



**CLUB ALPINO ITALIANO Sezione Valdarno Superiore
Via Cennano, 105 - 52025 MONTEVARCHI (AR)**

Tel/Fax 055900682 - Mobile 3497273304 - caivald@gmail.com - www.caivaldarnosuperiore.it
**Giugno 2010 - Anno 9 ° - Num. 2 - Notiziario Trimestrale della Sezione Valdarno Superiore del
Club Alpino Italiano**
- Autorizz. del Trib. di Arezzo n. 12/2001 - Spedizione in A.P. Tariffe stampe Periodiche -
Articolo 10 DL n.159/2007 conv. L. n. 222/2007 - DC/DCI/125/ SP del 06/02/2002 AREZZO

TARIFFA STAMPE
PERIODICHE
Art. 10 DL n.159/2007
conv. L. n. 222/2007
DC/DCI/125/SP
del 06/02/2002
AREZZO

Libertà è (anche) partecipazione

Il testo credo che lo conosciamo tutti, almeno quelli non giovanissimi: era una canzone di Giorgio Gaber del 1972. L'*anche* nel titolo ce l'ho aggiunto io, perché sono fra quelli che vorrebbero "essere liberi come un uomo [...] appena nato che ha di fronte solamente la natura /e cammina dentro un bosco con la gioia di inseguire un'avventura..." e che pensano che la libertà sia *anche* "star sopra un albero, il volo di un moscone, avere un'opinione" ... e un mucchio di altre cose.

Per me che, da camminatrice solitaria, sono approdata al CAI ormai da sei anni, camminare dentro a un bosco è una passione e davvero un modo per sentirmi libera. E fra i "caini" libera mi sento: perché c'è sempre qualcuno con cui parlare se ne hai voglia, ma nessuno ti costringe ad ascoltarlo se invece desideri solo sprofondare dentro a cielo, mare, sasso, alberi e nuvole. Approfitto per ringraziare di questo. Perciò non posso essere proprio io a tirare dentro chi vuol stare fuori.

A volte però qualcuno avrebbe voglia di esserci, far parte del gioco, ma, come dire?, trova tutto lo spazio già occupato: "c'è già chi lo fa" insomma, e uno si sente di troppo. Parlo per chi ha voglia di scrivere, di mandare foto, di proporre nuovi modo di fare questa pubblicazione o anche altro. Se qualcosa non piace, dirlo è già un bene, ma la cosa migliore è provare a cambiare: da questa parte non c'è nessuno che abbia la ricetta perfetta, né che creda di averla; e non c'è nessuno che non sia disposto a fare insieme. Anche cose nuove e diverse.

E visto che mi sono presa la briga di scrivere queste righe ci metto il mio indirizzo: per chi vuole partecipare, per chi ha qualcosa da dire, per chi sa far di meglio o semplicemente in un altro modo.

Matilde Paoli tildepaoli@tiscalinet.it

Il direttore responsabile e i colleghi della redazione condividono pienamente quanto scrive la nostra redattrice, alle quale siamo grati per l'impegno e la professionalità. Il giornalino nasce da un lavoro di gruppo e, nonostante l'apprezzamento per l'impostazione, la grafica, la scelta e serietà dei contenuti manifestato in molte occasioni da tanti soci, sicuramente può ancora migliorare. Invitiamo ancora una volta tutti coloro che hanno a cuore la vita e l'esistenza stessa della nostra testata, a una fattiva collaborazione: tutti noi, pur nella limitatezza della pubblicazione, auspichiamo una sinergia totale con i vari componenti del tessuto sociale, per migliorare e rendere "Quel mazzolin di fiori" più consono alle aspettative dei soci.

Vannetto Vannini, Giancarlo Nocini, Silvio Scala, Antonio Silvestri, Rita Taccari

*****NOVITA'!: l'Itinerario escursionistico consigliato*****

Per avvicinare sempre più i nostri soci alla pratica dell'escursionismo e alla conoscenza del territorio, nell'ottica di "camminare per conoscere e conoscere per capire", dal prossimo numero avremo un **nuovo appuntamento fisso**: l'indicazione, corredata da foto, di un **itinerario escursionistico consigliato**. Si tratterà sempre di un percorso ad anello, di difficoltà E, da percorrere nell'arco di una giornata, preferibilmente in Toscana, ma anche nelle regioni confinanti; il tracciato proposto sarà di volta in volta di interesse storico, botanico, ambientale, paesaggistico, panoramico, archeologico....

Non sarà un percorso virtuale e teorico, ma provato, pertanto saranno a disposizione tracce reali su carta topografica e GPS.

Il servizio sarà a cura del socio Lorenzo Bigi.



Flora alpina

Fra i più rari: *Ranzano delle Rocce* o *Artiglio del Diavolo* (*Phyteuma Comosum*)

Cresce nelle spaccature delle rocce, nel calcare e nella dolomia. Fino a 2000 m. Alpi SE e E. Fiorisce in Luglio - Agosto.

Fra i più comuni: *Genzianella del Koch* (*Genziana Kochiana*).

Molto comune in tutte le montagne, nei prati e nei pascoli. È

presente anche in Pratomagno. Cresce ad altezze che vanno da 400m. a 3000 m. Fiorisce da Maggio a Agosto, secondo l'altitudine.



DUE ESCURSIONI “FANGOSE”

È certo che quando facciamo trekking vorremmo sempre il sole alto sopra di noi e sotto le scarpe un terreno asciutto e sodo che ci consenta una camminata sicura e serena.

Non abbiamo avuto pioggia e questo è stato già molto considerando il percorso e le nubi minacciose che hanno caratterizzato le ultime due uscite: quella nel Chianti fiorentino e quella nei dintorni di Volterra.

Negli scorci panoramici del Chianti non abbiamo visto granché: in lontananza una bassa nube grigiastra era Firenze e linee di orizzonti ripetuti erano le sue colline e le Apuane.

In compenso abbiamo visto benissimo pozze e fango che si è appiccicato ai nostri scarponi e ai nostri pantaloni rendendoli più pesanti, poi abbiamo recuperato energie mangiando bacche di rosa canina trovate in abbondanza lungo il cammino: uniche note colorate in un paesaggio completamente grigio.

A Volterra invece siamo arrivati dopo ore di cammino in costante salita con clima notevolmente umido nonostante il vento.

Abbiamo ammirato il centro storico, la sua bellissima piazza con maestosi palazzi e i grandi negozi di oggetti di alabastro, poi la prigione di stato che sovrasta la vallata, una costruzione imponente che sembra un castello e che mi ha colmato di pena e di tristezza il cuore non potendo nemmeno immaginare la vita al suo interno, noi che girovaghiamo per boschi, valli e monti in libertà.

Nella dolce discesa verso valle subito dopo il pranzo a sacco piccoli spiragli di sole hanno illuminato le crete tipiche di questi posti e la mente si è aperta alla luce e al calore e le nostre chiacchiere scorrevano allegre tra noi.

Ed ecco di nuovo il fango, grigio come la cenere, scivoloso ed appiccicoso nella stradella solcata dall'acqua, era impossibile tenersi su senza i nostri bastoncini; nel bosco poi il sentiero era cosparso di pozze e di una poltiglia di foglie e argilla di vari colori che rendeva sempre più difficile il passaggio, naturalmente con il nostro spirito C.A.I. l'abbiamo presa bene e qualcuno si è molto divertito (vedi Elena).

Sazi di passi asciutti e bagnati dopo ventidue chilometri siamo arrivati al pullman anelando ad un meritato riposo.



Leda Castellani

MANTOVA E IL PARCO DEL MINCIO



Anche questa volta il CAI non si è smentito, ci aveva promesso due giorni intensi in riva al Mincio, prima in bicicletta e poi in battello e così è stato. Nessuno però poteva immaginare la natura rigogliosa lungo tutto il tratto di pista ciclabile le meraviglie nascoste della bella Mantova.

Sabato 10 aprile siamo partiti dal Valdarno molto presto e dopo una breve sosta per la colazione siamo arrivati a Soave del Garda. Lì ad attenderci abbiamo trovato i ragazzi di “Giro Libero”, l'organizzazione che si è occupata di procurarci le biciclette per l'escursione Soave – Borghetto - Peschiera del Garda. Inizialmente abbiamo scelto la nostra bici e i ragazzi ci hanno aiutato a sistemare i sellini e i manubri. Dopo un breve rodaggio e alcune informazioni sul tratto della pista ciclabile finalmente siamo partiti. Il tratto da Soave a Borghetto è stato un po' più lungo del previsto, infatti all'inizio del percorso abbiamo avuto alcune difficoltà a trovare la strada giusta. Per fortuna i ragazzi dell'organizzazione ci sono venuti in soccorso e uno di loro con la macchina, facendo da apri-pista, ci ha condotto lungo la

giusta direzione. Arrivati a Borghetto, affamati, abbiamo consumato il pranzo al sacco e abbiamo visitato il paesello veramente grazioso. Qui il paesaggio è senza tempo, è come passeggiare in un medioevo immaginario. Borghetto è un pugno di case, un antico villaggio in simbiosi con il suo fiume con i tre antichi mulini che sembrano nascere dall'acqua.

Dopo la visita siamo saliti di nuovo in bici e questa volta senza aiuto di “Giro Libero”, siamo arrivati senza difficoltà a Peschiera del Garda, lungo la riva destra del Mincio. Il tratto di pista ciclabile che abbiamo percorso è uno tra i più conosciuti e quindi molto visitato, sia a piedi che in bici. È pianeggiante e molto piacevole.

Siamo entrati a Peschiera in bici costeggiando le mura scaligere e dopo poco abbiamo riconsegnato le bici ai ragazzi di Giro Libero. Per salutarci ci hanno consegnato del materiale informativo sul loro gruppo e ci hanno invitato a visitare il sito (www.girolibero.it) dove potremmo trovare tutte le informazioni riguardanti le escursioni e i viaggi che stanno organizzando a piedi, in bici o in barca sia in Italia che in Europa.

Dopo che tutto il gruppo è arrivato abbiamo deciso di visitare il centro storico. Peschiera del Garda è uno dei paesi più caratteristici del lago di Garda: si affaccia sulla bassa sponda veronese del lago nel punto in cui le acque del Garda confluiscono nell'emissario Mincio ed è completamente circondata da canali. Il centro storico di Peschiera del Garda è infatti delimitato dalla cinta muraria che ha modificato il percorso naturale del fiume.

Dopo la passeggiata culturale, abbiamo ripreso il pullman direzione Garda, dove ci siamo sistemati in albergo e abbiamo goduto di una gustosa cena.

Il secondo giorno, dopo la colazione, siamo ripartiti alla volta di San Benedetto Po, dove ci siamo imbarcati nella motonave Andes. La navigazione è durata poco più di due ore, abbiamo percorso 28 km di itinerario fluviale, accompagnati dalla voce della

guida che ci illustrava il territorio, la fauna e la flora del parco. Abbiamo attraversato alcuni borghi storici tra cui Governolo, dove si trova la Conca di navigazione, la chiusa, che consente di superare il dislivello esistente tra il fiume Mincio e il Po. Molti di noi non erano mai stati all'interno di una chiusa e questa esperienza è stata davvero emozionante, i tempi sono dilatati e occorre aspettare il tempo necessario affinché la chiusa si apra e si possa passare oltre.

La navigazione si è conclusa a Mantova, siamo sbarcati e accompagnati da una guida ambientale e turistica abbiamo visitato il Parco dei tre laghi, percorso naturalistico che avvolge la città di Mantova. La visita di Mantova si è spostata poi nel centro storico della città. La parte più antica si snoda attorno a Piazza Sordello, antico fulcro della vita artistico e politica di Mantova, qui si affacciano i principali monumenti come il Palazzo Ducale, Palazzo Acerbi sovrastato dalla torre della Gabbia il Palazzo Vescovile e il Duomo. All'interno del Duomo abbiamo ammirato il soffitto a cassettoni che sovrasta le tre navate: la principale è ornata di statue di sibille e profeti risalenti al Cinquecento.

La visita a Palazzo Ducale è stato senz'altro il momento culmine della visita a Mantova. Palazzo Ducale è una città-palazzo, costituito da numerosi edifici collegati tra loro da corridoi e gallerie, ed arricchito da cortili interni, alcuni pensili, e da vasti giardini. Il Palazzo si identifica soprattutto con la famiglia Gonzaga, che governò la città fino al 1707. Famosa è la cosiddetta Camera degli Sposi, Camera picta (Camera dipinta) nel torrione nord est del castello di San Giorgio, parte della "città-palazzo", questa è affrescata da Andrea Mantegna ed è dedicata a Ludovico Gonzaga e a sua moglie Barbara di Brandeburgo. Oggi il palazzo-città, ricco sempre di vie, cortili e piazze conta 500 ambienti su 34 mila metri quadri di superficie.

Completata la visita, siamo tornati al pullman per fare ritorno in Valdarno.



Colgo l'occasione per ringraziare i capi gita Attilio Canestri e Giocondo Pagliuzzi, che ci hanno accompagnato in un territorio così ricco di storia e variegato dal punto di vista paesaggistico.

Teresa Cellai

25 APRILE 2010

CAMMINARE PER RICORDARE

*"Suona la tromba intrepido"
Marco, trombettista d'eccezione,
dà il via all'escursione.
È il 25 aprile, Festa della Liberazione
e della nostra Costituzione.
"Camminare per ricordare" è il tema
del nostro andare
da Meleto a Castelnuovo,
nel 1944 luoghi di dolore e di stragi.
È, proprio in questo giorno,
le memorie passate ritrovare
di uomini ammazzati
e di donne che in quei giorni
soffrirono, ma seppero, con coraggio,
per ricostruire e lavorare,
la forza ritrovare.
Ma ecco per prima la Franca,
lei che arrampicarsi tra le rocce
e leggere Terzani ama,
da una stradella viene incontro a noi
in cammino; ci grida, a Meleto, di non andare:
lì i Tedeschi, la strage stanno a fare!
È madre disperata, con un bambino che ha fame,
simbolo di tutte le madri che ancora,
nelle guerre per i figli chiedono pane.
Matilde, lei, che all'Accademia della Crusca,
lavora con le parole, sulla collina di Barberino
mette sull'avviso il popolo in cammino:
con antiche parole annuncia un tragico destino.*



*Dalla lontana Levane la Lia è venuta,
lei che del viola, colore della speranza, ha fatto la sua
bandiera,
e del Tibet e del suo popolo oppresso ama raccontare,
ai morti di Meleto, con grande commozione, la preghiera
di De André leggeva: "fra i morti per oltraggio
che al cielo ed alla terra mostrarono il coraggio".
Esperta di antichi vitigni, Anna Armanni
con noi è venuta a raccontare,
in questo giorno di memoria,
di bambini Sinti e Rom, da Mèngele, ad Auschwitz
torturati ed ammazzati.*

Rita, che nei grandi cori ama cantare,
 lei, così allegra e di grande compagnia
 l'Antigone a Castelnuovo è venuta a fare,
 simbolo universale di tutti quelli
 che vivono e muoiono per la guerra condannare.
 Sauro ed Elio, condottieri del gruppo in cammino
 su sentieri che girano intorno al grande lago,
 pronti ad incontrare la storia nella piazza, diverranno
 guardie e becchini, porteranno
 l'Antigone a sotterrare.
 Gianfranco di corsa è arrivato
 perché col volontariato è occupato.
 Dopo che all'antico paese abbandonato
 ha pianto, di voler far l'amore
 nei luoghi del dolore ha gridato.
 Io, che di non obbedire per andare a morire
 ho gridato nella piazza dove il grande murale
 del maestro Venturino condanna la guerra e inneggia la pace,
 l'Antigone strozzo con le mie mani
 facendola per sempre tacere:
 ma gli uomini sapranno farla ritornare?
 Ma saranno i bambini, Letizia, Viviana ed Elia
 a dirci con la poesia che "né per mare né per terra
 si deve far la guerra".



Il giovane Elia, diventato fumo ad Auschwitz,
 volando col suo aquilone, morirà su una mina nel prato,
 mentre la tromba suona "L'internazionale".
 Dopo la nostra Costituzione ai presenti hanno donato
 e tutti, mentre il nostro musicista Marco Ermini sta suonando,
 con entusiasmo "O bella ciao!" abbiamo cantato stonando.
 Dopo gli applausi tutti abbiamo ringraziato;
 e ancora voglio ringraziare, chi c'era
 e con pazienza ci ha ascoltato.

Giancarlo Nocini

Incontro casuale



Mi capita da qualche tempo di percorrere le strade bianche ed i sentieri della Toscana con due "senatori" del CAI. In una di queste scorribande, sulle stradelle della Montagnola, ci siamo imbattuti in un cancello di ferro socchiuso. Attraverso il cancello si intravedeva la porta di una piccola chiesa, con la porta altrettanto socchiusa. Il primo della fila si proiettò attraverso il cancello ed entrò in chiesa. Era sorpreso dal fatto che, conoscendo palmo a palmo il territorio italiano, gli fosse sfuggita in passato quella cappella, non conoscesse il nome del santo a cui era dedicata, non avesse già segnalato sul giornalino della sezione la sua esistenza. Era una mancanza che doveva essere assolutamente colmata. Il secondo lo seguì e, dopo aver accennato ad una magnifica camelia ed ad uno splendido arbusto di mirto posti a lato della porta, sparì con lui nel buio oltre la soglia. Io, attraversato il cancello, rimasi dubbioso davanti all'entrata. Mi resi così conto che eravamo in una proprietà privata, con un prato curatissimo, degli edifici accanto alla chiesa ristrutturati tutti con perizia e gusto. Mentre stavo per entrare a mia volta apparve il proprietario. Ahi! Pensai, questo ci sbatte fuori in malo modo ed ha anche ragione! Invece, pure sorpreso di vederci poiché stava aspettando altre persone, fu gentilissimo, dopo che ci fummo presentati, ci fece visitare la chiesa (nient' affatto piccola, romanica, severa, triabsidata, sconsecrata, piena di piante di limone, insomma uno spettacolo), ci fece girare intorno alla proprietà ed infine ci salutò con affabilità. Mi sembrava di averlo già visto, non mi ricordavo dove o perché, ma non mi era faccia nuova. Per non fare la figura del provinciale non gli chiesi chi fosse.

Tornato a casa mi misi alla ricerca su Internet. Venne fuori la Canonica di San Michele a Trecciano ed il proprietario Emilio Giannelli che non è altro che il vignettista della prima pagina del "Corriere della Sera", nativo di Siena, vive in quella casa insieme alla famiglia.

Due settimane più tardi, insieme ai perdigiorno del Martedì, abbiamo replicato il giro sulla Montagnola perché veramente lo meritava e ci siamo ritrovati come la prima volta davanti al medesimo cancello, ugualmente socchiuso, davanti alla porta della chiesa di San Michele, ugualmente socchiusa. La scena si è ripetuta. Invece di tre però questa volta eravamo in 15! Sono rimasto ancora ad attendere un momento davanti alla porta e, come la prima volta, si è materializzato dal nulla il proprietario, il Dott. Giannelli. Si ricordava di me, è stato ancora gentilissimo e ci ha accompagnato di nuovo ad ammirare la chiesa e la proprietà. Ci ha offerto anche i limoni che pendevano dalle piante dentro la chiesa, non c'è stato nessuno che vi ha rinunciato. Gli ho chiesto di darci un'anticipazione della vignetta del "Corriere" del giorno successivo ma mi ha spiegato che di solito le componeva in serata e le inviava via fax dopo cena. Uno di noi gli offrì come spunto per un'eventuale battuta il nostro gruppo di rinco attempati che camminavano ma, benevolo, ci ha confidato che la situazione italiana gli fornisce spunti in quantità industriale e che non ha che l'imbarazzo della scelta. Ci siamo salutati, dopo avergli fatto i complimenti per lo splendido posto in cui vive, ringraziandolo e nominandolo sul posto "Amico del CAI".

Lorenzo Bigi

PIOPI E SALICI

salice bianco

In qualunque tipo di paesaggio che andiamo ad attraversare, dalla pianura fino alla media montagna non è difficile imbattersi in macchie di colore verde-grigio a volte tendenti all'argento che assumono forme ben definite, che possono andare da quelle rotondeggianti di un nucleo isolato a quelle lineari di un filare e che ben si differenziano dal colore dell'ambiente circostante; può capitare in un bosco di querce, in un bosco misto, come in una campagna con spazi aperti e radi arbusti. È molto probabile che nei pressi di queste macchie di colore ci sia un fiume, un torrente, uno stagno o semplicemente un affioramento di acqua.

Siamo in presenza di un tipo di vegetazione che ha bisogno di condizioni particolari per sopravvivere e soprattutto di una costante disponibilità di acqua durante tutta la stagione vegetativa. Gli alberi che la compongono appartengono al genere dei salici ed a quello dei pioppi, entrambi compresi nella famiglia delle salicaceae.

Tra i primi val la pena di ricordare, il *salice bianco* (*Salix alba*), albero che raggiunge anche dimensioni notevoli e facilmente riconoscibile per le foglie lanceolate (cioè a forma di punta di lancia) che hanno la pagina superiore verde e quella inferiore grigio antracite (da cui l'appellativo di bianco), ed il *salice da vimini* ampiamente utilizzato per i suoi rami particolarmente adatti per intrecciare cesti o effettuare legature. Altre caratteristiche comuni a tutti i salici e particolarmente utili allo stato arbustivo e giovanile sono l'aver i rami flessibili in maniera da sopportare eventuali piene quando si trovano a crescere nei corsi d'acqua ("mi piego ma non mi spezzo").

La caratteristica più importante dei salici è quella di possedere all'interno della corteccia l'acido salicilico e l'uso di infuso di corteccia era usato già da tempi remoti per la cura di molte malattie. A metà del 1800 si riuscì a sintetizzare l'acido acetil-salicilico, che è il principio attivo della comune aspirina, con le stesse caratteristiche del composto naturale.



Forse i pioppi sono più conosciuti anche perché vengono utilizzati comunemente nell'arredo urbano specialmente lungo i corsi d'acqua e sono legati ad un detto molto simpatico e caratteristico, che recita: "Chi dice pioppo dice pappo!"

Un'affermazione che, specialmente a metà primavera, molti non avrebbero difficoltà a condividere, ma che non è del tutto corretta: si dovrebbe infatti dire "chi dice pioppa dice pappo"!

Questo perché nel *Populus*, che è una essenza dioica (cioè con fiori maschili e femminili portati da piante differenti), unicamente le "signore Pioppo" sono preposte alla produzione della prole, cioè i piumosi semi che portano il nome di pappi, fastidiosi sì, ma anche affascinanti come una nevicata fuori stagione.

Il rappresentante più maestoso di questo genere è il *pioppo bianco* (*Populus alba*) o *gattice*: così chiamato per il colore chiaro della corteccia e della pagina fogliare inferiore, causato dalla presenza di lanugine. Le foglie hanno forma palmata con lobi non molto profondi ed un lungo picciolo. Albero che può diventare imponente e che veniva utilizzato per le piantagioni da legno prima dell'avvento degli ibridi di pioppo nero, più produttivi.

Il pioppo bianco è da sempre legato a leggende e miti; secondo la mitologia greca quest'albero, simbolo del dolore e del sacrificio, era nero e divenne bianco quando le fronde furono bagnate dal sudore di Ercole durante il combattimento contro Cerbero, il cane a tre teste custode dell'inferno. Inoltre, con le sue foglie verde cupo sopra e bianco argentato sotto, ha da sempre simboleggiato la vita nella morte. La sua coltivazione ha rappresentato, in alcune parti d'Italia una vera e propria risorsa economica. Per esempio, nella Pianura Padana quando nasceva una bambina i contadini piantavano 1000 piccoli pioppi: dopo circa 20 anni, i pioppi abbattuti costituivano la dote della ragazza che si sposava.

Esistono poi altri tipi di pioppo tra i quali non posso fare a meno di citare il particolarissimo *pioppo tremulo* (*Populus tremula*), le cui foglie rotonde a margine ondulato, lungamente picciolate, ed unite ai rami da un lungo picciolo compresso, fremono al minimo alito di vento, generando un tremolio che la credenza popolare attribuì al segreto rimorso della pianta per aver fornito (forse anche contro voglia) il legno con cui venne costruita la croce di Cristo.

Daniele Menabeni



Un argomento "calzante"

Le calze da montagna sono un dettaglio, tanto importante ma in genere trascurato, che può compromettere seriamente il piacere di un'escursione. Questo articolo non vuole essere una guida alla scelta e all'acquisto delle calze oggi sul mercato, ma nasce dall'esperienza di chi in montagna *sette paia di scarpe ha consumato...* fra l'altro conoscendo bene per motivi professionali, pregi e difetti del materiale usato sia naturale (lana, cotone), sia sintetico (poliestere, acrilico, polipropilene). *Illo tempore*, nella naja alpina il problema non esisteva: chi accusava inconvenienti ai piedi, sapeva benissimo che, in alternativa alle marce in montagna c'era il servizio di "piantone e pulizia cessi", dove però nessuno voleva andare. Nel particolare contesto di una caserma alpina era necessario farsi una cultura del camminare, soprattutto tenendo in debita considerazione i consigli e l'esperienza dei *vèci* che avevano macinato, prima di noi, centinaia di Km in condizioni spesso estremamente difficili e pericolose. Allora gli scarponi erano di cuoio, i calzettini di lana o cotone e i problemi erano rendere impermeabili con grasso e lucido gli scarponi e trovare il calzettone con il giusto spessore e grandezza: le cose non andavano poi tanto male, se con quell'attrezzatura si saliva anche in cima all'Everest e al K2.

Ora mettiamo bene a fuoco il problema, nello sci, nell'arrampicata, nel trekking, il movimento fatto dal piede rimane la cosa fondamentale, però questo movimento ha caratteristiche di azione e punti di maggiore attrito interno molto differenti. Alcune ditte del settore hanno studiato bene il rapporto ottimale *piede/movimento*, facendo di questa ricerca il fulcro dei loro studi, e fornendo soluzioni diverse per le varie attività sportive. Il risultato di questa ricerca è che, oggi a differenza di una volta, la calza ideale per la montagna deve essere sottile, contemporaneamente tenere caldo, asciugare velocemente e non emanare cattivi odori.

A prima vista sembra "l'uovo di Colombo", ma pensando bene è evidente che tali proprietà sono in parte in contrasto fra loro e la scelta definitiva non può che essere un compromesso sulla base delle principali esigenze richieste. Lo studio del materiale usato nella fabbricazione della calza non è facile, all'interno dello scarpone si genera un microclima particolare con problematiche del tutto diverse da quello della maglietta a contatto della pelle o al di sotto del pile. Certe volte la caratteristica di buona traspirabilità del materiale con cui è fatta la calza, che serve per un completo trasporto all'esterno dell'umidità prodotta dalla sudorazione del piede, è parzialmente vanificata dalla impermeabilità dello scarpone. Il vapore e la successiva condensa inumidisce la calza, che, bagnata, assorbe calore e, in casi estremi, può anche creare pericolo di congelamento. A temperature più miti, questo microambiente facilita il



distacco della pelle con escoriazioni da sfregamento, questo soprattutto nel trekking e chi pratica lo scialpinismo. Per chi frequenta zone molto fredde d'inverno, la proposta più sensata ma difficile, non è quella di tanti strati sovrapposti, quanto riuscire a creare una camera d'aria all'interno dello scarpone in cui le dita del piede possono muoversi e riscaldarsi. Non si devono comprimere le dita perché in questa maniera si ostacola la circolazione sanguigna, che è la vera, unica fonte di calore in questo ambiente non facilmente raggiungibile da frizioni o da movimenti di riscaldamento come può avvenire per le mani. Attualmente vi sono in commercio delle calze con una costruzione differenziata nelle varie zone critiche secondo un design anatomico-funzionale che consistono in due spesse imbottiture a livello del tallone e dell'avampiede e una imbottitura di minor spessore in corrispondenza dell'arco plantare per permettere alla calzatura di sopportare l'azione della camminata. Vi sono altri tipi di calze in cui viene anche fornito una speciale protezione alle dita, senza limitare il loro movimento. In altri tipi di calze è posta particolare attenzione alla sola porzione plantare, giustificata dal fatto che è la superficie più estesa e quindi quella che presenta maggiore attrito, la temperatura più alta e il maggior tasso di umidità. In questa zona la capacità della calza di assorbire il vapore è particolarmente importante per mantenere il piede caldo. L'altra zona

studiata attentamente è quella relativa al tallone, ed è qui che si gioca il giudizio di comodità della calza. Durante la camminata, si ha una azione di leva sull'arco plantare che tende a sollevare il tallone con un certo sfregamento all'interno della scarpone. Per evitare escoriazioni è fondamentale ridurre al massimo l'umidità perché il tessuto faccia meno presa sulla pelle e quindi riesce utile anche un rinforzo sulla parte posteriore del tallone. Una volta era uso comune indossare dei sottocalzini leggeri di seta per assorbire la traspirazione e diminuire la frizione, perché lo scivolamento naturale che avviene a contatto della pelle si sposta fra il sottocalzino e la calza esterna.

Analizziamo ora brevemente, dal punto di vista tecnico i materiali usati.

Lana: per gli indumenti di montagna, si parla sempre di "Pura Lana Vergine" un marchio che dà garanzie assolute di usare solo lana di alcuni tipi di pecora, senza trattamenti chimici, cardata e pettinata secondo regole rigide stabilite dal consorzio (un po' come il vino doc). La lana è il tessuto con la più alta capacità termica, e che, in grande misura mantiene anche da bagnata, caratteristica importantissima che solo la lana possiede. Ha il potere coibente pur lasciando traspirare e ha dato i migliori valori per isolamento termico. Ha una caratteristica unica ed eccezionale, quella di poter assorbire acqua rimanendo asciutta per un totale del 33% del proprio peso. Però, una volta superato il limite del 33%, diventa umida, si appesantisce e occorre molto tempo per asciugarsi.

Cotone: per la montagna si prende in considerazione il tipo migliore, quello filato direttamente dal fiocco e non rigenerato. Rimanendo asciutto può assorbire acqua fino al 17% del proprio peso, però ha limitato valore termico, e una volta bagnato, si asciuga lentamente sottraendo calore allo strato d'aria a contatto con la pelle.

Polipropilene: della famiglia delle poliolefiniche è un prodotto di riciclaggio dell'industria chimica petrolifera. Assorbe solo lo 0,05% di acqua in relazione al proprio peso. È studiato in maniera che la coesione delle molecole d'acqua fra loro è minore dell'adesione alle fibre del polipropilene, questo comporta che il vapore scorre lungo le fibre dalle zone più umide a quelle più asciutte, sottraendo acqua ma non calore alla pelle.

Poliestere: È costituito da lunghe catene di acidi-alcool polivalenti. Assorbe meno del 1% del suo peso in acqua, è idrofobico e nella fase chimica di fabbricazione del prodotto, deve subire subito alcuni trattamenti particolari per garantire la migliore traspirabilità al vapore acqueo. È uno dei materiali più usati in infinite variazioni o combinazioni, esclusive o no, per ciascuna casa produttrice.

Capilene: è un brevetto Patagonia e sta facendo un discreto successo. La superficie della fibra in poliestere è stata alterata chimicamente per attrarre l'acqua, mentre il nucleo non trattato la respinge; questa combinazione di forze opposte permette alle fibre di assorbire l'umidità della pelle e sospingere il vapore verso l'esterno, senza bagnare il tessuto.

Vi sono inoltre tanti altri materiali come gli acrilici, il poliestere a nucleo cavo, il poliestere a fibra con scanalature superficiali, prodotti a "doppio strato", il tessuto poliammidico... I laboratori chimico-tecnologici di ricerca studiano sempre nuovi prodotti, l'obiettivo è creare prodotti sintetici con caratteristiche migliori o simili a quelle della lana evitando gli inconvenienti stessi che la lana si porta dietro (peso maggiore, lungo tempo per asciugare).

Ognuno di noi, con la propria esperienza e per quello che fa in montagna, sicuramente sceglierà la calza fatta con il materiale più adatto, questo articolo, che tratta l'argomento molto superficialmente, ha cercato di focalizzare l'attenzione su un indumento defilato (non si vede se è firmato o se è di gran marca), che però gioca sempre un ruolo attivo e importantissimo nel creare o no ai soggetti grandi problemi durante un'escursione.

Il libro consigliato



Sergio Maria Gilardino, *I Walser e la loro lingua, dal grande nord alle Alpi : profilo linguistico, dizionario della lingua walser di Alagna*, Centro Studi Zeisciu, Bernate Ticino (Mi), 2008

È un'opera monumentale che qualifica la nostra BiblioCAI, anche se siamo consapevoli che, per la sua peculiarità, è molto probabile che non sarà di frequentissima consultazione. Da una rivista letteraria è classificata fra gli "imperdibili", che sono i libri che a giudizio di alcuni, non dovrebbero mai mancare nello scaffale di una libreria di montagna; in effetti si tratta di una trattazione ritenuta unica, speciale, degna di una attenzione e di un rispetto tutto particolare. I *Walzer* sono una popolazione di origine germanica emigrata una prima volta attorno al VII secolo nell'Alto Vallese e una seconda volta, durante il XIII secolo, dall'alto Vallese in alcune zone d'Italia (Valsesia, Val di Gressoney, Valle Anasca). L'autore, insieme a Annibale Salsa Presidente Generale uscente del CAI, è uno dei più noti studiosi di questo popolo. Questo dizionario, con più di 20.000 lemmi e 80.000 parole, accoglie la più vasta gamma di termini fin qui compilata per una lingua minoritaria. È un'opera dedicata a un popolo e alla sua lingua e, non a caso, la realizzazione editoriale è stata affidata al "Centro Studi Zeisciu" di Alagna Valsesia, associazione culturale che si ricollega idealmente all'attività del teologo alagnese Giuseppe Farinetti (1821-1896), ricercatore e studioso di origine Walser.

In considerazione dell'argomento trattato, della difficile reperibilità, dell'alto costo, questo dizionario non può essere dato in prestito, ma utilizzato solo per consultazione nella nostra biblioteca.

Vannetto Vannini

Per saperne di più:

Sportello linguistico Walser - Comune di Alagna Valsesia - Im Land - Comunità Walser - Tel. (+39) 0163 91361 Fax (+39) 0163 91420

E-mail: alagna@walser.it

Il film



Nord, Regia: Rune Denstad Langlo, 2009, in Italia 2010. Film norvegese.

Attratta dalla caratteristica di *road movie* che subito si evince dal titolo ed anche dai primi accenni di trama, ho assistito alla sua proiezione con l'immediato impulso di confrontarlo con lo stesso genere di film che è *Into the wild* di Sean Pen. Effettivamente i richiami sono molteplici: la fuga dalla realtà contingente, un cammino verso mete selvagge e verso l'ignoto, gli incontri che entrambi i protagonisti dei due film fanno lungo il loro percorso, portano a scorgere le affinità di questi due racconti. Comunque è assai diverso l'approccio narrativo. Per quanto anche il film americano ci faccia mano a mano immergere nella solitudine di paesaggi sconfinati e solitari, il ritmo narrativo è intervallato da flash-back che ci raccontano la vita del protagonista e dei suoi familiari.

In questo film norvegese invece tutto è ridotto all'osso: anche la sua lunghezza (78') fa capire quanto sia minimalista e sobria l'opera prima di questo regista che fino ad ora aveva prodotto solo documentari.

Per quanto la storia del protagonista, all'inizio del racconto, non sia fra le più rassicuranti, (Jomar, questo è il suo nome, è appena uscito dal centro psichiatrico dove è in cura e apprende di avere un figlio di cui non è a conoscenza, che vive con la madre a 1000 chilometri di distanza, per l'appunto a "Nord") il finale assai misurato e anche giusto (per tempi ed idea) lascia intravedere che il suo giungere a destinazione è forse anche il superamento di tutte le sue paure e frustrazioni.

Che il regista sia stato però fino ad ora autore di documentari lo si nota dalle sue capacità di sfruttare magistralmente le naturali scenografie norvegesi (infinite distese bianche che il protagonista solca, prima con una motoslitte e poi, quando questa è diventata inservibile, attraversa con gli sci ai piedi, memore di quando, prima della sua malattia, è stato un campione di sci).

Quello che colpisce è che la bellezza del paesaggio immerso nella neve, attraversato da bufere e spazzato dal vento, sembra dare alle varie figure che Jomar incontra e che abitano in questi luoghi isolati, una immobilità ed uno stupore attonito di fronte agli eventi della vita. Tutti però hanno bisogno di avere contatti umani, che spezzino la solitudine delle lande sterminate in cui vivono.

Film consigliato a chi ama racconti essenziali, paesaggi innevati ed un pizzico di ermetismo.

Rita Taccari

Attività sezionale LUGLIO - SETTEMBRE 2010

Con il simbolo ☺ sono segnalate le "camminate agevoli"

 Giovedì 1 luglio
chiusura iscrizioni Slovacchia

Da venerdì 2 a domenica 4 luglio

ALPI MARITTIME: Parco Monte Argentera

pullman

Iscrizione: iniziate sabato 12 giugno

Itinerario: 1° giorno - Escursionisti: Vallone di Lourousa - pianoro del Lagarot - Terme di Valdieri.

DIFFICOLTA': E - Disivello + - 597- Lung. km.7 c. - Tempo 3/4 ore

Gruppo alpinistico: Lagarot - rifugio Morelli-Buzzi .

DIFFICOLTA': E - Disivello + - 983 - Lung. km.6 c. - Tempo 3 ore c.

2° giorno - Escursionisti: vallone del Velasco - rif. Velasco - Lago inf. di Valscura - Lago del Claus - Rif. Questa - pianoro del Velasco - Terme di Valdieri.

DIFFICOLTA': E - Disivello + - 1120 - Lung. km.17 c. - Tempo 8/9 ore

Gruppo alpinistico: colle del Chiapous - Lago del Chiotas - Rif. Genova-Figari - vallone e colle di Brocan - vallone di Nasta - Rif. Remondino

DIFFICOLTA': EEA - Disivello + 1117 - 1003 - Lung. km.12 c. - Tempo 6/7 ore

3° giorno - Escursionisti: S. Anna di Valdieri - vallone della Meris - pianoro Gias del Chiot - Lago Sottano della Sella - Rif. D.L. Bianco - S. Anna di Valdieri.

DIFFICOLTA': E - Disivello + - 879- Lung. km.14 circa - Tempo 6 ore c.

Gruppo alpinistico: vallone di Assedras - valle dell'Argentera - Rifugio Bozano - Gias delle Mosche - Terme di Valdieri.

DIFFICOLTA': EE - Disivello + 404 - 1501 - Lung. km.12 circa - Tempo 5/6 ore

Accompagnatori sezionali: *Graziano Fattori e Gabriele Piccardi*

 Sabato 17 luglio
2° acconto Slovacchia

Domenica 18 luglio

ABETONE: Passo Abetone - Libro Aperto -Monte Cimone
pullman

Itinerario: Passo dell'Abetone - foce delle Verginette - Libro Aperto - Monte Lagoni - Monte Cimone (mt. 2165) - Fiumalbo
DIFFICOLTA': EE - Disivello + 900 - 980 m. - Lunghezza 15 km.
Accompagnatori sezionali: *Sauro Debolini e Romano Resti*

Da venerdì 23 a domenica 25 luglio

ALPI VENOSTE: Val Senales - Ghiacciaio Similaun
pullman

Iscrizioni: da sabato 26 giugno

Itinerario: 1° giorno - Vernago - Grubalm - malga Bergl - lagauntal-maso Wies e Maso Corto

DIFFICOLTA': E - Disivello + 500 m. -200 - Tempo 4/5 ore

2° giorno - Madonna di Senales, visita all'Archeopark Senales - lago di Vernago - valle di Tisa - rifugio Similaun

DIFFICOLTA': E - Disivello + 1300 - Tempo 5 ore

3° giorno - Escursionisti: Rifugio Similaun - cresta dello Jochkofel - Tisenjoch - Rifugio Similaun - Vernago.

DIFFICOLTA': E - Disivello + 200 m. - 1500 - Tempo 6 ore c.

Gruppo alpinistico: Rif. Similaun - Niederjochferner - Similaun per la cresta Ovest - Rifugio Similaun - Vernago

DIFFICOLTA': Alpinistica (F+) - Disivello + 600 - 1900 - Tempo 8 ore circa.

Accompagnatori sezionali: *Ernesto Forzini e Gabriele Piccardi*

☺ Sabato 31 luglio

FESTA DI MEZZA ESTATE: Notturna a Sereto col GRUPPO ASTROFILI del Valdarno (GAV)

mezzi propri

Dopo una breve escursione di tipo T sarà servita una gustosa merenda per trascorrere in compagnia l'attesa della notte quando, grazie alle attrezzature messe a disposizione dal GAV, avremo modo di osservare le luci del cielo.

Accompagnatori sezionali: *Mario Bindi e Carlo Ciatti*

Da sabato 14 a domenica 22 agosto

SLOVACCHIA: Monti Tatra

Pullman

Sab. 14: Udine (visita del centro) - Graz (visita alla città) -

Percorsi di tipo T

Dom. 15: Vienna (visita del centro) - Strbske pleso - Percorsi di tipo T/E

Lun. 16: Prieèné sedlo - Percorsi di tipo EE - **In alternativa:** Strbske Pleso-Popradské Pleso - Percorsi di tipo E

Mar. 17: Parco nazionale di Pieniny - Percorso di tipo E/T - **Giro in zattera**

Mer. 18: Skalnaté pleso - 2 percorsi alternativi di tipo E e EE

Gio. 19: Levoca - visita al castello Spišský Hrad - Percorsi di tipo T

Ven. 20: Rysy - Percorso di tipo EE -**In alternativa:** Stary Smokovec - Hrebienok - Percorso di tipo E

Sab. 21: Bratislava visita alla città - Percorso di tipo T

Dom. 22: rientro previsto in tarda serata.

Accompagnatori sezionali: *Francesca Mori e Andrea Tanzi*



Sabato 28 agosto

NOTTURNA IN VAL D'ORCIA: Castiglion d'Orcia - San Quirico d'Orcia

Pullman

Itinerario e tempi: Inizio escursione ore 17 circa con visita del Borgo di Rocca d'Orcia. Percorso prevalentemente in discesa fino al fiume Orcia. Dopo il guado, graduale salita fino a Poggio al Vento ed infine, dopo il tramonto, su crinale pianeggiante fino a San Quirico d'Orcia. **Termine escursione:** previsto intorno alla mezzanotte.

DIFFICOLTA': E/T - Disivello complessivo m. 400 - Lunghezza km. 13.

Accompagnatori sez.: *Attilio Canestri e Annalia Sandroni*

Sabato 4 e domenica 5 settembre

VAL GARDENA: Alpe di Siusi - Alpe di Tires - Cresta del Molignon

Pullman

DIFFICOLTA': Percorsi di tipo EE/EEA

Accompagnatori sez.: *Ernesto Forzini e Alessandro Romei*

Da sabato 19 a domenica 18 settembre

TRENTINO: Folgaria - Valle del Lavarone

Pullman

Itinerario: durante l'escursione rievocheremo le tragedie della Grande Guerra con la visita ad alcune "Fortezze dell'Imperatore", (Forte Gschwendt-Belvedere, Forte Cima Vezzena, Forte Busa Verle, Forte Lusèrn, Forte Cherle, Forte Sommo Alto, Forte Dosso delle Somme), e trincee senza tuttavia dimenticare l'aspetto "montano" delle nostre sgambate con l'ascesa alla vetta più elevata del territorio, il "Becco di Filadonna" nel Massiccio della Vigolana.

Accompagnatori sez.: *Davide Bandini e Gabriele Piccardi*

Domenica 26 settembre

CHIANTI SENESE: Castelnuovo della Bernardenga e dintorni

Pullman

Itinerario: Percorso ad anello con partenza da Castelnuovo Bernardenga, che risalendo la valle del torrente Malena, tocca Villa a Sesta, San Gusmè e Villa Arceno, ritornando poi al punto di partenza.

DIFFICOLTA': E - Disivello +550 -Lung. 18 km. - Tempo 7 ore

Accompagnatori sez.: *Giampiero Maffei e Vannetto Vannini*

TABELLA RITIRO CIRCOLARI

Le circolari saranno reperibili **in sede** a partire dalla data segnata **in rosso**

!!!! LA SEDE SARA' CHIUSA DAL 1° AL 27 AGOSTO!!!!

Data esc.	Località	Accompagnatori	Data reperibilità circolare
31-lug	FESTA DI MEZZA ESTATE	Bindi M. - Ciatti C.	15-lug
14-22 ago	SLOVACCHIA	Tanzi A. - Ermini M.	07-lug
28-ago	VAL D'ORCIA (NOTTURNA)	Canestri A. - Sandroni A.	07-lug
4-5 set	VAL GARDENA	Forzini E. - Romei A.	07-lug
18-19 set	TRENTINO	Bandini D. - Piccardi G.	31-lug
26-set	CHIANTI SENESE	Vannini V. - Maffei G.	28-ago
17-ott	APPENNINO PARMENSE	Menabeni D. - Simonti A.	16-set
31-ott	CASTAGNATA		16-set