facciamo io e te

Arrivati a S. Nicholas, si decidono le coppie. Melchor preferisce non fare la coppia "competitiva", Danyar insiste a non voler gareggiare (ma promette che l'anno prossimo gareggerà), nonostante il pressing di zio Tullio. A quel punto la coppia competitiva siamo Tullio ed io.

Tullio: Vabbè dai, ho visto molta gente forte, arriveremo tra 5° e 8° posto

Andrea: Alla consegna dei pettorali ero fuori con Dany, c'erano molti giovani?

No, però c'è una che ho conosciuto all'intersezionale che va fortissimo, quella ci batte Ah!

Poi ci sono i milanesi, che di solito vanno come noi, ma stavolta ci battono Ah!

Poi i veneziani, due coppie formidabili

Sì in effetti, c'è una coppia che in totale pesa forse 74 kg come me

Poi ci sarà qualcuno che non stiamo considerando che sarà fortissimo Certo

Poi l'Artva è un'incognita

Sì ma l'unica volta che ci abbiamo messo un po' di più è stato quando l'ho lanciata a 5 metri con la pala

Alla fine stabiliamo che l'obiettivo è un quarto/quinto posto, sotto l'ottavo è andata male, il terzo posto è un successo. Danyar mi chiede di andare sul podio, io incautamente dico sì, sicuro.

Partiremo per primi, Tullio ne è entusiasta (ma lui è spesso entusiasta, è chiaramente il suo punto di forza).

Partiamo per primi, alla grande!

Sì infatti, meno male (fingo di esserne convinto)

Solita strategia: partenza "normale", poi andiamo in progressione

Stai tranquillo, all'inizio andiamo piano, poi spingiamo

Partenza: mi accorgo che i campi Artva sono sì vicini alla partenza, ma meno del solito: sono dopo un primo strappo di dislivello, quindi è inutile partire piano. Meglio fare lo strappo e recuperare mentre cerchiamo l'Artva. Non lo dico a Tullio. Partiamo un po' veloci... al campo Artva Tullio è bravo a trovare presto l'apparecchio, io evito di spararlo lontano con la pala. Tempo non eccezionale ma abbiamo evitato il rischio più grande.

Ripartiamo bene, superiamo 2 o 3 squadre di sci alpinisti. Improvvisamente siamo soli, i ciaspolatori non ci prendono, gli altri scialpinisti sono troppo avanti. Qualche dubbio di percorso, ci troviamo al bivio più importante e vediamo i cartelli all'ultimo secondo. Adesso si spinge, la salita è forte ma non impossibile. Regoliamo bene lo sforzo, la salita deve finire da un momento all'altro. Non ci ha preso nessuno, dietro non si vede niente. Però proprio in cima alla salita ci raggiunge una squadra, guardiamo i pettorali e capiamo che hanno volato. Scherzando chiedo a Tullio di agganciarli e seguirli fino alla fine. Sono molto forti, ma non ci staccano subito, e questo è un incoraggiamento.

Inizia il traverso, in leggera discesa inizialmente, poi più inclinato. Abbozziamo qualche passo di corsa ma è troppo presto. Si possono togliere le ciaspole, la strada si regolarizza. Riproviamo a correre, e la strada va in falsopiano, quindi rallentiamo. Dobbiamo solo capire quando si può cominciare a correre, e improvvisamente in lontananza si vede l'arrivo.

Un anziano signore molto distinto ci indica la strada sbagliata, fortunatamente da lontano se ne accorge quasi subito un organizzatore che ci riporta sul sentiero giusto. Adesso è una picchiata verso l'arrivo, ho controllato il ritmo per tutto il percorso ma adesso non serve più. Dobbiamo solo evitare di distanziarci oltre i 10 metri, prendere una penalità sull'arrivo sarebbe una beffa!

Superiamo l'arrivo correndo, è bellissimo sentire le urla di incitamento. E' andata bene. Mentre siamo al controllo attrezzatura, arriva una coppia con un pettorale "alto": quindi siamo dietro anche a loro, per ora siamo terzi su tre coppie...

T: Comunque nei primi cinque ci potremmo essere

A: Penso di sì, questi erano i più forti

Guarda, stanno arrivando i milanesi

Mi sembrano belli cotti

Forse hanno spinto prima, andiamo a parlarci

Parliamo prima con i veneziani, ma ci snobbano un po' (non sanno ancora di non aver acceso l'Artva). Poi parliamo con i milanesi, molto simpatici, facciamo due conti con il tempo che dichiarano e apparentemente siamo dietro anche a loro. Quindi siamo quarti? Arrivano anche i veronesi, qui siamo molto vicini, quindi forse quinti. Vabbè'

vedremo... Nel frattempo stanno arrivando tutte le squadre, corriamo a incoraggiare tutti e a festeggiare le squadre romane.

Ci siamo divertiti, adesso ci aspettano un pranzo di festa e il conto alla rovescia della premiazione: abbiamo scherzato tutto il fine settimana dicendo che, visti gli 800 km da fare e le scarse speranze di podio, saremmo partiti prima della premiazione. Ma per fortuna rimaniamo!

5 MARZO - MONTE MAGNOLA - DOLCE VITA - COSTA DEI VECCHI

*Un paesaggio meraviglioso, con una neve fresca ancora non calpestata da nessuno. **Direttori di Gita** Tullio Lavosi, Andrea Negri e Gianni De Felice*

Ciaspole ai piedi di Davide



Lasciamo Roma, ancora sonnacchiosa, per raggiungere il nostro punto di partenza. Località Ovindoli, nota stazione sciistica in provincia aquilana, metri 1403.

Al punto di ritrovo, amici di vecchia data e facce nuove. Giro di presentazioni, recuperiamo ciaspole e kit anti valanga per ogni persona del gruppo.

Zaino in spalla, ci avviamo. La giornata è perfetta, sole e cielo terso. Un grande numero di sciatori si avvia verso le piste, noi proseguiamo lasciandoceli alle spalle e puntando verso un bosco di faggi e larici che si farà sempre più fitto.

Ciaspole ai piedi, iniziano alcuni tratti ripidi e la fatica, insieme al paesaggio sempre più isolato, apre naturalmente alla condivisione. Dopo un dislivello di 400 metri e una sosta per riprendere fiato, davanti a noi compare il monte Magnola. Un paesaggio meraviglioso, con una neve fresca ancora non calpestata da nessuno.

Il tempo di una rapida salita e siamo arrivati alla meta. Da qui, si apre lo spettacolo degli Appennini. Dal Gran Sasso alla Maiella, in un unico sguardo. Saziati negli occhi, ma non nel ventre, ci sediamo per pranzare su alcune roccette scoperte, completamente soli.

Dagli zaini grandi sorprese. Salsicce sarde, formaggio, vino rosso in tre varianti, cioccolato e biscotti. Corona un mirto artigianale a metri zero.

Colmi di spirito, riprendiamo la strada verso casa. Al punto di ritrovo, è tempo

di saluti. La giornata è stata bella, lo si vede nello sguardo di ognuno.
Alla prossima allora!

12 MARZO - SULLE TRACCE DEL BRIGANTE GASBARRONE - IL MONTE CERASO

Direttori di Gita: Federico Grassilli – Francesca Attoni

Briganti Quattro Stagioni di Francesca Attoni



“Mi raccomando puntuali e portate le bandane!” Il 12 marzo siamo partiti da Roma con questa originale raccomandazione del nostro Direttore di Gita Federico. Strana vero? Lo abbiamo ascoltato ... e alla partenza tutti con le bandane nello zaino alla conquista di Sonnino.

Sonnino è un paesino incantevole, c'è un sole che sembra estate e si sta divinamente nella piazza

principale del paese facendo colazione e cercando di capire l'avventura che è appena cominciata.

Federico ci racconta del famigerato brigante Gasbarrone, delle sue origini, del suo primo amore e degli inizi della sua “carriera”. Ci porta proprio nel luogo, dentro il centro storico di Sonnino, in cui compì il suo primo omicidio. Location perfetta!

Poi, zaini in spalla, abbiamo cominciato a camminare insieme.

Le mie scarpe mi hanno abbandonato dopo poco e si sono aperte letteralmente in due.



Federico ha nello zaino dello scotch da pacchi, di quello resistente. Lo utilizza per fasciarmi le soles alle scarpe consentendomi di arrivare, senza problemi e con un look abbastanza decoroso al primo rifugio La Cona. La sosta cioccolato, datteri ed acqua ci volevano. Altre "pillole" di storia ci fanno conoscere ancora meglio il nostro amico brigante e le sue avventure e

scorribande.

Lasciamo il rifugio. Il tempo comincia a cambiare e la temperatura scende, trasportandoci in una atmosfera autunnale! Entriamo nei boschi in cui Gasbarrone e la sua famigerata banda si nascondeva. Scende la nebbia!

Arriviamo in cima al monte Ceraso orgogliosi di essere lì ed ormai è certo...

siamo diventati una banda!

È ufficiale ...ecco la banda ATTONIO gasbaSSILLI

Una foto ufficiale a testimoniare il momento storico è necessaria!

In vetta il tempo ci fa decidere di scendere al rifugio GASPERONE dove la banda trova ristoro sotto un sole tiepido, che pare primavera.

Un meraviglioso affaccio

da una rupe strategica ci regala una vista mozzafiato. Poi è tempo della sosta pranzo. Panini, caffè caldo e ciambelline al vino vengono condivise tra risate e altri racconti del nostro brigante che come un Robin Hood, in questi luoghi, come a Sherwood, veniva acclamato e sostenuto dai più poveri mentre era acerrimo nemico dei più ricchi.



Zaini in spalla! il tempo minaccia pioggia ... piove una pioggia invernale ma solo fuori di noi ... dentro per noi splende il sole.



Felicissimi, anche sotto la pioggia e la grandine, arriviamo a Sonnino e, grati per la splendida giornata, troviamo ristoro nel bar del paese che ci accoglie per brindare al Brigante Gasbarrone e a noi nuova terribile "banda quattro stagioni".

Monte Ceraso di Giuliana Lilli

Domenica scorsa

Non me so' data 'na regolata

co 'na masnada de briganti tra serpe, madonna e Torrente, avemo affrontato un clima poco clemente,

ma la compagnia, il caffè bono e il luogo ameno

c' hanno fatto gusta' appieno sta' giornata strana

nel cuore della Ciociaria nostrana

Evviva dunque la Giovane Montagna, dove se cammina, se beve e se magna.

18 MARZO - MANZIANA - CALDARA, SELVA E IPOGEO

Numeri piccoli (di partecipanti) salvo uno (gli anni compiuti da Ilio) ma tanto affetto a Manziana. Caldara, con grande bosco e ipogeo sabato 18 marzo

Segni opposti di Ilio Grassilli

Quella giornata può essere sintetizzata con due semplici espressioni di segno opposto: una amara delusione, perché era stata pensata per bambini e ragazzi, quei 36 che nel marzo dello scorso anno parteciparono entusiasti al gioco di Orientamento: nessuno! Una dolce soddisfazione, perché nove



soci (oltre ai miei figli) hanno desiderato partecipare principalmente per festeggiarmi (era il mio 85° compleanno) ed esprimermi il loro affetto. Aggiungo tre grazie: a Guido e Alessandro che mi hanno accompagnato nei due sopralluoghi, necessari anche per verificare che il pullman (mi illudevo di poterlo riempire) potesse far manovra all'uscita del Grande Bosco, al pastore Filippo che ci ha fatto trovare le sue splendide mucche e vitellini al pianoro della Canapine (dove in passato si coltivava la canapa), a quella bella famiglia di escursionisti che si sono aggregati a noi e che potrebbero essere interessati a Giovane Montagna.

Dalla caldara all'ipogeo di Maria Marchesi



Una gita bella e interessante, rallegrata dal festeggiamento di un compleanno, svoltasi sotto un bel sole primaverile.

E' cominciata con il panorama della Caldara di Manziana: un getto d'acqua ribollente dal

sottosuolo, in una pianura che si apre su un boschetto di betulle; sembrava quasi di essere in nord Europa! Abbiamo poi attraversato il Grande Bosco con alberi ad alto fusto e cespugli di pungitopo, di cui abbiamo appreso (grazie all'esperienza di un partecipante, guida escursionistica ambientale) la furbizia dell'adattamento per eludere i predatori: le foglie acuminate sono a livello del terreno, mentre quelle in alto sono tondeggianti. In una piacevole



radura, dove zampillava una fonte di acqua minerale, abbiamo fatto uno spuntino e dopo...mini Gioco di Orientamento! Si sono affrontate, con risultato di parità, due squadre: le tre M (Marta, Maria e Mattia) e le giraffe (Sabrina, Giuliana e Rita) con tanto di bussola e in indicazioni in rima. Abbiamo poi esplorato l'Ipogeo di S. Pupa, probabilmente un antico mitreo, scavato nella roccia, con un foro centrale corrispondente ad un'ara destinata a raccogliere il sangue del sacrificio rituale del toro. Forse avremo disturbato gli attuali abitanti, pipistrelli placidamente addormentati. *Dulcis in fundo*, è proprio il caso di dirlo! E' comparsa, a sorpresa, grazie all'organizzazione dietro le quinte di Marta e Federico, figli del festeggiato, una golosissima torta di compleanno, spazzolata in un battibaleno dai partecipanti (qualche caloria l'avevano bruciata). In conclusione, di nuovo tanti carissimi auguri a Ilio e *ad maiora* naturalmente!

26 MARZO – ESCURSIONE AL MONTE TORRE MAGGIORE, CESI

Relazione ermetica ma fedele della gita GM del 26 marzo a Cesi (TR) Monte Torre Maggiore - di Claudio De Masi

Appuntamento a Cesi, frazione Terni (437 m s.l.m.), un po' meno presto del solito; ma mai abbastanza tardi. Truppa provata dal blocco traffico per domenica ecologica a Roma e dal cambio di orario: da solare a legale. Di solare in effetti c'è ben poco in questo inizio di giornata: cielo uggioso, vento pungente.

Giretto nel paese, patria di Federico Cesi il Fondatore dell'Accademia dei Lincei, in attesa dei ritardatari.

Salita nel bosco, con andatura allegra ma non troppo. Lasciata a sinistra chiesetta di San Biagio. Improvviso diradamento della vegetazione e spettacolare affaccio sulla valle di Terni.

Preziose informazioni sui luoghi fornite da Carlo Margheriti e dalla Direttrice di Gita Lucia, i nostri Ciceroni per via del loro radicamento sul territorio (compito assolto con garbo e conoscenza).

Arrivati alla base di Monte Torre Maggiore, *referendum* volante proposto dalla Direttrice di Gita Giovanna: tutti in cima al colle o scissione in due gruppi per successivo ricongiungimento più a valle? Risposta unanime e un po' piccata (per la sfiducia sottesa al quesito referendario): TUTTI UNITI ALLA META!

Pentimento repentino, una volta constatata la reale pendenza della salita finale e il carattere poco primaverile del vento che la batte; ma l'orgoglio impedisce ripensamenti.



Foto1- Panorama dalla vetta di Monte Torre Maggiore (1120 m) con elementi del gruppo che stanno completando l'ardua salita; sulla destra si vede la cima innevata del Monte Terminillo.

Sul cucuzzolo, panorama meraviglioso; solo immaginato però dai prodi escursionisti, subito stesi al riparo dal vento, dietro le rovine di epoca pre-romana.

Manco il tempo di dire buon appetito, che alcuni sono già al dolce. Ottima crostata offerta da Giovanna (ma fatta da qualcun altro; chissene: in questi casi è il risultato che conta). Assenza temporanea di molti, probabilmente per bisogni fisiologici nel vicino boschetto.



Foto 2- tutto il gruppo, subito dopo pranzo al riparo dal vento all'interno dei resti del santuario umbro-naharke del VI secolo a.C che si trova sulla cima di Monte Torre Maggiore.

Rapida discesa fino all'ampia radura sulla quale si erge, attorniata da praterie e resti di mura ciclopiche, la deliziosa chiesa romanica di sant'Erasmus. Anche da qui, vista su tutta la valle; questa volta impreziosita da un sole finalmente trionfante. Inevitabile rammarico per essere partiti troppo presto ed essere

arrivati in cima al monte quando c'erano ancora le nuvole.



ù

Foto 3- Chiesa di Sant'Erasmus vista dall'ingresso attraverso le mura ciclopiche.

Discesa a picco su Cesi, lungo un sentiero pietroso impreziosito da fiori e asparagi (mangiati crudi da una temeraria, che si spera sia sopravvissuta alla prova).

Tappa intermedia nel mini tunnel che attraversa per una cinquantina di metri lo sperone di roccia sovrastante il paese. (Mandati in avanscoperta i pelati del gruppo, nel timore di attacchi alle chiome da parte dei pipistrelli locali, peraltro rivelatisi dormienti).



Foto 4 - tunnel nello sperone roccioso sovrastante Cesi



Foto 5 - Ennesimo affaccio sulla valle, da una piazzetta del paese.

N. d. R. La gita ha avuto uno spontaneo sviluppo gastronomico il sabato successivo per la degustazione delle ciriole ternane, organizzato dagli amici ternani e mascherato da una escursione mattutina lungo la ex-ferrovia nelle

gole del Nera (Narni).

1° APRILE – MONTE SIRENTE E CANALE MAIORI

Una salita “simbolo” degli Appennini Centrali - di Andrea Cecchini



Giornata con buone condizioni meteo e perfetto innevamento. Attraversato il bosco per arrivare alla base, abbiamo risalito, faticosamente e lungamente, il Canale Maiori. La costante pendenza del bianco pendio non ci offre possibilità di comode soste, solo uno strapuntino ricavato nella neve per mettere giù lo zaino per un veloce ristoro. Ma il sudore

è ripagato dalla grandiosità della scalata. Siamo dentro un largo e altissimo scivolo di neve che dalla faggeta sale alla base degli sbalzi di roccia proprio sotto la cima del Sirente. Saliamo in fila indiana per un infinito zig-zag circondati da pareti che rimandano alle rinomate Dolomiti.

Raggiunta, la sella terminale che separa il Canale Maiori dalla Val Lupara, troviamo degli scialpinisti pronti per la discesa. Dopo esserci rifocillati, affrontiamo un ultimo strappo per cresta e per comoda spianata finale arriviamo alla croce di vetta dopo più di 4 ore. Ovviamente stanchi ma felici. Foto di rito, preghiera della GM, due righe di ricordo appuntate sul libro di vetta e ritorno per lo stesso itinerario di salita. Rapida e diretta discesa per il candido canale che tanto ci aveva fatto pensare in salita. Ritorno alle macchine e a casa, soddisfatti.



SABATO 22 APRILE - ARRAMPICATA AL MURO DEI MONFORTANI

Un po' sfortunate le due proposte di Arrampicata al Muro dei Monfortani ma... si continua - di Ilio Grassilli

Il forzato annullamento per pioggia del primo appuntamento del 15 aprile e la coincidenza del secondo appuntamento con il ponte della Liberazione hanno fatto sì che le adesioni siano state pochine. Ma l'iscrizione di ben sei giovanissimi al primo appuntamento fanno ben sperare e mi inducono a riproporre per il futuro questa iniziativa divertente e formativa. Che è stata apprezzata anche da una mamma: brava Marta! Un ringraziamento al team istruttori, guidati da Paolo, per la loro disponibilità.



ATTIVITÀ IN SEDE SVOLTE

19 GENNAIO - UNA SOLA CHIESA DI CRISTO, MA TANTE CHIESE CRISTIANE

*Una sola Chiesa di Cristo, ma tante chiese cristiane. Perché? Prospettive -
Relatore Don Giovanni Cereti*



Serata di gala con grande partecipazione dei fedeli di Don Giovanni, sia della Giovane Montagna che di Equipages Notre-Dame (END) che della Confraternita dei Genovesi. (a cura di Bice Dinale)

L'argomento è molto attuale e anche legato al calendario – dal 18 al 25 Gennaio si celebra ogni anno la settimana di preghiera per l'unione dei cristiani, alla cui realizzazione Don Giovanni ha lavorato molto, sia con gli scritti che con gli studi approfonditi che con gli incontri e le attività dedicate al tema. E' un suo cavallo di battaglia, e spera di vederne già in vita i risultati positivi,

se no sarà stato contento di aver seminato molto a quello scopo. Si sa che i tempi della Chiesa e delle chiese sono lunghi.

Serena introduce la serata. Ringrazia Don Giovanni per un motivo personale e familiare. Infatti, Don Giovanni, studioso dai mille interessi, è stato amico di suo papà Vittorio, prima ancora di conoscere la GM. Il padre di Serena ha dedicato, come un servizio, la sua vita allo studio della storia della Chiesa, attraverso gli antichi testi in greco conservati alla Biblioteca Vaticana. Occorreva lavorare contro lo scandalo della separazione tra i cristiani. Non si può richiamarsi a Cristo ed essere divisi, ossia avere dei muri di separazione giuridici che impediscono di celebrare insieme, di condividere in toto una fede che è la stessa. Vittorio era convinto che occorresse rimuovere le ferite e scavare nelle cause delle fratture. Era uno che credeva nel dialogo. E' stato per anni l'unico laico in una Commissione per l'Unità dei Cristiani, pensata e voluta da Paolo VI, nominata da Giovanni Paolo II. Proponeva due linee di pensiero e di azione – una basata sullo studio della storia e delle divisioni, e un'altra volta a creare comunque un'unione tra le chiese, sulla base di ritrovate

unità di fatto nell'oggi, con momenti di preghiera comune e attività condivise. La seconda strada è forse quella che può funzionare di più, meglio che cercare di risalire al passato. Non si può tornare indietro, si deve guardare avanti. Serena aggiunge che anche oggi per molti di noi il problema dell'unità dei cristiani non dovrebbe essere indifferente; è importante capire come sia possibile che alcuni esponenti della chiesa ortodossa solidarizzino patriotticamente con chi fa la guerra ad un altro popolo. E ci si deve chiedere come lo si possa fare in nome dello stesso Gesù di Papa Francesco. E si capisce perché ci siano persone come suo padre e Don Giovanni che hanno dedicato una vita al tema del ritrovare l'unità.

Don Giovanni ringrazia Serena e conferma che ci sono altre persone, oltre a Vittorio e a lui, Giovanni, che hanno dedicato tutta la vita alla ricomposizione dell'unità dei cristiani. E ringrazia tutti i partecipanti e Ilio che ha avuto l'idea e ha insistito per dedicare una serata a questo argomento così importante.

Prima di tentare di riportare alcune delle tante riflessioni e dei tanti pensieri esposti da Don Giovanni, desidero informarvi che esiste un libretto scritto da Don Giovanni medesimo e stampato da Edizioni San Paolo nel 2009. S'intitola "ABC delle chiese e delle confessioni cristiane". Non si trova facilmente, ma noi possiamo scannerizzarlo e mandarlo a coloro che fossero interessati. E' un libretto di 63 pagine, prezioso.

Torniamo al racconto di Don Giovanni. La *settimana per l'unità* è nata negli USA all'inizio del 20° secolo, dall'iniziativa di una comunità anglicana; erano confratelli e consorelle del Centro Pro-Unione. Hanno contribuito alla raccolta e pubblicazione di tutti i documenti delle varie chiese: dieci volumi, da studiare per superare le difficoltà.

Don Giovanni traccia a grandissime linee e con la sua memoria e logica prodigiose la storia della chiesa dagli inizi fino ad oggi, soprattutto con riferimento ai momenti ed alle circostanze delle separazioni. Ci racconta per esempio, che la parabola del figliol prodigo è un testo su cui hanno riflettuto le prime comunità. Il figlio minore, che si è allontanato, rappresenta i cristiani che provenivano dal paganesimo, che rientrano e chiedono di essere riammessi. Il figlio maggiore rappresenta i cristiani che provengono dall'ebraismo. E' sospettoso con i cristiani provenienti dal mondo pagano.

Le prime comunità erano semplici, senza ministeri, fino alla fine del 2° secolo. Poi vennero le autorità e anche le eresie e gli scismi, seguiti da riunioni e riconciliazioni. Fu stabilita la Professione di Fede, cioè il Credo che è utilizzato anche nelle chiese ortodosse, luterane, anglicane. Le prime comunità cristiane si sono organizzate attraverso i concili – sette concili ecumenici, il settimo ha stabilito che si potevano usare le immagini.

I rapporti fra le chiese erano fraterni finché non è stato ristabilito l'impero romano – il Sacro Romano Impero, in occidente. Ciò ha offeso la comunità d'oriente; in modo particolare quella di Costantinopoli. Per loro l'imperatore di Costantinopoli era il naturale continuatore dell'impero. Ed, infatti, per circa

mille anni, fino al 1453 (caduta di Costantinopoli) l'impero di Bisanzio ha avuto un ruolo molto importante nel trasmettere la fede. Quindi la divisione è stata causata principalmente, se non proprio esclusivamente, dalla creazione dell'impero di occidente, non dalle crociate o altro. La chiesa di occidente è stata più rigida per certe regole, quella d'oriente forse è rimasta più libera (per esempio, sono rimasti i preti sposati).

Una delle cause di divisione (che oggi sembra quasi un'assurdità) è stata l'inserimento nel Credo dell'espressione "Filioque" (...qui ex Patre Filioque procedit...), voluto dalla chiesa cattolica d'occidente, e non accettato dagli ortodossi d'oriente.

Le divisioni fra i cristiani sono continuate e accentuate nel 15° secolo, con l'avvento del protestantesimo. Grazie alla stampa la chiesa protestante ha potuto moltiplicare i testi e invitare i cristiani a leggere per conto proprio, cosa non accettata dalla chiesa cattolica.

Dal 1517 si sono costituite le varie chiese riformate - luterani in Prussia, calvinisti in Svizzera, ecc. Oggi le divisioni all'interno dei protestanti sono in parte superate. La chiesa valdese ha aderito ai principi della riforma. La nostra chiesa cattolica alla fine del 16° secolo era limitata ad alcune nazioni ed era ristretta geograficamente ad alcune parti del mondo. Si sono avviate le missioni cattoliche, mentre all'inizio i protestanti si astenevano dalle missioni. Poi sono partite anche le chiese evangeliche; si sono create le società missionarie, i volontari. Sono sorti problemi nei rapporti fra le diverse comunità in missione.

E' interessante notare che i tentativi di riunione delle chiese sono cominciati da subito, da Lutero in poi. Ci sono stati tanti momenti in cui persone di buona volontà hanno cercato di ristabilire l'unione, con tentativi di ricucitura, e scambi tra cattolici e ortodossi.

Nelle missioni si cercò di superare le divisioni, nell'800 e all'inizio del 900, dialogando per una migliore distribuzione dei missionari. Tutto questo si è concretizzato nel congresso missionario mondiale del 1910. Erano convinti che la conversione del mondo sarebbe avvenuta in quella generazione. Si sono creati due grandi movimenti con radici nella prima guerra mondiale – Vita e Azione (lavorare per gli altri come se fossimo già uniti) e dall'altra parte un altro movimento giovanile a Edimburgo – Unità dei Cristiani, al servizio dei fratelli. Nel 1937 si sono fusi e nel 1948 è sorto il consiglio ecumenico delle chiese di cui facevano parte centinaia di chiese cristiane. La chiesa cattolica stava per entrare nella comunità ma ha dovuto rinunciare perché alcune chiese si sarebbero allontanate se fosse entrata anche la chiesa cattolica. Però la chiesa continua a dialogare.

Oggi siamo molto più vicini all'unità dei cristiani, anche se è vero che siamo divisi, che abbiamo ereditato dalla storia queste divisioni e che ognuno è fedele alla sua chiesa. La chiesa cattolica proponeva che le altre tornassero all'origine. Un ecumenismo di ritorno che si fondava sul fatto che la prassi

faceva rivolgere le chiese a Roma. L'estate scorsa c'è stato un incontro per lavorare sull'unità. Già oggi molte comunità sentono che le divisioni vengono dagli uomini e dalla storia e non da Dio. Leggiamo le stesse scritture. Le distanze che ci separano sono frutto della storia, di culture diverse, dobbiamo imparare a convivere; lo chiede il papa, con gli ebrei, gli islamici, e le altre comunità religiose.

C'è una frase nella lettera agli Efesini: "Esiste un solo Signore che è presente in tutti, che opera in tutti, e viene riconosciuto in tutti". Ci dice che dobbiamo superare queste divisioni che non hanno importanza per la fede e che bisogna riunirci nella carità. E' un impegno gioioso che ci attende nel nostro cammino: fare un'unica comunità di credenti. Nel campo ecumenico bisogna cercare di capire che al disopra di tutto c'è la carità, con grande rispetto reciproco.

Intervengono Ilio Grassilli e Maurizio Firmani. Ilio comunica che l'anno prossimo il Natale in Ucraina sarà celebrato il 25 dicembre; sembra un passo buono verso la riunificazione. Si parla anche della data della Pasqua, uno degli argomenti e non dei più gravi che alimentano la divisione. Nel Concilio di Ferrara-Firenze del 1439 si raggiunse un accordo che consentiva di celebrare la pasqua nella stessa data, accordo sottoscritto dai cattolici e dagli orientali. Decisione presa in base al calendario gregoriano, che è accettato da quasi tutti i popoli. Anche la chiesa ortodossa l'aveva accettato prima della caduta di Costantinopoli, ma alla fine del 1400, per non sottostare ad un papa, sono tornati al calendario giuliano. E' evidente che anche in questo campo non è una questione di fede ma di storia.

Maurizio chiede qual è la posizione dei Copti (cristiani Egiziani) rispetto all'ecumenismo, vista la loro dottrina monofisita (che riconosce solo la natura divina di Cristo). Purtroppo la domanda, molto interessante, resta senza risposta. Viene rimandata al prossimo incontro!

Riporto, per concludere, un messaggio di Alberto Lucci: "(...) mi spiace veramente di non poter partecipare all'incontro di domani sera con don Cereti (...) anche perché il tema dell'unità delle chiese cristiane mi incuriosisce. Personalmente non lo ritengo importante; penso infatti che, dal punto di vista dell'efficacia dell'annuncio del messaggio evangelico (la carità verso il prossimo), le varie chiese cristiane abbiano tutte le medesime potenzialità. Se ci sono delle differenze, molto (se non tutto) dipende dalla coerenza di chi fa l'annuncio. Per cui mi sarebbe piaciuto riflettere sulle ragioni per le quali l'unità delle chiese si spera che avvenga e si prega perché avvenga".

Ringrazio a nome di tutti Don Giovanni e Serena, ai quali chiedo perdono per le mie sintesi e abbreviazioni che certamente non fanno onore agli originali. Rinnovo l'esortazione a richiedere la scannerizzazione del libretto "ABC delle chiese e delle confessioni cristiane". Anche il testo di Serena è disponibile.

23 FEBBRAIO - FEDERICA E LE SUE PRODUZIONI ARTIGIANALI

Perché è importante anche se microscopici, essere delle piccole gocce nell'oceano. E più siamo e più diventiamo l'oceano. (a cura di Bice Dinale)



Basta leggere i commenti (oggi li chiamano *like*) all'incontro con la socia Federica Caldara e le sue autoproduzioni artigianali. Eccone alcuni:

Grande successo per l'alchimista e nostra socia, Federica. Ci ha regalato una serata profumatissima (Federico).

Bellissima serata con Federica. Sapone con luffa ricercatissimo. Aspettiamo la seconda edizione. Pensiamo in grande! Prossimo Rally, saponette firmate GM (Francesca).

Complimenti Federica. Mi è molto dispiaciuto non esserci. Ti chiederò mini replay privato! (Chiara).

Bella serata, Federica, 5 R e non solo! In fondo piccole gocce nell'oceano sono come piccoli fiocchi di neve nel cielo d'inverno (Max).

Grazie Federica per la tua disponibilità e generosità nel donare una parte di te così delicata e ricca di profumate sorprese. Alla prossima (Marcella).

Grazie Federica! Oggi ho messo un tuo unguento e ho usato il tuo deodorante. Fantastici! E per la cronaca... il deodorante fa benissimo il suo mestiere. Grazie mille Fede per la tua generosità e professionalità (Marta).

Buongiorno a tutti, confermo il deodorante è ottimo. Grazie, Federica (Sabrina).

Veramente bello tutto, meglio di un libro. Grazie (Elena Addressi).

Grazie, Fede (Serena).

Grazie Federica per la serata interessantissima e proficua. Anna è contenta dell'anticalcare e vuole rifarlo. Quindi le tue istruzioni arrivano al momento giusto. Ancora grazie e un abbraccio (Anna e Giampiero).

La risposta di Federica: *"Grazie di cuore a tutti per la vostra calorosa partecipazione, affetto e pazienza e per avermi coinvolto e stimolato. Che belle foto, Federico. Grazie. E' stata la mia prima volta ad uscire fuori dalla mia tana e condividere questa parte di me in questo modo. Vi ringrazio per l'opportunità. Vi mando un promemoria per auto-produrre ciò che abbiamo fatto ieri sera: unguento, deodorante e anticalcare. Così anche chi non è potuto venire potrà farli, e se avete dubbi, contattatemi".*



Prima di dimostrare dal vivo le sue autoproduzioni, Federica ci ha parlato brevemente del suo grande interesse e amore per la natura e di quello che si può fare per vivere in modo sostenibile. Ci ha ricordato i 5 R dei rifiuti:

- Riduzione, degli acquisti di oggetti carini ma inutili e di pacchetti in generale
- Riuso, e Risparmio
- Raccolta
- Riciclo
- Recupero.

Nel promemoria troverete le ricette, i siti interessanti per procurarsi le materie prime, altre informazioni varie e utili. E qualche considerazione per essere *come piccole gocce dell'oceano della sostenibilità.*

UNGUENTO

Ingredienti

- 50 ml olio;
- 13 grammi di cera d'api
- 10 grammi burro di karité
- vitamina E: 4 gocce
- Olii essenziali: 21 gocce lavanda, 10 bergamotto, 2 geranio, 2 limone, 1 litsea cubeba.

Note

Olio: un oleolito, ma va benissimo anche un buono olio di girasole bio spremuto a freddo,

oppure un buon extravergine di oliva.

- Cera d'api: fra l'altro c'è il nostro socio Gianni che la produce;

- Si può fare anche senza il burro di karité (viene bello ugualmente!!!);

- Olii essenziali: per iniziare va bene anche un solo tipo o due, i preferiti. Non esagerate con le gocce degli olii essenziali degli agrumi (limone, arancio, bergamotto), se usate l'unguento come crema per il giorno, perché sono fotosensibili, ma comunque nell'unguento sono molto diluiti.

- Vitamina E: non è fondamentale per una piccola produzione, anche se, oltre all'effetto

antiossidante sull'olio, lo ha anche sulla pelle.

Procedimento

Mettere a scaldare a bagnomaria la cera d'api a pezzetti, quando è sciolta aggiungere il burro di karité e l'olio dove precedentemente avete messo le gocce di vitamina E e gli olii essenziali. Amalgamare tutto, versare nei vasetti. Dose per 6 vasetti da 15 ml.

DEODORANTE

Ingredienti.

(Le dosi sono indicative, considerate uguali quantità per bicarbonato e fecola. Poi aggiustate con olio di cocco, oppure ulteriore bicarbonato & fecola fino ad avere la consistenza densa).

- 8 cucchiaini bicarbonato di sodio,
- 8 cucchiaini di fecola di patate (o amido di mais),
- 4 cucchiaini di olio di cocco,
- Olio essenziale di lavanda: 10 gocce

Procedimento

In una ciotola mescolare bicarbonato e fecola. Aggiungere l'olio di cocco

precedentemente sciolto a bagnomaria (d'estate è già liquido). Aggiungere gli olii essenziali. Amalgamare, impastare con un cucchiaino fino ad ottenere una consistenza un po' densa. Considerate che all'aumentare della temperatura, l'olio di cocco diventa liquido, quindi il deodorante ugualmente, ch  il vasetto sia a buona tenuta. Ma va sempre bene. Dose per circa 3 vasetti da 15 ml.

Gli olii essenziali sono molto potenti, e – tranne pochi come la lavanda – non andrebbero mai usati puri. Io li metto negli unguenti (sono quindi molto diluiti), ma in caso di pelle particolarmente reattiva, allergica, donne in gravidanza e/o allattamento, e bambini fino a 5 anni, fare attenzione.

Deodorante basico e semplicissimo? Anche solo un po' di polvere di bicarbonato di sodio. Oppure in uno spruzzino, acqua in cui sciogliere un po' di bicarbonato, e via.

ANTICALCARE

Ingredienti

Si fa una soluzione al 15% di acido citrico anidro. Quindi:

- 1 litro di acqua
- 150 grammi acido citrico anidro
- Olii essenziali di limone e tea tree – 5 gocce ciascuno (facoltativo).

L'acido citrico anidro   una polvere bianca, non corrosiva, ma secca un po' la pelle.

Procedimento

Sciogliere l'acido citrico nell'acqua (con acqua calda del rubinetto si facilita lo scioglimento). Olii essenziali di limone e tea tree hanno propriet  antisettiche.   comodo secondo me, metterlo dentro uno spruzzino (riciclato, ad esempio quello dello sgrassatore che   finito). Ottimo per pulire superfici in acciaio inox, i sanitari del bagno in ceramica, (ho i rubinetti, credo che siano in ottone, oro no di sicuro, e tornano lucenti), per sturare i rompigetto, etc. Non usare su legno e marmo.

  abbastanza concentrato, quindi pu  essere usato anche diluito. Meglio usarlo con i guanti perch  secca un po' la pelle.

Usare un contenitore di riciclo, ma ricordarsi di mettere l'etichetta.

Tutto questo perch ?

Perch    importante – secondo me – anche se microscopici, essere delle piccole gocce nell'oceano. E pi  siamo e pi  diventiamo l'oceano.

Perch  possiamo dare un piccolo contributo a ridurre il volume dei rifiuti: risparmiando noi (fatevi due conti) e l'ambiente. Useremo e riuseremo sempre lo stesso flacone per l'anticalcare, e idem per il deodorante.

Ecco un esempio pratico: con 1 kg di acido citrico anidro, possiamo fare ben 13 volte mezzo litro di anticalcare, riutilizzando sempre lo stesso flacone!

L'autoproduzione perché?

- Divertimento e soddisfazione: a me almeno piace, piace lavorare con le mani, etc. Mi piace
- consumare prodotti fatti da me, mi dà soddisfazione;
- Qualità: sono sicura della qualità; e semplicità, con pochi ingredienti.
- Risparmio: c'è un risparmio economico;
- Ambiente: c'è anche un "risparmio di rifiuti" → es. anticalcare, deodorante, il sapone.

Sia l'unguento che il deodorante, ne basta una piccola quantità, e applicandoli sulla pelle umida, si facilita l'assorbimento. Attenzione con capi "preziosi", si potrebbero macchiare, perché sono prodotti un pò oleosi.

Qualche sito interessante per autoproduzioni e informazioni

- Mammachimica <https://www.mammachimica.it/>

- Elisa Nicoli <https://www.elisanicoli.it/>

Entrambe hanno scritto anche dei libri carini. Negozio leggero (vendita di prodotti sfusi):

- Via Gadames, 26 (quartiere africano)

- Via Gabriello Chiabrera, 80 (zona Ostiense) Acido citrico, bicarbonato e altro: <https://www.percarbonato.it/> (qui ad esempio si può comprare

l'acido citrico in buste di plastica leggera, invece del contenitore rigido di plastica (riduzione

volume rifiuti). L'acido citrico si trova anche nei negozi di Natura Sì, oppure su Amazon.

Burri: <https://www.cosmeticbutters.co.uk/>

Olii essenziali: Flora, Fitomedical, L'Aromoteca.

Conclude Max Pecci

Prendo spunto dal pistolotto ambientale di Federica di ieri per rinforzarlo con qualche piccola ma importante buona pratica sull'acqua, alla portata veramente di tutti, ma utile in questi tempi siccitosi. Alcuni rimedi per non sprecare l'acqua:

- Installa un frangi getto ai rubinetti e alla doccia
- Chiudi il rubinetto quando non serve, cioè non far scorrere l'acqua invano
- Fai la doccia e non il bagno
- Scegli il *flusso differenziato* nel WC
- Avvia la lavatrice e la lavastoviglie solo se piene e con il ciclo economico
- Annaffia di sera e se puoi utilizza acqua recuperata.

9 MARZO - MOLTI FRIENDS E ALCUNI NUTS - IL CICLONE GIANNI BATTIMELLI

Incontro tenuto il 9 marzo 2023.

Un tranquillo professore di fisica di Bice Dinale

Oggi abbiamo conosciuto il ciclone Battimelli che sotto le sembianze di un tranquillo professore di storia della fisica nasconde una carica di energia, vitalità, avventure ed esperienze degne di Spiderman.

Gianni Battimelli ci ha presentato il libro di cui è autore: *Molti friends e alcuni nuts*. Friends e nuts del titolo nascondono una doppia personalità: il loro significato letterale di 'amici' e 'pazzerelli' e l'altro, tipico del mondo dell'arrampicata moderna, dove identificano attrezzature per l'arrampicata, con compiti e usi ben specifici, notissimi agli addetti ai lavori.

Gianni, presentato da Marcella come "grande alpinista", si schermisce, dichiarandosi semplicemente un alpinista dilettante e appassionato. E' attualmente anche Direttore della Scuola di Alpinismo del CAI di Roma. Dopo averlo ascoltato, possiamo dire che è anche troppo modesto!

Il libro è composto di 44 capitoli, ognuno dei quali ha vita a sé, non è in

GIOVEDÌ 18 FEBBRAIO ORE 19.45
PRESENTAZIONE DEL LIBRO

MOLTI FRIENDS E ALCUNI NUTS

Segui la diretta sui nostri canali social
Facebook e YouTube

Ospiti della serata insieme a Gianni Battimelli
Alberto Sciamplicotti, Giorgio Mallucci e
Francesca Colesanti

MOLTI FRIENDS E ALCUNI NUTS

www.montagnacitta.it/veicoli_del_gran_sasso

RR TREK
RIFUGIOROMA

GRAN SASSO

sequenza con gli altri, né cronologica né argomentativa. I singoli capitoli sono "oggetti individuali", disomogenei, pezzi di vita, recensioni, articoli, divagazioni. Dopo aver scritto su molte riviste di montagna Gianni si è fatto un regalo raccogliendo i pezzi migliori, per sé e per gli amici. Da lì poi è nato un libro vero, in cui si parla di tanti amici e anche di tanti pazzerelli. Ma non è neppure un'autobiografia, è uno zibaldone.

Dalla sequenza delle immagini, ricavata dal libro, emerge però un filo

conduttore – i cambiamenti, le trasformazioni nel mondo dell'alpinismo dai lontani anni della sua adolescenza (cioè dai primi anni 60) fino ad oggi) – più di 60 anni di storia dell'alpinismo, italiano e mondiale, visti sotto tanti aspetti diversi nella loro evoluzione e trasformazione. L'abbigliamento, le attrezzature, le classiche località tradizionali e le nuove locations, utilizzate soprattutto per l'arrampicata sportiva (falesie, boulder, palestre attrezzate), le associazioni storiche (CAI) e la miriade di gruppi e club che propongono l'arrampicata oggi, le scuole di alpinismo, il volontariato, i mezzi di trasporto utilizzati per raggiungere i siti, e via scorrendo.

Attraverso le immagini proiettate scorre un mondo che per molti di noi diversamente giovani rievoca momenti di eroismo, di autonomia, - la vecchia 500 con 4 passeggeri e l'equipaggiamento (tende, zaini, sacchi a pelo) sul tetto; e le scalate sul Monte Bianco a 21 anni, quando la montagna era ancora quasi deserta ed il rifugio non si doveva prenotare.

Cita i tanti incontri (cioè i friends) con gli altri alpinisti, con i gestori dei rifugi, personaggi, come Bruno De Tassis al Brentei. Quelli della sua generazione sono stati fortunati, a vivere in quel momento la montagna, e di poterselo permettere. Ripercorre i contatti con gli altri alpinisti e arrampicatori del mondo, a partire dai britannici e dalle spedizioni del CAI nel Galles. Era anche il periodo in cui si organizzavano le spedizioni himalayane. A proposito cita un programma dei britannici, in particolare di Pete Boardman: "Come back alive, Come back still friends, Go to the summit, in that order" ("Tornate vivi, tornate ancora amici, raggiungete la cima, in quell'ordine").

I primi nuts importanti risalgono al 1980 e sono stati importati proprio dagli inglesi, che non avendo le montagne, si sono concentrati sulle falesie di piccole dimensioni e sulla tecnica. In Italia ciò ha portato alla scoperta delle grandi e piccole pareti della Val di Mello, Valle dell'Orco, del Monte Circeo, della Montagna Spaccata a Gaeta. A Roma c'erano solo il Monte Morra e le Torri di Leano, ora esistono tante vie, anche sul mare. E qui Gianni ci fa incontrare il mozzarellaro Bruno, di Sperlonga, Piana S. Agostino, che faceva trovare agli arrampicatori le mozzarelle fresche e anche il sentierino spazzato per arrivare alla base delle salite. In tante località, in Italia, e altrove, come in Grecia a Kalymnos, l'arrampicata ha aperto nuove possibilità di lavoro per lunghi periodi dell'anno.

Sono stati gli anni della scoperta del Verdon, in Francia, con le sue pareti di 300 metri, e dello Yosemite, negli USA, con il Capitan. Mitiche avventure.

Tra i friends incontrati negli USA Gianni ricorda Mike Kosterlitz, scozzese, alpinista, Nobel per la fisica nel 2016, che ha tracciato le vie del nuovo alpinismo (Nuovo Mattino). A proposito di Mike, vi invito a leggere nel libro un episodio divertente che lo riguarda.

In Sardegna, da sempre ignorata dall'alpinismo, si sono scoperte tante vie di arrampicata, all'interno e sul mare, in un mondo ancora incontaminato (1975-1980) come il Supramonte, le falesie di Cala Gonone, il Goloritzé. E nel libro

si medita anche sul dilemma di chi scopre un posto nuovo, molto bello come la Sardegna e non sa se deve comunicarlo, per paura che l'aumentata frequentazione possa diminuire il fascino del posto. In Corsica, dove ci si può arrampicare ma soprattutto si può praticare escursionismo impegnativo (vedi G20), stanno riuscendo a salvaguardare l'ambiente pur incoraggiando la fruizione.

Il mondo dell'arrampicata e dell'alpinismo è stato a lungo prevalentemente maschile, con qualche eccezione. Il linguaggio montano è molto guerresco – si conquista la vetta, si affronta la salita. Oggi forse più della metà dei patiti sono donne, e anche il linguaggio e certamente l'abbigliamento è cambiato.

Ci sono le palestre in città, a Roma la prima è stata attrezzata al Foro Italico, fatta di legno non piallato le cui schegge si piantavano senza riguardi nelle mani dei malcapitati. Poi si è passati alle pareti con prese di plastica, sofisticate, graduate e che vengono cambiate periodicamente. Anzi ormai quello dell'alpinismo e dell'arrampicata sono due mondi separati, con attività, gare, località, tutte differenziate. Ci sarà l'arrampicata nelle prossime Olimpiadi. Molti frequentatori di palestra, anche bravissimi, non hanno mai messo né metteranno piede in montagna. E' un mondo diverso.

Chi ama la montagna non può non amare il mare e soprattutto le isole: un'isola è una montagna che esce dal mare. E lo stesso nel deserto di pietra – i monti di granito in mezzo al deserto di sabbia. La differenza sta nell'ambiente – nel deserto, nell'isola non c'è subito a portata di mano qualcuno che ti viene ad aiutare!

Qualcuno domanda se l'alpinismo sia pericoloso. Gianni risponde che l'alpinismo e l'arrampicata sono pericolosi. Tutto presuppone un'assunzione di rischio e quindi di responsabilità. Bisogna addestrarsi, avere il senso dei limiti ma anche andare a cercare i limiti – non si può dire che si può praticare l'alpinismo in totale sicurezza. Si devono sapere i rischi che si corrono. La montagna va rispettata, conosciuta. E qui ci sta bene un altro motto: *Viagiar descanta, ma chi parte mona torna mona.*

Lucio Gambini ricorda Franco Alletto che aveva grande competenza e molta delicatezza con le persone locali. Aveva un grande senso morale – durante la guerra, quando era "crollato" tutto lui era andato verso la montagna dove c'erano i problemi. Diceva che se stai vicino ai problemi, li risolvi. Era un grande viaggiatore, anche alla ricerca dei monti lontani.

Chiudo qui questa povera cronaca di una serata molto brillante, allegra, divertente, interessante. Vi invito a leggere il libro dove troverete innumerevoli episodi, friends e nuts, che vi terranno compagnia anche se non siete, o non siete più, o non siete mai stati alpinisti.

A GIANNI (della poetessa di sezione Serena Peri)

Friend e nuts stasera sono in sede
e il Battimelli qui ciascuno vede:

la fisica prestata alla montagna,
con dose di ironia che l'accompagna.
"Dignitoso alpinista dilettante
mi definisco, non grande alpinista:
50 anni di scritture sono tante,
attraversando rivista su rivista.
Disomogenea raccolta, testi divaganti,
racconti, saggi, non da scherzo immuni;
friend e nuts sono aggeggi interessanti
che per chi arrampica sono comuni.
I nuts sono anche i matti, tuttavia,
di cui son pieni i nostri sentieri
(li incontri pur salendo qualche via);
gli amici? Sono tanti, e spesso seri.
Com'è cambiato il mondo arrampicante,
e i cambiamenti avvengono anche in fretta!
Io già prima del CAI ero... camminante,
da giovane sabardo andavo in vetta.
Ci tengo alla parola *autonomia*,
cancella le assolute sicurezze
si vendon come fossero magia
e creano le effimere certezze!
Entrare in scuola CAI è stato importante,
un anno e più di vita ce l'ho speso:
la scuola è un camminar qualificante,
lì il passo alpinistico l'ho appreso.
Gli inizi? In 500 parti in viaggio,
50 mila in 2, con sacco a pelo:
da Roma a Courmayeur ci vuol coraggio,
se non spara il villan, ti godi il cielo.
Pantaloni zuava, rossi i calzettoni,
scarponi "performanti" del momento;
incontri numerosi, e relazioni
reser quegli anni un arricchimento.
Metà anni Settanta, non adesso,
le grandi spedizioni himalayane:
ma se l'amico muor, non è un successo
Piet Boardman difende le valenze umane.
Ritorna vivo, torna ancor amico,
e **poi** vai in vetta: l'ordine sia questo!
Non si va in vetta per sentirsi fico!
Nuovi valori cambiano il contesto.
Morra, Leano e Montagna Spaccata

son luoghi familiari e frequentati:
ci si diverte nell'arrampicata,
legami amici ben consolidati!
Senso dell'humour è ben poco in uso
nel mondo degli amanti del settore:
misunderstanding è fattor diffuso
(*spezia* essenziale invece è il giusto umore!)
Scarpette EB diventano divisa
anni 70, lungo una via buona;
la Sardegna di pareti è *intrisa*,
Calagonone e la sua poltrona!
Il Supramonte è rimasto tale...
Parlare ai friends si deve o non si deve?
Un luogo quasi mai sarà oggi uguale,
ma tanta gente dai racconti... *beve!*
Il letterario Nuovo Mattino
è diventato presto *Nuovi Cento*:
guardare, e scoprire un paretino
cambia l'arrampicata sul momento.
Il chiromante di sant'Agostino,
Sperlonga con il suo mozzarellaro:
prima che concepito, il sesso del bambino
te lo indovina, in modo aperto e chiaro.
Il mondo arrampicante fu sessista:
descrivere le salite come assalto,
la vetta o si espugna o si conquista...
ma poi le donne fanno fare il salto.
Metà anni '80 arrampichi in città:
arrampichi su legno, con le schegge,
grattarsi è un *must*, chi lo provò lo sa,
ma arrampicata-gioco ancora regge!
Verdon, incubatrice dell'arrampicata:
luoghi allor sconosciuti, da emozione,
avventura e scoperta assicurata...
con gli scoiattoli compagni a colazione.
A Mike Kosterlitz il Nobel gli hanno dato:
Monte dei Cappuccini lo festeggia,
si aspettano un discorso paludato...
ma lui ringrazia...e la montagna aleggia!
Il viaggio aiuta certo la persona,
si dice in gergo che *viagiar descanta*,
però *chi parte mona torna mona*:
l'apertura, si sa, deve esser tanta!

Grazie a te, Gianni, e alla tua passione:
a volte anche il silenzio serba i monti;
ma con te si può solo esser *relazione*,
mare e montagna ci apre gli orizzonti!
Se isola e montagne son parenti,
noi a te ci sentiamo oggi vicini,
al tuo sentire, ai modi convincenti:
e camminiamo su sentieri affini!

Grazie, con simpatia, empatia, affetto
I friends e i nuts della Giovane Montagna sezione di Roma

13 APRILE - CRONACA DI UN VIAGGIO DI AVVICINAMENTO ALL'EVEREST

Un viaggio in solitaria al campo base dell'Everest - di Marcella Gherzi

Carlo e Daniele due giovani studenti appassionati di montagna ci hanno regalato con bellissime immagini una suggestiva e entusiasmante narrazione del viaggio che hanno intrapreso in solitaria, senza l'aiuto di guide e Sherpa, fino al campo base dell'Everest. Il loro racconto inizia dalla fase di preparazione dello zaino cinque mesi prima del viaggio, fatta con precisi criteri organizzativi sino alla partenza del trekking che, a causa di un imprevisto che ha cancellato il loro volo, li ha costretti a un viaggio di 20 ore in jeep per percorrere 300 km di strada che si sarebbero potuto coprire in 30 minuti di volo!. Il primo giorno hanno unito le prime due tappe per risparmiare tempo e anziché arrivare a Phakding si sono fermati a Namche Bazar dove hanno fatto acclimatamento il giorno successivo.

Ci ricordano che il tema dell'acclimatamento è cruciale in questo tipo di trekking ad alta quota e va affrontato con una precisa procedura sia dal punto di vista psico-fisico che alimentare (cibo vegetariano, acqua depurata, molto tè e zenzero) per scongiurare il mal di montagna che colpisce una buona parte degli escursionisti e li obbliga a fermarsi; solo Daniele ha avuto un giorno mal di testa ma fortunatamente il trekking ha proseguito senza ulteriori malesseri e il terzo giorno sono arrivati al monastero buddista di Tengboche, il quarto giorno a Dingboche facendo acclimatamento, il quinto giorno a 5000 mt, che ha consentito loro di unire le due tappe finali per arrivare il sesto giorno al campo base dell'Everest sul versante nepalese a 5.364 mt.

Traspare dal loro racconto la consapevolezza di muoversi in un ambiente naturale da rispettare, osservare e tutelare; molto soddisfatti ci parlano del loro viaggio come di una crescita personale, un'esperienza sognata da tempo in

cui hanno mantenuto uno sguardo attento da viaggiatore e non da turista; con questo sguardo ci hanno raccontato l'emozione della vetta dal Khala Pattar, la pulizia e l'organizzazione del campo base, le testimonianze degli sherpa ma anche l'incredibile inquinamento in Katmandu.

La relazione ha suscitato molto interesse, curiosità e domande a cui i relatori hanno risposto con simpatia e disponibilità e si sono presi l'impegno di ritornare a raccontare del loro prossimo viaggio sull'Uhuru Peak, la vetta del Kilimanjaro.

Cronaca di un viaggio di avvicinamento all'Everest - di Serena Peri

Una vera e propria boccata d'ossigeno la serata-racconto del 13 aprile: i 2 protagonisti, Carlo Maria Pisanu e Daniele Gai, giovani studenti universitari amici e compagni di pallacanestro e appassionati di montagna e di escursioni, ci hanno consegnato la loro amicizia e la loro voglia di conoscere il mondo attraversandolo a piedi e "respirandolo". Che siano il Cammino di Santiago o i ghiacciai islandesi, l'importante è viaggiare preparandosi al viaggio con serietà e pazienza, coltivando la passione e facendola andare d'accordo con la tenacia e la lungimiranza, con la sobrietà e la cura dell'essenziale, prevedendo e accettando gli imprevisti e al tempo stesso calcolando in modo meticoloso i tempi. Senza fretta e senza impazienza, ma anche con caparbia volontà di superare le difficoltà accettando i rischi e governandoli. Tutto questo, però, con una leggerezza e una capacità di "cavalcare" il quotidiano che "contagia": dell'ultima impresa – il viaggio fino al Campo Base dell'Everest – compiuta nelle vacanze di Pasqua dello scorso anno, appena riaperte le possibilità di viaggiare dopo la pandemia, Carlo e Daniele ci mostrano foto, commentandole e spalancandole all'immaginazione di chi ascolta. E così nella Sala San Michele entra la freschezza di un andare per il mondo, e per i monti, con l'entusiasmo di chi accorda il proprio passo e il proprio respiro a quelli della natura e del paesaggio, ma anche dei contesti culturali e spirituali in cui questo paesaggio è inserito. "Mother Earth awakens me with the heartbeat of the sea" (La madre Terra mi risveglia con il battito del cuore del mare) dice un canto dei Nativi Americani, Evening rise. Invece del mare, qui è stata la montagna degli Ottomila ammirata dal Campo Base; ma è stata anche la consonanza con il passo degli sherpa, il cui lavoro colpisce e fa pensare ai modi in cui si va e si può andare in montagna; o al rispetto richiesto per gli ambienti che si vivono o si attraversano; o alla convivenza con gli altri esseri del pianeta, quando si attraversa insieme a una fila di yak lo stesso ponte tibetano chiedendosi come faccia a tenere.

E poi il potere dell'amicizia e della complicità come compagne essenziali di ogni viaggio, compreso quello della vita, che tutti li contiene. Rispondendo alle curiosità del pubblico, Carlo e Daniele raccontano e si raccontano, in modo maturo e fresco. Davvero un'iniezione di fiducia rispetto ad un mondo che giovani come loro riusciranno a mantenere cambiare far fiorire negli inesauribili

percorsi che la vita e la terra offrono a tutti noi.

A Carlo e Daniele (della poetessa di sezione *Serena Peri*)

Carlo e Daniele raccontan stasera
di un'esperienza di viaggio e montagna:
con l'organizzazione, quella vera,
in 5 mesi l'approccio...accompagna!
A Katmandu siamo intanto arrivati,
e l'aeroporto di Lukla è rischioso:
se gli imprevisti si dan calcolati,
giorni-cuscino impongono riposo.
Volo cassato? La jeep è l'opzione:
tempi allungati, ma il mezzo è sol questo
(più che una jeep, sembra un po' un carrozzone...
così 2 Inglesi si arrendono presto!).
Ma l'elicottero troppo alto vola
sopra le tasche dell'escursionista...
le 20 ore ammucciate in carriola
ci salvan dall'atterraggio... che è "a vista"!
A Lukla, a piedi giungiamo sicuri
tenendo in braccio un po' di nepalesi
con cui si fanno gli accordi futuri
per calar giù dalle jeep quasi... illesi!
A Lukla, a piedi si brucian le tappe:
col saturimetro andiamo anche... al bagno;
mal di montagna? Ne studiam le *tappe*
ma tè con zenzero è nostro compagno!
Ospiti attenti nel tempio buddista,
vegetariani per tutto il percorso,
momo e masala chai tè... sempre in pista:
bandiam la carne, ma senza rimorso!
Dal Bahr, mappazza lenticchie e verdura,
noodles vegani e mai merendine
(lì la scadenza, presunta futura,
viaggia su sherpa e... passa il confine!)
Acclimatandoci giorno per giorno
dentro paesaggi di un bello avvolgente,
sui 5000 o all'incirca, all'interno,
il nostro ossigeno è alto e efficiente!
Al Campo Base dell'Everest siamo,
e fa freddino, 20 sotto zero:
da lì guardiamo la vetta, e scendiamo.
Guardar gli sherpa fa pensar davvero!

Attraversiamo ponti tibetani
in compagnia degli yak, tutti in fila:
fino giù a Lukla, sentieri a più piani...
e lì è la fine del viaggio a più...mila!
Ecco, a proposito di inquinamento,
ci si domanda chi ne sia l'autore:
se il nostro andare in montagna è un bel *vento*,
possiam di quella esportare l'amore.
Un grande grazie a voi, Carlo e Daniele,
una ventata d'ossigeno puro
di questa sede ha gonfiato le vele:
con voi ci ha avvolto, e questo è sicuro!
Auguri tanti di viaggi e di vita:
siamo compagni ormai sui sentieri,
condividiam pure qualche salita
e vi sentiam come amici sinceri!
Grazie!

EDITORIALE

continua dalla prima pagina

Questa frase mi è tornata alla mente ieri sera, durante la serata culturale che si è svolta in sede, nella quale abbiamo ascoltato la testimonianza di due giovani che ci hanno raccontato della loro esperienza di trekking in Nepal, dalla capitale Katmandu al campo base per l'ascensione all'Everest. Un viaggio al di fuori degli schemi, preparato sì meticolosamente ma da soli, senza appoggiarsi a guide né tantomeno a gruppi organizzati, con la consapevolezza di dover affrontare una certa dose di rischio, mista ad un po' di giovanile incoscienza.

La mia riflessione conseguente è stata duplice. Da una parte, penso che come associazione Giovane Montagna dobbiamo sempre più riaffermare il concetto che occorre andare per montagne in modo responsabile, rispettoso dell'ambiente, consapevoli che la natura è amica ma che va affrontata sempre con prudenza, e che occorre essere preparati al meglio a risolvere le difficoltà che potrebbero presentarsi, anche se non siamo sulle montagne del Nepal ma sui monti Simbruini. Ce lo chiedono anche gli orientamenti della legislazione di questi ultimi anni, e le disposizioni dei vari enti che hanno giurisdizione sulla montagna. Dall'altra, mi è sembrato un invito a tutti noi, come scrivevo all'inizio, a non far affievolire in noi la curiosità e l'interesse per intraprendere nuovi

percorsi, visitare nuove località, salire nuove vette. Ovviamente, ad ognuno secondo le proprie possibilità e i propri interessi: c'è chi arrampicherà in cordata, chi supererà mille metri di dislivello e chi passeggerà sulla Via Francigena.

Da ultimo, una parola anche per le serate culturali che organizziamo durante l'anno sociale. E' sempre interessante partecipare, confrontarci con esperienze e storie a volte anche molto distanti dalla nostra vita quotidiana e dalla nostra mentalità. E' anche questo un arricchimento personale e una modalità, per chi forse non trova il tempo per le escursioni, o magari vi deve rinunciare per limiti fisici, per contribuire alla vita della sezione.

NOTIZIE DALLA SEZIONE

DIMISSIONI CON AMORE

Dimissioni con amore. Una lettera come questa dimostra una sensibilità particolare. Inutile dire che ci ha fatto tanto piacere:

*“Cara Giovane Montagna, ti debbo lasciare, con nostalgia, poiché l'età ed i malanni lo impongono. Con te ho conosciuto ed apprezzato un mondo diverso, persone speciali ed indimenticabili con cui ho condiviso delle bellissime ore attraverso boschi, sentieri, montagne a me sconosciute. Sarai sempre nel mio cuore e ti ringrazio per tutto quello che mi hai dato. Arrivederci. **Antonella Bordignon***

Ti ringraziamo, cara Antonella, per la tua amicizia e per il contributo che hai dato alla atmosfera della nostra associazione.

CONCORSO FOTOGRAFICO 2023

Cari soci,
eccoci nel 2023 con la possibilità di raccontare la bellezza della montagna

attraverso le nostre foto! Uno dei regali che ci faremo in questo nuovo anno.

Dopo il successo della prima edizione del concorso fotografico, la Giovane Montagna Sezione di Roma ha deciso di indire la seconda edizione.

CONCORSO FOTOGRAFICO 2023

TEMA: "CAMMINARE"

Regolamento

- La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti i soci.
- 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 20 novembre 2023.
- Sono ammesse fotografie b/n e a colori che dovranno essere state scattate durante le gite della Giovane Montagna (calendario 2023).
- Tali fotografie devono essere di assoluta proprietà dell'autore partecipante.
- Si possono inviare anche le fotografie scattate con telefoni cellulari.

Selezione:

Come per l'edizione 2022 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. Tutte le foto inviate saranno comunque mostrate grazie ad un montaggio di foto e musiche che verrà proiettato subito prima della proclamazione del vincitore.

Le tre immagini che vinceranno arriveranno in "tutto" il mondo e verranno pubblicate sul sito www.giovanemontagna.org e sul nostro Notiziario.

Cominciamo a camminare e ... fotografare!

NOTIZIE LIETE

E' arrivato Martino, terzo bisnipote di Bice e Gianni Dinale. Benvenuto Martino e congratulazioni per il fratellino Pietro, i genitori Ilaria e Simone, i nonni Luisa (Dinale) e Antonio, e i bisnonni, Bice e Gianni, che hanno perso la gara dei nipoti (stravinta dai Colla) ma guidano ancora la classifica dei bisnipoti.

NOTIZIE TRISTI

Ci ha lasciato alla soglia dei 99 anni l'amico delle api, Angelo Achilli, padre di Silvia e Paola, suocero di Fabrizio Farroni. Con tenacia, senza arrendersi, provava gli esercizi per ricominciare a camminare dopo la frattura. Amante discreto e forte della quotidianità della vita, delle piccole grandi cose importanti, instancabile difensore del valore di ogni giornata dedicata anche a piccole attività, in questa quotidianità si è addormentato. Ma siamo sicuri che, rimanendoci accanto, ora la sua quotidianità è l'eterno. Il Signore avrà sicuramente trovato qualcosa da fargli fare, di invisibile ed essenziale.

Come è stato il suo amore per la natura e le api, che oggi sappiamo così essenziali alla vita stessa. Ce lo ricordiamo, papà Angelo, quando diversi anni fa, tutto bardato di giallo, è venuto a raccontarci la vita e i miracoli delle "sue", di api.

Anche loro, ne siamo certi, lo stanno accompagnando ronzando dolci in Paradiso.

CONVENZIONI

Sono state rinnovate le seguenti convenzioni.

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

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

ALTA QUOTA ROMA S.r.l.

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

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

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

E' necessario mostrare la tessera della Giovane Montagna.

NORME OPERATIVE PER LE ESCURSIONI

Nel riquadro di questa pagina sono raccolte tutte le indicazioni operative che devono essere tenute presenti da chi si iscrive ad una escursione.

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 "famiglia": 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 D.d.G. 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 D.d.G. 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 D.d.G. 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.

Si tenga presente che:

La Giovane Montagna non è un'agenzia turistica. I D.d.G. 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 D.d.G. 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 5 00152 Roma

Sito WEB: <https://www.giovanemontagna.org/>

Direttore Notiziario: M. Elena Addressi, elena_addressi@yahoo.it

Redazione & Grafica: Bice Dinale, Francesca Attoni, Marta Grassilli, Serena Peri

Mail: roma@giovanemontagna.org