

“L'autunno ha il sapore della maturità, non di qualcosa di stanco e marcescente, ma di compiuto; è tempo di raccolta per una seminazione lontana; ed è tempo di semina per un lontano raccolto”  
( Adriana Zarri)

**IL NOTIZIARIO ONLINE DELLA SEZIONE DI  
ROMA**

**GIOVANE  MONTAGNA**



**EDITORIALE**

**IN CAMMINO SOLIDALE**

(a cura di Massimo Biselli)

Care amiche e cari amici, si sta concludendo un'estate che ha visto diversi di noi su e giù per i sentieri delle nostre amate montagne. Anche durante l'estate siamo riusciti ad organizzare diverse iniziative, dal trekking in alta quota sulle Dolomiti alla settimana escursionistica sulle Alpi Marittime, fino al prossimo cammino della Rota Vicentina in Portogallo.

Ricordiamo sempre che chi si presta ad organizzare le iniziative della Giovane Montagna, si tratti una serata culturale in sede, di un raduno conviviale, di una escursione in vetta o di una gita di più giorni, la fa per puro spirito di servizio, senza ricevere alcun compenso che non sia il ringraziamento dei partecipanti, che tra l'altro a volte non è scontato.

L'aspetto sociale, e sottolineo sociale e non social, deve continuare a essere uno degli elementi portanti di organizzazioni come la nostra, che cercano di mettere a fattor comune esperienze e valori, adattandoli ed evolvendoli con il passare delle epoche.

(Continua a pagina 33)

## Sommario

• <b>EDITORIALE</b> .....	<b>1</b>
• <b>ESCURSIONI IN PROGRAMMA</b> .....	<b>3</b>
SABATO 1 OTTOBRE MORRONE DELLA DUCHESSA (EE) .....	3
DOMENICA 9 OTTOBRE 2022 - TIVOLI – CASTELLACCIO – FONTE BOLOGNA – TIVOLI CON I MEZZI PUBBLICI (E).....	4
DOMENICA 16 OTTOBRE 2022-LUNGO LA VALLE DI CANNETO FINO ALLA FORCA RESUNI (EE).....	4
DOMENICA 30 OTTOBRE 2022-ANELLO DEL MONTE MIDIA (E) .....	6
DOMENICA 6 NOVEMBRE 2022-MONTE CIMA MACCHIA (E) .....	7
DOMENICA 13 NOVEMBRE 2022- ANELLO GALERIA VECCHIA (E) .....	8
DOMENICA 27 NOVEMBRE 2022-CICLISTICA.....	9
DOMENICA 11 DICEMBRE – GITA DI NATALE ALLA CAFFARELLA (E).....	10
• <b>SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA</b> .....	<b>11</b>
GIOVEDI’ 27 OTTOBRE 2022. IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E LA TRANSIZIONE ECOLOGICA .....	11
GIOVEDI’ 24 NOVEMBRE 2022. LA GUINEA BISSAU: UNA REALTA’ DI VOLONTARIATO ITALIANA.....	11
• <b>ATTIVITA’ INTERSEZIONALI</b> .....	<b>16</b>
SABATO 22 – DOMENICA 23 OTTOBRE. ASSEMBLEA DEI DELEGATI.....	16
• <b>ATTIVITA’ DI SEZIONE</b> .....	<b>16</b>
DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022-ASSEMBLEA ORDINARIA DI SEZIONE.....	16
SABATO 17 DICEMBRE 2022-S. MESSA E CENA DI NATALE.....	18
NOVEMBRE 2022. TERMINE PER L’INVIO DELLE FOTOGRAFIE PER IL CONCORSO FOTOGRAFICO ! .....	18
• <b>ESCURSIONI SVOLTE</b> .....	<b>20</b>
TREKKING ATTORNO ALLA CRODA ROSSA D’AMPEZZO.....	20
SETTIMANA ESTIVA A VALLORiate .....	24
LA ROTA VICENTINA - UN COMODO TREKKING LUNGO LE COSTE DELL’OCEANO ATLANTICO.....	25
SALITA SUL MONTE BORRAGINE.....	28
MONTE MORRONE DELLA DUCHESSA.....	29
TAGLIATA FANTIBASSI .....	30
GITA CON I MEZZI PUBBLICI: TIVOLI - CASTELLACCIO.....	31
• <b>ATTIVITÀ IN SEDE SVOLTE</b> .....	<b>32</b>
• <b>EDITORIALE... E NON SOLO</b> .....	<b>33</b>
ARRAMPICARE : IL RISCHIO DI ESSERE SOLIDALI .....	33
• <b>NOTIZIE DALLA SEZIONE</b> .....	<b>35</b>
CARLO, CON NOI SEMPRE SU OGNI SENTIERO.....	35
LORENZO, CONTINUANDO A SENTIRE LA TUA VOCE.....	36
CONVENZIONI.....	38
• <b>RECENSIONI</b> .....	<b>39</b>
INCONTRI AD ALTA QUOTA (STEFANO ARDITO – EDITORE CORBACCIO).....	39
• <b>NORME OPERATIVE PER LE ESCURSIONI</b> .....	<b>41</b>
• <b>CONTATTI</b> .....	<b>41</b>

## ESCURSIONI IN PROGRAMMA

### SABATO 1 OTTOBRE MORRONE DELLA DUCHESSA (EE)

Direttori di Gita: Andrea Cecchini – Fabrizio Benvenuti

Percorreremo uno spettacolare angolo delle Montagne della Duchessa salendo alla sua cima più prestigiosa il Monte Morrone (2141 mt) e passando per il rinomato Lago della Duchessa. Escursione lunga, varia e di grande bellezza, resistenza alla fatica e passo sicuro specialmente nel tratto di salita di cresta sono indispensabili ma tutto ripagato dalla purezza dell'ambiente attraversato.

#### **Descrizione gita:**

Partenza dal piccolo abitato di Cartore (circa 900 mt (Borgorose - Rieti), salita "classica" per Vallone di Fua e Vallone del Cieco per raggiungere il Lago della Duchessa (mt 1788) di origine glaciale (2 ore circa). Da qui, si risale con buona pendenza per il Vado dell'Asino (1910 mt), da cui si stacca la cresta SE che tocca prima la Cima ZIS e infine il Morrone della Duchessa (4 ore circa in totale dalla partenza).

Discesa verosimilmente per lo stesso itinerario, ma si valuterà, sulla base delle condizioni locali, il percorso di discesa senza tornare al Lago della Duchessa, per una diramazione che porta direttamente dopo la località le Caparnie evitando il ritorno per il Lago.

**Abbigliamento ed equipaggiamento:** Scarponcini e bastoncini telescopici, protezione per il sole, scorta d'acqua oltre al vestiario adeguato e materiale personale.

**Ritrovo:** partenza ore 6:30 da Roma. Oppure ore 8:00 da Cartore. Le informazioni sul ritrovo di partenza verranno fornite agli iscritti alla gita in base al numero dei partecipanti.

**Viaggio:** con autovetture private per da A24 (uscita casello valle del Salto), poi a Cartore. Costo stimato del viaggio 45€ - Attenzione, i DDG non organizzeranno in prima persona gli equipaggi in partenza da Roma, per cui si pregano i partecipanti di attrezzarsi in relativa autonomia. Condizioni per la partecipazione: Gita lunga con dislivello di salita importante (1300 mt), per escursionisti allenati e abituati a percorsi disagiati.

#### **Avvertenze:**

Gita annullabile in base alle condizioni meteo. Numero passeggeri in autovettura a discrezione del proprietario e comunque in numero massimo nel rispetto delle eventuali regole vigenti anti-Covid (mascherina per i passeggeri, distanziamento: parte anteriore dell'auto può stare soltanto il guidatore mentre per ogni fila posteriore sono ammesse al massimo due persone (alle estremità di fianco ai finestrini), per i componenti di uno stesso nucleo familiare non vige obbligo di

distanziamento e di indossare la mascherina). I DDG non sono responsabili della formazione degli equipaggi.

DDG : **Andrea Cecchini**, telefono 329 6261656, **Fabrizio Benvenuti**, telefono 335 482266

Iscrizioni entro giovedì 29 Settembre

## **DOMENICA 9 OTTOBRE 2022 - TIVOLI – CASTELLACCIO – FONTE BOLOGNA – TIVOLI CON I MEZZI PUBBLICI (E)**

Direttori di Gita: Alessandro Di Marzio, Elena Fioretti

*Un interessante e molto vario giro ad anello con visita alle rovine di un castello edificato dai Saraceni, detto "Castellaccio".*

**Ritrovo:** Ore 8:00 a Roma Ponte Mammolo, fermata della linea B, per prendere il bus delle 8.10 per Tivoli.

**Viaggio:** Preso il pullman, scenderemo a Tivoli, di fronte al bar Pasticceria "La Celestiale", ove si potrà fare colazione.

**Sviluppo dell'escursione:** Ci avvieremo verso l'arco di Quintiliolo per imboccare il sentiero Don Nello del Raso. Proseguiremo verso San Polo ma devieremo per arrivare ai ruderi del Castellaccio che visiteremo. Ritorneremo a Tivoli passando per Fonte Bologna.

**Dislivello:** quota minima 186 metri, quota massima 612 metri; dislivello complessivo in salita e discesa di circa 520 metri per circa 14 km.

**Tempo previsto di percorrenza:** 6/7 ore, soste incluse.

**Rientro a Roma:** previsto per le 17.30 a Ponte Mammolo.

**Spesa viaggio:** due biglietti Cotral da € 2,2, tratta tariffaria 03, più un contributo di **€5**, comprensivo di assicurazione, **per i non soci GM** i quali dovranno indicare all'iscrizione nome, cognome, luogo e data di nascita.

**N. B.** Gli over 70 viaggiano gratis sui mezzi Cotral (e ferrovie regionali), indipendentemente dal reddito. Si può chiedere la tessera gratuita sul sito Cotralspa.it o nelle biglietterie.

**Equipaggiamento:** scarponcini con suola ben scolpita, protezione contro la pioggia, pranzo al sacco. Consigliati anche cappello, bastoncini, crema solare e occhiali da sole.

**Iscrizioni:** entro giovedì 06 ottobre ai DdG Alessandro Di Marzio, tel: 3333000452, mail: [a\\_dim@libero.it](mailto:a_dim@libero.it) ed Elena Fioretti, tel: 3394769960, mail: [fioretti.elena@alice.it](mailto:fioretti.elena@alice.it).

## **DOMENICA 16 OTTOBRE 2022-LUNGO LA VALLE DI CANNETO FINO ALLA FORCA RESUNI (EE)**

Direttori di Gita: Mauro De Masi e Emilio Sanchez

*Escursione in una delle più belle valli del Parco, tra i colori offerti dal manto autunnale del bosco di*

*faggi ed aceri.*

**Descrizione della gita.** La prima parte dell'escursione prevede di percorrere rapidamente tutta la Valle di Canneto, fino alla località Tre Confini (m. 1496) lungo una strada forestale nel bosco. È possibile una leggera deviazione per ammirare una pittoresca cascatella. Si supera il rifugio dell'Acqua Nera e quindi si arriva a Tre Confini.

**Dislivello:** 470 m.

**Tempo di percorrenza:** poco più di 2 ore.

Dalla località Tre Confini, si sale per altri 500 metri di dislivello lungo un ripido e scivoloso sentiero fino alla Forca Resuni (circa 1,5 h).

Complessivamente la salita è di circa 1000 metri di dislivello, con un tempo di percorrenza di circa 4 ore.

Il ritorno è per la stessa via, in circa 3 ore.

**Condizioni per la partecipazione:** Gita impegnativa. È necessaria una buona condizione fisica, ottima conoscenza della montagna e passo fermo per alcuni passaggi impegnativi e sdruciolevoli. Si camminerà in gruppo. Seguendo le indicazioni dei DDG.

**Equipaggiamento:** scarponi con suola ben scolpita, bastoncini telescopici, scorta di acqua, protezione contro possibile freddo e pioggia, indumenti di ricambio.

**Ritrovo:** alle ore 6:50 a largo De Dominicis (Portonaccio); partenza alle 7:00

**Viaggio:** con autovetture. Autostrada A1 fino a Ferentino, superstrada per Sora, superstrada per Cassino con uscita ad Atina Inferiore. Poi per Settefrati e di qui strada per il santuario della Madonna di Canneto (quota m.1021).

**Rientro a Roma:** per le ore 20 circa

**Spesa:** euro 60 ad equipaggio, da suddividere.

**Avvertenze:** Gita annullabile in base alle condizioni meteo.

Numero passeggeri in autovettura a discrezione del proprietario e comunque in numero massimo nel rispetto delle eventuali regole vigenti anti-Covid (mascherina per i passeggeri, distanziamento: parte anteriore dell'auto può stare soltanto il guidatore mentre per ogni fila posteriore sono ammesse al massimo due persone (alle estremità di fianco ai finestrini), per i componenti di uno stesso nucleo

familiare non vige obbligo di distanziamento e di indossare la mascherina). I DDG non sono responsabili della formazione degli equipaggi.

**Iscrizioni:** entro giovedì 13 ottobre, a:

- Mauro De Masi (328.0024.802; [mauro.demasi62@libero.it](mailto:mauro.demasi62@libero.it))
- Emilio Sanchez (329 4436044; [emilio.sanchez@fastwebnet.it](mailto:emilio.sanchez@fastwebnet.it))

**Spesa di iscrizione per non soci:** adulti 5 €, bambini €2 (inclusivi della Assicurazione). I non soci GM dovranno fornire Nome, Cognome, Luogo e data di nascita.

### DOMENICA 30 OTTOBRE 2022-ANELLO DEL MONTE MIDIA (E)

Direttori di Gita: Federico Grassilli – Francesca Attoni



*Un'incredibile ed inaspettata balconata su magiche e sconfinite faggete. Un'escursione tanto bella quanto accessibile a tutti coloro che non siano spaventati da 500 m di dislivello. Un anello tra praterie, fenomeni carsici e faggi (speriamo ancora colorati) con una vista entusiasmante sulla maestosa foresta del Parco dei Monti Simbruini.*

**Difficoltà:** E (facile, anche se la lunghezza suggerisce un buon livello di allenamento)

**Dislivello:** 500 m

**Lunghezza:** 12 km

**Tipologia:** Anello

**Tempo di percorrenza:** 5h

**Appuntamento:** ore 9,30 al Friend's Bar di Carsoli per la colazione.

**Abbigliamento e attrezzatura:** tutto ciò che consenta protezione da freddo e pioggia. Obbligatorie scarpe da escursionismo con suola scolpita e possibilmente caviglia alta. Utili i bastoncini telescopici.

**Pranzo:** al sacco e 1,5L di acqua

**Terzo tempo:** al termine dell'escursione ci fermeremo sulla terrazza dell'Europing di Marsia per un aperitivo ristorante.

**Costi:** 50 euro ad equipaggio

**Info e prenotazioni:** Federico Grassilli cell. 3471807358 [grassilli.fisio@gmail.com](mailto:grassilli.fisio@gmail.com) e Francesca Attoni 3494706569 [francesca.attoni@gmail.com](mailto:francesca.attoni@gmail.com) possibilmente entro giovedì 27 ottobre

**Spesa di iscrizione per non soci:** adulti 5 €, bambini €2 (inclusivi della Assicurazione). I non soci GM dovranno fornire Nome, Cognome, Luogo e data di nascita.

## DOMENICA 6 NOVEMBRE 2022-MONTE CIMA MACCHIA (E)

Direttori di Gita: Elena Fioretti - Guido Motteran



Torniamo sui Monti Sabini, rilievi calcarei posti tra la piana di Rieti e la pianura alluvionale del Tevere. I rilievi non superano i 1300 di altezza, si presentano con dolci e lunghe creste dirette da NW a SE ricoperti da fitti boschi. Sono solcati da profondi canyon ed incisi fossi. Alla base degli stessi ci sono numerosi centri abitati e castelli costruiti alla fine del IX secolo. Numerosi sono i centri religiosi, eremi e romitori dedicati a San Francesco e ai suoi seguaci.

**Ritrovo:** alle ore 8.30 presso il bar "Il giardino" via della repubblica Contigliano dove faremo colazione (stesso bar della gita dell'anno passato a Greccio)

**Dislivello:** 600 metri

**Tempo di percorrenza:** 4.30 ore, soste escluse.

**Viaggio con auto private:** percorreremo la Salaria fino all'ingresso di Rieti per poi prendere la SP 45 fino al punto di incontro. Spesa prevista € 45 ad equipaggio.

**Equipaggiamento:** scarponi con suola ben scolpita, abbigliamento a strati adatto alla stagione, giacca a vento, acqua, bastoncini telescopici, pranzo al sacco, vestiti di ricambio da lasciare in auto.

**Sviluppo dell'escursione:** Dopo colazione proseguiremo con le auto verso Contigliano fino al parcheggio di una cava da dove inizia il nostro percorso. Il sentiero che costeggia fosso Ravi è molto stretto, in alcuni tratti esposto e, a causa di un piccolo crollo, anche dissestato. E' necessario quindi che i partecipanti possano muoversi in sicurezza su terreno sdruciolevole ed a tratti esposto. Passeremo davanti alla Grotta Cellula per poi continuare con una serie di tornanti lungo un fitto bosco fino ad una vasta radura. Segnaliamo la presenza di animali bradi lungo il percorso, cavalli, mucche, cani e oche. Proseguiremo con uno sterrato fino ad un rifugio del CAI, poi con un ultimo strappo fino alla Chiesa di santo Tomeo del XIV sec. Dalla cima panorama sul Terminillo e la piana di Rieti. La discesa verrà effettuata lungo un percorso sassoso e dissestato, non vi è stata manutenzione su questi sentieri, sono completamente privi di segnaletica quindi sarà necessario mantenere il gruppo unito per non perdere le tracce nel bosco.

Tempo permettendo potremmo visitare il paese di Contigliano, la chiesa e fare una sosta per un caffè.

**ISCRIZIONI** ENTRO IL 3 NOVEMBRE 2022 Elena Fioretti (cell 3394769960 - fioretti.elena@alice.it)  
Guido Motteran (3335858517)

I direttori di gita potranno organizzare, su richiesta, un punto di partenza da Roma. Per i **non soci** previsto il pagamento di € 5 per l'assicurazione (€ 2 in caso di non soci minorenni). Al momento dell'iscrizione sarà necessario comunicare nome, cognome, data e luogo di nascita.

## **DOMENICA 13 NOVEMBRE 2022- ANELLO GALERIA VECCHIA (E)**

Direttori di gita: Federico Grassilli – A. Marchesi

Gita per tutti.

Da confermare in base alla verifica di disposizioni comunali che potrebbero impedirne la fattibilità.



I dettagli verranno forniti via mail.

## DOMENICA 27 NOVEMBRE 2022-CICLISTICA

Direttori di Gita: Andrea Negri – Sandro Volpe



**GRAB:** ormai un classico il giro intorno a Roma!

**DDG:** Andrea Negri, Sandro Volpe

**Itinerario:** Il GRAB (Grande Raccordo Anulare delle Bici) nasce dal sogno di qualche ciclista visionario di avere un percorso, come suggerisce l'acronimo, che giri intorno a Roma, sfruttando, dove possibile, tratti di pista ciclabile, parchi, strade bianche, per un totale di circa 50 km. Il percorso, sebbene pianeggiante e senza difficoltà tecniche, richiede un po' di resistenza con la bici.

**Descrizione:** Il percorso da Ponte Milvio si snoda in direzione dell'Auditorium, poi Villa Glori (con foto di gruppo), Moschea di Portoghesi, Salaria, pista sull'Aniene fino a via Nomentana Ponte Tazio, Parco dell'Aniene fino a Ponte Mammolo, breve tratto di Palmiro Togliatti e Parco della Cervelletta. Da qui si attraversa la zona di Tor Sapienza per scavalcare la Prenestina ed entrare al parco di Tor tre Teste, poi Togliatti, Cinecittà, Parco degli Acquadotti, Appia Antica, Caffarella ed uscita su Mura Aureliane, Piramide, Porta Portese e pista sotto gli argini (se agibili, altrimenti si resta "in quota") fino a Ponte Milvio. Sicuramente un bel modo di riscoprire le tante facce della città eterna.

**Ritrovo:** ore 9 Ponte Milvio (dal lato di Piazzale Cardinale Consalvi) Sono possibili ulteriori punti di incontro, lungo il percorso: contattare i ddg per diverse esigenze. Tempo previsto di percorrenza: tra le 6 e le 7 ore soste comprese, con andatura tranquilla.

**Iscrizioni:** entro Giovedì 24 novembre presso i DdG Andrea Negri Tel. 3358722202 [anegri@fastwebnet.it](mailto:anegri@fastwebnet.it) e Sandro Volpe Tel 3476318819 [sandro.volpe@inwind.it](mailto:sandro.volpe@inwind.it) . Quota di iscrizione per i non soci 5 €.

**Equipaggiamento:** Bici robusta, preferibilmente mountain-bike. Portare una camera d'aria di riserva e il necessario per riparare forature. Obbligatorio il caschetto. Pranzo al sacco e ricordarsi di

portare il necessario per la pioggia. Si consiglia di controllare la bicicletta (gomme gonfie, catena e freni a posto) almeno il giorno prima (per evitare antipatiche gomme sgonfie la mattina stessa).

### **DOMENICA 11 DICEMBRE – GITA DI NATALE ALLA CAFFARELLA (E)**

Direttori di gita : Giovanna Cultrera e Massimo Biselli

La gita è ovviamente per tutti e quindi vi aspettiamo numerosi.

I dettagli verranno forniti per email.

Iscrizioni entro il 9 dicembre a Massimo Biselli (388.7348562) e Giovanna Cultrera (349.2339956)

## SERATE IN SEDE IN PROGRAMMA

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

### **GIOVEDÌ 27 OTTOBRE 2022. IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E LA TRANSIZIONE ECOLOGICA**

A cura di Mauro De Masi



Il nostro socio e amico Mauro ci propone questa serata in sede, con la quale riapriremo gli incontri dopo la pausa estiva.

La transizione ecologica ed energetica vuole essere una riflessione sui mutamenti climatici, in atto e futuri, causati dal riscaldamento globale determinato dall'effetto serra prodotto dalla massiccia combustione di idrocarburi. Per limitare gli effetti del riscaldamento globale bisogna instaurare nuove modalità di produrre energia in un'impresa titanica messa a dura prova dai recenti eventi bellici.

### **GIOVEDÌ 24 NOVEMBRE 2022. LA GUINEA BISSAU: UNA REALTÀ DI VOLONTARIATO ITALIANA**

Il nostro amico Cesare Campagnola, socio di Verona e marito di Angela Migliano, ci farà conoscere una bellissima realtà di volontariato.



Il progetto di Sao Francisco da Floresta nasce da un'iniziativa di due associazioni ONLUS : Associazione Crescere Insieme Onlus e Rete Guinea Bissau Onlus

Sao Francisco da Floresta è un progetto integrato iniziato nel 2003/04 con l'obiettivo generale di migliorare la condizione di vita della popolazione nella zona di Bedanda.

E' un'iniziativa orientata a scoraggiare la fuga di giovani verso la città e ad incrementare lo sviluppo agricolo come cardine dello sviluppo globale del Paese.

L'obiettivo generale viene raggiunto attraverso un miglioramento della condizione economica, della situazione sanitaria e della scolarizzazione della zona.

Il progetto ha sede in un'azienda agricola di proprietà della Diocesi di Bafatà (partner del progetto) ed è costituito da un appezzamento di circa 2.000 ha attualmente coltivati a cajù (anacardo) ed alberi da frutta come manghi, limoni, mandarini, mandaranci, etc...

La Guinea Bissau è un piccolo Paese della costa nord occidentale dell'Africa, confina a nord con il Senegal, a sud-est con la Guinea Conacry e a ovest con l'oceano Atlantico.

La superficie del Paese è di 36.125 Kmq.



La terra della Guinea Bissau è fertile, ricca di minerali e di acque. Il clima tropicale umido costituisce una buona premessa per colture di ogni genere. La produttività non trova ostacoli nel clima e nella terra, ma piuttosto nelle ragioni sociali ed economiche che attualmente non spingono il Paese a svolgere un ruolo produttivo nell'ambito di una economia regionale.

Sao Francisco si trova nella Regione del Tombali, settore Cabucharè. La città più vicina è Bedanda. Si trova a 300 Km a sud di Bissau, la capitale del Paese. L'anacardo (o caju) viene coltivato, raccolto, selezionato, lavorato e confezionato in loco dalla popolazione che vive nel villaggio e nelle località limitrofe. Grazie ad una eccellente attività di trasformazione e selezione si riesce a confezionare un alimento naturale al 100%, senza l'aggiunta di nessun tipo di conservante o additivo; viene così esaltato il gusto originale ottenendo un prodotto tra i migliori sul mercato. Le proprietà di questo frutto sono innumerevoli: rispetto agli altri frutti a guscio, l'anacardo ha un minore contenuto di grassi, circa il 75% del loro grasso è formato da acidi grassi insaturi nei quali per oltre il 75% è presente l'acido oleico, lo stesso presente nell'olio di oliva. Studi medici hanno dimostrato che mangiare una manciata di anacardi alla settimana riduce il rischio di malattie cardiache e cardiovascolari coronariche. Inoltre l'anacardo è ricco di Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio e Rame, tutti elementi che hanno un'azione benefica e antiossidante.





Entrambe le associazioni si basano esclusivamente sul volontariato e quindi tutti gli aiuti e i contributi che vengono raccolti sono destinati interamente a sostegno dei progetti in essere.

Per poter poi commercializzare e far confluire i ricavi della vendita al progetto Centro Agricolo Sao Francisco da Floresta, si è costituita una cooperativa sociale gestita e supportata esclusivamente da volontari denominata TABANKA, termine che in lingua locale significa "villaggio" e che ha sede operativa a San Martino Buon Albergo (VR)

## ATTIVITA' INTERSEZIONALI

**SABATO 22 – DOMENICA 23 OTTOBRE. ASSEMBLEA DEI DELEGATI**

I dettagli sono presenti sul sito nazionale

## ATTIVITA' DI SEZIONE

**DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022-ASSEMBLEA ORDINARIA DI SEZIONE**

Assemblea Ordinaria di Sezione – Domenica, 20 Novembre 2022

E' già passato quasi un anno; dopo tante escursioni, soggiorni, incontri culturali, si sta avvicinando l'appuntamento sociale più atteso, e cioè l'Assemblea Annuale di Sezione. E' un'Assemblea ordinaria, quest'anno non è elettiva, ma è sempre molto importante perché è l'unica occasione ufficiale in cui tutti i soci possono esprimere opinioni e commenti sulla vita della sezione e contribuire con idee, suggerimenti, proposte alla formulazione di un programma di soddisfazione per tutti.

La sezione si caratterizza per la presenza di soci di età diverse, e quindi capacità ed interessi differenti, e comunque con pochissimi soci sotto i 40 anni. E' chiaro ma non affatto semplice il compito della commissione gite; cercare di elaborare un programma variegato che possa accontentare, interessare e stimolare tutti, proponendo anche una o due attività che possano fare appello agli interessi sportivi e culturali della maggior parte degli iscritti e dei simpatizzanti. Chiediamo nel frattempo a tutti di farsi avanti con suggerimenti e proposte, anche prima dell'assemblea, in modo che nella stesura dei programmi si possa già tenerne conto, sia per le escursioni che per gli incontri culturali in sede.

Il programma della giornata prevede, come di consueto, le varie relazioni del presidente, del tesoriere, dei coordinatori delle Commissioni Gite e Cultura, le proposte del Consiglio Centrale, le eventuali proposte di altri gruppi di soci, e i commenti, gli interventi, le discussioni sulle relazioni, e le relative votazioni di approvazione.

Concluderemo l'Assemblea con la tradizionale cena sociale autogestita. Ai soci suggeriamo di portare un contributo culinario tipico della regione di origine. Suggeriamo, non imponiamo! Il Consiglio provvederà al pane, alle bevande, all'apparecchiatura. Vi chiediamo di confermare entro il 15 novembre la vostra partecipazione a Bice Dinale (065506729, 3335452548, [bice.dinale@gmail.com](mailto:bice.dinale@gmail.com)), Marcella Gherzi (0637200929, [m.gherzi@mclink.it](mailto:m.gherzi@mclink.it)), Silvia Farroni (066620253, 3316023587, [silvia.fabrizio@alice.it](mailto:silvia.fabrizio@alice.it)).

Qui di seguito troverete la convocazione dell'assemblea e il tagliando per la delega per le eventuali votazioni.



L'ASSEMBLEA ORDINARIA ANNUALE della Sezione di Roma della GIOVANE MONTAGNA

è convocata per

DOMENICA, 20 NOVEMBRE 2022, presso la Sala S. Michele a S. Pancrazio, Piazza S. Pancrazio 5,

Alle ore 15.00 in prima convocazione e alle ore 16.00 in seconda convocazione.

ORDINE DEL GIORNO

1. Nomina del presidente e del segretario dell'Assemblea;
2. Relazione del presidente, Massimo Biselli, sull'andamento della sezione nell'anno sociale 2021-2022 e sulle prospettive per il futuro;
3. Relazione del tesoriere, Fabrizio Farroni, sul bilancio consuntivo, sulla proposta di bilancio preventivo, sul pagamento delle quote annuali;
4. Proposte di escursioni ed attività per il 2023 (Federico Grassilli, coordinatore commissione gite);
5. Proposte di incontri culturali per il 2023 (Marcella Gherzi, coordinatrice commissione cultura);
6. Proposte del Consiglio Centrale e della CCASA (Commissione Centrale di Alpinismo e Scialpinismo (Serena Peri, vice-presidente nazionale);
7. Commenti, interventi, discussione su relazioni e proposte;
8. Votazioni su relazioni e proposte;
9. Varie ed eventuali;
10. Cena sociale autogestita.

XXXXXXXXXX

Delega Assemblea GM, Novembre 2022, per gli argomenti che richiedono una votazione.

Io sottoscritto/a

\_\_\_\_\_

Delego il/la socio/a

\_\_\_\_\_

A rappresentarmi nell'Assemblea dei Soci della Sezione di Roma della Giovane Montagna del 20 Novembre 2022.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## **SABATO 17 DICEMBRE 2022-S. MESSA E CENA DI NATALE**

Torna il Natale e siamo in guerra, non più solo con il virus, che forse è debellato, ma grazie alla prepotenza di un "signore" che sta causando tante sofferenze all'Ucraina e al mondo intero.

Eppure noi vorremmo ritrovarci per celebrare la S. Messa di Natale, dare il benvenuto ai nuovi nati e ricordare i tanti amici scomparsi quest'anno. Vorremmo vivere una vita normale. Vi proponiamo la Messa per il sabato, 17 dicembre, alle 18.30, molto probabilmente a S. Pancrazio, e contiamo di poter realizzare anche la cena, alle 20, con un catering di zona.

Le nostre incertezze al momento derivano dal cambiamento in corso nella gestione nella parrocchia di S. Pancrazio, che da questo mese di ottobre 2022 sarà retta da frati carmelitani italiani. I frati carmelitani polacchi lasciano la loro missione dopo più di 25 anni.

Noi siamo fiduciosi che la collaborazione tra la parrocchia e la Giovane Montagna possa continuare a crescere e migliorare.

Siamo fiduciosi di potervi comunicare in tempo utile tutti i dettagli relativi alla serata, sia per la messa che per la cena.

## **NOVEMBRE 2022. TERMINE PER L'INVIO DELLE FOTOGRAFIE PER IL CONCORSO FOTOGRAFICO !**



***"Scrivere con la luce"***

*la possibilità di raccontare la bellezza della nostra montagna attraverso le foto!*

La sezione di Roma della Giovane Montagna è lieta di indire per il 2022 il suo primo:

## **CONCORSO FOTOGRAFICO**

### **TEMA "LA MONTAGNA INCANTATA"**

#### **Regolamento**

La partecipazione è gratuita ed aperta a tutti i soci.

Ogni autore può partecipare con un massimo di tre fotografie.

Le fotografie dovranno essere inviate all'indirizzo mail: [roma@giovanemontagna.org](mailto:roma@giovanemontagna.org)

#### **Scadenza**

La scadenza per l'invio delle fotografie è prevista per il 20 novembre 2022.

#### **Foto**

Sono ammesse fotografie b/n e a colori.

Le fotografie possono riguardare soggetti ed immagini, interpretate in modo artistico dall'autore.

Dovranno essere state scattate durante le gite della Giovane Montagna (calendario 2022).

Tali fotografie devono essere di assoluta proprietà dell'autore partecipante.

Si possono inviare anche le fotografie scattate con telefoni cellulari.

#### **Selezione**

Una illustre giuria tecnica sceglierà le immagini che passeranno il primo turno di selezioni.

Saranno valutati, in particolare, l'attinenza al tema e il rispetto del regolamento, nonché il valore artistico e l'originalità. Il voto del pubblico (ovvero noi amici di Giovane Montagna) potrà confermare o ribaltare il voto degli esperti. Il nostro voto sarà espresso in un incontro in sede che si svolgerà entro la fine dell'anno, incontro nel quale le fotografie verranno appese e votate da tutti noi.

La maggior parte dei concorsi fotografici prevede premi in denaro. Il nostro concorso di fotografia è differente. Per i primi 3 classificati il premio sarà la gloria! l'immagine che vincerà infatti arriverà in "tutto" il mondo e verrà pubblicata sul sito [www.giovanemontagna.org](http://www.giovanemontagna.org) e sul nostro Notiziario.

Partecipiamo Tutti!

## ESCURSIONI SVOLTE

### TREKKING ATTORNO ALLA CRODA ROSSA D'AMPEZZO

Si è svolto dal 29 giugno al 3 luglio il trekking in Dolomiti.



(di Francesca Attoni)

Ho perso l'incontro di briefing, ho perso le decisioni e le variazioni di programma. Ho perso tutta la fase organizzativa. Pensavo che il trekking 2022 attorno alla Croda Rossa d'Ampezzo non sarebbe stato un mio "viaggio". Invece ...

Un posto libero all'ultimo e due amici carissimi che mi invogliano ad unirmi al gruppo. Ho timore ma ho letto, come "destino", il fatto che ci fosse ancora posto, per me, nei rifugi.

La quota rosa del trekking 2022 era decisa: Chiara e Francesca!

**Primo Giorno.** Dopo 7 ore di viaggio era tanto il desiderio di cominciare la nostra avventura che abbiamo lasciato tutto all'Hotel Croda Rossa di Carbonin ed abbiamo fatto una passeggiata, tutti insieme, ammirando la meraviglia intorno a noi con una luce splendida, fino al tramonto. La sera, il primo degli incontri di riflessione! Anche questi per me una novità. Letture condivise su temi svariati che ci hanno regalato gioie ulteriori e stimoli alla riflessione condivisa. Anche i più timidi, come me, hanno provato ad esprimere ciò che avevano dentro.

**Secondo giorno.** La nostra escursione comincia, il giorno dopo, dal Passo Cimabanche (1530 mt) sul bellissimo sentiero n. 18 che, costeggiando un torrente, si fa man mano più ripido. La valle si stringe fino ad una emozionante cascata. Arriviamo alla nostra prima meta Pratopiazza (2000 mt) dove il panorama è meraviglioso... intorno a noi Picco Vallandro (2839 mt) Monte Cristallo (3221 mt) e Croda Rossa (3146 mt).

"Rubiamo con gli occhi" tutto intorno a noi ed arriviamo al rifugio Vallandro. Un primo gruppo si alleggerisce di parte dello zaino per poi raggiungere il Picco Vallandro. Un secondo gruppo arriva sul Monte Specie (2307 mt) vetta con una vista sulle Tre Cime di Lavaredo unica.

Il **terzo giorno** dal rifugio Vallandro (1991 mt) al rifugio Biella (2327 mt) un giro abbastanza lungo 13,3 km che ci ha impegnato per buona parte della giornata tanto da decidere di salire alla cima Croda del Becco (2810 mt) la mattina successiva, freschi e riposati.

Il rifugio Biella è stato il rifugio che ho preferito.

Strano a dirsi!?! il più semplice, il più spartano ma anche il più "caldo" ed accogliente.

Un solo bagno... vabbè! acqua fredda... vabbè! ma me ne sono innamorata. Forse anche per l'abbondante e goduriosa cena.

**Quarto giorno** Dal Biella al Rifugio Fodara Vedla (1966 mt)...ma solo dopo aver conquistato la Croda del Becco.

Salita ripida ma in 1,30 h eravamo su, tutti insieme. Sono felice di aver scelto di salire in vetta. Ero dubbiosa ma sono stata motivata e sostenuta dal gruppo, in tutto. Avevo attorno a me un cuscinetto di amici meravigliosi che mi impediva di sbagliare nel mettere i piedi. Mi sono sentita protetta come ormai non accadeva da tempo.

Dalla cima il panorama a 360° Marmolada, Civetta, Pelmo e il meraviglioso lago di Braies visibile a strapiombo. È diventato lo sfondo perfetto di tantissime fotografie. Lasciato alle nostre spalle il rifugio, siamo passati accanto al Lago De Rudo dove, per alcuni di noi, c'è stato un rigenerante bagno prima di proseguire. Per altri un suggestivo sentiero tra i mughi. Arrivo comune al rifugio Fodara Vedla dove l'assenza del wifi non è stata poi un gran problema, anzi. La chiesetta e le luci del tramonto hanno concluso magnificamente la giornata.

**Quinto giorno** dal Fodara Vedla a Cimabanche 950 mt di dislivello in discesa che dalla forcella Lerosa (2020 mt) ci ha portato, attraverso un lungo vallone e boschi incantati, a chiudere il

meraviglio anello.

## 5 giorni emozionanti e meravigliosi

Grazie a Carlo e Paolo per averci regalato questa bellissima avventura!



(di Pio Centro)

Il giro della "Croda rossa" è stato per me un'occasione unica per immergermi, insieme ad un ristretto gruppo di persone (la maggior parte della quali conosciute sul posto), nella bellezza mozzafiato della montagna, lontano dal cellulare e dai ritmi della capitale.

La "Croda rossa" è una montagna imponente che si colora di rosso/arancio in alcune ore della giornata in base alle inclinazioni dei raggi solari.

Il giro è consistito in 70 km di camminate tra boschi, cime e vallate attorno alla montagna, con tre pernottamenti in rifugi in quota e la soddisfazione di aver conquistato durante il percorso due vette da mettere nell'archivio dei bei ricordi: il "Picco del Vallandro" (m. 2839) e la "Croda del Beco" (m. 2810).

La partenza, zaini in spalla, è avvenuta da passo Cimabanche (m. 1500), inoltrandoci nel bosco per raggiungere, attraverso un dislivello di circa 500 m., lo spettacolo di Pratopiazza (m. 2000), un'immensa vallata verde fosforescente, dove centinaia di mucche color omogenizzato pascolavano liberamente.

Da lì, appena il tempo di alleggerire lo zaino nel rifugio (Rifugio Vallandro) e subito la salita verso la prima cima: il Picco del Vallandro.

Ricordo la salita come davvero impegnativa sia per il dislivello sia per la circostanza che un gruppetto di noi, partito in leggero ritardo rispetto al gruppo di testa, ha sbagliato sentiero allungando di molto il cammino. Ma alla fine, sulla vetta la soddisfazione è stata immensa con la Croda Rossa che ci guardava da un lato e le Tre Cime di Lavaredo che svettavano inconfondibili dall'altro. Poi la discesa con una

leggera pioggia che ha reso ancora più avventurosa la giornata. Birra, doccia e cena di montagna servita dalla proprietaria Eva, tipica montanara altoatesina che gestisce il rifugio insieme al marito.



La mattina seguente partenza attraverso il bosco per raggiungere dopo alcune ore di cammino in quota la prima tappa della giornata, ovvero malga "Cavallo", dove ci siamo ristorati con i tipici canederli allo speck, strudel e birra Radler a fiumi. Dopo la sosta non è stato facile riprendere il cammino per raggiungere il rifugio "Biella" (m. 2327). Ricordo la varietà di questo secondo tratto di percorso (bosco, rocce, frana) e la sensazione che non si arrivasse mai. Ad attenderci altra birra, altri strudel ed un panorama a 360 gradi sulle Dolomiti alpezzane sino al ghiacciaio della Marmolada (sarebbe stata soltanto di due giorni dopo la tragica notizia del distacco di una parte di ghiacciaio).

Per concludere la giornata, cena squisita in rifugio con Tagliolini al ragù di cervo e formaggio fritto, festeggiando il compleanno di uno di noi con un simpatico gruppo CAI di Merano.

Il giorno dopo è stata la volta della seconda vetta: la Croda del Beco. Un percorso in salita molto ripido di un paio di ore tra le rocce appuntite, dove un altro panorama stupefacente ci attendeva con lo specchio verde del lago di Braies perpendicolare ai piedi della montagna. Il momento è stato animato dalle note del famoso stornello "La società dei magnaccioni" cantato in onore del gruppo CAI di Merano che ci aveva nel frattempo raggiunto in cima. Poi giù attraverso vallate e laghetti di montagna fino al rifugio "Fodara Vedla" per il meritato riposo e l'ultima notte in quota. Memorabile il bagno nelle acque gelide di un laghetto incontrato nel percorso da parte di un gruppo di coraggiosi.

La mattina seguente ritorno alle auto, lasciate a passo Cimabanche, dopo una bella passeggiata di alcune ore attraverso boschi, ruscelli e vallate.

Per me, che mi considero "uomo di mare", quantomeno per i miei natali (sono nato a Piano di Sorrento), è stato davvero emozionante dormire in un rifugio alpino (in particolare il Rifugio Biella, quello più spartano dove l'acqua per lavarsi è solo fredda), svegliarsi in quota oltre i duemila metri nella cornice meravigliosa di questo tratto di Dolomiti.

La stanchezza provata durante il cammino, nei momenti in cui la mente provava a criticare la scelta di aver affrontato il trekking senza una particolare esperienza, è stata ripagata dalla soddisfazione di avercela fatta, ma soprattutto dalla gioia di aver condiviso questi momenti con nuovi e vecchi amici.

In conclusione posso affermare che queste giornate di cammino hanno permesso di allargare i miei orizzonti e di immaginare un futuro in cui ci saranno più montagna e più camminate, per un futuro ancora tutto da scrivere.



### SETTIMANA ESTIVA A VALLORiate

20 agosto 2022, ore 15. L'arrivo a Valloriate è stato a dir poco trionfale: musiche, canti e balli ci hanno accolto allegramente creando un effetto straniante. Eravamo capitati nel bel mezzo della festa di un matrimonio sudamericano che si svolgeva proprio nell'albergo in cui eravamo ospitati. Le Alpi, tutte intorno a noi, al contrario ci suggerivano atmosfere più quiete e pensose. E questa è stata la cifra distintiva della nostra vacanza: quiete, tranquillità, spazi per pensare e riflettere di fronte alla natura, serate in amicizia di condivisione delle numerose esperienze fatte.

Il gruppo è stato molto eterogeneo quanto a progetti; c'è stato chi ha preferito visitare abbazie e certose con brevi camminate, altri si sono diretti verso le cittadine circostanti e i mercatini locali, altri ancora, un buon numero, hanno camminato per i sentieri di montagna, curando che il dislivello non fosse troppo impegnativo, e infine un piccolo gruppo di indefessi camminatori, con la loro fantastica guida alpina Marina, in cinque giorni ha macinato più o meno 100 chilometri tra salite e discese per un totale di circa 5.000 metri di dislivello. Escursioni memorabili alla Rocca di San Bernolfo, ai Laghi di Roburent e al Lac des hommes, intorno al Colle della Maddalena. Il gruppo dei camminatori al completo ha effettuato una gita accessibile a tutti alla diga del rifugio Genova, fra mamme stambecco e piccoli stambecchi, che trotterellavano sul sentiero per nulla impensieriti dalla nostra presenza.

Un plauso particolare al cuoco che ha preparato le nostre cene, davvero con tanta fantasia e cura e attenzione per tutti. Siamo ripartiti alla fine della settimana portando nel cuore, come sempre, il silenzio delle montagne e la voce degli amici. (Stefania Panichelli)



## LA ROTA VICENTINA - UN COMODO TREKKING LUNGO LE COSTE DELL'OCEANO ATLANTICO

Si è svolto dal 25 settembre al 2 ottobre il trekking in Portogallo.

(di Silvia Achilli e Fabrizio Farroni)



L'idea di camminare lungo la costa dell'Oceano ci attirava così tanto da superare le remore del Covid e ci ha convinto a non desistere anche quando, per via delle elezioni anticipate, abbiamo dovuto modificare la data di partenza e quindi i relativi biglietti aerei con l'inevitabile costo aggiuntivo.

Ma arrivati all'aeroporto di Ciampino, freschi di votazione, ci siamo ritrovati con i bagagli ed i sorrisi per intraprendere il nostro viaggio. Così è iniziato il volo, siamo entrati in "modalità trek" e arrivati a Lisbona (con un'ora di anticipo per il fuso orario!) abbiamo incontrato il nostro referente calabro-portoghese Antonio, guida per l'intero percorso e conoscitore profondo del territorio e di tutti i negozietti, mercatini, baretto e ristorantiini (come li definiva lui) dislocati tra Alentejo e Algarve, zona sud del Portogallo.

Un rapido giro per Lisbona senza scendere dal bus per rimanere estasiati delle grandi strade di stile francese e del grande fiume Tago (con un primo dubbio che fosse l'oceano) e siamo al nostro primo alberghetto!

Il trek è veramente ben studiato, l'alloggio è previsto in due graziose cittadine ed ogni giorno percorriamo un tratto, a volte lineare e a volte circolare, del sentiero dei pescatori, la cosiddetta "rota vicentina" ossia una rete di cammini un tempo usati dai pescatori per raggiungere le zone migliori da cui partire in barca per pescare perchè non sempre erano così vicine al villaggio.

E infatti grazie alla presenza del bus sempre a nostra disposizione, abbiamo potuto godere della parte migliore dei sentieri, tagliando opportunamente alcuni tratti su asfalto e riuscendo ad accontentare tutti i partecipanti, accorciando, secondo le esigenze di ciascuno, i chilometri da percorrere e permettere la visita di un villaggio e di assaggiare i prodotti locali per una apericena.

Difficile descrivere le tante emozioni e i paesaggi mozzafiato che ci hanno accompagnato lungo il percorso. I sentieri spesso sono a picco sull'oceano, tra scogliere taglienti e onde spumeggianti, la marea ci aiuta a capire come le scogliere lasciano lo spazio a rocce affioranti e a vaste ed incredibili spiagge dove molti si sono bagnati i piedi e pochi hanno avuto il coraggio di bagnarsi interamente. Abbiamo percorso tratti di bosco e di macchia "atlantica", molto simile a quella mediterranea con i profumi del rosmarino e i colori dell'erica e del ginepro e con l'incredibile rododendro dalle foglie lucide, quasi bagnate, per la sua protezione.



Borghi di case bianche con finestre bordate di blu o di giallo o di verde ci hanno accolto per pranzetti sfiziosi con un bicchiere di vino in compagnia mentre a cena, dopo il meritato riposo, i vari ristorantini ci hanno consentito di assaggiare molte specialità della zona, dal baccalao al polipo, dai frutti di mare agli spiedini di gamberi, il tutto condito da buon vino che rallegrava le serate.

A farci compagnia lungo il percorso sono altri camminatori di ogni nazione e, lungo la costa, gli immancabili gabbiani. Ma la presenza più bella e inaspettata è stata quella delle cicogne, che abbiamo potuto ammirare nel loro grande nido costruito sugli scogli, dopo averne visti molti vuoti che attendevano il ritorno dei loro inquilini, ogni anno sempre gli stessi!

Il bel gruppo dei "pescatori camminanti" è stato decisamente diligente e tutti siamo riusciti a percorrere i chilometri giornalieri previsti con passo tranquillo e con tutto il tempo necessario a farci cullare dal rumore dell'Oceano e a poter chiacchierare in serenità con chi camminava vicino a noi. Tempo meteo sempre soleggiato e gradevolmente ventoso.....solo un breve acquazzone pomeridiano (uno dei 65 previsti nell'anno) non ci ha affatto danneggiati perché era pronto in modo provvidenziale il nostro fedele pullman!

Tra i molteplici ricordi colorati abbiamo quello di un bel mulino azzurro in cima al paese che svetta orgoglioso del suo laborioso passato, quello di un faro rosso che caratterizza la costa frastagliata e protegge i marinai e i pescatori, un castello grigio segno di antiche vestigia, il museo marino che sbalordisce con la storia della pesca ed i suoi strumenti, infine quello della civiltà contadina con la storia della regione che affonda le radici dalla dominazione araba che ha lasciato ancora oggi il suono della fonetica di alcune parole portoghesi.....e poi un mercato che spaziava dai pesci freschi alle tante conserve, confetture, mieli, legumi secchi, piri piri (piccante!), saponette profumate, olive a vari colori, non si poteva resistere senza acquistare per poi ricordare .....

Portiamo a casa anche il ricordo geografico della costa più ad ovest dell'Europa il Farol do Cabo de S. Vicente!

Si dice che il camminare salva dai pensieri negativi e questi magici giorni portoghesi ci hanno fatto fare il pieno di positività e ci hanno permesso di gustare la bellezza del creato intorno a noi e ringraziamo tutti gli organizzatori che si son prodigati perché riuscisse al meglio questo variegato trekking.

Chiudiamo questi pensieri con un sonetto che riassume le nostre spensierate giornate

Un "sonettao" scritto a festeggiare  
Il lusitano trek di Giemme Roma  
Certo non è sui monti è più sul mare  
Ma tra scogli e boschaglie mai doma

Cammina la brigata portoghese  
Coi bravi ddg Giampiero e Guido  
E con l'esperto Antonio calabrese  
Ognun di noi può dir: di lor mi fido!

Tra spiagge, onde, sabbia e gran cucina  
Abbiam percorso a piedi zaino in spalla  
Buona parte "dea rota vicentina"

"Obrigado" va a tutti, senza falla  
Sappiamo di trovare in chi cammina  
Tanta allegria per rimanere a galla!

## SALITA SUL MONTE BORRAGINE

(di Francesca Attoni)

Una domenica di settembre speciale. Una domenica in cui un affiatato gruppetto di amici, da Roma, si è diretto alla conquista del Monte Boragine (1824 m) e del Monte San Venanzio (1880 m)!

Dopo una bella colazione condivisa ci siamo diretti al Piazzale di Selva Rotonda (1532 m) da dove partono gli impianti di risalita. Lì, lasciate le auto, ci siamo incamminati lungo una carrareccia per poi proseguire su sentieri molto panoramici e ricchi di piante di rosa canina. Saliscendi morbidi, eleganti cavalli e greggi di pecore ci hanno fatto compagnia fino alla vetta! La prima vetta del giorno ... il nostro Monte Boragine. Lì vista mozzafiato e tantissime coccinelle ad accoglierci. Pranzo e foto di gruppo sono una necessità e poi bello godersi il meraviglioso spettacolo cercando di riconoscere ogni vetta intorno a noi.

Ogni particolare della natura che ci circondava era un quadro da rubare con gli occhi! Qualcuno di noi cercava, tramite app, di conoscere i nomi ...di quel fiore, di quell'arbusto, di quella pianta lì... di tutto quello che ci incuriosiva e colpiva.

Percorrendo i sentieri una pianta si fa notare per il bianco! La cerchiamo... è la "Carlina Bianca" ... e perché si chiama così?

Leggenda vuole che il nome sia in onore di Carlo Magno che, aiutato da un angelo, avrebbe usato la pianta per curare i suoi soldati durante una pestilenza.

I più romantici preferiscono il suo secondo nome "Cardo argentato" ... per via dei suoi petali bianco argento.

I più affamati preferiscono il suo terzo nome "carciofo di montagna".

Tanti esemplari anche della calcatreppola ametistina, pianta che trovo bellissima con i suoi fiori a forma di stella e colori unici.

Uno dei premi della giornata anche un mini-bouquet di calcatreppola dal colore azzurro-violaceo!

Scesi dalla prima vetta ci siamo diretti alla conquista della seconda, Monte San Venanzio. Un sorso d'acqua per poi scendere costeggiando la pista di sci.

Birra condivisa, prima di ripartire per Roma, ascoltando i racconti di Bruna che ci hanno presentato ancora meglio il territorio che abbiamo cominciato a conoscere con questa bellissima escursione.

Grazie Guido, Grazie Bruna per averci accompagnato. Giornata splendida!

## MONTE MORRONE DELLA DUCHESSA



(di Andrea Cecchini)

In condizioni meteo non ottimali (cielo coperto con rare precipitazioni), ma con previsioni che parlavano di progressivo miglioramento e di assenza di temporali, abbiamo risalito il sentiero che da Cartore raggiunge il lago della Duchessa. La nebbia mista a nuvole basse che avvolgeva tutta la valle si è aperta un poco consentendoci di godere fin dal nostro arrivo della vista di questo lago in quota, esemplare quasi unico negli Appennini Centrali.



Percorrendo l'interessante e varia salita per cresta, passando per la cima ZIS (ZIS significa "Zaini In Spalla", nome di un'associazione escursionistica), tra il bianco delle nuvole e un timido raggio di luce, abbiamo avvistato la cima del Morrone, posta al termine di una cresta, che nel lato opposto a lago della duchessa, disegna un bel semicerchio di pareti rocciose che rovinano su verdi prati. Raggiunto

il Morrone, tra una apertura e l'altra del cielo, ci siamo goduti porzioni di un panorama comunque bello e maestoso. Discesa veloce per il ripido ma sicuro versante Sud per ritornare sul percorso di fondovalle all'altezza della località "le Caparnie". Ritorno alle macchine e a casa ormai illuminati da un sole caldo e splendente.



## TAGLIATA FANTIBASSI

Tanto sole, tanti partecipanti, tanta bellezza per l'escursione alla Tomba della Regina e alla Tagliata Fantibassi.

Annullata due volte (anche per meteo avverso), finalmente questa escursione si è potuta realizzare (il 2 ottobre invece che il 25 settembre, causa... elezioni) nelle migliori condizioni. E allora...merita tre commenti:



- **da uno dei DdG (quello ...anziano):**

Eravamo in 36, 18 soci e 18 non soci. C'erano alcuni soci ultraottantenni, che se la sono cavata brillantemente anche nei guadi del Rio Maggiore. Gioiosa e gratificante la partecipazione di 5 "giovannissimi" con i loro genitori: forse è iniziato il ringiovanimento di Giemmeroma. Un percorso tra ciclamini, nella pace del mondo dei Falisci, la gioia di ritrovarci insieme a camminare senza m...useruola e in finale il ciambellone di Adele.**(Ilio)**

- **da una socia ...di ieri :** Abbiamo trascorso una giornata stupenda, visitando luoghi che non ci saremmo mai immaginati e che non avremmo mai scoperto da soli. La Tagliata Fantibassi è un posto magico, e anche la zona delle tombe è molto interessante. I due

DdG (che nei guadi... diventavano tre) sono stati splendidi e si sono prodigati per aiutarci in tutte le situazioni, con grande attenzione e fatica. Grazie veramente (**Stefania**).

- **da un giovanissimo (sperato socio di domani)**:E' stata la mia prima gita con la Giovane Montagna e mi è piaciuta moltissimo. Siamo passati nell' acqua e mi è piaciuto tantissimo perché abbiamo costruito un ponte, fatto di rami, e io sono entrato con le scarpe e poi i miei piedi erano ghiacciati. I miei genitori si sono divertiti molto e pure io, anche perché c'era Anthony e abbiamo giocato con la macchina radiotelecomandata. Io la vorrei rifare con tutti voi. (**Yaroslav**)

### GITA CON I MEZZI PUBBLICI: TIVOLI - CASTELLACCIO



(di Annalisa Serraino)

Siamo nel parco dei Lucretili a due passi da Roma guidati da Alessandro di Marzio e Elena Fioretti per un escursione che da Tivoli va verso il monte Catillo per incontrare un antico castello Saraceno . Il posto si raggiunge con il comodo bus del Cotral, a rammentarmi le primissime gite con gli scout, esperienza grazie alla quale ho imparato ad apprezzare la montagna . Siamo in 8 e il buon umore ci accompagna, il desiderio di condividere con gli altri una bella giornata e' palpabile. Il sentiero si snoda in 14 km per un dislivello di circa 500 metri . Superato il primo tratto di salita un passaggio laterale ci allontana dalle abitazioni di Tivoli per immergerci nel verde e farci scorgere i primi rilievi . Appena entrati nel bosco purtroppo un piccolo incidente compromette se pur parzialmente la giornata al nostro amico Lucio il quale viene punto da un piccolo sciame di vespe . Il gruppo poco dopo si dividerà per dare modo di percorrere un percorso più breve all amico Gambini . In 5 ci

dirigiamo verso il castello saraceno di cui apprezziamo il fascino di questa piccola fortezza immersa nel Bosco . Di ritorno ci fermiamo a mangiare in un bel prato senza sostare troppo a lungo poiché la nostra guida Alessandro era abbastanza desideroso di ricongiungersi col resto del gruppo per tranquillizzarsi sullo stato di salute di Lucio . Ci ricongiungiamo a Tivoli con il resto del gruppo Che se ne stava allegramente a gozzovigliare in un bar all aperto. Io più felice che mai di avere finalmente la partecipazione del mio compagno e di una carissima mia amica, i quali avevano goduto ampiamente della giornata . Durante il percorso sento parlare da una socia della gratitudine che ha nei confronti dei direttori di gita che compiono per noi degli sforzi ripagati dalla gioia di condividere paesaggi e luoghi. Penso che niente debba essere scontato e che questo riconoscimento sia importante . Per quanto mi riguarda scoprire che vicino Roma si nascondeva una zona degna di interesse come la riserva del Monte Catillo e' stata una bella scoperta, perciò grazie ad Elena sempre con il sorriso e ad Alessandro e al suo entusiasmo per questa giornata piena e piacevole .

## ATTIVITÀ IN SEDE SVOLTE

Durante la pausa estiva non ci sono state attività in sede



## EDITORIALE... E NON SOLO

(continua dalla prima pagina)

La società in cui viviamo è una società liquida, con un termine introdotto anni fa dal sociologo polacco Sigmund Baumann che ha avuto grande fortuna, perché sintetizza in un solo termine comportamenti, atteggiamenti, modi di essere di concepire la vita.

Noi ci sentiamo liquidi, oppure cerchiamo di mantenere nella nostra vita elementi di solidità? Per me un piccolo segnale che mi ha fatto ben sperare è legato proprio al nostro gruppo, in particolare ai partecipanti de viaggio in Portogallo. Dopo che era stata organizzata tutta la logistica è pagato l'intero costo del viaggio, ci siamo trovati con l'imprevista e improvida crisi di governo che ha portato alle elezioni anticipate che, dopo alcuni giorni di incertezza durante i quali abbiamo sperato che i nostri programmi non sarebbero stati impattati, sono state invece fissate come tutti sapete per il 25 settembre. Peccato che la nostra partenza per il Portogallo fosse fissata per il 24!

Stando così le cose, chi andava in Portogallo non avrebbe potuto votare. In molti hanno chiesto di tentare di ritardare la partenza per adempiere a quello che ritenevano, giustamente, un dovere civico importante e alla fine ci siamo riusciti, grazie all'impegno dei nostri DDG, anche se abbiamo dovuto sottostare ai costi aggiuntivi imposti dalla compagnia aerea: la democrazia costa, ma penso che ne valga sempre la pena.

Arrivederci sui sentieri, o in sede.

PS – Ricordate il concorso fotografico

### ARRAMPICARE : IL RISCHIO DI ESSERE SOLIDALI



La scalatrice iraniana, Elnaz Rekabi, ritratta dal fotografo Marco Dullnig (immagine tratta da Instagram).

Riteniamo giusto riportare anche qui la notizia, che ha giustamente fatto il giro del mondo, della giovane atleta iraniana che a Seul ha gareggiato senza il velo prescritto dalle norme del suo paese.

Elnaz Rekabi , 33 anni, la prima donna iraniana a vincere una medaglia ai Campionati mondiali di arrampicata, il 16 ottobre scorso si trovava a Seul, in Corea del Sud, per partecipare ai Campionati asiatici di arrampicata sportiva: durante la gara , l'atleta iraniana decide di partecipare senza indossare il velo islamico, obbligatorio, in segno di solidarietà con le donne iraniane, nell'ambito delle proteste che stanno da settimane divampando in Iran contro il regime religioso islamico, pochi giorni fa responsabile della morte della giovanissima Mahsa Amini, rea di aver indossato male l'hijab. Seguono per Elnaz giornate cariche di tensioni e mistero, con una prima "scomparsa" della ragazza subito dopo la competizione, le voci di una sua incarcerazione poi smentite dal governo iraniano e infine il ritorno a Teheran e sui social, attraverso i quali la giovane dichiara che il non indossare il velo durante la gara non sarebbe stata una scelta voluta. La dichiarazione risulta connessa alla possibilità di restare libera e anche di continuare la sua vita di atleta. Resta il coraggio di una giovane che con la sua vita e lo sport che la rappresenta lancia un messaggio forte e "leggero" al mondo: cadano i veli dell'indifferenza, per capire che siamo interconnessi, legati, appesi alle stesse corde di umanità che non dovrebbero avere confini.

## NOTIZIE DALLA SEZIONE

I primi giorni di luglio 2 amici e soci ci hanno lasciato, Carlo Giuliarini e Lorenzo Battiato

### CARLO, CON NOI SEMPRE SU OGNI SENTIERO

Le "mazze di tamburo" cercate nel bosco e poi, con fornello che ti portavi nello zaino, arrostiti "a centimetro zero"; le tue corse ( ti chiamavamo il cane maremmano) su e giù, dal primo all'ultimo



della fila, a verificare che tutti stessero in forma, a regalare un sorriso, un incoraggiamento, una battuta; il tuo risalire, mentre tutti scendevamo dalla vetta facendo attenzione a dove mettere i piedi, fino in cima al ghiaione della "Normale" del Gran Sasso, per poi buttarti giù saltellando come un camoscio. E poi le mani d'oro, con cui hai fatto la cassetta di metallo che contiene il nostro Libro Vetta sul Corno Grande; e con cui costruisti, in legno d'ulivo, delle scatolette preziose che contenevano le medaglie ricordo della sezione. E poi le nuotate, a maggio, durante le gite alle isole: eravamo giovani, ma non tutti sfidavano l'acqua del mare, freddina ancora al Giglio o a Ventotene; alcuni "coraggiosi" come me ti avevano compagno, e prendevamo in giro Ilio

che col mare aveva poca confidenza, invitandolo a "buttarsi". Sì, se pensiamo – come è inevitabile che sia, ora che increduli sappiamo che sei lontano – a te più che mai dentro di noi , pensiamo a un amico che si è "buttato" nella vita e nell'amore sempre. Carlo e Giuliana, per i "vecchi" di noi, sono stati i soci e gli amici cari della prima ora, fedeli, presenti, insostituibili: in ogni occasione c'erano e ci sono. Sì, da tanti anni non più a Roma, ma toscani: ma legati e tenacemente avvolti da una storia comune che non si cancella. E poi con l'ironia, Carlo, la tua ironia e la tua dolce allegria: ti permettevi di prendere in giro chi amavi come e più di un fratello, scherzando sulla sua eccessiva prudenza nella guida:



" Ilio i moscerini non ce l'ha sul cruscotto, ma sul vetro di dietro: lo tamponano"... Quante ore e quante giornate abbiamo passato insieme, quanto amore hai regalato a tutti noi della Giovane Montagna, che sostegno ineguagliabile sei stato per ogni piccola e grande iniziativa insieme!

Un cuore immenso, verrebbe da dire. E quello stesso cuore che ci ha – tanti anni fa – fatto rimanere

sgomenti ed increduli perché portò via il tuo e nostro amico Piero, ora, a distanza di tanti anni ma nello stesso modo poco credibile per noi che festeggiavamo il tuo ritorno alla luce ( così scriveva la tua Giuliana) dopo giornate difficili, ci porta via te. Resti – lo sappiamo – accanto a tutte le persone che ami, il Padreterno lo sa che sei stato fatto per accompagnarci sempre: come su un sentiero nel bosco, quando non ce lo aspettiamo, ti vedremo accanto, perché eri più avanti e sei tornato a vedere che sappiamo camminare bene insieme. Sì, tra le lacrime che non riusciamo a contenere e che ci stringono a Giuliana e Diego, sappiamo che – come un tempo – sei solo andato avanti, a preparare il sentiero, a cercare il passaggio meno faticoso, per poi riaccompagnarci e godere tutti, in vetta, della luce e del panorama senza confini.

Ciao, Carlo!

### LORENZO, CONTINUANDO A SENTIRE LA TUA VOCE

La colonna sonora di tante gite in montagna, soprattutto nei soggiorni sulle Dolomiti organizzati dal nostro Beppe, aveva il sapore delle tue risate forti, con un timbro basso e squillante. Lorenzo, amico importante, con incarico di manager di prestigio, condividevi, nelle discese dai monti, con generosità



e senso critico osservazioni sulle ingiuste ricchezze distribuite in questo mondo; e soprattutto eri pronto a cercare con tutti noi la bellezza di un panorama mozzafiato al termine di imprese che – pur non essendo davvero alpinistiche – ci facevano sentire grandi e grati. Conserviamo, alcuni di noi, nel cuore e sul tavolo di casa una foto “ antica” ( quelle che si stampavano dal rollino) che ci ritrae sorridenti e silenziosi, seduti sulle rocce in una Forcella del sentiero delle Bocchette, a cui ci aveva condotto, ormai tanti anni fa, la tenacia, l’allegria e forse un po’ una sana leggerezza , come quella delle scarpette gialle di tua sorella Carla, che si ostinava a non mettersi gli scarponi, mentre Carlo – sì, lo stesso Carlo che oggi riincontri sulle vette senza tramonti – la sosteneva e quasi la sollevava. Tu hai le lacrime, come oggi le abbiamo noi, persi sul bordo di uno spazio di cui non controlliamo i confini: abbiamo negli

occhi e nel cuore il tuo abbraccio e il tuo sorriso sempre grato agli amici della Giovane Montagna che, in tempi non assidui ma qualitativamente alti, ti permettevano di vivere il silenzio e la freschezza dei boschi, il rumore dei torrenti, la luce scintillante delle tue montagne. Giravi il mondo, ma eri a casa nei nostri sentieri. E tutti noi che ti siamo stati vicino non dimentichiamo il tuo sorriso e il timbro inconfondibile della tua voce, il tuo accento genovese, lo slancio nel voler bene e la capacità di

raccontare e spiegare; così come quella di fare silenzio davanti ad un'emozione più grande delle parole. E' un'emozione e uno strappo pensare che da oggi sei più lontano da noi: ma siamo sicuri che stai incontrando il tuo caro Beppe, e Carlo; e che insieme ci guardate, ci accompagnate e ci prendete anche in giro, certi che il posto segreto nel cuore di ciascuno è sempre aperto, perché ti sentiamo, vi sentiamo, vivi e contenti come su una vetta raggiunta con la giusta fatica.

Ciao, Lorenzo!



## CONVENZIONI

Sono state rinnovate le seguenti convenzioni.

### **GEOSTA Trekking &Camp; Libreria**

*Via Ascanio Rivaldi 12 (Piazza Carlo Forlanini) - Tel. 06 98260466 – [www.geosta.it](http://www.geosta.it)*

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

### **ALTA QUOTA ROMA S.r.l.**

*Via G. Benzoni n. 37 - 00154 - Roma (RM) - Tel. 06.31058094 - web: [www.altaquotastore.com](http://www.altaquotastore.com)*

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

**Per entrambe le convenzioni è necessario che gli acquirenti o gli accompagnatori mostrino la tessera della Giovane Montagna.**

## RECENSIONI

### INCONTRI AD ALTA QUOTA (STEFANO ARDITO - EDITORE CORBACCIO)

(di Ilio Grassilli)



Non è una storia dell'alpinismo. E' il viaggio di un cronista attraverso i personaggi e le imprese, le polemiche e le tragedie che raccontano un secolo di arrampicate sui "monti pallidi" cioè in Dolomiti. Tante interviste a uomini che hanno legato il loro nome a grandi storie di montagna: alcuni famosi, altri a me del tutto sconosciuti, ma autori silenziosi di qualche impresa eccezionale, per difficoltà ed eleganza.

Sono quasi esclusivamente maschili i protagonisti (in buona parte britannici e tedeschi) ma c'è anche qualche donna: una Emma cameriera del rifugio, della quale il grande Piaz legherà il nome ad una punta del Catinaccio salita con lei; e una virago d'oltremania che l'autore definisce "lady di ferro" ottanta anni prima della nota leader inglese.

Fra i tanti assetati di verticale per soddisfare un bisogno interiore fanno tenerezza (e sono motivo di ammirazione) i gestori di rifugio o semplici valligiani che conquistano una vetta o ne tracciano una nuova via di salita prevalentemente per un bisogno di ... pane. E che poi provano grande soddisfazione a condurvi arrampicatori dilettanti provenienti da tutto il mondo.

Non solo pareti, chiodi, strapiombi, ma anche qualche bella descrizione estratta dal diario di alpinisti-poeti: "L'enorme guglia torreggiava sopra di noi gloriandosi del suo aspetto di assoluta inaccessibilità, con l'aria di beffarsi di qualsiasi tentativo umano di raggiungerne la cima".

Mi ha fatto piacere trovarvi (con tante citazioni ed un capitolo-intervista tutto dedicato a lui) il "nostro" Armando Aste, uno dei grandi, socio della Giovane Montagna che, appeso ad un chiodo con 700 metri di vuoto sotto di se, concludeva il suo bivacco in parete con la recita del rosario.

E mi ha fatto altrettanto piacere trovarvi, fra i grandi, il genovese Alessandro Gogna e, tra i fortissimi, il romano Pierluigi Bini.

Tutto edificante e pacifico ? Beh...c'è anche un tentativo di scippare all'amico una nuova via da lui individuata e l'ostilità tra svizzeri e scoiattoli di Cortina per la "proprietà" di una direttissima alla Ovest delle Tre Cime. Come è finita ? E' scritto... a pagina 151.

Di piacevole lettura, anche per gli aspetti umani. Bravo il nostro amico Stefano!



## NORME OPERATIVE PER LE ESCURSIONI

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

### **Con il pullman:**

- è necessaria l'iscrizione entro i termini stabiliti, effettuata personalmente e direttamente ai DdG. Gli iscritti sono tenuti a verificare presso i DdG, entro il giorno successivo al termine delle iscrizioni, la effettiva possibilità di utilizzo del pullman.
- I partecipanti versano sul pullman l'importo dovuto, orientativamente fra i 15 ed i 25 euro in relazione al mezzo utilizzato. E' previsto uno sconto "famiglia": 3 persone pagano due quote e mezzo, 4 persone 3 quote, 5 persone 3 quote e mezzo. I giovani soci e non soci, fino a 25 anni, pagano il 50% della quota intera.
- L'eventuale rinuncia, comunicata dopo il termine di chiusura delle iscrizioni, comporta una penalità pari al 50% della stessa laddove il costo del pullman sia comunque coperto dai partecipanti. In caso contrario dovrà essere versata la quota intera.

### **Con auto private:**

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

### **Quote d'iscrizione:**

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

### **Altre informazioni:**

- **Spese extra:** i D.d.G. indicano eventuali spese extra (ingressi, guide, funivie,...) nella nota di descrizione dell'escursione.
- **Limitazioni:** condizioni meteo o altre situazioni avverse all'effettuazione dell'escursione, possono obbligare i D.d.G. a modificare il programma, fino ad annullarlo.
- **Cod. IBAN:** IT29J0200805185000105877186c/o Unicredit intestato a Giovane Montagna Sezione di Roma
- **Codice Fiscale:** 97828830584 – Giovane Montagna Sezione di Roma

### **Equipaggiamento:**

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

### **Si tenga presente che:**

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

*Pertanto, tutti i D.d.G. chiedono ai partecipanti di prestare ogni collaborazione utile al raggiungimento del fine suddetto, con spirito di amicizia e fraternità.*

## CONTATTI

- **GIOVANE MONTAGNA – Sezione di Roma** c/o Basilica di S. Pancrazio, P.za S. Pancrazio 5 00152 Roma
- **Sito WEB:** <https://www.giovanemontagna.org/>
- **Direttore Notiziario:** M. Elena Addressi, elena\_addressi@yahoo.it
- **Redazione & Grafica:** Bice Dinale, Francesca Attoni, Marta Grassilli, Serena Peri
- **Mail:** roma@giovanemontagna.org