



Bimestrale, Gennaio - Febbraio 2011

Anno 5, Numero 28

# JANUS

*Oltre... la montagna*

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

**!Gole di Antrodoco: 1° battaglia del Risorgimento Italiano!**

- Ancora una ... nuova rubrica: *Astrofilia*!!
- *"speciale orso"* ... è uno dei 15 mammiferi italiani in grave pericolo d'estinzione secondo la lista rossa dell'IUNC,...
- *Ipotermia e congelamento!!* ... d'inverno, ma non solo!!
- *L'invito di Janus: Escursione nella ... "Gola" dei primi moti del Risorgimento Italiano*

stampa su carta riciclata

Distribuzione gratuita - salvo SPED. IN ABB. POSTALE - ANNUALE Euro 15





## Sommario

<b>Editoriale</b>	<b>2</b>
<i>Storia &amp; Società - 190 ° Anniversario della prima battaglia del Risorgimento Italiano; .</i>	<b>3</b>
<b>La voce del territorio -</b>	<b>4</b>
<i>L'Orso Bruno (Ursus arctos arctos) e ... l'Orso marsicano (Ursus arctos marsicanus)</i>	
<b>Primo Piano -</b>	<b>6</b>
<i>“PROGETTO ORSO” Volontari del CAI per proteggere l'ORSO Marsicano</i>	
<i>A scuola con il cai - La Montagna fa scuola</i>	<b>8</b>
<i>Astrofilia - “103P/Hartley 2”... Oltre la Montagna!!!</i>	<b>9</b>
<b>ABC della montagna!! -</b>	<b>10</b>
<i>Ipotermia e Congelamento</i>	
<b>Ricette - Il CORBEZZOLO, L'arbutus colorato che rallegra l'autunno!!</b>	<b>12</b>
<b>Attività sezionali :</b>	
• <i>L'invito di Janus</i>	<b>14</b>
• <i>Prossime escursioni</i>	<b>15</b>
• <i>Sudoku</i>	

**Foto in copertina:** Guglielmo Pepe nelle Gole di Antrodoco, nella 1° battaglia del Risorgimento Italiano, 7-9 Marzo 1821. Foto archivio D.De silvestri

### 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: Marco INNOCENTI; Daniele BONINSEGGNI; Pasquale ZANGARA; Maria Franca PALUMBO; Goffredo PIERPAOLI; Luisa CIANCA; Luigina GRASSI; 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

Iniziamo un nuovo anno con Janus, e troviamo ancora qualche novità.

Debutta, infatti in questo numero, una nuova rubrica, quella di “astrofilia”, impariamo quindi ad osservare le stelle, questa volta andando di gran lunga ...oltre la montagna, come enuncia il sottotitolo di testata.

Per questo ringraziamo vivamente il dottor Pierpaoli del Club Astrofili di Rieti che, oltre a seguir la rubrica resta gentilmente a disposizione di tutti gli interessati per chiarimenti e spiegazioni che di volta in volta potranno essere richiesti, sempre tramite la nostra .. *posta di Janus*.

Da notare, inoltre un paio di articoli dedicati ad un grande mammifero a rischio di estinzione, da parte di Marco per la parte più tecnica a quella di Daniele che ci spiega e propone le iniziative del CAI per la sua tutela e sopravvivenza.

Ed infine, ma non di certo meno importante, vi ricordiamo il 190° anniversario dei **Primi Moti del Risorgimento Italiano**, che sono avvenuti nel lontano **7 e 9 marzo 1821** proprio nei nostri territori e più precisamente nelle Gole di Antrodoco. Ringraziamo particolarmente l'arch. Zangara per l'articolo ed il materiale fotografico fornito, tra cui abbiamo realizzato la copertina di questo numero.

Vi saluto augurandovi sempre un ... buon cammino, che con le dovute precauzione e prudenza è possibile anche nei mesi invernali, e dandovi appuntamento per la prossima **ASSEMBLEA DEI SOCI**, che ti terrà a marzo nei locali della nostra sede sociale in cui dovremmo rinnovare le cariche sociali.

*Il presidente - Eligio Boccacci*

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

### Soluzione Sudoku n° 21

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

# 190° Anniversario della prima battaglia del Risorgimento

Italiano, **ANTRODOCO 6-13 MARZO 2011** di Arch. Pasquale Zangara

Il comitato cittadino, in collaborazione con il Sindaco del comune di Antrodoco Maurizio Faina, ha definito il programma per il **190° anniversario della Prima Battaglia del Risorgimento italiano**, svoltasi in Antrodoco nel 1821 tra le truppe costituzionale del Generale Guglielmo Pepe e il Generale J Von Frimont a capo delle truppe austriache, successivamente nominato per la vittoria conseguita a scapito delle truppe napoletane, Principe di Antrodoco.

Il CAI di Antrodoco organizzerà per il giorno 6 marzo una ciaspolata per le gole di Antrodoco a ridosso di Monte Giano, fulcro di tutte le battaglie svoltesi dal 7 al 9 marzo 1821 e che quindi portarono alla sconfitta delle truppe del generale Guglielmo Pepe.

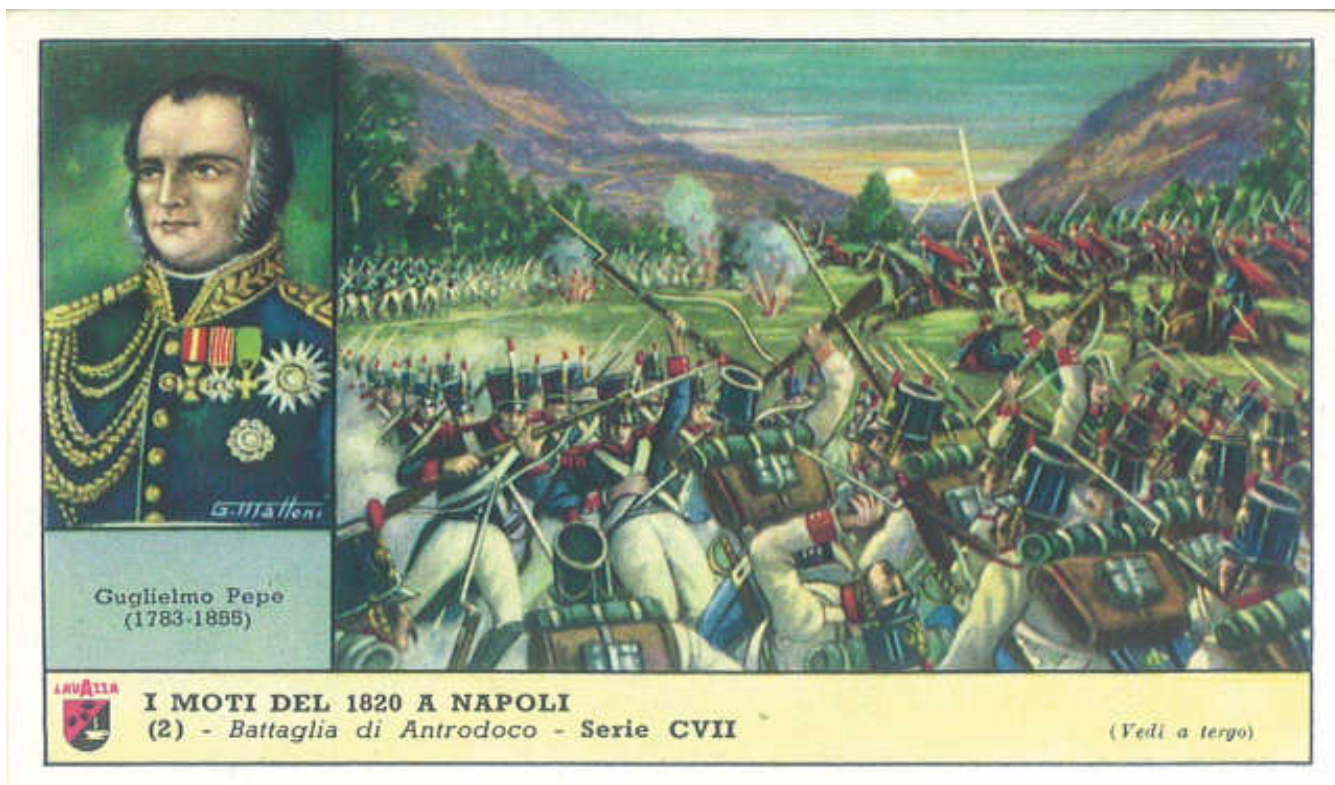
La manifestazione, che avrà luogo il 13 marzo 2011, inizierà alle ore 10,30 con il saluto del Sindaco di Antrodoco alle autorità presso il Palazzo Municipale, seguirà alle ore 11,45 una commemorazione presso il Monumento della Battaglia in piazza IV Novembre, e concluderà l'evento il concerto musicale previsto per le ore 16,30.

L'invito è stato esteso a tutti i comuni interessati dalla battaglia di cui sopra, coinvolgendo la Bassa Valle del Velino da Rieti fino a Scoppito e l'Aquila in Abruzzo.

La manifestazione vuole rievocare, anche quest'anno, il ricordo di un evento storico così significativo per il territorio locale, riproponendo i valori storici dei nostri luoghi che hanno visto nascere i primi conflitti del Risorgimento italiano e valorizzare pertanto i suddetti luoghi menzionati sui testi di storia, come ad esempio le citazioni riportate da **"I miei Ricordi" di M. D' Azeglio**: *"...Mentre si stava preparando l'invasione del regno di Napoli, decisa a Laybach, io m'era offerto al cavalier Micherou, ministro di Napoli presso il Papa, domandogli di servire nell'esercito. Egli mi rispose freddamente ed evasivamente, nel senso, per quanto mi ricordo, che non entrava nei disegni del governo napoletano d'introdurre esteri nelle sue file. Io che avevo mosso questo passo, senza punto fanatismo, poiché se alla rivoluzione di Piemonte credevo poco, a questa di Napoli credevo meno, non andai cercando altro: fortuna! Mi risparmiò Antrodoco!"*.

Anche l'**Enciclopedia Italiana Treccani** ricorda la battaglia:

*"Antrodoco...Particolarmente noto è il combattimento del 7 marzo 1821. Allora l'esercito austriaco del generale Frimont poté facilmente passare la gola ed occupare la città solo perché il generale Pepe, comandante dell'esercito napoletano, anziché attendere nelle fortissime posizioni naturali il nemico, credé meglio dargli battaglia nella comoda valle del Velino, ove la migliore efficienza dell'esercito austriaco ebbe schiere napoletane, poco organizzate e salde. Comunque, questa battaglia è da considerarsi il primo fatto d'armi del Risorgimento italiano"*.



## L'Orso Bruno (*Ursus arctos arctos*) e ...

### l'Orso marsicano (*Ursus arctos marsicanus*)

Testo e Foto Di Marco INNOCENTI

Gli Orsi bruni (*Ursus arctos*) sono i membri più diffusi si trovano in tutta Europa, Asia e Nord America e poi ci sono i Grizzly (*Ursus arctos horribilis*) o il relativamente piccolo Orso con gli occhiali (*Tremarctos ornatus*) e ancora i nobili e noti Orsi bianchi (*Ursus maritimus*) parenti del Bruno. In Italia le popolazioni Alpine e del nord est, appartengono alla sottospecie *Ursus arctos arctos* derivando direttamente dalle popolazioni Orso provenienti dalla vicina Slovenia. La preziosa popolazione è altamente protetta presente in Abruzzo classificata come *Ursus arctos marsicanus* (Altobello 1921), appare come popolazione distinta dalle balcaniche e centro europee e rappresenta dunque un endemismo italiano particolare dato il critico status di conservazione. La sottospecie marsicana concentrata inizialmente nel Parco Nazionale d'Abruzzo si è diffusa in buona parte del territorio abruzzese e in parte anche nel Molise, Lazio e Marche. Di struttura grossa e robusta, ma più piccola dei cugini continentali (*Ursus arctos arctos*), mostra una forte variabilità nella dimensione (maschi 150-200 kg; femmine 80-150 kg)<sup>1</sup> tuttavia il peso non è un metodo per la determinazione del sesso che negli Orsi risulta difficile se non dopo una lunga e attenta osservazione a breve distanza, in buone condizioni di visibilità (da parte di occhi esperti) poiché non presentano caratteristiche sessuali esteriori riconoscibili a distanza. L'orso marsicano mostra una marcata variabilità individuale nella colorazione del mantello dal bruno al rossiccio a tonalità più scure quasi nere, sulla base di questa differenza soggettiva il pelo bagnato o asciutto e l'incidenza dei raggi solari lo fanno sembrare quasi camaleontico nella colorazione. A parte l'avvistamento diretto, molto difficile dato il comportamento elusivo, le impronte rappresentano il più chiaro indice di presenza dell'Orso e, per la loro dimensione e forma, si possono difficilmente confondere con quelle di altri animali. Le orme degli Orsi adulti o subadulti presentano mediamente una larghezza che va dai 10 ai 15 cm (misure rilevate in Europa) e presentano 5 dita che sono disposte l'una accanto all'altra secondo una leggera curva, tale da poter sovrapporre una linea retta su tutti e cinque i polpastrelli.<sup>2</sup> Nelle azioni di ricerca/monitoraggio della specie, vengono spesso installate delle "trappole per peli", luoghi in cui un'esca olfattiva o, in alternativa, un sito di alimentazione, vengono chiusi con filo spinato, ma tronchi di pino ed abete rovi lungo piste battute dall'orso sono siti naturali dove con un po' di esperienza si possono trovare peli. I peli vengono cercati con cura negli stazzi o nei recinti frequentati dall'Orso durante le incursioni predatorie nei confronti di animali domestici (come nell'immagine accanto).



Altri segni di presenza molto significativi della presenza del plantigrado sono gli escrementi, che dimostrano in modo molto oggettivo la presenza e la distribuzione degli animali. Infatti per il ritrovamento degli escrementi non sono determinanti o necessarie condizioni particolari; inoltre a differenza di altre specie l'orso le depone dove capita senza motivi di delimitazioni territoriali senza ricoprirle. Le dimensioni degli escrementi di Orso sono comprese, come dimensioni e forma, tra quelli di un cane di media taglia e quelli di un cavallo, mentre la forma può essere del tutto simile a quella degli escrementi umani. Il colore è molto variabile dipendendo dal tipo di alimentazione (Nell'immagine accanto escremento di *Ursus arctos arctos* ove sono visibili noccioli di frutta selvatica. L'orso è praticamente onnivoro anche se da un punto di vista fisiologico ed anatomico, non riesce



<sup>1</sup>È opportuno ricordare che il peso varia molto anche in rapporto alla stagione ed è più elevato in autunno quando gli Orsi, per prepararsi al letargo invernale, trascorrono gran parte del tempo ad alimentarsi, mentre è minimo in primavera, alla fine del letargo e talvolta gli Orsi continuano a dimagrire fino all'inizio dell'estate.

<sup>2</sup>Gli orsi sono plantigradi anziché camminare sulle dita, come succede ad esempio nei [canidi](#) e nei [felidi](#) (detti per questo digitigradi), l'Orso appoggia quasi completamente l'intera pianta dei piedi

a masticare, ne a digerire le sostanze vegetali così efficacemente come gli erbivori stretti, tanto che si ritrovano spesso nelle feci. La sua dieta naturale è molto legata alla frutta (in particolare nell'appennino centrale alla faggiola), radici e invertebrati, tuttavia non disdegna piccoli di ungulati selvatici e domestici usufruendo delle uccisioni di altri



predatori e spesso spingendosi all'attacco. Naturalmente date le tendenze naturali i danni che potrà arrecare alle attività agro-zootecniche sono più che immaginabili: saccheggio di campi patate o mais, frutteti, attacchi agli alveari e al bestiame domestico. Territoriale e solitario, con interazioni sociali che si limitano al periodo degli amori, predilige ambienti di foresta. Nel nostro territorio, risulta confinato ad ambienti montani caratterizzati da elevata copertura boschiva e morfologia aspra; queste frequentazioni derivano dalla necessità di evitare zone con forte disturbo antropico, piuttosto che da una selezione dell'habitat operata dal plantigrado.

Da sempre le rappresentazioni degli animali (in particolare dei carnivori predatori) è parte integrante della cultura umana; raffigurati come antiche divinità; come creature venerate; narrati come fiere forti, invincibili e astute, incarnazione di natura selvaggia. Facilmente possiamo trovare nella memoria della nostra cultura e nell'abitudini della società moderna questo animale che ci suscita emozioni contrastanti: orsi nelle leggende e nelle favole, orsi nei cartoni, orsi di peluche e cioccolato, orsi inventati, orsi fantastici e orsi in carne ed ossa. Cultura ora come non mai, vuol dire conoscenza, vuol dire trasformare la conoscenza in nuovi stili di vita, vuol dire anche riesumare e (pro)seguire l'insegnamento esistente della tradizione e dargli un senso pratico e non anacronistico, per progettare un sogno che vede un ecosistema in equilibrio che sia in grado anche di dare

continuità alla tradizione agro-silvo-pastorale che ha modellato, nel tempo, i nostri territori montani.

L'orso bruno è protetto in Italia dal 1939, tuttavia il bracconaggio risulta uno dei problemi che maggiormente minacciano la specie. La persecuzione è legata principalmente ai danni legati alle attività di zootecnia e apicoltura. Altre cause sono investimenti lungo strade e linee ferroviarie. I problemi di conservazione della

specie sono legati anche alla progressiva frammentazione e riduzione degli habitat ed al conseguente isolamento delle popolazioni di orsi residue minacciate da fattori demografici e genetici. Già in sedi più opportune si è scritto e si scriverà del ripreso conflitto tra predatori e attività legate all'economia rurale; ciò nonostante uno spunto di riflessione è più che mai necessario; poiché in questo momento di percettibile frattura tra il mondo naturale/rurale e vita urbanizzata, parlare di animali domestici e selvatici, di politiche della natura e conservazione delle attività tradizionali è sempre più ostico e doveroso. La natura, da sola o aiutata, sta riportando nelle montagne i grandi predatori, sicuramente una grande e nobile sfida per l'equilibrio ecologico delle aree di media ed alta montagna, ma questa presenza sta (re)innescando il conflitto quiescente tra predatori e attività economiche agro zootecniche. La presenza del plantigrado può accendere tensioni relazionate all'impatto sulle risorse agricole, zootecniche ed apistiche. Tal conflitto può essere amplificato da aspetti emotivi e psicologici connessi alla paura nei confronti dell'orso. Se da un lato resta essenziale ricomporre l'equilibrio ecologico delle montagne attraverso la salvaguardia delle reti alimentari e quindi del ritorno dei grandi predatori e delle loro basi trofiche (flora, fauna e un ecosistema in stabile), bisogna ragionare su come questo equilibrio si sia rotto anche a discapito delle attività rurali ad opera di una modernità, che ha sempre riversato sulla montagna pressioni economiche e politiche dalle città e dalla pianura. Allora, la ricomparsa di un ecosistema montano in equilibrio può essere ritenuta sostenibile solo se comprenderà nella sua stabilità le produzioni tipiche che tanto si ricercano e si celebrano, ma che sono tenute sotto scacco dagli alimenti di plastica che trovano terreno fertile nello squilibrio culturale della società moderna.

**ENOTECA**

**BACCO**  
di Cardellini Roberto

**Piazza del Popolo**

Ristorante Pizzeria  
**"Il Vecchio Mulino"**

Pizzeria con Forno a Legna  
Salone per banchetti  
Veranda estiva  
Aperto anche a pranzo  
Givedì e Venerdì Pesce

Chiuso il Martedì

Antrodoto (RI)  
Via Salaria per Ascoli  
Tel. 0746/578726  
Marino 328.9551237

## “PROGETTO ORSO”

Daniele Boninsegni – ENTAM CAI Leonessa (RI)

Margherita Montoneri – ORTAM CAI Roma

### *Volontari del CAI per proteggere l'ORSO Marsicano*

I Soci AE, AAG, ORTAM e ON del CAI sono chiamati a collaborare con l'ARP (Agenzia Regionale Parchi) per coadiuvare i rilevatori della **rete di monitoraggio regionale** dell'Orso bruno Marsicano (*Ursus arctos marsicanus*). Quest'ultimo è uno dei 15 mammiferi italiani in grave pericolo d'estinzione secondo la lista rossa dell'IUNC (International Union for the Conservation of Nature). Secondo gli ultimi rilevamenti ne rimangono una 40ina di individui, di cui solo una decina di femmine. Se si considera che l'home range è vasto e dunque gli incontri tra individui di sesso opposto sono rari, il periodo di gestazione dura circa due anni e non vengono partoriti più di due piccoli, ben si capisce il livello di attenzione che merita questa specie per essere salvata.

La Comunità Europea, tramite i progetti LIFE, all'interno della Direttiva Habitat, per la conservazione della Biodiversità, (Direttiva 92\43\CEE), finanzia appunto iniziative e progetti che hanno questo scopo. La Regione Lazio, con delibera della Giunta Regionale 3 luglio 2007, n°497, ha legiferato per creare una rete di monitoraggio recependo appunto le direttive comunitarie.

Si deve considerare, dunque, che l'Orso necessita di un vastissimo “home range” e proprio a causa della sua distribuzione ed ecologia e dei fattori di minaccia a cui è esposto, deve essere tutelato in modo coordinato ed omogeneo su vasta scala geografica. I dati di presenza dell'Orso sul territorio regionale devono essere confrontabili tra loro, per cui devono essere raccolti con gli stessi metodi, seguendo un protocollo standard. La Regione Lazio si è dunque dotata di un protocollo di monitoraggio, coordinato dall'ARP, dal Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini e dalla Riserva Naturale Montagne della Duchessa e dall'area di Conservazione della natura, enti dai quali provengono i referenti regionali per l'Orso marsicano, che hanno maturato notevole esperienza in settori chiave per la conservazione di questa specie. E' stato quindi attivato il controllo di base del territorio delle aree protette del Lazio che potrebbero potenzialmente registrare la presenza dell'orso tramite una rete di rilevatori di campo (guardiaparco, tecnici ed operai delle aree protette, Corpo Forestale dello Stato), così come previsto anche dalla DGR 497\2007.



L'orso marsicano si muove molto, in cerca di territori nuovi, e grazie alla struttura della rete natura 2000, formata da SIC e ZPS, collegabili tra di loro con dei “corridoi”, il nucleo originario della Marsica, un'area considerata “satura” dal punto di vista dell'insediamento del plantigrado, ha raggiunto altre aree, come i Sibillini, dove un individuo maschio vive stabilmente. Ma il suo girovagare è irto di pericoli e comunque necessita di un attento monitoraggio.

Quest'anno l'ARP ha chiesto la collaborazione anche di volontari di diverse Associazioni (per il CAI i Titolati AE, AAG, ORTAM ed ON, assidui frequentatori della montagna e particolarmente sensibili alle problematiche ambientali. Per offrire a tutti i volontari lo stesso background di conoscenze, l'ARP, in collaborazione con la CRTAM, organizzerà dei seminari di formazione su tutti i segni di presenza dell'orso marsicano (impronte, escrementi, peli, ecc). I volontari del CAI, opportunamente formati, avranno quindi il compito di informare tempestivamente i referenti e i rilevatori del progetto di monitoraggio qualora dovessero imbattersi in un segno di presenza della specie durante le loro attività escursionistiche. La segnalazione tempestiva e l'indicazione geografica puntuale del luogo in cui è stato rinvenuto il campione sono difatti informazioni importantissime per il personale della rete di monitoraggio.

A giugno e settembre sono già stati formati una decina di Soci in questi appositi seminari, di uno o due giorni, in apposite strutture del Parco. Con una parte teorica ed una pratica sul campo. Data l'estrema delicatezza dell'operazione i volontari sono poi tenuti a firmare un



**Fig. 1.**

*Areale approssimativo dell'Orso bruno marsicano e distribuzione delle principali aree protette (Ciucci e Boitani 2008). La linea tratteggiata attorno al PNALM rappresenta la Zona di Protezione Esterna (modificato da: Boscagli et al. 1995, Posillico et al. 2004, Falcucci 2007). In conseguenza dell'assenza di una rete di monitoraggio standardizzata su larga scala, e della natura episodica e discontinua della presenza dell'orso nelle aree periferiche (grigio chiaro), quelle riportate in figura vogliono essere solo indicative e possono temporaneamente contrarsi o estendersi su aree più vaste*



impegno di “riservatezza” per non diffondere e divulgare i dati e le loro rilevazioni all'esterno. Al termine del seminario gli verrà rilasciato un attestato con del materiale didattico.

Il Piano d'Azione per la Tutela dell'Orso Marsicano, nelle regioni Abruzzo, Lazio e Molise (PATOM) è coordinato per la CRTAM Lazio (Commissione Regionale Tutela Ambiente Montano) da Margherita Montoneri, biologa, ORTAM del CAI di Roma. Chi fosse interessato a partecipare ai futuri seminari può contattarla all'indirizzo mail:

[margherita1979@hotmail.com](mailto:margherita1979@hotmail.com)

DAL 1965

# MODESTI

*Dee - Ambienti*

**pitture  
cartongesso  
carte da parati**

**gomme  
moquettes  
pvc - parquet**

La Casa  
dei Sogni

VIP

SPÁTULA  
STUHN

EDOPAR

sikkens

ANTICHE  
TERRE  
FIORENTINE

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

## La Montagna fa scuola

Se qualcuno pensa che imparare significhi solo stare sui banchi, chini sui libri, ascoltando il professore che spiega, ha da ricredersi. Il 9 ottobre la classe quarta A del Liceo Scientifico Carlo Jucci di Rieti ha svolto le ore di lezione invece che a scuola sul massiccio del Terminillo percorrendo il tragitto che porta da Campoforogna ad Antrodoco. I ragazzi hanno avuto innanzitutto modo di vedere gli incantevoli posti e i suggestivi paesaggi che la natura offre a pochi chilometri dalla città, sconosciuti altrimenti per i non frequentatori di una montagna davvero poco pubblicizzata. Esclusività dell'esperienza oltre all'attività fisica, che rimane altrimenti praticata al chiuso delle palestre, è stata l'occasione di poter vedere dal vivo quella flora e quelle pietre destinate ad essere di solito studiate solo nei libri scolastici, per non parlare di poter toccare con mano fossili di alghe e conchiglie risalenti a milioni di anni fa. Unire qualche nozione di biologia e geo-



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

**FOTOCOPIE A COLORI - STAMPE DOCUMENTI DA FILE**

**Marinelli Roberto**  
**Via Marmorale, 73 (Salaria)**  
**Antrodoco**  
**Tel.Fax: 0746.578079**  
**E-mail: [marinro@alice.it](mailto:marinro@alice.it)**

**Articoli per la pesca**  
**Coltelli - Torce**






logia all'attività fisica in un tale scenario non è altrettanto istruttiva e notevolmente più stimolante di una “classica” tediosa lezione? L'esperienza, che ha raccolto commenti positivi sia dai professori che dagli alunni, si spera venga riproposta, diventando quella del 9 ottobre la prima di tante altre, con la speranza di avvicinare i giovani alla nostra montagna. Un ringraziamento alle guide del Cai della sezione di Antrodoco, Eugenio e Leonardo, alla loro pazienza e alla loro esperienza

che hanno reso possibile questa splendida giornata.

*classe quarta A del Liceo Scientifico*

*Carlo Jucci di Rieti*





Piatti Tipici Antrodocchi  
 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



## La Cometa "103P/Hartley 2" ...Oltre la Montagna! di Goffredo PIERPAOLI

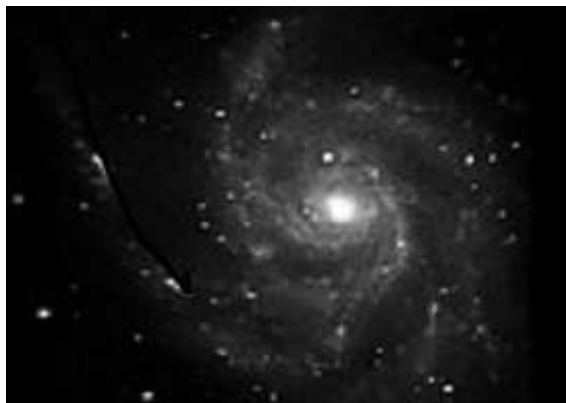
Inizia da questo numero di Janus una nuova rubrica dedicata all'ASTROFILIA, cioè all'osservazione e allo studio del cielo praticato durante il tempo libero dagli astronomi dilettanti.

L'osservazione e lo studio del cielo per un astrofilo è una attività che nasce per svariati motivi come ad esempio l'interesse personale, il divertimento, la ricerca e lo studio per alcuni oggetti celesti. L'astrofilo passa una parte del suo tempo libero a osservare il cielo sia di giorno che di notte e per farlo non servono lauree, diplomi speciali o particolari titoli di studio ma è sufficiente l'interesse per l'osservazione degli oggetti celesti dal nostro pianeta, un po' di pratica per l'orientamento nel cielo stellato e qualche strumento per l'osservazione. Occorre anche conoscere un po' di astronomia e per i più volenterosi anche un po' di fisica, di astrofisica e di matematica, ma non necessariamente. Tra gli strumenti di osservazione ricordiamo, oltre all'occhio umano, un buon binocolo, al limite un telescopio per migliorare la visione dei dettagli degli oggetti celesti, almeno una macchina fotografica di tipo reflex o digitale da montare su un cavalletto o collegata ad un telescopio per riprendere gli oggetti che popolano i nostri cieli.

In alcuni casi gli astrofili più impegnati ed equipaggianti osservano il cielo non solo nella banda del visibile ma anche nella banda radio utilizzando delle antenne per ricevere i deboli segnali emessi da alcune radiogalassie, quelli dovuti al transito in atmosfera degli sciami di meteore, i segnali dei pianeti più grandi e quelli provenienti dal Sole.

L'attività svolta dagli astrofili spesso è di aiuto per il mondo universitario e della ricerca perché con le loro attività di osservazione gli astrofili a volte riescono ad individuare nuovi asteroidi e a seguire quelli già noti, a studiare le stelle variabili, ad occuparsi di fotometria, di stelle binarie, di ricerca di supernovae, a scoprire nuove comete, nuovi sciami di meteore, a cercare i crateri da impatto sul suolo terrestre, le meteoriti, a seguire l'evolversi delle macchie e delle eruzioni solari, ad osservare lo spettro di emissione e di assorbimento dei corpi celesti, ad occuparsi dei fenomeni lunari transienti, delle occultazioni di stelle da parte della Luna, dei pianeti e degli asteroidi, di eclissi di Luna e di Sole, dei satelliti naturali dei pianeti del sistema solare, delle bande di Giove e della sua macchia rossa, delle maree dovute all'influenza della Luna. Queste e molte altre attività permettono poi all'astrofilo di effettuare pubblicazioni sia su riviste scientifiche che divulgative e di avvertire i centri di ricerca universitari dove, con strumenti più costosi e sofisticati, si migliorerebbero le osservazioni e la raccolta dati scientifici. Oltre a queste attività gran parte degli astrofili si dedicano alla didattica dell'astronomia presentando il cielo con i suoi oggetti a persone di tutte le età e di qualsiasi cultura con l'ausilio di binocoli, telescopi e particolari puntatori laser.

Prima di salutare i lettori di Janus voglio ricordare due particolari eventi astronomici del mese di Dicembre: il solstizio invernale del 21 Dicembre e l'osservazione della cometa 103/Hartley. Il primo evento accadrà il 21 dicembre alle 23:38 ora di Greenwich. Nel

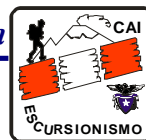


*Galassia Girandola M101 o NGC 5457, distante da noi circa 24 milioni di Anni Luce, ripresa da Morro Reatino dall'Ing. Antonio Cunico, socio dell'A.S.A. (Associazione Sabina Astrofili), con un telescopio Meade LX200 da 12" dotato di riduttore di focale Meade 3,3 e usando il CCD Meade DSI Pro. Tempo di esposizione 40x30 secondi.*

solstizio invernale si ha il minimo numero di ore di luce (9 ore e 7 minuti), con la giornata più corta e la notte più lunga dell'anno e il Sole scende sotto l'equatore celeste di un angolo di declinazione di  $-23^{\circ} 27'$ . L'altro evento è legato alla cometa "103P/Hartley 2" che sarà visibile verso la mezzanotte, con un telescopio, fino alla fine del mese poco a sinistra della stella Sirio. Per l'inizio del prossimo anno, invece, il 4 gennaio 2011 ci sarà un'eclisse parziale di Sole. L'eclisse sarà visibile dall'Europa con il Sole già eclissato e da Antrdoco (Lat= $42^{\circ} 25' 1.2''$  N ; Long= $13^{\circ} 4' 58.2''$  E; Alt= 570m) inizierà alle (Tempo Locale) 08:52:56 giungerà al massimo alle 10:11:53 e terminerà alle 11:40:17 con un oscuramento del Sole del 61%

I lettori di Janus possono inviare le loro domande sull'astronomia e l'astrofilia all'indirizzo di email [janus@caiantrdoco.it](mailto:janus@caiantrdoco.it);

*L'autore: Goffredo Pierpaoli, socio fondatore nel 1995 dell'A.S.A. (Associazione Sabina Astrofili) di Rieti, ha lavorato nell'industria elettronica fino al 1992 e dal 1992 insegna Matematica nella scuola pubblica; si è laureato in Fisica presso L'Università degli studi dell'Aquila nel 1983 discutendo una tesi in Relatività Generale sui "Modi Quasi Normali per metriche soluzioni esatte delle equazioni di campo di Einstein" e si occupa di osservazione celeste, di radio meteore, di didattica, divulgazione astronomica e scientifica.*



## IPOTERMIA ... e congelamento!

di Eligio BOCCACCI

### PREMESSA

*Siamo ormai in pieno inverno e ci è sembrato opportuno trattare questi fenomeni dell'ipotermia e congelamento, che possono capitare soprattutto in questa stagione, ma ...non solo!! Per tutta l'estate, ed anche oltre, si sono sentiti diversi casi di persone che hanno perso la vita sulle montagne. Non tutte però sono morte a causa di cadute o crepacci. Molti decessi sono avvenuti proprio a causa dell'ipotermia,*

Ma cosa succede in condizioni di congelamento?

Cosa si può fare per prevenire l'ipotermia?

Le cose più importanti sono stare al caldo e rimanere asciutti e lontani dal vento, spiega **Nico van Gijsen** del Cape Town Mountain Rescue Club.

Fare le cose giuste in caso di emergenza può salvare molte vite. La gente dovrebbe conoscere i segni di ipotermia. Più spesso le vittime sono i giovani e i vecchi, o gli adulti sotto *l'influenza* di alcool o individui mentalmente malati. I segni di ipotermia sono brividi, stanchezza, confusione, *tremore* delle mani, farfugliamento e sonnolenza. Tenere una persona in un luogo asciutto e caldo può salvargli la vita. E' stato riconosciuto che il calore del corpo degli altri alpinisti può riscaldare chi soffre di ipotermia.

Van Gijsen ha poi dato dei **suggerimenti** su come fare in casi estremi per **evitare l'ipotermia**. Dopo il salto, i consigli.

- L'umidità uccide. **Rimuovere tutti gli indumenti bagnati** per evitare di raffreddare il corpo;
- **Vestirsi saggiamente** con abbigliamento impermeabile a più strati perché se uno è bagnato, è meglio toglierlo;
- **Non essere esposti al vento**. Questo aumenta il processo di raffreddamento in tutto il corpo, soprattutto se è bagnato;
- **Accendere un fuoco**;
- **Stare riparati**. Se siete in una grotta siete ragionevolmente protetti, quindi meglio rimanerci. Le probabilità di salvataggio sono molto più elevate. Se siete in macchina, accendete il motore per qualche minuto ogni ora in modo che si possa accendere il riscaldamento;
- **Tenere la testa coperta**. Il corpo perde calore attraverso le sue estremità come le mani e i piedi, ma soprattutto attraverso la testa. Se i piedi sono freddi, mettetevi un cappello;
- **Mangiare qualcosa**. Il corpo può conservare il calore, ma ha bisogno di altre fonti da cui generare energia, come il cibo. È sempre una buona idea portare qualcosa come una **barretta di cioccolato** con voi, che può generare energia immediata;
- **Fare esercizi sul posto**. L'esercizio fisico aumenta la circolazione sanguigna e può riscaldare il corpo. Pochi minuti di esercizio fisico possono fare miracoli;
- **Dire a qualcuno dove si va**. Assicurarsi che una persona responsabile sappia dove siete andati e il percorso seguito. In alcune zone dove vi è la ricezione cellulare, un telefono carico può essere un vero salvavita. Meglio ancora, mai andare da soli.

### IPOTERMIA

Si ha ipotermia quando la **temperatura corporea si abbassa pericolosamente sotto i 35 °C**.

C. Persone a rischio ipotermia comprendono:

- Gente molto anziana o molto giovane;
- Malati cronici, in particolare con problemi di cuore o circolazione;
- Malnutrite;
- Eccessivamente stanche;
- Persone sotto l'influenza di alcool o droghe.

### CAUSE

L'ipotermia si verifica quando **molto calore è perso dal corpo**, che non è in grado di rigenerarlo. Di solito è causata da una lunga esposizione al freddo. Le cause più comuni includono:

- Stare esposti al freddo senza essere abbastanza coperti;
- Caduta in mare con acqua fredda;
- Indossare indumenti bagnati con vento o freddo;
- Pesante sforzo, senza bere abbastanza liquidi o senza mangiare abbastanza quando fa freddo.



## SINTOMI

Quando le persone sviluppano l'ipotermia, la loro capacità di pensare e di muoversi spesso è persa lentamente. In realtà, essi possono anche non essere coscienti di aver bisogno di un trattamento di emergenza. In alcuni casi c'è anche il **rischio di assideramento**. I sintomi comprendono:

- Sonnolenza;
- Debolezza e perdita di coordinazione;
- Pelle fredda e pallida;
- Confusione;
- Incontrollabili brividi;
- Ridotta respirazione o frequenza cardiaca;
- Letargia, arresto cardiaco, shock e coma che, senza trattamento, possono essere fatali.

## TERAPIA

La prima cura dovrebbe essere, oltre a chiamare un'ambulanza:

- Se la persona è incosciente, controllare le vie aeree, la respirazione, e la circolazione. Se necessario, iniziare la respirazione artificiale o il massaggio cardiaco;
- Tenere la persona al caldo sotto delle coperte;
- Rimuovere qualsiasi vestito bagnato e sostituirlo con indumenti asciutti;



- Riscaldare la persona. Se necessario, utilizzare il proprio corpo come fonte di calore. Applicare impacchi caldi al collo, parete toracica, e all'inguine. Se la persona è sveglia e può inghiottire, dare bevande calde, addolcite e non alcoliche;
- Restare con la persona fino a quando arrivano i soccorsi medici.

### Cose da non fare assolutamente

- Non supporre che qualcuno trovato sdraiato immobile al freddo sia già morto;
- Non usare fonti di calore (come acqua calda, una coperta termica o una lampada) per riscaldare la persona;
- Non dare alcool alla persona.

## PREVENZIONE

Prima di uscire al freddo, non bere alcool o fumare. Bere molti liquidi e ricevere un'alimentazione adeguata e riposo. Indossare un abbigliamento adeguato alle basse temperature per proteggere il corpo come impermeabili, due paia di calze (non di cotone), scarpe, cappelli e utilizzare molti strati di abbigliamento. Evitare invece i vestiti bagnati, esporsi a forte vento, affaticamento, fumo, alcool e comunque evitare il freddo in caso di malattie dei vasi sanguigni (come il diabete).

**Fonti:** [Danzl DF. Accidentale ipotermia. In: Marx JA, Hockberger RS, Mura RM, eds. Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice. 6a ed. St. Louis, Mo: Londra: Mosby, 2006; <http://health.nytimes.com/health/>]

*Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico. Le informazioni fornite su Medicina Live sono di natura generale ed a scopo puramente divulgativo, e non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico (ovvero un soggetto abilitato legalmente alla professione), o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari.*

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



## IL CORBEZZOLO

### L'arbusto colorato che rallegra l'autunno!!

*Quante piante, quanti frutti ricchi di profumi e pieni di storia, aneddoti, racconti e sapori stiamo perdendo. Ancora più grave è la perdita in memoria di questi frutti "minori".*



Oltre alle specie da frutto più conosciute e coltivate esistono numerosi altri "frutti minori", diffusi come piante spontanee o patrimonio d'appassionati amatori, che meritano di essere conosciuti e apprezzati perché si inseriscono perfettamente nel giardino e offrono una gustosa, piccola produzione familiare. Si tratta di specie molto rustiche, adattabili, che richiedono pochissime cure e, salvo qualche eccezione, non sono normalmente colpite da insetti o altri organismi patogeni.

Sono frutti poco o per nulla coltivati su larga scala, poiché i consumi e le vendite sono ridotti, limitati a mercati locali. Alcuni di questi frutti, ad esempio i prugnoli, sono più indicati per la preparazione di confetture piuttosto che per il consumo allo stato fresco. Preferenze individuali a parte, alcune di queste specie meritano sicuramente di essere considerate. Tra i "frutti minori" possiamo ricordare il gelso, originario dell'Asia coltivato per l'allevamento dei bachi da seta, il giuggiolo originario della Cina introdotto in epoca romana nel bacino del Mediterraneo, il prugnolo arbusto spontaneo, spinoso, utilizzato soprattutto per la preparazione di marmellate, il nespolo, originario dell'area balcanica, il corniolo e il corbezzolo.

Il Corbezzolo (*Arbutus unedo*) è una pianta arbustiva molto diffusa in gran parte dei paesi Mediterranei e non solo: si ritrova infatti anche alle Canarie, in Marocco ed in Irlanda. In francese il suo nome è "Arbousier", mentre in inglese è "Strawberry tree".

L'origine del suo nome "arbutus unedo" deriverebbe probabilmente dal celtico. Infatti "ar" in celtico vuol dire "aspro" mentre "butus" significa "cespuglio"; "unedo", invece, è il nome che veniva usato nell'antichità, derivato dalle tre parole latine "unu tantum edo", ovvero "ne mangio uno soltanto", per indicare che non bisognava esagerare e cedere in tentazione, data la gradevolezza dei suoi frutti che se mangiati in quantità eccessiva davano senso di nausea e stitichezza.

Si tratta, come detto, di una pianta arbustiva sempreverde che può diventare un vero e proprio albero alto anche 10 m. I rami presentano la corteccia rossastra e le foglie sono ovali con i margini seghettati, di colore verde scuro e coriacee. Fiorisce in autunno avanzato producendo dei fiori bianchi riuniti in grappoli dai quali si originano i frutti l'anno successivo. Infatti nella pianta sono presenti contemporaneamente i fiori dell'annata in corso con i frutti derivati dai fiori dell'anno precedente. I frutti che sono delle bacche globose, di colore rosso vivo a maturità, sono commestibili e contengono al loro interno un pacchetto di semi ovali lanceolati di colore scuro.

La pianta risulta, inoltre, di una bellezza straordinaria alla vista: osservata in qualsiasi periodo essa mostra in mezzo ai suoi rami sempre ornati di foglie color verde smeraldo, ricchi grappoli di fiori bianchi, di frutti verdi e di frutti rosseggianti, somiglianti alle fragole, che invitano l'osservatore a coglierli.

Di Anna BOCCACCI



Le macchie di corbezzolo, più liete di aspetto rispetto alle più tipiche ed anonime macchie di leccio o di alloro, ospitano quindi una maggiore quantità di uccelli, che vi trovano costante riparo anche nei periodi freddi.

Della pianta, per uso alimentare, si usano sia i fiori che i frutti.

Dai fiori si ottiene il tipico miele amaro (prodotto molto importante in Sardegna e ben venduto fuori dall'Isola), conosciuto per le sue proprietà antisettiche. Il frutto si presta ad un moderato consumo fresco e, previa trasformazione, se ne ottengono marmellate, confetture, gelatine, sciroppi, canditi, aceto. Dalla fermentazione si ottiene un vino caratteristico, il "vino di Corbezzolo". Se ne ottiene anche, per distillazione, una buonissima acquavite che, anche dopo il passaggio in alambicco, mantiene un particolare e gradevole colore rosato. Dal decotto della bacca, inoltre, si ottiene una bibita fermentata estiva, molto dissetante. Tutte le parti della pianta possono essere utilizzate profi-





cuamente per la nostra salute. Sia l'antica medicina popolare che le odierne cure omeopatiche utilizzano diverse parti di questa pianta . più freddi dell'anno per la costante disponibilità di cibo.

Le proprietà del corbezzolo sono concentrate soprattutto nelle foglie. I frutti, i fiori, la corteccia e le radici hanno anche loro proprietà curative anche se in maniera meno accentuata.

Gli utilizzi di questa pianta per scopi terapeutici sono molteplici: tra le sue proprietà quella di essere un buon astringente ed un ottimo antidiarroico; ha, inoltre proprietà antinfiammatorie nei confronti del fegato, delle vie biliari e di tutto l'apparato circolatorio; è antispasmodico dell'apparato digerente e delle vie biliari, diuretico, antisettico e antinfiammatorio delle vie urinarie. Le foglie e la corteccia, proprio per la quantità elevata di tannini contenuta, debbono invitare ad attento e parco utilizzo onde evitare irritazioni al tratto gastrointestinale. Si consiglia, inoltre "vigilanza" in caso di contemporanea assunzione di farmaci per le possibili interazioni farmacologiche. La grande quantità di tannini presente ne favorisce anche l'uso per la concia delle pelli.

Anche il miele di corbezzolo ha delle ottime proprietà medicamentose: esso infatti ha proprietà balsamiche, antispasmodiche, antisettiche e diuretiche.

Le foglie da utilizzare sono quelle dell'anno, che sono portate dai rami terminali più giovani, e possono essere raccolte in qualunque periodo anche se d'estate presentano il mas-

simo delle proprietà balsamiche.

I frutti vanno invece raccolti maturi, quindi a novembre-dicembre, come le radici. Sia con le foglie, che, dopo la raccolta, vanno essiccate in ambienti bui e caldi e conservate in sacchetti di carta in luoghi bui ed asciutti, che con la corteccia e con le parti delle radici, si possono preparare degli efficaci rimedi con benefica azione sia drenante che astringente. Il decotto della radice può essere usato nella sclerosi degli arti, mentre il decotto di foglie ha un buon potere astringente ed è un buon tonico sulla pelle. L'infuso delle foglie, invece, cura le affezioni delle vie urinarie e dei reni; è anche utile nei casi di febbre e diarrea e per molte altre indicazioni.

**I corbezzoli si consumano al naturale**, in svariati modi assieme a zucchero e limone. Si possono preparare conserve, gelatine, sciroppi, canditi, bevande fermentate, acquavite, vino, composte di frutta. Si può fare la marmellata a seguito di breve bollitura dei frutti, che poi vanno attentamente setacciati per eliminare dalla polpa i semi, quindi si unisce zucchero in quantità poco superiore alla metà del peso della frutta, e si raddensa sul fuoco. Hanno sapore dolce e acidulo e si prestano alla preparazione di marmellate e bevande, oltre che alla conservazione sotto spirito. Si usano per fare un **liquore** e ci regala anche un **miele** pregiato, ricavato dal nettare dei suoi fiori. Di odore penetrante, pungente e amaro, il miele ha sapore amarognolo, più o meno acido, colore ambrato se liquido e nocciola se cristallizzato. Si sposa con carni e formaggi e usato anche per la preparazione di infusi alcolici. La **marmellata** si può arricchire con qualche frutto intero bollito. I corbezzoli si conservano sotto spirito come si fa per le ciliegie, secondo la tradizione si lasciano macerare i frutti in acqua, poi vengono distillati, ottenendo una particolarissima acquavite, alla quale vengono attribuiti proprietà "energetici ed euforizzanti". Per tradizione i frutti si conservano all'ombra, in sacchetti di carta o di tela, in luoghi asciutti e ventilati.



### IL CORBEZZOLO: TRA STORIA E LEGGENDA



Pochi conoscono l'alto valore simbolico di questo splendido frutto ormai quasi estinto.

Tra storia e leggenda si racconta che gli antichi associavano il corbezzolo alla dea Carna, protettrice del benessere fisico, rappresentata con un rametto di corbezzolo tra le mani con cui la dea scacciava gli spiriti maligni **Virgilio** nelle Georgiche indica questa pianta semplicemente col nome "arbustus", arbusto., mentre **Plinio il Vecchio** li magnificava ma con qualche accortezza, ne raccomandava "unum tantum edo", anche i romani consigliavano moderazione nel consumo del corbezzolo. In epoca risorgimentale il corbezzolo ha ispirato i colori della bandiera italiana. Il bianco dei suoi fiori, il rosso dei suoi frutti ed il verde intenso delle sue foglie, ne fecero un **simbolo patriottico**, adottato dai nascenti nuovi italiani perché proponeva i tre colori della bandiera che li guidava, diventando simbolo della lotta per l'indipendenza e dell'unità nazionale. Qualche secolo dopo Giovanni Pascoli gli dedicò addirittura un'ode 'Al Corbezzolo' per cantarne le sue speciali caratteristiche. Il corbezzolo compare anche nello stemma della città di Madrid.

EMOZIONI intimo

*Silvia Pascoli*

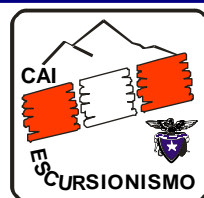
Tel. 0746-578231

Piazza IV Novembre, 19  
Antrodoto - Rieti



# Domenica 6 MARZO 2011

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



## Trenotrekking & ciaspole ... a Piscignola e Gole di Antrodoco

*“Luoghi dei primi moti del Risorgimento Italiano”*

### Itinerario:

**Treno** - Antrodoco FS – Rocca di Corno FS ( si può partire anche da Rieti, Terni).

**Trekking** - Descrizione dell'itinerario: Dalla stazione di Rocca di Corno, si costeggia la ferrovia per circa 300 metri, poi per una carrarecchia si attraversa e poco più avanti in corrispondenza di un palo, segnava b/r, parte un sentiero che risale in diagonale il pendio attraversando due volte la carrarecchia che porta a Cornino.

Una volta sopra prosegue tra piccoli saliscendi fino a sfociare a Piscignola nei pressi dei ruderi del Castello. Dopo sosta e visita dello stesso, proseguiamo per la carrarecchia, al bivio a dx per i valloni, scendiamo ed arriviamo nel fondo valle a Vignola, (frazione di Antrodoco). Siamo nelle gole di Antrodoco, nei pressi del Santuario della Madonna delle Grotte, dove ci intratterremo per ricordare i luoghi dei primi moti del “Risorgimento Italiano”, con Guglielmo Pepe. Proseguendo nella valle in 30 minuti arriviamo ad Antrodoco.

### Programma:

Ore **9.30** Ritrovo P.le Stazione Antrodoco C. Fs.  
 Ore **9.51** Partenza in treno per Rocca di Corno  
 Ore **10.08** Arrivo Stazione di Rocca di Corno  
 Ore **10.15** Partenza escursione  
 Ore **12.45** Arrivo al Castello di Piscignola  
 Ore **14.00** Arrivo al S. Madonna delle Grotte  
 Ore **14.30** Arrivo ad Antrodoco

**N.B.: Munirsi di biglietto x il treno**

### Info e prenotazioni

AE-EAI Boccacci Eligio, tel. 338/8836700

Cipolloni Luca, tel. 392/5491378

*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.**

**Contattare** gli Accompagnatori Escursione entro le 20.00 del venerdì;



**Difficoltà: T, Facile, EAI-SA**

**Tempo effettivo: 5 ore**

**Dislivelli: Salita m 350**

**Discesa m 700**

### Equipaggiamento Invernale

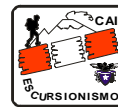
Abbigliamento idoneo ad escursioni invernali, guanti e cappello di lana, giacca a vento, ghette, , fattibile con ciaspole, sci fondo escursionismo/ alpinismo, piccozza e ramponi, a secondo del tipo di innevamento che si trova.



# Programma Escursionismo 2011

Giov. 6- gen		Monte Nuria (mt. 1888): da Rocca di Fondi con il CAI di Anrodoco	EAI	IACOBACCI F.	Blastti V.
Dom.30-gen	RASCINO	Ciaspolata dai Piani di Rascino al Nurietta	EAI	RANIERI B.	Crescenzi E
Dom.6-feb	AMATRICE	Ciaspolamatrice: I 2 anelli di Cardito		CIANCA L.	Teofili M.
Dom.27-feb		Parco Regionale d'Inverno: Ciaspole a Coppo dell'Orso		IACOBACCI F.	Bailo C.
Dom.6-mar		VIII Trenotrekking & ... Ciaspole, Piscignola e Gole di Anrodoco - I luoghi della 1° Battaglia del Risorgimento Italiano, 190° anniversario.		BOCCACCI E.	Cipolloni L.
Dom. 20-mar	SARNANO	Monti Sibillini - Ciaspolata a Castelluccio di Norcia	EAI	CIANCA L.	Cipriani G.
		INTERSEZIONALE CON Sarnano, Gualdo Tadino, Ascoli p. Amatrice			
Sab. 26-mar	RIETI	XIX Giornata FAI di primavera	E	P.RATTI	Cipolloni L.
Dom.10-apr	AMATRICE	natura & storia sull'antica Salaria: Monti della Laga	TC	CIPRIANI G.	- T.A.M. -
Sab.16- apr.	dom.17-apr.	FORESTE CASENTINESI - La Verna	E	BOCCACCI E.	- T.A.M. -

**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 .



**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  
 Anrodoco (RI) - C.so Roma, 19 tel. e fax 0746 58643

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

## ARRAMPICATA SPORTIVA

Nel comune di Anrodoco 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 tel. 348/ 7491439**  
**Pasquali Vittorio tel. 338/5088259**

**Sudoku n°21**

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

# PERLA D'ABRUZZO LA PIETRA BIANCA



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

## PIANETA FONDO

**DISTRIBUTORE:**  
MAMMUT  
FISHER  
BRIKO  
SWIX  
EXEL  
MADSHUS  
SALOMON  
DIAMIR  
ALPINA  
MERELLI  
SALEWA  
SKITRAB  
DYNAFIT  
SPORTFUL

**TUTTO PER LO SCI  
FONDO  
SKI-ALP  
ESCURSIONISMO**

PONTE-S. GIOVANNI - SCOPPITO (AQ)  
TEL. 0862.717432  
[www.pianetaciclo.it](http://www.pianetaciclo.it) [mail@pianetaciclo.it](mailto:mail@pianetaciclo.it)



# DE SILVESTRI

CALZATURE ABBIGLIAMENTO

ANTRODOCIO (RI)

Via Vespuciano, 10 - Tel. 0746.390688  
0543 IV Novembre, 21/23 - Tel. 0746.379690

AMATRICE (RI)

Casa Credenza, 72 - Tel. 0746.023334

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDI

ASOLE



PIRELLA  
GUSTO



Clarks



NG



SCARPA



GRUPPO



PIERO GUIDI



WOOLRICH



VALLERBE



Melluso



Mezzanotte

