

L'APPENNINO



PERIODICO DEL
CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ROMA

L'APPENNINO
Periodico semestrale
del Club Alpino Italiano
Sezione di Roma

Via Galvani 10, 00153 Roma
Tel./fax 06 57 28 71 43
www.cairoma.it

EDITORE
Club Alpino Italiano Sezione di Roma

DIRETTORE RESPONSABILE
Vanessa Giovagnoli

DIRETTORE EDITORIALE
Sara Ciccarelli

REDAZIONE
Roberto Bernardi
Annamaria Gargani
Alberto Lucarelli
Stefano Protto
Lucio Virzi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Fiorangela Bellotti, Pier Paolo Cascioli,
Tonino Graziano, Benedetta Mioni,
Bruno Papalia, Alessandro Ponti

PROGETTO GRAFICO
Silvia Sbordoni

STAMPA
MiniMegaPrint

REGISTRAZIONE
Tribunale di Roma n. 3342 del 26/06/1953
Registro Nazionale Stampa n. 063223 del
15/06/1998 Registro Operatori
Commerciali n. 5430

Chiuso in redazione il 15 settembre 2021

Tutte le immagini, ove non diversamente
indicato, sono da attribuirsi agli autori
degli articoli.

Tutti i diritti riservati.
È vietata la riproduzione totale o parziale
del contenuto della pubblicazione senza
l'autorizzazione dell'editore.

IN COPERTINA
una immagine dell'escursione dello scorso
3 ottobre del gruppo CicloCai di Roma
Foto di Roberto Bernardi

SOMMARIO

EDITORIALE

CICLOESCURSIONISMO	4
Cicloescursionismo Cai e ciclomobilità urbana. Un connubio possibile. In sella a una bici per vivere la montagna. Intervista a Marco Lavezzo I trent'anni del Gruppo CicloCai Roma	
ESPERIENZA E ITINERARI	8
Caro Lucio... Il gioco di Pindaro	
VITA DI RIFUGIO	10
Il nuovo Sebastiani Vivere all'ombra del Velino. Intervista a Eleonora Saggioro	
I RAGAZZI DELLA MONTAGNA	12
La montagna vista con gli occhi di un bambino Il rifugio come esperienza di vita	
AMBIENTE	14
Daje Bombina! Ovvero la tutela della biodiversità anche per le piccole specie	
AUGURI CHIARETTA!	16
Strabiliante Chiaretta A colloquio con Francesca Colesanti	
VITA DI SEZIONE	18
Camminar cantando: un nuovo inizio Cultura di montagna Nuovi titolati	
IL RICORDO	20
Ciao Antonino Concorso Antonino Palmisani 2021	



Cari amici del Cai,

siamo giunti al secondo numero di quest'anno dell'*Appennino*. Abbiamo voluto raccontare la ripresa dell'attività in presenza della nostra sezione e approfondire argomenti, a nostro parere, di rilevanza attuale. Partiamo dal cicloescursionismo. Chi di noi nell'ultimo anno non ha incontrato i bikers lungo i percorsi di montagna? Sono sempre di più, qualcuno si è lamentato che sono troppi, che sono spericolati, che deturpano i sentieri. Non sono mancate discussioni, anche accese, all'interno del Cai. Il Club Alpino può fornire gli strumenti a tutti, grandi e piccoli, per una corretta educazione alla montagna, sia in sella a una bici che a piedi. Per chi vive in una grande città come la nostra, questi strumenti diventano ancora più preziosi se li applichiamo con intelligenza nella ciclomobilità urbana, facendo della bici uno strumento alternativo ed ecologico. Un tema che sta a cuore alla nostra sezione, dove opera uno dei gruppi di Cicloescursionismo più longevi, che poche settimane fa ha festeggiato trent'anni di attività (e gli dedichiamo la copertina!).

Diamo notizia di due nuove vie aperte sui monti Pizi nel Parco della Majella e sul Murolungo nelle montagne della Duchessa. Un'altra apertura, di tutt'altro genere, che abbiamo atteso tanto, è quella del "nostro" Sebastiani. Il rifugio ha riaperto dopo quasi un anno di lavori che l'hanno rinnovato negli spazi e negli impianti, una struttura sostenibile nel rispetto dell'ambiente. Mentre scriviamo, è in corso l'ultima parte di lavori che dovrebbe concludersi a breve, per permettere di godere del rifugio anche nei mesi più freddi.

Riflettori accesi sui giovani. Raccontiamo l'attività del gruppo di Alpinismo giovanile in una delle più recenti escursioni, e l'esperienza (lavorativa e di vita) di una ragazza che ha trascorso l'estate a lavorare in un rifugio. Anagraficamente no, non è giovane Chiaretta Ramorino, che quest'anno ha festeggiato 90 anni: alpinista, campionessa di tennis, basket, orienteering, tra le prime italiane laureate in Fisica, nostra socia da moltissimi anni. Ma nell'animo ha ancora quella 'scintilla', quella curiosità e quello spirito di libertà che la rendono una giovane e fortissima donna, un esempio per tutti.

Dedichiamo come sempre spazio anche alle tematiche ambientali: questa volta siamo andati a seguire il rilascio dell'ululone appenninico nella Riserva del Monte Navegna, spesso meta di escursioni organizzate dalla nostra sezione. Un lavoro frutto della passione e dello studio di ricercatori e naturalisti per la salvaguardia di specie a rischio.

È ripresa finalmente l'attività del nostro Coro, che ai primi di ottobre ha partecipato all'iniziativa "CamminarCantando", un augurio di un nuovo inizio dopo la pausa forzata dell'ultimo anno. Troverete una riflessione sulla cultura di montagna a cura della nostra Commissione cultura, che riprende anch'essa le attività in presenza.

Infine un saluto a un nostro carissimo socio, scomparso lo scorso anno. Antonino Palmisani lo conoscevano in tanti, macchina fotografica fissa al collo, assiduo frequentatore delle escursioni, presente nelle assemblee societarie, pronto a dare una mano e a mettere a disposizione il proprio sapere. Riportiamo il ricordo affettuoso dei suoi amici del Gruppo senior, e le foto vincitrici del concorso fotografico che la famiglia ha indetto in suo onore.

L'Appennino è sempre aperto ad ascoltare le vostre proposte, i suggerimenti, le segnalazioni. Scriveteci! Questa rivista è per voi.

Buona lettura a tutti.

Sara Ciccarelli



CICLOESCURSIONISMO CAI E CICLOMOBILITÀ URBANA. UN CONNUBIO POSSIBILE

di Roberto Bernardi

DOPO LA PANDEMIA È AUMENTATO IN MANIERA ESPONENZIALE L'USO DELLA BICICLETTA. PER IL CAI L'OCCASIONE DI EDUCARE ALL'USO CORRETTO DEL MEZZO, IN MONTAGNA COME IN CITTÀ

Sono tredici anni che il Cicloescursionismo in mountain bike è diventato attività istituzionale del Cai, e di bici, sia in montagna sia in città, se ne parla ormai sempre più spesso, suscitando interesse e provocando, a volte, accese discussioni.

Un percorso difficile, quello del riconoscimento all'interno del Cai, che è stato possibile anche e soprattutto per la creazione di un codice di autoregolamentazione che ha risolto il problema della frequentazione promiscua di ciclisti ed escursionisti in montagna, e che ha stabilito degli stili di guida che non danneggino i sentieri.

Anche se il Cai pone l'uso della bici come mezzo e non come fine (vale a dire, lo scopo principale rimane quello dell'andare in montagna), non si può non tener conto dell'importanza che la bici assume nella nostra vita quotidiana in termini di sostenibilità ambientale per gli spostamenti urbani. Dopo il primo lockdown del 2020 una gran quantità di persone, soprattutto nelle città, ha iniziato a muoversi in bicicletta, spinta non solo dal timore di salire su un affollato mezzo

pubblico, ma anche dalla voglia di movimento fisico all'aperto dopo la forzata chiusura nelle proprie abitazioni.

Gli incentivi economici offerti dal governo hanno poi fatto impennare l'acquisto di bici (anche con pedalata assistita).

Inevitabilmente sono sorti i primi problemi. Ci si è resi conto che molte persone non erano in grado di guidare una bicicletta con sufficiente sicurezza e controllo, un rischio per se stessi e per gli altri.

Il Cai ha l'occasione in questo momento di assumere un ruolo importante: con i corsi che vengono organizzati regolarmente nelle varie sezioni e i suoi 159 accompagnatori di Cicloescursionismo sparsi in tutta Italia (10 titolati di II livello ANC, 122 titolati di I livello AC e 127 sezionali ASC)* può fornire le nozioni tecniche e teoriche per un corretto e sicuro stile di guida, creare una coscienza ecologica, educare all'ambiente e responsabilizzare verso un uso consapevole del mezzo.



I TRENT'ANNI DEL GRUPPO CICLOCAI ROMA

di Alessandro Ponti

Il gruppo Ciclo Cai nella sezione di Roma è stato fondato nel 1991 da un gruppo di soci che hanno recepito sin dall'inizio le potenzialità della innovativa mountain bike nata alla fine degli anni Settanta e diffusasi in Italia dal 1985, anno in cui fu immessa sul mercato il modello "Rampichino" della ditta Cinelli, prima mtb prodotta in Italia. Su idea di Wladimiro Bombacci (primo presidente al quale è poi stato intitolato il gruppo dopo la sua morte) troviamo tra i soci fondatori Claudio Nucera, Augusto Mariani, Luciano Mazzali, Alessandro Maria Ponti, Aldo Romani. L'entusiasmo che animò i primi bikers del Cai di Roma fu subito enorme e dopo l'istituzionalizzazione dell'attività nel 2008 da parte del Cai centrale, la Sezione di Roma fu tra le prime in Italia ad avere nel suo organico titolati di Cicloescursionismo (AC). Ad oggi ne annovera 6 insieme con un qualificato ASC.

Dal 2007 al 2013 il gruppo ha tenuto annualmente i corsi di Cicloescursionismo, poi passati alla Scuola sezionale di Escursionismo. Nel 2012 ha organizzato ad Alatri il primo raduno regionale e nello stesso anno il quarto raduno nazionale di Cicloescursionismo mtb che ha visto la partecipazione di oltre 200 soci provenienti da tutta Italia.

Attualmente il gruppo programma circa 30 uscite l'anno includendo ciclovaggi e cicloescursioni di varia difficoltà tecnica. Negli ultimi anni sono stati organizzati ciclovaggi in Normandia e Bretagna, Danimarca, Laghi Masuri (Polonia), Austria, Sentiero dei Briganti, Colline del Trasimeno, Colline del Chianti, Ciclabile dei Tauri, Foreste Casentinesi. Nel 2019 ha avuto luogo un gemellaggio con la sezione di Saarbrücken del Deutscher Alpenverein (il Club Alpino Tedesco), con una serie di cicloescursioni svolte in Renania-Palatinato, Lorena, Alsazia e Saarland.

Saper condurre con precisione una mtb su una sterrata sconnessa o su un sentiero può tornare molto utile nell'uso cittadino, dove spostarsi tra auto incolonnate, strade dissestate o bagnate e ostacoli di vario tipo richiede una buona capacità di controllo del proprio mezzo. Acquisita una sufficiente padronanza in città, il biker potrebbe incuriosirsi anche per le escursioni in montagna, aprendosi a nuove esperienze e conoscenze. La collaborazione dei titolati di Cicloescursionismo con i gruppi di Alpinismo giovanile diventerebbe poi di cruciale importanza, poiché un adulto che non sa andare in bici è stato senza dubbio un bambino che non ha mai imparato a farlo. Un'occasione per educare i più giovani a diventare ciclisti responsabili (anche urbani, speriamo) di domani.

*ANC accompagnatore nazionale di Cicloescursionismo;
AC accompagnatore di Cicloescursionismo; ASC
accompagnatore sezionale di Cicloescursionismo.*

*Alessandro Ponti è l'attuale presidente del Gruppo
Cicloescursionismo della sezione di Roma*

IN SELLA A UNA BICI PER VIVERE LA MONTAGNA. INTERVISTA A MARCO LAVEZZO

di Roberto Bernardi



Tredici anni fa, nel novembre 2008, il Cicloescursionismo in mountain bike diventava attività istituzionale del Club Alpino Italiano. Arrivarci fu un percorso difficile?

Il cammino è stato fatto a piccoli passi. Già nel 1986 la sezione di Torino aveva costituito il gruppo "Cicloalp" e negli anni altre sezioni avevano accolto questa nuova pratica. Così nel 2002 all'Assemblea dei delegati dell'allora Convegno LPV (Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta) diverse sezioni posero la questione se questa nuova attività fosse compatibile con le finalità del Sodalizio e se avesse senso continuare a svilupparla. L'Assemblea rispose positivamente, chiedendo però di definire l'attività nei dettagli. Le sezioni proponenti presentarono le linee guida, e la stessa Assemblea le approvò nel 2003. Nel contempo fu costituita la Commissione di Cicloescursionismo, che in breve produsse il Codice di autoregolamentazione, definì la scala delle

difficoltà, predispose il manuale di tecnica di guida e formò i primi accompagnatori. Nel 2006 fummo chiamati in sede centrale e nel 2007 venne costituito un gruppo di lavoro in seno alla Commissione centrale Escursionismo. Venne fatto un lavoro di definizione dell'attività, che dimostrò come anche il Cicloescursionismo risponda pienamente agli scopi statuari del Cai, si inquadri perfettamente nello spirito dell'escursionismo, sia compatibile anche dal punto di vista del rispetto dell'ambiente.

Come è cambiata l'attività con l'avvento di biciclette, anche mtb, a pedalata assistita?

Per il Cicloescursionismo Cai, poco o nulla. Non è lo strumento che fa l'escursionista. È il modo di utilizzarlo. Regole e tecniche si applicano tanto alle tradizionali bici "muscolari" quanto a quelle a pedalata assistita. Al punto che il Consiglio centrale

nel 2018 ha accolto questo strumento tra quelli adatti al Cicloescursionismo. Il discorso cambia se guardiamo al di fuori del nostro ambito: la bici a pedalata assistita ha aumentato le possibilità di frequentazione, consentendo a molte persone di avvicinarsi alla montagna. Purtroppo non tutti hanno conoscenza e sensibilità necessarie per affrontare un ambiente tanto fragile quanto



potenzialmente pericoloso. Alcune località hanno beneficiato di questo fenomeno a livello turistico, altre invece hanno subito conseguenze non sempre positive dovute alla iperfrequenziazione incontrollata.

Questo conferma quanto il Cai da sempre va dicendo: che serve formazione e consapevolezza, ma la consapevolezza deriva dalla conoscenza.

Mtb e rispetto dell'ambiente: qual è il ruolo del Cai?

Il Cai riveste un ruolo fondamentale e centrale. C'è chi va in montagna per divertirsi in bicicletta e chi va in montagna per conoscerla, avvalendosi di "protesi tecniche" quali possono essere gli scarponi, gli sci, la bicicletta. Chi va in montagna per divertirsi usa la montagna, la sfrutta. Chi va in montagna per conoscerla non può fare a meno di innamorarsene e

per questo la rispetta. È il motto dell'escursionismo: frequentare, conoscere, amare e tutelare. Questo è possibile anche in sella a una mtb. Le tecniche di guida che abbiamo definito e che insegniamo nei nostri corsi sono l'applicazione pratica dei principi di sicurezza e di rispetto ambientale.



Qual è il futuro del Cicloescursionismo in mtb nel Cai?

Purtroppo non abbiamo la sfera di cristallo. Alcuni soci, che non conoscono l'attività e che confondono i vari frequentatori accomunandoli tutti in un'unica categoria, spinti forse da esperienze negative con bikers maleducati che nulla hanno a che fare con il cicloescursionismo, vorrebbero estrometterla dal Sodalizio. Personalmente sono fiducioso. Non tutti i sentieri e non tutti i percorsi sono ciclabili, ma vi sono sentieri in alcune zone e fasce altimetriche "snobbati" dall'escursionista a piedi che sono mantenuti aperti grazie alle biciclette. La mtb ha una grande presa soprattutto tra i giovani, le località turistiche stanno investendo molto sulle bici, soprattutto sulle e-bikes. In Francia ho notato che i programmi proposti dagli uffici di turismo comprendono ormai più uscite in mtb che a piedi. Il Cai non può chiamarsi fuori da questo fenomeno in espansione, non è una "moda" estemporanea e passeggera. Deve essere presente per governarlo, e se intende davvero giocare il suo ruolo di attore fondamentale nella gestione delle attività in montagna, vedremo in futuro la costituzione di gruppi di cicloescursionisti in tutte le sezioni d'Italia, con accompagnatori formati in grado di trasmettere i principi di sicurezza e di tutela propri dell'attività, nel rispetto dei valori fondanti del Cai.

Marco Lavezzo è il presidente della Commissione Centrale Escursionismo ed è accompagnatore nazionale di Cicloescursionismo. Iscritto alla Sottosezione Cai di Chieri (Torino) dal 1991.

CARO LUCIO...

SUI MONTI PIZI, CRISTIANO IURISCI DEDICA UNA NUOVA VIA ALL'AMICO SCOMPARSO LUCIO SPADACCINI

**Monte Canale (1567 m),
Cristiano Iurisci, Rinaldo Le Donne,
Fabio Abbonizio, 2021
130m TD - 6b/5c obbligatorio**

Lucio è stato l'uomo che mi ha dato la chiave per aprire la serratura dell'alpinismo. Prima di conoscerlo avevo tante idee, volevo esprimermi con l'apertura di nuove vie, ma nessuno mi dava fiducia. Lui invece sì. Gli proposi la parete del Monte la Rocca, della possibile linea e lui accettò. La parete era alpinisticamente vergine, avevamo il classico foglio bianco dove segnare linee e idee di salita e nel settembre 2004, sotto la parete con tre fogli stampati e la possibile linea, abbiamo cominciato a tracciare la mia prima via. Dopo la sua improvvisa morte nel 2020 non potevo che dedicargli una nuova via sulle sue montagne preferite: i monti Pizi. Ho passato otto ore appeso in parete a pulire la via: stremato e sporco come uno spazzacamino sono tornato a casa con la soddisfazione di aver fatto un bel lavoro. Lucio sarebbe stato contento e la via merita di diventare una classica.

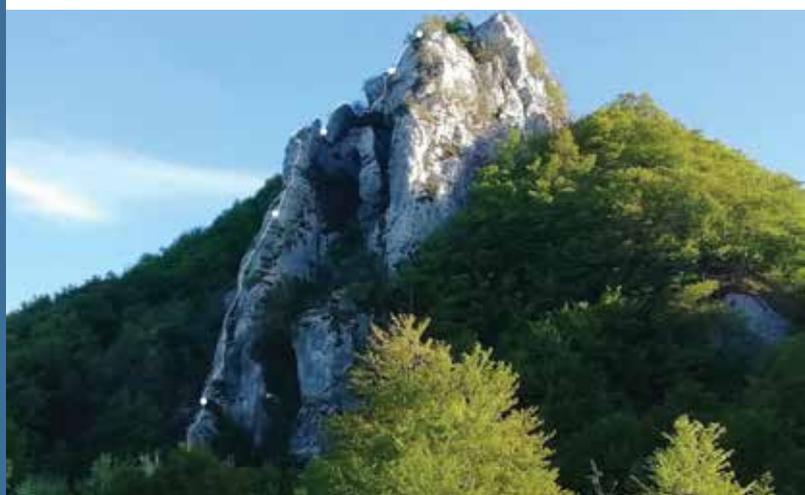
Cristiano Iurisci

RELAZIONE

L1 salire l'evidente fessura che solca la parete verticale/strapiombante su roccia ottima ma coperta di licheni. Dopo 5 m si giunge ad un primo ch. poi ad un dado incastrato (V+); poi la parete si fa più dura e le prese sfuggenti. Con fatica si raggiunge una cengia (8 m VI+, 2 ch., 1 spit e cordone); si traversa a dx per poi salire il muretto finale (V, poi IV-, ch.) che porta in sosta su 2 ch. con cordone; 22 m (5c obbligatorio)

L2 si sale un paio di metri per poi scendere (III) a dx verso placche di roccia ottima ed erba. Si traversa 10 m orizzontalmente (III) fino ad 1 spit quasi sul filo dello spigolo. Si sale per questo (IV+) a 1 cordino, quindi ancora (ch., IV) fino alla vicina sosta con anello di calata; 22 m

L3 salire a sx della sosta e puntare ad un cordino su clessidra; con una scomoda presa a dx salire un poco per rinviare al primo spit, poi rimontare sulla placca (VII) e puntare a sx verso lo spit sullo spigolo. Salire



appena a sx ad un ch. (IV+) fino ad un ripiano. Ora salire per qualche metro fino a che sulle rocce di dx non si vede uno spit. Rimontare (VI-) e salire la bella fessura (friend) a sx fino al vicino secondo spit (VI-) su roccia ottima. Proseguire ora logicamente per lo spigolo fino alla sosta (1 ch. e un cordino, V, poi IV); 32 m.

L4 salire facilmente verso l'aereo spigolone fin ad 1ch.; salire (V) al vicino secondo chiodo e quindi superarlo (V+/VI-) uscendo su ripiano a dx. Ora con netto traverso a sx (8 m) si passa sotto la cima dello sperone e si prosegue per altri 6 m su cengia esposta superando la cima dello sperone fino ad un vago diedro giallastro che permette di raggiungere la vera cima del Pilastro. Con passo non banale (V+, dado incastrato) si esce in cima dove alloggia una sosta; non fermarsi ma proseguire oltre e scendere alla selletta sottostante per andare a sostare su anello di calata sul pilastro di fronte; 32 m

L5 traversare a dx (2 spit); quindi con passo atletico (VII) si spacca a dx e poi con un bloccaggio si rinvia lo spit appena monte; ora si sale la bella placca sovrastante fino ad 1ch., quindi con passo delicato si traversa a sx a della prese ottime (ma nascoste) che permettono di vincere l'ultima placchetta finale che porta fuori le difficoltà. Segue 5 m di rocce facili fino ad un cordone, ora per prati erbosi si giunge sotto l'evidente fessura del 6° tiro dove si fa sosta su friend verso il colatoio tenendosi il più basso possibile. Si risale su roccia mediocre in direzione del secondo camino (IV) fino a 1 ch. Salire con difficoltà continua su roccia da discreta a buona per 15 m (2 ch, friend, V passo V+/VI-) fino a che si esce sulla bella placca a sx ad uno spit (V+/VI-) e in breve ancora a sx (V-, friend) alla sosta su chiodo e spit; 40 m

L6 salire verticalmente (8m, VI+, paso VII, friend e 3 spit) per poi proseguire su vado diedro fino alla sosta (IV+) su 2 spit e cordone pochi metri a monte; 12 m

Dalla sosta non si è in cima, occorre traversare verso le rocce di fronte che si risalgono per 10 m (II+, poi I) fino a un ripiano; ora per larga cresta si prosegue sul lato destro per aggirare uno speroncino e poi si scende ad una selletta, poi si sale un muretto (III-), quindi proseguire sul filo di cresta con bella esposizione per altri 50 m (I, II e passo II+) su ottima roccia fino al termine, in concomitanza del bosco.

DISCESA

Proseguire per 50 m nel largo bosco a cercare la linea migliore per calarsi a dx (N) su terreno ripido e boscoso (attenzione! pendenza notevole) per circa 80 m di dislivello fino a che il pendio ripiana un poco e poco oltre si raggiunge la sterrata di andata (15 m dalla vetta); altri 15 minuti sono necessari per tornare al parcheggio.



IL GIOCO DI PINDARO

UNA NUOVA VIA SULLA PARETE NORD DEL MUROLUNGO APERTA DA FRANCESCO BELGHAZI E GIANLUIGI RANIERI

Murolungo, Parete N, Via Il Gioco di Pindaro, Francesco Belghazi, Gianluigi Ranieri

13 marzo 2021, 180m Diff. D+, III, passi 90° su ghiaccio e misto fino M4

MATERIALE

Serie completa di nut e friend, viti corte, fittoni corti.

AVVICINAMENTO

Si guadagna l'attacco della via risalendo il cono nevoso che scende della fenditura che ospita la Grotta dell'Oro. Raggiunto il fondo della grande apertura, si sosta lasciando la grotta a sinistra, cercando riparo dall'eventuale caduta di ghiaccio e pietre.

RELAZIONE

Risalire il ripido scivolo ghiacciato che segna la parete destra della fenditura per circa 25 m (75° e misto) e piegare leggermente verso sinistra, per entrare in un camino colatoio (III) da risalire fino al suo termine, dove si sosta, con affaccio sulla parete nord (50 m).

Scalare il risalto a sinistra del camino (III) e percorrere l'elegante ed esposta crestina sovrastante il pilastro che separa la parete nord dalla fenditura della Grotta dell'Oro, portandosi in aperta parete stando su rocce poste a destra di un ripido scivolo ghiacciato (50 m).

Scalare il primo tratto verticale subito a sinistra della sosta - 90°, M4, esposto a caduta di ghiaccio - e proseguire più facilmente lungo il naturale orientamento, dunque risalire una breve rampa delimitata a destra da una paretina. Il passaggio chiave è aggirabile su scivolo 60° risalendo a destra della sosta (40 m).

Superare il breve camino posto al termine della rampa (III) per portarsi sul pendio sommitale per il quale si raggiunge la cresta (possibili cornici), di qui brevemente in cima (35 m).

IL NUOVO SEBASTIANI

di Sara Ciccarelli



IL 1° AGOSTO SI È FESTEGGIATA LA CONCLUSIONE DELLA PRIMA PARTE DI LAVORI DEL RIFUGIO NEL PARCO VELINO-SIRENTE. UN PRESIDIO DI SICUREZZA, UN VALORE PER IL TERRITORIO

Anche i nipoti e i pronipoti di Vincenzo Sebastiani hanno voluto dare il loro contributo. Così come centinaia di singoli escursionisti, associazioni, sezioni e sottosezioni del Cai che hanno aderito alle due campagne di crowdfunding attivate per sostenere la ristrutturazione e l'ampliamento del rifugio Vincenzo Sebastiani nel Parco Regionale Velino-Sirente. Un aiuto prezioso che si è aggiunto a quello del Cai centrale e del Cai di Roma, proprietario quest'ultimo del rifugio e finanziatore di buona parte dei lavori.

La struttura, giusto il prossimo anno, celebra un secolo di vita. Era il 1913 quando Vincenzo Sebastiani avanzò la prima proposta al Cai di Roma di costruire un rifugio per facilitare l'escursione sul monte Velino nella stagione invernale. Accantonata per le ostilità della Grande Guerra e il terremoto nella Marsica, la proposta venne ripresa dal padre di Vincenzo, in memoria del figlio caduto in guerra nel '17, e grazie anche a una generosa donazione, fu possibile terminare finalmente i lavori. Era il 22 ottobre 1922 quando trenta soci di Roma, insieme al sindaco di Ovindoli e alcuni consiglieri, presenziarono all'inaugurazione del rifugio.

A distanza di quasi cento anni, superate le tante vicissitudini che hanno segnato la storia del rifugio, una nuova, seppur parziale riapertura, ha chiamato a raccolta i tantissimi amici del Sebastiani accorsi dopo la conclusione della prima parte di lavori che ha tenuto chiuso il rifugio per circa un anno. Lo scorso 1° agosto a fare gli onori di casa, con tanto di fascia tricolore, sindaca per un giorno, c'era Eleonora Saggiaro, rifugista

del Sebastiani da oltre vent'anni con la cooperativa Equorifugio. Anima di questa creatura di legno e pietra a 2102 m di altitudine, Eleonora ha tenuto a ringraziare tutte le istituzioni che l'hanno supportata nei lunghi mesi di lavori, così come i tanti amici di montagna che non le hanno mai fatto mancare l'affetto e il sostegno. Mesi per nulla facili, fra scartoffie burocratiche, lockdown e una eccezionale stagione invernale che ha seppellito di neve il rifugio fino a maggio inoltrato.

Intrepidi in un vento sferzante e sotto un minaccioso cielo grigio, sono arrivati in centinaia. Fra le autorità, anche il presidente della Regione Abruzzo Marco Marsilio, i sindaci di Rocca di Mezzo e Lucoli, il presidente del Parco Velino-Sirente, alcuni consiglieri del Cai centrale, e per la sezione di Roma il presidente Giampaolo Cavaliere e il responsabile della Commissione Rifugi Massimo Caratelli.

In una posizione strategica, nel cuore di un Abruzzo incontaminato, fra un crogiolo di sentieri che passano fra Piani di Pezza, Piani di Campo Felice, il Velino e il lago della Duchessa, il Sebastiani si presenta oggi finalmente rinnovato e più funzionale, con nuovi volumi in legno per accogliere ulteriori posti letto e incrementare i posti ristoro. Un rifugio sostenibile, nel rispetto dell'ambiente, rinnovato anche negli impianti elettrico e idrico. Per la seconda tornata di lavori, che si spera di concludere prima dell'arrivo dell'inverno, la priorità sarà la realizzazione di un impianto fotovoltaico per la produzione di calore ed elettricità, fondamentale soprattutto nelle stagioni più fredde.

Chi conosce il “nostro Sebastiani” ha imparato ad apprezzarlo non solo per la funzione, essenziale, che hanno tutti i rifugi, di presidio di sicurezza e tutela del territorio, ma per essere diventato nel tempo anche un presidio di cultura, che tiene vive le tradizioni della montagna. Non solo luogo di passaggio, dunque, ma punto d’arrivo. Si va per ascoltare un concerto ad alta quota, partecipare a incontri con scrittori e artisti, degustare prodotti enogastronomici locali, assaggiare la buona cucina, che è diventata negli anni motivo di vanto del rifugio (lo testimoniano l’ottima pasta all’arrabiata e la gustosa zuppa di lenticchie, servite con un buon bicchiere di vino per la riapertura del 1° agosto a più di 400 persone...). Un luogo speciale, da rispettare, custodire e proteggere, oggi e domani, con la speranza di vedere presto aprire nuovi rifugi nelle nostre vicine montagne.

PECORA ALLA COTTORA

Fare bollire in acqua la pecora (spalla o coscio, tagliato a spezzatino), togliendo la schiuma con una schiumarola. Buttare l’acqua e mettere la pecora in una pentola, coprirla con vino bianco, odori (sedano, cipolla, rosmarino) e peperoncino. Cuocere per almeno quattro ore a fuoco lento. Dopo tre ore, aggiungere pomodori pelati e sale. Meglio farla il giorno prima.

Al Sebastiani viene servita accompagnata da polenta.

VIVERE ALL’OMBRA DEL VELINO

INTERVISTA A ELEONORA SAGGIORO

di Vanessa Giovagnoli

Gestisci il Sebastiani da vent’anni, cosa ti aspetti dalla riapertura?

Sono molto ottimista. Questa estate ho notato un aumento delle presenze. È una tendenza che va avanti da sei o sette anni e con la pandemia si è rafforzata: le persone hanno voglia di stare all’aperto. E ora il rifugio è più accogliente sia per gli ospiti sia per noi che ci lavoriamo.

Com’è la vita in un rifugio?

C’è una routine ferrea: sveglia alle 5.30 - per le colazioni - poi si pulisce, si cucina, si serve il pranzo, si ripulisce e si prepara la cena. Alle 22, tutti a nanna. È un lavoro come tanti, a volte ripetitivo, ma cucinare e accogliere le persone in questo posto straordinario è sensazionale. Non potrei farlo a valle. Devi conoscere bene le montagne e i sentieri.



Eleonora Saggioro con Giampaolo Cavalieri nel giorno della riapertura

A volte devi dare indicazioni a persone che si sono perse e ti telefonano; a volte devi sconsigliare di salire o decidere di non aprire. Non serve però essere un grande alpinista, serve esperienza.

Com’è essere una rifugista donna?

Al Sebastiani siamo soprattutto donne. Se ci fossero più rifugi sull’Appennino, forse ci sarebbero anche più gestrici. Non è stato più difficile perché sono donna, ma perché gli uomini hanno preconcetti. Faccio il mio mestiere da vent’anni, ma è come se dovessi sempre dimostrare che so farlo. Tra chi lavora al rifugio, gli adulti sono più maturi, i ragazzi fanno fatica ad avere un capo donna, soprattutto se si considerano grandi alpinisti.

Qual è il ricordo più bello legato al Sebastiani?

Il primo giorno: mi ero fatta aiutare da amici e parenti a portare su un sacco di roba e c’erano mille cose da fare. Ho provato emozione e paura, sentimenti discordanti e forti. Una sfida per una ventisettenne. Ti rendi conto che stai facendo qualcosa di grande, un po’ come partorire.

Hai scritto anche il libro *50 ricette 50 rifugi. Pensieri mentre l’acqua non bolle* (ed. Il Lupo, 2012). Come ti è venuta la passione per la cucina?

Mi piace cucinare per gli altri: lo vivo come un atto di amore. Purtroppo, non cucino più molto, perché ci sono tante cose da fare, però decido cosa si cucina e assaggio tutto. Al Sebastiani si mangia benissimo. Va superata l’idea che in un rifugio qualunque cosa vada bene. Perché non farla buona, se è possibile? Posso offrire anche una ricetta semplice, ma mai sciatta.



LA MONTAGNA VISTA CON GLI OCCHI DI UN BAMBINO

di Annamaria Gargani

UNA GIORNATA CON I RAGAZZI DELL'ALPINISMO GIOVANILE DEL CAI DI ROMA

Divertirsi senza accorgersi della fatica. Potrebbe essere il motto dell'Alpinismo giovanile "Carlo Pettenati" della sezione romana del Cai. Più che un motto è l'atmosfera che si respira seguendo i giovani escursionisti. Domenica 26 settembre prima escursione del gruppo giovanile dopo la pausa estiva: come sfondo il magico scenario del Gran Sasso. Tre splendidi percorsi studiati in base alla fascia d'età.

La traversata dalla fossa di Paganica al rifugio Racollo, dislivello in salita 150 m, in discesa 250 m, 7 km per i piccoli che vanno dagli 8 ai 10 anni. Percorso medio per gli 11-13 anni, da Monte Siella a Fonte Vetica, con un dislivello di 400 m. Per i ragazzi dai 14 ai 18 anni, la vetta del Monte Camicia, partendo da Fonte Vetica con 900 m di dislivello. Davvero un bel programma. E poi il Gran Sasso mette tutti d'accordo.

La vetta, metri da macinare e salite da dover intraprendere, chissà cosa penseranno i ragazzi. Seguiamoli in questa avventura, ma chiudiamo gli occhi per tornare bambini.

Chiusi gli occhi? Bene, si va sui tre sentieri.

Rumore di passi, il vociferare alternato da risate e canzoncine. Camminano, si stringono a cerchio per giocare nei momenti di pausa, condividono con gli altri le loro piccole esperienze. Ma la montagna dove sta? La montagna fa da scenografia: "è importante

far scivolare le ore di camminate con giochi e risate, fermarsi spesso per farli mangiare e bere, dare loro delle linee guida mentre si cammina" raccomandano gli accompagnatori. Piccole pause e poi si ritorna a camminare tra risate e scherzi.

Così la fatica non la senti e si arriva in vetta, senza rendersene conto. L'importante è motivarli.

Avete ancora gli occhi chiusi? Bene perché adesso stiamo salendo i 400 m di dislivello con i contestatori, ovvero gli adolescenti. Attenzione, c'è anche un passaggio di primo grado sulla cresta, poco prima di arrivare in cima. Bravissimi, passaggio superato e arrivo in cima! Da applausi. Gli adolescenti sono già camminatori e con loro si devono interpretare le loro esigenze, capirli e coinvolgerli. La fatica? Non la sentono, perché il loro obiettivo anche in montagna è saper superare i propri limiti e sapersi rapportare con gli altri compagni di avventura. Un po' come la vita di tutti i giorni.

Adesso riapriamo gli occhi perché c'è la consapevolezza dei maggiorenni. Entriamo nell'età adulta. Ragazzi a cui piace fare gruppo e che vengono in montagna per il piacere di perdersi in scenari di assoluta magnificenza e di silenzio, come solo la montagna può dare.

IL RIFUGIO COME ESPERIENZA DI VITA

ARIANNA URBANI, VENTIDUENNE ROMANA, HA TRASCORSO L'ESTATE A LAVORARE IN UN RIFUGIO. CI RACCONTA COME È ANDATA

di Annamaria Gargani

In questi anni di montagna di rifugi ne ho visti tanti, sia in alta quota che su altezze più moderate. Escursionisti, storie, ma a colpire la mia curiosità è il lavoro dei giovani all'interno della struttura. Fra questi c'è Arianna Urbani, romana di 22 anni, amante della montagna tanto da decidere di dedicare la sua estate a lavorare nel rifugio San Bernardo nei pressi di Domodossola e situato in uno dei tanti itinerari del Sentiero Cai Italia.

Arianna, come è nato il desiderio di lavorare in un rifugio?

L'amore per la montagna e la voglia di una nuova esperienza lavorativa mi hanno spinto ad inviare la mia candidatura a diversi rifugi. Nessuna limitazione di zona o regione.

Raccontaci com'era la tua giornata lavorativa tipo.

Sveglia fra le 7 e le 8. Primo compito preparare le colazioni e poi fare le pulizie: dalla terrazza, al bagno, alla sistemazione delle stanze. Una volta terminato il tutto passavo dietro al bancone del bar per aiutare i miei colleghi. Dalle 11 in cucina per organizzare il pranzo con la preparazione dei tavoli. Se ero fortunata avevo un paio d'ore libere nel pomeriggio per riposare, altrimenti continuavo fino a quando non si faceva ora di andare a dormire.

Com'è stata l'esperienza con i colleghi?

Non nascondo che sia stato difficile per me passare da una grande città come Roma a un rifugio tra le montagne. Il loro modo di vedere le cose, la loro mentalità, erano diversi dal mio, ma nonostante alcuni screzi, confrontarmi con loro è ciò che mi rimarrà più impresso. Al di là delle divergenze, mi hanno accolta a braccia aperte nella loro famiglia, mi hanno fatto sentire parte di essa. Mettono passione e impegno nel lavoro, danno il massimo per far sì che l'ospite sia soddisfatto.



Arianna Urbani

E con gli escursionisti?

Il bello di questo lavoro è la gente che incontri. Da chi ti dona un sorriso quando sei stanco, a chi ha tante storie da raccontare, fino ai più esigenti. Ci sono i racconti dei ragazzi che iniziano una nuova avventura con gli sguardi pieni di curiosità e gioia, e gli anziani che ricordano le loro esperienze vissute, a volte con malinconia, con la voglia di riviverle ancora. Tante storie, tutte diverse.

Un amore per la montagna rafforzato?

Resto dell'idea che la montagna sia un ambiente che dà tanto e ti insegna tanto. Credo che un rapporto così ravvicinato con la natura permetta di riscoprire le proprie radici e di trovare se stessi.

Come parlerai ai tuoi coetanei di questa esperienza?

Racconterò che mi ha arricchito sia nell'animo, sia professionalmente. Bisogna mettersi in gioco, essere disposti a fare anche mansioni più faticose e meno gradevoli. Avere la mentalità aperta, spirito di adattamento, grinta e capacità di imparare dai propri errori senza buttarsi giù alle prime difficoltà. Si rafforza il carattere e si capiscono i propri limiti, scoprendo se stessi. Che poi è quello che ci insegna la montagna.



DAJE BOMBINA! OVVERO LA TUTELA DELLA BIODIVERSITÀ ANCHE PER LE PICCOLE SPECIE

di Alberto Lucarelli

NELLA RISERVA DEL MONTE NAVEGNA IL RILASCIO A FINE SETTEMBRE DELL'ULULONE APPENNINICO, SPECIE ENDEMICA A RISCHIO

Ho avuto il privilegio di effettuare un'esperienza sensoriale e di essere gli occhi, le orecchie (e il naso) della sezione di Roma del Cai a un evento naturalistico-scientifico apparentemente normale e al contempo emozionante, grazie al sacrificio, allo studio e alla passione delle persone che lo hanno reso possibile. Mi riferisco al rilascio di trentatré individui di *Bombina pachypus*, nome volgare ululone appenninico, in un terzo, ulteriore, sito, realizzato il mese scorso a Vallecupola, nel territorio della Riserva Naturale Regionale Monte Navegna, spesso meta di escursioni della nostra sezione per le sue peculiarità paesaggistiche.

Ululone, chi era costui? Questo avrebbe probabilmente detto Don Abbondio! L'ululone appenninico, nome evocativo che deriva dal verso del maschio nel periodo della riproduzione, è un anuro, piccolo anfibio che di rado supera i sei centimetri di lunghezza. Presenta un dorso marroncino-grigiastro con numerose verruche ed escrescenze cornee che gli permette di mimetizzarsi con l'ambiente circostante. Le escrescenze celano ghiandole da cui l'anuro secerne un liquido dall'odore acre, quasi di aglio, che utilizza per difesa. Il ventre liscio è la parte esteticamente più bella dell'animale perché caratterizzato da macchie giallo-nere la cui morfologia varia da individuo a individuo, tanto da essere paragonabili a impronte digitali che ne consentono il riconoscimento.

Specie endemica, cioè esclusiva, dell'Appennino è presente dal livello del mare fino a, di norma, circa 1400 metri. Predilige gli ambienti con habitat acquatici (pozze vicino a fontanili, risorgive o solchi lasciati da mezzi agricoli che si riempiono d'acqua, ruscelli) che si trovano ai margini di boschi di latifoglie o di cespuglieti. A volte utilizza anche abbeveratoi artificiali. L'ululone si nutre di piccoli insetti, larve, crostacei.

La dipendenza dagli habitat acquatici per la riproduzione è anche il tallone d'Achille dell'ululone che subisce un inesorabile e preoccupante declino numerico collegato con l'alterazione di questi habitat, conseguenza, ancorché non esclusiva, dell'abbandono della montagna per i cambiamenti socio-economici degli ultimi decenni e dei cambiamenti climatici in atto che concentrano i periodi di pioggia e fanno aumentare l'evaporazione di questi ambienti temporanei. Altre minacce provengono da attività umane che causano mutamenti, frammentazioni e perdite degli habitat acquatici nonché da una preoccupante infezione fungina che determina patologie cutanee letali per l'anuro. L'importanza di questa specie è attestata dalla tutela accordata dalla Direttiva Habitat e dalla Convenzione di Berna.

Da qui nasce un progetto di conservazione congiunto tra Dipartimento di Scienze dell'Università degli Studi di Roma Tre, Bioparco di Roma e Riserva Regionale



Nelle foto alcuni momenti del rilascio dell'ululone appenninico a Vallecupola

Monte Navegna. Il progetto si articola in due fasi: in situ ed ex situ. Nella fase in situ si valuta la vitalità delle popolazioni in una determinata area (nel caso specifico quella di Vallecupola), se ne monitora lo stato di conservazione e si prelevano una parte di uova per ottenere, in cattività, un determinato numero di individui di cosiddetti neometamorfosati (soggetti che hanno compiuto la metamorfosi da girino ad individuo con arti e polmoni) da rilasciare poi in situ e in grado auspicabilmente di automantenersi. Altri obiettivi del progetto sono lo studio di aspetti ancora lacunosi sulla biologia di questi anfibi, quali la dieta o la variabilità genetica e la verifica della sopravvivenza degli animali allevati in cattività una volta liberati.

È un'attività intensa che coinvolge persone che operano con grande professionalità, ma anche con abnegazione e passione che vanno al di là della loro specifica attività. Persone come Marco Alberto Bologna, dell'Università Roma Tre, Responsabile scientifico del progetto - che da vent'anni effettua monitoraggi degli ululoni dai quali è nata l'idea dello studio «per migliorare la situazione dei siti con interventi gestionali e con il coinvolgimento del Bioparco per l'allevamento ex situ delle uova e dei giovani in vista del loro rilascio» - e Leonardo Vignoli, dello stesso Ateneo.

Persone come Daniele Macale del Bioparco, che con la supervisione del Curatore zoologico, Yitzhak Yadid, segue le fasi della schiusa delle uova, la nascita dei girini, la loro metamorfosi, seguendoli giornalmente nella loro evoluzione biologica e sanitaria. O come Andrea Pieroni, naturalista della Riserva, che insieme a Daniele e Leonardo ha raccolto le uova e si occupa del monitoraggio degli ululoni fino a conoscerli uno ad uno, quasi fossero piccoli esseri umani.

Nel 2021 il Bioparco, il Giardino Zoologico, festeggia centodieci anni e il progetto è emblematico dell'evoluzione di questa importante istituzione e gioiello architettonico di Roma da luogo di esposizione di animali per intrattenere il pubblico a impegno concreto per la conservazione, come sottolineato dal presidente Francesco Petretti.

STRABILIANTE CHIARETTA

di Bruno Papalia



RACCONTI E TESTIMONIANZE DI UNA LUNGA AMICIZIA PER RICORDARE I 90 ANNI DELLA RAMORINO

Chiaretta ha compiuto 90 anni, e tanti hanno ricordato episodi testimoni della sua eccezionale personalità di atleta e di innovatrice. Cito il libro a lei dedicato da Francesca Colesanti *La libertà è tutto*, dove Francesca è riuscita a condensare la storia delle carriere sportive e non, grazie anche all'aiuto dei tanti amici e colleghi che hanno contribuito con i loro ricordi e i loro racconti a costruire un ritratto vivido e a tutto tondo. A me è capitato di incontrare Chiaretta, casualmente e senza sapere chi fosse, sessant'anni fa; ma in realtà conoscevo il suo nome perché i resoconti delle sue imprese tennistiche erano trasmesse nei notiziari radio.



In arrampicata sul Corno Piccolo 1988

Qualche anno dopo, assistendo a una partita di basket, la riconobbi fra le giocatrici; era sicuramente l'anima della sua squadra. Ancora con sorpresa, la rividi varie volte nella biblioteca della facoltà di Fisica, dove mi recavo spesso per studiare; ero sorpreso

di come si potessero incontrare ripetutamente le stesse persone in una città così grande, ma in seguito ho capito che vi sono percorsi di vita e frequenza di luoghi che creano un certo parallelismo. E infatti quando la reincontrai nello stesso posto dove avevo cominciato a lavorare non ero più così sorpreso: la passione per la conoscenza, la curiosità, il desiderio di essere liberi ci aveva portato entrambi a occuparci di ricerca scientifica.

Il grande campus del CNEN (oggi ENEA), situato a nord di Roma, è circondato da quella parte di campagna romana che sembra costruita apposta per ambientarvi un nuovo sport appena giunto in Italia, che contagiò i "casacciani": l'orienteeing. Fui uno dei primi ad

appassionarmi, e dopo qualche tempo anche Chiaretta entrò nel gruppo, allora l'unico in Italia. Chiaretta e gli altri come lei restarono fedeli al nucleo originario; col successivo sviluppo, soprattutto nelle regioni del nord, e la nascita della Federazione nazionale e delle Società sportive, anche i pionieri dell'ENEA si organizzarono in modo ufficiale. Cominciammo così a effettuare lunghe trasferte per partecipare agli eventi nazionali più importanti. Intanto però mi era scoppiata una nuova passione, l'arrampicata. Cominciai con la frequentazione di un corso Cai. Chiaretta era istruttore della Scuola, e fu quella un'altra occasione di incontri sempre più frequenti. Col tempo sempre più spesso le nostre uscite nelle falesie del Lazio avvenivano con Chiaretta; a noi si aggiungeva un altro collega di lavoro, il compianto Rinaldo Amigoni, anch'egli istruttore del Cai di Roma. Il nostro sodalizio si estendeva anche alle attività invernali: gite sci alpinistiche, passeggiate e gare di fondo. Una prosecuzione dell'attivismo strabiliante di Chiaretta dei suoi anni verdi, ora non più assieme ai grandi campioni, ma con la stessa modestia e disponibilità nei confronti degli amici con scarsi talenti sportivi. Erano però i lunghi viaggi in macchina insieme l'occasione per un tranquillo scambio di esperienze, la costruzione di una atmosfera familiare, per lei che aveva la famiglia vera negli Stati Uniti, necessariamente difficile da incontrare.

Un giorno, era il 1995, comunicai a Chiaretta che Cristina e io aspettavamo un bambino. La notizia rallegrò Chiaretta, ma subito manifestò un timore: che fine avrebbero fatto i weekend alpinistici o orientistici, vissuti insieme a noi per tanti anni? Il dubbio si sciolse in poco tempo. Un anno dopo eravamo in viaggio per partecipare a una gara nazionale sulle rive del Lago Maggiore; solo, c'era anche un piccolissimo bambino, col suo seggiolino e le sue innumerevoli esigenze.

Come succede sempre, la crescita di Alberto complicava la sua gestione: invece che una alternanza di poppate e sonno, con pochi intervalli di giochetti, il suo soggiorno



Primavera 2021 a Roccantica (foto di Francesca Colesanti)

in macchina o sotto una parete richiedeva continua attenzione, per prevenire le famose crisi di insofferenza dei bambini (“quando arriviamo?”). Proprio in questa fase Chiaretta si rivelò una fantastica compagna di giochi: instancabile, era capace di ripetere lo stesso gioco per ore calamitando l’attenzione e gli strilli di gioia di Alberto. A Chiaretta non piaceva essere equiparata a una nonna, o a una zia, anche perché zia lo era già, e aveva anche dei bisnipoti; Alberto decise che Chiaretta era la sua migliore amica.

La nostra amica ha continuato imperterrita a frequentare le corse nel bosco, avendo un incentivo per farlo: vincere. È di pochi anni fa il podio ai campionati mondiali master, categoria oltre 85. Ora, a 90 anni, sogna ancora di partecipare ai mondiali nella categoria oltre 90, che vincerebbe senza nessun dubbio, se davvero si potesse trovare qualche altra atleta nel mondo di più di 90 anni.

L’ultima avventura vissuta insieme purtroppo fu segnata da un incidente. Una gara nei pressi di Martina Franca, in una zona di macchia mediterranea intersecata da muretti a secco: nell’arrampicarsi su uno di questi, incredibilmente alto quasi due metri, Chiaretta cadde, forse per il cedimento di uno dei massi. A Taranto medici del pronto soccorso non si aspettavano una atleta infortunata di 87 anni. L’ortopedico la rimproverò così: “A 87 anni non si scavalcano i muretti”. In poco tempo fu dimessa. Purtroppo però i medici erano troppo ottimisti, infatti Chiaretta soffre ancora delle conseguenze della caduta.

Poi venne il Covid, e ognuno si chiuse in casa. Chiaretta si allenava incrociando pazientemente il suo terrazzo, fino a che piano, piano le attività sono ricominciate, comprese le gare. Alle quali continuiamo ad accompagnare Chiaretta, come al solito.

Bruno Papalia è stato direttore di ricerca in ENEA ed è socio Cai, sezione di Roma, da 39 anni.

Nella pagina accanto, in alto, scialpinistica nel 1986. Chiaretta Ramorino con Cristina Galli

A COLLOQUIO CON FRANCESCA COLESANTI

di Lucio Virzì

La libertà è tutto. Chiaretta Ramorino, tante vite in una (Edizioni del Gran Sasso, 2021) è il libro di Francesca Colesanti che racconta la storia avvincente di Chiaretta Ramorino, classe 1931, alpinista, campionessa di tennis, basket, orienteering, tra le prime italiane laureate in Fisica, storica socia della sezione di Roma del Cai.



Francesca, quando vi siete conosciute nella scuola di alpinismo del Cai hai capito subito di trovarti di fronte a una donna fuori dal comune?

Non mi sono resa conto immediatamente della sua straordinarietà, l’ho capito davvero solo

in occasione dei nostri tanti incontri per la stesura del libro. Nella sua vita Chiaretta ha sempre mantenuto un profilo basso con tutte le persone che le erano attorno, senza mai mostrare la molteplicità della sua attività sportiva e dei suoi interessi professionali. Ti dirò di più: il risultato più bello di questo libro è stato vedere Chiaretta che prendeva consapevolezza della vita eccezionale che ha avuto...

Visto il successo di questo libro, stai lavorando ad una nuova pubblicazione?

No. Ho avuto il desiderio di scrivere questo libro per il soggetto stesso. Chiaretta meritava un riconoscimento, che la sua storia venisse a galla, che non fosse dimenticata. Con la sua genuina tenacia Chiaretta è indubbiamente un esempio meraviglioso anche per le più giovani.

La libertà è tutto ha vinto il premio Dolomiti Unesco 2021. Come dividi i meriti per questo premio fra te e Chiara?

Questo è un premio condiviso tra lei e me. Ma ci tengo a dedicarlo alle donne afghane cui, oltre a tutto il resto, è stato vietato di praticare lo sport. Immagino la figura risoluta, decisa, ma mite, di Chiaretta di fronte ad un talebano che vuole negarle la libertà...

CAMMINAR CANTANDO: UN NUOVO INIZIO

di Pier Paolo Cascioli

LA MANIFESTAZIONE PROMOSSA DAL CAI REGIONALE LAZIO SULLA VIA DI SAN BENEDETTO CON LA PARTECIPAZIONE DEL CORO CAI DI ROMA

Domenica 3 ottobre, a Vicovaro, la sezione trekking del Cai di Roma e il Coro Cai si sono dati appuntamento per condividere insieme una giornata di cammino e canto. La manifestazione, dal titolo "CamminarCantando", è stata promossa dal Gruppo Cultura del Cai Regionale Lazio sulla via di san Benedetto, allo scopo di segnare con un'iniziativa visibile e coinvolgente, un nuovo inizio delle attività dei cori dopo un lungo periodo di distanza e difficoltà, e la ripresa delle tante iniziative delle sezioni, a seguito dei lunghi mesi di 'clausura' e inattività dovuti al Covid-19. Un progetto che si configurasse come un rilancio della funzione coesiva del cantare insieme, all'interno della comune predilezione per i paesaggi naturali delle nostre montagne, con la loro storia e le loro tradizioni.

Anche le altre sezioni del Cai di Rieti e Frosinone, con i rispettivi cori, hanno aderito alla proposta del Gruppo Regionale del Cai, in date e luoghi differenti, ma sempre sul Cammino di san Benedetto. Domenica nella mattinata, con la clemenza delle condizioni meteo e sotto la direzione del presidente Giampaolo Cavaliere, si è svolta l'escursione al Monte Follettoso, nella catena dei Lucretili, con salita da Roccagiovine, che ha avuto come protagonista la Natura, nella condivisione gioiosa di un sentiero insieme; nel primo pomeriggio, per un gruppo di interessati, affascinante visita guidata agli acquedotti romani e all'eremo di san Benedetto; di seguito è stata la volta



del Convento di san Cosimato, luogo francescano sulla Via Benedicti, ad accogliere appassionati delle passeggiate, soci e non soci Cai, pubblico locale – compreso il sindaco di Vicovaro e l'assessore alla cultura – e Coro Cai.

I suoni e le armonie di canti conosciuti o poco noti hanno riempito di fascino la navata della chiesa, che si apprestava a festeggiare il transito del poverello di Assisi. Per l'occasione, il Coro ha eseguito, oltre ad un repertorio misto di canti di montagna e canti regionali, *Fratello sole*, *Sorella luna* di Riz Ortolani. Una stornellata toscana ha terminato il concerto, con l'augurio sincero, condiviso tra i tanti presenti, di ripresa, normalità, vicinanza. La giornata tutta è stata un bel segno di un 'camminare', nei nostri tempi, con l'occhio e il cuore, attenti al visibile e all'invisibile.

Pier Paolo Cascioli è il direttore del Coro Cai di Roma dal 2008.



NUOVI TITOLATI

Hanno superato l'esame per
Istruttori Sezionali di Speleologia (ISS):

Giulio Gardini

Marco Solfaroli

Michele Viviano

CULTURA DI MONTAGNA

di Stefano Protto

Molti sono i modi di andare per monti, tutti sono leciti purché rispettino l'ambiente e le persone. La montagna è il regno della libertà. Ma per un socio del Club Alpino Italiano l'andar per monti non può prescindere dalla conoscenza, perché il Cai è, come si legge dal primo articolo dello Statuto, un'associazione culturale, e la sua storia di un secolo e mezzo lo dimostra. Altre associazioni accolgono gli sportivi puri, gli ambientalisti puri, gli scientifici puri... insomma gli "specialisti", mentre il Cai è tipicamente "generalista", basta vedere la varietà di temi toccati nella stampa sociale.

D'altra parte, per godere al meglio la montagna, bisogna viverla, e per vivere un ambiente così diverso dal nostro abituale e in molti casi persino ostile, bisogna conoscerlo a fondo, fino a sentirsene parte. Ciò avviene quando si ha accumulato tanta esperienza, che fa rima, appunto, con conoscenza.

La Commissione Cultura ha per finalità di aiutare i soci ad accedere alla conoscenza, che,

attraverso le attività sul campo organizzate dalle altre commissioni, gruppi, scuole, e anche l'indispensabile attività autonoma con altri soci, permetterà loro di accumulare e consolidare l'esperienza.

La Commissione ha iniziato il lavoro a marzo in sordina, uscendo dal Covid-letargo e riprende in ottobre per essere a pieno regime all'inizio del 2022, Covid permettendo. Le attività previste sono la prosecuzione degli "Incontri del Mercoledì" (serate a tema l'ultimo mercoledì del mese, finalmente in presenza), prosecuzione dell'offerta di film in collaborazione con sale cinematografiche, minicorsi fuori dall'attività istituzionale delle Scuole, organizzazione di viaggi ed escursioni con visite a tema, mostre, concorsi fotografici, letterari e di arti figurative, pubblicazioni fuori dai media istituzionali della sezione, recupero dei film presenti in sezione.

Di tutto i soci avranno notizia dai vari canali social e media della nostra sezione.

CIAO ANTONINO

IL RICORDO AFFETTUOSO DEGLI AMICI DEL GRUPPO SENIOR DEL CAI DI ROMA PER LA SCOMPARSA DI ANTONINO PALMISANI

di Benedetta Mioni
(con Tonino Graziano e Fiorangela Bellotti)

Difficile dimenticare Antonino, compagno di tante escursioni!

Con il suo aspetto (la lunga barba brizzolata, gli occhiali spessi, il passo non più del tutto sicuro, il suo sorriso), con la macchina fotografica sempre pronta a tracolla, con la sua ferrea volontà di superare i propri limiti, ma soprattutto con il suo fare gentile ed accogliente da signore d'altri tempi. Sempre affettuoso e generoso, ma umile e discreto. A tutti ha insegnato bontà e tolleranza.



Antonino con Carlo

Nelle lunghe camminate insieme al gruppo del Cai Senior e nei trasferimenti in macchina ho spesso goduto dei suoi discorsi che spaziavano dall'arte (soprattutto quella romanica) alla storia: "Sai da dove venivano gli Etruschi?" mi aveva chiesto durante

l'escursione al Parco di Veio, una delle sue ultime, poi la risposta si era persa negli spostamenti del gruppo in cammino, e aspettavo un nuovo incontro per domandargli la sua teoria. Emergevano dai suoi discorsi un appassionato legame con la sua professione d'insegnante, che lo portava ad amare ed incoraggiare la gioventù, e una fede profonda nell'uomo e in Dio. Raccontava i suoi viaggi, anche in auto e in moto, e ancora con curiosità ne progettava sempre di nuovi: "Voglio tornare da solo in motocicletta a visitare questo borgo!"

Ha dimostrato sempre il suo affetto per il Cai non solo frequentando l'attività escursionistica, ma con la partecipazione assidua ai momenti conviviali e a

quelli più impegnativi delle assemblee, con il tempo dedicato a cariche istituzionali e con il supporto anche economico, benché dedicasse tempo ed energie anche ad altre associazioni di escursionismo e di volontariato.

Condividiamo la passione per la fotografia che spesso ci portava a 'gareggiare' sullo stesso soggetto e a marciare in fondo al gruppo, per poterci fermare di fronte a un fiore o a un panorama speciale; affezionato ai rullini non faceva mistero delle sue difficoltà con il digitale.

Parlava delle moltissime escursioni in montagna, anche se ultimamente, diminuendo la prestanza



Antonino con Andrea

fisica con gli anni, chiedeva sempre se fossero 'al suo livello' per non disturbare il gruppo rallentandolo. Alla fine dell'escursione soleva dire "Questa è l'ultima che faccio!", ma poi ritornava. Ha detto così anche il 5 marzo del 2020 al termine dell'escursione a Saracinesco, abbiamo sorriso: "Dice sempre così". Questa volta, purtroppo, è stata proprio l'ultima.

Tutte le volte che saliamo le nostre montagne, Antonino è e sarà con noi.

CONCORSO ANTONINO PALMISANI 2021

Chi ha conosciuto Antonino in una qualche escursione, non poteva non notare la sua immancabile macchina fotografica al collo, con tutta una serie di obiettivi intercambiabili che si portava sempre dietro. Insieme alla montagna e ai viaggi, la fotografia era la sua grande passione. Per questo la famiglia Palmisani ha indetto un concorso fotografico in sua memoria, individuando due sezioni che rispecchiassero in particolare i suoi interessi – natura, chiese e luoghi di culto – e una a tema libero.

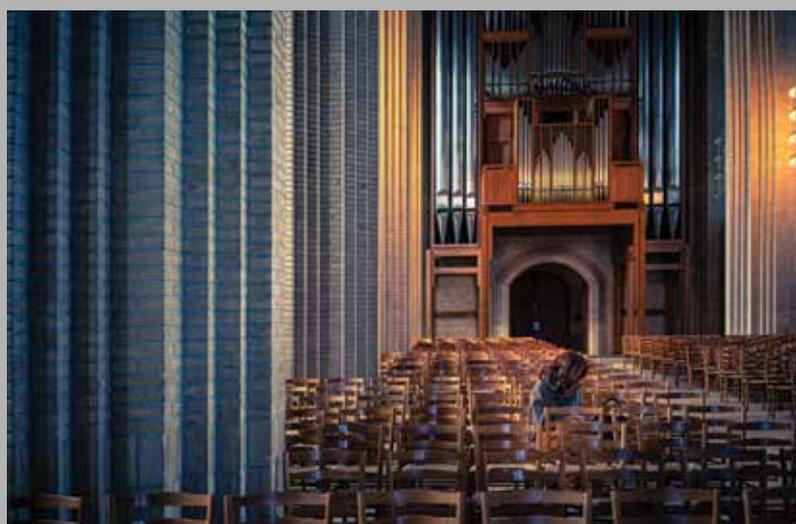
Nel ricordare Antonino, riportiamo alcuni scatti premiati dalla giuria.



Migliore fotografia fra tutte:

La speranza negli occhi di Gaia Ceresara

“L'intensità dello sguardo di un bimbo triste ma fiducioso del mondo, colto senza farsi notare”.



Chiese e luoghi di culto,
prima classificata:

Silenzio di Francesco Sale Musio

“Rigore e sobrietà di una chiesa luterana, in stile espressionista, valorizzati dal gioco delle luci”.



Premio speciale della giuria:

L'attesa di Massimo Ricci

“Per aver creato un'atmosfera intrisa di colore sin nel singolo punto”.



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ROMA