



Club Alpino Italiano
Sottosezione Antrodoco

JANUS

Oltre... la montagna

Bimestrale settembre – ottobre 2007

Anno 1, Numero 8

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

Antrodoco . . . con 5000 abitanti

Corno Piccolo e notturna Cittareale- Cascia

Vivere il Sociale, Il Kiwanis Club

La Montagna in lettere, lo, la fame e l'accetta
Insalate Miste, ... ideali per la stagione estiva!!

Sommario

Editoriale

Editoriale	2
Primo Piano: Antrodoco negli anni 50'	3
La Montagna In Lettere: <i>Io, la fame e l'accetta</i>	5
Escursionismo: <i>Corno Piccolo...come prepararsi la Machu Picchu?</i> <i>Mezza luna nel cielo stellato</i>	6 7
"Vivere ... il sociale": <i>Il Kiwanis Club ... ad Antrodoco</i>	8
A Scuola con il CAI: <i>A San Vittorino</i>	9
Ricette Estive Insalate Miste !!	10
L'ABC della Montagna: <i>Guardare....lontano</i>	12
Attività sezionali: <i>L'invito di Janus</i> <i>Prossime escursioni</i> <i>Sudoku</i> <i>La posta di Janus</i>	14

REDAZIONE

Direttore Responsabile: Eligio Boccacci

Direttore Editoriale: Ernestina Cianca

Coordinamento Redazionale: Gianfranco Massenzi

Assistenti alla Direzione: Ruggero Fainelli, Serani Dante, Giandomenico Cipriani, Marzia Petrelli, Marco Pace, Gabriella Balestrino

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

Tutti i diritti di proprietà sono riservati

Club Alpino Italiano

"Sottosezione Antrodoco"

Fondata nel 1997, Sez. Rieti - Sede sociale via Savelli, 3

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

Reggente: Eligio Boccacci

Ricordare "com'eravamo" è un esercizio a volte divertente, spesso un pò malinconico, ma sempre utile. Con questo numero iniziamo la pubblicazione di una serie di "ricerche" fatte dagli studenti della scuola media di Antrodoco negli anni 50', su Antrodoco, Borbona, Borgo Velino, Canetra-Castel Sant'Angelo.. Raccolte e conservate da Fausto Fainelli, che ringraziamo per avercele rese disponibili, ci restituiscono una "fotografia" genuina e un po' "naïf" dei nostri paesi cinquanta anni fa, popolati di gente "laboriosa e onesta". Le ricerche saranno pubblicate in ordine alfabetico, e quindi iniziamo con Antrodoco "incantevole stazione montana dove pulsa l'animo e la gentilezza Abruzzese". E' interessante osservare, come anche testimoniato dalle foto riportate, che le rocciose falde del M.Giano, oggi completamente ricoperte di boschi, almeno fino ai 700m erano ricoperte di vigneti e olivi "coltivati con amore e abilità" dal testardo agricoltore Antrodocano che "chiede ed ottiene dai luoghi ardui il suo sostentamento". Allo stesso tempo, riempie di amarezza il constatare che quelle industrie, come "gli stabilimenti di mattoni, mattonelle, la distilleria di liquori e il pastificio che fornisce i forestieri", che si prevedeva dovessero divenire ottime fonti di guadagno per il paese, oggi non ci siano più e soprattutto, non sono state rimpiazzate dal industrie di altrettante "speranze".

Insomma, queste "ricerche" sono dei piccoli viaggi nella memoria che regaleranno ai lettori un piacevole momento di riflessione.

Facciamo notare che abbiamo riportato fedelmente il testo delle ricerche così come ritrovato nei quaderni degli studenti di allora, quindi, non vi scandalizzate se trovate della "incertezza" grammaticali.....crediamo che contribuiscano a rendere più vere e genuine queste pagine di memoria.

La redazione



Foto in copertina: panorama di Antrodoco come da una cartolina degli anni 50' (con vecchio "ponte della cona")

Primo Piano : Antrodoco negli anni 50'

Il testo di seguito riportato è tratto dai quaderni della Classe 1A della scuola media di Antrodoco nel 1952 e viene riportato senza alcun tipo di modifica.

.....
 Tutto il comune di Antrodoco è compreso nella media valle del Velino. Alla congiunzione di gole tortuose e profonde che, ben a ragione, possiamo chiamare "horrentes rupes", come già in antico Virgilio, sorge la ridente cittadina di Antrodoco, sita in bellissima posizione, a 510m s.l.m.. E' dominata e difesa da maestosi e giganteschi monti: Terminillo a Nord Ovest, Nuria a Sud, Giano a Est. Dirupi e precipizi fantastici ed annesso colline rivestite di olivi e di vigneti formano il pittoresco paesaggio entro cui è racchiusa Antrodoco e i paesi che fanno parte del suo comune. Secondo la posizione *astronomica*, esso si trova a 42° e 25' di latitudine Nord e a 0° e 37' di longitudine Est. Fino al 1926 il comune di Antrodoco comprendeva anche Rocca di Fondi e faceva parte della provincia di Aquila. Il territorio aveva una superficie di ettari di 6934, di cui 6605 occupati da superficie agraria e forestale. Antrodoco era sede di pretura, ma dopo la riforma territoriale giudiziaria, fu sostituito da una sezione della pretura di Cittaducale. Poi, verso la fine del 1928, questo comune fu incluso nella nuova provincia di Rieti con tutto il circondario di Cittaducale, e furono aggregati ad esso i comuni di Borgo Velino e Micigliano. Attualmente Antrodoco conta circa 5000 abitanti, che uniti a quelli del contado, salgono a 8000, quanti ne numerava il comune: *gente laboriosa e tranquilla, la cui quasi totalità attende alla pastorizia o alla coltivazione dei campi e alla cura delle ampie e lussureggianti*

*boscaglie che vi si distendono attorno. E' bagnata dal Velino, che le scorre sui fianchi, fiume limpido e cristallino che va a versarsi nel Tevere, dopo aver formato le famose cascate della Marmore presso Terni. Questo vasto territorio si trova all'estremità Est della nuova Provincia di Rieti e confina a Nord con i comuni di Posta e Borbona, a Sud con Fiammignano e Petrella Salto, a Est con Cagnano e Scoppito, e Ovest con Castel Sant'Angelo e Vazia. Antrodoco, situato in una pittoresca posizione naturale in mezzo ad una verde chiostra di monti, gode di un clima mite e salubre, per cui il soggiorno è piacevole. Nella stagione estiva, la temperatura non è eccessivamente elevata per cui si ha il beneficio di respirare l'aria pure e vivificante dei monti senza avvertire la *canicola* che soffoca. *Gli inverni sono miti, raramente di vede la neve che, quando cade, persiste solo poche ore in paese e poco più a lungo nelle colline.**



Gli inverni sono miti, raramente di vede la neve che, quando cade, persiste solo poche ore in paese e poco più a lungo nelle colline.

Origine e Vicende Storiche

Antrodoco deriva dal latino *Interoclum*, si trova tra giganteschi monti: Giano, Terminillo e Nuria. A noi interessa la sua storia per esaminare e rivivere da più vicino le vicende che si svolsero nella nostra vallata. I primi che abitarono questo paese furono i Sabini. Essi formavano una fortissima razza, attendevano esclusivamente all'agricoltura e alla pastorizia. Uomini laboriosi furono anche lodati dal grande oratore Romano Cicerone che li chiamò "fortissimi uomini", fiori d'Italia e fortezza della Repubblica. Se il suo nome non appare in nessuna impresa, ciò si spiega perché il suo popolo, per la sua posizione e per il suo numero molto ristretto non è mai stato molestato come fu di Cotilia e Palazium. Cotilia era abitata da *Aborigeni* e ne segue che Antrodoco, trovandosi poco distante sia stata anch'essa abitata da *Aborigeni*. Durante l'occupazione romana diretta da M. Curio Dentato, caddero sotto questa potente dominazione oltre i paesi Etruschi. L'aro Reatino venne così diviso tra truppe vincitrici e con questo, tutto il rimanente della Valle Velina. Antrodoco non figura nella ripartizione delle terre avvenuta in quest'epoca forse perché era allora un minuscolo raggruppamento di case. Nel Medio Evo, Antrodoco fu fondo prima dei Savelli e poi dei Colonna dei Bandini e dei Giugni. Distrutta dagli Aquilani



ebbe a patire non poco dagli abitanti di Città Ducale. Alla morte di Ferdinando I d'Aragona Carlo VIII scese in Italia per raccogliere la corona napoletana, ma la lega di Mantova, Milano e Venezia costrinse l'ambizioso monarca e rivalicare le Alpi. Ora le truppe Francesi, reduci in patria al passo di Antrodoco furono così sbaragliati dalla lega suddetta da far passare loro la voglia di ritentare la loro prova. Per tale fatto il nostro paese ebbe il lusinghiero titolo di *Urbes fedelissima*. Nei moti del 1821 se dall'esercito napoletano al comando di Guglielmo Pepe non si fossero immischiati gli ufficiali infedeli, gli Austriaci non sarebbero passati per i valichi della nostra Interoclum. Per completare il brevissimo quadro storico aggiungeremo anche che la nostra cittadina con la caduta di Francesco II di Borbone venne a far parte del regno Italice. *Ed oggi chi entra in Antrodoco passando per la via principale che è la Salaria prova la sensazione che in questa incantevole stazione montana pulsa l'animo e la gentilezza Abruzzese.*

Condizioni economiche attuali (anni 50')

Alla destra del fiume abbiamo un orto seminativo. Nella zona montuosa distinguiamo la vegetazione tenendo conto dell'altitudine: fino a 700m d'altezza vediamo i declivi dei monti e di colline ricoperte di una vegetazione di vite e di olivi. Alla sinistra del Velino osserviamo una estesa pianura di orti seminativi simili alla sponda destra, nella zona montuosa si hanno ripidi pendii del M. Giano. *Fino ai 700m sono ricoperti di vigneti soprattutto si vedono anche gli olivi, ma in minore quantità di quelli che si trovano sulla destra del fiume. Di fronte al M. Giano troviamo il M. Nuria ricoperto di castagneti. Lungo le sponde del Velino e nelle zone di umidità crescono i salici che danno vimini. I prati e i pascoli sono scarsi e si trovano nelle piccole pianure delle montagne a destra del Velino. In questi monti si trovano: lepri, volpe ecc. Antrodoco è un paese agricolo sebbene le condizioni del suolo non siano molto favorevoli data la quasi assoluta mancanza di zone pianeggianti, per tutta via l'agricoltore antrodocano chiede ed ottiene dai luoghi ardui il suo sostentamento. Le rocciose falde dei monti sono ricoperte di olivi e di vigneti coltivati con amore e abilità. Alla laboriosità del contadino si deve che questo suolo così ripido ed aspro è stato ridotto a tanta perfezione e bellezza da reggere al confronto dei luoghi meglio coltivati dei vicini paesi dell'Umbria e dell'Abbruzzo. Si vedono infatti lunghi filari di vite poggiati a pali intrecciati fra loro da piante da frutto: peri, meli, susine ecc. da numerose piante d'ulivi che con i riflessi argentei del loro fitto fogliame ravvivano il verde uniforme capo delle viti e degli altri alberi. *Abbondano le viti che danno ottimi**

vini. Si produce anche ottimo olio di qualità rinomata. In Antrodoco si fa molto uso degli animali da lavoro i quali accompagnano l'uomo nei lontani vigneti. Esistono in Antrodoco alcuni stabilimenti di mattoni, mattonelle, una distilleria di liquori e un pastificio che fornisce i forestieri. Queste industrie sono venute riattivandosi in questi ultimi anni e sviluppandosi potrebbero essere ottime fonti di guadagno per il paese. Da Antrodoco partono i prodotti agricoli e forestali quali le castagne, carboni, legna da ardere.

Antrodoco è comandato da un maresciallo e retto da un comune.

Dai quaderni della *Classe IA della Scuola Media di Antrodoco Luigi Mannetti del 1952*

Alumni:

- Villani Giustina
- Cesaretti Norma
- Paulucci Ivalda
- Sacchetti Annarita
- Cocco Pierina
- Paulucci Anna
- Amorosi Anna
- Paulucci Lucilla
- Poscente M. Teresa
- Castrucci Concetta
- Poscente Eleonora
- Santimarrocchi Franca
- Cesi Marisa

Materiale raccolto e conservato da Fausto Fainelli

	Anni 50'	Oggi
Abitanti (con "contado")	Circa 8000	Circa 3000
Settore economia dominante	Agricoltura a pastorizia	Commercio e Terziario
Industria	stabilimenti di mattoni, mattonelle una distilleria di liquori un pastificio	Chiavi Rieda, Artigiani del Legno
Esportazioni	Vino, castagne, legna da ardere, carbone, olio	Castagne

La Montagna in lettere: Io, la fame e l'acchetta

(Commento al libro-ricordi di **Eusebio Di Carlo**)

Alla sensibilità e all'interesse di un gruppo di naturalisti dobbiamo la raccolta, il più possibile fedele, dei ricordi di Eusebio Di Carlo, detto Sepio, novantunenne, ultimo abitante di Cartore, ai piedi dei Monti della Duchessa.

Una vita densa di episodi, testimonianza di fatti ormai lontani, di cui i giovanissimi neanche immaginano l'esistenza. Un mondo dominato dalla fame e dalla fatica del lavoro, dal rapporto costante con le montagne, dove Sepio tagliava legna di frodo, cacciava animali, sciava con rudimentali assi di legno.

Un'epoca attraversata dalla guerra, dall'esilio del servizio militare, dalla sopportazione, non senza compromessi, dei Tedeschi occupanti, dall'ospitalità ai fuggiaschi americani che alla gente di quel povero borgo avevano offerto un avvenire in America.

Oggi Sepio guarda le montagne dalla finestra, percorrendo con le gambe dei ricordi i sentieri su cui, scivolando, ruzzolando, fuggendo, ha trascorso quasi un secolo di avventure. Le memorie restano vivide, come non sopiti sono i rancori, quelli del mezzadro contro il proprietario terriero, che riscuoteva immancabilmente la propria parte, anche quando il raccolto era scarso, e non bastava. Allora capitava che, "masticando il proprio orgoglio", i capifamiglia chiedessero al padrone un po' di pane o un pugno di grano in prestito. Il proprietario concedeva, ma, "se dava uno, voleva dieci", cosicché le rendite crescevano e i poveri venivano calpestati ed umiliati, e diventavano sempre più poveri.

A mitigare la dura lotta per sopravvivere soccorrevano i momenti di festa collettiva, come il Natale, con l'uccisione del maiale, o la ricorrenza della mietitura, finalmente l'occasione per ballare, cantare, lasciarsi andare, con l'aiuto del buon vino, a qualche incontro amoroso.

E così, vivi come i sentimenti di rabbia, affiorano gli amori, la scelta difficile tra le promesse lasciate in pegno al paese e gli affetti del soldato, fino al trasporto più grande, colmo di riconoscenza, per Annunziata, moglie e madre infaticabile.

Tanti personaggi popolano il racconto, i contadini operosi, le guardie forestali, alcune severe nel

contrastare il taglio della legna di frodo, altre, che si poteva "rabbonire" con un pezzo di formaggio...; le donne, figure importanti non solo fra le mura domestiche, come la madre Vittoria che faceva scuola ai paesani; e ancora, il mendicante che, per un bicchiere di vino in più, sentendosi una sera più fortunato del solito, si addormentò all'addiaccio e finì -così si disse- sbrannato dai lupi.

Storie vere, o inventate, o condite con un po' di fantasia, forse non quelle con la S maiuscola, di cui Sepio avrebbe potuto far parte se avesse accettato l'invito degli Americani. In ogni caso, sono le storie di una generazione che ha vissuto con fatica e con stenti e che, forse, è importante conoscere proprio per apprezzare gli agi cui siamo così naturalmente avvezzi e trasmetterne, se possibile, memoria alle generazioni che verranno.



"Io, la fame e l'acchetta"

(I ricordi di Eusebio Di Carlo, testimone dell'evolversi degli stili di vita e dell'ambiente nella Riserva Naturale Parziale Montagne della Duchessa)

di Settimio Adriani, Daniele Alicicco, Ludovica Fabiani, Valentina Fasciolo, Vincenzo Ruscitti.

Gabriella Balestrino

ENOTECA



BACCO

di Cardellini Roberto

Piazza del Popolo
02013 Antrodoto (RI)

la pietra regga. Finalmente arriviamo all'ultima salita. La vetta si intravede, la pendenza è talmente esagerata che mi viene voglia di sdraiarmi e continuare col "passo del leopardo". Ma ci vorrebbe troppo tempo. E' quasi l'una e sono arrivata in vetta. Maria e Giuseppe sono incontenibili, fanno foto a tutto il panorama:"Luisa hai visto lì, si vede il lago di Campotosto". Io non guardo da nessuna parte, mi mangio il mio pranzo senza speranza di digerirlo: come faccio a rifare la stessa strada per tornare in dietro? Mentre sto facendo training autogeno, vedo sbucare da un lato della vetta ad una pendenza pari al 99%, un soggetto decisamente affascinate che fa da capo cordata ad un gruppetto di scalatori. Appena gli altri scalatori lo hanno superato ed hanno raggiunto la vetta, il tipo affascinate si toglie le scarpe e completamente senza protezione comincia a salire su per il muro di roccia: ma sì, è proprio lui, è l'uomo ragno, chi altri potrebbe. Sono le due e stiamo per ripartire, quando abbastanza lontano dalla vetta, in un posto improbabile vediamo Lorenzo Bocacci. Non voleva salire, ma poi ci avrà ripensato!! Qualcuno lo va a recuperare, è un pò ... affaticato, poi ci racconterà la sua di avventura e non ha niente da invidiare alla nostra: ha fatto la ferrata in solitaria, con l'ansia di .. raggiungerci!!!, e comunque ci è riuscito.

Il ritorno, grazie all'esperienza dell'andata sembra decisamente più fattibile. Mi viene il dubbio che forse ho un po' esagerato con le

preoccupazioni. Ci sono solo un paio di tratti particolarmente impervi. Cominciamo a sentire la stanchezza sulle gambe, le spalle, le braccia e gli addominali. Le mani sono irritate dal continuo contatto e attrito con la roccia. Ma ormai il peggio è passato. O meglio, il pericolo è passato. La salita per tornare alla sella del vescovo è veramente faticosa. Impossibile non fermarsi ogni tanto a riprendere fiato. Maria addirittura si sdraia a terra. Dopo si va per inerzia e anche di corsa per paura che ci sorprenda un acquazzone. Il tempo sta cambiando e facciamo quasi tutto il percorso restante immersi in una nuvola. Riusciamo ad avvistare il rifugio solo quando ci siamo davanti. Qualche minuto di relax e poi si riparte. Non mi sembrava di avere fatto tutta questa strada la mattina. Alle 16,30 arriviamo alla seggiovia e dopo una piccola merenda si torna finalmente a casa.

Per Maria la giornata è proprio servita per scaricare lo stress settimanale...., deve accumularne veramente tanto penso.

Calendario CAI alla mano decide la prossima escursione di allenamento: 11 Agosto-Corno Grande.

Maria Luisa Cianca

Mezza luna nel cielo stellato

Un cielo scuro pieno di stelle, a tratti potente, meraviglioso, privo di quel inquinamento luminoso che ce lo rende invisibile, sfondo scontato di qualche lampione, delle luci artificiali dei centri abitati.

Stelle cadenti. Tante. Scie luminose che in pochi secondi di "caduta" si caricano dei desideri di chi le avvista. Tanti ne hanno raccolti le stelle cadenti contate in una notte di luglio da 66 pellegrini ... escursionisti ... moderni viandanti ... vagabondi della notte ... non so e non voglio dare un'etichetta. Ognuno ha viaggiato quella notte con il proprio essere, con la propria anima, con le proprie intenzioni ... e con le proprie gambe. Cercando, e spero trovando, risposte in più per la propria vita.

Ma cosa è accaduto la notte tra il 21 e il 22 luglio?

A voi che leggete queste nostre pagine, a voi che c'eravate ma soprattutto a voi che non c'eravate, desidero prima di tutto raccontare i fatti.

Organizzata insieme con il Comune di Cittareale e con l'attiva collaborazione della famiglia Gentili che qui gestisce un delizioso agriturismo, la nostra sezione ha proposto in calendario un'escursione notturna con partenza alle ore 0.30 da Cittareale, agriturismo Lu Ceppe, e arrivo previsto alle ore 7.00 a Cascia. Una notte in cammino, 23 km in parte su sentiero e in parte su strada asfaltata. Un percorso accessibile a tutti, ragazzi e adulti di ogni età. Prima della partenza, per circa 40 dei partecipanti è stata organizzata presso l'agriturismo una cena... sana e digeribile! All'arrivo, il giorno seguente, a Cascia l'opportunità di ascoltare la Messa nel santuario di Santa Rita e, quindi, il ritorno al punto di partenza grazie al bus cortesemente offerto dal Comune di Cittareale.

Nella nottata cori, preghiere, parole e silenzi, voci della natura, soste ristoratrici. Questi i fatti.

Le emozioni, le sensazioni? In parte li potete percepire dalle mie parole. In parte credo sia giusto che intuiate soltanto gli stati d'animo vissuti.

Partita torcia alla mano, puntata sui miei passi, mi sono ritrovata a spegner-

la e a camminare nel silenzio, dietro la sagoma di qualche compagno, a sentire il mio respiro, i rumori della notte fino a scorgere le prime luci di un nuovo giorno sulle balle di fieno di un campo, fino a viverlo dall'inizio questo altro nuovo giorno della mia vita, della vita del mondo.

Un pensiero può e deve essere condiviso. Quella notte semplice ed eccezionale allo stesso tempo può aiutarci a ricordare la meraviglia ed il valore dei giorni che passano, ad assaporare i momenti della vita, ad affrontare le salite e gli ostacoli, a resistere ed andare avanti nel mistero dell'esistenza, a condividere sorrisi, parole e silenzi con i nostri simili.

Vivere la nascita di un giorno è un evento che reca sempre un messaggio alla nostra umanità e riuscire a goderne vedendolo affiorare silenzioso tra le sagome dei monti è stato ancor più meraviglioso. Spero di non dimenticarmene quando la mia sveglia suonerà!!

Daniela Lai

Chiesa Santa Rita Cascia, e interno.

foto Eligio B.





Il sociale: Escursionismo: Il Kiwanis Club ... ad Antrodoco Corno Piccolo....come prepararsi al Machu-Picchu?

Il Meno 56 giorni alla partenza per il Perù. Non vedo l'ora, le vacanze con un notevole contatto con la natura sono le più appaganti....e così invece di andare a vedere il più bel sito incaico archeologico in treno, io ed i miei amici a Machu Picchu ci andiamo a piedi: 33 Km ad una altitudine che varia da 3 ad oltre 4000 m da percorrere in 4 giorni. Livello di difficoltà di questa escursione è 2, in una scala da 1 a 5, praticamente un gioco da ragazzi per una iscritta al CAI. Certo, Maria e Giuseppe non sono molto allenati, ma con qualche escursioncina domenicale saranno pronti.

Ecco una bella occasione per cominciare l'allenamento: 1-07-07 Escursione al Corno Piccolo.

Che fortuna, sembra una coincidenza, si va al GranSasso, proprio come avrebbero voluto Maria e Giuseppe.

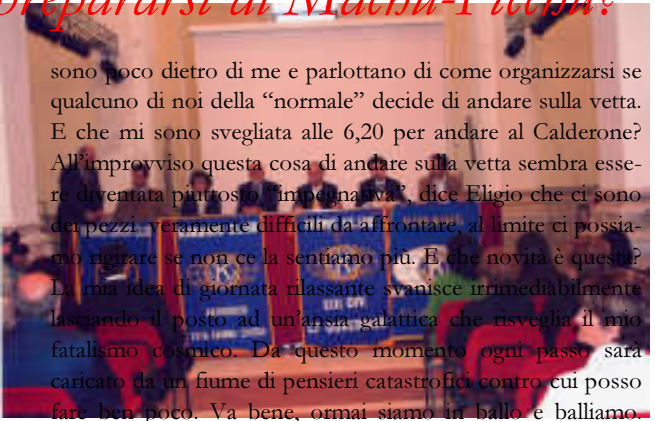
Eligio vuole sapere se facciamo le ferrate, ma noi le ferrate non le abbiamo fatte mai e non ci sentiamo proprio di cominciare con questa escursione, meglio fare la strada "normale".

Allora deciso così, appuntamento alle 8,40 a Prati di Tivo.

Arrivati alla base della seggiovia il cielo e i prati sembrano di un azzurro e un verde diversi dal solito. Sarà l'aria o forse è il riflesso delle vette rocciose che ci sovrastano: "quale sarà tra le due il Corno Piccolo?" chiede Maria. Il viaggetto in seggiovia è veramente piacevole, il sole è gentile sui nostri volti e c'è un gran silenzio, quasi quasi mi faccio un pisolino ristoratore prima che cominci la fatica.

C'è un sacco di bella gente che oggi sale sul Corno Piccolo, molti sono già imbracati per fare le ferrate, c'è addirittura chi ha il sacchetto per il gesso attaccato dietro la schiena. Deduco adesso quello che poi sarà più che evidente durante il tragitto: questa montagna si presta decisamente a fare l'arrampicata.

Noi del CAI di Antrodoco siamo tutti pronti, partono prima quelli che fanno le ferrate al seguito di Marzio che è il capo cordata. Sono tanti, quasi tutti praticamente...e poi partiamo noi della strada "normale". Sono le 9,40. La prima tappa sarà il rifugio. Li farò sicuramente il mio primo spuntino a base di frutta. "Che spettacolo questa montagna" "che meraviglia questo paesaggio..." Maria e Giuseppe sono pieni di entusiasmo e prodighi di complimenti come al solito. Io non mi guardo troppo intorno, non soffro di vertigini ma guardare dal basso verso l'alto le rocce che ci sovrastano mi fa girare un po' la testa. Siamo partiti da poco quando incontriamo un piccolo tratto potenzialmente rischioso, lo capisci dalla fune di acciaio attaccata alla roccia a cui ti puoi reggere se è necessario. Mi sale un piccolo brivido lungo la schiena più per il fatto che mi ci aggrappo che per il reale pericolo. La pausa al rifugio non è molto lunga. Giandomenico ci spiega sommarariamente che si sale ancora, poi si scende e poi c'è un'altra salita piuttosto impegnativa. E' qui sul tempo che impiggheremo a far questo tragitto ed ha un'espressione che i vertigini ma ce ne vogliamo almeno due ore per arrivare alla meta e non vuole scotaggiarci. Si riparte sempre in fila indiana, Eligio e Giandomenico



2- Arriviamo ad un bivio: a sinistra c'è scritto "Corno Grande", a destra "Sella dei due Corni". Andiamo a destra anche se c'è un signore che probabilmente ci conosce che strilla in continuazione di rigirarci perché quella strada non va bene. Questo non giova alla mia anima ed Eligio si è subito dato da fare portando e ci fa continuare. Arriviamo alla sella dei due corni o anche detta del vescovo. E' finito il primo tratto di salita, adesso dovrebbe esserci la discesa. La discesa!!!!!!E questa me la chiamate discesa!!!!!!

1- La discesa è un po' più impegnativa, ma non ci fa paura. Arriviamo alla sella dei due corni o anche detta del vescovo. E' finito il primo tratto di salita, adesso dovrebbe esserci la discesa. La discesa!!!!!!E questa me la chiamate discesa!!!!!!

2- Arriviamo alla base della seggiovia il cielo e i prati sembrano di un azzurro e un verde diversi dal solito. Sarà l'aria o forse è il riflesso delle vette rocciose che ci sovrastano: "quale sarà tra le due il Corno Piccolo?" chiede Maria. Il viaggetto in seggiovia è veramente piacevole, il sole è gentile sui nostri volti e c'è un gran silenzio, quasi quasi mi faccio un pisolino ristoratore prima che cominci la fatica.

1- C'è un sacco di bella gente che oggi sale sul Corno Piccolo, molti sono già imbracati per fare le ferrate, c'è addirittura chi ha il sacchetto per il gesso attaccato dietro la schiena. Deduco adesso quello che poi sarà più che evidente durante il tragitto: questa montagna si presta decisamente a fare l'arrampicata.

2- Noi del CAI di Antrodoco siamo tutti pronti, partono prima quelli che fanno le ferrate al seguito di Marzio che è il capo cordata. Sono tanti, quasi tutti praticamente...e poi partiamo noi della strada "normale". Sono le 9,40. La prima tappa sarà il rifugio. Li farò sicuramente il mio primo spuntino a base di frutta. "Che spettacolo questa montagna" "che meraviglia questo paesaggio..." Maria e Giuseppe sono pieni di entusiasmo e prodighi di complimenti come al solito. Io non mi guardo troppo intorno, non soffro di vertigini ma guardare dal basso verso l'alto le rocce che ci sovrastano mi fa girare un po' la testa. Siamo partiti da poco quando incontriamo un piccolo tratto potenzialmente rischioso, lo capisci dalla fune di acciaio attaccata alla roccia a cui ti puoi reggere se è necessario. Mi sale un piccolo brivido lungo la schiena più per il fatto che mi ci aggrappo che per il reale pericolo. La pausa al rifugio non è molto lunga. Giandomenico ci spiega sommarariamente che si sale ancora, poi si scende e poi c'è un'altra salita piuttosto impegnativa. E' qui sul tempo che impiggheremo a far questo tragitto ed ha un'espressione che i vertigini ma ce ne vogliamo almeno due ore per arrivare alla meta e non vuole scotaggiarci. Si riparte sempre in fila indiana, Eligio e Giandomenico

2- C'è un sacco di bella gente che oggi sale sul Corno Piccolo, molti sono già imbracati per fare le ferrate, c'è addirittura chi ha il sacchetto per il gesso attaccato dietro la schiena. Deduco adesso quello che poi sarà più che evidente durante il tragitto: questa montagna si presta decisamente a fare l'arrampicata.

1- Noi del CAI di Antrodoco siamo tutti pronti, partono prima quelli che fanno le ferrate al seguito di Marzio che è il capo cordata. Sono tanti, quasi tutti praticamente...e poi partiamo noi della strada "normale". Sono le 9,40. La prima tappa sarà il rifugio. Li farò sicuramente il mio primo spuntino a base di frutta. "Che spettacolo questa montagna" "che meraviglia questo paesaggio..." Maria e Giuseppe sono pieni di entusiasmo e prodighi di complimenti come al solito. Io non mi guardo troppo intorno, non soffro di vertigini ma guardare dal basso verso l'alto le rocce che ci sovrastano mi fa girare un po' la testa. Siamo partiti da poco quando incontriamo un piccolo tratto potenzialmente rischioso, lo capisci dalla fune di acciaio attaccata alla roccia a cui ti puoi reggere se è necessario. Mi sale un piccolo brivido lungo la schiena più per il fatto che mi ci aggrappo che per il reale pericolo. La pausa al rifugio non è molto lunga. Giandomenico ci spiega sommarariamente che si sale ancora, poi si scende e poi c'è un'altra salita piuttosto impegnativa. E' qui sul tempo che impiggheremo a far questo tragitto ed ha un'espressione che i vertigini ma ce ne vogliamo almeno due ore per arrivare alla meta e non vuole scotaggiarci. Si riparte sempre in fila indiana, Eligio e Giandomenico



Advertisement for a travel agency. Text includes: "Mantegna", "CONTIGLIANO VIA CASALE", "LOC. DUE PIANI DI SAN FILIBERTO VIA TAN", "TEL. 0746 754065".

A Scuola con il Cai : *A San Vittorino*

SAN VITTORINO

*Siamo andati con il pulmino,
lungo il corso del fiume Velino,
fino alla piana di San Vittorino
per veder le sorgenti del Peschiera
belle di giorno e belle di sera.*

*Sull'acqua azzurra e verdolina,
abbiam visto un ponte in rovina,
e una cascata carina, carina.
A Caporio ci siam poi recati
dove i due fiumi si sono abbracciati.*

*Con gran gioia e tutti per mano
sullo sterrato camminavamo
fino alle terme di un antico romano.
Bello il Velino e i suoi affluenti
dalle cascate alle sorgenti.*

*Il Velino e i suoi affluenti salutate
dalle sorgenti alle cascate.*

Teresa e Tiziana

Ci siamo ritrovati in un grande prato dove c'erano molti fiori e fresca erba.

Lì abbiamo trovato un signore che ci ha detto che non potevamo invadere tutto il prato perché stavano facendo delle riprese per GEO & GEO.

Giancarlo, la nostra guida, ha parlato con lui e ha detto che un gruppo di bambini poteva passare davanti alle telecamere.

C'erano i resti delle antiche terme romane e c'era una ragazza, di nome Linda, che rappresentava la Dea Vacunea.



Dopo un po' siamo risaliti sul pullman e siamo tornati ad Antrodoco perché era tardi.

Siamo arrivati a scuola che eravamo affamatisimi e stanchissimi, ma ci siamo divertiti molto ed avevamo visto molte cose che prima non conoscevamo.

Elisa, Valentina, Chiara

Il giorno 16 aprile 2007 ci siamo recati a S. Vittorino con le classi III, IV, V.

Con il pullman siamo andati alle sorgenti del Peschiera e le abbiamo visitate, poi siamo andati a vedere il punto in cui il Peschiera si versa nel Velino.

L'acqua dei fiumi era chiara, pulita e scorreva piano.

Metà dell'alveo era sabbioso e l'altra metà era roccioso.

Dentro l'acqua c'erano tante alghe, piante acquatiche e qualche pesce, i tuffetti, le folaghe ed altri tipi di animali.

Siamo risaliti sul pullman e siamo andati in un altro posto dove c'era una stradina che dovevamo percorrere a piedi perché era stretta.



Ricette: Stagione estiva con Insalate Miste!!!

di Anna B.

Mettiamoci a dieta con le ricette a base di insalata: le qualità di un piatto tipicamente estivo molto salutare

Le insalate miste sono ricche di vitamine e sali minerali, limitando i condimenti grassi sono indicate per perdere peso, ricche in fibre con la funzionalità dell'intestino e aiutano a depurare l'organismo. Allo stesso tempo è possibile ritrovare l'energia, combattere la fiacca e il caldo, perché rifornisce l'organismo dei nutrimenti che tende a disperdere con il sudore. Un'insalata mista, inoltre può rappresentare un piatto unico, veloce da preparare e ricco di tutti i nutrimenti necessari all'organismo per sentirsi bene.

Questo alimento, nelle sue svariate qualità, è ricchissimo di vitamina C, che combatte i radicali liberi, causa dell'invecchiamento e al tempo stesso rinforza le difese immunitarie. L'insalata quando è fresca è ricca della sua acqua biologica, l'acqua contenuta nelle verdure e nella frutta, è lì, infatti che vengono conservate le qualità nutrizionali dei vegetali, ossia le vitamine e i Sali minerali, indispensabili per un buon funzionamento del nostro organismo e fonte di bellezza. Inoltre nell'acqua biologica troviamo speciali enzimi, che aiutano la digestione. L'acqua biologica, però, si disperde sia con la cottura sia con il calore o quando una verdura viene conservata troppi giorni (va consumata al massimo entro 3 giorni). In sostanza i vegetali freschi in estate sono indicati perché reintegrano l'organismo di acqua e aiutano a prevenire stanchezza, mal di testa, difficoltà di concentrazione, disturbi causati il più delle volte da perdita di acqua tramite il sudore. In estate il fisico può disperdere fino a tre litri di acqua al giorno. Ecco perché si consiglia di bere molto e mangiare tanta frutta e verdura.

L'insalata inoltre contiene le fibre indispensabili per un buon funzionamento dell'intestino.

Associata a carboidrati e proteine può essere un piatto unico.

Vi suggeriamo alcune ricette originali e gustose, indicandone anche le qualità nutrizionali.

INSALATA DI AVOCADO E GAMBERI

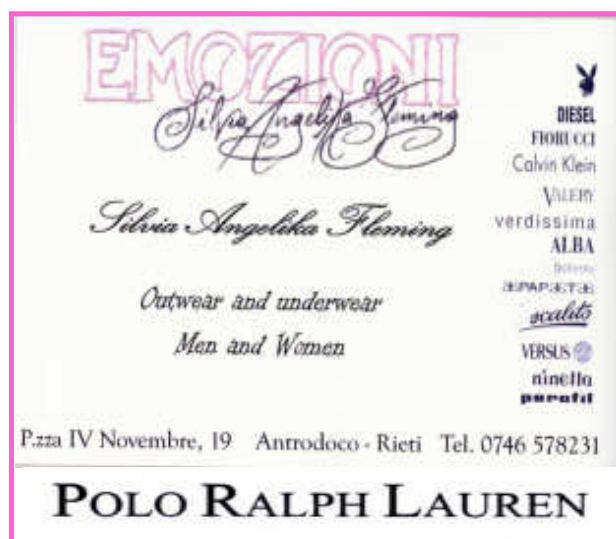
Ingredienti(4persone)

Un avocado, 280 grammi di code di gamberi, 150 grammi di songino, 150 grammi di cipollotto, 200 grammi di pomodori ciliegia una carota, un rametto di menta, 50 grammi di aceto, un limone, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione:

Lavate con cura il songino e i pomodori. Tagliate il pomodoro e il cipollotto a fette sottili. Sbucciate l'avocado, apritelo a metà, eliminate il seme e tagliatelo a fette. Sgocciolate le code di gamberi e sbollentatele per un minuto in acqua salata con un po' di aceto. Preparate un'emulsione con olio, limone menta e sale. Disponete il songino sul fondo del piatto, mettendo sopra gli altri ingredienti. Prima di servire, condite con l'emulsione desiderata.

Qualità nutrizionali: L'avocado è un frutto esotico, ricco di grassi, quindi è bene limitarne la quantità. Pomodori e carote apportano betacarotene, protettore della pelle. I gamberi sono ricchi di proteine, calcio e iodio, per una corretta funzionalità della tiroide.



INSALATA DI FAGIOLINI E PROSCIUTTO CRUDO

Ingredienti(4persone)

280 grammi di fagiolini, 320 grammi di pomodori, 80 grammi di insalata mista, 200 grammi di prosciutto crudo, 240 grammi di formaggio Brie, basilico, timo, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione:

Mondate, lavate e bollite i fagiolini, raffreddateli in acqua fredda, sgocciolateli e divideteli in mazzetti. Avvolgete il prosciutto sui mazzetti di fagiolini e teneteli da parte. Lavate i pomodori e tagliateli a spicchi. Lavate l'insalata, il basilico e il timo. Disponete l'insalata e i pomodori nel fondo del piatto, poi i mazzetti di fagiolini avvolti nel prosciutto e il formaggio, quindi aromatizzate con il timo e il basilico. Condite con l'olio extravergine di oliva e il sale e servite.

Qualità nutrizionali: E' un secondo ricco di proteine, che troviamo oltre che nel prosciutto, anche nel formaggio brie. I fagiolini, inoltre, appartengono alla famiglia dei legumi e apportano proteine vegetali.

INSALATA DI INDIVIA ,FINOCCHI E AGRUMI

Ingredienti (4persone)

2 ceppi di indivia,un finocchio,un pompelmo rosa, un lime,2 arance, grammi 80 di noci sgusciate,aneto,olio extravergine di oliva,sale.

Preparazione:

Sfogliate e lavate con cura l'indivia,tenendo le foglie intere. Lavate e tagliate in fette sottili il finocchio e tenetelo in acqua fredda .Tagliate a spicchi un'arancia, il pompelmo rosa e il lime. Con l'altra arancia preparate un'emulsione con l'olio e un pizzico di sale. Disponete le foglie di indivia sul piatto,poi il finocchio sgocciolato,gli agrumi e le noci,aromatizzate con l'aneto e condite con l'emulsione dell'arancia.



**Sport
POINT**

Viale degli Abruzzi, 6a - 02015 CITTADUCALE (RIETI)
Tel 0746 690050 - 0746 605042 - Fax 0746 605303
www.sportpoint.org - sport.point@virgilio.it

Abbigliamento e Attrezzature Sportive
Centro Stampa, Ricamo, Incisione

A Tutte Le Societa' Sportive, a Tutti Gli Atleti Tesserati
e a tutti gli Studenti Sconto del 30%





INSALATA DI MELE, UVA E PARMIGGIANO ARROSTITO

Ingredienti(4persone)

Una mela gala,,2 mazzi di rucola,100 grammi di uva moscadell, 100 grammi di uva bianca,sedano, 160 grammi di parmigiano, un limone,olio extravergine d'oliva,sale.

Preparazione:

Lavate la mela e tagliatela a fette sottili. Lavate tutta l'uva e dividete a metà gli acini,eliminando i semi. Lavate il sedano,tagliatelo a fette sottili e tenetelo in acqua ghiacciata. In una padella antiaderente distribuite il parmigiano e mettetelo in forno a 190 gradi,fatelo dorare,quindi toglietelo dal forno e lasciatelo raffreddare.

Preparate un'emulsione con limone,olio, e sale. Disponete la rucola sul fondo del piatto,poi la mela, tuta l'uva,il sedano sgocciolato e il parmigiano,condite con l'emulsione.

Qualità nutrizionali:Si tratta di un piatto ideale per un pranzo leggero e veloce. L'uva e le mele contengono nella loro acqua il fruttosio, lo zucchero della frutta,che dà energia. Il parmigiano apporta proteine e calcio. Basta una fetta di pane per ottenere un pasto completo.

DAL 1965

MODESTI

Idee - Ambienti

**pitture
cartongesso
carte da parati**

**gomme
moquettes
pvc - parquet**



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

ABC della Montagna: Guardare ... lontano!!

Guardare lontano è una esigenza basilare per gli amanti della montagna: quando si arriva in vetta si apre un mondo nuovo, più ampio che dona grandi emozioni.

Siamo abituati a vivere giornalmente in spazi limitati ed uno scenario così ampio ci fa rendere conto della nostra dimensione limitata rispetto allo spazio enorme che intercorre tra vette vicine.

In quel momento vorremmo riuscire a vedere in dettaglio tutto ciò che ci circonda senza perdere il più piccolo movimento percepibile.

Il desiderio di focalizzare la nostra attenzione su particolari, il desiderio di vedere con precisione alcuni dettagli ci induce ad afferrare il binocolo che con molta attenzione abbiamo incluso tra gli attrezzi del nostro fedele ed indispensabile zaino.

Per non lasciare nulla al caso e non ritrovarci con un prodotto scadente tra le mani oppure trovare qualche occasione, anche tra le bancarelle, avendo la coscienza di fare la scelta giusta ci spinge ad approfondire le nostre conoscenze in materia.

I due parametri principali che caratterizzano un binocolo sono

- ingrandimento
- diametro della lente frontale (obiettivo)

Sui binocoli europei troviamo sempre riportata una scritta (es. 12x15) rappresentante “fattore di ingrandimento” x “diametro obiettivo”

L'**ingrandimento** è il valore riportato a sinistra del segno "x" ed indica quante volte vediamo ingrandito l'oggetto che stiamo osservando. Per guardare lontano è importante avere un numero elevato di ingrandimenti, ma purtroppo entrano in gioco altri fattori. Un binocolo ad elevati ingrandimenti è indicato nelle osservazioni ambientali, per grandi distanze, ma riuscire a maneggiarlo a mano libera non è semplice. Il movimento apparente dell'immagine è molto rapido rispetto a quello di un binocolo ad ingrandimenti più bassi. Quindi un binocolo a bassi

ingrandimenti (7x) è preferibile se si prevedono osservazioni prolungate, con un campo visivo più ampio. E' inoltre importante ricordare che, a parità di diametro dell'obiettivo e di schema ottico, un binocolo con maggiore ingrandimento è meno luminoso rispetto ad uno a bassi ingrandimenti.

Il **diametro dell'obiettivo** è il valore riportato a destra del segno "x" ed indica la misura, espressa in millimetri, del **diametro della lente frontale**, detto anche **pupilla d'entrata**. Questo parametro indica la luminosità del binocolo e tanto più grande è questo valore, tanto maggiore sarà la sua luminosità, in pratica esprime la sua capacità di catturare la luce.

Ad esempio in un binocolo 10X50 abbiamo:

ingrandimento = 10

diametro dell'obiettivo = 50 mm

Un binocolo **10X50** ci permette di vedere un oggetto 10 dieci volte più vicino o che è lo stesso, dieci volte più grande, mentre un binocolo **10x50** risulta più luminoso, rispetto a un binocolo **10x40**, poiché il diametro dell'obiettivo è maggiore.

Addentriamo ora in altri parametri un po' più complessi che rilevano la qualità di un binocolo.

Se dividiamo il diametro dell'obiettivo per il fattore di ingrandimento si ottiene la **diametro della pupilla d'uscita**.

pupilla d'uscita = obiettivo / ingrandimento = $50/10 = 5$ mm

Il diametro della pupilla d'uscita è quel cerchietto luminoso visibile ad occhio nudo puntando il binocolo su un campo chiaro e guardando dentro l'oculare ad una distanza di circa 25 cm.

Una pupilla d'uscita piccola e posizionata lontano dall'oculare ci presenta quel fastidioso effetto con l'immagine contornata da una mezzaluna scura.

La condizione migliore è riuscire ad avere una pupilla



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



Chiuso il Martedì

di Guerci Riccardo

anche la domenica



PESCHERIA - GASTRONOMIA - FRIGGITORIA

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

Punto vendita **GUSTOCONTADINO**
 Chiuso Lunedì e Giovedì

Antrodoco (RI) - C.so Roma, 19 tel. e fax 0746.586635

d'uscita leggermente più grande di quella dell'osservatore. Una pupilla d'uscita grande è di aiuto in condizioni di luce scarse (crepuscolo).

Estraendo la radice quadrata del prodotto fra l'ingrandimento ed il diametro dell'obiettivo si ottiene altro parametro importante è il **fattore crepuscolare**.

$$\text{fattore crepuscolare} = \sqrt{\text{ingrandimento} \cdot \text{obiettivo}} = \sqrt{10 \cdot 50} = 22,36$$

Questo fattore è un riferimento che valuta la possibilità di riconoscere i dettagli in condizioni di luce scarsa, a prescindere dalla marca e dalla bontà costruttiva.

Nella pratica è però evidente che migliore sarà la qualità ottica del binocolo o del cannocchiale in termini di correzione di aberrazioni, di qualità dei vetri e dei trattamenti antiriflesso, migliore sarà la sua resa in condizioni visuali critiche.

L'ultimo fattore che analizziamo è **campo visivo** ovvero la porzione di spazio che può essere osservata attraverso il binocolo stesso. Può essere misurato in metri e si riferisce a una distanza di osservazione di 1 km, oppure si può far riferimento all'angolo visuale sotteso dal binocolo stesso e quindi il valore è espresso in gradi.

I binocoli caratterizzati da un grande campo visivo sono detti grandangolari e sono identificati dalla sigla WA (dall'inglese Wide Angle). Un campo visivo grande permette di osservare più agevolmente soggetti in movimento rapido.

Vi sono poi altre caratteristiche specifiche (ingombro, peso, tipo di rivestimento, robustezza, tenuta stagna, ecc.) che tendono a rendere il binocolo più adatto a soddisfare esigenze specifiche ma qui entriamo in campi d'utilizzo settoriali.



Dolce Casa
 • BOMBONIERE

THUN

• LISTE di NOZZE

ANTRODOCO -RI- C.so Roma, 40 Tel. e Fax 0746.586735

Ing. Dante S.

Attività sezionali

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

Monti Ernici-La Monna Intersezionale Sezioni CAI del Lazio

Domenica 30 Settembre 2007



Foto C. Maniccia

La Commissione Regionale per l'Escursionismo del Lazio, ha organizzato un incontro tra tutte le Sezioni e Sottosezioni ai Monti Ernici per la Giornata Regionale dell'Escursionismo. Ci saranno tre itinerari, che partiranno da punti diversi, fino a La Monna. Dalla vetta, si proseguirà il sentiero delle creste fino a Campo Catino, sarà il percorso a ritroso dell' Itinerario A.

ITINERARI

Itinerario A: Da Campo Cano, 1800m. per Campovano, Passodel Diavolo e Monte Fanfilli

Dislivello complessivo: 500 m.

Difficoltà: E (Prima su comoda carrareccia, poi su pietraia, quasi tutto in cresta)

Tempo di andata: 2 ore e 30 minuti

Tempo di ritorno: 2 ore e 30 minuti

Appuntamento: Alle ore 8.30 al piazzale di Campo Catino

Itinerario B: Da Colle Pannunzio (Osservatorio Astronomico, 1479m.) per la Valle dell'Agnello, a La Monna.

Dislivello complessivo in salita: 650 m.

Dislivello in discesa: 330 m.

Difficoltà: EE (Itinerario più corto del primo, ma con più dislivello. Abbastanza ripido l'ultimo tratto che dalla Valle dell' Agnello sale alla Sella di Monte Fanfilli)

Tempo complessivo: 4 ore

Appuntamento: Alle ore 8.30 all'Osservatorio Astronomico

Itinerario C: Da Guarcino, per Capo Cosa, la Valle dell' Agnello e La Monna.

Dislivello complessivo in salita: 1500 m.

Dislivello in discesa: 330 m.

Difficoltà: EE — E' l'itinerario più impegnativo, risale il Fiume Cosa e riprende l'itinerario B alla Valle dell'Agnello.

Tempo complessivo: 5 ore e 30 minuti

Appuntamento: Alle ore 7.00 davanti il Palazzo Comunale di Guarcino

Per poter tornare alle automobili, gli escursionisti dell'itinerario B e C, potranno usufruire delle navette che scendono da Campo Catino.

Tre itinerari di differente impegno:

da Campocatino, diff.: E, appuntamento ore 8.30

da Colle Pannunzio, diff.: E, appuntamento ore 8.30

da Guarcino, diff.: EE, appuntamento ore 7.00

Rientro per tutti i gruppi a Campocatino, presso il Rif. Calderari del CAI Frosinone per uno spuntino in compagnia (menù fisso a 10 Euro).

Prenotazione necessaria entro Venerdì 21 Settembre, presso:

CAI Alatri tel: 0775435238
(ven. 18.30 – 20.00) info@caialatri.it

CAI Frosinone tel: 0775852103

(mer.gio.ven.18.00–20.00) info@caifrosinone.it

CAI Sora tel: 0776 832828
sandrorapini@libero.it

CAI Rieti e Antrodoto tel: 0746 496055
Info@cairieti.it Info@caiantrodoto.it

Resp.: Cipriani Giandomenico tel.348.7491439

Accompagnatori Escursione:

Calogero Aulicino-CAI Alatri – tel. 334 1351536

Piero Lancia-CAI Frosinone – tel. 0775 212389

Giuseppe Marsella-CAI Sora – tel. 339 2021568



Programma Escursioni

Settembre		
dom. 2	CAI RIETI - Leonessa - Cantalice: sentiero dei Cippi di Confine tra Regno Borbonico - Stato Pontificio	E F. Battisti - Carloni C.
dom. 23	CAI RIETI - Monte Velino (mt. 2486): da Massa d'Alba con il Gruppo La Cordata	E Pace M.- Vallocchia G.
dom. 30	Monti Ernici: La Monna da Guarcino - COMM. REGIONALE ESC. del Lazio	E Ratti P. - Cipriani G.
Ottobre		
dom. 7	Monte Giano 1820m, con il CAI di Aprilia e il Gruppo Alpini di Antrodoco(Sez. Roma)	E Pascasi M.- Santopinto A.
dom. 14	Natura e Storia - Trekking e ... fagioli borbontini !!! da Borbona	E Gregori E.
dom. 21	Monte Calvo (mt.1998) - INTERSEZIONALE con CAI L'Aquila e Pro Loco Scoppito, v da Scoppito	E P.Ratti - Cesi R.
dom. 28	IX° ed, "Alta Via del Marrone" INTERSEZIONALE "C.M.I." gruppo del m.te Terminillo con Rieti	T Ingrisano L. - Poscente T. -Coletti G.

SUDOKU : facile

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

SUDOKU : medio

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

ARRAMPICATA SPORTIVA

Nel comune di Antrodoco sono presenti le seguenti strutture:

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

Orario Palestra

Martedì ore 21.00 - 23.00

Giovedì ore 18.00 - 20.30

Sabato ore 10.30 - 13.00

Oppure a richiesta a seconda della disponibilità del palazzetto,



Contattare:

Cipriani Giandomenico 348/7491439

Coletti Giovanni 348/2826923

La posta di Janus:

janus@caiantrodoco.it ...

Per comunicazioni, notizie, piccoli annunci che vorreste vedere pubblicati scriveteci !!!!

Janus ha spedito il giornalino ai suoi soci CAI e agli amici delle altre sezioni. Se sei socio CAI e vuoi riceverlo anche tu, mandaci il tuo indirizzo e-mail.



AutoQuattro
only quality



AutoQuattro
only quality

AutoQuattro
only quality   
www.gm-autoquattro.it

Vendita e assistenza a L'Aquila
S.S. 17 - Km 42,990 - Tel. 0862 441622

Vendita e assistenza a Rieti
Via E. Greco, snc - Tel. 0746 228831



DE SILVESTRI

CALZATURE ABBIGLIAMENTO

ANTRODOCO (RI)
Via Vespasiano, 10 - Tel. 0746.586690
P.zza IV Novembre, 21/22 - Tel. 0746.578698

AMATRICE (RI)
Corso Umberto, 72 - Tel. 0746.824534

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDI

