



Bimestrale, Maggio - Giugno 2011  
Anno 5, Numero 30

# JANUS

*Oltre... la montagna*

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

Disseminazione gratuita - salvo SPED. IN ABB. POSTA-

stampa su carta riciclata

- Rinnovato il direttivo per il prossimo triennio;
- ... sempre nel 150° ann. dell'unità d'Italia!!!!
- TAM: ... rivisitiamo il bidecalogo ...dopo 30 anni;
- Sci-alpinismo!!? prepariamoci ... da agosto!!;
- .."intorno alla salaria" ... con Amatrice ed Ascoli;
- ...Velino e Caforina per il 3 luglio!!





## Sommario

<b>Editoriale</b>	<b>2</b>
<b>Primo Piano: Festeggiamenti 150° dell'Unità d'Italia!!</b>	<b>3</b>
<b>I 30 anni del BIDECALOGO, breve cronistoria della tutela ambientale nel CAI, e la figura di Paolo CONSIGLIO.</b>	<b>4</b>
<b>Pasteggiando ... "intorno alla Salaria", le iniziative delle Sezioni CAI per valorizzare il territorio!!</b>	<b>6</b>
<b>Astrolia: Osservare e Fotografare,... la ISS e i satelliti artificiali!!</b>	<b>8</b>
<b>ABC della montagna - Preparazione fisica per lo sci-alpinismo</b>	<b>10</b>
<b>Ricette - IL PANE DI UNA VOLTA, dagli egizi ai giorni nostri, 1°PARTE</b>	<b>12</b>
<b>Attività sezionali :</b>	
• <b>L'invito di Janus</b>	<b>14</b>
• <b>Prossime escursioni</b>	<b>15</b>
• <b>Sudoku</b>	

**Foto in copertina:** Gruppo Monti della Laga - Anello da Amatrice al Lago Scandarello, del 10 Aprile 2011; Ritorno ad Amatrice sullo sfondo, sotto i monti della Laga;  
vedere servizio a pag.6. - 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:

**Marzia PETRELLI; Daniele BONINSEGNI; Franco LANGANA; Pasquale ZANGARA; Paola GRASSI;**

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

### ELEZIONI AL CAI DI ANTRODOCO

Il 27 marzo, dopo l'Assemblea annuale dei soci durante la quale è stato fatto il resoconto delle attività sociali svolte nel precedente anno, ci sono state le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo e del Collegio dei Revisori dei Conti. Dallo spoglio che si è svolto nella stessa serata e dopo l'insediamento del primo C.D. sono state assegnate le seguenti cariche:

Presidente	<b>Eligio BOCCACCI</b>
Vicepresidente	<b>Tito POSCENTE</b>
Vicepresidente	<b>Giandomenico CIPRIANI</b>
Consiglieri	<b>Pasquale CHIUPPI</b>
	<b>Giovanni COLETTI</b>
	<b>Leonardo INGRISANO</b>
	<b>Nicola LATTANZIO</b>
	<b>Roberto MARINELLI</b>
	<b>Luca CIPOLLONI</b>
Revisori dei conti	<b>Piero CIPOLLONI</b>
	<b>Roberto CIPRINI</b>
	<b>Antonella CORRADETTI</b>
Tesoriere	<b>Riccardo POSCENTE</b>
Segretario	<b>Marzia PETRELLI</b>

Al nuovo Consiglio Direttivo vanno gli auguri di un proficuo mandato da tutta la Sezione del CAI di Antrodoco. Sul nostro sito potete trovare tutti i recapiti, e-mail e telefono.

*La segretaria*  
**Marzia PETRELLI**

### Soluzione Sudoku n° 23

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

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

## Festeggiamenti 150° dell'Unità d'Italia!!

Testo e foto di Pasquale ZANGARA

Grande successo ad Antrodoto per i festeggiamenti del **150° ANNIVERSARIO dell'UNITA' d'ITALIA** e del **190° ANNIVERSARIO DELLA PRIMA BATTAGLIA DEL RISORGIMENTO ITALIANO**, tra le truppe costituzionaliste del Gen. G. Pepe e le truppe austriache guidate dal Gen. Von Frimont svoltasi nelle **gole di Antrodoto il 7-9 Marzo 1821**.

Le manifestazioni organizzate dal Comune di Antrodoto dalla Prefettura e dalla Provincia di Rieti hanno avuto un notevole successo ed una grande partecipazione di pubblico.

Ad aprire la serie di manifestazioni è stata la Sezione di Antrodoto del CAI, che ha organizzato il 6 marzo un trentrekking & ciaspole attraversando le Gole di Antrodoto dove si sono svolti i momenti salienti della battaglia.; l'escursione ha riscosso notevole partecipazione ed interesse locale e nazionale, essendo stata riportata anche sulla rivista nazionale del CAI "Lo Scarpone".

Successivamente il 19 e 20 marzo si sono svolte le manifestazioni commemorative organizzate dal comune di Antrodoto e dalla Prefettura di Rieti.

Grande entusiasmo per la musica d'ordinanza del **1° RGT Granatieri di Sardegna**, che ha eseguito nel pomeriggio di sabato 19 Marzo 2011 un applauditissimo concerto nel cortile dell'ex Convento di S.Chiera completamente gremito di persone. La Banda Musicale del 1° RGT Granatieri di Sardegna è da considerarsi una delle migliori Formazioni Musicali Militari Italiane e senz'altro la più antica essendo stata fondata nel 1659.

Nella mattina del 19 marzo si è svolto inoltre un convegno su "**Antrodoto e il Risorgimento**" nel quale si ripercorrevano tutte le tappe della I Battaglia del Risorgimento Italiano svoltasi nelle Gole di Antrodoto.

Inoltre si è proceduto alla inaugurazione della lapide commemorativa del **150° Unità D'Italia** donata dall'**Istituto Nazionale per la Guardia D'Onore alle Reali Tombe del Pantheon** Delegazione Provinciale di L'Aquila.

Il giorno 20 marzo dopo il saluto del Sindaco alle numerose Autorità presenti nella Sede Comunale si è svolta la Santa Messa a ricordo dei Caduti del Risorgimento e, successivamente, la deposizione delle Corone e la Commemorazione presso il Monumento in ricordo del Generale Guglielmo Pepe e della 1° Battaglia del Risorgimento Italiano in Piazza IV Novembre.



Musica d'ordinanza del **1° RGT Granatieri di Sardegna**, durante la sfilata in Corso Roma ad Antrodoto.

Particolarmente importante è stato l'intervento del Prefetto di Rieti Dr. Chiara Marolla e del Prof. Domenico Scacchi, Consigliere Delegato alla Cultura della Provincia di Rieti, i quali hanno ribadito l'importanza di questa commemorazione che ha visto protagonista nella storia il territorio di Antrodoto e di Rieti.

Hanno inoltre partecipato il Gen. Carmine Lopez, Comandante della Scuola Ispettori della Guardia di Finanza, con una rappresentanza di finanzieri in uniforme storica, il Gen. Silvestri, i Consiglieri Regionali Mario Perilli, Lidia Nobili e Antonio Cicchetti, l'Assessore Mezzetti ed il Sindaco di Squillace, paese nativo del Gen. Guglielmo Pepe e numerose altre autorità civili e militari.

Particolarmente soddisfatti gli organizzatori, il Sindaco Maurizio Faina e l'apposito Comitato per la riuscita della manifestazione che ha visto ad Antrodoto la partecipazione della popolazione di tutta la vallata e del vicino Abruzzo, che ancora hanno il ricordo di questo importante evento con una massiccia presenza di Alpini in congedo e delle varie associazioni d'arma.

*Ristorante Pizzeria*

## "Il Vecchio Mulino"

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

Chiuso il Martedì

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



## *I 30 anni del BIDECALOGO, breve cronistoria della tutela ambientale nel CAI, e la figura di Paolo CONSIGLIO.*

Lo scorso Aprile si è svolto a Gemona del Friuli l'annuale aggiornamento nazionale della TAM, la Commissione di Tutela dell'Ambiente Montano del CAI. Il tema affrontato quest'anno è stata un'analisi dei 30 anni trascorsi dalla redazione del Bidecalogo, il principale documento programmatico del Club Alpino in materia di tutela ambientale.

Giancarlo Brambilla, che allora fece parte del gruppo di lavoro, ha ripercorso brevemente la storia che ha portato alla stesura di questo importante documento, ed insieme a Filippo Di Donato, già Consigliere Centrale e da sempre attivo con la TAM, ci ha fatto fare un salutare tuffo indietro negli anni per ricordarne le origini in modo tale da guardare al futuro tenendo bene a mente il passato.

Nel maggio del 1967, a seguito di un'esagerata ricostruzione avvenuta nel dopoguerra, e ad una conseguente nascente spinta ambientalista in tutto il paese, si costituisce all'interno del CAI un gruppo di lavoro, la PNA (Protezione Natura Alpina), con lo scopo di esaminare questo fenomeno e di tracciare delle linee guida che mettano dei paletti agli incontrollati fenomeni di "urbanizzazione", con edifici ed impianti meccanici di salita fino alle cime più alte, dei territori montuosi italiani. Nel 1968 si propone, ma senza esito, che la difesa della natura alpina, ancora non menzionata, venga inserita nello Statuto. Nel 1969 cominciano già ad aversi i primi problemi interni e muore Pasquale Tacchini, il primo Presidente della PNA. Viene quindi approvato un regolamento che definisce i compiti solamente "consultivi" della CCPNA. Negli anni successivi, con il contributo di personaggi quali Coen, Spagnoli, Consiglio e Saibene, si moltiplicano le attività e si amplia il raggio d'azione della CCPNA fino a che nel 1975 viene inserita, all'art.1 dello Statuto, la Tutela Ambientale come uno degli scopi prioritari del CAI. Negli anni 1976 e 1977 le Commissioni Regionali PNA chiedono al CAI di dotarsi di strumenti organici e coerenti per la difesa della natura e la redazione della Rivista della Montagna passa a Giorgio Gualco, ex CCPNA, che moltiplica attenzione e pubblicazioni ambientali. La rubrica "pro difesa alpina" diventa "difesa dell'ambiente", ampliando la visione CAI dei problemi ambientali ben oltre l'ambito alpino. Dopo il Convegno internazionale di Trento del 1974 sul tema "l'avvenire delle Alpi", basato sulla conservazione della natura, si definiscono bene gli obiettivi della PNA che segneranno gli anni seguenti, ovvero:

1) – fare un inventario delle aree montane da proteggere

ENTAM Daniele Boninsegni – CAI Leonessa (RI)

Vicepresidente GRTAM Lazio

2) – arrivare ad una legge quadro sui Parchi.

Nell'ottobre del 1981 viene approvata dall'Assemblea straordinaria di Brescia il Bidecalogo, un documento di straordinaria attualità ancora oggi, che riporta il CAI al pari di Associazioni quali il WWF e Legambiente, che nel frattempo avevano monopolizzato il tema della protezione della natura nella società italiana. Il documento tratta tutti i temi allora emergenti, in 20 sintetici punti che hanno come denominatore comune la tutela della montagna con al centro l'uomo che dovrebbe vivere in essa in un nuovo equilibrio tra sviluppo e conservazione (vedi "norme di tutela dell'ambiente montano" al link <http://www.cai-tam.it/>). Ciò rispecchia, in sostanza, quella che in quegli anni sarebbe poi stata la politica dei Parchi. Non vengono menzionate le energie alternative con le loro strutture ed infrastrutture, non vi è cenno della politica comunitaria con la rete natura 2000 dei SIC e ZPS, eppure il documento è ancora oggi attualissimo ed anche, purtroppo, disatteso e misconosciuto da gran parte del corpo sociale del CAI.

Negli anni che verranno il problema ambientale in Italia diverrà sempre più d'attualità. La legge Galasso è del 1985, nel 1986 il "sole che ride", che raccoglie anche il movimento antinuclearista, si costituisce in partito politico a livello nazionale sotto la denominazione dei "verdi" e, sempre nel 1986, si istituisce il Ministero dell'ambiente. Nel frattempo la CCPNA del CAI si trasforma, nel 1985, nell'attuale CCTAM, cambiando significativamente da "protezione" a "tutela" rispecchiando un nuovo e più propositivo modo di agire e di pensare. Poi, nel 1991 arriva la legge quadro sui Parchi che porta il territorio protetto italiano dal 3% al



10 % allineandosi con le altre percentuali europee e coronando in questo modo le aspettative che il CAI si era prefissato, almeno a livello teorico.

Per quanto riguarda invece il **reatino**, si comincia a parlare con continuità della Tutela Ambientale del CAI, dopo che, nel 1980 con la fondazione della sottosezione di Leonessa, un gruppo di ragazzi di lì comincia ad operare, collaborando molto con il WWF di Giuliano Colantoni e dei fratelli Cammerini e Mountain Wilderness di Pinelli, Ardito, Giulio Bello e Napoli, fino a giungere a proporre per il Terminillo l'istituzione di un Parco Regionale nel 1991. Luciano Conti, Giuseppe Ettore ed il sottoscritto porteranno in questo modo anche la Sezione di Rieti, con Pierino Ratti, Eliano Pessa ed il prezioso supporto di Stefano Protto in Delegazione Lazio, ad interessarsi costantemente di tutti i problemi che riguardano il nostro territorio, con particolare riferimento ai continui progetti di espansioni sciistica.

Per il resto si può dire che è storia recente. E non è piacevole riconoscere la crisi in cui versano oggi tutte le aree protette (crisi amministrativa e quindi politica, non certo una crisi dell'idea di Parco od area protetta in se, che la dove ben amministrate hanno portato ovunque condizioni migliori di quelle preesistenti).

E' stato ricordato a Gemona, come punto fondamentale di quegli anni, l'atteggiamento di estremo entusiasmo pieno di aspettative positive che aveva chi lavorava alle tematiche ambientali. I concetti di "lavorare insieme" e di "identità montana", ricordati da Filippo Di Donato nel suo intervento, erano alla base di ogni azione. Personaggi di primo piano dell'alpinismo italiano quali Reinhold Messner dedicheranno molto del loro impegno alla difesa delle montagne, estremizzando anche, a volte giustamente, le azioni dimostrative in tal senso e portando alla gemmazione di un'Associazione parallela ma più estremista quale Mountain Wilderness, alla quale aderiranno molti alpinisti, intellettuali e giornalisti, tutti già soci CAI, come Carlo Alberto Pinelli, Bruno Corna, Alessandro Gogna, Fausto de Stefani, Fosco Maraini, Stefano Ardito etc..

Voglio qui ricordare però, una figura che non c'è più ma che ha avuto un ruolo determinante nella prima fase di tutti questi avvenimenti fin qui ricordati. Paolo Consiglio. Un romano, un "appenninico", a dimostrazione che la montagna Appenninica, seppure meno aspra ed epica delle Alpi, partorisce ed ispira personaggi legati alla cultura montana di primo piano. Nel 1971, sotto la presidenza di Spagnolli, viene nominato presidente della CCPNA, con l'obiettivo dichiarato di "guidare i giovani all'amore per la montagna e la difesa della natura". Accademico del CAI, Consiglio ha una carriera alpinistica di tutto rispetto, iniziata a 15 anni, nel 1942, sulle Dolomiti del Sella e proseguita con numerose prime ascensioni sia sulle Dolomiti che sul Gran Sasso. Arrampica con personaggi come Cassin ed Oggioni. Nel 1947 ricostituisce la SUCAI a Roma, la sottosezione universitaria, e poi fonda la scuola di alpinismo che dirigerà per quasi venti anni, e che oggi porta il suo nome. Partecipa, con successo, alle prime due spedizioni Himalayane del CAI di Roma, sul Saraghrar Peak e sul Lal Qilà (di cui esistono due splendidi libri, Paropàmiso, di Fosco Maraini e Parbati-Himalaya, dello stesso Consiglio). Ma Consiglio, come ricorda il suo compagno di cordata di sempre, Franco Alletto, nei suoi trent'anni di attività ininterrotta, si distingue per un approccio diverso alla salita delle montagne. Il loro studio e la loro conoscenza. L'alpinismo di scoperta e di esplorazione di gruppi poco noti, spesso fuori dall'Europa, il rispetto delle genti locali e della loro cultura. Qualcosa in più della pura impresa sportiva, della conquista di una cima o del bel gesto nell'arrampicare. Lavora con Carlo Landi Vittorj ed il leonessano Stanislao Pietrostefani alla stesura di guide alpine della collana Guida dei Monti d'Italia, le famose guide telate del CAI Touring Club. Muore per una crisi diabetica sulla via per il campo base dell'Everest, nel 1973, a due giorni di distanza dall'amico Dino De Risi sulla stessa via, ed è sepolto con lui a Namche Bazar in una località oggetto di continue visite e pellegrinaggi di alpinisti ed escursionisti. A lui è dedicato, dal 1995, un premio che gli Accademici del CAI danno a coloro che si distinguono per un alpinismo esplorativo extraeuropeo, di spedizioni leggere, ad alto contenuto tecnico e rispettoso dell'ambiente. La passione di un grande alpinista e di un uomo di cultura come Consiglio, per la tutela ambientale, deve essere considerata come la via maestra per chiunque pratichi attività in ambiente montano (e non solo). Amore per la montagna e tutela del suo ambiente naturale dovrebbero essere per tutti un binomio inscindibile.

**Per contatti o informazioni,**

<http://www.cailazio.it/crtam.htm>



Franco Alletto e Paolo Consiglio



Franco Alletto, Andrea Oggioni e Paolo Consiglio

# Pasteggiando ... "intorno alla Salaria", le iniziative delle Sezioni CAI per valorizzare il territorio!!



## Premessa

Il 10 aprile scorso ci siamo ritrovati per la prima volta insieme - CAI di Amatrice, Antrodoto ed Ascoli - per una intersezionale "intorno alla Salaria". C'era stata una prima avvisaglia un paio di anni fa quando la sezione ascolana aveva organizzato una *Pasteggiata* con il festoso gruppo di escursionisti partito dalla Madonna della Filetta ed accolto a S. Martino dai profumi e sapori inconfondibili dell'Amatriciana preparata dalla Pro Loco di Amatrice. Le *pasteggiate* erano nate alcuni anni fa con l'intento di realizzare iniziative di qualità alta per un insieme ampio di fruitori, comunque sensibili alle tematiche legate alla cultura del territorio, un mix di ambiente, arte, storia, gastronomia, come occasione per "camminare degustando" le diverse valenze presenti in ogni ambiente. Dopo una prima fase di collaborazione con Slowfood, si decise di coinvolgere chi operava nel territorio, inizialmente le proloco e poi, allargando gli spazi, le altre sezioni Cai. Così, a seguito di qualche incontro informale, nel 2011 abbiamo iniziato a muoverci insieme "intorno alla Salaria", a piedi ed in mtb (ad Amatrice ha partecipato anche il gruppo Slowbike del Cai ascolano), coinvolgendo anche i gruppi di AG. Dell'escursione di Amatrice vi raccontiamo il percorso fatto ed alcuni aspetti che hanno contraddistinto l'intensa giornata, chiusasi dopo il lauto pranzo organizzato dalla Pro Loco con un improvvisato quanto concreto convegno (non c'erano i politici ed è durato mezz'ora) nel corso del quale abbiamo espresso alcune idee su come collaborare nel futuro per valorizzare con le nostre iniziative il territorio "intorno alla Salaria".



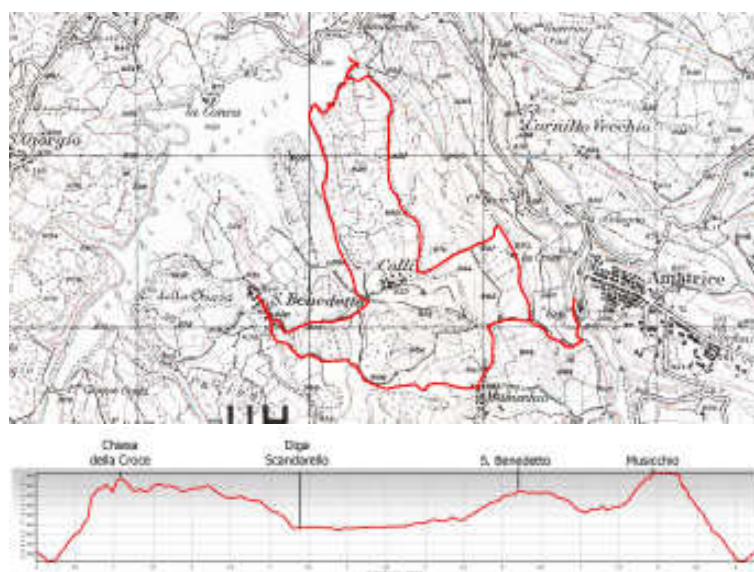
## Descrizione itinerario

Si parte da Amatrice, esattamente di fronte all'Ospedale "Grifoni", dove ha inizio il sentiero tabellato dal CAI (n. 702). Percorsi alcune decine di metri in discesa, nel terrapieno di sostegno della strada statale tra la vegetazione si intravedono i resti delle mura cittadine con inglobata la **Porta Romana**: il sentiero, infatti, segue il tracciato della "Romanella", l'antica via che collegava Amatrice alla via Salaria e quindi a Roma. Un ponte consente di attraversare il **torrente Castellano**, rio omonimo di quello che passa per Ascoli e che mette Amatrice nella stessa condizione di essere circondata dalle acque del Tronto e Castellano. Il sentiero risale, passa davanti ad una cappella detta la **Conicella** di S. Giuseppe e qui si prende il bivio a destra che ci porta alla **chiesa** della Croce (m 99-3), piccolo santuario che si affaccia su Amatrice. Si scende verso l'abitato di **Colli** e si prosegue per una brecciata che ci porta verso il **lago di Scandarello**. Il panorama è a 360 gradi e si possono osservare tutte le montagne attorno alla conca di Amatrice: ad est la Laga ed a nord il Vetore, l'Utero ed il Pozzoni. Si fiancheggia il lago e si riprende lo stradello che ci riporta indietro. Si visitano gli abitati di **S. Benedetto** e di **Musicchio**, immersi in un territorio suggestivo e silenzioso dove la campagna è ancora, per fortuna, ordinata e curata. L'escursione termina ad Amatrice, con la degustazione dell'amatriciana nel chiostro di S. Francesco e la visita guidata della chiesa di S. Francesco.

SEZIONE CAI di ASCOLI PICENO,  
Presidente, Franco LAGANA'



Il Santuario della Croce con vista su Amatrice



### La Matriciana

Inutile che ci giriamo attorno: la meta della nostra gita è stata... un bel piatto di amatriciana, da gustare, naturalmente, dopo l'escursione in quel di Amatrice. Per farvi venire l'acquolina in bocca parliamo un po' del prelibato piatto, visto che un bel libro di Francesco Sensi uscito di recente ne spiega le origini. E' anche da ricordare la bella lezione-escursione che il prof. Alessandro Clementi tenne sull'argomento in uno degli *Incontri con la Storia* organizzati dalla Sezione di Ascoli qualche lustro fa.



Amatrice, divenuta dal 1759 feudo personale del re di Napoli Ferdinando IV, fu il luogo ideale di uno storico incontro tra la civiltà pastorale di montagna e la civiltà contadina di pianura che, dal punto di vista alimentare, sono rappresentate rispettivamente da guanciale e pecorino e dalla pasta secca di semola di grano duro: nacque così la Matriciana in bianco (gricia). Il secondo rivoluzionario incontro avvenne una cinquantina di anni dopo nella Roma occupata dai napoleonici. Durante quel tormentato periodo gli osti amatriciani, che a Roma erano in gran numero, mescolarono nella Matriciana bianca il sugo di pomodoro: nacque così un piatto popolare dal successo immediato, subito apprezzato dalle truppe francesi a Roma, la cui eco arrivò anche all'attenzione di Grimod de la Reynière, il più grande gastronomo dell'epoca, che per la prima volta, nel 1807, ne pubblicò la ricetta.

[http:// www.amatriciana.org/](http://www.amatriciana.org/) sito specifico dal quale scaricare il documento per fare un'amatriciana perfetta

### Edward Lear ad Amatrice

Un nostro illustre predecessore che effettuò un'escursione ad Amatrice è stato Edward Lear



(Halloway, presso Londra, 1812 - San Remo, 1888), scrittore e disegnatore di animali e di paesaggi vissuto a lungo in Italia. Nel 1846 pubblicò *Illustrated Excursions in Italy*, un lungo reportage di viaggio in cui, tra l'altro, raccontò monti, mari e genti d'Abruzzo. Il 5 ottobre 1844 Lear giunge ad Amatrice e della città ne racconta la storia ed esegue alcuni disegni.

### Il lago Scanderello

L'arrivo alla diga ci consente l'affaccio sulla sottostante centrale di produzione idroelettrica. Il progetto iniziale prevedeva la realizzazione di una coppia di invasi gemelli da circa 12 milioni di mc, il secondo dei quali sul torrente Neia. Ogni diga aveva una centrale sottostante, le acque del Tronto confluivano nella diga Scandarella, collegata con una condotta alla diga Neia e da qui portate ad un'altra centrale posta a Fonte di Campo sotto Accumoli. Nel 1919 si pose mano alla costruzione della diga sul rio Scandarella, completata nel 1922, con la centrale sottostante realizzata due anni dopo. La diga sul Neia non fu mai realizzata per lo sviluppo che nel frattempo aveva avuto del progetto del serbatoio di Campotosto.



### Il disastro scampato

Tra l'11 ed il 16 giugno 1944, la diga fu minata con 56 quintali di esplosivo dai tedeschi in ritirata con l'obiettivo di farla saltare in aria per ritardare l'avanzata degli alleati. Sarebbe stata una tragedia immane: l'acqua avrebbe distrutto tutti i ponti ed i paesi che avrebbe trovato lungo il cammino fino ad Ascoli ed avrebbe alluvionato l'intera bassa valle del Tronto. Giovanni Blasi, il capo guardiano della diga, riuscì ad inviare un biglietto di avvertimento, ripreso dal carabiniere Alfredo Muzi che consentì di allertare una squadra di artificieri da L'Aquila. Ma non c'era più tempo: Blasi riuscì nel frattempo ad aprire alcune saracinesche e a ridurre il livello d'acqua. La mattina del 17 giugno la squadra di sminatori entrò dentro le gallerie della diga e riuscì appena in tempo a trovare le cariche e a disinnescarle salvando la diga e gli abitanti della valle del Tronto.

Numero speciale di *Flash* (giugno 1997) sul salvataggio della diga



AMATRICE DA COSTA SERGIATA - E. LEAR



## Osservare e Fotografare,... la ISS e i satelliti artificiali!!

Spesso osservando di notte il cielo si può notare il transito da varie direzioni di strani oggetti luminosi di diversa luminosità, velocità e con le dimensioni apparenti paragonabili a quelle delle stelle più luminose. Qualcuno etichetta tali sfuggenti oggetti che transitano sulla nostra testa come "ufo", dall'acronimo inglese **Unidentified Flying Object** che in italiano significa "oggetto volante non identificato" e non ha torto ad etichettarlo così, almeno fino a quando non si riesca ad identificare la natura di quell'oggetto osservato e in tal caso all'acronimo "ufo" si sostituisce quello di "Ifo", ovvero **Identified Flying Object** che in italiano si traduce come "oggetto volante identificato". In questo numero di Janus cercheremo in parte di rispondere alla domanda più che spontanea che ci viene in mente quando, in una bella notte stellata, osserviamo degli oggetti luminosi transitare più o meno velocemente nel cielo. La domanda è "cosa era quell'oggetto?" oppure "cosa ho osservato?".

Oggetti che spesso vengono osservati passare in cielo sono gli aerei di linea ma solo quelli civili, facilmente riconoscibili a causa di diversi fattori come : le **luci fisse di naviga-**

**zione** (rossa, bianca e verde) delle quali se ne può vedere una sola per capire la direzione di volo; le **luci intermittenti** rosse o bianche di anticollisione poste sulle estremità alari; il cupo **rumore** dovuto ai motori del velivolo, attenuato dalla lontananza dall'osservatore; la **scia di condensazione** che spesso si percepisce come tenuamente lattiginosa anche di notte. Uno o più tra i dettagli appena descritti ci permettono di identificare la natura dell'oggetto che transita in cielo anche se, scherzando, non potremo sapere a quale compagnia aerea appartiene quell'aereo.

Ma il cielo non è attraversato solo dagli aerei di linea, che volano ad una massima quota di circa una quindicina di km da terra, ma anche da molti altri oggetti che volano a quote ben superiori : stiamo parlando della grande popolazione dei satelliti artificiali tra i quali quelli per le telecomunicazioni, per l'esplorazione spaziale e scientifica come la ISS, la Stazione Spaziale Internazionale, per il telerilevamento, per il meteo, per la navigazione (GPS) e quelli per le attività militari. I satelliti che ruotano attorno alla Terra occupano orbite che vanno dai 400 km ai 60.000 km di altezza e dopo un certo numero di anni di attività decadono verso terra a causa dell'attrito atmosferico o si allontanano definitivamente da noi. Molti satelliti inoltre, nel rientrare a terra, lasciano detriti spaziali inquinando lo spazio circostante il nostro pianeta.

Molti tra gli oggetti volanti che vediamo in una bella e serena notte stellata sono quindi proprio i satelliti artificiali, che oltre a potere essere osservati possono anche essere *attesi*, individuati e fotografati negli attimi del loro transito sul nostro cono di osservazione, ma come?

Per **fotografarli** serve solo un buon cavalletto sul quale montare una macchina fotografica reflex dotata di posa Bulb, meglio nota come "posa **B**" per permettere di personalizzare i tempi di posa, e un flessibile per chiudere l'otturatore dopo il tempo di posa desiderato. Io uso una **ZENIT 122** russa, acquistata a metà degli anni '90 per poche migliaia di lire (a qualche decina di Euro oggi!) in una mostra mercato e successivamente ho trovato e acquistato, sempre in mostre mercato, obiettivi di diversa focale (da 28mm ai 200mm) a costi veramente molto bassi.

Prima di iniziare a scattare le foto occorre mettere a fuoco all'infinito ( $\infty$ ) e aprire al massimo il diaframma della macchina fotografica impostandolo al valore più basso indicato sulla scala "f/" presente sulla ghiera di regolazione dei diaframmi, così da raccogliere quanta più luce possibile a causa dell'oscurità del cielo.

Un altro importante ed essenziale elemento per fare buone foto del cielo stellato e per riprendere il transito dei satelliti artificiali è la pellicola da utilizzare. Anche qui molto dipende dall'esperienza che si acquisisce sul campo nell'usare le pellicole chimiche, considerando che la fotografia digitale sta facendo scomparire dal mercato le pellicole ad alta sensibilità che si utilizzano per la foto astronomica. Le pellicole sia a colori che in bianco e nero che possiamo utilizzare saranno allora quelle che con sensibilità dai 400 ASA agli 800 ASA (o





## ‘Preparazione Fisica per lo sci-alpinismo!!!

di Eligio BOCCACCI

Ha lo scopo di migliorare le qualità fisiche propriamente dette e cioè, per quanto riguarda lo scialpinismo, la resistenza, la forza e la mobilità articolare.

**La resistenza** permette di compiere un lavoro a lungo nel tempo; dipende dall'efficienza delle funzioni organiche che hanno il compito di produrre e utilizzare l'energia, dell'apparato cardiocircolatorio e dei meccanismi che hanno il compito di disintossicare l'organismo dall'acido lattico.

È necessario precisare che l'organismo ha diversi modi per produrre l'energia necessaria alla contrazione muscolare. L'energia si può ottenere attraverso due processi di degradazione degli alimenti: uno anaerobico, cioè senza l'intervento di ossigeno, e l'altro aerobico, cioè con intervento di ossigeno.

Il sistema di produzione di energia è legato all'intensità del lavoro svolto. Se l'impegno è notevole l'energia viene prodotta con meccanismo anaerobico, che lascia come residuo l'acido lattico, il nemico principale qualsiasi atleta. L'acido lattico ha infatti un effetto tossico sul muscolo e, nel caso la concentrazione nel sangue divenga alta, provoca una serie di reazioni che limitano le possibilità di contrazione muscolare. E dunque chiaro che lo sciatore alpinista deve evitare il più possibile di tenere un ritmo di progressione elevato, che verrebbe pagato con una minore efficienza nel proseguimento dell'attività. Se invece l'intensità dell'impegno è moderata, l'energia viene prodotta con il

meccanismo aerobico, che non provoca stati tossici elevati e che indubbiamente è più economico.

L'obiettivo durante una gita è dunque quello di trovare e mantenere una velocità di progressione costante e non eccessiva, che corrisponda a una frequenza cardiaca non superiore a 140 battiti al minuto. Senza ricorrere al controllo della frequenza cardiaca, si può prendere come riferimento la possibilità di procedere scambiando qualche parola con i compagni senza

restare privi di fiato. Rispettando questo limite, lo sforzo non provoca elevate concentrazioni di acido lattico, che impegnerebbero l'organismo in lunghi periodi di recupero.

Il programma di allenamento deve quindi tenere in massima considerazione l'aumento della resistenza generale (intesa come possibilità di sopportare a lungo un lavoro moderato), cioè il miglioramento delle capacità aerobiche, e solo in un secondo tempo il miglioramento della capacità di continuare il lavoro anche con percentuali elevate di acido lattico (resistenza specifica). La resistenza generale si ottiene con la corsa lenta, cioè con un lavoro aero-bico, mentre la resistenza specifica si ottiene con un lavoro intenso e ripetuto, intervallato da pause di recupero.

### La forza

È la qualità che permette di sollevare o spostare un peso. L'aumento della forza può essere ottenuto migliorando il rendimento muscolare. Lo sciatore alpinista non ha bisogno di sviluppare una forza notevole, per cui l'allenamento di questa qualità ha lo scopo di migliorare il tono muscolare delle parti del corpo particolarmente impegnate e di migliorare il rendimento generale del sistema muscolare.

È necessario sviluppare non solo il tono muscolare degli arti inferiori, ma anche della regione addominale, perché partecipa a gran parte dei movimenti globali e risulta vitale sia per la funzione respiratoria sia per il normale funzionamento degli organi interni dell'addome. Altrettanto importante è la muscolatura del dorso che sostiene la colonna vertebrale.

Per quanto riguarda la muscolatura degli arti inferiori, l'obiettivo è soprattutto il miglioramento della potenza e dell'elasticità con salti, corse in salita, ecc.

### La mobilità articolare

È la dote che permette di eseguire movimenti di grande ampiezza. È strettamente legata al grado di utilizzazione delle articolazioni; la mancanza di movimento ha infatti come effetto la progressiva diminuzione delle normali possibilità.

Perché mantenga la sua mobilità, un'articolazione deve essere utilizzata in modo da sfruttare in tutta la loro ampiezza le sue possibilità di movimento.



**Programma di allenamento**

È evidente che un programma di allenamento dovrebbe essere individuale, cioè adeguato e preparato sulle caratteristiche e sulle necessità di ogni individuo; tuttavia, può essere utile avere a disposizione un esempio di programma di lavoro sul quale portare tutte le variazioni che si ritengono opportune.

Il periodo di massima attività dello sciatore alpinista va in genere da febbraio all'inizio dell'estate; è dunque per quest'epoca che bisogna cercare di ottenere il massimo rendimento.

L'allenamento inizia nel mese di agosto, in modo da avere a disposizione circa sei mesi. Schematicamente si può articolare nel modo seguente:

**Agosto-settembre:**

2 allenamenti settimanali di resistenza generale

**Ottobre-novembre:**

1. allenamento settimanale di resistenza generale

1 allenamento settimanale di resistenza specifica

**Dicembre-gennaio:**

1 seduta settimanale di destrezza, irrobustimento, mobilità articolare, educazione respiratoria, rilassamento.

L'allenamento di *resistenza generale* è costituito dalla corsa, preferibilmente su terra battuta. All'inizio della preparazione bastano 40' di corsa lenta, da aumentare gradualmente fino a 60'- 90'. È indubbiamente meno noioso svolgere questa attività in compagnia, anche se capita che il ritmo di ognuno sia diverso. È utile, almeno le prime volte, controllare dopo i primi 15' la frequenza cardiaca; non si dovrebbero superare i 20-25 battiti ogni 10".

L'allenamento di *resistenza specifica* si articola in 30' di corsa lenta, seguiti da due serie di 60"- 90"- 120" di corsa più veloce (circa all'80-90% delle proprie capacità), intervallate rispettivamente da 6'-5'- 4' di recupero di corsa lenta o camminando. Se durante le prime esperienze con questo tipo di lavoro do- vessero insorgere i sintomi di un eccessivo aumento di acido lattico (sonno-lenza, nausea), è bene allungare i tempi di recupero tra gli scatti.



Escursione sci-alpinistica del cai di Antrodoto e Rieti sul Monte Terminillo, foto Roberto MARINELLI

Durante il periodo invernale si dovrebbe andare in palestra almeno un'ora la settimana. Questa seduta è finalizzata a una preparazione specifica (*mobilità articolare e irrobustimento*). Si inizia con circa 10' di corsa lenta, seguita da esercizi di respirazione in cui si cerca di spingere a fondo sia l'inspirazione sia l'espirazione. Si eseguono poi i tipici esercizi della ginnastica presciistica, prestando particolare attenzione agli esercizi di mobilitazione del piede e della caviglia, di irrobustimento degli arti inferiori, di distensione muscolare, di mobilità dell'articolazione coxo-femorale (anca), di mobilitazione della colonna vertebrale, di irrobustimento addominale dorsale.

**Bibliografia**

Silvano Boccardi, *Elementi di chinesioologia* Pubblicazioni Wassermann, Milano. André Lapiere, *La rieducazione fisica*, Sperling & Kupfer, Milano. V.M. Zaciorskij, *Le qualità fisiche dello sportivo*, in *Atletica Studi*. Sergio Zanon, *La corsa prolungata in atletica. Quale allenamento?*, Ed. Atletica leggera. Ricciarelli-Tocaceli, *Teoria e metodologia dell'allenamento*, Società stampa sportiva, Roma. Riva M., *Sci, preparazione motoria*, Società stampa sportiva, Roma.

**PIANETA FONDO**

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

**DISTRIBUTORE:** MAMMUT, FISHER, BRAIKO, SWIX, EXEL, MADSHUS, SALOMON, DIAMIR, ALPINA, MERELLI, SALEWA, SKITRAB, DYNAFIT, SPORTEUL

**PONTE S. GIOVANNI - SCOPPITO (AQ)**  
TEL. 0862.717432  
www.pianetaciclo.it mail@pianetaciclo.it

## IL PANE DI UNA VOLTA, dagli egizi ai giorni nostri, 1ª PARTE

di Paola GRASSI

Sicuramente tutto accadde in modo spontaneo ventimila anni fa: un chicco di grano si imbattè con un nostro antenato, un uomo delle caverne, egli lo annusò, lo tastò, lo schiacciò tra i denti per sentirne il sapore e accorgendosi che non era niente male cominciò a tritarlo tra due pietre levigate e pesanti ottenendo una farina molto grossolana con cui iniziò a prepararsi delle "pappe" mescolate con l'acqua. Con la scoperta del fuoco imparò a tostare i chicchi ed a cuocere l'impasto di farina e acqua sopra una pietra rovente. Dalla pietra, per non disperdere il calore, provvide a ricoprire la stessa con un vaso di terracotta a campana: nasce così il primo forno rudimentale. Il pane di quel tempo era azimo e veniva consumato caldo. Ma poi l'uomo scoprì la fermentazione naturale che probabilmente anche questa fu del tutto casuale: l'impasto di acqua e farina, dimenticato per qualche tempo in un luogo buio e caldo, fermentò, diventando gonfio e con un sapore acido. Furono gli EGIZI il primo popolo a fare del pane un alimento importante tanto da dargli un valore sia economico sia sociale e furono i primi a perfezionare la lavorazione del pane attraverso la lie-

vitazione portandola a livelli artigianali con la nascita della figura professionale del Fornaio. Fu conosciuto poi dal popolo ebraico che ne fece un simbolo religioso identificandolo con il nutrimento degli ebrei, quando la manna, miracolosamente caduta dal cielo, aiutò il popolo di Israele nella

traversata del deserto; "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" pregano i cristiani nella eucarestia: la religione cristiana ne fece un alimento sacro capace di mettere l'uomo in diretto contatto con DIO. Nel periodo dell'antica Roma il pane diventa il cibo di tutti: per legge viene stabilito che il prezzo della farina di frumento da vendere alla popolazione per fare il pane fosse più basso del prezzo di mercato. La panificazione fu introdotta a Roma nel 168 a.C. e conobbe un grande sviluppo nel periodo di Augusto, ce lo testimoniano le numerose raffigurazioni negli affreschi rimasti di questa epoca che ci dicono anche l'alto potere nutritivo che aveva il pane a quei tempi. Nel periodo feudale il pane di farina di frumento era esclusiva dei signori, il resto della popolazione non si poteva permettere di usare il frumento, così riscopriva altri cereali come il farro, l'orzo, la segale ecc. Nonostante il pane di frumento venisse consumato dai nobili e dai ricchi le ricette si arricchirono aggiungendo altri ingredienti sempre più sofisticati come acciughe, formaggio ed erbe aromatiche. In epoca sempre feudale mulini e forni furono di uso esclusivo dei signori che, per rafforzare il loro potere, li gestivano di esclusiva impedendo ai sudditi di costruirne altri a uso personale. Nei mulini, quindi, ognuno portava, dopo aver pagato il proprio debito al signore, il proprio cereale e con la propria farina impastava il proprio pane. Affinché a ognuno venisse ridato il proprio pane, ciascun pastone veniva marchiato prima di essere informato; il pane, cuocendo, conservava tale marchio ed era facilmente identificabile: è in questo periodo che nasce la superstizione del pane rivolto verso l'alto, mai capovolto. Infatti il pane di coloro che non erano ammessi nella comunità, quello dei ladri e dei fuorilegge, veniva sformato capovolto ed era credenza che toccare questo pane portasse sfortuna. E' durante il Rinascimento, con l'introduzione del lievito di birra e delle farine di alta qualità, che il pane inizia a vivere un periodo di prosperità e con la rivoluzione francese si aboliscono molti privilegi: i forni dei signori scompaiono quasi del tutto e dal quel momento ogni casa privata poté disporre di un proprio forno. Nell'alimentazione odierna il pane è diventato l'alimento più conosciuto e più importante sia per il suo valore nutritivo, sia per il suo significato simbolico anche grazie alla varietà dei prodotti a disposizione, da quelli più elaborati e sovrappiù fino al ritorno



a farine di cereali, considerate da sempre povere ma che oggi recepite come di alta qualità. Fare il pane è una esperienza unica, che arricchisce: è un miracolo vederlo crescere mentre cuoce nel forno, è un piacere sentire il suo profumo che si spande per tutta la casa e mangiare la prima fetta ancora calda e fragrante.

Il pane cambia il proprio gusto, consistenza e aspetto a seconda della nazione, della regione, o della famiglia in cui viene preparato. Una cosa però non muta: i suoi ingredienti principali, cioè farina, acqua, lievito.

**LA FARINA:** è un alimento ottenuto dalla macinazione dei cereali, in genere grano o mais ma anche farro, segale, kamut. La più importante proprietà della farina di grano consiste nella presenza di due proteine, la gliadina e la glutinina, a contatto con l'acqua, reagiscono e formano il GLUTINE, una proteina complessa che crea un reticolo all'interno della massa di farina, rendendola compatta, elastica e capace di trattenere i gas che si sviluppano al suo interno creando delle bolle: questo dà al pane e agli altri lievitati la caratteristica consistenza spugnosa. Le farine possono essere di grano tenero da cui ne deriva una farina di colore bianco dalla consistenza più polverosa e di grano duro da cui viene scartata la parte esterna utilizzando solo la parte interna e da cui se ne ricava la semola di colore giallognolo più granulosa al tatto. La legge italiana classifica le farine di grano tenero di TIPO OO, TIPO O, TIPO 1, TIPO 2, INTEGRALE, secondo come viene combusta durante la macinazione. La farina integrale riguarda la macinatura dell'intero chicco compresa la crusca ed è la più ricca di fibre, di proteine e di altri preziosi principi nutritivi. La O è la farina più comunemente usata nella panificazione industriale.

L'acqua serve per idratare la farina, si gonfiano i grani di amido e si conferisce plasticità alla pasta. Deve essere pura e, per quanto possibile, priva di cloro e sali minerali con una temperatura di circa 25 °C perché i lieviti sono attivati dai 20 ai 30 °C.

**IL LIEVITO** ha la funzione di far fermentare ed elevare la pasta mediante lo sviluppo di acido carbonico e alcool e la trasformazione degli zuccheri; contribuisce alla creazione di un pane spugnoso e leggero ..

**IL LIEVITO di birra** si chiama così perché originariamente si otteneva con la fermentazione del mosto della birra; oggi si produce da colture di ceppi selezionati di saccaromiceti ed è dotato di un grande potere fermentativo che permette la lavorazione del pane in tempi brevi.

**IL LIEVITO naturale** o pasta acida e contiene, oltre ai saccaromiceti, anche i lattobacilli; pertanto, accanto alla fermentazione alcolica, operata dai saccaromiceti, avviene una fermentazione di tipo acido, che dà al pane un gusto particolare. La lievitazione naturale, molto lenta, garantisce un pane che si conserva a lungo

e, inoltre, essa rende inattivo l'acido fitico contenuto nella crusca che è responsabile del malassorbimento da parte dell'organismo di calcio e ferro.

### LA PASTA MADRE :

**Ingredienti:** 150 gr di farina, acqua quanto basta.

**Preparazione:** versare la farina in una terrina (1), aggiungetevi un poco di acqua tiepida ed impastate fino ad ottenere una palla di consistenza morbida (2). Sistemate l'impasto in una terrina, copritela con un canovaccio umido e lasciatelo riposare per 24 ore ad una temperatura compresa tra i 18 e i 22 °. Quindi aggiungete 4-5 cucchiaini di acqua tiepida (3) e quel tanto di farina necessaria ad ottenere un impasto morbido (4) che dovrà riposare altre 24 ore sempre coperta con un canovaccio umido. Ripetere il procedimento in precedenza descritto altre 2 volte a distanza di 24 ore. A questo punto la pasta madre è pronta: 300 gr sono sufficienti per far lievitare 700 gr di farina per un impasto di peso complessivo di 1 kg. Per favorire la fermentazione possiamo aggiungere al primo impasto mezza mela grattugiata, possibilmente biologica, oppure un cucchiaino di miele.



**CONSERVAZIONE DEL LIEVITO:** la pasta acida, nota anche come lievito naturale o pasta madre, va conservata in frigorifero o in luogo fresco avvolto in un panno di cotone o in un barattolo di vetro a chiusura ermetica per 10-15 giorni. Ogni 4-5 giorni il lievito, affinché viva, deve essere ringiovanito con l'aggiunta di acqua tiepida e farina e rimpastata; ciò serve per attivare la fermentazione alcolica che fa aumentare il numero di saccaromiceti e diminuire quello dei batteri acidi. In questo modo il lievito si conserverà a lungo e sarà sempre pronto per la panificazione.

## L'invito di Janus ... da non perdere, .. **Domenica 3 Luglio 2011**



### Descrizione itinerario

Questo itinerario, difficile, impegnativo, è ricco di soddisfazione per chi sa muoversi su facili passaggi di roccia. La fatica della salita è ripagata però ampiamente dalle eccezionali vedute dalla cima. Dalla chiesa di Santa Maria, sita nella parte alta di Corona di Massa d'Albe, si imbecca a destra la carrozzabile, dal fondo dissestato, che in circa 2 km conduce a Fonte Canale (1202 m). Dalla Fonte si percorre un breve tratto di sentiero, poi ci si immette sulla carrareccia (chiusa al traffico veicolare) che passa più a monte (1240 m).

Si segue la via a sinistra che termina dopo 1,2 km, sull'area sommitale di Colle Pelato. Si prosegue nella zona di rimboschimento, fortemente degradata per i lavori di impianto, salendo obliquamente verso sinistra (nord-ovest). Si raggiunge quota 1420, alla base del Canalino del Velino; da cui parte il sentiero che segue la cresta che separa il Canalino dal Canalone. Appena dopo l'imbocco, si incontra un facile passaggio di arrampicata, quindi si sale su terreno ripido e roccioso, tenendosi sempre sul bordo di destra del Canalone, fino ad arrivare sotto un grosso pilastro, dove si devia leggermente a destra, a quota 1900 e si riprende poi a salire su terreno

sempre più ripido. Si supera la parte superiore del pilastro in una strettoia rocciosa. Si esce quindi in cresta a quota 2000 e si raggiunge su terreno sempre meno impegnativo la vetta (2486 m).

Dalla vetta si scende verso nord-nord-est lungo il sentiero che proviene dal monte di Sevice fino a quota 2386m dove si incrocia il sentiero proveniente dalla Selletta del Cafornia.

Il percorso prosegue in cresta fino a raggiungere la Selletta del Cafornia (2405m), da qui si piega verso destra per raggiungere la vetta del Cafornia (2424m). Dalla cima si scende lungo la cresta est-sud-est (lungo la variante) fino a quota 1680m dove si incrocia il sentiero normale che sale da Fonte Canale, da qui si prosegue lungo la via normale per raggiungere la fonte e rientrare a Massa D'albe.

*(Parte della descrizione e le immagini sono tratte da: "Sirente Velino le più belle escursioni" autori: Narciso Galie – Gabriele Vecchioni CAI)*

Cresta di discesa dal Cafornia (variante)

Bivio sentiero Normale



### Programma:

- ore 6.30 Ritrovo/Partenza con stazione FS di Antrdoco
- ore 7.30 Inizio escursione guidata da località Corona di Massa D'Albe 894m
- ore 8.30 Fonte Canale 1202m
- ore 9.30 Colle Pelato 1359m
- ore 13.30 Vetta Monte Velino 2486m (per la via del Canalino)
- ore 14.00 Selletta a quota 2386m
- ore 14.30 Pizzo Cafornia 2424m
- ore 15.30 Pratoni del Cafornia 2125m
- ore 18.15 Fonte Canale 1202m
- ore 19.00 Corona di Massa D'Albe 894m
- ore 20.00 Rientro ad Antrdoco

### Info e prenotazioni, ASE Eugenio CRESCENZI, tel. 338/8704021

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 € 5.00;** Prenotazione entro le 19.00 del venerdì;

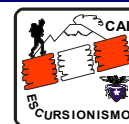
**Difficoltà: EEA, passaggi di II grado.**

**Tempo salita: 6-7 ore -Tempo discesa: 4-5 ore**

**DISLIVELLO: salita:-1600 m; discesa:1600 m**



# Programma Escursionismo 2011



19-giu	LA MONTAGNA GRANDE: La Terratta da Scanno		CESI R.	//
Ven.24-lun.27giu.	Monti Sibillini con CAI SULBIATE e ANCONA	EE	CRESCENZI E.	//
26-giu	natura & storia sull'antica Salaria: Monti Sibillini- da Montemonaco	TC	BOCCACCI E	//
	con le Sezioni CAI di Amatrice ed Ascoli Piceno			
Gio.30-giu	MONTE GIANO da rapelle, con il gruppo SENOR del CAI ROMA		BLASETTI V.	Teofili M.
3-lug	VELINO-SIRENTE: Monte Velino e Cafornia da Massa d'Albe	EEA	CRESCENZI E.	Ratini T.
Sab.16-dom.17/07	GRAN SASSO: M. Aquila/Rif. Duca degli Abruzzi/corno Grande, da S. Nicola	EEA	CRESCENZI E.	Cipriani G.
24-lug	MONTE TORRECANE m.1576 - da Rascino ( 425m /6 ore) con ARSITA	E	CIANCA L.	RANIERI B.
31-lug	Monte Gabbia, da Borbona	E	TEOFILI M.	

**Le iscrizioni dovranno pervenire ALMENO 36 ORE PRIMA dell'inizio dell'escursione**



In via del tutto promozionale per le prime due escursioni sono ammessi (solo con difficoltà T ed E) alla partecipazione anche **NON SOCI**; con versamento della Quota Assicurativa obbligatoria di 5 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



## Sudoku n° 23

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

## 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).



### ORARI ARRAMPICATA PALAZZETTO DELLO SPORT DI ANTRODOCO

**MARTEDI 19.00 / 21.00**

**GIOVEDI 14.00 / 17.00**

**SABATO 15.00 / 18.00**

Oppure a richiesta a seconda della disponibilità del palazzetto, **Contattare:**

**CIPRIANI Giandomenico tel. 348/7491439**

**RATINI Tania tel. 349/8301383**

**PERLA  
D'ABRUZZO  
LA PIETRA BIANCA**



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



**"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

Articoli per la pesca  
Coltelli - Torce



**ENOTECA**



**BACCO**

di Cardellini Roberto

Piazza del Popolo  
02013 Antrodoco (RI)

**DE SILVESTRI**  
CALZATURE ABBIGLIAMENTO

ANTRODOCO (RI) | AMATRICE (RI)  
Via Nazionale, 110 - Tel. 0746.286088 | Corso Umberto, 72 - Tel. 0746.224334  
Stato IV Novembre, 21/22 - Tel. 0746.176080

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDI

