



## L'importanza del bere in montagna Che cosa, quanto, come e quando?

*Considerazioni e consigli tratti da uno scritto apparso nel numero 4/2008 di Panorama - Magazin des Deutschen Alpenvereins, la semestrale Rivista del DAV, Club alpino tedesco (titolo originale: Richtig Trinken, autore: Martin Roos)*

Al fine di compensare in maniera adeguata la perdita di liquidi, vale la regola: bere, bere, e ancora bere!

Come premessa dobbiamo considerare che qualsiasi sforzo fisico produce in un primo momento calore, e poi sudore. Il sudore evapora, determinando un raffreddamento del corpo. Tale processo, importantissimo, viene definito *traspirazione*, e funziona a condizione che il corpo abbia preventivamente immagazzinato sufficienti quantità di liquidi.

Qual è dunque la funzione del sudore? Che cosa accadrebbe, se non ci fosse la sudorazione? È stato calcolato che sessanta minuti di corsa ad andatura leggera basterebbero per far salire di oltre 10° centigradi la temperatura corporea, il che porterebbe inevitabilmente al decesso. Allo stesso tempo, sudare non significa soltanto perdere liquidi, ma anche perdere le sostanze minerali che questi contengono, cosa che non viene immediatamente avvertita.

Per sopperire alle conseguenze negative di un'insufficiente concentrazione di sostanze minerali, sono stati da tempo studiati degli appositi integratori che il mercato propone

ormai in una tale varietà che risulta difficile scegliere il prodotto più appropriato per il proprio corpo. A questo proposito è bene sapere che i maggiori esperti di medicina d'alta montagna sono concordi nell'affermare che chi assume sufficienti liquidi, oltre a nutrirsi correttamente, può tranquillamente fare a meno degli integratori salini.

*Che cosa significa bere sufficientemente?*

Il corpo umano è composto, per due terzi di acqua. Il plasma sanguigno ne contiene il 90%, la struttura ossea il 50%, e persino i capelli ne contengono un 4%. Secondo il medico Walter Treibel, autorità tedesca nel campo della medicina d'alta quota, una perdita d'acqua pari al 6% del peso corporeo (equivalente ad oltre 4 litri per una persona del peso di appena 70 chilogrammi), sarebbe sufficiente per indurre sfinimento, nausea e persino disturbi di coordinazione.

Sono proprio quattro litri di acqua a costituire, idealmente, il fabbisogno giornaliero di un alpinista mediamente impegnato in montagna, acqua che dovrebbe essere assunta in piccole quantità nell'arco dell'intera giornata, e cioè prima, durante e dopo lo sforzo fisico: un litro prima della attività, due litri durante ed un litro dopo. Si tenga presente che anche i più consigliati fra i cibi solidi, come ad es. la frutta fresca (che è difficilissimo reperire in montagna), arrivano a coprire tutt'al più il 30% del fabbisogno di liquidi.

Indicativamente quattro litri. In verità tale quantità può variare leggermente, a seconda della costituzione individuale del soggetto. Un'indicazione chiara per riconoscere un eventuale stato di disidratazione ci viene fornita dalla colorazione e dal volume del flusso di urina espulso in un determinato momento. Per fare un esempio, un colore scuro dell'urina ed un volume inferiore ad un litro costituiscono un chiaro campanello d'allarme.

Una cosa curiosa ed utile da sapere è che la sensazione stessa della sete, in situazioni di forte impegno psico-fisico sostenuto a quote elevate, può addirittura *diminuire* con il progredire della disidratazione, dovuta ad una insufficiente assunzione di liquidi. Man



Il fabbisogno giornaliero d'acqua per un alpinista è valutato in quattro litri, da assumere con precise regole.

mano che si sale di quota, il sangue si inspessisce, mentre il corpo comincia a produrre più globuli rossi e ad accelerare la respirazione, al fine di compensare la rarefazione dell'aria.

Diventato più spesso, il sangue fatica a circolare nelle vene, il che può comportare non solo congelamenti (a cui sono esposte per prime le estremità del corpo) ma anche seri episodi di trombosi. Proprio le trombosi costituirebbero, a detta del cattedratico austriaco di medicina Franz Berghold, una delle principali cause di decesso in alta quota, più ancora dell'edema cerebrale. I soggetti che non sono geneticamente predisposti al rischio di trombosi, possono prevenirla bevendo sufficienti quantità di liquidi e se, durante lunghi viaggi in aereo o prolungate soste forzate in tenda, si alzano frequentemente per sgranchirsi le gambe. Forse non tutti sanno che non è necessario sudare per perdere liquidi. Quando l'aria è molto secca (poco importa se calda o fredda) essa sottrae, attraverso i polmoni, acqua al corpo umano. Tale meccanismo è dovuto al fatto che i bronchi continuano a cedere vapore acqueo all'aria inspirata, fino a renderla satura. Basta sommare la quantità di liquidi persi per causa dell'aria secca a quella dei liquidi consumati per sudorazione per capire che il consiglio di bere 4 litri al giorno è da prendere molto sul serio.

Il problema inverso si presenta quando l'aria è molto umida e molto calda. In questi casi si consiglia di avvolgere i polpacci con delle fasce intrise d'acqua fresca.

Dopo intensi sforzi sostenuti in ambienti molto caldi, conviene assumere liquidi a piccoli sorsi per prevenire il collasso da calore. Molto indicata è la seguente miscela fra acqua e sali minerali, consigliata dalla WHO (*World Health Organization*), anche come rimedio alla diarrea: 1 litro di acqua in cui vanno dissolti 3,5 grammi di cloruro di sodio (oppure di sale da cucina), 2,5g di bicarbonato di sodio, 1,5g di cloruro di potassio e 20 g di zucchero d'uva (o, in alternativa a quest'ultimo, 40g di zucchero). Rimanendo a quote molto elevate si consiglia la stessa miscela, tralasciando però il bicarbonato di sodio, che viene prodotto automaticamente per effetto della respirazione intensificata.

Succhi di frutta, frutta secca e minestre salate possono offrire un adeguato apporto di potassio e magnesio, due sostanze minerali la cui importanza tende comunque ad essere sopravvalutata. A chi preferisce le bevande isotoniche il dottor Triebel consiglia l'aggiunta di un po' di glucosio. Così

34 facendo, si favorisce l'assunzione dei sali da

parte dell'intestino. Attenzione: un eccesso di glucosio inibisce il corretto assorbimento di liquidi, *abbassando* il rendimento fisico anziché aumentarlo.

Dopo numerosi giorni in cui si ricorre prevalentemente ad acqua di fusione, è buona norma integrare un bicchiere della stessa con una comune compressa effervescente a base di sali minerali.

Persone affette da disfunzione cardiaca dovrebbero astenersi dal consumo di tutte le bevande a base di caffeina, dato che questa sostanza impedisce l'adattamento del muscolo cardiaco agli sforzi fisici, in particolare in alta quota. Il positivo effetto diuretico del caffè è meno marcato in chi non è abituato a berlo con frequenza. A chi ama bere più di una tazza di caffè si consiglia di alternare ogni tazza con un bicchiere d'acqua, soprattutto in caso di forte sudorazione.

Per quanto riguarda le bevande alcoliche, conviene farne un consumo molto limitato.

**Mario Erik Baumgarten**

## Quale futuro per l'editoria di montagna?

Ci sono rumours di difficoltà nel settore dell'editoria di montagna, accompagnati da fatti che sono segni evidenti di questa crisi. La storica Rivista della montagna con l'inizio dell'anno ha chiuso i battenti, tra il silenzio e l'indifferenza, dopo essere stata per quarant'anni (lo sarebbero con il prossimo giugno) l'espressione di una robusta cultura rivolta a formare un alpinismo classico, cui importa l'appagamento interiore più che l'esasperato exploit.

Si registra, con evidente preoccupazione, questa non entusiasmante realtà e viene da chiedersi come mai nel nostro mercato editoriale di montagna non vi sia più spazio per questa voce, così ricca di storia e di benemerenze. Spontaneo accostare tale realtà a quanto di diverso c'è oltralpe. Eppure quando CDA si accorpò con Vivalda sembrava proprio che Torino potesse consolidarsi come bacino di riferimento qualitativo per un'editoria di montagna di libero mercato, forte di una sua precisa vocazione.

Del resto la linea editoriale di CDA-Vivalda con le collane I Licheni e Le Tracce (ben un centinaio e più di titoli, tra riprese importanti e inediti) ha ben evidenziato l'impegno rivolto a fare dei montanari nostrani un popolo di lettori, se non vastissimo, almeno tale da non doverne arrossire.

E Alp? Allo stato attuale, dalle voci che si

raccogliono per via poche certezze si ha sul suo futuro.

Se non chiuderà ( speriamo davvero non sia così ) è probabilmente predestinato ad essere testata diversamente impostata, magari su una linea generalista. Se ne saprà ad aprile, quando Giovane Montagna sarà già nelle nostre case. Incrociamo le dita, ma il quadro comunque non induce ad euforia. Tra due mesi ci sarà l'appuntamento del Filmfestival di Trento, che al suo interno ospita Montagnalibri e il Premio Itas, che nell'ultimo decennio ha visto per ben cinque volte un titolo della CDA-Vivalda ottenere il Cardo d'oro. Un pedigree non da poco. E' vero, siamo in una situazione epocale di marcate crisi imprenditoriali, che investono con effetti pesanti una società, cosiddetta "liquida". E poi c'è, aspetto non secondario, il mutamento profondo negli strumenti della comunicazione. Tutto "invecchia", diventa obsoleto così di fretta e le nuove tecnologie impongono aggiornamenti organizzativi e la capacità di proporsi con intuizioni avanzate. Tutto vero.

Ma la sostanza resta il destinatario del prodotto, con il presupposto che il target abbia un'anima di identità e di passione. Vieni da riflettere come rappresenterebbe mai Samivel una tale situazione e lo stesso nostrano Bepi Mazzotti, che settant'anni fa faceva scuola di raffinata ironia rappresentandoci l'effimero dei gagà da "Grandi firme".

Legittimo, ci pare, soffermarsi in tema e discuterne. Con l'auspicio che l'esperienza di CDA-Vivalda, seppur ridimensionata, non abbia a venir meno.

**Giovanni Padovani**



## Civetta: per le vie del passato

*Civetta*, un nome che attira, che rievoca pagine di storia dell'alpinismo, vicende evolutive e ricordi personali; una montagna grande, dove roccia, ghiaccio e neve ne fanno una struttura complessa.

Un nome che rievoca l'inizio del sesto grado dolomitico con Gustav Lettenbauer e Emil Solleder sulla parete nord - ovest.

La *Fondazione Giovanni Angelini* e il *Centro Studi sulla Montagna* hanno provveduto alla ristampa del volume sul *Civetta* pubblicato nel 1977, ormai divenuto "oggetto di antiquariato", come si legge nella esauriente presentazione della nuova edizione di Ester Cason Angelini.

È una ristampa elegante, completa e in talune pagine migliorata pur "conservandone strettamente i contenuti". È stata modificata l'impostazione grafica mantenendo però integralmente i testi, l'ordine dei capitoli, le fotografie e le didascalie relative; talune immagini in bianco e nero dell'edizione originaria sono state pubblicate in policromia, le numerose citazioni sono state ben evidenziate.

Il volume riconduce ad un passato importantissimo mediante la rilettura delle sue pagine e l'osservazione della complessa ma esauriente iconografia tale da costituire una attrattiva difficilmente rinunciabile.

A tale proposito vale la pena ricordare gli acquarelli di Napoleone Cozzi, pubblicati in bianco e nero nella prima edizione e qui invece ristampati nei colori originari.

I capitoli sono sei; il primo riprende gli aspetti naturalistici della *Civetta*, il secondo notizie del Bellunese mediante testi di studiosi lontani nel tempo, come Piero Valeriano del 1500, Gio. Battista Barbo del 1640, Lucio Doglioni del 1780, don Pietro Nicolai, curato di Alleghe del 1771 e Angelo Gualandris del 1780.

Il terzo, notizie storiche della montagna; il quarto e il quinto la descrizione delle vallate accompagnate da testi di autori dell'epoca. Il sesto capitolo racconta le vicende della grande parete nord-ovest, quella parete che fa della *Civetta* una montagna unica .

Gli scritti sono accompagnati da una significativa iconografia.

La mole di notizie e di immagini è poderosa e il riordino della documentazione scritta, grafica e fotografica rendono più facile la consultazione approfondita dell'opera o anche la semplice lettura.

Allorché si legge o si indaga su testi riferiti al tempo trascorso o su figure importanti nella storia di un'epoca lontana difficilmente si

avverte che i luoghi descritti siano mutati e che le persone citate non esistano più. È forse la montagna con la quale l'uomo ha un rapporto diverso rispetto ad altre realtà a determinare una specie di sosta del tempo. Pare che non sia avvenuto alcun mutamento e che l'uomo di ieri sia perennemente in vita.

In effetti una traccia di eternità accompagna sempre l'uomo, dato che il suo operare rimane vivo nella storia, come le sue conquiste e intatto appare il significato della sua esistenza.

Tuttavia in montagna tale sensazione è maggiormente accentuata, giustificata dal fatto che l'uomo è il primo attore in quell'immenso palcoscenico delle cime, delle valli, dei boschi.

La montagna di ieri è quella di oggi; le guide e gli studiosi del tempo passato sono quelli di oggi; salendo sulle pareti della Civetta ci accompagnano i vari Tomè, Almer, Siorpaes, Pancera e altri.

Si ha la sensazione che tutti gli attori che hanno operato su questa montagna e nelle sue valli non siano tanto lontani da noi; hanno vestiti ben diversi ma sembrano assai vicini, come fossero vissuti ieri e non decine di anni fa.

È questa presenza che merita di essere conservata nel nostro cammino sulle montagne e nella vita.

Il volume di Giovanni Angelini ci offre tale occasione, di avvertire il passato come momento del nostro essere attuale; nessuna differenza.

Chiudiamo il volume pensosi e riconoscenti verso gli autori di ieri e i pazienti studiosi di oggi che hanno voluto riproporre questa montagna.

Per un attimo vediamo la parete nord-ovest e non occorre altro per ricordare i momenti importanti riguardanti la storia alpinistica di questa cima che si concentra nei due nomi, Solleder e Lettenbauer, forse superati da altri negli itinerari in roccia sulle varie pareti e via di salita, ma che per l'epoca nella quale hanno vinto l'immane muraglia, restano unici e imbattuti.

È la Civetta, immensa, che nella sua staticità pare abbia fermato il tempo e di conseguenza anche chi è vissuto ai suoi piedi, nelle valli e sulle sue pendici ha conservato la giovinezza o l'età di allora. Questa sensazione è favorita altresì dalle immagini fotografiche pubblicate in bianco e nero talmente nitide e chiare che sembrano essere state scattate ieri con attrezzature d'avanguardia e non vetuste. O forse siamo noi che innamorati o persi nella gioia che offrono le cime, non avvertiamo il tempo che è trascorso e fugge inarrestabile e silenzioso mentre sfogliamo lentamente il volume.

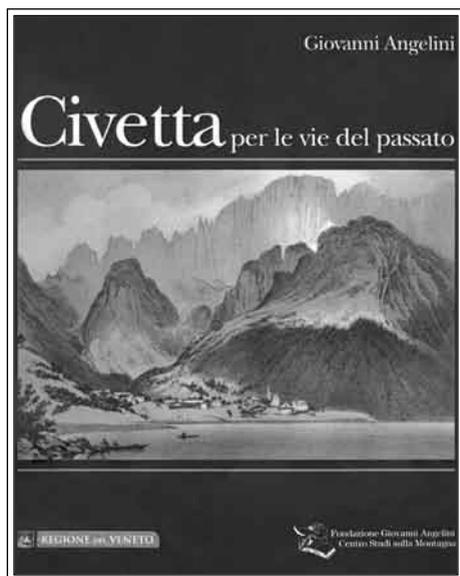
**Oreste Valdinoci**

## **Televisione e alpinismo: un caso eccellente, ma pure una opportunità culturale mancata**

Nella seconda settimana di dicembre è stato trasmesso dalla sede RAI della Valle d'Aosta il documentario *I fiori all'occhiello: televisione e alpinismo attorno al Bianco negli anni '80*.

Diviso in tre puntate da 22' il video racconta come, a partire dal dicembre del 1979, iniziando in Italia le trasmissioni televisive delle sedi Rai regionali, in Valle d'Aosta nasce una vera televisione di montagna dove è leggero il confine tra alpinisti, registi, operatori tv, giornalisti, montagnard e guide alpine. Spesso la stessa figura associa più di una definizione. In casa dei fortunati abitanti della Vallée entrerà dunque una televisione che racconta di una montagna vicina all'uomo, dove storia, antropologia e spettacolo si fondono in una serie di programmi che contribuiscono a creare una idea di cultura alpina priva di stereotipi e matura.

In quegli anni si assiste alle ultime grandi imprese romantiche sul granito del Monte Bianco, quelle proposte da Casarotto, De Benedetti, Boivin, Berhault, Piola e tanti altri ampiamente ed emotivamente raccontate dalla RAI della Valle d'Aosta, così come si scoprono, grazie anche a coraggiosi ed incoscienti operatori e tecnici, le prime scarpette, il Nuovo Mattino e le vertiginose



discese in corda doppia di Azalea & c. Il documentario in poco più di 60' ci conduce, tra materiale delle teche Rai, video inediti e interviste dei testimoni di allora, in un viaggio attraverso un tempo non così lontano ma sicuramente importante per la comunicazione e per l'alpinismo. In esso ritroviamo i nomi di Guido Azalea, Bruno Bethaz, Luciano Caveri, Renzino Cosson, Gianfranco Ialongo, Nazareno Marinoni, Mario Mochet, Ivo Pelissier, Carlo A. Rossi, Giorgio Viana, Carlo Ziggio, alpinisti, registi e tecnici, che hanno dato una parte del loro cuore, se talvolta addirittura tutto, per comunicare la passione per la montagna.

Ma nel contempo questa operazione che ha portato in luce una eccezionale ed entusiasmante stagione professionale, dice dell'altro ancora. Essa porta a considerare come la comunicazione pubblica, intesa come prodotto di informazione culturale e di formazione, abbia perso il treno in casa Rai. Le Sedi Regionali dovevano avere questo specifico ruolo. Sorte con questo nobile proposito hanno vissuto la loro vivace primavera e poi si sono appassite, perché non più alimentate da una adeguata pianificazione di bilancio, sacrificate da miopi logiche commerciali che non dovrebbero trovar spazio in ambito pubblico. Logiche che hanno fatto decadere la Rai agli attuali livelli.

Così quando si va a Trento per il FilmFestival ci si domanda perché mai la produzione estera sia così abbondante e di qualità, rispetto a quella striminzita nostrana. Striminzita e poco convinta. Presto detto, perché quanto si vede a Trento sono prodotti televisivi. Si produce per programmi, offerti abitualmente a utenti cui le tematiche di ambiente, di escursionismo, di montagna, di avventure alpinistiche tornano evidentemente gradite. Perché quanto si verifica altrove (Svizzera, Germania, Austria, Gran Bretagna, Spagna e nella stessa Slovenia) non potrebbe verificarsi in casa nostra? Manca il pubblico o manca la propensione a proporre? In casa Rai si pensa sbrigativamente che sia la domanda a mancare. Ma che sia proprio così, quando al pubblico di prima serata vengono ammaniti spettacoli spazzatura, o per star più leggeri, insignificanti o scemi? Se leggendo questa intemerata qualche nostro lettore fosse incuriosito a saperne di più sulla *primavera* della sede Rai della valle d'Aosta, può prendere contatto con [www.gentemontagna.it](http://www.gentemontagna.it) [info@gentemontagna.it](mailto:info@gentemontagna.it)

## Da Bergamo a Morbegno, per la Val Brembana: altra proposta per assaporare la mobilità dolce

Giovane Montagna s'è occupata ancora di Albano Marcarini, pedagogo della mobilità dolce, che educa a saper *vedere*, per poter *capire*, quando ci si incammina per via. Ne avevamo parlato, affascinati dal suo stile di finissima divulgazione, presentando in precedenti fascicoli alcune sue opere (*Il sentiero del viandante*, *Il sentiero della regina*, *Di Passo in Passo: dal San Bernardino al Bernina e Sui sentieri del tempo: viaggio nelle terre insubriche*). I primi tre usciti dalle Edizioni Lyasis, mentre il quarto è apparso come libro strenna della Deutsche Bank.

Ora torniamo ad incontrarci con questa sua pedagogia di qualità, grazie a *La strada Priula e la via mercatorum, a piedi da Bergamo a Morbegno, lungo la Strada Veneta*, uscito a fine 2009, sempre presso Lyasis edizioni.

Ancora una volta Marcarini fa l'*en plain* di meriti apprezzamenti e mette in corpo la voglia di mettersi in cammino, per godere di quanto egli ci fa incuriosire. È un programma che non impegna più di cinque giorni, anche se le tappe descritte sono sette e tre le varianti proposte. Ma partendo da Bergamo il percorso può essere frazionato, stante la possibilità di rientrare con mezzi pubblici.

La parte bergamasca risale la Val Brembana e tocca il Passo San Marco (1985 m), da



dove si diparte l'itinerario valtellinese che scende a Morbegno.

Ma perché mai un collegamento così impervio con la Valtellina, quando ben più agevole (anche se con qualche chilometro in più) risultava quello consolidato lungo l'Adda e il Lario, fino a Colico?

Tutto si inquadra nel contesto storico del XVI secolo, quando l'Adda faceva da confine tra la Serenissima repubblica veneta, che aveva il suo avamposto occidentale nella Bergamasca, e il Ducato di Milano entrato nella Corona di Spagna con la pace di Cateau-Cambrésis del 1559. Siamo ai tempi delle pagine manzoniane e delle vicende del povero Renzo, che trova scampo approdando alla sponda franca della repubblica Veneta. Di tutto questo ragguagliano le pagine introduttive, che danno conto di una stagione politica, cui la Serenissima non poteva essere estranea. Il collegamento con l'Oltralpe, per i commerci con la Francia e la Germania, richiedevano certezza di transito attraverso i Passi retici della Forcola, della Spluga e del Settimo, escludendo la dipendenza con il Ducato di Milano.

Siamo nel 1591 e Podestà di Bergamo è Alvise Priuli (da lui appunto il nome della strada). Egli intravede la soluzione politica nel rendere praticabile al traffico l'esistente collegamento con Morbegno, poco più di una traccia di sentiero. Al di là, in Valtellina, stava la Federazione dei Grigioni, con capitale a Coira, con la quale la Serenissima avrebbe potuto (come poi fu) sottoscrivere un trattato di alleanza. Il Podestà Priuli riuscì ad essere convincente e il Senato veneto autorizzò l'opera, stanziando 2100 ducati di contributo, un quinto della spesa complessiva, coperta per la differenza dai comuni di fondo valle. La via inaugurata nel 1603 non ebbe però lo sperato successo commerciale. Già un secolo dopo aveva perso la sua ragione d'essere, poi l'oblio. Ma molti segni ancora oggi la richiamano, con opere e toponomastica. Da essi Marcarini è stato invogliato a far rivivere il percorso, proponendolo a quanti sono coltivati a leggere la storia delle umane vicende mettendo a frutto la scienza del "camminare dolce".

Di questo percorso Albano Marcarini s'era occupato anni addietro su *Airone*, poi l'ha ripreso realizzando la guida, di cui si parla; una sorta di "breviario del viandante", nel quale ai testi egli accompagna le sue foto e i suoi deliziosi acquerelli. L'iconografia è integrata da sei foto a tutta pagina di Luca Merisio, figlio d'arte di Bepi, grande interprete del mondo contadino e di montagna.

Questa nuova proposta di Albano Marcarini diventa invito a porsi in cammino entro i confini della propria terra (*l'Heimat* dei tedeschi) per leggerne la storia di contrada in contrada.

Facciamoci un regalo; prendiamoci il volumetto, anche come semplice proposta di invitante lettura. Il contagio a mettersi il sacco in spalla sarà sicuro.

E se non si trovasse nella libreria sotto casa Google aiuterà: *Lyasis edizioni*.

**Giovanni Padovani**

## Il mio GISM

### I giovani protagonisti di un convegno del Gruppo Italiano Scrittori di Montagna

Sabato 30 gennaio si è svolto a Milano, presso la locale sezione del CAI, un convegno del GISM sul tema "*Il mio GISM: l'alpinismo, l'arte, l'etica nel futuro dell'Associazione; la parola ai giovani*". Per un sodalizio che ha compiuto l'anno scorso ottant'anni, è naturale interrogarsi sul proprio futuro; soprattutto quando si tenga conto dei cambiamenti a dir poco epocali che sono intervenuti nell'alpinismo negli ultimi quarant'anni. E non mi riferisco tanto ai progressi tecnici della scalata e alla espansione ormai planetaria delle imprese, quanto alla parola chiave contenuta nel tema del convegno: l'etica, ovvero i contenuti morali e spirituali dell'alpinismo. Il GISM da sempre ha fatto della difesa dei valori spirituali ed artistici insiti nell'attività alpinistica il suo cavallo di battaglia, una battaglia combattuta in sordina, se volete, nota a pochi anche se fra questi pochi non mancano – e non sono mai mancate – persone di grande rilievo nel mondo della montagna. Ma tant'è; non è detto che sui valori dello spirito vadano fatte le barricate, o li si debba inculcare a forza o sbandierare sui giornali. Per loro natura, se mi è concesso prendere in prestito una simbologia biblica, si propagano come un soffio soave di vento; l'importante è che il vento continui a soffiare. Chi ne è capace e degno, chi si pone in ascolto, il vento lo sa captare.

Per i soci anziani del GISM presenti il convegno ha costituito un'occasione di grande conforto; il vento – per continuare la simbologia – soffia ancora, e soffierà anche in futuro, perché i giovani soci protagonisti dell'incontro lo hanno dimostrato con le loro idee e il racconto delle loro iniziative. E di questo vento c'è un gran bisogno; pochi

giorni dopo il convegno ho aperto il più grande quotidiano italiano e ho letto con tristezza un articolo su quattro colonne in cui le conseguenze di una nota tragedia del 2008 sul K2 vengono trattate come una lite fra comari. Mi sono tornate alla mente le parole di Julius Kugy, risonate più volte nel convegno: *l'alpinista sia veritiero, nobile, modesto....* Lo hanno mai letto, Kugy, i nostri grandi scalatori di oggi?

Torniamo al nostro convegno, che è stato moderato da Andrea Bianchi, resosi noto per essere il biografo di Spiro Dalla Porta Xidias, attuale presidente del GISM. Al tavolo dei relatori un gruppo di soci meno che quarantenni, ma già *todos caballeros*. In rigoroso ordine alfabetico, partirò dalla coppia Fiorenza Aste e Mario Martinelli, che lavorano assieme ad un progetto di festival di letteratura alpina in Vallarsa "Fra rocce e cielo"; un evento portato avanti con audacia e speranza in una valle tanto affascinante quanto poco conosciuta. Lei è il braccio fattivo, lui la mente; con una esperienza dolorosa alle spalle che lo ha fatto parlare, con cognizione di causa, di "montagnaterapia". Abbiamo ascoltato Andrea Gabrieli fotografo e vincitore di premi letterari; Andrea Gaddi, che nel solco della tradizione della sua città ha la Valtellina nel cuore e ha scritto per Versante Sud una guida alle arrampicate su ghiaccio della valle; Christian Roccati, anche lui scrittore e ligure come Gabrieli. Ligure come Roccati e Gabrieli è anche Filippo Zolezzi, coscienzioso recensore di libri di montagna, noto ai frequentatori del sito *alpinia.net*; per sua dichiarazione, è arrivato oltre quota 1200 volumi! Da lui sono venute valutazioni realistiche ma incoraggianti sull'editoria di montagna, che – pur restando di nicchia – continua ad esprimere autori ed idee originali, soprattutto presso piccoli editori. Le conclusioni sono state tratte dal presidente Dalla Porta Xidias, alla soglia dei suoi 93 anni ma vigoroso e limpido come sempre; sono certo che le relazioni ascoltate gli hanno fatto dimenticare l'età, perché ha visto, come tutti noi presenti, il GISM ben proiettato nel futuro. Le radici del GISM, del resto, affondano in un terreno di libertà: quando nacque, nel 1928, si distinse infatti come un audace atto di indipendenza nei confronti del regime politico imperante. Una pianta del genere – e per di più, traente la sua linfa dai puri torrenti di montagna – non perderà mai vigore, frutti e fascino per chi la avvicina.

**Lorenzo Revojera**

## Viandanti sulle strade di Francesco d'Assisi

*Una bella esperienza che propongo a tutti coloro cui piace camminare, ammirare, incontrare, meditare... e un po' anche soffrire.*

Un pellegrinaggio a piedi si differenzia dal trekking per due ragioni: innanzitutto per la meta, che non è una meta qualsiasi, ma un luogo sacro, ossia un posto dove la Presenza divina ha lasciato un segno forte. Poi ci vuole qualcos'altro: il desiderio. Chi si mette in cammino deve (*dovrebbe*) avere nel cuore il desiderio di incontrare e fare il più possibile propria l'esperienza legata a quel luogo, non vivere un'emozione passeggera, ma ritrovare un po' più se stesso.

Tutti possono dunque essere pellegrini, basta poco, non c'è bisogno di fare centinaia di chilometri con lo zaino in spalla come abbiamo fatto noi dieci amici che a settembre ci siamo messi in cammino per due settimane da La Verna a Rieti percorrendo i luoghi di San Francesco. Certo la fatica aiuta a ricercare questo senso e ti fa chiedere continuamente: *ma perché lo sto facendo?* e una risposta ogni tanto devi pur dartela.

Così come è di aiuto la bellezza dei luoghi e degli incontri che si fanno; ti rimandano continuamente ad altro e ti fanno sorgere la domanda «ma chi ha fatto tutto questo?». Scopri che la pienezza della meta è già presente ad ogni passo.

È l'esperienza che abbiamo fatto noi amici lungo i 380 chilometri del percorso, quasi tutti su e giù per le verdissime e spesso selvagge colline umbre. Fisicamente una bella fatica, perché oltre ai chilometri c'è anche e sempre la "casa" da portarsi dietro, l'amico zaino. Al mattino sveglia presto, il cammino mattutino si interrompe per la pausa-Lodi, a mezzogiorno un fugace pranzetto a base di pane-formaggio-mela o simili quasi sempre ai bordi di un sentiero. Si riprende a camminare recitando il rosario



per l'intenzione che ogni giorno sceglievamo, la preghiera ricorrente era l'aiuto che avevamo scelto per non dimenticarci il senso di quello che stavamo facendo. In totale 7-8 ore di cammino al giorno con le vesciche che tormentavano molti e le spalle che dolevano a tutti. Nel tardo pomeriggio si arrivava "stanchetti" alla meta, la sosta era in luoghi francescani, conventi o eremi, gestiti dai pochi frati o suore che ormai li stanno convertendo in luoghi di accoglienza turistica con le cellette trasformate in confortevoli camerette. Una doccia corroborante, un'abbondante cenetta (la doppia razione di pasta era d'obbligo) e 8 ore di sonno, salvo qualche variopinto "intermezzo" notturno, compivano quasi sempre il miracolo, da morti che si arrivava alla sera a vispi e pimpanti il mattino successivo, pronti a ripartire. Per me è stata l'occasione per scoprire San Francesco, per conoscerlo meglio e imparare da lui, tutti i luoghi da cui passavamo erano impregnati della sua presenza: La Verna dove ha ricevuto le stigmate, Gubbio dove ha reso mansueto il lupo (ho scoperto che persino le sue ossa sono conservate in una chiesa), Assisi la città dove forse ha sofferto di più perché a lungo lo ha rifiutato, San Damiano dove davanti al crocifisso ha avuto inizio la sua conversione, la Porziuncola di Santa Maria degli Angeli il luogo prediletto dei primi incontri con i fratelli e dove è avvenuto il "distacco".

E poi i numerosi eremi, tutti luoghi impervi e solitari dove Francesco si ritirava in preghiera e penitenza per meglio cogliere la chiamata del Signore: l'Eremo delle carceri, il Sacro Speco, Greccio dove la notte di Natale del 1223 ha "inventato" il presepe, quello di Fonte Colombo presso Rieti dove ha scritto la regola definitiva dell'ordine dei frati minori, il luogo che lo ha visto soffrire nel corpo (era diventato quasi cieco) e nello spirito per le divisioni che si stavano profilando tra i suoi fratelli. Ho scoperto che Francesco era un uomo vero, come ciascuno di noi, anche lui andava in crisi, si incavolava con i suoi, era soggetto alle tentazioni. Il suo segreto era la preghiera incessante e la penitenza ostinata, allora tutto quello che gli capitava diventava segno della Presenza buona del Signore, *tutto era Grazia*. E questo lo rendeva lieto in ogni circostanza, anche la più avversa. Vorrei aver portato a casa nello zainetto del mio cuore un briciolo di questa coscienza, sicuramente mi aiuterebbe a vivere meglio. Ma come è arrivato Francesco a questo? Per Grazia, che lui ha rivestito di povertà e di umiltà, non desiderava possedere nulla e abbracciava tutto e tutti (in particolare i

lebbrosi), niente gli era di impedimento per lodare e ringraziare il Signore, mentre per noi magari non era così immediato dire "sorella vescica" o "fratello temporale". Infine questo pellegrinaggio mi ha aiutato a riconoscere ciò che è essenziale, ciò che serve veramente e quanto invece (tantol!) sia superfluo: ci si sorprende nel constatare quanto poco sia veramente necessario, ma quello che è necessario non può mancare! Già decidere il contenuto dello zaino è un bell'esercizio, si sfrondano tante cose perché tutto ha un peso, scopri che quello che ti basta pesa meno di 8 kg e non è un dramma vivere una sera senza luce e senza acqua, come è accaduto alla Romita di Cesi, accolti fraternamente da fra' Bernardino.

Ho portato a casa anche questa domanda: ma che cosa serve veramente alla mia vita?

**Piero Radovan**  
Sezione di Milano

## Dal taccuino di un alpinista dolomitico

### Marmolada: quando ancora c'era la Nord

Siamo partiti qualche ora fa dal Pian dei Fiacconi, illuminandoci il cammino con le pile frontali. Siamo in tre, in quanto il quarto amico stanotte è stato male, forse per la quota, e stamattina è rimasto in branda. Procedendo legati, ma quasi sempre di conserva, abbiamo oltrepassato la crepaccia terminale e siamo arrivati fin qui, alla base della fascia di rocce scure che taglia tutta la parete Nord.

Ora tocca a me. Lascio Mauro e Claudio alla sosta e inizio a traversare verso sinistra. La neve è buona, sufficientemente dura perché i ramponi possano morderla bene, ma non troppo da mettermi in difficoltà. Qualche metro più sopra affiorano le rocce; sotto i miei piedi lo scivolo di neve, solcato da rigole parallele, sembra un largo imbuto, aperto al fondo verso lo specchio azzurro del lago.

La traversata è breve, presto raggiungo il canalino innevato che incide la fascia di rocce, disegnando verso l'alto una specie di stretta "S". Su per il canalino sono già impegnate alcune cordate e mi tocca attendere che la via sia libera. Quindi posso finalmente salire anch'io, impugnando la piccozza con la destra e il martello con la sinistra. Le becche degli attrezzi e le punte anteriori dei ramponi mordono la neve, che qui è già più dura, ma ancora non è

ghiaccio. A metà canalino mi accorgo che la corda sta per finire: pianto con cura le lame nel pendio e mi assicuro che tengano bene, poi recupero i miei compagni. Qualcuno mi passa di fianco con disinvoltura, quasi saltellando sulle rocce alla mia destra, e quasi mi schernisce perché mi vede usare due attrezzi su una via che, evidentemente, lui giudica facile: ok amico, vai pure per la tua strada, non riuscirai a guastarmi questa magnifica giornata, la “mia” giornata in Marmolada.

Gli amici mi raggiungono, ma la scomodità della posizione consiglia che sia ancora io a fare il prossimo tiro: non chiedo di meglio! Così riprendo a salire per il canalino, perfettamente a mio agio, con movimenti ritmici di braccia e di gambe: prima sollevo le braccia e pianto le lame, poi le gambe, dando un colpo secco con le punte dei ramponi. Ben presto sono fuori dal canale, su parete aperta. Mauro passa in testa e conduce su una buona lunghezza, dove la pendenza tocca forse i 60 gradi.

Poi tocca nuovamente a me. Salgo per circa trentacinque metri, ripetendo i ritmici movimenti di braccia e di gambe. La pendenza è sostenuta, ma proseguo tranquillo verso l’alto: una parete bianca che termina nell’azzurro del cielo. D’un tratto, però, provo una sensazione diversa, che sale proprio dalle punte dei ramponi: do il solito colpo secco col piede, ma questa volta il colpo risulta frenato, le punte non entrano più, secche e decise, per tutta la loro lunghezza, questa volta incontrano resistenza, mordono sì il pendio, ma si fermano in superficie. Mi coglie un’inaspettata sensazione d’insicurezza: quei pochi millimetri d’acciaio terranno tutto il peso del mio corpo? Cerco di equilibrarmi bene sulle gambe, poi provo a muovermi appena: sì i ramponi mi sostengono benissimo, tuttavia quella sensazione d’insicurezza ancora non mi lascia. Capisco che ormai non sono più sulla neve dura che avevo incontrato finora, sono invece su ghiaccio vero, duro e compatto, un ghiaccio magnifico che tiene ottimamente. Occorre maggior prudenza, perciò stacco una vite in titanio (una di quelle cecoslovacche, fornite dal caro Gigio Visentin) e la fisso per bene nel pendio, vi faccio passare un rinvio e vi collego la corda. Quindi riprendo la salita, razionalmente più tranquillo, ma ancora con quella strana sensazione sulle punte dei ramponi. Faccio alcuni metri, poi considero che la lunghezza è quasi terminata, e decido di preparare una sosta. Piantate bene le becche degli attrezzi e avvitato un altro chiodo, mi autoassicuro; quindi cerco di scavare una piazzola che possa farmi

stare un po’ più comodo. Chiamo i compagni, e questi prendono a salire. Per guadagnare in velocità, procedono di conserva, legati alla medesima corda, Claudio avanti e Mauro legato in fondo. Quando mi raggiungono, un po’ stanchi e anch’essi sorpresi dal ghiaccio, Mauro brontola un po’, poiché la piazzola che ho scavato in realtà non è sufficiente per tutti e tre, e così è costretto a lavorare anche lui di picca per allargarla quanto basta. Ha ragione: avrei dovuto preparare un terrazzino migliore, anche per far risparmiare energie a chi dovrà tirare sulla prossima lunghezza. Prendiamo fiato un attimo, sistemiamo meglio l’assicurazione, quindi Mauro parte per condurre il prossimo tiro, mentre io gli passo il martello-piccozza: è infatti l’unico di cui disponiamo, e noi due ce lo scambiamo ogni volta che la cordata si capovolge.

Mauro sale bene, anche se un po’ sbuffando (alla fine è capitato a lui il tiro più impegnativo...). A me e Claudio tocca restare in quella posizione così scomoda, in equilibrio sui piccoli gradini intagliati nel ghiaccio, dove i ramponi appoggiano soltanto con una parte delle loro punte. Quando finalmente Mauro raggiunge la sosta successiva, possiamo ripartire: prima Claudio e poi io. L’essermi fermato non mi ha fatto molto bene, forse proprio per la scomodità della posizione. O forse è la quota, che comincia a farsi sentire. Fatto sta che faccio fatica, molto più che nei tiri precedenti, mi prende il fiatone e negli ultimi metri arranco su per la parete ghiacciata. Ma al termine della lunghezza, la pendenza diminuisce sensibilmente, la parete s’incurva e si trasforma in un largo pendio, che conduce verso la croce di vetta. Ora non si arrampica più, si cammina, e senza ulteriori problemi raggiungiamo la grande croce metallica di Punta Penia. Siamo in cima alla Marmolada, la massima elevazione delle Dolomiti, abbiamo il mondo ai nostri piedi!

\*\*\*

Son passati tanti anni, più di venti. Adesso la *Nord* della Marmolada, intesa come bella via classica su ghiaccio, di fatto non esiste più. A me resta qualche fotografia e un bellissimo ricordo, che si rinnova ogni volta che il mio sguardo si alza verso quella grande parete.

**Giuseppe Borziello**

## ATTENZIONE SASSO !!!

### A proposito di rifiuti sul Baltoro e K2

È ancora della scorsa estate la notizia arrivata da una e-mail del Comitato Ev-K2-Cnr, di cui ringraziamo.

L'incipit è il seguente: *Islamabad, Pakistan*. «Otto tonnellate di rifiuti portate a valle, tra carta, plastica, lattine, vetro e materiali tossici. Due sono state smaltite presso l'isola ecologica del villaggio di Askole. Questi i primi risultati dell'operazione *Keep Baltoro Clean*, avviata dal Comitato Ev-K2-Cnr nell'ambito del progetto Karakorum Trust per ripulire il ghiacciaio del Baltoro e i campi alti delle montagne che vi si affacciano».

Doveroso apprezzare (e incoraggiare) questo impegno, ma non è che il dato di fatto della notizia non ponga (e imponga) qualche responsabile considerazione? Siamo ancora una volta a benemerite azioni di supplenza che denunciano la gravità di una situazione ambientale, una delle tante (probabilmente) rimaste a lungo un tabù della comunicazione, perché poteva apparire *non politicamente corretto* parlare della maleducazione del mondo alpinistico, fruitore delle bellezze himalayane, senza "pagar dazio". O pagarlo in modo irrisorio, con forte sconto.

Sempre dal comunicato del Comitato Ev-K2-Cnr: «Delle sei tonnellate portate ad Askole due sono state bruciate con Earth, lo smaltitore ecologico realizzato e installato grazie all'azienda italiana Actelios del Gruppo Falck. Lo smaltitore è stato testato tre anni fa sul ghiacciaio del Plateau Rosà ed è studiato per operare in ambienti estremi».

Ma per quanto qualcosa si sapesse e qualcosa fosse anche trapelato, attraverso servizi giornalistici, perché mai non s'è levata all'unisono una voce di trepidazione e di scandalo, da parte del mondo alpinistico internazionale? Forse perché le istituzioni che lo rappresentano non hanno corde vocali adeguate o perché forse è meglio non disturbare gli sponsor, di cui ad ogni latitudine si ha sempre bisogno?

Domande ingenua?

L'Unesco ha decretato le Dolomiti patrimonio dell'umanità. La cerchia himalayana non lo meriterebbe pure, per aiutarla a conservare la sua integrità?

Ben venga la supplenza del Comitato Ev-K2-Cnr, ma quanto a lungo potrà

continuare? E oltre l'area EvK2, quale la realtà?

Non è certo immaginabile impedire l'accesso ai monti, ma certamente una regolamentazione di priorità ambientale si impone.

Chi desidera arrivare come trekker a un campo base o chi si prenota per una cima dovrebbe mettere in conto la sua quota di costo ambientale. Altrimenti paga *Pantalon*. Paga in primis l'ambiente. Da anni Karakorum Trust si occupa di tutela ambientale ad Askole, su vari fronti, dalla pulizia del ghiacciaio alla riforestazione, dal patrimonio culturale all'educazione sanitaria. Ora è entrato nello smaltimento dei rifiuti. Sono rilevanti quelli prodotti dai turisti che si dirigono tra le vette del Karakorum. Soltanto nel 2008 sono passate 95 spedizioni alpinistiche e 5000 trekker. Un numero impressionante.

*Meditiamo gente, meditiamo!*

**Il calabrone**

## Lettere al direttore

### Congratulazioni

Egregio direttore, sono uno studioso di iconografia ed arte. Le scrivo per congratularmi con la sua redazione per la rivista che pubblica e in più per la possibilità, cosa rara, di averla online in pdf.

Stavo cercando per necessità di ricerca l'articolo del professor Gian Maria Varanini su Carlo Magno e l'ho trovato sui vostri annali on line.

Se tutte le riviste, anche quelle scientifiche, fossero come voi la ricerca sarebbe più spedita.

Grazie.

**Federico Troletti**

*Grazie per l'apprezzamento. Acquista particolare significato provenendo dall'esterno dei nostri abituali lettori. Ci incoraggia inoltre a proseguire nelle nostre scelte, anche di servizio tecnico.*

## La montagna donata

Caro direttore,  
mi induce a scriverti la preghiera che spesso recitiamo durante le nostre uscite. Mi piace recitarla, specie con gli amici; c'è però un'invocazione nella quale sarei portato a cambiare un aggettivo possessivo, là dove si dice: «E se dono vuoi concedermi, Signore misericordioso, questa grazia ti chiedo: finché ti piace tenermi in vita fammi camminare per le mie montagne». Cioè il mio in tue. Non ho supporti teologici, il mio è soltanto lo stato d'animo che scaturisce dal rapporto tra creatura e Creatore. Sempre che non si tratti di una svista del proto, consolidatasi nel tempo, c'è una ragione più specifica per l'uso del mio? Grazie per l'attenzione.

**Marcello Barbieri**  
Sezione di Modena

Caro Marcello,  
*la tua riflessione evidenzia sensibilità alle cose dello spirito e potrebbe apparire anche pertinente (vedi l'invocazione usata da Bepi De Marzi in Signore delle cime) ma la risposta alla tua domanda la si ricava entrando nella struttura delle "annotazioni" per una preghiera, che vuole essere una sorta di canovaccio per far risaltare l'esultanza del cuore di fronte al godimento della montagna, sentito come dono grande e radicalmente coinvolgente. C'è la comprensione della ricchezza di questo dono, che d'improvviso si fa palese, e poi c'è la richiesta di grazia, perché questa ricchezza interiore che compenetra l'esistenza non venga a mancare. Nella sostanza si chiede di poter continuare a camminare per le montagne che hai praticato e che sono diventate parte di te. Questa parte delle annotazioni è stata mutuata da un testo di un insigne grecista e finissimo letterato, d'animo naturaliter religioso, addirittura mistico, per quanto estraneo a ogni pratica di fede. Trattasi di Manara Valgimigli, collega di Concetto Marchesi, all'università di Padova. Tramite l'amico Marchesi, lui romagnolo, scoperse le Dolomiti e in particolare tenne un rapporto stretto con Castelrotto e l'altipiano di Siusi. L'invocazione: "Signore misericordioso..." è sua. La preghiera non è di un generico panteismo, scaturisce dal cuore di una persona che pur percependo la trascendenza non va oltre la soglia che lo porterebbe ad incontrare il Cristo. Quando la dottrina ci parla di Fede come dono si tocca con mano il travaglio della ricerca di un cuore retto. Ed è il senso profondo*

*dell'invocazione. Non "svista" di proto, dunque, ma citazione che conclude la serie dei grazie che il nostro vivere la montagna ci porta ad esprimere.*

*Ricerca, caro Marcello, in qualche biblioteca: Il mantello di Cebete, Manara Valgimigli, edizioni Mondadori. Vi troverai questo e qualcosa di più. La prima edizione è degli anni cinquanta. Di recentissime non ve ne sono.*

## Libri

### I SEGRETI DELLA VAL DI NEBBIA

È volume che si legge tutto d'un fiato, perché ci cala nelle vesti dei personaggi che Michele Zanetti pone come attori dei suoi racconti.

L'autore li definisce normali ed umani; il grande scenario del libro è la montagna ma non racconta imprese alpinistiche mirabolanti, espressione di uomini capaci, coraggiosi ma anche temerari. I racconti si soffermano su aspetti più umili e modesti, che rappresentano la vita consueta.

E un po' ritroviamo noi stessi, da bambini, da adulti, da attori del grande teatro della vita con il desiderio della felicità, dell'amore verso una persona, dell'impegno nel lavoro, ma anche con i nostri dubbi e alle volte con quella nebbia che incontriamo nella nostra esistenza e nella quale indugiamo, incerti e timorosi, alla ricerca del sentiero o anche di quella esile traccia che ci consenta di raggiungere un luogo sicuro e tranquillo.

Le "storie" sono otto, quasi del tutto inventate, anche se taluni "frammenti di fatti", come afferma l'autore sono reali; appaiono di svariato contenuto ma è continua la presenza della natura ancora intatta della montagna, con i suoi silenzi e le solitudini, assieme alle persone protagoniste dei fatti, agli animali come condivisione indispensabile nelle vicende dell'uomo e delle montagne, dove gli esigui paesi, le osterie, le modeste botteghe e le umili chiese, diventano simboli.

Michele Zanetti ha una elevata capacità di utilizzare un linguaggio che costruisce una narrazione, che si caratterizza per una forza espressiva chiara, piacevole e originale.

È la grande umanità degli uomini che l'autore pone in evidenza, quell'umanità, oggi sempre più nascosta ma sempre più vera e