



JANUS

Oltre... la montagna

Bimestrale, Luglio - Agosto 2010

Anno 4, Numero 25

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

"Speciale Austria"

Settimana verde 2010 a Bad Hof-Gastein
Dalle terme della valle di Gastein, tra sentieri,
malghe e gole, fino ai ghiacciai e alle vette de-
gli Alti Tauri: Großglockner 3798m.



stampa su carta riciclata



Sommario

Editoriale	2
Primo Piano: LE TERME ...	3
<i>Benessere per anima e corpo.</i>	
La voce del territorio: - SALZBURG:	
<i>La ... "Roma" delle Alpi - Bad Hofgastein e il Salisburghese</i>	4 5
Ambiente:	6
• La Flora: <i>Wulfenia, specie endemica.</i>	7
• Cultura e storia : <i>Pillole di Storia per una valle Incantata</i>	
Escursionismo:	
- <i>Parco Nazionale nel Salisburghese</i>	8
- <i>Escursioni nel salisburghese</i>	9
Alpinismo: - Parco Nazionale Alti Tauri	10
- <i>Il Großglockner 3798 m, ... il tetto dell'Austria!!!</i>	11
Ricette - Gastronomia ... Austriaca!!	12
Attività sezionali :	
• <i>Mnoversi nel Salisburghese</i>	14
• <i>Prossime escursioni</i>	15

Foto in copertina: Gruppo Großglockner, salita su ghiacciaio al Rif. Oberwalderhutte, agosto 1998
foto **Eligio Boccacci**

REDAZIONE

Direttore Responsabile: Eligio BOCCACCI

Direttore Editoriale: Ernestina CIANCA

Coordinamento Redazionale: Gianfranco MASSENZI,
M. Teresa MARINELLI

Assistenti alla Direzione: Ruggero FAINELLI Dante SERANI

Hanno collaborato in questo numero:

Paola MARINELLI; Luca e Silvia CIPOLLONI; Marco e Marta CIPRINI; Marina PAOLI; Giorgia GALGANI; Giandomenico CIPRIANI

Autorizzazione tribunale di Rieti, N°8
in data 10/05/2006

Tutti i diritti di proprietà sono riservati

Club Alpino Italiano "Sezione di Antrodoco"

Fondata nel 1997 - Sede sociale via Savelli, 3

(aperta il venerdì dalle 17 alle 18) 02013 Antrodoco, RI

Presidente : Eligio Boccacci

email: janus@caiantrodoco.it

info@caiantrodoco.it
www.caiantrodoco.it

Editoriale

Questo che vi presentiamo è un numero di janus un po' atipico, diverso dal solito.

Vi esponiamo infatti, in anteprima la settimana verde 2010 che la nostra Sezione ha organizzato per il prossimo mese di Agosto in Austria, e più precisamente a bad HofGatein nella regione dell'Ost tirol, zona del P.N.dgli Alti Tauri.

La novità sta nel fatto che gli artefici sono stati i giovani soci della Cai di Antrodoco, sapientemente coordinati ed indirizzati da Luca (Cipolloni), che poi ha collaborato insieme alla redazione per assemblare tutto il materiale.

Spero che il lavoro svolto da questi ragazzi raggiunga lo scopo prefissato di destare curiosità ed interesse da una parte e dall'altra fornire una piccola guida delle diverse opportunità che questa vacanza ci offre.

Inoltre è certamente positiva la loro collaborazione al nostro periodico janus, e con l'occasione (invito) ricordo anche tutti voi che potete dare il vostro contributo in ogni momento, in modo da renderlo sempre più interessante e sensibile ai problemi del nostro territorio ed alle attività della nostra Sezione.

Ringrazio quindi vivamente tutti i ragazzi, che hanno collaborato con Luca, ed approfitto per ringraziare e salutare tutti i soci che parteciperanno alla settimana verde in Austria, sperando naturalmente di trovarli tutti in perfetta forma al nostro appuntamento dl 21 agosto prossimo.

Il presidente E. Boccacci

Soluzione sudoku N° 18

4	5	2	3	7	1	9	8	6
7	1	3	8	6	9	5	2	4
6	9	8	2	4	5	1	3	7
5	3	4	7	1	8	2	6	9
1	8	7	6	9	2	3	4	5
9	2	6	4	5	3	8	7	1
2	4	9	5	3	7	6	1	8
3	7	5	1	8	6	4	9	2
8	6	1	9	2	4	7	5	3

LE TERME ... Benessere per anima e corpo

di CIPRINI Marta

Non solo fatica e sudore, perché in questa settimana il luogo in cui soggiureremo ci offrirà momenti di relax nelle famose terme del Salisburghese a Bad Hofgastein o Bad Gastein dove, circondati da paesaggi naturali che ci faranno ritrovare l'equilibrio del corpo e della mente, possiamo rilassarci a pieni polmoni con le acque rinvigorenti e curative.

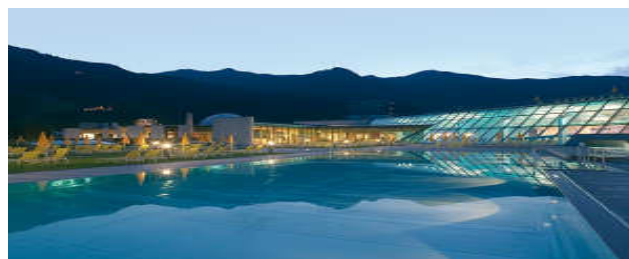
*La **Cura Gastein** applica da secoli un mezzo terapeutico unico al mondo: la combinazione di radon, acqua, calore e aria. La **Galleria climatica Gasteiner Heilstollen**, il **Bagno di vapore termale** e le **Acque termali** contribuiscono ad alleviare e ridurre i dolori dovuti a diverse patologie per un periodo prolungato e coadiuvano la riabilitazione in seguito a traumi e lesioni. Salute ed energia dalle montagne di Gastein.*

I metodi usati sono per la maggior parte naturali e sono il risultato dell'unione fra innovazione e antichi metodi tradizionali che, riscoperti, vengono sempre più apprezzati.

L'acqua termale di questi luoghi è leggermente mineralizzata e arricchita di radon naturale. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che le precipitazioni si infiltrano ad un'altitudine di circa 1.800 metri, scendono di 2.000 metri, dove si riscaldano nella profondità della terra e poi fuoriescono nuovamente ad una quota di circa 1.000 metri s.l.m. da 16 diverse sorgenti con una portata di cinque milioni di litri al giorno.

Gli effetti curativi del radon

La leggera radioattività naturale svolge, se assorbita in via terapeutica, un effetto esclusivamente positivo sull'organismo. Il gas sprigionato dall'acqua termale, attraverso le vie respiratorie e la pelle penetra nel corpo, dove svolge il suo effetto curativo, prima di essere completamente decomposto entro circa tre ore. Le difese dell'organismo vengono attivate e il calore natu-



rale stimola la circolazione. La posizione altimetrica della regione termale di Gastein favorisce ulteriormente l'esito positivo della cura. Il nostro organismo si adatta all'altitudine, produce più globuli rossi e aumenta la capacità di cedere ossigeno ai tessuti; questo vuol dire un miglior recupero fisico dopo una giornata dispendiosa, proprio quello che ci vuole per riprendere di nuovo il cammino.

Terapia con l'acqua termale

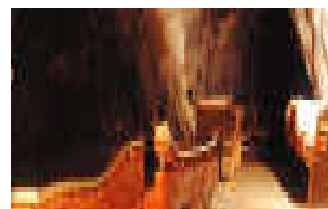
Il bagno in vasca con acqua termale contenente radon è il mezzo più importante di cura. Le apposite vasche vengono riempite con circa 480 litri di acqua termale. La temperatura è di 36-39°C, la durata del bagno di 15-22 minuti, la quantità di radon contenuto è di 52nCi/L. Immerso nell'acqua termale, il corpo si surriscalda e di conseguenza vengono stimolati i processi metabolici. Il radon disciolto nell'acqua viene assorbito dal corpo attraverso la pelle e le vie respiratorie e causa la scarica delle sostanze antidolorifiche proprie dell'organismo. Ripetendo regolarmente i bagni si regolarizza il sistema nervoso vegetativo.

Inoltre la terapia in acqua è uno dei più importanti mezzi di cura in caso di problemi alla colonna vertebrale o alle articolazioni. Il nostro corpo immerso in queste acque calde diventa più leggero quasi privo di gravità e grazie all'effetto antidolorifico del calore e del radon favoriscono ulteriormente l'allenamento della muscolatura e delle articolazioni.

HEILSTOLLEN : La galleria climatica Gasteiner

In realtà è stato il "richiamo dell'oro" che 50 anni fa ha spinto gli abitanti di Gastein a esplorare il monte Radhausberg dall'interno. Durante la costruzione della galleria, il prezioso metallo non fu mai trovato, ma al suo posto si scoprì un bene molto più importante: il potere curativo. Basta un "Ingresso di prova" per sentire l'effetto positivo sul corpo, l'anima e la mente! La terapia nell' Heilstollen è indicata sia per il trattamento che per la prevenzione delle malattie in quanto rafforza il sistema immunitario.

Un moderno trenino conduce gli ospiti nel reparto terapeutico. La potrete rilassarvi e abbandonarvi al meritato riposo.



EMOZIONI intimo

Silvia Angelica Lomana

Tel. 0746-578231

Piazza IV Novembre, 19
Antrudoco - Rieti

SALZBURG: La... "Roma" delle Alpi

di Luca CIPOLLONI

SALZBURG, Salisburgo, è una città d'arte che si è meritata l'appellativo di "Roma delle Alpi", sorge sulle rive della Salzach, nell'ampia pianura formata dalla confluenza della Saalach, presso il confine bavarese. Due rilievi. Il Kapuzinerberg, sulla riva destra del fiume, e il Monchsberg, coronato dal complesso della fortezza di Hohensalzburg, dominano l'Altstadt, il nucleo più antico, che conserva quasi intatto il carattere cinque-seicentesco di impronta italiana. La felice posizione all'incrocio delle grandi direttrici di comunicazione dell'Europa centrale che, con le risorse economiche (miniere di sale), ha fatto la fortuna della città nel corso dei secoli, contribuisce a farne una meta turistica di grande rilevanza. Le grandi tradizioni musicali della città, materializzate dal mito di "Patria di Mozart", si rinnovano anno per anno nei negli appuntamenti che si susseguono nell'arco di un anno, facendo di Salisburgo il centro di riferimento della "musica colta" europea.

LA STORIA

Tribù illiriche e celtiche dominavano il luogo dove i Romani fondarono, sul Monchsberg, l'oppidum di *Juvavum*, elevato a municipio dall'imperatore Claudio (41-54 d.C.). dopo le devastazioni barbariche la città fu fondata una seconda volta nel 696 da san Rupertho, vescovo di Worms, che la chiamò *Salzburg*, città del sale; i successori, vescovi e poi arcivescovi, ne accrebbero il prestigio al punto tale che, nel 1200, fu loro riconosciuto il titolo di principi dell'impero e la potestà secolare. Particolarmente importan-



ti furono i secoli dal XVI al XVIII, quando la città degli arcivescovi-principi costituì uno dei poli della cultura europea, ricevendo gran parte dell'aspetto attuale. Nel 1802 il principato fu secolarizzato da Napoleone e sotto ogni aspetto unito all'Austria nel 1816.

VISITIAMO LA CITTÀ

Dom: la cattedrale, al cui caratteristica sagoma con la grande cupola e le torri gemelle segna da lontano il centro dell'Altstadt (città vecchia), sorge isolata a delimitare tre grandi piazze: Residenzplatz e Kapitelplatz, lungo i fianchi e Domplatz, davanti alla facciata e collegata alle altre da passaggi ad archi.

Residentplatz: la maggiore e la più animata delle tre piazze circostanti la cattedrale, è dominata a sinistra (arrivando da Domplatz) dalla facciata della Residenz, collegata alla cattedrale da un passaggio ad archi. Al centro della piazza è la monumentale Residenzbrunnen, fontana barocca attribuita a Tomaso da Corona (1661). Sul fondo a destra è il Residenz-Neugebaude del 1592-1602, sede del governo regionale; la sua torre possiede un Glockenspiel del 1702, carillon anverese, che suona tre volte al giorno; alle 7, 11 e 18, in quelli che erano un tempo gli orari di pasti.

Residenz: grandioso edificio eretto tra il 1596 e 1619, come residenza ufficiale degli arcivescovi-principi.

Hohensalzburg: poderosa turrata fortezza che caratterizza il paesaggio salisburghese dominando la città da oltre 120m di altezza. Fu eretta in breve tempo nel 1077 dall'arcivescovo Gebhard durante la lotta per le Investiture, ma ebbe il suo attuale aspetto tra i sec. XV-XVI, quando divenne la residenza dei vescovi-principi.



Via Salaria Km 95,200 - 02010 Borgo Velino
Tel. 0746/586315 Fax 0746/580068



Bad Hofgastein e ... il Salisburghese

di Giorgia GALGANI

La regione Salisburghese conosciuta soprattutto per le sue bellezze paesaggistiche offre anche due rinomate località termali: Bad Gastein e Bad Hofgastein, situate a circa 100km dal capoluogo.

La prima è nota in particolare per le virtù terapeutiche delle iodio, riconducibili all'emanazione di radio indicato per la cura di alcune forme reumatiche tra cui il morbo do Bechterew.

Bad Hofgastein è un comune di circa 6.700 abitanti, è collocata a un'altitudine di 859 m e si estende per circa 103,73 Km². Nella parte soleggiata della valle del Gastein, ideale per gli escursionisti, per gli appassionati di jogging, nordic walking e per chi ama il trekking è possibile percorrere uno dei più suggestivi sentieri della zona: l'Hansi Grugger, che con il Franz Klammer e l'Uli Maier, costituiscono i principali percorsi della Bewegungsarena Gastein.

Le che Vicino alla regione si estendono le due catene montuose:

Le Niedere Tauern, ovvero le Alpi dei

Tauri Orientali (detti anche bassi Tauri) sono una sezione delle Alpi Centro-orientali; la vetta più alta è l'Hochgolling che raggiunge i 2.863m. Si estendono esclusivamente in Austria, nei Lader del Salisburghese e della Stiria.

Le Hohe Tauern, ovvero gli Alti Tauri, sono una sottosezione delle Alpi dei Tauri Occidentali. La vetta più alta è il Grossglockner che raggiunge i 3.798m. Si estendo in Austria (Tirolo, Salisburghese e Corinzia) ed in minima parte in Italia (Provincia di Bolzano).

La regione è solcata da importanti tra i quali vi segnaliamo il Mur, il Salzach e l'Enns.

Il Mur affluente della Dava, nasce nel Parco Nazionale degli Alti Tauri a 1.898m sul livello del mare. E si estende per 454km, di cui 365 in Austria (70km formano il confine con la Slovenia).

Questo fiume è rinomato sia perché contiene piccole quantità di oro. Che hanno attirato sin dal 1772 molte persone alla ricerca del prezioso minerale, sia perché le sue sponde, sin dall'antichità ospitano numerosi mulini galleggianti.

La Salzach è un fiume austriaco affluente dell'Inn lungo 225km. La parola Salz, significa sale, tale nome è dovuto al fatto che il fiume è stato un'importante via di commercio del minerale, almeno fino al XIX secolo e fino all'arrivo della ferrovia.

L'Enns è un fiume austriaco affluente del Danubio. Nasce nei Tauri di Radstadt nel Salisburghese; passa poi in Stiria ed infine nell'alta Austria.



Piatti Tipici Antrodocani
Pesce Fresco Martedì e il Venerdì
Carne alla Brace
Pizzeria

Lunedì Chiuso

Per prenotazioni Cell. 329 9097022
347 9781925

ANTRODOCO (RI) - Via Marmorale, 77 - Tel. 0746 58662

DAL 1965

MODESTI

Idee - Ambienti

pitture
cartongesso
carte da parati

gomme
moquettes
pvc - parquet

La Casa - Sogni
VIP
PIATTA
sikkens
TERRE

Rieti - via dei salici 1/a - tel./fax 0746/205798

LA FLORA: *Wulfenia*, specie endemica.

di Luca CIPOLLONI



Quando si pensa al paesaggio austriaco, subito vengono in mente le valli verde illuminate dai tenui raggi del sole, sormontate da alte montagne; ma non è sempre così, perché proprio fra il verde di quelle valli e i piedi di quelle montagne, ricca è la crescita di piante e fiori che arricchiscono come macchie di colore il paesaggio alpino. Durante le nostre escursione avremo modo di immergerci a passo lento in questo mondo incontaminato e osservare i colori offerti da questi

luoghi.

La **vegetazione** varia a seconda dell'altitudine e dei pendii alpini ed è dominata da **aree boschive** per circa il 46% del suo territorio. Troviamo per esempio foreste di **latifoglie** e **conifere** tra cui **betulle** nella fascia compresa tra i 1500 e i 2200 metri di altezza, foreste di **larici** e **abeti** nelle fasce più alte. Le conifere presenti sono di quattro varietà, **l'abete rosso**, **il larice** (che in inverno ha la caratteristica di perdere le proprie foglie e cioè gli aghi), **il pino nero** tipico della regione austriaca e il **Cembro**, caratteristico di zone più elevate.

Oltre i 2000 metri, dopo aver superato le ultime **piante erbacee e alpine** come la **genziana** (*Gentiana acaulis* dai caratteristici fiori grandi blu, la si trova tra i 1700 e i 3000 metri e la *Gentiana verna* diffusa fino a quota 3500) e il **ranuncolo** (varietà *Ranunculus glacialis* o, lungo i corsi d'acqua, *Ranunculus aquatilis*), il paesaggio diventa in prevalenza roccioso. A questa quota (3000 metri s.l.m.) troviamo quasi esclusivamente muschi e licheni. Non di rado tuttavia si ha la possibilità di trovare fiori autoc-toni protetti.

Tra gli altri fiori alpini troviamo anche la bianca **stella**

alpina (della famiglia del *Leontopodium alpinum*), ugualmente molto diffusa e riconoscibile più facilmente durante il periodo di fioritura, da luglio a settembre; seguono il **cardo alpino** (*Eryngium alpinum*), il **giglio rosso** e il **giglio martagone** (rispettivamente *Lilium bulbiferum* e *Lilium martagon*). Si tratta di bellissimi fiori alpini caratterizzati da un breve periodo di fioritura, in genere da giugno ad agosto, a seconda degli anni.

In alcune zone, a seconda della conformazione del suolo, troviamo diverse altre varietà di fiori come la **primula**, la **rosa delle Alpi** e la **soldanella**. La **soldanella** è una tipica erba perenne a rosetta, appartenente alla famiglia delle primulacee, di piccole dimensioni (in genere non supera i 15 cm) con scapi eretti, pluriformi e rossicci e con in media da 1 a 4 fiori di un delicato colore violetto. Sono questi dei fiori rari da vedere, perché molto fragili e facilmente deperibili, e dalle proprietà ancora oggi sconosciute; la si trova in prossimità delle zone di neve, preservatele con cura durante le vostre passeggiate d'alta quota.

Una citazione a parte merita il **Parco nazionale degli Alti Tauri**, ricchi di **erbe mediche** altamente curative come l'arnica, oltre che di piante tipiche delle medie quote, tra cui l'abete rosso, l'abete bianco, il larice, il cembro e i rododendri.

Adesso non resta che immergerci nel verde di queste terre.



Pillole di Storia per una valle Incantata

di Marco CIPRINI

Questa di Gastein è una valle ricca di storia e tradizioni, durante il nostro soggiorno ne troveremo certamente riscontro, con numerose testimonianze, percorrendo la fitta rete di sentieri e malghe.

La Valle di Gastein, una delle valli dei Tauri, è famosa in tutto il mondo per le sue sorgenti termali.

Alla fine della valle vi si trovano, a circa 2000 m di altitudine, due importanti valichi che permettevano il transito delle persone e degli animali da soma che trasportavano le merci da nord a sud e viceversa.

Dalle testimonianze risulta che già i romani si insediarono nella Valle di Gastein e sicuramente conoscevano già le virtù terapeutiche delle acque termali. Inoltre i Celti vi estrassero l'oro, minerale di cui la regione è ricca e che garantì una notevole prosperità e crescita economica nei secoli successivi.

Il nome "Gastein" è citato per la prima volta in un documento del 1203.

Le sorgenti termali di Gastein raggiunsero un primo apice nel XVI secolo, poi però a causa del decadimento delle miniere d'oro e di grandi calamità naturali come la peste, subirono un brusco declino.

L'arciduca asburgico Ferdinando III diede al bagno termale un nuovo rilancio, promosso con grande insistenza dall'imperatore Francesco I. Con la costruzione della ferrovia dei Tauri all'inizio del XX secolo, la località termale, alla quale fino a quel momento si accedeva solo in carrozza, divenne facilmente raggiungibile. Gastein fu il luogo della grande politica europea; ai tempi di Bismarck, Gastein era infatti considerata "La terme dei diplomatici"!

Numerosi illustri ospiti come l'imperatore Francesco I e la sua consorte, l'imperatrice Sissi, il principe Bismarck, il poeta Grillparzer, il compositore Schubert, il filosofo Schopenhauer e tanti altri contribuirono a fare dei bagni di Gastein un moderno centro termale di fama mondiale.

La località subì gli effetti delle grandi guerre del XX secolo, ma già nel-



l'inverno 1945/46 si iniziò con la costruzione di uno skilift sul Graukogel che segnò l'inizio di una nuova era: quella degli sport invernali.

Molte attrazioni turistiche, intorno alle quali circolano antiche leggende, testimoniano lo sviluppo storico della valle. Come per esempio la grotta naturale "Entrische Kirche", luogo di culto segreto dei protestanti durante il periodo della loro persecuzione; la rocca di Klammsstein; la Chiesa di Nostra Signora a Bad Hofgastein, una delle più belle e più grandi costruzioni gotiche del Salisburghese e la Chiesa di San Nicola, il più antico monumento storico della Valle di Gastein.

Le **Attrazioni Turistiche di Bad Gastein** si concentrano in particolare modo nella perfetta simbiosi tra natura e cultura storica.

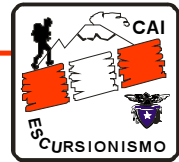
Il maggiore monumento è il **Castello di Weitmoser**,



tipica residenza del salisburghese, edificato nel lontano 1554, periodo di fioritura dell'estrazione dell'oro e argento; è perfettamente conservato nel suo stile tardogotico. Oggi il castello ospita un caffè-ristorante. Lo si intravede in cima ad una verde collina, bianco ed etereo, quando in una perfetta giornata estiva si ammira addolcito dall'intenso azzurro del cielo.

La **chiesa parrocchiale di Nostra Signora di Bad Gastein** è altrettanto nota per la sua bellezza, costruita nel quindicesimo secolo, tra il 1498 e il 1507, si presenta immersa nella folta vegetazione alpina; al suo interno spicca lo splendido altare barocco costruito dagli artisti **Josef Andrä Eisl** e **Paul Mödlhammer**.





Parco Nazionale nel Salisburghese

La Valle di Gastein, circondata da meravigliose montagne, è il punto di partenza ideale per ogni genere di escursioni. Dalla camminata tranquilla per tutta la famiglia alle ascensioni impegnative con sentieri attrezzati e vie ferrate - ce n'è per tutti i gusti. Nelle località **Bad Hofgastein, Bad Gastein, Dorfgastein, Sportgastein e Böckstein** si trovano i punti di partenza dei percorsi escursionistici. I percorsi conducono a mete interessanti come malghe, laghi alpini, vette e valichi dai quali si possono ammirare l'affascinante mondo alpino degli Alti Tauri e la Valle di Gastein.

Per chi si avvicina all'escursionismo o desidera programmare un percorso facile, le malghe situate sugli splendidi alpeggi offrono una meta ideale. La **Böckfeldalm**, per esempio, situata a quota 1538 m, è una delle mete più amate. La flora del bosco e dei pascoli è davvero unica e interessante. Gli escursionisti più esperti possono puntare a mete più impegnative come l'**Arlspitze**, conosciuto anche come **Schuhflicker**. La salita soleggiata conduce alla **malga Heumoosalm** e da lì, attraverso un bosco di larici, fino all'**Arltörl** da dove si gode di una bella vista sulla Valle di Großarl.

Gli escursionisti sportivi che dispongono della necessaria esperienza in montagna possono azzardare la salita alle **Laderdinger Gamskarsspitzen**, situate a **2413 metri**. Questa meta richiede, oltre ad un

buon allenamento, anche la conoscenza dei luoghi, in quanto il sentiero è segnalato solo a tratti.

Sentieri selvaggi nel Salisburghese



- **Sentiero dei biotopi; sentiero dei luoghi energetici**

Dalla stazione a monte della funivia "**Fulseck**" per la **malga Heumoosalm** o Grabnerhütte e il sentiero micologico fino alla stazione intermedia. Discesa in funivia. Escursioni guidate per scoprire le forze della natura e cimentarsi con il pendolo con l'assistenza di un esperto.

- **Sentiero della geomanzia**

Tra **Klammstein (Dorfgastein)** e **Sportgastein (Bad Gastein)**. Lungo il fiume Gasteiner Ache, che si snoda attraverso la valle a forme di colonna vertebrale, sono state collocate nove sculture in pietra nei luoghi che corrispondono ai punti energetici della colonna vertebrale umana. L'opera d'arte - **la litopuntura del paesaggio** - vuole attirare l'attenzione sulle dimensioni e le correlazioni nascoste nel paesaggio. Pannelli illustrativi accompagnano il visitatore interessato. Possibilità di escursioni giornaliere guidate.

- **Sentiero delle saghe**

All'ingresso della Valle di Gastein, 10 pannelli illustrativi realizzati con tanto amore introducono il visitatore al ricco patrimonio del mondo delle saghe di Gastein. Lungo il variegato e romantico percorso si possono osservare alcuni dei luoghi originali in cui sono ambientate le saghe e scoprire gli antichissimi segreti della valle.

NB: nella pagina accanto potete consultare una tabella riassuntiva completa di tempi, distanze e dislivelli delle escursioni che si possono fare nel salisburghese per tutta la **Valle di Gastein** con difficoltà massima **E. (escursionistica)**



Sport POINT
sportpoint.org
RIETI

NIKE adidas ASICS MIZUNO

Via Raccuini (angolo via Salaria)
RIETI

Escursioni nel Salisburghese - Quadro Riassuntivo

N°		QUOTA	DISLIVELLO		TEMPO ore	DISTANZA Km	CARATTERISTICHE
			DISC.	SAL.			
	Stazione ferroviaria di LEND	609 m	-	-	-	-	
6	Cappella DREI WALLER KAPELLE	1425 m	0	830 m	3	5,5	forte salita fino alla malga KOGERLALM
7	HEINREICHALM , scendendo a Dorfgastein	830 m	500 m	1050 m	5	8	escursione in quota che gira intorno al BERNKOGELE
8	BIBERALM , scendendo alla stazione di Hof-Gastein	1734 m	600 m	790 m	4,5	11	panorama sulla valle di GASTEIN , sei malghe
9	Stazione a monte di SCHLOSSALM , per Bad Hof-Gastein con impianti	2070 m	350 m	700 m	4,5	6,5	pascoli e boschi
10	ANGERTAL , bus per Bad Hof-Gastein	1200 m	920 m	300 m	5	6,5	sentiero di media difficoltà
11	SPORTGASTEIN , bus per Bad Gastein	1589 m	750 m	1150 m	6	9	pascoli e boschi, sentiero cai E 10
12	Stazione a valle funivia STUBNER KOGELEBAHN	1085 m	500 m	200 m	2,5	10	sentiero escursionistico in discesa
13	GRUNER BAUM	1066 m	200 m	220 m	1,5	5	percorso T: breve e facile
01	P Kotschachtal traversata	2091 m	1025 m	1061m	5.5	14,5	Paese di Huttesclag
10b	Stazione a monte di SCHLOSSALM	2577 m	1446 m	826 m	8	14	Turchlwand - 2577m. Vetta panoramica

SENTIERI DIDATTICI

- Sentiero didattico del Parco Nazionale a **Sportgastein** (giro corto: ca. 1,5 ore, giro lungo: ca. 3 ore.)
- Sentiero didattico ornitologico lungo la **Kaiser-Wilhelm-Promenade** a Bad Gastein e presso la **Pyrkerhöhe** a Bad Hofgastein.
- Sentiero delle saghe: dalla borgata di **Unterberg** fino a **Klammstein** (ca. 1,5 ore - 5 km)
- Sentiero didattico della grotta naturale "**Entrische Kirche**": da Klammstein fino all'ingresso della grotta (ca. 40 min. a piedi)
- Sentiero escursionistico dei luoghi energetici della natura a **Dorfgastein**: dalla stazione a monte della funivia **Fulseeck** si segue il sentiero Biotopensteig (**sagenweg**) fino all'Arltörl 1797m, (**da qui per la panoramica vetta dell'Arlspitze 2214m, a/r + ore 2.15**); poi si prosegue, passando dalla baita **Heumoosalm** 1618m, per la stazione intermedia della funivia 1458m, (durata: 2,5 ore - percorso senza salita! Si può scendere fino a DorfGastein 830m, +2,5 ore)
- Sentiero didattico **micologico**, situato tra la baita Heumoosalm e la stazione intermedia della funivia.
- "Acqua & roccia" – **La litopuntura** del paesaggio. Venite a visitare i luoghi energetici della Val Gastein!
- Sentiero didattico geologico: Da **Kolm-Saigurn 1598m**, si parte con il sentiero 122, fino al Rif. Natorreundehaus Neubau 2176m, poi inizia il sentiero didattico 32, ad anello fino ai bordi del ghiacciaio **Goldbergkees circa 2000m**, Gletschershaupfad Taurengold Rundww, (La via dell'oro dei Tauri)
- Dislivello 600 m; Tempi 6 ore -

Hoher Sonnblick 3106 m; Diff. EEA/PD - Salita 5ore/Discesa 4ore - Disl. 1508m

Partenza da **Kolm-Saigurn 1598m**, con il sentiero 122, si percorre una parte del sentiero didattico 32, si arriva al **Rif. Rojacherhutte 2718m**. Da qui con sentiero attrezzato si prosegue fino in vetta. (Rif. Zittelhaus ed osservatorio). Discesa fino al Rif. Rojacher sul ghiacciaio Goldbergkees.

Anello di Mallnitz : Difficoltà EE/PD - Salita 887m/Discesa 1276m - Tempi 10 ore

SportGastein 1589m, Hagenerhutte 2448m, Mindnerhutte 2431m, HoherTauern 2459, Anlaufstal 1200.

Parco Nazionale Alti Tauri

di Eligio BOCCACCI

Gli Alti Tauri sono una catena montuosa delle Alpi austriache lunga circa 121 km e situata nel centro geografico delle Alpi Orientali, ed insieme al gruppo Haffner, comprendono i tremila più orientali delle Alpi.

Gli Alti Tauri si estendono su tre stati federali austriaci, il Tirolo, il Salisburghese e la Carinzia. In questa regione nascono anche alcuni dei più importanti fiumi austriaci: Salzach, Möll e Mur. e con essi anche il **Parco Nazionale Alti Tauri** costituito nel 1981 e riconosciuto parco nazionale a livello internazionale dal 2008.

Il territorio del **Parco Nazionale** non coincide con quello della regione dei Tauri. Esso si trova nel centro degli Alti Tauri e rappresenta, con i suoi 1.836 mq, il più grande dei complessivamente sei parchi nazionali austriaci. La zona protetta è suddivisa in una zona interna, detta Kernzone, e in una zona esterna, la Außenzone. Il turismo è limitato alla zona esterna ed è aumentato solo di poco dopo la costituzione del parco nazionale.

Il Großglockner, per esempio, la vetta più alta dell'Austria, si trova nella zona interna del parco nazionale. La famosa strada panoramica alpina Hochalpenstraße conduce proprio ai suoi piedi e permette di ammirare il ghiacciaio Pasterze, uno dei paesaggi più maestosi del paese. Non a caso la Großglockner Hochalpenstraße è una delle attrazioni turistiche più ambite dell'Austria. Lungo la strada si trovano diversi pannelli illustrativi e piccoli musei che introducono alla storia, alla natura e alla cultura della "Glocknerstraße".

La geologia degli Alti Tauri è unica nel suo genere e determina la varietà paesaggistica della regione, caratterizzata da pareti di rocce scoscese, ma anche da dolci cime erbose e da zone paludose in alta quota. Qui si trovano numerosissimi ghiacciai e laghi alpini, popolari malghe e silenziosi boschi, Misteriose e selvagge forre e gole; in particolare la famosa Liechtensteinklamm, la Gasteinerklamm e la Kitzlo-

chklamm. Il limite del ghiaccio degli Alti Tauri si trova tra i 2.700 e 2.900 metri di quota.

Impressionante è il paesaggio naturalistico del **Parco nazionale degli Alti Tauri**, infatti mentre la zona esterna del parco nel corso dei secoli è stato plasmato dall'uomo ed è caratterizzato da pascoli e alpeggi, la zona intera è rimasta sostanzialmente incontaminata. La zona interna è riserva integrale e offre rifugio a migliaia di specie di animali e piante molte delle quali si trovano raramente in altri luoghi. Perfino alcune specie in via di estinzione si sono insediate nel Parco nazionale degli Alti Tauri e hanno costituito popolazioni persistenti. A causa delle severe disposizioni, il turismo nella regione del parco nazionale è discreto e rispettoso dell'ambiente.

E' possibile effettuare visite guidate, escursioni con guide alpine e naturalistiche, trekking e altre attività sportive che non arrecano alcun danno alla natura. Nel 2006 il Parco nazionale degli Alti Tauri è stato riconosciuto ufficialmente parco nazionale anche a livello internazionale dall'IUCN, l'**Unione Mondiale per la Conservazione della Natura**.



Per maggiori info, consulta:

Gasteinertal Tourismus GmbH
Tauernplatz 1, A-5630 Bad Hofgastein
Tel +43 (0) 6432 3393 0 Fax +43 (0) 6432 3393 120
wandern@gastein.com

ENOTECA



BACCO

di Cardellini Roberto

Piazza del Popolo

Il Grossglockner 3798 m, ... il tetto dell'Austria!!! di GianD. CIPRIANI

Il Grossglockner, "grande campanaro", situato al confine fra la Carinzia e il Tirolo orientale è la montagna più alta dell'Austria. Con i suoi 3798 m s.l.m. è anche una delle vette più elevate delle Alpi Orientali.

Davanti al Grossglockner si trova il Kleinglockner 3770 m s.l.m., "piccolo campanaro", tra le due vette vi è la "forcella del campanaro" Glocknerscharte. Ai piedi del Grossglockner si trova il più lungo ghiacciaio delle Alpi Orientali, il Pasterze, che è possibile raggiungere percorrendo un sentiero alpino ferrato dalla Quota-Imperatore-Francesco-Giuseppe.

Quota-Imperatore-Francesco-Giuseppe è il luogo in cui nel 1856 giunse sua Maestà l'Imperatore Francesco Giuseppe, davanti alla montagna più alta dell'Austria, la quota di detto luogo è 2369 m s.l.m..

Punto di partenza di sentieri escursionistici ed alpinistici, Quota-Imperatore-Francesco-Giuseppe, può essere raggiunta percorrendo la strada alpina del Grossglockner, che con i suoi 48 km e 2504 m di dislivello offre un percorso naturalistico ed automobilistico per giungere nel cuore del Parco Nazionale degli Alti Tauri.

Questa vetta, dalla forma piramidale, così come altre vette alpine è stata metà di interesse scientifico, di sfida e di conquista.

Nel 1786 la conquista del Monte Bianco suscitò enorme scalpore. Questo avvenimento indusse l'illuminista principe arcivescovo della Carinzia Franz Xaver conte di Salm-Reifferscheid ad organizzare la prima spedizione sul Grossglockner. L'intento non era solo quello di conquistare i 3.798 m della vetta più alta dell'Austria ma di effettuare anche ricerche scientifiche.

Salm costituì quindi una "compagnia così numerosa e scelta, tale da rappresentare ogni settore della storia naturale e della fisica". Nella primavera del 1799 Salm ordinò che "alcuni montanari" esplorassero il percorso apparentemente più agevole per la vetta del Glockner attraverso la valle Leiter e "costruissero un ricovero a circa metà strada" (oggi in prossimità di questo luogo sorge il rifugio Salm). Nell'agosto del 1799 30 persone con 13 cavalli giunsero nel sottostante paese di Heiligenblut. La prima spedizione fallì a causa delle nevicate troppo abbondanti.

Sei uomini raggiunsero con fatica il Kleinglockner. Malgrado l'entusiasmo espresso dall'ambiente scientifico, Salm non fu soddisfatto del risultato. Si propose per l'anno successivo di "fare tutto il possibile per assicurare il successo al viaggio sul Glockner ed alla sua conquista". Il 26 luglio 1800 partì da Heiligenblut la seconda spedizione: 62 persone, tra le quali 12 "partecipanti onorari" (Salm ed i suoi scienziati) come "sezione a cavallo", e 16 cavalli. Grazie alle condizioni meteorologiche favorevoli, quasi tutti i "partecipanti onorari" raggiunsero in due



giorni l'Adlersruhe ("Riposo della nobiltà" 3.434m) e cinque uomini espugnarono letteralmente il Grossglockner, impiantandovi la croce di vetta.

Il cronista della spedizione, visibilmente impressionato, così descrisse i festeggiamenti di Salm davanti al ricovero della valle Leiter: "Il principe onorò i conquistatori del Glockner con un buon pranzo.

Dalla profusione di frutti esotici, tra i quali pesche, fichi, meloni e ananas, sembrava di trovarsi ad una tavola principesca della capitale piuttosto che in una baita di montagna. Scorsero Champagne, Tocai e Malaga come se fossero stati torchiati nel vicino ghiacciaio".

In modo particolare meritava di essere festeggiato il "bottino" scientifico.

Oltre alla lunghezza e larghezza della vetta venne misurata anche la sua altezza. Basandosi su misurazioni barometriche e trigonometriche si stabilì un'altezza di 3.761 m - 37 m meno della realtà ma comunque più precisa della misurazione del 1799 di 4.216 m.

Il problema era questo: all'epoca si era in grado di misurare con precisione la differenza di altitudine tra Heiligenblut e la vetta ma non di stabilire l'altezza di Heiligenblut sul livello del lontano mare Adriatico.

Si ottennero nuove conoscenze dagli esperimenti sulla fusione della neve, il punto di ebollizione dell'acqua, l'umidità dell'aria e la frequenza cardiaca e respiratoria.

Accanto alla croce di vetta venne inoltre installato un barometro che ha continuato a fornire dati per ben 52 anni.

Attualmente ci sono diversi itinerari alpinistici per raggiungere la vetta del Grossglockner, i percorsi principali in salita conducono al Rif. Erzherzog-Johann 3454 m s.l.m. passando per il Rif. Stüdl 2802 m s.l.m. o per il Rif. Salm 2638 m s.l.m..

Dal Rif. Erzherzog-Johann, lungo la dorsale innevata ed il pendio ghiacciato inclinato di 40 gradi si arriva all'inizio delle rocce. Oltre la cresta sul Kleinglockner, si discende nel valico Glockner e oltrepassando ripide sommità si arriva alla croce sulla vetta del monte.

GASTRONOMIA ... Austriaca!! di Silvia CIPOLLONI e Marina PAOLI

Qualunque amante della buona cucina non può che rimanere entusiasta di fronte ad una **tradizione gastronomica** quale è quella **austriaca**. La posizione geografica del paese ed i suoi contatti con le più diverse culture l'hanno arricchita di numerosi influssi dando luogo ad originali mix di sapori ed audaci accostamenti, ed hanno dato luogo a pietanze davvero uniche.

Così, accanto alle specialità tipicamente austriache troviamo piatti di origine ungherese, italiana e boema, mentre nelle regioni occidentali prevale un'influenza bavarese ed alemanna. Non è da sottovalutare, parlando di sapori, l'influenza che ebbero i Turchi.

GEFUELLTES BRATHUHN

(pollo ripieno)

INGREDIENTI

1 pollo giovane, sale, rosmarino, 50g di burro.

Per il ripieno: 20g di grasso, sale, prezzemolo tritato, noce moscata, 1 tuorlo.

PREPARAZIONE

Strofinare il pollo preparato e lavato con sale, qualche foglia di rosmarino e mezzo cucchiaino di maggiorana e sia dentro che fuori e riempitelo con il seguente ripieno:

miscelate un panino bagnato con burro, sale, prezzemolo, noce moscata e rosso d'uovo e farcite poi, il pollo.

A questo punto cucite le aperture con un filo da cucina. Cospargete con fiocchi di burro e arrostite al forno fino a che diventi croccante da tutte le parti. Tagliate il pollo arrostito in quattro pezzi e

disponetelo in un piatto. Servite con riso bianco, insalata mista e salsa di mele.

STRUDEL

STORIA

Le sue origini sono particolarissime. Si pensa che questo dolce abbia origini tirolesi, o germaniche, ma non così. Questa dolcezza ha origini antiche da rintracciare in Turchia. Pensate che è un dolce ancor oggi molto comune in Turchia, chiamato Baclava.



Arrivato in Austria nel corso del XVI secolo quando nel 1526 il sultano Sulayman il Legislatore, sconfiggeva gli Ungheresi nella battaglia di Mohacs nella quale morì anche Luigi II di Ungheria, giungendo nel 1529 perfino ad assediare Vienna. Nei quasi duecento anni di dominazione turca, l'Ungheria assorbì oltre alla religione musulmana tutta una serie di tradizioni proprie della Turchia. Fu proprio durante questo incontro di culture che lo strudel apparve e poté farsi apprezzare nel suo delicato e gustoso gusto, modificando l'originale dolce turco Baclava, con l'aggiunta oggi determinante, delle mele.

INGREDIENTI

250g di farina, 1 uovo, 50g di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 5/5 cucchiaini di acqua tiepida, sale.

Per il ripieno: 600/700g di mele, 1 bicchiere di brandy, 75g di burro, 4 cucchiaini di pan grattato (o amaretti), 100g di zucchero, scorza di limone grattugiata, 1 pizzico di cannella, 80g di uva sultanina, 50g di pinoli o noci e zucchero a velo.

PREPARAZIONE

Setacciare la farina con il sale e lo zucchero; versarvi l'acqua tiepida, l'uovo e il burro a temperatura ambiente. Impastare con energia sbattendola per renderla elastica. Farne una palla e riporla in una terrina preriscaldata (a riposo per 20-25 minuti). Preparare il ripieno: sbucciare ed affettare le mele, bagnarle con il brandy (limone).

Ristorante Pizzeria
"Il Vecchio Mulino"
 Pizzeria con Forno a Legna
 Salone per banchetti
 Veranda estiva
 Aperto anche a pranzo
 Giovedì e Venerdì Pesce
 Antrodoto (RI)
 Via Salaria per Ascoli
 Tel. 0746/578726
 Marino 328.9551237

Far imbiondire il pane sul fuoco con una noce di burro (per circa 2 minuti); aggiungervi la scorza di limone, la cannella e lo zucchero. Disporre la pasta su un telo, stendendola col mattarello; passare con le mani sul dorso, sotto il telo allargando uniformemente la pasta che deve risultare sottile. Spennellare la sfoglia con il burro fuso, spargervi sopra il pane, le mele, i pinoli, l'uva, lo zucchero, il limone, la cannella. Avvolgere e spennellare di burro la superficie. Infornare a 180°C per un'ora circa. Infine spolverare con o zucchero a velo. Eventualmente la pasat può essere sostituita con la pasta sfoglia surgelata.

LA SACHER TORT

Il pasticciere di Metternich.

Alla corte del principe cancelliere austriaco Klemens Wenzel Lothar von Metternich Winnesburg, lavorava intorno al 1830, il giovane pasticciere Sacher. Metternich era noto per la sua fama di goloso e gourmet raffinatissimo, amnte soprattutto delle lavorazioni di cioccolato. Sacher inventava ogni giorno una creazione diversa -torte al cioccolato e mandorle, cioccolato e rhum, cioccolato e castagne- finchè un giorno riuscì a creare una torta leggera e morbida dove un composto di farina, uova, zucchero e cioccolato si fondeva con la marmellata di albicocche.

La fama della torta al cioccolato di casa Metternich si sparse in pochi anni in tutta Vienna, tanto che ricevere un invito a casa Metternich veiva considerato un autentico privilegio. Nel 1866, Sacher aprì insieme al figlio Edward un negozio di Delikatessen e in seguito un albergo, che divenne tra i più ricercati della città grazie alla frequentazione sia della nobiltà che degli ufficiali dell'esercito, nonché di artisti e teste coronate, i quali contribuirono a far conoscere quella torta al cioccolato in tutto il mondo.

INGREDIENTI

- 400g di farina
- 120g di margarina
- 120g di zucchero di canna
- 120g di sciroppo di zucchero di canna
- 200g di cioccolato fondente
- 400ml di latte di soia
- 4 cucchiari di cacao amaro
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaino di bicarbonato



- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 400g di marmellata di albicocche (anche quella di arance è buonissima)

PREPARAZIONE

Mescolare in un recipiente tutti gli ingredienti secchi: farina, bicarbonato, 50g cioccolato ridotto in scaglie e il cacao.

Ammorbidire la margarina con una forchetta, preparare uno sciroppo di zucchero sciogliendo, in un pentolino, lo zucchero la margarina e un goccio di acqua; portare ad ebollizione e spegnere. Unire lo sciroppo di zucchero agli ingredienti secchi, aggiungere lo zucchero, il latte di soia, il lievito e l'aceto di mele. Mescolare bene e versare in una teglia immargarinata e infarinata, infornare a 180°C per 40 minuti. Sfnare e lasciar raffreddare.

I FLEISH KNODELL

Con il coltello del pane tagliare in due la torta, stendere la marmellata su una parte della torta e coprire con l'altra metà. Per la glassa: fondere 150g di cioccolato fondente a bagnomaria. Ricoprire la torta con la glassa in modo uniforme stendendola con una spatola. I Fleish Knodell sono un piatto simile ai canederli, molto calorico e nutriente adatto soprattutto al periodo autunnale ed invernale.

Infatti, i canederli, non sono altro che palline di [pane](#) farcite con carne trita, oppure con funghi o cacciagione, cotte nel [brodo](#) di carne, che spesso vengono paragonati a degli gnocchi.

Per quanto riguarda le origini di questo piatto, possiamo dire che sicuramente i Fleish Knodell sono una ricetta antichissima di derivazione contadina.

I contadini, infatti, preparavano questo piatto utilizzando gli avanzi di [pane](#), diventato raffermo, insieme ai prodotti che l'allevamento gli offriva.





“Roberticola”
Tabaccheria-Edicola
Lotto - Libri - Profumi

FOTOCOPIE A COLORI - STAMPE DOCUMENTI DA FILE

Marinelli Roberto
Via Marmorale, 73
(Salaria)
Antrodoco

Articoli per la pesca
Coltelli - Torce





Muoversi nel Salisburghese

di Luca CIPOLLONI

Piccolo vocabolario dell'escursionista

Acqua: Wasser
Albero: Baum
Bagnio : Bad
Bastoncino da montagna: Stick Berg
Borraccia: Kantine
Buon giorno: Guten Morgen
Buona sera: Guten Abend
Cartina geografica: Karte
Cascata: Wasserfall
Cena: Abendessen
Che ore sono: Welche Zeit sind
Ciao: Hallo
Come si arriva a.?: Wie komme ich a.?
Come sta.?: Wie geht es dir ..?
Come ti chiami.?: Wie ist ihr name..?
Da dove vieni.?: Wo kommst du her ..?
Destra: Recht
Domani: Morgen:
Domenica: Sonntag
E' lontano.?: Weit..?
Ferrovia : Ban
Fiore: Blume
Fiume: Fluss
Ghiacciaio: Gletscher
Giovedì: Donnerstag
Gola : Klamm
Grazie: Danke
Lunedì: Montag:
Martedì : Dienstag

Mercoledì: Mittwoch
Mi chiamo.: Mein Name ist ..
Mi scusi: Entschuldigen
Montagna: Berg
No: Nicht
Oggi: Heute
Prego; Per favore: Bitte
Permesso: Permit
Piacere di conoscerla.: Freut mich, Sie kennen zu lernen ..
Pranzo: Mittagessen
Prosegua sempre dritto: Fahren Sie geradeaus
Rifugio: Hutte
Sabato: Samstag
Scarponi: Boots
Sentiero: Pfad; weg
Si: Ja
Sinistra: Links
Sta sera: Heute Abend:
Stazione: Hof
Treno: Zug
Uccello: Vogel
Valle: Tal
Venerdì: Freitag
Vento: Wind
Vetta: spitze
Zaino: Rucksack

Impianti di Risalita

Stubnerkogelbahn, cabinovia a 6 posti, 1.097 - 2.230 m

Orari di apertura: Disabilitata della cabinovia alla stagione d'estate 2009

Graukogelbahn, seggiovie, 1.078 - 1.961 m

Orari di apertura: via 19 giugno d'ogni volta venerdì, sabato e domenica tutti i giorni dal 3 luglio al 27 settembre 2009

Dorfgastein, cabinovia alla vetta del Fulseck (873 m - 2.033 m)

Orari di apertura: Dal 11 al 24 maggio 2009: giovedì - domenica

Dal 30 maggio al 4 ottobre 2009: aperta tutti i giorni

Dal 5 al 26 ottobre 2009: aperta solo il mercoledì, sabato, domenica e nei giorni festivi.

Schlossalmbahn, 843 - 2.050 m

Orari di apertura: tutti i giorni dal 30 maggio al 26 ottobre 2009

SI PREGA DI OSSERVARE:

La SalzburgerLand-Card da diritto ad una sola corsa gratuita a scelta tra Stubnerkogelbahn, Graukogelbahn e Schlossalmbahn!

Attenzione: In caso di maltempo (pioggia di mattina) gli impianti restano chiusi!

NB: La stazione di Bad Hofgastein dista 3 Km dal centro, ma comunque è ben servita da frequenti corse di bus-navetta.

ORARIO DEI TRENI IN VAL GASTEIN

stazioni -bahnhof

Bad Hofgastein p.- 8,31 9,19 10,31 11,19 12,31 14,31 15,19 16,31 17,19

Salzburg Hbf a.- 9,48 10,49 11,48 12,49 13,48 15,48 16,49 17,48 18,49

Salzburg Hbf p. 8,12 9,10 10,12 11,19 12,12 14,12 15,10 16,12 17,09 18,12 20,12 1,34

Bad Hofgastein a. 9,28 10,36 11,28 13,06 13,28 15,28 16,36 17,28 18,36 19,28 21,28 4,46



Programma Escursionismo 2010

15/08/dom.		XIII ed. "FERRAGOSTO CON IL CAI" M.te Giano e prati di Cino con LA SEZIONE DI RIETI	E	BLASETTI V.-
22/08 dom		Monti della Laga, Pizzo di Moscio	E	CESI R -.Coletti
29/08/dom	mtb 6	Gruppo Alpini Antrodoco: Chiesetta Alpina a Monte Giano,SS. Messa,da Rapelle	T	SANTOPINTO A.- Blasetti V.
05/09/dom		GRAN SASSO: M.te Infornace 2469 m, e Monte Prena 2561 m. Da C. Imperatore	EE	CRESCENZI E. - Cipriani G.
12/09/dom	mtb7	Organizzata dal gruppo di Posta		MARINELLI R.
18/09/sab 19/09/dom		Monti del Matese, in collaborazione con la Sezione di CAMPOBASSO	E	BOCCACCI E. -
26/09/dom	AG6	Fosso dei Majuri - Museo Arti Popolari, Micigliano	EE	CIPRIANI G. - CARLONI C.
03/10/dom		INTERSEZIONALE del LAZIO - Monti della Laga	E	COLETTI G.
09/10/sab 10/10/dom		Monte Elefante da Micigliano e Monte Terminillo, giro dell'Acqua santa con CAI SALERNO (pern. a Terminillo)	E-EE	CIPRIANI G. - Ingrisano L.
31/10/dom.	mtb-AG	INTERSEZIONALE C.M.I. - XII° ed. ALTA VIA del MARRONE	T	INGRISANO L. COLETTI G.

Le iscrizioni dovranno pervenire ALMENO 36 ORE PRIMA dell'inizio dell'escursione
 In via del tutto promozionale per le prime due escursioni (solo con difficoltà T ed E) sono ammessi alla partecipazione anche i **NON SOCI** ;
 con versamento della Quota Assicurativa obbligatoria di 6 EURO .



A.N.A. Sezione di Roma
Gruppo Alpini Antrodoco
 Sede in, Antrodoco(RI) via del ponte, 8.
 Capo Gruppo : Antonio Santopinto
 tel 347/8211920

PESCHERIA - GASTRONOMIA - FRIGGITORIA
 di Guerci Riccardo

- Antipasti • Spiedini
- Filetti di platessa panati
- Olive ascolane ripiene di pesce
- Cozze ripiene

anche la domenica
 Punto vendita GUSTOCONTADINO
 Chiuso Lunedì e Giovedì
 Antrodoco (RI) - C.so Roma, 19 tel. e fax 0740 50663

Sudoku n. 18

4	5	2			1	9	8	
7	1	3				5	2	4
6			2	4			3	
		4		1			6	
	8	7		9			4	5
	2	6				8	7	
2			5	3	7	6		8
	7	5	1			4		2
8	6			2	4			3

ARRAMPICATA SPORTIVA

Nel comune di Antrodoco sono presenti le seguenti strutture:



Gruppo Arrampicata Sportiva Antrodoco

Palestra Naturale
 Outdoor "Parvo degli Ulivi" situata alle pendici del monte Giano (Km 4+100 ss17 per L'Aquila). Per maggiori dettagli consultare "Falesie d'Abruzzo".
 Palestra artificiale di arrampicata sportiva indoor presso palazzetto dello sport, composta da un boulder (5m x 4m) e da una parete attrezzata (2.5 x 9 m).

Oppure a richiesta a seconda della disponibilità del palazzetto, **Contattare:**
Cipriani Giandomenico 348/ 7491439
Pasquali Vittorio 338/5088259

Vendita ingrosso alimenti surgelati e congelati
 prodotti ittici, prodotti del pescato Sicilia, carni e vegetali
 specializzati in funghi porcini, prodotti lavorati e semilavorati
 precotti, precucinati, affumicati e freschi.

FRAMA 2000

Esperienza e Qualità al Servizio della Ristorazione

Via Gaetano Lodi, 26 - 00173 ROMA tel. 067233200 r.a. FAX 0672671384
 e-mail: frama@frama2000.191.it.

**PERLA
 D'ABRUZZO
 LA PIETRA BIANCA**



Via Forulense, Palombaia 67049 Tornimparte (AQ) - tel. 0862 72532

DE SILVESTRI
 CALZATURE ABBIGLIAMENTO



ANTRODOCO (RI)
 Via Vignatiello, 10 - Tel. 0746.290698
 Piazza IV Novembre, 21/22 - Tel. 0746.276086



AMATRICE (RI)
 Corso Umberto, 72 - Tel. 0746.828334

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDÌ

