



NOTIZIARIO ONLINE DELLA SEZIONE DI ROMA

Oggi vediamo
chiaramente che
l'unica via alla pace
è distruggere
l'inimicizia, non il
nemico.

Raniero
Cantalamessa



EDITORIALE

BENEDETTI ATTREZZI di Massimo Briselli

Care socie e cari soci,

nei giorni scorsi abbiamo effettuato una bella passeggiata urbana nella nostra città, sempre bella e interessante nonostante il degrado diffuso, lungo la riserva naturale del fiume Aniene. Negli ultimi anni abbiamo inserito questi intermezzi cittadini, tra una vetta e l'altra. Diversificazione a mio avviso interessante, anche se in questo caso le montagne le abbiamo viste solo all'orizzonte, in particolare l'amato Soratte, per allargare il nostro approccio all'escursionismo e all'ambiente che ci circonda. ([Segue a pag. 3](#))

Sommario

EDITORIALE	1
ESCURSIONI IN PROGRAMMA	4
Domenica 7 aprile Cima Bandita (annullata).....	4
Giovedì 11 - Domenica 14 aprile Randonnée di sci-alpinismo - ENGADINA (Svizzera).....	4
Domenica 14 aprile Valle del Treja	5
Venerdì 19 aprile - Venerdì 26 aprile Pantelleria.....	7
Sabato 20 aprile Passeggiata di Primavera a Corchiano	8
Sabato 4 maggio Francigena del Sud	9
Venerdì 10 - Domenica 12 maggio Benedizione alpinisti e attrezzi: giro delle 7 chiese.....	11
Domenica 19 maggio Gran Sasso Teramano	13
Venerdì 24 - Domenica 26 maggio Costiera Amalfitana (seconda parte)	14
Sabato 1 giugno Orienteering per ragazzi	16
Domenica 2 giugno Riserva Regionale di Zompo lo Schioppo	17
Domenica 16 giugno Monte Lupone	19
Domenica 23 giugno Corno Piccolo del Gran Sasso dalla via ferrata Danesi (EEA)	20
Mercoledì 3 - Domenica 7 luglio Trekking delle Dolomiti del Brenta.....	22
SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA.....	25
Giovedì 5 aprile L'arte erboristica e la fitoterapia	25
Giovedì 16 maggio Vittorio Sella fotografo, alpinista ed esploratore	26
FESTA DELL'ESTATE 2024	27
CRONACHE E RACCONTI.....	28
Monte Ocre e Monte Cagno	28
Trekking urbano Le sette chiese.....	30
Gianluca Manzone, del negozio storico Campo Base.....	32
Anello di Monte Puzillo.....	35
47° Rally sci alpinistico - 9ª Gara con racchette - Cadini di Misurina.....	37
Presentazione del libro Il cielo di cobalto, le foreste di ametista	40
La riserva naturale dell'Aniene	42
Ovindoli e Monte Magnola	43
Anello di Cottanello	45
Rifugio Sebastiani con la luna piena	47
NOTIZIE DALLA SEZIONE	51
Bando del concorso fotografico 2024	51
Notizie tristi.....	52
Convenzioni.....	53
Norme operative per le escursioni	54
CONTATTI.....	56

(Segue dalla prima pagina) Verso la fine della passeggiata, praticamente pianeggiante e senza particolari difficoltà, una partecipante accanto a me osservava, soppesando i bastoncini da trekking che si era tenuta in mano tutto il tempo, senza utilizzarli per la camminata: “certo che oggi mi sono portata inutilmente questo peso tutto il tempo!”. Dentro di me ho pensato a quante volte, in effetti, tornato a casa dopo un’escursione, ho tirato fuori dallo zaino abbigliamento e materiale inutilizzato, portato a spasso e servito solo ad appesantire lo zaino. Ad ognuno di voi sarà capitato, più o meno spesso: giacca a vento, impermeabile, ombrello, maglia di ricambio, bastoncini, ramponi, e chi più ne ha più ne metta.

D’altra parte, ricordo che l’anno scorso, a Minorca, l’unico giorno in cui per portare con me meno peso non avevo preso la giacca impermeabile, fidandomi delle previsioni meteorologiche della guida locale, mi sono trovato sotto un acquazzone fenomenale, al termine del quale potevo veramente definirmi bagnato fino al midollo. Per fortuna la temperatura era primaverile e l’acquazzone passeggero!

Tanto materiale ci portiamo appresso per giusta prudenza, e invece di lamentarci dovremmo rallegrarci perché il tempo è stato favorevole o non ci sono state difficoltà impreviste. Anche nel corso della vita, come in montagna, ci troviamo a portarci dietro tante situazioni, tante relazioni che magari ci pesano. Quando poi però una di queste viene a mancare, magari, ci accorgiamo di quanto invece fosse importante per il nostro equilibrio e la nostra felicità.

Ma limitiamoci all’attrezzatura da montagna. Il prossimo mese di maggio la Giovane Montagna organizza, come ogni anno, la Benedizione degli alpinisti e degli attrezzi, che quest’anno ci coinvolge in maniera particolare come sezione romana, in quanto saremo noi ad organizzarla, e con qualche novità rispetto alle passate edizioni.

Infatti abbiamo previsto di condurre coloro che parteciperanno all’iniziativa lungo l’itinerario del classico Pellegrinaggio delle sette chiese, da noi opportunamente rivisitato e modificato per renderlo accessibile alla maggior parte dei partecipanti ed aggiungere un aspetto storico-escursionistico al significato spirituale del pellegrinaggio. La domenica, poi, siamo invitati a raccoglierci in Piazza San Pietro, dove dovremmo ricevere la benedizione di Papa Francesco, durante l’Angelus. In questa occasione non potremmo portare materialmente con noi i classici attrezzi da escursione o alpinismo, in quanto le ferree regole di sicurezza che ormai da anni condizionano l’ingresso in Piazza San Pietro in occasione degli incontri papali lo vietano.

A maggior ragione però potremo sempre ripetere, specialmente quando ne apprezzeremo l’utilità: “benedetti attrezzi!”

ESCURSIONI IN PROGRAMMA

Domenica 7 aprile Cima Bandita (annullata)

Direttori di Gita: Annalisa Serraino, Guido Motteran

La gita programmata in questa data è annullata. Speriamo possa essere recuperata in seguito.

Giovedì 11 - Domenica 14 aprile Randonnée di scialpinismo - ENGADINA (Svizzera)

Una randonnée in una delle zone maggiormente vocate allo scialpinismo, ovvero le Alpi dell'Albula, situate in Engadina. Tipo attività: Corso Scialpinismo - Organizzazione C.C.A.S.A.



Poco distante dai confini nazionali, le Alpi dell'Albula sono attraversate da un percorso scialpinistico di ben 59 km, noto come Haute Route Graubünden (Graubünden = Grigioni). L'itinerario proposto ricalca solo in minima parte tale Haute Route e si propone piuttosto di percorrere itinerari nella zona della maggiore elevazione di questo settore, ovvero il Piz Kesch

(3418 m). Data la particolarità della traversata, la partecipazione è limitata a 10 componenti di comprovata esperienza scialpinistica e che siano in grado di affrontare in maniera indipendente le difficoltà del percorso.

Domenica 14 aprile Valle del Treja

Un itinerario sali e scendi lungo il fiume Treja tra le cascate di Monte Gelato e la rocca tufacea di Calcata - Direttori di Gita: Chiara Giorio, Mauro De Masi - Iscrizioni entro giovedì 11 aprile



Ritrovo: L'appuntamento è alle ore 8.00 a piazzale Cardinal Consalvi, con partenza alle 8.15. Altrimenti alle ore 8.45 a Mazzano Romano, presso il bar senza nome, su via Romana (forniremo ai partecipanti le coordinate GPS tramite whatsapp).

Viaggio: Con auto private. Si esce da Roma lungo la via Salaria e si segue il GRA per andare a prendere la SS Cassia bis da percorrere fino alla località Settevene dove si svolta per Mazzano Romano (**attenzione a non saltare l'uscita**, perché il cartello con le indicazioni si legge proprio all'ultimo momento).

Dopo il caffè di prassi si torna indietro e si lasciano le auto al parcheggio presso le cascate di Monte Gelato, tranne una o due che saranno lasciate al parcheggio di Mazzano Romano.

Difficoltà: E

Dislivello: continui sali e scendi, corrispondenti a circa 600 m di dislivello equivalenti.

Durata: Circa 6-7 ore, soste escluse, per completare il giro (molto dipende dal passo dei partecipanti).

Itinerario: Dal parcheggio si scende facilmente al vecchio e molto pittoresco mulino delle cascate di Monte Gelato. Dopo la visita alle cascate si prende il sentiero 1, molto bello, e si percorre la ripida riva del fiume Treja salendo fino alla rocca di Mazzano Romano.

Da Mazzano Romano si scende di nuovo al greto del fiume che si attraversa su un antico ponte. Si risale faticosamente sulla riva opposta lungo il sentiero 12. Se avremo tempo potremo qui fare una puntata alla necropoli del Cavone.

Di qui con il sentiero 11 aggireremo sulla destra il monte Li Santi.

Attraversata la provinciale effettueremo, se ne avremo il tempo, una puntata al panoramico monte Narce. Seguiremo quindi il ripido sentiero (n° 14) che sale alla rocca di Calcata.

Dopo una rapida visita al paese (caratteristico, ma molto turistico ed affollato) scenderemo sull'altro versante per tornare alla riva del Treja

Sempre se avremo tempo, potremo qui effettuare una puntata alla chiesa di Santa Maria di Castelvecchio.

Riprenderemo quindi la via del ritorno sul sentiero 19 lungo il fiume Treja. Attraversata la provinciale potremo vedere i resti del tempio Monte Li Santi.

Di qui di nuovo in salita per poi ridiscendere al ponte di Mazzano Romano, risalendo finalmente al paese dove riprenderemo le auto.

Attenzione: il terreno può risultare fangoso e scivoloso a seconda delle condizioni climatiche. L'escursione non è difficile, ma non banale e ci vuole un buon passo per poter completare tutto l'itinerario. Siamo in bassa quota e potrebbe fare già molto caldo. Non ci sono sorgenti lungo il percorso.

Spese di viaggio: 30 euro a macchina da suddividere tra i componenti dell'equipaggio.

Equipaggiamento: scarponi con suola ben scolpita, abbigliamento a strati, borracce con acqua in quantità (non ci sono sorgenti), cappello per il freddo e per il sole, bastoncini telescopici, pranzo al sacco, eventuale cambio da lasciare in auto, protezione per la pioggia e per il vento.

Iscrizioni entro giovedì 11 aprile a:

Chiara Giorio: chiaragiorio61@gmail.com - tel. 339 844 8790

Mauro De Masi: mauro.demasi62@gmail.com - tel. 328 0024802

Venerdì 19 aprile - Venerdì 26 aprile Pantelleria

Una settimana di trekking primaverile, con alloggio nei 'dammusi' - Direttori di Gita: Giampiero e Anna Mori, Guido Motteran - Iscrizioni entro febbraio



Quest'anno, per venire incontro alle molte richieste, l'ormai affiatata coppia Guido/Giampiero cercherà di organizzare al meglio una settimana di trekking primaverile. Questa volta la scelta è caduta su PANTELLERIA. Nessuno di noi la conosce ma diverse persone ce ne

hanno parlato in termini entusiastici.

Viaggio: In aereo con i seguenti voli

19/4 Roma Fiumicino – Palermo partenza ore 13.20 arrivo ore 14.30

Palermo Pantelleria partenza ore 17.05 arrivo ore 17.50

26/4 Pantelleria – Palermo partenza ore 15.50 arrivo ore 16.35

Palermo – Fiumicino partenza ore 19.00 arrivo ore 20.15

Programma: quest'anno ci affidiamo a “Passi nel mondo” un'organizzazione di Verona già sperimentata dai nostri amici della GM di Verona e guidata da Michela Riccardo, una pantesca di adozione e per passione. La nostra guida in loco sarà PEPPE D'AIETTI. Ci è stato suggerito da alcuni soci ed è considerata una persona eccezionale innamorata della sua isola. Vi invitiamo a controllare sui social.

Logistica: alloggeremo nei “dammusi” de LA KUDDIA una struttura antica completamente ristrutturata e gestita direttamente dai proprietari (www.lakuddia.com).

Costo: prevediamo un costo totale di Euro 1120 a persona. Questo prezzo include i voli, il soggiorno, le cene con acqua e vino, la visita della cantina con degustazione, la guida, tutti i transfer sull'isola, la visita alla zona archeologica, l'assicurazione spese mediche e bagaglio. Non include i pranzi al sacco, l'assicurazione annullamento viaggio (acquistabile separatamente per chi fosse interessato). Non include inoltre il giro dell'isola in barca che effettueremo tempo permettendo e dovrebbe costare sui 50-60 Euro pranzo incluso.

Numero di partecipanti: abbiamo ottenuto un'opzione sui voli per 25 partecipanti e quindi questo è il numero massimo di adesioni che abbiamo potuto accettare.

Le prenotazioni si sono chiuse a febbraio

Sabato 20 aprile Passeggiata di Primavera a Corchiano

Dopo l'interruzione di tre anni, riprendiamo la tradizionale Passeggiata di Primavera, assieme ad Azione Parkinson - Direttori di Gita: Ilio e Meme Grassilli - Iscrizioni entro mercoledì 16 aprile



Il paese di Corchiano si trova al centro di una Riserva istituita recentemente per tutelare una zona di rigogliosa natura e antichi insediamenti dei Falisci.

Ritrovo: 9:30 - a Via Ostiense 108, presso la sede di **Azione Parkinson** o alle 10:00 a P.zza Card. Consalvi (Ponte Milvio) per i residenti a Roma nord. Viaggio in pullman.

Programma: ore 11:30 - Caffè e discesa fra le pareti di una "tagliata" (detta anche "via cava") fino alla forra del Rio Fratta. Chi ha una discreta mobilità può (debitamente aiutato) percorrere il ponte romano e raggiungere una suggestiva cascatella.

Pranzo: 13:30 al Ristorante Ragno Rosso. Alle 15:30 visita guidata alla isolata chiesa di S. Maria del Soccorso (XV secolo, attribuita a Giuliano da Sangallo) e anche al grazioso centro storico.

Rientro a Roma: per le 19:30/20:00

Spesa: € 40-45 a seconda del numero dei partecipanti

Iscrizioni entro Mercoledì 16 Aprile a:

- signora Laura, per i soci di Azione Parkinson (fornendo i dati per l'Assicurazione)
- Ilio Grassilli per i soci di GM (ilio.grassilli@gmail.com; 338.431 6541)

Sabato 4 maggio Francigena del Sud

Ci muoveremo in una dimensione autenticamente medievale, come i pellegrini che di qui passavano per recarsi alla Tomba di Pietro - Direttori di Gita: M. Scarnecchia, G. Borganelli - Iscrizioni entro giovedì 2 maggio



È il tratto più significativo lungo la Via Francigena del Sud nel Lazio, ricco di memorie storiche e artistiche, intriso di spiritualità cristiana, immortalato dai versi di Virgilio e di Dante, dagli scritti di Tommaso d'Aquino e di molti altri.

La prenotazione molto anticipata da parte di alcuni gruppi, dell'unico Ostello per Pellegrini disponibile a Cori, tappa inizialmente destinata al pernottamento, ci ha indotto a cambiare il programma dell'escursione. Le altre possibilità di pernottamento rimanenti a Cori consistono solo in alcune B&B, con pochi posti letto e in un albergo capiente, ma ahimè caro. Si sono aggiunti motivi di salute di uno degli organizzatori, che tuttavia non hanno dissuaso il nostro tentativo di trascinare su un percorso per pellegrini i nobili escursionisti delle alte quote. Abbiamo quindi rinunciato al percorso iniziale, di due giorni, e proposto l'attuale, di un solo giorno.

VIAGGIO IN TRENO

ore 7.36 partenza dalla stazione Roma Termini

ore 8.34 arrivo alla stazione FS di Priverno/Fossanova e trasferimento con navetta a Priverno.

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

ore 9/9.30 Arrivo previsto a Priverno, sosta caffè.

ore 10 Visita al Museo archeologico dell'antica città di Privernum che custodisce preziosi reperti e un bellissimo mosaico ambientato in Egitto. Visita alla Cattedrale dove sono conservate le reliquie di S.Tommaso d'Aquino.

ore 11 Inizio Cammino da Priverno a Fossanova con dislivello minimo in discesa (150 m circa) e poi lungo il fiume Amaseno (8 km- 2 ore circa di percorrenza)

ore 13 Arrivo a Fossanova e breve omaggio ad Alberto Alberti presso la targa eretta in suo onore dalle autorità locali, nelle adiacenze della Basilica.

ore 13.30 Pic nic nell'area attrezzata di Fossanova.

ore 14.30 Visita guidata all'Abbazia e alla bellissima Chiesa cistercense

ore 16.30 Partenza per Roma.

(NB. Se qualcuno non può o non vuole camminare, può raggiungere l'abbazia di Fossanova con la navetta in transito da stazione ferroviaria a Priverno, ed attendere l'arrivo degli amici di ritorno dalla camminata)

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

ISCRIZIONI: entro Giovedì 2 maggio a: Marisa Alberti: m_morosina@hotmail.com
tel: 338 13 83 330 e Giuliano Borgianelli: jubosp@gmail.com tel.3491315722

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

A dieci anni dal festoso arrivo dei pellegrini francigeni per festeggiare i 100 anni della Giovane Montagna, la nostra sezione è chiamata a prendersi cura di un altro evento "speciale" per i 110 della nostra associazione: la benedizione degli alpinisti e degli attrezzi.



In continuità con le benedizioni organizzate dalla Sezione di Venezia, dalla Sottosezione Pier Giorgio Frassati e dalla Sezione di Torino, nell'esigenza di rinnovare e valorizzare gli appuntamenti delle "Benedizioni", in modo che diventino sempre più momenti di incontro allargato e di scambio tra i soci della nostra Associazione, con questa proposta "originale" diamo inizio ad un percorso

nuovo che – ce lo auguriamo - potrà aiutarci a rinnovare l'entusiasmo, la motivazione e la ricerca di idee e contenuti nuovi attuali e condivisi Il Giro delle Sette Chiese è un cammino spirituale ed un itinerario di pellegrinaggio praticato a Roma fin dall'Alto medioevo (VII secolo), poi rivitalizzato e formalizzato nel 1552 da San Filippo Neri, e ancora oggi una tradizione molto sentita e praticata, da cristiani e da non cristiani, per il suo alto valore simbolico.

Farsi il "Giro delle Sette Chiese" a Roma è sia un detto che un itinerario turistico spirituale con una tradizione secolare che consiste nella visita ai luoghi santi della memoria cristiana di Roma.

Nella sua forma originaria l'itinerario consiste in un percorso ad anello di circa 20 km che tocca le quattro Basiliche papali e le tre più importanti Basiliche minori officiate all'epoca- in cui visse San Filippo Neri:

1. Basilica di San Pietro 5. Basilica di Santa Croce in Gerusalemme
2. Basilica di San Paolo fuori le mura 6. Basilica di San Lorenzo fuori le mura
3. Basilica di San Sebastiano fuori le mura 7. Basilica di Santa Maria Maggiore
4. Basilica di San Giovanni in Laterano

Sono previsti due itinerari alternativi di trekking urbano di diversa lunghezza per raggiungere cinque delle “Sette Chiese”, o, come ulteriore opportunità, un itinerario consigliato di visita interno al Vaticano.

È consigliato abbigliamento a strati con protezione per la pioggia, cappellino e occhiali da sole e scarpe comode per passeggiata in città. Lungo il percorso incontreremo diverse fontanelle, i famosi “nasoni” che consentiranno di dissetarci.

PROGRAMMA DI MASSIMA

(il programma finale verrà comunicato entro il 15 aprile)

Venerdì 10 maggio

Arrivo autonomo a Roma e sistemazione negli alloggi già prenotati e già opzionati dalle varie sezioni, con serata libera autogestita.

Compatibilmente con l'orario di arrivo valuteremo se sarà possibile visitare la basilica e le catacombe di San Pancrazio che si trovano nei pressi della sede della nostra Sezione. Ove necessario verranno effettuate delle variazioni nelle assegnazioni in ragione delle prenotazioni ricevute

Sabato 11 maggio

Ore 8:30. Appuntamento a Piazza San Pietro all'esterno del colonnato sul lato sinistro guardando la Basilica, con pranzo al sacco autogestito, e divisione in gruppi (possibilmente 25-30 persone) con i seguenti due itinerari:

A) Giro delle basiliche maggiori e zone verdi di Roma (circa 20 km e 9 ore di percorso)

Itinerario sintetico: San Pietro, Gianicolo, Porta San Pancrazio, Santa Maria in Trastevere, San Francesco a Ripa, Santa Cecilia, l'isola Tiberina e l'Aventino, San Paolo, la Garbatella, il Parco Scott ed il Parco della Caffarella (pranzo), Viale Metronio, San Giovanni in Laterano, Santa Croce in Gerusalemme, il Colle Oppio, San Pietro in Vincoli, Santa Maria Maggiore.

B) Giro delle basiliche maggiori circa 14 km e 8 ore di percorso

Itinerario sintetico: San Pietro, Santo Spirito per via dei penitenzieri, Via della Lungara, Santa Maria in Trastevere, San Francesco a Ripa, Testaccio, via Ostiense, San Paolo fuori le mura, Via delle Sette Chiese, Garbatella, Quo Vadis, San Giovanni a Porta Latina, San Giovanni in Laterano, Basilica di Santa Croce, Santa Maria Maggiore e, se c'è ancora tempo, Santa Prassede.

C) Possibile opzione

Visita, da prenotare a cura degli interessati e con largo anticipo, ai Musei Vaticani o, se possibile ai Giardini Vaticani e salita alla Cupola di San Pietro. Questa opzione va gestita dalle sezioni ed i partecipanti potrebbero poi raggiungere nel pomeriggio uno dei due gruppi.

Cena a cura delle sezioni

Domenica 12 maggio

Ore 9:00. Appuntamento a Piazza San Pietro per la partecipazione alla celebrazione eucaristica, indicativamente intorno alle 10.00, dopo una breve visita e, alle ore 12.00, Angelus di Papa Francesco in piazza, con benedizione degli alpinisti e dei partecipanti alla Spedizione in Bolivia.

A fine Angelus foto di gruppo, buffet in piedi in zona Vaticano presso l'albergo "Casa tra Noi" a Via Monte del Gallo e saluti finali.

Domenica 19 maggio Gran Sasso Teramano

Un'escursione dentro il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, con la speranza di riuscire ad avvistare camosci, cervi, scoiattoli e lupi - Direttori di Gita: Claudio Blasi, Carrasco - Iscrizioni entro giovedì 16 maggio



Appuntamento: casello S. Gabriele h. 9,30 (c'è uno slargo subito dopo)

Difficoltà: E

Dislivello: 500 m

Escursione: Dovrete passare nel tunnel del Gran Sasso e prendere l'uscita a S. Gabriele. Lì ci sarà il buon Claudio ad aspettarvi. L'escursione inizia da "Forca di Valle" (coordinate di "Forca di Valle, Fraz. di Isola del Gran Sasso = 42°31'08.51"N 13°37'52.57"E). Dopo circa due ore di cammino, sotto l'imponente e splendido massiccio del Gran Sasso, si raggiunge il piccolo rifugio CAI "Orazio Delfico" a 1430 m. Riscendendo, il sottoscritto avrà il piacere di ospitarvi nella sua estesa magione per offrirvi qualche dolcetto locale in relax e dove si potrà anche utilizzare il

Costi: 70/90 E circa ad equipaggio a seconda della motorizzazione (si consiglia quindi di viaggiare con le automobili al completo) + 5E per i non soci adulti e 2 per i non soci minorenni, a scopi assicurativi.

Contatti per iscrizioni: entro il 16 maggio a Claudio Blasi (mail diabcb@gmail.com tel 3355391878).

Venerdì 24 - Domenica 26 maggio Costiera Amalfitana (seconda parte)

Escursione nella Valle delle ferriere ad Amalfi e visita ai Campi Flegrei - Direttori di Gita: Emilio Sánchez de las Heras e Pio Centro - Iscrizioni entro venerdì 26 aprile



Viaggio e ritrovo: La gita è organizzata con macchine private, salvo diverse decisioni in base al numero dei partecipanti.

La partenza è prevista Venerdì 24 nel primo pomeriggio ed il rientro Domenica 26 in serata.

Procederemo in direzione Agerola dove pernosteremo due notti in albergo.

Sviluppo dell'escursione: La valle delle ferriere rappresenta una delle escursioni più affascinanti e rappresentative della costiera amalfitana. L'escursione si sviluppa nell'entroterra di Amalfi in un ambiente boscoso e sub-tropicale attraversato dal fiume Canneto, che si presenta con numerosi tratti a cascata.

Tempo previsto di percorrenza: 5 ore per un percorso di 11 Km che presenta una difficoltà moderata.

Spesa dell'attività: all'incirca 300 – 350 euro (siamo in attesa dei preventivi delle strutture che ci ospiteranno).

Equipaggiamento: scarponcini con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia ed il vento, bastoncini telescopici, cappello, occhiali da sole, crema solare.

Per info ed iscrizioni:

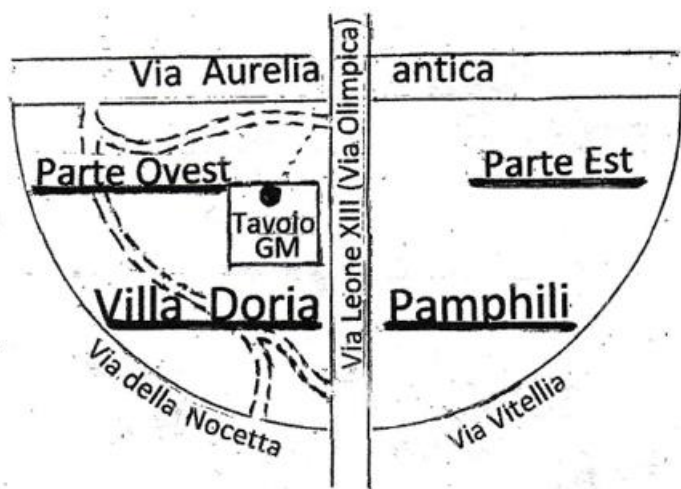
Emilio Sánchez (3294436044) email: emilio.sanchez@fastwebnet.it

Pio Centro (338 3823621) email: piocentro@tiscali.it

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 26 aprile.

Sabato 1 giugno Orienteering per ragazzi

Gioco di Orientamento a Squadre - Direttori di Gita: I Grassilli & Co - Iscrizioni entro giovedì 30 maggio



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

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

indicazioni sul cancello.

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

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

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

Isrizioni: entro giovedì 30 maggio a Ilio Grassilli (ilio.grassilli@gmail.com; 06.6574 5782; 338.431 6541), specificando se si dispone o meno di bussola. I non soci GM dovranno fornire i dati per l'assicurazione (cognome, nome, luogo e data di nascita).

NB: perché il Gioco sia utile e gratificante è necessaria una minima confidenza con l'uso di carta e bussola. Per una lezione: giovedì 30, ore 18, in sede (S. Pancrazio).

Domenica 2 giugno Riserva Regionale di Zompo lo Schioppo

Una facile e piacevole escursione dentro la Riserva Regionale di Zompo lo Schioppo, nel comune di Morino (AQ) - Direttori di Gita: Serena Peri, Roberto Giovannozzi - Iscrizioni entro giovedì 16 maggio



Chiare Cascate:

*tra le onde si infilano verdi
gli aghi dei pini.*

Matsuo Basho (1644-1694)

Anticipata di una settimana rispetto a quanto compare nel calendarietto.

Dei diversi percorsi, più o meno impegnativi per lunghezza e dislivello, abbiamo scelto una rilassante passeggiata lungo un sentiero comodo e ben segnato, che – auspicabilmente – ci permetterà di immergerci in un paesaggio rigenerante, isolato dai rumori della strada e accompagnato dall’acqua (che speriamo abbondante) del torrente Romito, che risaliremo per un tratto immergendoci nei suoi salti tra il verde. La cascata naturale – di oltre 80 metri è una delle più spettacolari dell’Appennino e varia la portata in base alle precipitazioni annuali; comprende però una serie di cascate minori, chiamate “delle Monache”, che, occupando un bacino carsico, anche

con scarse precipitazioni, emergono in più punti, dando origine ad un paesaggio originale con salti di cascate poste a livelli diversi. Un bosco misto, di faggi, roverelle, tigli e faggi isola e accompagna invitando a camminare e a sostare, in una pausa che vogliamo prenderci insieme dalla calura ormai estiva e dalle corse quotidiane. Chi non avesse ancora visto il film di Wim Wenders, "Perfect days" – una vera poesia - , avrà voglia di farlo: tra le cose belle, vi si descrive il Komorebi (木漏れ日), una di quelle parole che hanno bisogno di più parole per renderne il significato. È la luce che filtra tra le foglie degli alberi, un momento breve, ma intenso, che esprime uno stato d'animo, una sensazione che è sfuggente, come i raggi di sole che filtrano tra le foglie degli alberi di un bosco. Una sensazione magica, ma allo stesso tempo anche malinconica, che ci ricorda l'impermanenza e la mutevolezza costante di tutte le cose. Vi invitiamo quindi, anche, ad un piccolo ...Komorebi d'Abruzzo.

Iscrizioni entro giovedì 16 maggio

Viaggio: con auto private, tramite Autostrada A24 fino ad Avezzano, poi SS 690 Avezzano-Sora in direzione Morino (120 km, 1 ora e mezza). Una volta raggiunto il paese di Morino (443 m) si seguono le indicazioni per Zompo lo Schioppo su strada asfaltata che sale alla centrale dell'ENEL (580 mt), attraversa il fiume e sale ancora fino al piazzale che precede la cascata (a 5,5 Km dal paese, 735 mt.)

Difficoltà: E facile (proprio per tutti)

Dislivello: 60 metri

Tempo di percorrenza: 2 ore soste comprese

Percorso: ad anello con partenza ed arrivo al Parcheggio all'ingresso della Riserva.

Spese di viaggio: 40 euro a macchina (autostrada compresa) da suddividere tra i componenti dell'equipaggio

Equipaggiamento: scarponi o pedule con suola scolpita, abbigliamento leggero estivo (anche il costume da bagno non è vietato) ma con copertura dall'umidità e protezione per il sole e per la pioggia (ma speriamo che l'acqua sia solo quella da godere) bastoncini, pranzo al sacco.

Sviluppo dell'escursione. Dal piazzale (ingresso alla Riserva, Via delle Ferriere 10) seguiremo il Sentiero C – Anello della Cascata, un percorso di 2 Km con un dislivello complessivo di 60 metri, percorribile comodamente in un paio d'ore comprese le soste. D

Il tracciato passa accanto all'area in cui, se fortunati, si può osservare il capriolo, tocca il Rifugio dello Schioppo, e raggiunge la parete calcarea verticale da cui, in primavera, sgorga una sorgente carsica: è la sorgente dello Schioppo che origina una spettacolare cascata di oltre 130 metri di altezza. Subito dopo il sentiero ridiscende, tra i boschi di faggio e torna al punto di partenza.

Costo: Per i non soci il costo è di 5 Euro compresa l'assicurazione, per i giovani e le famiglie sono previsti sconti.

Iscrizioni: Serena Peri (mserena.peri@gmail.com; cell 3458243310)

Roberto Giovannozzi (robertogiovannozzi@libero.it; cell 3478574352)

Domenica 16 giugno Monte Lupone

Un luogo che racconta di briganti, di transumanze, di spartizioni territoriali, agricoltura, pastorizia, lupi e...uomini - Direttori di Gita: Federico Grassilli e Dhurata Gjinaj - Iscrizioni entro venerdì 14 giugno



Inizieremo e finiremo il nostro anello dal “Campo”. Così a Segni chiamano l'altopiano che domina la cittadina.

Il nostro sentiero si snoderà tra maestose faggete e affilate creste rocciose con la vista, meteo permettendo, del mare in lontananza.

Difficoltà: Escursionistica Media

Tipo di percorso: Anello

Lunghezza: 11 km

Dislivello: 600 m

Appuntamento: ore 9 a Segni

Abbigliamento: comodo, a strati, compresi quelli antivento e antipioggia. Scarpe da trekking alte sulla caviglia e soles ben scolpite. Almeno 1,5 litri di acqua, snack e pranzo al sacco.

Costi: 40 € ad equipaggio. 5 € per i non soci adulti e 2 € per i non soci minorenni

Info e prenotazioni: entro venerdì 14 giugno a Federico Grassilli 347.1807358 e Dhurata Gjinaj 348.3826959

Domenica 23 giugno Corno Piccolo del Gran Sasso dalla via ferrata Danesi (EEA)

Escursione alpinistica EEA (escursionisti esperti con attrezzatura) per raggiungere la vetta del Corno Piccolo del Gran Sasso dalla via ferrata “Danesi” - Direttori di Gita: Emilio Sánchez de las Heras, Pio Centro e Angelica Bareiro - Iscrizioni entro giovedì 20 giugno



Viaggio e ritrovo: La gita è organizzata con macchine private. Il ritrovo per la partenza è previsto alle ore 06,30 da Roma.

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

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

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

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

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

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

Info ed iscrizioni:

Emilio Sánchez (3294436044) email: emilio.sanchez@fastwebnet.it

Angelica Barreiro (3278831135)

Pio Centro (3383823621)

Mercoledì 3 - Domenica 7 luglio Trekking delle Dolomiti del Brenta

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



Informazioni generali:

Max 15 partecipanti.

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

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

Si attraversano vedrette e possibili canali ghiacciati/innevati. È molto probabile la necessità di portare pioletto e ramponi. Le condizioni del

ghiaccio e della neve saranno verificate a ridosso della partenza.

[I tempi a seguire sono indicati senza le soste]

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

[Il programma potrà subire delle modifiche sulla base della disponibilità dei Rifugi, che ancora non hanno dato tutte le conferme]

1° GIORNO – 3 LUGLIO (MERCOLEDÌ)

Partenza da Roma alle ore 6.00

Durata del viaggio: 7 ore

Arrivo a Madonna di Campiglio. Ore 14.00

Impianti del Grostè: ore 1

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

Dislivello in salita: circa 100 m.

Durata: ore 1.35

2° GIORNO – 4 LUGLIO (GIOVEDÌ)

Ferrata Sentiero SOSAT

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

Dislivello in salita: circa 600 m.

Durata: ore 3.00 circa

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

3° GIORNO – 5 LUGLIO (VENERDÌ)

Via (Ferrata) delle Bocchette Centrali

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

Dislivello in salita: circa 350 m.

Durata: ore 3.00 circa

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

4° GIORNO – 6 LUGLIO (SABATO)

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

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

Dislivello in salita: circa 650 m.

Durata: ore 4.00 circa

5° GIORNO – 7 LUGLIO (DOMENICA)

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

Dislivello in salita: 0 m.

Durata: ore 2.15 circa

Recupero delle auto

Rientro a Roma in auto: ore 7.00 di viaggio

Info: Carlo Cellamare carlo.cellamare@uniroma1.it

Paolo Michetti paolomaria.michetti@uniroma1.it

SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA**Giovedì 5 aprile L'arte erboristica e la fitoterapia**

Serata dedicata alla scoperta della disciplina fitoterapica - Basilica San Pancrazio, Piazza San Pancrazio 5D – Giovedì 5 aprile ore 20.45



Il relatore della serata, Marco Sarandrea, è studioso in materia di Piante Officinali e Terapie Naturali, con particolare esperienza nel campo della Fitochimica, Pratica Erboristica e Botanica.

Diplomatosi in Erboristeria all'Università degli Studi di Urbino, ha perfezionato la conoscenza della Materia mediante decenni di studi, coniugando l'Antica Tradizione Erboristica alle moderne acquisizioni scientifiche.

È docente di Fitoterapia e Fitopratica presso diverse Istituzioni Pubbliche e Private (Università della Tuscia, Tor Vergata, Sapienza, Roma Capitale) ed è Presidente dell'associazione "Hortus Hernicus" con il fine di promuovere la conoscenza dell'Erboristeria, la botanica e la cultura naturalistica in genere.

Titolare e proprietario della Liquoreria – Erboristeria Sarandrea, produce dal 1989 Integratori Erboristici ed Alimentari, Piante Officinali, Fitoderivati e Liquoreria. Svolge inoltre corsi e consulenze in Fitopreparazione per Aziende del settore erboristico

PROGRAMMA

La serata è dedicata all'arte erboristica e alla fitoterapia. La Fitoterapia è la "disciplina terapeutica" che dai tempi antichi si basa sull'uso di rimedi contenenti estratti da piante medicinali. Non è una medicina "alternativa" ma la madre di tutte le terapie farmacologiche, poiché è proprio dalle piante che sono nati i primi farmaci.

Il prof. Marco Sarandrea, Socio fondatore e docente dell'Accademia delle Arti Erboristiche, ci accompagnerà alla scoperta di questa antica disciplina scientifica.

Giovedì 16 maggio Vittorio Sella fotografo, alpinista ed esploratore

Dal Caucaso all'Himalaya 1889-1909: Vittorio Sella - A cura di Bianca Testarmata e Guido Motteran - Giovedì 16 maggio



Vittorio Sella, nato a Biella nel 1856, ha ricevuto la passione dell'alpinismo dallo zio Quintino, Ministro delle Finanze del Regno d'Italia. Una passione che lo porterà dalle Alpi alle personali spedizioni sul Caucaso e poi, con le spedizioni italiane del Duca degli Abruzzi, al ghiacciaio del Karakorum, al Sikkim e all'Alaska. Il Sella ha lasciato un patrimonio cartografico, fotografico e documentale che ha reso visibili per la prima volta vette, ghiacciai e territori fino allora sconosciuti, ma anche fotografie etnografiche ed ambientali delle zone percorse. Molto di questo materiale è servito, tra l'altro, anche per la spedizione sul K2 del 1954 capitanata da Lacedelli e Compagnoni che seguirono proprio la via di salita lungo lo sperone denominato Duca degli Abruzzi in occasione di quella precedente organizzata dal Duca con Vittorio Sella.

FESTA DELL'ESTATE 2024



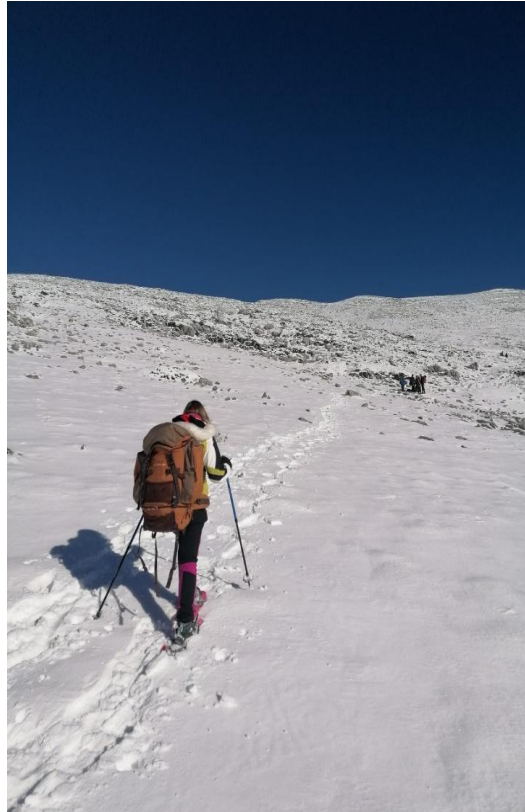
Ci stiamo organizzando per riunirci tutti insieme nella prima metà di giugno, per la Festa dell'Estate 2024.

Riceverete le notizie dettagliate via email appena possibile.

CRONACHE E RACCONTI

Monte Ocre e Monte Cagno

Sabato 13 gennaio 2024 - Relazione di Chiara Traversa



Sabato 13 gennaio siamo stati costretti a una levataccia, ci siamo svegliati prima del solito. Appuntamento per la partenza alle 6.30, ma ne è valsa la pena.

Lo stupore e la meraviglia ci ha pervasi fin da subito quando siamo giunti a Campo Felice e ci siamo ritrovati alle 8.00 al bar Olimpia, sia per il panorama intorno a noi, sia per il buonissimo panettone portato dal nostro DDG Fabrizio.

La montagna è così, ti conquista sempre più passo dopo passo, a mano a mano che si sale.

Un passo dopo l'altro ci siamo inebriati con la bellezza del paesaggio intorno a noi. All'inizio dell'escursione c'era pochissima neve, ma salendo di quota a un certo punto ci siamo sentiti avvolti dal suo manto bianco che ha sempre qualcosa di magico. Giunti su un promontorio, a 1900 mt circa, abbiamo potuto ammirare le cime che

avremmo raggiunto. Ed è stato meraviglioso. Un primo assaggio della bellezza che ci avrebbero riservato le vette poi. Continuando la salita, accompagnando la montagna col rumore delle nostre ciaspole, siamo giunti al Monte Cagno (2153 mt). Una vista spettacolare si è aperta intorno a noi: la catena del Gran Sasso, il Gorzano, il complesso del Terminillo, tutto il complesso dei monti di Campo Felice, il Velino, il Sirente, gli Ernici, i Simbruini, i monti della Marsica, la Majella.

Ma noi, ovviamente, essendo un bel gruppo collaudato e affiatato, potevamo accontentarci? Ovviamente no! E quindi abbiamo proseguito l'escursione in cresta fino a giungere alla cima del monte Ocre (2202 mt). Questa vetta ci ha lasciati letteralmente senza fiato. Le sue rocce imbiancate, il panorama che ci avvolgeva tutto intorno, il sole che riscaldava i nostri cuori.

Abbiamo condiviso anche il momento goloso. E che momento! Tra vini, panettoni, frutta secca, cioccolata, mirto e ginepro, non ci siamo fatti mancare proprio nulla.

Dopo aver gozzovigliato è giunto il momento della discesa. Noi e le nostre ciaspole abbiamo accompagnato il sole che lentamente calava dietro alle montagne e ci ha deliziati con uno splendido tramonto. Scendendo abbiamo avuto anche il piacere di ciaspolare in un bosco.

Al termine dell'escursione, quale miglior modo per salutarci, se non ritrovarci tutti insieme al bar per una cioccolata calda? E così è stato.

Davvero una splendida gita. Tante emozioni. Immerse in un paesaggio mozzafiato.

Chiara



Grazie a Chiara per il piacevole resoconto... e speriamo di averti con noi in altre ciaspolate!

Fabrizio

Trekking urbano Le sette chiese

Cronaca dell'ultima parte del "Giro delle Sette Chiese", S. Lorenzo al Verano, S. Croce in Gerusalemme, S. Maria Maggiore, 21 Gennaio 2024 - Relazione di Bice Dinale



In una fredda ma splendida mattina di gennaio si è concluso il pellegrinaggio GM delle "Sette Chiese", proposto e iniziato nel 2022 da Emilio Sanchez. Oggi chiuderemo con le basiliche di S. Lorenzo al Verano (o S. Lorenzo fuori le mura), S. Croce in Gerusalemme e S. Maria Maggiore. Per

me e Gianni ha anche rappresentato una ripresa parziale della partecipazione alle uscite, dopo almeno due anni di forzata sospensione. Siamo stati molto contenti di constatare che ancora qualche chilometro in piano possiamo percorrerlo in compagnia, con l'ausilio dei bastoni da trekking. Sempre meglio che niente!

Cielo terso, aria frizzantina, temperatura poco sopra lo 0°, un bel gruppo di 28 soci e amici si è incontrato al cancello di S. Lorenzo, dove un giovanissimo socio, Gabriele Cela, ci ha guidato nella visita di questa basilica, risultata dalla fusione di due chiese sorte a fine secolo 6° e inizio 13° intorno al veneratissimo sepolcro di Lorenzo, diacono spagnolo martire sotto Valeriano. Vi invitiamo a visitarla, con calma, soffermandovi davanti alle numerose opere d'arte, custodite nella chiesa, nella cripta e nel chiostro. Come ci ha raccontato Gabriele, la basilica è molto presente nella memoria dei romani sia per i personaggi ivi sepolti, sia per i grandi danneggiamenti subiti durante il bombardamento del 19 luglio 1943, l'unico su Roma, destinato soprattutto alle infrastrutture ferroviarie di S. Lorenzo e Stazione Tiburtina, ma che ha colpito pesantemente anche il quartiere e la chiesa stessa, con tanti morti e feriti, edifici distrutti o danneggiati. Quella fu la prima occasione in cui il Papa, Pio XII, uscì dal Vaticano per portare un po' di conforto alla popolazione. Una stele marmorea ricorda la visita. Nella basilica, oltre al martire Lorenzo, sono sepolti Papa Pio IX, in una ricchissima cappella funeraria, decorata da brillanti mosaici, sistemata in un grande vano sotto il presbiterio, e Alcide De Gasperi, la cui tomba è collocata nel portico, e decorata da un monumento di Giacomo Manzù.

Ci dirigiamo poi attraverso il quartiere di S. Lorenzo, sostando nella piazza dell'Immacolata. Il quartiere, vicino alla città universitaria, ha ospitato e ospita molti studenti, è sempre stato un quartiere popolare, abitato da artigiani e operai, antifascista, ricostruito dopo il bombardamento. Percorriamo le sue strade con i nomi dei popoli italici, costeggiamo le mura e lo scalo ferroviario e sostiamo alla monumentale Porta Maggiore, poderosa architettura in travertino. In effetti le porte erano due, ricavate da altrettanti archi degli acquedotti Claudio e dell'"Anio Novus" (38 – 52 d.C.). Da qui hanno inizio la Via Prenestina e la Via Casilina (ex Labicana). A ridosso dell'edicola centrale è il sepolcro del fornaio Eurisace e della moglie Atinia, decorato con sacchi e bocche di doli, con scene della lavorazione e della vendita del pane.

Tutto il sito di Porta Maggiore è molto "vissuto", vivo, attraversato dal tram e dalle auto, e non proprio ben curato. Emilio afferma che in altri paesi un sito come questo sarebbe tutelato e protetto meglio; sarà che Roma è troppo ricca di storia, di passato e di monumenti!

Costeggiando le arcate dell'Acquedotto Felice raggiungiamo la basilica di S. Croce in Gerusalemme, con la sua facciata scenografica e solenne che abbraccia la piazza nel sole di mezzogiorno, con lo sfondo di un cielo blu tutto romano. Qui ci fa da guida la socia Gabriela Giambalvo. La basilica è famosa per la sua antichità (risale alla metà del 4° secolo) per le reliquie e per la struttura architettonica. Si chiama anche basilica eleniana o sessoriana, perché Elena, madre di Costantino, risiedeva nel palazzo detto sessoriano, e fu lei a dedicare al culto cristiano un ambiente dell'edificio; più tardi un atrio divenne la basilica cristiana.

L'aspetto definitivo risale però solo al 1743, sotto Benedetto XIV. L'interno monumentale conduce alla cappella delle reliquie dove sono custodite le "reliquie della Santa Croce", molto venerate e meta di pellegrinaggi, portate da S. Elena da Gerusalemme. All'esterno della chiesa e del convento è l'Anfiteatro Castrense, incorporato nella cinta muraria, il secondo a Roma dopo il Colosseo. Ora è un grande frutteto, è stato a lungo l'orto dei "semplici", curato dai monaci. Il cancello dell'artista Jannis Kounellis immette nell'orto dal 2007. E' di ferro ritorto, quasi un merletto, con appesi grossi cristalli di Murano colorati. Rappresentano frutti dell'orto monacale e brillano nel sole.

Noi due abbiamo poi partecipato alla S. Messa in S. Croce, mentre il gruppo si è diretto verso Piazza Vittorio, riqualficata dopo il trasferimento del mercato nel 2001. Il grande giardino ha consentito di consumare il pranzo al sacco sempre con la benedizione del sole. Una guida professionale, Ruza Gagulic (amica di Pio Centro), ha regalato alla GM la sua competenza e preparazione nella visita dell'ultima basilica in programma, e cioè S. Maria Maggiore, concludendo così in bellezza e grazia il pellegrinaggio.

Cari soci e amici GM, vi invitiamo a rivisitare senza fretta le sette chiese, e comunque ad approfittare dell'occasione della Benedizione degli Alpinisti e degli Attrezzi che

sarà organizzata nel prossimo mese di maggio dalla Giovane Montagna di Roma e che accompagnerà i partecipanti proprio nel “pellegrinaggio delle sette chiese”. Servono volontari.....

Gianluca Manzone, del negozio storico Campo Base

Cosa mettiamo nello zaino stasera? Serata in sede 25 Gennaio 2024 - Relazione di Francesca Attoni



Jacopo, Giuliano e Carmine ci hanno raccontato di loro e della loro avventura, di Campo Base e di come acquistare la giusta attrezzatura in montagna faccia la differenza... dal mondo scout un balzo e sono entrati nell'escursionismo.

Oggi Campo Base Outdoor Equipment rappresenta uno dei principali punti di riferimento nel settore dell'outdoor, dell'alpinismo e dell'arrampicata sportiva. Giacomo e Carmine sono ex scout e storici titolari di Campo Base Outdoor Equipment.

Ci hanno raccontato della nascita dei negozi di Campo Base e del coraggio di abbandonare il lavoro precedente.

“Lo abbiamo fatto, uno alla volta, per provare a realizzare un sogno suddividendo il rischio del trovarsi senza lavoro tutti insieme”

Carmine si è presentato nel ruolo di “valletto”. Ha indossato tutti capi tecnici, ha indossato gli strati necessari per farci capire il giusto modo di avvicinarsi ad una escursione invernale.

Gli strati: termica, pile, piumino, guscio, pantalone felpato e calzamaglia.

Carmine ci presenta subito il GUSCIO.

Il Guscio è una giacca non imbottita rivestita da uno strato di Goretex, una “membrana che respira” come la definiscono loro. Garantisce protezione da acqua e da vento, insomma una membrana traspirante.

Ho imparato che il numero che spesso si affianca alla parola Goretex non identifica il numero dei suoi strati. Lo strato di Goretex è sempre uno, il numero identifica invece la modalità in cui è stato laminato, la lavorazione e la qualità dello stesso.

Dura, se ben tenuto, anche 10 anni. Deve essere lavato due volte l'anno con prodotti specifici ed in maniera non aggressiva evitando di produrre micropieghe, rughe della membrana che andrebbero poi a spezzarla rendendola polvere. Un lavaggio delicato, volendo sotto la doccia come ci ha confessato uno di loro, rappresenta una modalità per mantenere inalterate le caratteristiche del Goretex e farlo durare il più possibile.

Confesso! Ho lavato il mio Goretex in lavatrice con il normale sapone da bucato! Direi che forse è per questo che non mi protegge più abbastanza dal vento e dalla pioggia.

Cos'è la “Colonna d'acqua”? È un test di saturazione della membrana. Indica il limite, superato il quale, la membrana diventerebbe satura e perderemmo la protezione. Prima o poi l'acqua passerà. La qualità differente del Goretex ci dirà a partire da quando.

Carmine ci continua a spiegare come affrontare il freddo passando ad un secondo strato. Un PILE.

Pile HighLoft con la sua particolare struttura a pelo alto. A vederlo sembra morbidosissimo e garantiscono trattenga il calore all'interno in maniera eccellente. Lo segno come prossimo acquisto da fare.

Ci ricordano poi che un intimo adatto è fondamentale. La maglia TERMICA e la CALZAMAGLIA ci aiuteranno a rimanere caldi. Ci presentano le due versioni in commercio. Sintetica o di lana merinos per i più esigenti.

Lana merinos più traspirante e dalla texture morbida e piacevole. Il costo elevato non la rende però avvicinabile da tutti.

Ma lo sapevate che esiste anche la versione in lana merinos estiva a maniche corte? Io no! Altro futuro acquisto.

Un buon CAPPELLO.

GUANTI L'ideale è tenerne nello zaino due tipologie. Seguendo il principio del piumino che mettiamo per riscaldarci, da fermi, anche il guanto pesante, più importante, lo metteremo nelle soste per proteggere meglio le mani dal freddo.

SCARPE Sicuramente meno morbide, più rigide e stabili per la sicurezza nei sentieri più impegnativi.

Il cliente, ci dicono, le cerca sempre più leggere a parità di rendimento. Le aziende cercano di accontentare il cliente. Sarà anche questo a determinare la minor resa nel tempo delle scarpe che acquistiamo oggi rispetto al passato? È una domanda che ci siamo posti insieme.

CIASPOLE Quali? La tipologia dipende dalla frequenza d'uso naturalmente e dal dove decideremo di usarle.

Ce ne sono di molti tipi. Alcune sono talmente flessibili nella struttura che si curvano totalmente fino quasi a formare un cerchio. Una volta trovate quelle adatte a noi, al nostro peso, alla nostra altezza ed alle nostre escursioni potremo andare in sicurezza a ciaspolare.

Se le prendiamo con Lame e punte avremo il top per arrivare anche su sentieri scoscesi.

Se le prendiamo solo con le punte avremo le basic adatte per semplici passeggiate.

Quindi cosa mettiamo nello ZAINO per una escursione invernale di una giornata?

Con Carmine riempiamo lo zaino pensando ad un eventuale cambio di temperatura improvviso.

Ed eccoci con: Borraccia/termos, piumino, 2 guanti, scaldacollo, occhiali da sole, bastoncini.

Da chi dovremmo acquistare? Qualcuno di noi lo chiede.

Superando il discorso marche conviene scegliere un articolo da una azienda che fa storicamente il prodotto che vogliamo comprare.

Entriamo nei dettagli normativi e di sicurezza legati ai dispositivi Artva (ora obbligatori negli ambienti innevati) e rubiamo gli ultimi consigli sulla capienza dello zaino:

Zaino 20/30 litri - uscita giornaliera

40/60 litri - uscite di 4/5 giorni

Un'ultima domanda che accende d'interesse tutti.

L'evoluzione dei materiali e le scelte dei prodotti nuovi da lanciare da chi dipende?

Esiste un Feedback continuo per le aziende dai clienti finali, dai negozi, dalle guide alpine e anche dai social.

Canali di informazioni che dicono all'azienda nel breve termine su quali materiali lavorare ed impiegare risorse e quali accantonare almeno nell'immediato.

Ci salutiamo e stasera nello zaino mettiamo anche tanti preziosi consigli.

Grazie a Jacopo, Giuliano e Carmine per la piacevole serata.

Anello di Monte Puzillo

Sabato 3 febbraio 2024 - Relazione di Davide Carniani e Dhurata Gjinaj



È il primo sabato di febbraio, mentre Roma ancora dorme, sette macchine convergono su Prato Agabito.

Alle 8, più o meno puntuali, siamo tutti presenti.

Ventitré, dai tredici anni a qualche primavera in più.

Saluti e abbracci con volti noti e non, ci ritroviamo in cerchio per un rapido giro di presentazioni.

La meta è il monte Puzillo, 2174 metri.

L'idea iniziale è una bella e faticosa camminata sulla neve, ma di questa non c'è traccia, sembra primavera inoltrata.

Ci disarmiamo delle ciaspole, senza mestizia. I ramponi li portiamo e si riveleranno utili.

Pronti, portiamo le auto al rifugio Alantino e ci mettiamo in cammino. Non siamo soli! Un bel cane dal rifugio ci segue e ci farà compagnia per tutto il percorso, fino al parcheggio.

La giornata è stupenda, la compagnia pure.

Non poteva essere altrimenti, una escursione sulla neve senza neve non poteva che richiamare amanti delle relazioni e della montagna così come essa è.

Vari gruppetti si formano e si disfano, favorendo la contaminazione.

Procediamo senza particolari difficoltà fino ad una salita impegnativa a causa della pendenza e del fango misto a neve e qui, i ramponcini ci vengono in aiuto. Un percorso non banale che tutto il gruppo affronta con grinta e determinazione e in qualche caso anche con la piccozza!

Degni di nota, per farvi capire la stoffa del gruppo, chi è rimasto indietro ad aiutare e incoraggiare alcuni in difficoltà ed altri che sono ridiscesi per portare ramponi e ramponcini a chi ne aveva bisogno.

Arrivati alla croce, ci godiamo una vista stupenda su monti bellissimi, Gran Sasso, Maiella, Sirente e il vicinissimo Velino, con qualche centimetro di neve in più rispetto agli altri.

Tempo della preghiera e iniziano le danze: vino, salsicce artigianali, passito, cioccolata e altri dolci.

Anche il cane trova pane per i suoi denti!

Arrivano in cima anche tre giovani romani. Non fanno in tempo a salutarci che si ritrovano in mano un bicchiere di vino e il calendarietto delle attività della nostra sezione per il 2024: magari ci riincontreremo.

La vita così è bella!

Satolli e pieni di spirito, discendiamo sulla cresta. Anche questo passaggio riempie gli occhi di bellezza.

Una volta arrivati al parcheggio, il cane è ancora con noi.

Per ringraziarlo della compagnia, gli diamo un passaggio in auto fino al punto di partenza.

È tempo dei saluti. La semplicità della giornata e la stanchezza sensata ci lascia più amici, più uomini e donne.

Alla prossima, con o senza neve. Altro è più importante.

47° Rally sci alpinistico - 9^a Gara con racchette - Cadini di Misurina

Rally 2024 in famiglia! 17-18 febbraio 2024 - Relazione di Vincenza Chiantore



Erano mesi che a casa nostra si parlava del Rally 2024. Specialmente a cena.

“Dove si farà?”; “Quanti saremo?”; “Ci sarà tanta neve o poca come l’anno scorso?”: queste erano le domande più frequenti in autunno. Poi, man mano che la data si avvicinava e i dettagli pratici erano stati chiariti, il tono è cambiato e le aspettative di classifica hanno vinto sulle altre questioni:” Chi vincerà?”;

“Arriveremo sul podio?”.

Sarà stato di sicuro in una di quelle cene che ho capito che sarebbe stato importante che tutta la nostra famiglia andasse a questo Rally 2024. Gareggiavano Andrea e Danyar insieme per la prima volta, con tutto l’entusiasmo, i timori e la voglia di vincere di un ragazzo di 15 anni (e di un padre over 50!). Certo, per me l’avevo pensata come spettatrice, non come partecipante alla gara di racchette da neve. E invece, arrivati nella bellissima Villa Gregoriana di Auronzo, ho realizzato che alcuni sospetti, che in effetti mi erano venuti a qualche gita precedente, erano realtà.

Avrei fatto parte della squadra Roma 9 con Fabrizio (Benvenuti). Prima gara anche per lui, spirito leggero (l’importante è partecipare), sorriso aperto e sincero: non potevo sperare di meglio! Almeno mi faceva credere che potevo non sentirmi troppo in colpa nel fargli perdere punti in classifica, vista la mia totale assenza di allenamento. Non ho avuto il tempo di dire che non avevo l’attrezzatura adatta che Marta e Federico mi hanno prestato un paio di ciaspole, Fabrizio (Farroni) mi ha fornito il kit Artva e tutti mi hanno dato una grande dose di incoraggiamento.

Bellissima gita sabato per provare ciaspole e Artva, è stata senz’altro utile per allontanare i dubbi sulle capacità di poter affrontare la gara, ma la cosa più bella è stata camminare insieme per meravigliose montagne tra risate e discorsi più seri, condivisione di passi e parole. Ritorno un po’ avventuroso per alcuni di noi, convinti da “zio” Tullio con: “Tagliamo di qua che arriviamo direttamente in albergo”, la famosa scorciatoia più lunga della strada normale. Il “piccolo” Luca in testa al gruppo che saltellava veloce giù per il bosco, meno male che gli è stato dietro Melchor.

Mattina presto della domenica, giornata di sole fantastica, il monte Cristallo con ancora il colore rosa dell'alba, spettacolo unico, arriviamo al ritrovo della partenza e ci mettiamo in fila. L'altro pezzo della famiglia parte prima di me e la mia mente e il mio cuore sono con loro, li guardo che arrivano al campo Artva ed escono quasi subito, Artva trovata in tempo record, dico a Fabrizio: "Quanto sono contenta per Dany, aveva paura di non trovarla!". Fabrizio capisce che il mio spirito di competizione è nullo e penso perda le speranze di una buona posizione in classifica ma mi restituisce il suo bel sorriso.

Tocca a noi, partiamo alla grande, al campo Artva ci chiedono se avremmo avuto intenzione di mantenere quel passo per tutta la gara. Io, ignara della fatica che ci aspettava, quasi ci credo. Anche noi facciamo presto a trovare l'Artva, bella sensazione, e poi via tra qualche imprevisto (un bivio saltato e quindi strada in più per tornare indietro, ciaspole che si sono sganciate), la salita molto più ripida di quanto pensassi, la discesa che a tratti mi faceva paura ma anche e soprattutto paesaggi straordinari che nonostante la fatica abbiamo commentato e contemplato. Mentre arriviamo al traguardo azzardando una corsetta, sentiamo il tifo del gruppo della sede di Roma che improvvisa un coro per l'occasione, che bellezza. Ed è coro per tutte le squadre che tagliano il traguardo. Ci sono dolci e bevande calde offerte dalle preziose signore che sono state al freddo ad aspettarci per accoglierci e in un attimo la stanchezza sparisce: miracolo della montagna e dell'amicizia!



Il pomeriggio alla premiazione è festa per tutti, qualunque sia il piazzamento in classifica: certo, quando annunciano che il terzo posto è del Roma 2, Andrea e Danyar vanno a prendere la medaglia e da dietro sento dire:” Sono padre e figlio”, l’emozione è grande.



La sezione di Roma al Rally 2024 - Relazione di Fabrizio Farroni

A complemento della condivisione di Vincenza e del suo rally personale e familiare, aggiungo alcune note per raccontare come la nostra sezione ha vissuto questo Rally

Partiamo dal 2013, anno in cui la sezione ha ripreso la partecipazione con 3 squadre di racchette da neve ed 1 di scialpinismo per arrivare al 2017, anno in cui la nostra sezione ha organizzato il Rally sulle nevi del Gran Sasso, vincendo anche la competizione per la gara delle racchette!

Poi tra elezioni politiche, covid e condizioni di innevamento incerto, di Rally ce ne sono stati solo altri 2 nel 2019 e nel 2023 con una buona partecipazione romana che all’ultimo Rally a febbraio 2024 si è decisamente rinforzata con ben 9 squadre di racchette da neve!

Squadre rodate, familiari di padri e figli (2 squadre) e di fratelli e sorelle, tutte festosamente partecipanti e con non poche note positive:

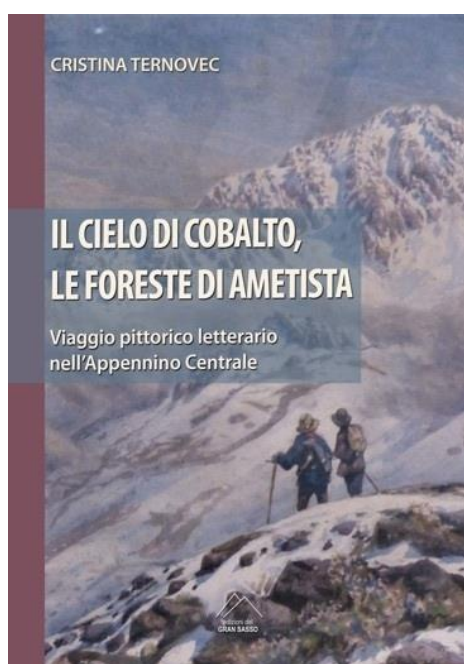
- Un terzo posto assoluto per Andrea e Danyar
- Il primo posto per la nostra squadra femminile
- Tutti arrivati entro i tempi stabiliti e tutte le 9 squadre entro i primi 13 posti
- L’assoluta soddisfazione dovuta alla capacità, da parte di tutte le squadre, di trovare l’Artva entro i 4 minuti previsti

Abbiamo avuto partecipanti molto giovani di 16 e 23 anni e diversi over 60, tutti con tanto entusiasmo anche tra ciaspole che si slacciavano o si rompevano

Un'assicurazione per il futuro della nostra sezione, che inizia ad accarezzare l'idea di organizzare nuovamente il Rally sulle nevi del nostro magico appennino.

Presentazione del libro *Il cielo di cobalto, le foreste di ametista*

Incontro con Cristina Ternovec ed il suo libro – 22 febbraio 2024 - Relazione di Bice Dinale



Cristina ci presenta il suo libro ma anche il suo gruppo di “Amici dell’Acquerello”, che l’hanno accompagnata nell’avventura a S. Pancrazio. Si presenta come una persona che ha cercato di coniugare la passione dell’arte e quella della montagna, dell’escursionismo e della musica.

Il libro è una via di mezzo – guida escursionistica e viaggio attraverso l’Abruzzo ed il Lazio, sulle stesse strade degli artisti dell’800 – scrittori, poeti, pittori, musicisti – che preferivano quelle zone allora veramente remote ai percorsi più famosi e battuti del Grand Tour. Cercavano il pittoresco, l’autentico, la vita vera degli uomini e delle donne che le abitavano, da alcuni di loro descritti come luoghi incantati, dal “cielo di cobalto, le foreste di ametiste”.

Cristina ha scelto le sue pagine tra le numerose testimonianze scritte, in prosa e poesia, disegnate, dipinte, musicate, fotografate di MacDonell, Atkinson, Berlioz, Pascarella, Coleman, Canziani, Lear, Silone, Gadda, Dumas, Zimmerman, Zahrtmann, Moulin, Lawrence, Escher, Bresson, Giacomelli, Tosti. Tutti loro, ognuno a modo suo, ci parlano di un modo di viaggiare più consapevole, più lento, attento ai dettagli che sfuggono durante una gita o peggio oggi, durante un percorso in autostrada. Viaggiavano a piedi, in carrozza, sui muli e sugli asini, o in treno, e incontravano le persone ancora molto legate ai loro mestieri e luoghi di origine. In alcuni casi gli incontri avvenivano anche in città, a Roma, dove gli uomini e le donne si recavano per vendere i loro prodotti, o per suonare gli strumenti (come gli zampognari) o per fare le domestiche o le balie. Molte ragazze della valle dell’Aniene, di paesi come Anticoli o Rosciolo o Subiaco, sono addirittura diventate modelle di pittori, alcune si sono trasferite a Parigi, come Agostina Segatori, che in

Francia gestì a lungo un locale, Le Tambourin, frequentato da pittori famosi, come Corot e Van Gogh. E una cugina di Agostina, Federica Segatori, divenne la madre di Enrico Coleman, famoso pittore innamorato del Lazio e dell'Abruzzo.

Il libro, che avevo già letto e trovato assolutamente godibile e pieno di spunti, è diviso in tre parti. La prima contiene le testimonianze degli artisti. Erano scrittori, poeti, pittori, disegnatori, vignettisti, musicisti, fotografi, illustratori, e camminatori, italiani e stranieri, dell'800 e del primo '900, che hanno percorso quelle antiche strade riportandone impressioni forti, sempre piene di stupore e di empatia.

Nella seconda parte vengono presentati alcuni itinerari naturalistici che ricalcano i percorsi fatti dagli artisti e ci permettono così di osservare più da vicino i luoghi da loro vissuti e raccontati. E' possibile in questo modo rivivere le emozioni provate dagli autori davanti a paesaggi spesso rimasti ancora immutati dopo più di un secolo e risparmiati dall'avanzare della modernizzazione – percorsi per osservare e vivere la natura con occhi d'artista. Ne cito uno per esemplificare: "Charles Moulin: Quella roccia a picco sull'infinito", da Castelnuovo al Volturmo (Isernia) a Monte Marrone (1805 m) sulle Mainarde". Lo cito perché alcuni anni fa (parecchi anni fa...) una delle escursioni GM guidata da Lidia e Giancarlo Maura ci ha portato proprio lassù, sul Monte Marrone, sulle cui pendici abbiamo poi visitato la capanna-museo ancora conservata dove il pittore Charles Moulin ha trascorso gli ultimi anni della sua vita.

La terza parte è dedicata alle ferrovie, ma non all'alta velocità di oggi; è un "viaggio sentimentale in treno", è un omaggio alla "ferrovia" che dopo l'unità d'Italia permise di raggiungere e collegare anche zone interne e impervie. Le linee ferrate interne (Abruzzo, Lazio e Umbria) in particolare rivelano una grande maestria tecnica del passato. Furono realizzate opere difficili senza troppo stravolgere il paesaggio. In queste regioni sono ancora in funzione, con orari quotidiani regolari, alcune linee, alle quali si aggiunge la Sulmona-Isernia, detta la Transiberiana d'Italia, attiva solo in alcuni periodi e solo per scopi turistici.

Le linee ancora attive sono: Roma Avezzano Sulmona, del 1888; Avezzano-Roccasecca, del 1877; Terni-Rieti-L'Aquila del 1883, ognuna delle quali attraversa valli, monti, grandi piani, gole, boschi, praterie, con soluzioni tecniche d'avanguardia, ma certamente la più caratteristica è quella che da Avezzano porta a Roccasecca, di soli 80 chilometri, tutti uno spettacolo, compresa la galleria elicoidale di Capistrello dove, per superare il forte dislivello di 181 metri in soli 9 chilometri, il treno entra ed esce da ben sette gallerie! Provare per credere!

Nella sua presentazione Cristina ha alternato la proiezione di paesaggi, persone e personaggi, fotografie, vignette, quadri, acquerelli, disegni, testi, con la narrazione di fatti e caratteristiche relative agli artisti protagonisti, e l'ascolto di brani musicali e di letture di testi e poesie, degli artisti, dedicati alle montagne e ai loro abitanti. In particolare, ha citato Alessandro Dumas, Enrico Coleman, Edward Lear, Ignazio Silone, Charles Moulin, Maurits _Escher, Henry Cartier Bresson, Federico Tosti, Cesare Pascarella, raccontando particolari curiosi ed interessanti delle loro

esperienze in queste regioni. È stata una bellissima serata, di cui non molti purtroppo hanno potuto godere.

Il libro di Cristina è della casa editrice Gran Sasso, fondata nel 2019, che ha come obiettivo la montagna. Ha al suo attivo 23 titoli, tra cui alcune guide compresa quella, piuttosto insolita, della Macedonia del Nord.

Grazie Cristina per la tua passione e competenza, con questo libro hai colto nel segno. Vi invito caldamente a leggerlo e a farvi trasportare tra quei monti in quelle atmosfere, e ancora meglio a visitare quei luoghi possibilmente a piedi, o a dorso di mulo, o in treno, se proprio vogliamo essere moderni.

La riserva naturale dell'Aniene

Domenica 25 Febbraio 2024 - Relazione di Massimo Biselli



Un bel sole, dopo le nubi della vigilia, ha accompagnato una ventina di soci in questa interessante passeggiata, che ha dimostrato ancora una volta come all'interno della nostra città possiamo trovare sempre nuovi motivi d'interesse, basta saperli cercare. Siamo partiti dall'austera Villa Ada, o Villa Savoia

come, ci è stato ricordato, era conosciuta una volta. Presto ci siamo immersi tra i canneti e gli orti che costeggiano l'Aniene lungo la pista ciclabile. La condivisione della pista tra il nostro numeroso gruppo di pedoni e i ciclisti che la percorrevano non ha causato, per fortuna, discussioni o incidenti.

Attraversata Via Nomentana e i suoi palazzoni, abbiamo notato da lontano Piazza Sempione ed il quartiere chiamato in origine "Città giardino", che ci ha ricordato come

in passato si è tentato di sviluppare la nostra città senza cedere alla speculazione edilizia.

Sosta a Ponte Nomentano, che ci dimostra ancora una volta come ovunque troviamo una testimonianza della Roma antica, e poi siamo entrati nella Riserva Naturale dell'Aniene, che abbiamo percorso per intero: se non fosse che guardando a sinistra si vedevano più o meno lontane le palazzine, avremmo pensato di trovarci in aperta campagna.

Da notare che questo bel polmone verde è a rischio, in quanto il comune ha emesso un bando per l'affidamento della zona ad una azienda agraria.

L'arrivo alla stazione metro di Ponte Mammolo, tra parcheggi, depositi e bancarelle, ci ha riportati alla consueta dimensione urbana.

Ovindoli e Monte Magnola

Domenica 3 marzo 2024 - Relazione di Rocky Villalobos

È domenica, anche il sole sta ancora dormendo, la sveglia suona e ci ricorda che una bellissima escursione della Giovane Montagna per il monte Magnola ci attende oggi.

Partenza alle 7:30, siamo tutti pronti; scarponi, zaini, provviste e ovviamente le ciaspole! Abbiamo portato tutto ed è il momento di ritrovarci presso il punto di incontro, arrivati però non poteva mancare un bel caffettino e scambiarci quattro chiacchiere prima di cominciare a camminare.

Iniziamo ora la nostra passeggiata, ci attendono circa 550 metri di dislivello, e, attraverso il bosco, la natura ci regala un bellissimo paesaggio. Ognuno prosegue con il suo ritmo e ogni tanto ci si aspetta a vicenda per poi ricominciare tutti insieme.

Man mano continuiamo ad andare avanti e, piano piano, anche il paesaggio cambia. Ecco, questa è la particolarità dell'escursione di oggi, che di sicuro ha colpito tutti noi. Possiamo ammirare prima un bell'ambiente tipico fine autunnale: alberi che adesso sono pronti a dormire e foglie umide che giacciono sul campo. Il terreno adesso inizia ad essere sempre più bagnato e si inizia anche ad intravedere un po' di bianco. Anche il suono degli scarponi inizia a modificarsi mentre il sentiero comincia a riempirsi di neve, tanto che più avanti affonda tutto il piede.

Il sentiero nel bosco è finito e manca ora un ultimo sforzo prima della vetta ed è anche giunto il momento di metterci le ciaspole.

Siamo in cima e possiamo ammirare il bellissimo panorama e iniziare a mangiare, ma il vento è troppo forte e decidiamo quindi di scendere di qualche metro per poterci riparare un po'. Durante la pausa continuiamo a condividere il cibo, il vino e le nostre opinioni sul percorso appena compiuto, e prima di riprendere il cammino non poteva mancare una bella foto tutti insieme e appena la pendenza l'ha reso possibile, abbiamo recitato la preghiera della Giovane Montagna.



Come si suol dire: “dopo la salita c'è sempre la discesa”, chiudiamo ora il giro con un bell'anello. C'è stata una piccola indecisione durante il ritorno alla ricerca del bosco

e, non appena preso il giusto sentiero, siamo scesi a grande velocità verso le macchine, continuando ad ammirare l'effetto del cambio paesaggio, ma questa volta al contrario, da inverno ad autunno.

La giornata non finisce qua, perché ovviamente non potevamo non condividere tutti insieme un momento al bar, per una birra e patatine.

È stato un piacevole momento di attività escursionistica, farlo in compagnia è stato più bello e condividere la salita ha dimezzato la stanchezza e raddoppiato la gioia per la bellezza della natura.

Alla prossima e grazie a tutti.

Anello di Cottanello

Domenica 17 Marzo 2024 - Relazione a cura di Guido Motteran

All'escursione hanno partecipato 18 persone, 7 non soci e 11 soci GM. Nella prima mattina abbiamo visitato l'eremo di san Cataldo, che è posto all'ingresso del paese ed è arroccato su una parete tempestata di pieghe tettoniche. È stato aperto solo per noi e fatto visitare da una guida (il buttero citato più avanti nella poesia - relazione). L'interno è completamente decorato con suggestivi affreschi. La guida ha fatto una esatta descrizione degli affreschi





La visita è stata possibile su prenotazione grazie a Giovanna Cultrera che conosce la locale associazione che ne cura le visite.

Dopo abbiamo iniziato la nostra escursione: siamo saliti ai Prati di Cottanello e alle Casette mediante un nuovo sentiero che

percorre un inciso vallone (una faglia con direzione N-S) denominato Valle Selvi.

Dopo una lunga ed estenuante salita, siamo arrivati ai Prati e alle Casette dei pastori. Qui tutti sono rimasti meravigliati dallo spettacolo bucolico. Dopo un attimo di sosta abbiamo ripreso il nostro cammino ad anello passando inizialmente in un bosco di querce e poi lungo un tratturo che costeggia prima i Prati di sopra e poi i Prati di sotto.

Infine sulla via del ritorno, che si trova all'opposto della via di andata, ci siamo fermati a visitare la cava della PIETRA DI COTTANELLO (Rosso di Cottanello o Pietra Persichina) nella quale si può vedere lo scavo per l'estrazione di una colonna ancora visibile.

Questa cava di è stata utilizzata fin dai tempi dei Romani ma il grosso utilizzo è stato fatto durante il periodo Barocco da Bernini e Borromini per le più importanti opere architettoniche, dalle colonne di San Pietro e di Sant'Andrea al Quirinale agli altari di san Pietro in Vincoli ed alle balaustre di San Paolo fuori le mura.

Il dislivello finale della gita è stato di 550 metri, abbiamo percorso circa 15 km.

La giornata è stata bellissima e soleggiata, abbiamo mangiato in un enorme prato pieno di fiori.

La poesia di Giuliana Lilli

*Eccoci arrivati a Cottanello,
marcondirondirondello,
con San Cataldo affrescato,
nell'antico eremo incastonato.
Roccia unica, roccia rosa,*

*ma cangiante in ogni posa,
ci ha spiegato Don Matteo (alias il buttero-guardiano)
orgoglioso e pimpante
quella domenica ridente.
Lemmi lemmi i pellegrini
hanno intrapreso li cammini
e tra primula, violetta e crocus bello
han raggiunto lu paesello,
fantasma e abbandonato,
ma di mucche rifornito,
beatamente a pascolare,
ignare del nostro peregrinare.
E' infine ora di desinare,
e adagiati in un pratone
abbiamo schiacciato un pisolone,
per poi andar ad ammirar ciò che resta di una cava,
dove l'allegra compagnia ha scattato l'ultima fotografia.
Non vogliatemene per favore,
ho scritto questa mia con il core.*

Rifugio Sebastiani con la luna piena

Sabato 23 Marzo 2024 – Relazione di Stefano Marchesi

Dopo tanto, troppo tempo, dopo tanti, troppi forfait dati (da me) all'ultimo momento, siamo riusciti a fare una bellissima gita GM, tutta la famiglia Marchesi Grassilli, e c'era pure zio Federico. Tiè. Grazie a tutti, soprattutto grazie Marta e Andrea, la gita è stata meravigliosa, sotto tutti i punti di vista: camminata unica, alla luce della luna piena, compagnia di amici allegra e affettuosa, cibo assai soddisfacente, neve piacevolissima, sigarette non dimenticate a casa, lenti a contatto utilizzate. Dimenticavo: era pure il mio compleanno, e non avevo mai festeggiato in montagna (di solito non festeggio affatto, ma questo è un altro discorso).

Partiamo sabato 23 marzo da Roma verso le 14.30: l'obiettivo è l'appuntamento con tutti gli altri al rifugio Alantino, dove lasceremo le macchine e cominceremo a camminare. E, incredibilmente, l'obiettivo viene rispettato. Un cambio di vestiti rapido, un caffè, una sorpresa piacevole e insieme inquietante (i miei pantaloni da montagna ora stanno bene a mio figlio), e si comincia. Sarà stato il caffè, ma dopo pochi minuti sono già ultimo, naturalmente mia moglie e mio figlio non mi hanno aspettato (fanno finta di non conoscermi), e cammino da solo per la prima mezz'ora o poco più. Li raggiungo alla cosiddetta "fermata della metropolitana" (quella specie di tunnel bunker che la prima volta spiazza ogni camminatore): si fa per dire, in realtà mi hanno aspettato. Si riparte, scompare lentamente la luce, compare lentamente la neve. "Mettiamo le ciaspole?" "Ma no, dai, è pochissima..." "Ma infatti...". Va a finire che nella seconda metà della salita le ciaspole le abbiamo messe praticamente tutti, tranne i 2 superuomini Danyar e Luca, arrivati al rifugio per primi, camminando senza bastoncini e con le mani in tasca. Vabbè.

Dichiaro ufficialmente a tutta la GM che la salita al rifugio, al crepuscolo, con la neve, con la luna piena, è stata eccezionale e fantastica. Le foto, pur bellissime, non danno completamente l'idea: un piacere per tutti i sensi. Persino io mi sarei immerso in questa magica atmosfera, se non fosse che avevo un infarto in atto (sono decisamente fuori forma), e dunque non me la sono goduta fino in fondo. Mentre scrivo è Venerdì Santo, c'è la Via Crucis, e insomma, non voglio essere blasfemo, ma non posso fare a meno di individuare qualche punto di contatto: "Stefano perde la ciaspola e cade per la terza volta". Ho invece goduto TUTTO, una volta arrivati al Sebastiani: è subito ora di cena. Ho rivissuto la tenerezza e l'allegria dei primi trekking estivi GM: battute, confidenze, cibo buono, sorrisi, risate, lacrime di commozione. Sì, perché a un certo punto, mentre giocavo a scopa con mio figlio, è comparsa addirittura una crostata, anzi due, con le candeline e gli annessi "tanti auguri a teeee...". E poi sfido chiunque a non commuoversi ascoltando la parte finale della relazione di Vincenza sul rally di quest'anno.

Notte tranquilla, letti abbastanza comodi, l'ultimo ricordo cosciente è la risata di gusto di Anthony ad una battuta di Tullio. Ero tutto un dolore (ormai sono un rottame), ma poi, più che il dolor, poté il sonno. Fine primo tempo. Intervallo.

La mattina dopo si riparte, dopo una corroborante colazione, riposati e rinfrancati. Si fa per dire, naturalmente. Salutiamo Tullio, Andrea, Vincenza, Dany e Luca che torneranno alle macchine facendo un altro percorso, e scendiamo, scendiamo, risaliamo, riscendiamo, affondiamo nella neve, perché le ciaspole le abbiamo tolte, e scendiamo, e risaliamo... ma insomma non finisce mai?!? Ma sì, tutto finisce, tutto ha un tempo, anche questo secondo pezzo dell'anello. Arrivo alle macchine per ultimo (Ça va sans dire), via le scarpe da montagna, tutti in macchina diretti a Celano per un pranzo fenomenale da Guerrinuccio. Chiusura in bellezza. Si ritorna a Roma. L'unico contento di ritornare è mio figlio, "che a casa internet prende bene e posso sfondarmi di videogiochi". Vabbè.

Che dire? Grazie di nuovo per il dono di questo fine settimana; il vero titolo di questa relazione dovrebbe essere: l'amicizia reificata, nella natura. Lo scrivo solo ora, in fondo, così non mi tagliano il pezzo.





NOTIZIE DALLA SEZIONE

Bando del concorso fotografico 2024

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

La scelta di rilanciare l'iniziativa nel 2024 ha lo scopo di sfidare, ancora una volta, i soci a raccontare il mondo che vivono e vedono andando in montagna attraverso uno scatto. Le fotografie dovranno essere state scattate durante le gite della Giovane Montagna Sezione di Roma nel 2024.

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

Regolamento

La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti i soci della Sezione di Roma

Ogni autore può partecipare con un massimo di tre fotografie

Le fotografie dovranno essere inviate all'indirizzo mail: roma@giovanemontagna.org

La scadenza per l'invio delle fotografie è prevista per il 23 novembre 2024

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

Tali fotografie devono essere di assoluta proprietà dell'autore partecipante

Si possono inviare anche le fotografie scattate con telefoni cellulari

Selezione

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

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

Buoni scatti!

Notizie tristi

Cara Noelle



Si, davvero cara Noelle... Salutarti oggi da lontano non ci viene naturale, perché sono così presenti e forti e coinvolgenti quei tuoi occhi celesti profondissimi, e il sorriso sempre accogliente e un po' sornione, e quel tono di voce dalle corde basse e l'inconfondibile melodia fascinosa della lingua francese. Un francese pieno di intelligenza e di curiosità generosa, la battuta pronta e l'enorme capacità di ascoltare e far sentire "importanti" le parole e i gesti, anche quei pochi scambiati durante le passeggiate nei boschi o durante un pic nic condiviso in vetta a una delle nostre montagne nostrane. Continuiamo a sentirti con noi, deve essere così, come una persona e un'amica ricca e generosa: ricca di cultura, di quella che serve a eliminare le distanze e a sentire che il

mondo conta per le sue interconnessioni. Una donna protagonista della storia culturale di Roma, nei suoi rapporti con la Francia: Palazzo Farnese, l'Ecole Francaise e la sua biblioteca, ma anche Campo de' Fiori e le sue mille occasioni di incontri quotidiani, le relazioni curate con amore e disponibilità, oltre che con immensa competenza professionale. Leggendo le testimonianze di chi ha lavorato tanti anni con te, emerge che hai saputo fare e insegnare tanto, che hai creduto sempre nella ricchezza degli incontri come fossero sale della cultura e dell'intercultura, l'indispensabile ingrediente di visioni del mondo larghe e capaci di inclusione e di novità. Sempre. Hai saputo valorizzare e proteggere giovani ricercatori di tutto il mondo, accompagnandoli a studiare, sentire e soprattutto vivere la tua e nostra Roma.

Noi con te abbiamo condiviso sentieri e vette, boschi e prati, chiacchiere e incontri tutte le volte che potevi. L'intelligenza acuta e l'ironia, dentro il tuo sorriso contagioso, non ce la dimentichiamo: capace di leggere dentro ciascuno di noi, in un attimo, qualche caratteristica profonda, su cui con leggerezza magari fare una battuta. Sempre disponibile ad andare in profondità, rifiutando qualsiasi diagnosi pessimistica e superficiale del nostro mondo, persino in poche battute di dialogo. Tenacemente giovane, in quanto inguaribilmente capace di sperare nel futuro dell'umanità, dei valori essenziali della cultura e dell'apertura al diverso e al nuovo. Un modello e quasi

un rimprovero per chiunque di noi tenda a stancarsi, a perdere la fiducia in ciò in cui si crede. Ma questo, mai fatto con i toni di presunte superiorità o con distacco. Noi sappiamo che eri e sei tanto più avanti di tanti di noi; ma tu non solo non l'hai fatto pesare mai a nessuno, ma ti sei sempre mescolata al nostro affetto e alle nostre parole con la grazia – quella sì, tutta francese – di una donna “fuoriclasse”.

Siamo convinti che alle gite della Giovane Montagna tu continuerai ad esserci, e che i nostri passi, segnati dalla tua amicizia discreta e tenace, fedele e forte, saranno luminosi perché segnati dal tuo sorriso indimenticabile. Grazie, nostra Noelle!

**Messa per Noelle il 30 aprile, ore 18,30 a San Lorenzo in Damaso,
Piazza della Cancelleria, Roma**



P.S. le tue bellissime ciaspole fucsia, che hai generosamente donato alla sezione, saliranno sui monti insieme a noi e saranno un concreto ricordo che ci farà sorridere, pensando alla bellissima e indimenticabile Noelle!

Convenzioni

Sono state rinnovate le seguenti convenzioni.

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

- Sconto del 30% dal prezzo di vendita sugli articoli di abbigliamento e calzature per il trekking, l'outdoor e il running presenti in negozio
- Sconto del 5% dal prezzo di vendita sulle carte topografiche, guide escursionistiche

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

ALTA QUOTA ROMA S.r.l.

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

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

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

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

E' necessario mostrare la tessera della Giovane Montagna.

Norme operative per le escursioni

Con il pullman:

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

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

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

Con auto private:

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

Quote d'iscrizione:

Come deliberato dall' Assemblea dei soci, i non soci debbono pagare **5 €: 3 € per l'iscrizione e 2 €** per l'assicurazione infortuni (fino a 80 anni).

Altre informazioni:

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

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

Cod. IBAN: IT29J0200805185000105877186c/o Unicredit intestato a Giovane Montagna Sezione di Roma

Codice Fiscale: 97828830584 – Giovane Montagna Sezione di Roma

Equipaggiamento:

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

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

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

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

CONTATTI

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

NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI ROMA – Direttore: Massimo Biselli, presidente della sezione, msbiselli@gmail.com

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

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