

Club Alpino Italiano

Sezione di Antrodoco



Janus

Oltre... la montagna

Bimestrale, Settembre - Ottobre 2010

Anno 4, Numero 26

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

!Speciale Leonessa: Stanislao Pietrostefani!!!

- Aggiornamento Nazionale T.A.M. a Leonessa;
 - Escursioni ai parchi dell'Abruzzo;
 - Ricette: ma che ... fico!
- ... invincibili sono quelli che non si lasciano abbattere, scoraggiare, e dopo ogni batosta sono pronti a risorgere e a battersi di nuovo!!
- ... corretta alimentazione in montagna!!!

stampa su carta riciclata

Distribuzione gratuita - salvo SPED. IN ABB. POSTA-





Sommario

Editoriale	2
Primo Piano: Pietrostefani, un "GRANDE" nella storia dell'alpinismo.	3
Tutela Ambiente Montano - T. A. M.:	4
<i>Aggiornamento Nazionale a Leonessa</i>	5
Escursionismo:	
- Parco Nazionale d'Abruzzo: Val di Rose	6
- Monti della Laga: Pizzo di Moscio 2411m.	7
ABC della montagna:	8
<i>L'alimentazione in ... montagna!!</i>	
La montagna in lettere: "Chisciotte l'invincibile" ... il vero vincitore!!	10
Ricette - Il fico, tra religione e leggenda!!	11
Attività sezionali :	
• <i>L'invito di Janus</i>	14
• <i>Prossime escursioni</i>	15
• <i>Sudoku</i>	

Foto in copertina: Discesa sulla pista da sci del M. Tilia, sullo sfondo Monti della Laga e Gran Sasso, a sx stazione sciistica abbandonata.

Escursione del 20/01 2008 , 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:

Ines MILLESIMI; Daniele BONINSEGNI; Mary CASULA; Giuliana SANTINI; Maria Franca . PALUMBO; Giandomenico CIPRIANI; Anna BOCCACCI;

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

Editoriale

Dopo la bella parentesi estiva in Austria tra verdi valli, ghiacciai e bagni termali, torniamo alle nostre montagne con due appuntamenti in ... UNO!! molto importanti e significativi per il nostro territorio.

A Leonessa presso il Leo Hotel, sabato 18 e domenica 19, vi presentiamo ***l'Aggiornamento Nazionale TAM*** e un omaggio ad un Grande personaggio del CAI e del nostro territorio, ***Stanislao Pietrostefani***, con la partecipazione della Sezione dell'Aquila, e con la sempre preziosa collaborazione di Daniele e Ines rispettivamente della Sezione di Rieti e Sottosezione di Leonessa

In questo numero inoltre, grazie al contributo di Giuliana e Mary, andiamo a conoscere due grandi parchi dell'Italia centrale.

Da notare poi, una simpatica riflessione di Erri De Luca che la nostra amica Franca della sezione di Rieti, ci ha cortesemente inviato, su ***"Chisciotte l'invincibile"***. Può essere sicuramente una grande lezione di vita, e perché no!! si può accostare tranquillamente anche alla nostra attività escursionistica, alla nostra filosofia di andar per sentieri senza competizioni estreme, anzi ... secondo un famoso detto del CAI: ***"camminare per conoscere, e conoscere per tutelare"***, andare tutti insieme tranquillamente con il giusto mix di curiosità, conoscenza ed attenzione verso l'ambiente, in questo modo oltre al piacere sportivo dell'escursione abbiamo anche l'opportunità di rendere un servizio alle future generazioni.

Ancora una volta la **redazione ringrazia** tutti i soci e non che prestano la loro opera per la realizzazione di questo nostro periodico Janus, e vi invita a continuare sempre con maggior .. ***impegno!!!***

A presto e buona lettura.

email: janus@caiantrodoco.it
www.caiantrodoco.it

Soluzione sudoku N ° 19

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

Pietro Stefani, un "grande" nella storia dell'alpinismo.

Il CAI di Rieti gli rende omaggio a Leonessa

di Ines MILLESIMI, CAI Sez. Rieti

La tessera CAI di Stanislao Pietrostefani

La storia dell'alpinismo non è fatta solo di grandi imprese, conquiste, primati. Ci sono storie e protagonisti ugualmente speciali, che meritano di essere conosciuti e raccontati anche se apparentemente non c'è nulla di avventuroso o di eccezionale negli obiettivi raggiunti. C'è insomma un mondo sommerso, fatto di cose e persone "grandi", che fanno ugualmente la storia o la microstoria. Anche dell'alpinismo italiano.

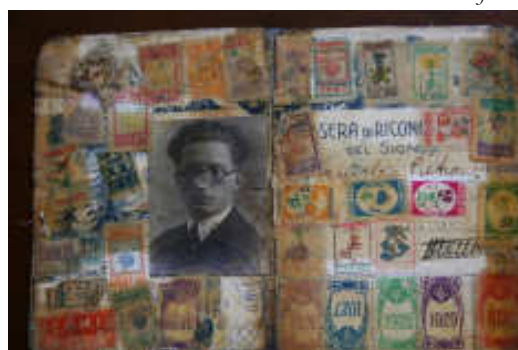
Uno di questi è Stanislao Pietrostefani. Nato a Leonessa nel 1908 e morto a 97 anni a Belluno, è stato alpinista, socio CAI dal 1926 e frequentatore di tante montagne sino alla fine. Venne insignito della medaglia d'oro del Club Alpino Italiano nel 1998, durante l'Assemblea dei Delegati a Mantova: un'onorificenza altissima, motivata dalla commissione per lo straordinario quanto infaticabile impegno speso a conoscere, valorizzare, tutelare l'Appennino Centrale e in particolare il Gran Sasso.

Le sezioni del CAI di Rieti e di Antròdoco conoscono da sempre il suo nome perché associato a quello di Roberto Chiaretti, suo amico, anche lui leonessano e socio CAI: entrambi aprirono in agosto, nel 1932, la via di roccia Chiaretti - Pietrostefani sul Monte Terminillo, aprendo una stagione di ricerche e perlustrazioni di vie e di pareti sul massiccio. Oggi quella via è percorsa per lo più in ... *invernale*, vista la friabilità del canale e della cresta. Ma resta un punto di riferimento pionieristico per chi vuole iniziare ad arrampicare al Terminillo.

L'Aquila ricorda Pietrostefani perché in questa città lavorò per molti anni rivestendo incarichi istituzionali di alto profilo. All'Aquila fu per molto tempo Presidente della sez. del CAI e fu il primo, con Landi-Vittorj, a scrivere la famosa guida dei Monti d'Italia CAI-TCI dedicata al Gran Sasso. Si può dire che Stanislao fu il primo a "scoprire" il Gran Sasso, il piccolo Tibet nel cuore d'Italia, promuovendo ogni sorta di valorizzazione (turistica, culturale, ambientale) in assoluto rispetto per la natura e per gli habitat. Tuonava contro la costruzione di alberghi giganteschi - tipo quello all'Aremogna a Roccaraso - e contro il turismo troppo motorizzato, fatto solo di sfruttamento della monocultura dello sci da discesa, di cemento, di residence e di mode;



Stanislao Pietrostefani (a sin.) in una delle ultime foto presso la sez. CAI dell'Aquila.



tuonava contro lo spopolamento delle montagne poiché mancavano (allora come oggi) seri studi, leggi, programmi e pianificazioni di rilancio economico delle montagne, secondo una logica che attualmente chiamiamo sostenibile e che ieri Pietrostefani sentiva solo come naturale, armoniosa, rispettosa del contesto e della tradizione. Mise tutto se stesso per far conoscere l'Altopiano di Leonessa, le montagne d'Abruzzo (brillante argomento della sua tesi di laurea in Economia nel 1931) e il Gran Sasso; poi le Apuane e le Alpi Giulie. Infatti fu prefetto in molte città d'Italia, e in tutti luoghi dove veniva trasferito (L'Aquila, Roma, Gorizia, Caltanissetta, Arezzo) metteva nuova linfa alla sezione del Club Alpino cittadino, portando con modestia ma con fermezza, le sue grandi competenze, il suo impegno alla conoscenza, alla salvaguardia e alla valorizzazione della montagna. Di ogni montagna.

Questo e molto altro ancora si parlerà a Leonessa il 18 settembre (quel fine settimana si apre a Leonessa l'aggiornamento nazionale Tutela Ambiente Montano del CAI). Alle ore 18 presso Leo Hotel ci sarà un convegno dedicato a Pietrostefani, alla presenza delle massime autorità del CAI Centrale e sotto l'Alto Patrocinio del Ministero dell'Interno. Verrà inaugurata anche una piccola mostra con la fondamentale collaborazione del CAI Sez. dell'Aquila, che ha messo a disposizione del CAI di Rieti, per catalogarlo, tutto l'Archivio Pietrostefani donato dalla famiglia alla sezione e per fortuna scampato dal terremoto. In occasione del convegno verrà presentato il volume *Stanislao Pietrostefani. L'uomo, l'alpinista, l'istituzione*, curato dalla socia Ines Millesimi, ricco di bellissime foto inedite dell'alpinista Enrico Ferri, documenti e testi delle tante sezioni che hanno voluto rendere omaggio a Pietrostefani.

Tutte le manifestazioni dedicate all'illustre concittadino sono patrocinate dalla Provincia di Rieti e dal Comune di Leonessa, sotto l'egida del Touring Club Italiano, del quale Pietrostefani era socio sin dal 1928. Leonessa, bandiera arancione del TCI, con una sottosezione sempre più in crescita guidata con appassionato vigore dal giovane alpinista Calandrella, si posiziona davvero come luogo di cultura "di e in" montagna.



La copertina della guida del Gran Sasso del 1943

T. A. M. : Aggiornamento

Si svolge dal 17 al 19 settembre a Leonessa, presso il LEO Hotel, l'aggiornamento nazionale per titolari TAM (tutela ambiente montano) del CAI.

MONTAGNA, NEVE E SVILUPPO SOSTENIBILE: QUALI PROSPETTIVE?

È il delicato e sentito argomento che verrà affrontato con relatori qualificati, come Giorgio Daidola, Simone Guidetti e Claudio Bassetti del CAI, il prof. Tommaso Paolini ed il giornalista Stefano Ardito. Porterà una sua relazione anche l'economista dott. Alessio Liquori della CRTAM Lazio. E presenteranno dati relativi ad un censimento di tutti gli impianti esistenti sul territorio, di quelli dismessi e di quelli in progetto, i componenti di tutte le Commissioni Regionali TAM del CAI.

Per il Lazio i dati in questione verranno presentati dal Dottore Forestale di Antrodoco Cesare Carloni.

Naturalmente farà gli onori di casa il CAI di Leonessa, con il suo reggente Pino Calandrella e tutto il nuovo gruppo di soci che ultimamente hanno riportato in auge la sottosezione, di cui quest'anno si festeggiano i trenta anni dalla fondazione, con un foltissimo numero di attività, molto qualificate, in ogni settore del Club.

Saranno presenti il Vice Presidente del CAI dott. Goffredo Sottile, il presidente CCTAM Miranda Bacchiani e sono invitati a partecipare il Sindaco di Leonessa Trancassini ed il Presidente della provincia Melilli.

A seguire, negli stessi locali, alle 18,00, verrà inaugurata la mostra ed il libro su Stanislaò Pietrostefani di cui all'articolo precedente.

Nella giornata di domenica 19, durante la consueta gita allegata al Corso, partendo dal Rif. Sebastiani si passerà sotto l'attacco del famoso canalino "Chiaretti-Pietrostefani", dove verrà depositata una targa a ricordo dell'illustre personaggio leonessano, con una piccola cerimonia ed alla presenza di alcune Autorità. Si proseguirà poi in direzione della cresta dei Sassetelli, per la cima del Terminillo e di nuovo al Rif. Sebastiani. Questo per dare modo ai corsisti di visitare i luoghi dove sarebbe prevista l'espansione sciistica del Terminillo.

Scopo dell'incontro, che non casualmente viene programmato a Leonessa, è fotografare la situazione attuale, su Alpi ed Appennini, esaminare criticamente le reali possibilità di sviluppo che offrono alcuni progetti sciistici, i loro costi di realizzazione e mantenimento, e gettare le basi per elaborare in futuro un documento da presentare al CC (Comitato Centrale di indirizzo e controllo) per una presa di posizione ufficiale del CAI come già avvenuto, ad esempio nel caso dell'Eolico, oppure per estendere anche all'Appennino, coinvolgendo tutte le sezioni CAI Appenniniche, quanto già approvato dai Club dell'Arco Alpino (CAA) (Germania, Austria, Francia, Svizzera, Slovenia, Sud Tirolo e Liechtenstein) per i loro comprensori che recita:.... (i club arc alpin...)... **dichiarano la loro ragionata e ferma contrarietà alla costruzione di nuovi comprensori sciistici ed all'ampliamento di quelli esistenti e chiedono che attraverso i protocolli attuativi della Conven-**

Nazionale a Leonessa

di Daniele Boninsegni (ENTAM); CAI S. Sezione di Leonessa (Sez. Rieti)
vicepresidente CRTAM Lazio – (Coordinatore dell'aggiornamento)

zione delle Alpi vengano istituite aree protette, vengano elaborati articolati piani di sviluppo socio-economici e che venga promossa la compatibilità tra economia ed ecologia, come reale valorizzazione della popolazione locale, in nome della propria storia e dei valori della montagna.

Dichiarazione di intenti approvata appunto dal Consiglio Centrale del CAI il 13 gennaio 2001, e che sarebbe opportuno estendere chiaramente anche all'Appennino, in considerazione del fatto che questa area geografica si presta anche meno delle Alpi a svilupparsi sciisticamente.

A questo proposito la CRTAM Lazio ha in programma, per il prossimo anno, la realizzazione di un vero e proprio studio economico sul territorio Appenninico, con particolare riferimento al Terminillo, per analizzare a fondo gli aspetti socio-economici di queste aree, ed analizzare quale tipo di sviluppo economico si presta meglio su queste aree montane, in funzione delle loro caratteristiche.

Vale anche la pena spendere due parole sul significato di questi aggiornamenti annuali che il CAI prevede per ognuna delle sue Commissioni tecniche e per le quali investe molte risorse. Sia economiche che umane.



Centro storico di Leonessa dalla Torre Angioina

I valori, i regolamenti, le tradizioni e le innovazioni, nonché qualsiasi nuova problematica, che una grande Associazione come il CAI ha, vengono mantenuti e trasmessi uniformemente a tutto il corpo sociale tramite i titolati. Cioè coloro che hanno conseguito un titolo dopo aver frequentato un corso organizzato e riconosciuto all'interno del CAI. In questo modo si arriva ad avere una certa uniformità di intenti e di comportamenti tra gli iscritti che altrimenti, con il semplice pagamento di una tessera di iscrizione rischierebbe di far perdere di vista i valori fondanti dell'associazione. La recente istituzione di UNICAI mira proprio ad uniformare la formazione dei propri soci. Questo è molto importante nelle regioni che aumentano continuamente i propri iscritti. Il Lazio con un aumento del 6-7% annuo è la regione trainante di tutto il centro sud, l'ex CMI. L'Escursionismo e l'Alpinismo Giovanile sono il fiore all'occhiello di questa crescita. I titolati sono però ancora molto pochi, specie rispetto al nord, e c'è una gran necessità di fare Corsi di formazione, anche perché le norme UNICAI prevedono che solo i titolati possano ricoprire cariche sociali. Il mantenimento dei titoli poi, obbliga a frequentare annualmente gli aggiornamenti, che si svolgono di volta in volta con tematiche diverse, come quello TAM di quest'anno a Leonessa.



La Vallonina e Terminillo dal Monte Tilia





Parco Nazionale d'Abruzzo, Val di Rose di Mary CASULA

Erano più di 20 anni che non ritornavo al Parco Naz. d'Abruzzo.

Non vedevo l'ora. All'alba siamo partiti da Antrodoco, per raggiungere Civitella Alfedena. Una giornata di primavera, miracolosa, cielo azzurro, tutto era smagliante.

Abbiamo atteso una guida del parco, esperto ricercatore. Giustamente scrupoloso, aveva notato il cane di un escursionista, vietatissimo dal regolamento, a salvaguardia della fauna, ma siamo riusciti ad infrangere il divieto conquistati dalla intelligente esuberanza di Luna, splendida husky, che puntualmente è riuscita in quota a fiutare la presenza dei camosci e lanciarsi sulle loro tracce, fortunatamente invano.

Il percorso, inizialmente su un sentiero sassoso ed assolato, si è svolto all'interno della boscaglia, magnifica faggeta, con esemplari vetusti; alcuni mi ricordavano le illustrazioni delle fiabe dei fratelli Grimm: vedevo già, nelle ore notturne, sgusciar fuori dalle cavità dei tronchi, gnomi e spiritelli elementari.

Finita la vegetazione, paesaggio totalmente invernale, quasi completamente innevato. Per raggiungere il pianoro di Val di Rose si camminava affondando nella neve, ma la fatica è stata ricompensata. La magnifica corona rocciosa di Monte Petroso era lì solenne e imperiosa, alcuni camosci si intravedevano tra i costoni.

Il pianoro era ingentilito da miriadi di crochi, mi piangeva il cuore schiacciarli con gli scarponi, ho evitato per quanto ho potuto. Alcuni erano stati sacrificati da altri passi distratti...

Rimaneva l'ultimo tratto in salita, per raggiungere Passo Cavuto a mt.1980. La neve arrivava al ginocchio, ho cercato di seguire le orme degli altri, a tratti era come salire dei gradoni, pensavo ai gradini dell'Ara Coeli, a quelli del cupolone di S.Pietro, per alleggerire solo l'idea, ma quando franava il bordo e perdevo que-

Camosci d'Abruzzo a Passo Cavuto, P.N. d'Abruzzo



sti riferimenti mi sentivo di colpo sull'Annapurna....

Passo Cavuto. Il più sembrava fatto. Sembrava.

Dilemma. Raggiungere Forca Resuni con annesso rifugio o scendere a precipizio per la Valle Jannanghera? Scendere a precipizio.

Ho l'istinto delle capre. Con le mani più che con i piedi ho intrapreso la discesa. Avanti a me come apripista l'ardito Vittorio, coraggioso ed impavido come un alpino saggiava le rocce per verificarne la sicurezza. Uno spuntone fasullo al quale si era aggrappato, si staccava facendogli perdere l'equilibrio. Lieve tributo di sangue, catena di solidarietà, veloce rispolverata delle nozioni di primo soccorso, e Vittorio era già in piedi, più combattivo che mai. Probabilmente a causa della dissezione delle ferite con l'amata genziana.

Il bello della discesa era appena iniziato. Non avevo nessuna voglia di fare la via di ritorno con il mio fondoschiava. Ho imparato a tempo di record la discesa veloce sui talloni, ho accorciato i tempi. Che ho perso mio malgrado per aver sbagliato sentiero.

Sempre con il prode Vittorio, dimentico del lato destro delle cose, probabilmente da tempo non si fa il segno della croce, ha confuso la destra con la sinistra. Il sentiero che il resto del gruppo avanti a noi e il rimanente, dietro di noi avrebbero imboccato, era quello sinistro. Quello giusto. Quello che li avrebbe riportati a Civitella Alfedena. Noi siamo arrivati, percorrendo 4 km. in più, a Barrea.

Ma c'era un motivo. Un segno, che gli spiritelli dei boschi, le entità primordiali, avevano serbato solo per noi: incontrare l'Orso! E' stato così che in mezzo al fogliame, una sagoma inconfondibile, si stava avvicinando al corso d'acqua, a pochissimi metri da noi. Pochi istanti, molto emozionanti.

Grazie. Anche a voi amici del CAI di Antrodoco!





Monti della Laga: Pizzo di Moscio, 2411 m di Giuliana SANTINI

Amatrice (RI) 22 Agosto 2010

Difficoltà : Escursionistico Esperti

Tempo salita : h.4.15 - tempo discesa : h.3.15

Dislivello : 1030 m.

Itinerario : Si parte da Capricchia e dopo un paio di km si raggiunge la chiesetta del Sacro Cuore (1384 mt) dove si parcheggia. Si prosegue per la strada sterrata fino ad incontrare il sentiero, verso destra, con l'indicazione per Monte Gorzano. Qui il sentiero comincia a salire, sino ad arrivare al panoramico Colle del Vento (1483m). Si procede ora con più lieve salita ammirando sul versante opposto (lato destro orografico) la cascata delle Barche, in corrispondenza della confluenza del Fosso della Solagna in quello di Selva Grande. Poco oltre si lascia sulla destra il sentiero che porta al Monte Gorzano e si traversano due torrenti contigui. Dopo il sentiero si divide e si prende il ramo di destra che inizialmente risale, quindi scavalca una panoramica Sella (Balzi Classette 1803 mt) ed infine scende allo Stazzo della Pacina nei pressi dell'omonima cascata. Si attraversa il fosso e si continua in leggera discesa fino a raggiungere, a quota 1693 mt, quello di Selva Grande. Dopo aver attraversato il torrente il sentiero prosegue lungamente sul versante sinistro della valle, guadagnando quota, fino ad arrivare all'ampia Sella della Solagna (2221 mt). Dalla sella si continua liberamente, verso sinistra (nord-ovest), fino a raggiungere la vetta di Pizzo di Moscio.

Alcune considerazioni geomorfologiche:

Ci troviamo nel "Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga" istituito nel 1991, queste due catene montuose sono separate tra di loro dalla stretta valle percorsa dal fiume Vomano, dove a monte troviamo il Passo delle Capanelle e il Lago di Campotosto.

E' qui, ai limiti del confine tra Lazio e Abruzzo, che troviamo la vetta laziale più alta, il Monte Gorzano con i suoi 2458 metri s.l.m. Ritengo, tuttavia, che questa considerazione di geografia politica e amministrativa, non sia in linea, in questo caso, con altri settori di studio della geografia fisica, infatti se facciamo riferimento all'aspetto orografico, sarebbe più consona considerare il Terminillo il monte più alto, perché il Lazio trova la sua orografia caratterizzante nei Monti che insistono nell'Appennino Centrale.

La catena dei Monti della Laga lunga 24 km, geograficamente suddivisa tra Lazio, Abruzzo e Marche si differenzia da quella dell'Appennino Centrale per il fatto che il suo sistema orografico è costituito da rocce sedimentarie clastiche, di tipo arenarie e marnose, caratterizzate da una forte componente argillosa che impermeabilizzando il terreno, non favorisce la

penetrazione delle acque piovane e/o generate dallo scioglimento del manto nevoso ma in compenso, facilita la formazione di numerosi sorgenti, torrenti, laghetti e cascate che caratterizzano il paesaggio estivo, ma soprattutto quello invernale quando sono ghiacciate.

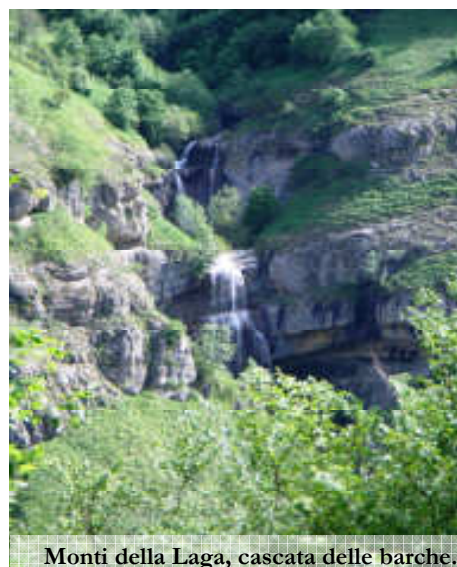
La catena dei Monti della Laga si distingue, dunque, a caratteri netti dalla catena Appenninica Centrale formata in prevalenza da rocce sedimentarie carbonatiche di tipo calcareo e dolomie, tanto che la natura geologica delle rocce della "formazione della Laga" ha determinato l'attuale profilo arrotondato delle sue cime: Monte Communitore (1695 m.), Cima Macera della Morte (2.073 m.), Cima della Laghetta (2369 m.), Monte Gorzano (2.458 m.), Cima Lepri (2.445 m.), Pizzo di Sevo (2.419 m.), **Pizzo di Moscio (2.411 m.)** e Monte di Mezzo (2.155 m.).

Facendo un salto nel "passato" è bene ricordare che la formazione della Laga risale al secondo periodo del Cenozoico, ossia all'era geologica meno recente: al Miocene- Messiniano (dai 7,2 ai 5.3 (Ma) milioni di anni fa). Successivamente nel Pleistocene superiore - Oleocene, la faglia dei Monti della Laga lunga 30 km con direzione NW-SE è stata responsabile della formazione di due depressioni intermontane, i bacini di Amatrice e Campotosto. L'intero rilievo è costituito da rocce argilloso-arenacee della formazione della Laga ed il versante è caratterizzato dalla presenza di una scarpata di faglia lungo la quale è esposto (nel settore più meridionale) il contatto tra il substrato argilloso e depositi detritico-colluviali deformati.

Caratteristica è la presenza nell'area meridionale dell'attuale faglia di Monteriale che da Rieti si protende fino al Gran Sasso, che è stata sede, nella parte più orientale, di vari fenomeni sismici di moderata intensità.

..... *l'escursione del 22/08/2010, Partenza dal Sacro Cuore con arrivo a Pizzo di Moscio alle 12:50 circa, caratterizzata da giornata calda, cielo sereno, ma visibilità scarsa in quota (2.411 m.) a causa di addensamenti intorno alla cima per la presenza di qualche nube bassa.*

Ritengo abbia dato un'idea di tutto ciò, pertanto soddisfatti, non possiamo fare altro che aspettare che Roberto Cesi ne organizzi altre invernali con le ciaspolate e/o con le arrampicate sulle cascate di ghiaccio!!!



Monti della Laga, cascata delle barche.

L'Alimentazione ... in montagna!!

di Eligio BOCCACCI

Generalità

Un buono stato di nutrizione è la condizione indispensabile per permettere al fisico di sviluppare tutte le sue possibilità. In montagna è necessario che l'alimentazione copra il fabbisogno calorico totale dell'organismo. Si è soliti esprimere il consumo giornaliero in calorie, unità di misura assai nota. La razione alimentare deve coprire i bisogni energetici del nostro organismo durante tutte le 24 ore della giornata.

Se si considera il caso dell'uomo medio (circa 70 kg), svolgente una normale attività in clima temperato, il fabbisogno calorico totale è il seguente:

metabolismo basale (24 ore) 1600 calorie

attività generale (8 ore) 400 calorie

lavoro muscolare (8 ore) 1000 calorie

Il metabolismo basale corrisponde al minimo di calorie sufficienti per assicurare la vita in stato di assoluto riposo; l'attività generale è costituita da ciò che si fa in 8 ore al di fuori del lavoro (salire le scale, lavarsi, ecc.); il lavoro muscolare, infine, è inteso come occupazione di tipo medio. Esistono naturalmente differenze notevoli fra le necessità caloriche di un impiegato (che si aggirano alle 2500 cal./g.) e quelle di un boscaiolo (circa 7000 cal./g.); ciò è dovuto soltanto al differente dispendio calorico del lavoro manuale.

In montagna diverse condizioni fanno sì che la quantità di calorie da introdurre sia molto più elevata. Per un alpinista che compia una semplice gita o una salita di non grande impegno e durata, il consumo calorico si mantiene entro limiti modesti, circa 4/5000 calorie, ma la situazione muta radicalmente se l'ascensione è lunga e faticosa e si svolge a bassa temperatura e a quota elevata, in questo caso il consumo giornaliero può arrivare anche a 7/10000 calorie.

Fattori che determinano un aumento del dispendio energetico

Vediamo quali sono i vari fattori che determinano un aumento del dispendio energetico dell'organismo.

Altitudine. Aumento del metabolismo basale. L'aria secca delle alte quote e l'accentuata ventilazione comportano una marcata perdita di acqua corporea, prevalentemente attraverso le vie respiratorie. Ritardo del tempo di svuotamento dello stomaco. È quindi necessaria una dieta a base di zuccheri, con sufficiente quantità di bevande e di sali minerali. Lo zucchero, tra l'altro, combatte la fatica e la sonnolenza che insorge alle alte quote.

Freddo. Incrementa il consumo di ossigeno; ciò comporta un parallelo aumento delle calorie che è necessario introdurre con gli alimenti, con incremento preferenziale della quota lipidica (grassi). I grassi costituiscono un ottimo alimento di fondo, perché il nostro organismo è in grado di trasformarli in zuccheri, ma non hanno azione immediata. * *inutile, anzi dannosa, l'assunzione di alcolici* (l'alcol non è utilizzato dal muscolo, dà una vaso dilatazione pericolosa e riduce le capacità e i riflessi dell'alpinista).

Fatica. L'alimentazione più utile per la contrazione muscolare è lo zucchero, quindi anche in questo caso è necessario un aumento quantitativo globale degli alimenti, con preferenziale incremento della quota glucidica (zuccheri).

Bilancio idrosalino

Particolare attenzione deve essere posta nel controllo del bilancio idrosalino, ricordando che in montagna, sia per effetto dell'altitudine, sia per il freddo, sia principalmente per lo sforzo, si ha una cospicua perdita di sali e di liquidi, che può provocare gravi perturbazioni del delicato equilibrio idrico dell'organismo. È quindi importantissimo bere.

È necessario anche reintegrare i sali (calcio, fosforo, sodio, potassio) perché legano l'acqua e impediscono la disidratazione. Se si beve acqua senza sali (ad esempio neve), c'è pericolo di intossicarsi (intossicazione da acqua), perché si abbassa la pressione osmotica nei liquidi organici (cefalea, nausea, debolezza, crampi, convulsioni).

Quindi, durante la gita, bisogna avere sempre con sé una buona razione di acqua, bere, anche poco ma frequentemente. In montagna la fame si può sopportare, la sete no. Attenzione ai liquidi troppo freddi che possono provocare crampi allo stomaco o coliche addominali.



Gli alimenti

Vediamo brevemente quali sono i differenti tipi di alimento e le loro caratteristiche.

Glucidi o zuccheri. Appartengono a questa categoria tutti i tipi di zucchero. In buona parte questi alimenti provengono dal regno vegetale (frutta, verdura, pane, pasta, zucchero, miele, dolci). Non appena introdotti vengono rapidamente assimilati; l'organismo fatica poco per bruciarli e ne trae energia di quasi immediata utilizzazione, anche se di breve durata. Rappresentano il migliore alimento energetico. 100 g di glucosio sviluppano nell'organismo 400 calorie.

Lipidi o grassi. Provengono sia dal regno vegetale, sia da quello animale (burro, lardo, pancetta, maionese, formaggi grassi, ecc. ecc.). Prima di essere assimilati necessitano di un complesso processo di trasformazione in elementi più semplici, per una utilizzazione più lenta. Sono però alimenti di lungo consumo, cioè costituiscono la riserva energetica dell'organismo, e sono di prim'ordine dal punto di vista calorico; 100 g di grassi sviluppano nell'organismo 900 calorie.

Proteine. Costituiscono la base fondamentale del nostro organismo. Hanno duplice origine: animale (carne, uova, latte, formaggi, ecc.) e vegetale (legumi, patate, olive, ecc.). Rappresentano un alimento "plastico", anziché puramente "energetico" come gli alimenti precedenti. Necessitano anch'essi di un complesso lavoro di trasformazione in elementi più semplici per essere assimilati. Servono specialmente per la crescita e per il mantenimento del peso; hanno una funzione protettiva e riparatrice dei tessuti; 100 g di proteine sviluppano nell'organismo 400 calorie.

Vitamine. Sono fattori accessori alla nutrizione. Si tratta di sostanze assai eterogenee di composizione varia. Alcune sono prodotte dall'organismo, altre (come la A, D, B, B₂, C, P) devono essere introdotte con l'alimentazione. In condizioni normali l'uomo ne ingerisce a sufficienza, la situazione cambia nei casi in cui ci si debba nutrire per molto tempo con cibi

conservati, per esempio in spedizioni extraeuropee; in questo caso è necessario un apporto vitaminico in aggiunta ai cibi. La vitamina C ha una funzione di difesa generale dell'organismo, aumenta il rendimento fisico e riduce il dispendio di energie.

Sali minerali. Calcio, fosforo, sodio e potassio mantengono costante l'equilibrio idrosalino e trattengono l'acqua nell'organismo. Si ricorda inoltre la necessità di introdurre questi sali dopo sforzi prolungati, perché, specialmente con il sudore, vengono abbondantemente eliminati.

Acqua. Elemento essenziale per la vita. Si perdono normalmente circa 2,5 litri di acqua al giorno con urina, sudore, perspirazione, feci. Ovviamente le perdite di liquidi aumentano notevolmente in condizioni particolari di lavoro e di clima.

Da quanto si è detto, si deduce che per ottenere un rapido apporto energetico nel corpo durante una gita impegnativa è opportuno introdurre solamente glucidi (ad esempio, il destrosio, che viene utilizzato in pochi minuti).

Meno consigliabile, invece, appare l'uso dei grassi, poiché la lentezza della combustione di questo alimento ne rende l'assunzione di scarsa utilità durante l'ascensione. I grassi devono essere introdotti nella dieta dell'alpinista con un certo anticipo rispetto al momento di richiesta energetica (per esempio, il giorno precedente).

Distribuzione dei pasti in gita

Prima colazione. Deve essere ricca, digeribile, assimilabile.

Alimenti consigliati: tè, caffè, zucchero, cioccolato, latte, miele, biscotti, marmellata, ovomaltina, prosciutto magro, formaggio.

Viveri di cammino. Frazionati durante le soste (con una certa frequenza). Alimenti consigliati: frutta secca, noci, mandorle, cioccolato, canditi, pasta di mandorle, latte condensato, crema di marroni, olive, destrosio, zollette di zucchero, tè caldo, acqua con sali.

Pasto serale. Deve riequilibrare l'organismo. Alimenti consigliati: acqua con sali, brodo, minestra, carne, prosciutto, uova, maionese, pasta, burro, formaggio, vitamine, frutta secca, verdura, vino (poco). L'organismo deve essere riposato prima di riempire lo stomaco.

Il fumo

Il fumo diminuisce la sensazione di fame, aumenta il metabolismo basale (si bruciano più calorie), decompone la vitamina C riducendo l'eliminazione dell'acido lattico. Inoltre, la nicotina aumenta la resistenza al passaggio dell'aria attraverso i polmoni (spasmo bronchiale), riducendo la capacità

Bibliografia, Franz Berghold, *Guida all'alimentazione in montagna*, Bologna, Zanichelli, 1982.

E. Camanni (a cura di), *Alimentazione in montagna* (medici e alpinisti a confronto), in *Rivista della Montagna*, N. 49, 1982.

Sartore S., *Cenni sull'alimentazione in montagna*, in *Rivista mensile del CAI*, N. 12, 1964, con bibliografia.

EMOZIONI intimo
 Silvia Zucchi
 Tel. 0746-578231
 Piazza IV Novembre, 19
 Antrodoco - Rieti

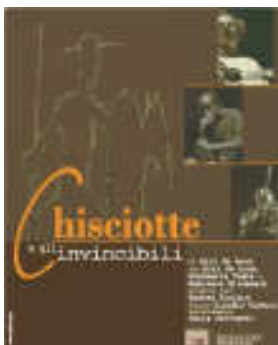
“Chisciotte l’invincibile”... il vero vincitore!!

Di Maria Franca Palumbo

cari Amici,
voglio condividere con voi questa bella pagina di prosa di **Erri de Luca**.
buona lettura, e spero di non annoiarvi.

Sono 400 anni che abbiamo tra le mani il libro di Chisciotte. 400 anni che è stato fatto questo regalo al popolo dei lettori; 400 anni di Chisciotte tra le mani, siamo nel 400 d. C., dopo Chisciotte, quale è l'ultimo arrivato dei cavalieri erranti, l'ultimo iscritto, a tempo ormai abbondantemente scaduto, da secoli. Nessuno lo ha investito, nessuno lo ha autorizzato, si è invitato da sé, dopo una grande scorpacciata di lettura circa le imprese e le leggende di quei famosi eroi; i quali tutti loro, quegli eroi, sono dimenticati, mentre sopravvive il ricordo di quel visionario che li voleva imitare: Chisciotte.

Succede. Scompaiono i nomi dei re, dei potenti, di quelli che in terra hanno esercitato la potenza, e invece resiste quello di uno scalcagnato vagabondo della impotenza: Chisciotte. Una delle poche giustizie che riconosco alla storia. E insieme a lui sopravvive il suo cavallo, Rosinante,



da noi tradotto bene con Ronzinante, e quello suo scudiero Sancho e l'asino, sotto di lui. E insieme questa piccola squadra di bipedi e quadrupedi forma la sagoma essenziale dell'avventura che ci sta a cuore raccontare stasera, che è quella degli invincibili.

Invincibile Chisciotte che non ne ha mai vinta ne azzeccata una? Per noi di stasera, per noi di passaggio, invincibili non sono quelli che stanno sempre sul gradino più alto del podio, posto scomodo da conservare a lungo. alla fine prima o poi qualcuno ti butta giù da là sopra. ma invincibili sono quelli che non si lasciano abbattere, scoraggiare, ricacciare indietro da nessuna sconfitta, e dopo ogni batosta sono pronti a risorgere e a battersi di nuovo. Chisciotte che si tira su dai colpi e dalla polvere, pronto alla prossima avventura, è invincibile.

saluti a tutti, Franca.

CARI AMICI,
QUESTA RIFLESSIONE, SCATURITA DAL BRANO DI ERRI DE LUCA "CHISCIOTTE L'INVINCIBILE" ME L'HA MANDATA NAZARENO LA COPINI, MIO COLLEGA IN PENSIONE ORA DIACONO PERMANENTE E RESPONSABILE DELLA PASTORALE DELLA SALUTE DELLA DIOCESI DI RIETI CHE RINGRAZIO INFINITAMENTE.



SALUTI FRANCA

Sport POINT
Sportpoint.org
RIETI

NIKE adidas ASICS MIZUNO

Via Raccuini (angolo via Salaria)
RIETI

DAL 1965

MODESTI

Idee - Ambienti

pitture
cartongesso
carte da parati

gomme
moquettes
pvc - parquet

La Casa - Sogni MIP PATUM SIKKENS TERRE

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

Il fico, tra religione e leggenda !!!

di Anna BOCCACCI

L'origine del fico sembra essere l'Asia Occidentale oppure, secondo altri, il Medio Oriente. È comunque una pianta dalle origini remote, molto apprezzata da tutte le popolazioni dell'antichità, non solo per il suo gusto particolare, ma anche per il suo valore simbolico. La storia è infatti ricca di testimonianze artistiche, religiose e letterarie riguardanti il fico. Nel vecchio Testamento viene citato spesso come simbolo di abbondanza, nel brano della Genesi 3 il "peccato di Adamo e la prima promessa", il fico era l'albero dal quale Adamo ed Eva raccolsero le foglie per coprire le loro nudità dopo aver disobbedito alla regola divina.

Nell'antica Grecia il fico era protagonista di molti miti, spesso a carattere erotico. Era considerato un albero sacro in quanto albero primordiale, pianta sacra al dio Dioniso, poiché i greci attribuirono a questo dio la nascita del fico. Nel V Secolo a.C. il medico greco Ippocrate cita nei suoi scritti il caglio animale come alternativa a quello di fichi. Lo stoico Zenone di Cizio era un grande estimatore di fichi, lo era anche Platone, tanto da vedersi attribuito il soprannome di "mangiatore di fichi". Oltre ad esserne particolarmente ghiotto, Platone li raccomandava infatti anche ad amici e studenti per rinvigorire l'intelligenza. I Greci utilizzavano il lattice di fico per far cagliare il formaggio. Omero scrive che il ciclope Polifemo produceva formaggi nella sua grotta, probabilmente utilizzando anche succo di fico per far cagliare il latte. Aristotele documenta la tecnica della coagulazione del latte con il succo di fico e con caglio di origine animale. La virtù e la gradevolezza del fico seducono gli antichi Romani, anche per loro diviene pianta sacra così come l'ulivo e la vite. Publio Ovidio Nasone racconta che in occasione del capodanno era usanza offrire, ad amici e parenti, frutti di fico e del miele come augurio per il nuovo anno. Secondo Plinio mangiare fichi «aumenta la forza dei giovani, migliora la salute dei vecchi e riduce le rughe». I fichi erano un alimento amato da atleti e convalescenti, grazie all'apporto calorico e alla facile digeribilità. Fra le antiche popolazioni che si nutrivano di fichi si ricordano inoltre Etruschi e Fenici. Plutarco narra, riguardo alle origini di Roma, che la cesta con Romolo e Remo, destinati a morire come frutto illegittimo della vestale Rea Silva, non fu trascinata dalla corrente del Tevere che era straripato, ma si arenò miracolosamente in un'insenatura fangosa presso la palude del Velabro, sotto un fico selvatico, il *figus ruminalis*. Quando le acque del fiume si ritirarono, la cesta rimase all'asciutto

ai piedi di un albero di fico. I due gemelli si nutrivano succhiando il liquido zuccheroso che colava dai frutti dell'albero. Secondo questa versione dunque i



romani non sono figli della lupa (che giunse più tardi, quando le acque del Tevere si ritirarono), bensì del fico, cioè il *Ficus Rumina*.. La pianta, divenuta sacra, in quanto riferita a Marte, padre dei gemelli, era diligentemente curata dai sacerdoti del dio che provvedevano alla sostituzione della pianta ogni volta che questa moriva.

Le Proprietà del fico

Mangiare fichi fa molto bene alla salute, in quanto essi possiedono proprietà antimicrobiche. Una delle famose "ricette della nonna", così diffuse nei paesi del mediterraneo ancora oggi, suggerisce di usare i fichi come rimedio per la costipazione, ferite della bocca e bronchiti. Nonostante i fichi siano molto dolci, in realtà contengono solo 47 kcal per 100 grammi, molto meno dei mandarini e dell'uva che ne contengono 70 per ogni 100 grammi. Hanno un indice di sazietà medio e possono causare allergie nei soggetti predisposti. I frutti freschi regolarizzano la secrezione gastro-duodenale e se assunti in quantità eccessive hanno un effetto lassativo.. E' un frutto mineralizzante, energetico, ricostituente. La scienza ha recentemente confermato le sue virtù anticancro, virtù che la tradizione popolare gli ha sempre attribuito. Anche il suo latte ,lattice, che sgorga dai tagli dei frutti immaturi e dai rametti giovani contiene due enzimi: l'amilasi e la proteasi ,è ricco di enzimi e veniva usato anticamente per rendere più digeribile la selvaggina e nella preparazione dei formaggi, per far cagliare il latte

Il lattice viene usato per uso esterno per eliminare calli e verruche grazie alla sua azione caustica ed è irritante per la pelle. I frutti secchi ricchi di vitamina A e B, ferro, potassio e fibre possiedono elevate quantità di zuccheri e proteine, hanno inoltre proprietà emollienti ed espettoranti. Diversamente dagli altri tipi di frutta, in cui la parte commestibile è quella "femminile" del fiore, quella del fico è contenuta nel tessuto del gambo. Il frutto del fico è un fiore "al contrario" (invertito) con entrambe

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

le parti maschili e femminili racchiuse nello stelo.

L'albero di ficus è coltivato in tutti i



paesi del Mediterraneo e nelle regioni calde dell'America. Si adatta bene a qualsiasi terreno, purché non troppo compatto. In Italia è diffuso in tutta la penisola, specie nelle zone del Sud e del Centro, e nel Nord dove il clima è più dolce (laghi e zone costiere). La produzione di fichi secchi si concentra nel Cilento e in Calabria, in Sicilia e in Puglia.

I fichi fanno parte di quella gamma di frutti estivi tanto gustosi, come ciliegie, fragole, meloni, cocomeri, che ora possiamo trovare sui banchi al mercato. Aggradano le nostre tavole sia come ottimi fine pasto o rompi fame, che usati in ricette più o

Esistono moltissime varietà di fichi, i più comuni sono quelli verdi, seguiti da quelli neri. Alcune specie, chiamate bifere, maturano due volte l'anno, le unifere, invece fruttificano solo una volta.

*I fichi che maturano a maggio sono detti **fioroni**, sono in genere più grossi e meno dolci di quelli che maturano a luglio e agosto (detti **fichi forniti**), e in settembre (**fichi tardivi**).*

meno articolate, donando la loro freschezza e il loro gusto.

Fichi in salsa di vino rosso, vaniglia, miele e cannella

I fichi in salsa di vino rosso, sono un ghiotto e sfizioso dessert, preparato con fichi neri tuffati nel



vino bollente aromatizzato e successivamente insaporiti con una densa salsa di vino, Porto, miele.

Pizza bianca, fichi e prosciutto crudo

Un ottimo pasto veloce, molto usato a Roma. Potete usare prosciutto crudo dolce di Parma, o provare anche un prosciutto crudo rustico legger-

mente saporito: ottimo abbinamento con il dolce dei fichi. I fichi devono essere belli sodi ma maturi. Ultima indicazione sulla pizza: pizza bianca, leggermente salata in superficie, non con molta mollica

Crostata di fichi caramellati

Preparazione base: Preparare la base di pasta frolla mettendo in una ciotola (o in una impastatrice) della farina, il burro freddo a piccoli cubetti, i tuorli d'uovo, lo zucchero a velo, il pizzico di sale e la vanillina. Impastate velocemente il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo, che avvolgerete nella pellicola trasparente e riponetelo in frigorifero per almeno un'ora. Imburrate ed infarinate una tortiera a cerchio apribile del diametro di 22-23 cm, quindi, trascorso il tempo necessario, estraete l'impasto dal frigorifero tenendone da parte 1/5 che vi servirà per formare il bordo arrotondato della crostata. Con un matterello stendete la pasta su di un piano infarinato fino a formare un cerchio del diametro leggermente più grande della tortiera, che sistemerete all'interno della tortiera infarinata. Con l'impasto avanzato, formate un lungo bastoncino che andrete a posizionare lungo tutto il perimetro della tortiera per formare il bordo della crostata. Con un coltellino, intaccate obliquamente tutto il bordo della crostata in modo da decorarlo. Ritagliate un cerchio di carta forno leggermente più largo del diametro della tortiera e posizionatelo all'interno della base di pasta frolla quindi riempitelo con legumi secchi. Infornate la tortiera in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, fino a che la pasta non sia diventata dorata, dopodiché estraete la tortiera dal forno, togliete delicatamente i legumi e la carta forno e lasciate raffreddare la base.



Per il ripieno preparate la composta di fichi, sbucciandone 500 gr e tagliandoli a quarti. Mettete in un tegame 4 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di vino rosso e fate sciogliere il tutto a fuoco dolce e quindi aggiungete 1/2 cucchiaino di cannella in polvere e



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



i fichi sbucciati; fate cuocere il tutto fino a che la composta non sia diventata densa quindi unite gli amaretti sbriciolati mescolate, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire Versate la composta di fichi nella base di pasta frolla e livellatela. Lavate e asciugate i restanti fichi quindi, senza sbucciarli, tagliateli in quarti. Ponete in un tegame 4 cucchiaini di zucchero (fatelo sciogliere a fuoco dolce poi unite i fichi che rigirerete su ogni lato per un paio di minuti al massi-

mo, spegnete il fuoco e sistemate i [fichi](#) caramellati sulla composta disponendoli in modo armonioso Guarnite la crostata di fichi con petali di mandorla.

Roselline di prosciutto crudo e fichi

Le roselline di prosciutto crudo e fichi formano un antipasto semplice, sfizioso, e di facile e veloce realizzazione: il segreto per rendere questo piatto visivamente raffinato e invitante, sta nella sua composizione, che deve avvenire seguendo poche e semplici regole.



Preparazione: Prendete i fichi e con un panno morbido e asciutto pulite delicatamente la parte esterna. Tagliateli in 4 parti uguali ma senza dividerli alla base, poi apriteli delicatamente come un fiore che ha 4 petali e formate con ogni fetta di prosciutto crudo una rosellina, che porrete al centro di ogni fico. Ponete 3 fichi così formati su ogni piatto da portata oppure su di una foglia ben pulita di fico e servite immediatamente. Si consiglia di preparare le roselline di prosciutto crudo e fichi pochi minuti prima di servirle per evitare che il prosciutto crudo e i fichi si rovinino asciugandosi troppo.

Fichi secchi

La produzione casalinga dei fichi secchi non è complicata. Procuratevi dei fichi interi e ben maturi, tagliateli in due nel senso della lunghezza fino al picciolo senza separare completamente le due parti. Disponeteli in un graticcio a essiccare - protetti da un telo per evitare il contatto con gli insetti - e ritirateli in casa durante la notte. Se non avete la possibilità di tenerli all'aria aperta, potete, dopo averli tagliati, metterli in forno a 100° C fino a quando non assumono un bel color dorato. Si conservano in un sacchetto di tela, in luogo fresco e ben areato

Marmellata di fichi

Ingredienti:

Fichi 1 Kg
Zucchero 300 gr
Succo di 1 limone
Acqua

Preparazione: Pulite i fichi privandoli della buccia, quindi tagliateli a pezzettini.

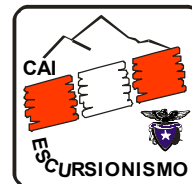
Ora prendete una pentola e versate dell' acqua circa 0,5 litri, portate ad ebollizione assieme allo zucchero ottenendo così uno sciroppo, a questo punto quando lo zucchero sarà ben sciolto aggiungete i fichi ed il succo di limone rimestate bene e cuocete finché non otterrete la densità desiderata considerate che ci vogliono almeno 20-30 minuti, ma regolatevi provando a prendere un cucchiaino di marmellata e mettetelo in un piattino, lasciate raffreddare e vedete se la densità è buona, quando andrà bene versatela in barattoli di vetro sterilizzati e lasciate raffreddare, la marmellata di fichi è pronta!!!





Domenica 7 NOVEMBRE 2010

Monte Sirente 2348 m.



L'invito di Janus ... da non perdere:

Descrizione Monte Sirente

Situato nel Parco Sirente-Velino, con i suoi 2348m di quota il Sirente si presenta come una dorsale lunga una ventina di chilometri orientata verso NO/SE da Rovere a Forca Caruso.

Esso è caratterizzato da una difformità dei suoi versanti. Quello esposto a SO ha aspetto dolce e debolmente ondulato con discontinui affioramenti rocciosi e degrada verso la Piana del Fucino. Il versante di NE è invece di natura rocciosa, si presenta più impervio e ha un aspetto quasi dolomitico.

Il monte Sirente offre la possibilità di ascensioni in ambiente innevato di varie difficoltà alpinistiche e ascensioni estive su sentiero, e anche molto frequentato da appassionati di scialpinismo.

Difficoltà: EE

Dislivello: m. 950

Tempo salita: ore 4,00

Tempo discesa: ore 3,00

Descrizione itinerario

Il sentiero ha inizio dall'area di sosta di Fonte all'Acqua, al km 11+500 della strada che collega Rocca di Mezzo con Secinaro.

Si procede lungo una strada sterrata che si inerpica in un bosco di faggi nella Valle del Condotto (*sentiero cai n.15*).

Dopo circa 20 min il sentiero (*sentiero cai n.15c*) prosegue lungo una traccia che risale un pendio, abbastanza ripido, verso la Valle Lupara per poi deviare nettamente a sinistra fino a raggiungere una radura dove ha termine il bosco (*quota 1800m circa*).

Giunti alla radura si può osservare il Canalone della Neviera, si svolta a destra per poi risalire un pendio erboso e costeggiando delle pareti rocciose si affronta l'ultimo tratto della Valle Lupara.

Raggiunta la cresta la si percorre fino ad arrivare sulla vetta Monte Sirente da dove è possibile ammirare la sottostante Piana del Fucino, le Gole di Celano oltre ad altri importanti gruppi montuosi dell'Appennino centrale.

Programma

ore 07,00 Ritrovo c/o Piazzale stazione FS di Antrodoco

ore 07,15 Partenza con mezzi propri

ore 08,30 Inizio escursione guidata da località Fonte all'Acqua

ore 12,30 Monte Sirente

ore 16,00 Arrivo alle auto in località Fonte all'Acqua

Info e prenotazioni

Per partecipare all'escursione i soci dovranno essere in regola con l'iscrizione dell'anno in corso mentre per i **non soci è obbligatoria la copertura assicurativa del costo di € 6,00.**

Equipaggiamento

Scarponi, giacca a vento, occhiali da sole, berretto, cibo, acqua, e soprattutto dovranno avere una buona preparazione atletica. **Contattare:**

G. Cipriani tel. 348/7491439

M. Pascasi tel. 349/3205803



“Roberticola”
Tabaccheria-Edicola
Lotto - Libri - Profumi
Cartoleria- Regali

FOTOCOPIE A COLORI - STAMPE DOCUMENTI DA FILE

Articoli per la pesca
Coltelli - Torce





Marinelli Roberto
Via Marmorale, 73
(Salaria)
Antrodoco
Tel.Fax: 0746.578079



Programma Escursionismo 2010

17/10/dom.		Monte Terminillo con la Sezione CAI SALERNO: Giro dell'Acqua Santa da Pian de Valli (anziche il10, posticipata)	E	CIPRIANI G. Ingrisano L.
31/10/dom.	Mtb AG7	INTERSEZIONALE C.M.I. - XII° ed. ALTA VIA del MARRONE -	T	INGRISANO L. COLETTI G.
07/11/dom		Gruppo Velino-Sirente - Monte Sirente 2348m, da Fonte dell'acqua (SECINARO)	EE	CIPRIANI G. - Pa- scasi M.
21/11/dom		Monti Navegna-Cervia - Monte Navegna 1508 m Riserva Naturale Regionale - da Colle di Tora 536m.	E	CESI R.- Coletti G. - Carloni C.
05/12/dom		CAI RIETI- Gruppo del Terminillo - Cima d'Arme 1678 m dal santuario di Poggio Bustone	E	IACOBACCI F. Bailo C.
19/12/dom		CAI VITERBO: Giro della Palanzana da Parcheggio Coop Viterbo	T	BAILO C. Cipolloni L..
26/12/dom		Brindisi alla CHIESETTA ALPINA di Monte Giano da Antrodoco	T	SANTOPINTO A.- Ingrisano L.
6/01/merc.		Rifugio Monte Nuria, La panondella della ... BEFANA!!!!	EAI-E	IACOBACCI F. Blasetti V.

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 am-
 messi 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
 anche la domenica

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

Punto vendita GUSTOCONTADINO
 Chiuso Lunedì e Giovedì
 Antrodoco (RI) - C.so Roma, 19 Tel. e fax 0746 58663

Sudoku n. 19

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

ARRAMPICATA SPORTIVA

Nel comune di Antrodoco sono presenti le seguenti strutture:



Palestra Naturale
 Outdoor "Parco 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

PERLA
D'ABRUZZO
LA PIETRA BIANCA



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


DE SILVESTRI
CALZATURE ABBIGLIAMENTO



ANTRODOCO (RI)
Via Vespasiano, 10 - Tel. 0746.256098
Ecco IV Novembre, 21/23 - Tel. 0746.176080

AMATRICE (RI)
Cassa Credito, 72 - Tel. 0746.024534

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDÌ



Club Alpino Italiano

Sezione di Antrodoco



Janus

Oltre... la montagna

Bimestrale, Settembre - Ottobre 2010

Anno 4, Numero 26

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

!Speciale Leonessa: Stanislao Pietrostefani!!!

- Aggiornamento Nazionale T.A.M. a Leonessa;
 - Escursioni ai parchi dell'Abruzzo;
 - Ricette: ma che ... fico!
- ... invincibili sono quelli che non si lasciano abbattere, scoraggiare, e dopo ogni batosta sono pronti a risorgere e a battersi di nuovo!!
- ... corretta alimentazione in montagna!!!

Distribuzione gratuita - salvo SPED. IN ABB. POSTA-

stampa su carta riciclata





Sommario

Editoriale	2
Primo Piano: Pietrostefani, un "GRANDE" nella storia dell'alpinismo.	3
Tutela Ambiente Montano - T. A. M.:	4
<i>Aggiornamento Nazionale a Leonessa</i>	5
Escursionismo:	
- Parco Nazionale d'Abruzzo: Val di Rose	6
- Monti della Laga: Pizzo di Moscio 2411m.	7
ABC della montagna:	8
<i>L'alimentazione in ... montagna!!</i>	
La montagna in lettere: "Chisciotte l'invincibile" ... il vero vincitore!!	10
Ricette - Il fico, tra religione e leggenda!!	11
Attività sezionali :	
• <i>L'invito di Janus</i>	14
• <i>Prossime escursioni</i>	15
• <i>Sudoku</i>	

Foto in copertina: Discesa sulla pista da sci del M. Tilia, sullo sfondo Monti della Laga e Gran Sasso, a sx stazione sciistica abbandonata.

Escursione del 20/01 2008 , 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:

Ines MILLESIMI; Daniele BONINSEGNI; Mary CASULA; Giuliana SANTINI; Maria Franca . PALUMBO; Giandomenico CIPRIANI; Anna BOCCACCI;

**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

Editoriale

Dopo la bella parentesi estiva in Austria tra verdi valli, ghiacciai e bagni termali, torniamo alle nostre montagne con due appuntamenti in ... UNO!! molto importanti e significativi per il nostro territorio.

A Leonessa presso il Leo Hotel, sabato 18 e domenica 19, vi presentiamo ***l'Aggiornamento Nazionale TAM*** e un omaggio ad un Grande personaggio del CAI e del nostro territorio, ***Stanislao Pietrostefani***, con la partecipazione della Sezione dell'Aquila, e con la sempre preziosa collaborazione di Daniele e Ines rispettivamente della Sezione di Rieti e Sottosezione di Leonessa

In questo numero inoltre, grazie al contributo di Giuliana e Mary, andiamo a conoscere due grandi parchi dell'Italia centrale.

Da notare poi, una simpatica riflessione di Erri De Luca che la nostra amica Franca della sezione di Rieti, ci ha cortesemente inviato, su ***"Chisciotte l'invincibile"***. Può essere sicuramente una grande lezione di vita, e perché no!! si può accostare tranquillamente anche alla nostra attività escursionistica, alla nostra filosofia di andar per sentieri senza competizioni estreme, anzi ... secondo un famoso detto del CAI: ***"camminare per conoscere, e conoscere per tutelare"***, andare tutti insieme tranquillamente con il giusto mix di curiosità, conoscenza ed attenzione verso l'ambiente, in questo modo oltre al piacere sportivo dell'escursione abbiamo anche l'opportunità di rendere un servizio alle future generazioni.

Ancora una volta la **redazione ringrazia** tutti i soci e non che prestano la loro opera per la realizzazione di questo nostro periodico Janus, e vi invita a continuare sempre con maggior .. ***impegno!!!***

A presto e buona lettura.

[email: janus@caiantrodoco.it](mailto:janus@caiantrodoco.it)
www.caiantrodoco.it
info@caiantrodoco.it

Soluzione sudoku N ° 19

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

Pietrostefani, un "grande" nella storia dell'alpinismo.

Il CAI di Rieti gli rende omaggio a Leonessa

di Ines MILLESIMI, CAI Sez. Rieti

La tessera CAI di Stanislao Pietrostefani



tuonava contro lo spopolamento delle montagne poiché mancavano (allora come oggi) seri studi, leggi, programmi e pianificazioni di rilancio economico delle montagne, secondo una logica che attualmente chiamiamo sostenibile e che ieri Pietrostefani sentiva solo come naturale, armoniosa, rispettosa del contesto e della tradizione. Mise tutto se stesso per far conoscere l'Altopiano di Leonessa, le montagne d'Abruzzo (brillante argomento della sua tesi di laurea in Economia nel 1931) e il Gran Sasso; poi le Apuane e le Alpi Giulie. Infatti fu prefetto in molte città d'Italia, e in tutti luoghi dove veniva trasferito (L'Aquila, Roma, Gorizia, Caltanissetta, Arezzo) metteva nuova linfa alla sezione del Club Alpino cittadino, portando con modestia ma con fermezza, le sue grandi competenze, il suo impegno alla conoscenza, alla salvaguardia e alla valorizzazione della montagna. Di ogni montagna.

Questo e molto altro ancora si parlerà a Leonessa il 18 settembre (quel fine settimana si apre a Leonessa l'aggiornamento nazionale Tutela Ambiente Montano del CAI). Alle ore 18 presso Leo Hotel ci sarà un convegno dedicato a Pietrostefani, alla presenza delle massime autorità del CAI Centrale e sotto l'Alto Patrocinio del Ministero dell'Interno. Verrà inaugurata anche una piccola mostra con la fondamentale collaborazione del CAI Sez. dell'Aquila, che ha messo a disposizione del CAI di Rieti, per catalogarlo, tutto l'Archivio Pietrostefani donato dalla famiglia alla sezione e per fortuna scampato dal terremoto. In occasione del convegno verrà presentato il volume *Stanislao Pietrostefani. L'uomo, l'alpinista, l'Istituzione*, curato dalla socia Ines Millesimi, ricco di bellissime foto inedite dell'alpinista Enrico Ferri, documenti e testi delle tante sezioni che hanno voluto rendere omaggio a Pietrostefani.

La storia dell'alpinismo non è fatta solo di grandi imprese, conquiste, primati. Ci sono storie e protagonisti ugualmente speciali, che meritano di essere conosciuti e raccontati anche se apparentemente non c'è nulla di avventuroso o di eccezionale negli obiettivi raggiunti. C'è insomma un mondo sommerso, fatto di cose e persone "grandi", che fanno ugualmente la storia o la microstoria. Anche dell'alpinismo italiano.

Uno di questi è Stanislao Pietrostefani. Nato a Leonessa nel 1908 e morto a 97 anni a Belluno, è stato alpinista, socio CAI dal 1926 e frequentatore di tante montagne sino alla fine. Venne insignito della medaglia d'oro del Club Alpino Italiano nel 1998, durante l'Assemblea dei Delegati a Mantova: un'onorificenza altissima, motivata dalla commissione per lo straordinario quanto infaticabile impegno speso a conoscere, valorizzare, tutelare l'Appennino Centrale e in particolare il Gran Sasso.

Le sezioni del CAI di Rieti e di Antròdoco conoscono da sempre il suo nome perché associato a quello di Roberto Chiaretti, suo amico, anche lui leonessano e socio CAI: entrambi aprirono in agosto, nel 1932, la via di roccia Chiaretti - Pietrostefani sul Monte Terminillo, aprendo una stagione di ricerche e perlustrazioni di vie e di pareti sul massiccio. Oggi quella via è percorsa per lo più in ... *invernale*, vista la friabilità del canale e della cresta. Ma resta un punto di riferimento pionieristico per chi vuole iniziare ad arrampicare al Terminillo.

L'Aquila ricorda Pietrostefani perché in questa città lavorò per molti anni rivestendo incarichi istituzionali di alto profilo. All'Aquila fu per molto tempo Presidente della sez. del CAI e fu il primo, con Landi-Vittorj, a scrivere la famosa guida dei Monti d'Italia CAI-TCI dedicata al Gran Sasso. Si può dire che Stanislao fu il primo a "scoprire" il Gran Sasso, il piccolo Tibet nel cuore d'Italia, promuovendo ogni sorta di valorizzazione (turistica, culturale, ambientale) in assoluto rispetto per la natura e per gli habitat. Tuonava contro la costruzione di alberghi giganteschi - tipo quello all'Aremogna a Roccaraso - e contro il turismo troppo motorizzato, fatto solo di sfruttamento della monocultura dello sci da discesa, di cemento, di residence e di mode;



Stanislao Pietrostefani (a sin.) in una delle ultime foto presso la sez. CAI dell'Aquila.

Tutte le manifestazioni dedicate all'illustre concittadino sono patrocinate dalla Provincia di Rieti e dal Comune di Leonessa, sotto l'egida del Touring Club Italiano, del quale Pietrostefani era socio sin dal 1928. Leonessa, bandiera arancione del TCI, con una sottosezione sempre più in crescita guidata con appassionato vigore dal giovane alpinista Calandrella, si posiziona davvero come luogo di cultura "di e in" montagna.



La copertina della guida del Gran Sasso del 1943

T. A. M. : Aggiornamento

Si svolge dal 17 al 19 settembre a Leonessa, presso il LEO Hotel, l'aggiornamento nazionale per titolari TAM (tutela ambiente montano) del CAI.

MONTAGNA, NEVE E SVILUPPO SOSTENIBILE: QUALI PROSPETTIVE?

È il delicato e sentito argomento che verrà affrontato con relatori qualificati, come Giorgio Daidola, Simone Guidetti e Claudio Bassetti del CAI, il prof. Tommaso Paolini ed il giornalista Stefano Ardito. Porterà una sua relazione anche l'economista dott. Alessio Liquori della CRTAM Lazio. E presenteranno dati relativi ad un censimento di tutti gli impianti esistenti sul territorio, di quelli dismessi e di quelli in progetto, i componenti di tutte le Commissioni Regionali TAM del CAI.

Per il Lazio i dati in questione verranno presentati dal Dottore Forestale di Antrodoco Cesare Carloni.

Naturalmente farà gli onori di casa il CAI di Leonessa, con il suo reggente Pino Calandrella e tutto il nuovo gruppo di soci che ultimamente hanno riportato in auge la sottosezione, di cui quest'anno si festeggiano i trenta anni dalla fondazione, con un foltissimo numero di attività, molto qualificate, in ogni settore del Club.

Saranno presenti il Vice Presidente del CAI dott. Goffredo Sottile, il presidente CCTAM Miranda Bacchiani e sono invitati a partecipare il Sindaco di Leonessa Trancassini ed il Presidente della provincia Melilli.

A seguire, negli stessi locali, alle 18,00, verrà inaugurata la mostra ed il libro su Stanislaò Pietrostefani di cui all'articolo precedente.

Nella giornata di domenica 19, durante la consueta gita allegata al Corso, partendo dal Rif. Sebastiani si passerà sotto l'attacco del famoso canalino "Chiaretti-Pietrostefani", dove verrà depositata una targa a ricordo dell'illustre personaggio leonessano, con una piccola cerimonia ed alla presenza di alcune Autorità. Si proseguirà poi in direzione della cresta dei Sassetelli, per la cima del Terminillo e di nuovo al Rif. Sebastiani. Questo per dare modo ai corsisti di visitare i luoghi dove sarebbe prevista l'espansione sciistica del Terminillo.

Scopo dell'incontro, che non casualmente viene programmato a Leonessa, è fotografare la situazione attuale, su Alpi ed Appennini, esaminare criticamente le reali possibilità di sviluppo che offrono alcuni progetti sciistici, i loro costi di realizzazione e mantenimento, e gettare le basi per elaborare in futuro un documento da presentare al CC (Comitato Centrale di indirizzo e controllo) per una presa di posizione ufficiale del CAI come già avvenuto, ad esempio nel caso dell'Eolico, oppure per estendere anche all'Appennino, coinvolgendo tutte le sezioni CAI Appenniniche, quanto già approvato dai Club dell'Arco Alpino (CAA) (Germania, Austria, Francia, Svizzera, Slovenia, Sud Tirolo e Liechtenstein) per i loro comprensori che recita:.... (i club arc alpin...)... **dichiarano la loro ragionata e ferma contrarietà alla costruzione di nuovi comprensori sciistici ed all'ampliamento di quelli esistenti e chiedono che attraverso i protocolli attuativi della Conven-**

Nazionale a Leonessa

di Daniele Boninsegni (ENTAM); CAI S. Sezione di Leonessa (Sez. Rieti)
vicepresidente CRTAM Lazio – (Coordinatore dell'aggiornamento)

zione delle Alpi vengano istituite aree protette, vengano elaborati articolati piani di sviluppo socio-economici e che venga promossa la compatibilità tra economia ed ecologia, come reale valorizzazione della popolazione locale, in nome della propria storia e dei valori della montagna.

Dichiarazione di intenti approvata appunto dal Consiglio Centrale del CAI il 13 gennaio 2001, e che sarebbe opportuno estendere chiaramente anche all'Appennino, in considerazione del fatto che questa area geografica si presta anche meno delle Alpi a svilupparsi sciisticamente.

A questo proposito la CRTAM Lazio ha in programma, per il prossimo anno, la realizzazione di un vero e proprio studio economico sul territorio Appenninico, con particolare riferimento al Terminillo, per analizzare a fondo gli aspetti socio-economici di queste aree, ed analizzare quale tipo di sviluppo economico si presta meglio su queste aree montane, in funzione delle loro caratteristiche.

Vale anche la pena spendere due parole sul significato di questi aggiornamenti annuali che il CAI prevede per ognuna delle sue Commissioni tecniche e per le quali investe molte risorse. Sia economiche che umane.



La Vallonina e Terminillo dal Monte Tilia

I valori, i regolamenti, le tradizioni e le innovazioni, nonché qualsiasi nuova problematica, che una grande Associazione come il CAI ha, vengono mantenuti e trasmessi uniformemente a tutto il corpo sociale tramite i titolati. Cioè coloro che hanno conseguito un titolo dopo aver frequentato un corso organizzato e riconosciuto all'interno del CAI. In questo modo si arriva ad avere una certa uniformità di intenti e di comportamenti tra gli iscritti che altrimenti, con il semplice pagamento di una tessera di iscrizione rischierebbe di far perdere di vista i valori fondanti dell'associazione. La recente istituzione di UNICAI mira proprio ad uniformare la formazione dei propri soci. Questo è molto importante nelle regioni che aumentano continuamente i propri iscritti. Il Lazio con un aumento del 6-7% annuo è la regione trainante di tutto il centro sud, l'ex CMI. L'Escursionismo e l'Alpinismo Giovanile sono il fiore all'occhiello di questa crescita. I titolati sono però ancora molto pochi, specie rispetto al nord, e c'è una gran necessità di fare Corsi di formazione, anche perché le norme UNICAI prevedono che solo i titolati possano ricoprire cariche sociali. Il mantenimento dei titoli poi, obbliga a frequentare annualmente gli aggiornamenti, che si svolgono di volta in volta con tematiche diverse, come quello TAM di quest'anno a Leonessa.

