



Club Alpino Italiano
Sottosezione Antrodoco

JANUS

Oltre... la montagna

Bimestrale Luglio-Agosto 2007

Anno 1, Numero 7

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano



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



La Vallée: maestri d'altri tempi

Escursionismo: Attraversai quell'immenso e, da qualunque parte volgessi lo sguardo mi resi conto che non era abbastanza...

Tivoli e Villa Adriana

La fragola, ... dono divino

Alimentazione in montagna



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



Sommario

Editoriale

Editoriale 2

Primo Piano: Il fascino della Vallée 3

Archeo-trek:
Villa Adriana e Tivoli medioevale 4

Escursionismo:
Teide, ... un altro mondo 6

La Montagna In Lettere:
Sulle tracce di Nives 7

"Vivere ... il sociale :
L'associazione Esercenti & Artigiani Antrodoco compie un anno 8

A Scuola con il CAI:
San Quirico e Gole del Velino 9

La Voce del Territorio:
La fragola, dono divino 10

Ricette : Fragoline ... di bosco 11

L'ABC della Montagna:
L'Alimentazione 12

Attività sezionali 14

"Escursionisti ... per caso" potrebbe essere il titolo di questo numero di Janus, dove si racconta di un escursionismo "diverso". Innanzitutto, viene raccontata la prima delle esperienze di archeo-trek, la grande novità del calendario escursionistico di quest'anno. Archeo-trek è il nome che abbiamo dato una serie di escursioni a piedi tra rovine storiche e siti archeologici: per combinare cultura e rispetto dell'ambiente. La prima esperienza è stata a Villa Adriana.

I prossimi appuntamenti sono:

- Foro Romano e Campidoglio il 24 Novembre
- Napoli sotterranea e S. Gregorio Armeno (la via dei presepi) il 10 Dicembre.

Inoltre, la rubrica dedicata all'escursionismo più tradizionale ci porta in una località esotica: Tenerife, sul vulcano TEIDE. Insomma un escursionismo non solo per patiti della montagna. Ciò che conta è andare con l'animo dell'escursionista: quindi con curiosità, rispetto per il posto che si visita e voglia di assaporare???

Per chi preferisce restare in Italia vi raccontiamo un viaggio insolito nell'accogliente Val D'Aosta, alla scoperta di "maestri d'altri tempi". Meno esotico di Tenerife, lontano dalla cornice delle Alpi, ma comunque da non perdere è l'invito di Janus...

"guardiamo la catena dei nostri Appennini, che a sua volta ci accoglie, e ci incoraggia"

Buona lettura e buone vacanze estive

email: janus@caiantrodoco.it



Laghetto alpino in "Vallée".
foto di Marco P.

In copertina: Settimana dei bambini ad Antrodoco, piazza IV Novembre, 1° ed. Foto Elio T.



Programma Escursioni

Luglio 2007

dom.22	Natura e storia "Cittareale - Cascia," <i>Escursione Notturna da Cittareale</i>	E	Pace M. - Cipriani G.
dom.29	Gran Sasso:" via del Centenario" e Monte Prena con Rieti <i>da Vado di Corno</i>	EEA	Tosti M. - Crescenzi E.
Agosto 2007			
sab.4- dom.5	Micigliano - M.te Elefante 2015m, Rif. Sebastiani/Rif. Rinaldi- M.te Terminillo- 5 Confini - Antrodoco <i>B us da Antrodoco</i>	EEA	AE Boccacci E.- Cipriani G.
sab.11	Gran Sasso - "direttissima", Rif. Franchetti-, Giro delle Vette <i>da Campo Imperatore</i>	EEA	Tosti M. - Vallocchia G.
merc.15	XI° ed. Ferragosto con il CAI: Monte Giano e Prati di Cinno con Rieti <i>da Madonna delle Grotte</i>	E	Crescenzi E.- Chiuppi P.
dom.19	Monte Nuria e Monte Nurieta <i>"il cammino di San bernardo ...patrono" da Rocca di Fondi</i>	E	Coletti G. - Carloni C.
sab.25	Monti della Laga : <i>"Amatriciana"</i>	E	Cesi R. - Ingrisano L.
dom.26	Natura e storia - Alpini Antrodoco - Chiesetta Alpina Monte Giano, "S. Messa commemorazione ai caduti" <i>da Madonna delle Grotte</i>	T	Santopinto A. - Chiuppi P.



Eventi:

13 Maggio - hanno portato il nome della "Città di Antrodoco" all'adunata nazionale di Cuneo, un numero considerevole di Alpini: Santopinto A., Galgani E., Pascasi V., Mattei

G., Bastioni G., Clementi N., Di Silvestri F., Pascasi O., Sulpizi C., Marinelli P., Scopigno R., Cardellini P., Serani A., Di Giangiacomo R., Cardellini S.. Presente anche la Signora Galgani V.. In loco anche il nostro concittadino e socio Angelici Felice, che farà parte del coordinamento nazionale.

Domenica 3 Giugno - al raduno sezionale di Paganica (AQ), presenti 34 Alpini, 2 amici di Alpini e diversi familiari.

Domenica 7 Giugno - rappresentanza a Forze di Presta, sezione Marche

Comunicazioni:

- A quanti hanno a cuore la chiesetta alpina di Monte Giano comuniciamo che il giorno 7 luglio sono iniziati i lavori di manutenzione. Coloro che desiderano dare una mano si possono rivolgere al capogruppo.



Adunata nazionale Cuneo 13/05/2007

-Come esposto in bacheca il gruppo ANA di Antrodoco è stato inserito nel libro verde della solidarietà anno 2006, per 458 ore di lavoro.

Per il Gruppo Alpino Capo Gruppo, Antonio Santopinto

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 scrivetececi !!!!

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.

Attività sezionali

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

Traversata Notturna da Cittareale a Cascia

Dopo la "Marcia della Pace", tappa del circuito del "Cammino di San Francesco" organizzato dalla Sezione di Rieti, da Terminillo a Poggio Bustone, continuiamo con un'altra escursione tipica tra pellegrinaggio religioso e tradizioni popolari.

Partecipiamo così con piacere alla **TRAVERSATA da Cittareale a Cascia**, escursione notturna dove quest'anno siamo stati invitati dagli amici di Cittareale ed in collaborazione con il Comune di Cittareale con cui siamo impegnati in un progetto di sviluppo sentieristico che potenzi l'escursionismo nel territorio.

La partenza è alle ore 0.30 di domenica, 22 luglio dall'Agriturismo "Lu Ceppe", frazione di Cittareale, equipaggiamento normale da trekking, può essere utile una torcia elettrica.

Per chi volesse partecipare, ci si trova a cena qualche ora prima, sempre a "Lu Ceppe," è gradita la prenotazione e senza mangiare troppo, da lì si parte per l'escursione.

Comunque non entriamo troppo nei dettagli ... il resto è tutta sorpresa!!!

Fiori, frutti e ...!!!

La Redazione

- ananas
- antra
- bianca
- bucanave
- calice
- ciclamino
- corolla
- dalia
- filamento
- galla
- genziana
- lamina
- lavanda
- narcisi
- ovario
- petali
- ralla
- rosa
- sepal
- stame
- stellalpina
- tulipano

CHIAVE(7):

E' indispensabile per la sopravvivenza della specie _____

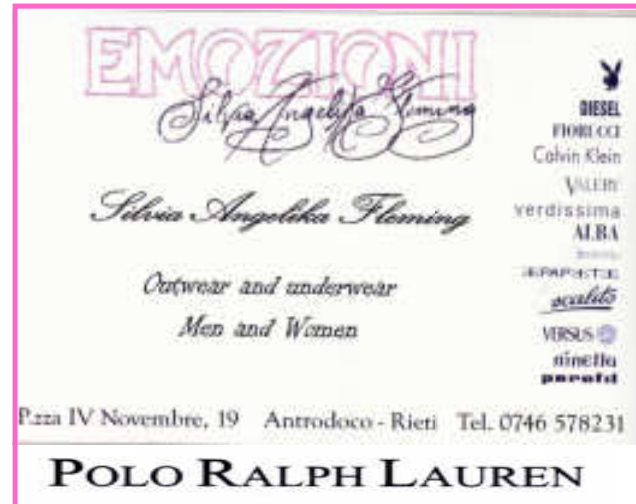
Agriturismo "Lu Ceppe", partenza escursione notturna x Cascia



e	o	t	n	e	m	a	l	i	f	c
a	v	c	i	c	l	a	m	i	n	o
d	a	e	i	i	a	p	o	e	r	
n	r	l	n	l	s	l	m	m	l	o
a	i	o	a	a	a	i	a	i	i	l
v	o	d	s	c	c	t	c	p	n	l
a	r	t	n	a	s	u	e	r	e	a
l	n	a	c	n	a	i	b	p	a	s
l	t	u	l	i	p	a	n	o	e	n
a	n	i	p	l	a	l	l	e	t	s
g	e	n	z	i	a	n	a	n	a	s



ENOTECA
BACCO
di Cardellini Roberto
Piazza del Popolo
02013 Antrodoco (RI)



EMOZIONI
Silvia Angelika Fleming
Outwear and underwear
Men and Women
Piazza IV Novembre, 19 Antrodoco - Rieti Tel. 0746 578231
POLO RALPH LAUREN

Primo Piano : Il fascino della Vallée

Sotto un tetto di grandi lastre verde-grigio, dal balcone colorato di gerani rossi, ti puoi affacciare su altri tetti, su comignoli di pietra, su pascoli verdi, su rivoli, torrenti, cascate e, in fondo a tutto, avrai davanti le Alpi, con la loro maestosità.

Una grande, incontrollabile emozione ti assale, mentre guardi le cime che sembrano perdersi nell'atmosfera, come fossero infinite. Da questo istante la catena dei monti ti accoglie e ti protegge, come aprisse la valle ai visitatori ignari, dando loro il benvenuto. E dopo alcuni giorni sei talmente abituato alla compagnia delle Alpi, che ti pesa andartene e tutto, lontano da loro, sembra più piccolo e più modesto.

Questo è quanto ci è accaduto, in occasione di un "assaggio" della Valle d'Aosta, una settimana tra piccoli borghi, tra sentieri, prati in fiore, animali diffidenti, ma non troppo, e gente veramente tanto ospitale.

L'accoglienza è la sensazione che ci ha accompagnato dal primo ingresso, dal contatto fuggente con gli uffici turistici, con i commercianti, con il passante fermato per un'informazione. Una sensazione rafforzata e consolidata dalle conoscenze fatte giorno dopo giorno con gente riservata, ma disponibile, seria, ma pronta a lasciarsi andare davanti al buon vino e a cantare con chi ha appena incontrato.

L'accoglienza è ciò che ci ha offerto l'uomo che, un po' per caso, ci ha indotto a fare questo viaggio, lo scultore del legno Siro Vierin, che vive e lavora nel Comune di Saint Oyen, a pochi chilometri dal traforo del Gran San Bernardo.

Nella sua bottega ti aggiri tra mucche, cavalli, uccelli, pastori -statue grandi e piccole- che sembra stiano lì lì per animare quel gesto in cui sono state immortalate dalla mano dell'artefice. Sembrano vivere, nella flessuosità delle forme, nelle espressioni degli sguardi, nei sorrisi mesti, nell'arditezza della sfida, nel peso della fatica che trasuda dai pori del legno. La morbidezza dei movimenti, pur nella robustezza dei corpi, che emerge dai personaggi di Siro, rimanda alla natura della



gente valdostana, che appare, appunto, di una dolcezza non affettata, soave come la polenta e le altre prelibatezze che è in grado di offrirti.

Siro Vierin è oggi uno

dei migliori scultori di tutta la valle, contribuendo al recupero di un'arte-artigianato che, a causa di un processo di industrializzazione nato alla fine dell'Ottocento, aveva perso l'impulso economico e il valore rappresentativo di una cultura antica. E' possibile ammirare un'opera di Siro nell'angolo di una strada, all'interno di una chiesa, in un museo e, senz'altro, ti colpiranno la delicatezza e la precisione del taglio e, insieme, la forza avvolgente delle forme scolpite.



La nostra fortuna è stata quella di conoscere dal di dentro il suo lavoro, accompagnando Marco che ha seguito un breve corso insieme ad altri appassionati del legno. Per chi, come Marco, ha già dimestichezza con questo materiale, il corso settimanale è stato una fonte cospicua di suggerimenti e una guida preziosa per i lavori che vorrà realizzare. Forse mancherà la cornice delle Alpi, che abbiamo impressa ed è difficile dimenticare, ma guardiamo la catena dei nostri Appennini, che a sua volta ci accoglie, e ci incoraggia.

Testo e foto di Gabriella B.



Il maestro artigiano Siro Vierin tiene corsi settimanali di scultura ed intaglio nel proprio atelier, (con possibilità di alloggio), in Rue de la Montée, 2, Saint Oyen (11014)- Valle d'Aosta . (20 Km a Nord di Aosta, a 6 Km dal confine italo-svizzero sulla direttrice del Gran San Bernardo).

Tel. 0165 78514
cell. 3391791023



Archeo-trek: Villa Adriana e Tivoli Medioevale

SCHEDA TECNICA: Villa Adriana

Villa Adriana, complessa residenza imperiale, è stata costruita tra il 117 e il 134 d.C., per volontà dell'imperatore Adriano (76-138 d.C.) in una piana nei pressi della via Tiburtina ed alle pendici dell'antica *Tibur* (Tivoli).

La residenza adrianea è il frutto di un progetto unitario che vede coinvolto nella sua realizzazione lo stesso imperatore. Le fonti antiche descrivono Adriano come eclettico architetto ed appassionato studioso delle tecniche costruttive. Durante i suoi numerosi viaggi nelle province dell'impero Adriano aveva avuto occasione di visitarne ed ammirarne luoghi e monumenti. In particolare, le suggestioni ed il fascino della cultura egizia e greca avevano agito talmente su di lui che volle ricrearli negli ambienti della residenza tiburtina. Pertanto, alcuni edifici della Villa sono stati progettati ispirandosi al ricordo di tali luoghi lontani: il **Pecile**, un doppio portico, con un lato esposto a nord ed uno a sud, destinato alla passeggiata postprandiale il cui progetto è direttamente desunto dalla *Stoa Poikile* di Atene, edificio nel quale erano esposte le opere dei maggiori pittori greci; il **Serapeo**, scenografica *coenatio* (sala per banchetti) con affaccio sul **Canòpo** il bacino artificiale abbellito dalle copie delle più famose sculture greche, l'*Amazzone* di Fidia e quella di Policletto, le *Cariatidi* dell'Eretteo. Il bacino, i giochi d'acqua dovevano ricordare ad Adriano il canale navigabile che collegava Canòpo ad Alessandria e le magnifiche fontane che abbellivano la città egizia. Mentre il Serapeo, monumentale *coenatio* ed allo stesso tempo (secondo alcuni archeologi) luogo di culto dedicato al bel Antinoo, il giovinetto amato dall'imperatore e morto misteriosamente in Egitto nel 130 d. C., era ispirato al tempio di Serapide della città egizia; il **Teatro Marittimo**, luogo di grande fascino, ha come suo modello di riferimento il palazzo di Dionigi il Vecchio a Siracusa. La piccola *domus*, costruita su un isolotto, circondata da un canale circolare ed accessibile soltanto mediante ponte levatoio, ospitava l'imperatore nei momenti di studio, di ritiro individuale, di meditazione; ed, infine, il **Tempio della Venere di Cnido**, di pianta circolare che ospitava nella cella la copia della *Venere Cnida*, opera di Prassitele (IV secolo a. C.) nota per essere



stata la prima raffigurazione della divinità "nuda".

Accanto a questi edifici singolari merita di essere visitata la residenza imperiale, in particolar modo, gli ambienti di rappresentanza: l'**Edificio con tre esedre**, probabile ingresso monumentale al palazzo; la **Sala dei pilastri dorici** con il suo criptoportico pavimentato a mosaico policromo; la **Piazza d'Oro** così chiamata per le arditezze strutturali e per la ricca decorazione marmorea e a mosaico.

Numerosi, infine, i complessi termali, ben tre in tutta la villa: le **Piccole Terme**, le **Grandi Terme** e le **Terme con *beliocaminus***, l'ambiente dedicato ai bagni di sole. Nelle piccole terme sono ancora presenti in un corridoio laterale due magnifici riquadri pavimentali in marmi colorati realizzati in *opus sectile*, preziosa tecnica a mosaico. All'interno del piccolo complesso termale merita attenzione la **Sala Ottagona** anche detta **Sala del Paradossio Statico**. Questo ambiente ha mantenuto la copertura originale e permette di osservare nell'insieme la pianta poligonale e il suo sviluppo in altezza: una volta a spicchi alternativamente piani e

concavi, proprio come una monumentale "zucca"

Inoltre, si deve ricordare che accanto agli ambienti di uso e di rappresentanza imperiale, a Villa Adriana sono presenti altri edifici. Tra questi si devono segnalare gli **Hospitalia**: un alloggio destinato ad ospiti di medio rango, composto da 10 camere, ciascuna con tre posti letto, la cui pavimentazione a mosaico bianco e nero di soggetto floreale e geometrico è tra le meglio conservate della villa; e le **Centocamerelle**: 92 ambienti, ad uso abitativo per schiavi, co-

Dolce Casa
• BOMBONIERE
THUN
• LISTE di NOZZE
ANTRODOCO -RI- C.so Roma, 40 Tel. e Fax 0746.586735

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

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

cucchiaino di sale da cucina ed il succo di mezzo limone in un litro d'acqua.

La disidratazione è uno dei pericoli più reali e più sottovalutati dagli amanti della montagna, ed è forse più reale in inverno di quanto non lo sia in estate, quando la sete ci avverte del limite che stiamo raggiungendo.

Come tutti sanno, le pietanze conservate in frigorifero, tendono a seccarsi, perché lo scambio termico necessario a condurle ad una temperatura più bassa, comporta la trasformazione di una notevole quantità dell'acqua da esse contenuta, in vapore acqueo che poi tende a condensare sulle pareti fredde o in ghiacciaia. Nel nostro organismo, avviene lo stesso, il surriscaldamento prodotto dal lavoro muscolare, induce il corpo ad espellere una grande quantità di liquidi per mantenere la temperatura ottimale di "esercizio", che è attorno ai 37° centigradi. In ambiente freddo, allo sforzo muscolare, bisogna aggiungere lo stress da scambio termico, proprio come il funzionamento di un frigorifero, sebbene all'inverso.

Infine, a proposito di liquidi, con grande sofferenza del sottoscritto, bisogna dire che le bevande alcoliche non dovrebbero nemmeno mettere piede nello zaino di un alpinista. L'alcool, produce effetti deleteri sulla concentrazione ed in generale sul livello di attenzione, accentua l'evapotraspirazione, in quanto vasodilatatore, e specialmente in condizioni di freddo intenso, può essere la causa di notevole ipotermia, fino a condurre al congelamento vero e proprio.

Solo quando si è terminata l'escursione o la scalata, è opportuno mettere mano alla "bottiglia" ed è bene accontentarsi della birra, che oltre ad essere moderatamente alcolica, apporta una notevole quantità di acqua ed una buona quantità di sali.

Buon Appetito quindi e buona escursione a tutti!

Marco P.

DAL 1965
MODESTI
Idee - Ambienti
pitture cartongesso
carte da parati
gomme moquettes
pvc - parquet
La Casa dei Sogni
VIP
SPATULA STUHLI
sikkens
ANTICHE TERRE FIORENTINE
Rieti - via dei salici 1/a - tel./fax 0746/205798

ABC della Montagna: L'Alimentazione in montagna

Una fetta di torta dà calorie sufficienti per una passeggiata di due ore e mezzo; tre bottiglie di birra bastano per nuotare un'ora e mezzo senza interruzione e un panino con saliccia per andare in bicicletta per due ore

Lo sapevate?

Comunque, se è vero che il nostro organismo ha bisogno di combustibile per ogni sua funzione, e se è vero che il cibo, solido e liquido, rappresenta questo combustibile, non è altrettanto vero che caricare la "caldaia" di una quantità maggiore di carbone, produca effetti energetici maggiori o più prolungati.

Sappiamo che i materiali nutritivi di cui abbiamo bisogno, sono vari ed assolvono a funzioni diverse: i carboidrati, pane, pasta, riso, zuccheri in genere, apportano il materiale energetico fondamentale, le proteine, sono elementi di costruzione, necessari per l'accrescimento muscolare, ma anche, dall'età adulta, per la sostituzione del materiale cellulare morto, i lipidi o grassi, costituiscono depositi di materiale di riserva che l'organismo può, all'occorrenza trasformare in fonti energetiche d'emergenza.

Probabilmente siamo meno consapevoli del fatto che ci sono altri elementi assolutamente necessari per la vita, che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare in modo autonomo, ma che è necessario assumere da fonti esterne, in modalità già adatte ad essere metabolizzati. Questi elementi sono: le vitamine, alcuni aminoacidi essenziali (materiali di base per la sintesi proteica), i sali minerali.

Vediamo quindi, che una corretta alimentazione, necessita di un equilibrio tra tutti questi elementi.

Da ciò, deriva il fatto che, il primo allenamento di un alpinista, a qualsiasi livello, parte dalla tavola quotidiana.

Gli eccessi di una componente o di un'altra, di quelle che abbiamo illustrato sommariamente, comportano uno stato di squilibrio fisico che può solo venir accentuato da uno sforzo episodico e prolungato, come quello della pratica alpinistica.

Accanto a questi elementi, propriamente nutritivi, vi è l'ossigeno, presente normalmente nell'atmosfera, e necessario per permettere tutti gli scambi chimici che si determinano

nella digestione dei cibi e, nel loro conseguente utilizzo come fonti di energia.

Da un lato dobbiamo dire che gli elementi di cui abbiamo parlato necessitano di quantitativi molto differenti di ossigeno per essere metabolizzati: i carboidrati ne hanno meno bisogno rispetto ai grassi, mentre le proteine si collocano in un livello intermedio.

Da un altro lato, dobbiamo dire che la quantità di ossigeno normalmente presente nell'aria che respiriamo, diminuisce progressivamente con il crescere della quota, se a livello del mare l'ossigeno è 100, a 2000 metri è circa 75, a tremila e cinquecento è 50 e ad ottomila è 30.

La scarsità di ossigeno provoca una tendenza alla "picnemia", ossia un addensamento del sangue, con una conseguente minore capacità dell'organismo, di digerire, ossia di trasformare in energia, i cibi ingeriti, oltre a possibili eventi patologici diretti (trombosi, ecc...)

L'alimentazione di un frequentatore delle montagne, deve tener conto di questo per adeguarsi alle sue specifiche esigenze. Detto ciò, passiamo ad analizzare le caratteristiche di una corretta alimentazione in montagna. In termini generali, una attività sportiva, che richiede uno sforzo prolungato, va sostenuta con una dieta in cui l'apporto di carboidrati, sia in forma complessa (pane, pasta, riso, polenta) che in forma diretta, (zuccheri vari), sia determinante. Quindi, una buona colazione mattutina, ricca di prodotti da forno, latte, poco caffè o the, marmellata, o cioccolata, ci mette nelle migliori condizioni per intraprendere una escursione.

Le soste per permettere una adeguata reintegrazione, dovrebbero verificarsi ad intervalli di due ore circa, tali da permettere la ricostituzione dei valori glicemici con l'assunzione di zuccheri digeribili, non quello bianco, ma sotto forma di frutta fresca e secca, biscotti, cioccolata. Il ruolo dei liquidi è fondamentale.

In montagna bisogna bere molto, e non solo acqua: è opportuno, dopo avere disperso liquidi e sali minerali, con una abbondante sudorazione, reintegrare con preparati in commercio da diluire in acqua, oppure sciogliendo un

struiti su più livelli nel terrapieno realizzato per sostenere la spianata del Pecile. Da questi modesti alloggi parte una estesa rete viaria sotterranea, carrabile e pedonale (oggi in parte percorribile nella zona sottostante la Piazza d'Oro) che consentiva al personale di servizio di circolare e raggiungere gli edifici della villa senza disturbare la quiete dell'imperatore e dei suoi ospiti che potevano così godere in tranquillità dei giardini, dei giochi d'acqua e dello splendore di marmi e mosaici.

SCHEDA TECNICA: Tivoli. Città Medioevale

L'origine della città è databile al 1215 a.C. epoca a cui risalirebbe la formazione di un primo nucleo abitato da popolazioni di origine sicula. Nel 380 a.C il console Furio Camillo conquistò il piccolo villaggio che entrò a far parte dei territori controllati da Roma e che, in seguito a questo evento, subì una consistente trasformazione urbanistica. Furono edificati imponenti edifici pubblici, quali il **Tempio di Ercole Vincitore** (oggi in fase di scavo archeologico e di restauro); il **Foro**, ove sarebbe sorta l'attuale piazza del Duomo e nei pressi del quale è ancora visibile la Mensa Ponderaria che conserva antichi pesi ed unità di misura; i **due templi**, costruiti sull'Acropoli, quello a pianta rettangolare attribuito alla Sibilla Tiburtina e quello a pianta rotonda attribuito a Vesta. Dopo la fine dell'impero alla città romana si sovrappose quella medievale; sono attribuibili a tale periodo altri considerevoli interventi di ristrutturazione urbanistica che portarono alla costruzione di numerose chiese basilicali tra cui si devono ricordare la chiesa di **San Pietro della Carità** e di **San Silvestro** edificate per volontà del pontefice, di origine tiburtina, Simplicio (468-483 d.C.); la sostituzione del Foro con il **Duomo di San Lorenzo** (riedificato nel 1632) all'interno del quale sono conservati due pregevoli opere di arte medievale: la tavola in legno dipinto con l'immagine del Cristo dottore, opera attribuita ai monaci dell'Abbazia di Farfa (XII secolo) e il gruppo ligneo a tutto tondo raffigurante la scena della *Deposizione di Cristo* (1230 ca.), opera dalle fattezze gotiche nordeuropee per lo slancio allungato delle sue figure.

Con Federico Barbarossa la città tornò ai precedenti splendori. Tra XI ed XII secolo furono elevate le nuove mura cittadine (1155); vennero edificate numerose **case torri**, a pianta quadrangolare che assolvevano sia funzione residenziale che difensiva, e la **Casa Gotica**, unico caso a Tivoli di abitazione con profferlo (scala esterna balconata di accesso ai piani superiori) e archi pensili a sesto acuto.

Nel 1461, per sancire la fine dell'età comunale e il definitivo dominio sulla città da parte del potere pontificio, fu costruita da papa Pio II la **Rocca Pia**, una possente fortezza con quattro torri rotonde angolari di differente altezze e dimensioni. Nel 1550, per volontà del cardinale Ippolito d'Este, nuovo governatore pontificio, Pirro Ligorio realizzò Villa d'Este, famosa per i giardini abbelliti da scenografiche fontane.

Nel 1826 la città subì gravi danni a seguito della piena del fiume Aniene. Tra i progetti



Due passi con ... "l'imperatore Adriano" !!

Può la cultura, l'arte, il viaggio nella storia e nei tesori d'Italia, incontrarsi e fondersi con la passione per la montagna, per la natura in generale? Certo che sì. Non può che essere così interpretata la positiva risposta dei circa 40 partecipanti, soci CAI e simpatizzanti, che si sono ritrovati, come di consueto, di buon mattino, per affrontare ben quattro ore di cammino tra gli scavi archeologici della Villa di Adriano. Equipaggiamento di sempre, un buon passo, abitudine ad ore di cammino, ad un po' di fatica sotto imprevedibili condizioni climatiche. Di nuovo, c'è il viaggio nella storia, nell'arte e nell'architettura, sapientemente pensato e accuratamente guidato da Daniela Lai. Sua l'iniziativa, da escursionista CAI ma soprattutto da esperta d'arte, per scoprire e far conoscere al gruppo un alternativo ed ulteriore modo di camminare, guardare e leggere lo spazio aperto che ci circonda. Ore di cammino dunque, intervallate da brevi soste al fresco degli ulivi, del frigidario, del tepidario per ascoltare le parole di Daniela, guida turistica decisamente "privata". Nel pomeriggio visita della città di Tivoli, molte le evidenti tracce di un passato da borgo medioevale che cela interessanti leggende e curiosità. Il verde predomina, suggerendo uno dei perché Adriano amasse tanto questo posto. Il rientro è avvenuto in tarda serata, con poche ore di viaggio in pullman. Nulla di bello è poi così lontano. Quanto all'esperienza vissuta, svela al CAI la possibilità di nuove stimolanti escursioni. Viaggi emozionali, la cui ricerca non a caso emerge oggi più che in passato nel sentire comune, diventando oggetto di studio e di nuove proposte. Per ogni età, per gli interessi e le passioni più svariate, per il risveglio dei sensi e più dimensioni interpretative da dare ad un'esperienza. Vuoi il raggiungimento di una cima altissima con la fatica del cammino ma il privilegio dello scenario, i suoi colori e odori, vuoi, da avvicinare a questi, la conoscenza della storia di questi luoghi, chi li visse, chi li percorse prima di noi. L'importante è farsi coinvolgere dall'ambiente e sembra che gli affezionati CAI non siano affatto estranei a tali forme di conoscenza. La visita di Tivoli conferma quante risorse da condividere siano convogliate, attraverso i suoi soci, nel nostro CAI, e quanto siano per natura già pronti a viverne di nuove. In attesa di nuove escursioni culturali, l'appuntamento dell'anno è per il 24 Novembre al Foro Romano e al Campidoglio.

Annalisa N.



Le Foto dell'escursione archeo-trek sono di Ivano F.

“ ore 23.07 ... bella sta VACANZA!!!”

“ Vedi per tutta la vita ci si prodiga affinché si possa scoprire e realizzare le esigenze del proprio cuore. Un cuore inteso come sede di quei bisogni umani di libertà, di giustizia, di felicità, di bellezza e di verità che non hanno confini intellettivi.”

Per questo credo si viaggia o si mette un piede davanti all'altro, inconsciamente in quei lunghi cammini si cela la volontà di tante esigenze addormentate e, nel suo cammino ogni uomo prende spunto dai propri limiti per andare oltre. In altre parole a vivere.

... Nel rosso di un tramonto mi addentrerai in un paesaggio inquietante di rocce e pendii frastagliati, così l'indomani decisi di recarmi in quei luoghi; non sapevo esattamente dove mi avrebbe condotto quella stradina stretta e ripida che questa mattina con tanto entusiasmo avevo intrapreso, un po' ne ebbi timore, ma la sfida e piacevolezza del rischio di quell'ignoto mi portò passo, dopo passo a intraprendere quella che poi sarebbe stata l'esperienza più bella della mia vacanza. CANADA Blanca 2150m.

Attraversai quell'immenso e, da qualunque parte volgesti lo sguardo mi resi conto che non era abbastanza per poter ammirare quanto di meraviglioso avessi intorno e, di come la natura potesse assumere forme tanto particolari e, colori così inconsueti solo per cambi repentini di temperatura.

Mi soffermai ad osservare le fauci del vulcano, da lì partiva una grossa colata che raggiungeva veloce l'oceano, colorandosi dal nero al verde smeraldo per poi tornare nuovamente nera, ed era lì nella costa di GARACHICO che aveva donato all'acqua una rara colorazione di azzurro.

Quanta fatica ... e quanta strada avevo ancora di fronte a me, ma la rarità di quell'emozione fu ancora più forte quando cominciai a rendermi conto di come il tempo mi scivolasse addosso e di come i miei pensieri fossero talmente piccoli da fondersi e perdersi in quegli spazi così grandi dal sapore di libertà.

Scorsi da lì un altro cartello BASE DEL TEIDE 2250 m, alzai lo sguardo, dinanzi a me nella sua maestosità il vulcano dalla cima rosa leggermente innevata, sentii quasi il dovere di chiedergli scusa per averlo disturbato con il ru-

more di quei passi che in quel paesaggio stretto e buio si facevano sempre più veloci e assordanti... c a m m i n a i per circa un'ora e

trenta poi, la grande sorpresa... si aprirono davanti a me vallate infinite di rocce frastagliate verde smeraldo, rosso fuoco e sabbie fine di color giallo oro, mi distrassi per un attimo da quei paesaggi così rari quasi fossi stata catapultata su un altro pianeta, mi fermai ad osservare, mi guardai intorno chiedendomi dove mi potessi trovare, certo a pensarci ora la mia incoscienza a volte prende il sopravvento! E non so spiegarmi ancora come abbia fatto da sola, ad affrontare quell'universo così lontano da me.

Così mi tornarono in mente i miei cari amici escursionisti, quasi ad invitarli a tenermi compagnia, è da tanto che non li vedo, chissà dove avranno in programma di andare e con quanto zelo stanno preparando i loro zaini e, a chi invece tra loro indossa solo i suoi jeans non preoccupandosi di nulla, forse solo al pranzo, dopo lo stremante cammino, giusta ricompensa alla fatica! E a chi prepara le attrezzature super tecnologiche ma insieme a frutta e coltello, certo sicuramente quest'oggi avrei saputo molto di più e li paragono spesso a uno stormo di uccelli dove davanti a tutti si mette quello più forte e questo detiene il comando per tutto il tempo, spostandosi nella posizione più arretrata quando non riesce più a mantenere un'adeguata velocità, ma dal fondo continua a lanciare un grido di incitamento per incoraggiare i più deboli in modo da tenerli uniti.

“Non mi puoi rispondere, ma forse mi daresti ragione”. Dove ero rimasta? ... a sì, vidi poi uno stabile molto grande, abbandonato a se stesso, era la teleferica, avvertii un forte sollievo, finalmente ero arrivata in cima e li ricordai una FRASE che la mia guida interiore mi ripe-



Ricette con ... fragoline di bosco!!!

Curiosità



- I romani apprezzavano particolarmente le fragole, e grazie al loro profumo intenso le chiamarono *fragrans*; da fonti storiche sappiamo che esse venivano consumate specialmente nel periodo delle festività in onore di Adone, poiché, secondo la leggenda, alla sua morte, Venere pianse molte lacrime che, cadute in terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi (le fragole).

Fonduta al cioccolato con fragole

Dosi per 2 persone

Preparazione 30 min.

Portata : Dolci e dessert

Consiglio:

La stessa tecnica può essere utilizzata per preparare la fonduta con altri tipi di frutta come [kiwi](#), [banane](#), [pesche](#), [mele](#), [pere](#), oppure con [biscottini](#) o [marshmallow](#).

Vi ricordiamo che la frutta che tende a scurirsi, come [banane](#), [mele](#) e [pere](#), va immersa nel [succo di limone](#) appena viene tagliata.



Preparazione:

Preparare questa ricetta è molto semplice e veloce: tagliate il [cioccolato](#) a pezzetti e mettetelo in un pentolino con la [panna](#).

Scaldate il composto a fuoco moderato e mescolate il tutto fino ad ottenere un composto ben fuso ed omogeneo.

Ora, togliete il pentolino dal fuoco ed incorporate il [brandy](#) mescolando per bene.

Trasferite il [cioccolato](#) in un pentolino da fonduta e portatelo in tavola con l'apposito [fornelletto](#), per tenere il tutto in caldo, le [fragole](#) e dei lunghi [stuzzicadenti](#) per infilzare le [fragole](#).

Fragolino

(liquore con fragole di bosco)

Ingredienti:

2 hg di fragole di montagna;
3 hg di zucchero;
1,4 dl di alcool puro;

Esecuzione:

Subito dopo aver raccolto il frutto, mondarlo e metterlo a bagno nell'alcool per 24 ore.

Preparare una miscela con acqua e zucchero nella dose sopra indicata e scaldarla a fuoco lento fino a quando lo zucchero si è ben sciolto. Lasciare raffreddare, togliere le fragole dall'alcool, unire la miscela di acqua e zucchero all'alcool e aggiungere le fragole, mettere il tutto in una bottiglia da liquore e lasciare riposare per almeno tre mesi. Si otterrà un liquore dolce e gradevole da consumare con il dolce a fine pranzo oppure come aperitivo.

Barchette di fragoline

Descrizione Per: 4 persone
sostanzioso
categoria: Dolci
costo: Medio
difficoltà: facile
tempo di preparazione: 15'

Preparazione: Preparate dei cestini di [pasta frolla](#) e metteteli sul fondo di ciascuna uno strato di [crema pasticcera](#), che coprirete con le fragoline. **Velate** queste ultime con la gelatina di lamponi e decorate con la panna montata.

Un consiglio: per risparmiare tempo si consiglia di acquistare la pasta frolla già confezionata

Curiosità: le fragoline di bosco sono un frutto originario del continente europeo.

Ingredienti:

[Brandy](#) - 2 cucchiari
[Panna](#) - 150 ml
[Cioccolato](#) - fondente 200 g
[Fragole](#) - 14

Presentazione:

La **fonduta di cioccolato con fragole**, è una ricetta gustosa, sfiziosa e delicata per concludere una romantica cenetta per due a lume di candela.

Il [cioccolato](#) fuso, [afrodisiaco](#) per eccellenza, riconosciuto tale nel corso dei secoli, viene messo a contatto con la freschezza ed il sapore dolciastro ma leggermente acidulo delle [fragole](#).

Senza dubbio, la fonduta al [cioccolato](#) con [fragole](#) è una ricetta veramente stuzzicante con la quale risvegliare i sensi, oltre che le papille gustative, del vostro partner durante la cena di **San Valentino**.



Ingredienti:

[Fragoline di bosco](#) un cestino
[Pasta frolla](#) 12 barchette
[Crema pasticcera](#) una tazza
[Panna montata](#) 60 gr



La Voce del Territorio: La fragola, dono divino

NOME SCIENTIFICO: Fragaria vesca

NOMI STRANIERI E DIALETTALI: frola, fraule, fravela, gogomula, magiustra, mura de terra, fragola in italiano, fraisier in francese, strawberry in inglese e fresa in spagnolo.

DESCRIZIONE

La **fragola** (*Fragaria vesca*) è l'omonimo frutto di una pianta perenne di origine europea (zone alpine), asiatica e dell'America del nord e del sud, che appartiene alla Famiglia delle *Rosaceae*, sottofamiglia *Rosoideae*, genere **Fragaria**; è un frutto caratterizzato da un ottimo profumo e un sapore dolce, che cresce spontaneo nei nostri boschi.

La fragola possiede un **fusto cilindrico** da cui si sviluppano: la rosetta delle foglie, i fusti che portano i fiori (alti fino 20-25 centimetri) e i **rami erbacei** (stoloni) striscianti sul terreno, sui nodi dei quali vi sono le foglie e le radici che daranno poi origine a nuove piante. Le **foglie** hanno un lungo picciolo peloso e sono divise a loro volta in tre foglioline con il margine seghettato, e i **fiori** sono formati da 5 petali bianchi. Il frutto è in realtà un **falso frutto**, poiché non è altro che un ricettacolo carnoso che contiene i veri frutti, cioè gli **acheni ovali** dal colore bruno giallastro, ovvero quelli che sembrano piccoli **semi** sulla superficie della fragola e che contengono a loro volta un unico seme. Le **varietà oggi coltivate** sono degli **"ibridi"** (incroci fiarticali), classificate in **"cultivar"** (diverse varietà coltivate) a frutto piccolo e cultivar a frutto grande.

PARTI UTILIZZATE

Oltre ai frutti freschi impiegati per l'alimentazione, in medicina trovano prevalentemente impiego le foglie fresche in primavera, foglie e rizomi essiccati.

PRINCIPI COSTITUENTI

I frutti contengono vitamina C, A, B1, B2, acidi organici, mucillagini e zuccheri. Le foglie contengono tannini e flavonoidi, il rizoma fragarina, sostanze resinose e alcoli triterpenici. Le fragole possono dare allergie.

PROPRIETÀ

In generale la pianta possiede qualità aperitive, diuretiche, toniche e lassative, e dietetiche poiché il frutto contiene in abbondanza elementi nutritivi vitali e poche calorie. Svolge una benefica azione in caso di gotta, la tradizione ci dice che Linneo la usava per guarire dai dolorosi attacchi di questa patologia. Sembra, inoltre, che fosse il segreto di Fontenelle, filosofo e scienziato morto centenario e che nutriva per loro un'autentica passione. In via sperimentale, contenendo acido ellagico, sono considerate un anticancerogeno. I frutti svolgono azione benefica anche in caso di reumatismi e sciatiche. Il rizoma ha qualità astringenti, calmanti, depurative, le foglie sono antidiarroidiche, antiemorragiche, cicatrizzanti e astringenti cutanei.

RACCOLTA-CONSERVAZIONE

I frutti vanno raccolti quando sono maturi. I rizomi e le radici laterali vanno raccolti in primavera e in autunno, e fatti essiccare al sole, si conservano in sacchetti di carta o tela. Le foglie vanno staccate prima della fioritura, se non si usano fresche vanno fatte asciugate all'ombra e conservate come i rizomi.

PREPARAZIONI

Infuso di foglie: tritare grossolanamente 50 g di foglie essiccate, porle in un recipiente di vetro o terracotta, versarvi sopra un litro di acqua bollente, lasciare in infusione un quarto d'ora, filtrare e bere subito.

Decotto di foglie: bollire in mezzo litro d'acqua 20 g di foglie fresche, finché il liquido si è ridotto della metà. Filtrare, dolcificare e assumerne un cucchiaino al mattino a colazione e alla sera.

Decotto di radice: per un quarto d'ora bollire in un litro d'acqua 20-80 g di rizoma essiccato. Filtrare, addolcire e bere subito, caldo o tiepido.

Polvere: polverizzare in un mortaio la quantità desiderata di foglie essiccate, prenderne mezzo cucchiaino per volta, 2-3 volte al giorno lontano dai pasti.

Scioppo: sciogliere lentamente a bagnomaria 340 g di succo fresco di fragola con 700 g di zucchero. Conservare in vasetti di vetro scuro, ermeticamente chiusi.

SALUTE

Anemia, acidi urici, diarrea, disturbi gastrointestinali e urinari, nervosismo: dosi consigliate in generale per queste patologie 3-6 tazze al giorno d'infuso di foglie. Per la diarrea prendere anche un cucchiaino di decotto di foglie 2 volte al giorno. Come diuretico bere 6-10 cucchiaini di decotto di radice, oppure mezzo cucchiaino di polvere 2-3 volte al giorno, lontano dai pasti principali. Come antiemorragico 1 cucchiaino di decotto di radice ogni ora.

Artrite, gotta, reumatismi: oltre ad inserire le fragole nell'alimentazione, prendere 5 cucchiaini al giorno di scioppo. In alternativa bere 3 tazze al giorno d'infuso di foglie, o prendere la polvere nella dose consigliata.

Ferite, piaghe, ulcere esterne: contondere qualche foglia fresca di fragola, porla tra due garze e applicare sulla parte offesa. Lasciare e lasciare agire per qualche ora.

Inappetenza, stitichezza: bere prima dei pasti principali una tazza di decotto caldo di radici. Come lassativo blando, oltre a mangiare le fragole, assumere nel corso della giornata 3-5 cucchiaini di scioppo.

BELLEZZA

Scottature solari: applicare fragole schiacciate e lasciar agire per qualche ora.

Impacchi nutrienti e rassodanti per il viso e il corpo: frullate alcune belle fragole mature, montate a neve una, o più, chiare d'uovo, amalgamate i due ingredienti, unite panna liquida o yogurt fino ad ottenere una crema liscia che stenderete sul corpo e sul viso perfettamente puliti, lasciando agire per una mezz'ora prima di sciacquare.



te spesso, " la crescita è la capacità di sopportare l'incertezza."

Da questa finestra scorgo delle onde molto alte, luci coloratissime ormai stanche di lampeggiare, per le strade non c'è più nessuno, fa compagnia il rumore della pioggia battente su questi vetri, guardo l'orologio, che non porto mai, è molto tardi ... forse è meglio andare a dormire.

" ti sarebbe piaciuta, ... 'notte!!! "

TENERIFE, VULCANO TEIDE

- 3 Novembre 2006 - Testo e foto di Letizia A.



La Montagna in lettere: Sulle Tracce di Nives

"Ecco io non so quando smetterò di salire, con che risultati, quante cime raggiunte e ridiscese, ma alla fine dirò che ho fatto compagnia al vento." Nives Meroi.

Erri De Luca incontra Nives Meroi sulle vette più alte e difficili al mondo; l'ha incontrata nel suo libro "Sulla traccia di Nives" in un dialogo a cielo aperto, al riparo del campo base dopo giornate in salita nella spedizione Dhaulagiri del 2005.

Il Dhaulagiri, la *Montagna Bianca*, il settimo monte più alto della Terra, alto 8.167 m s.l.m. Situato in Nepal, fa parte della catena dell'Himalaya, a 35 km a est dell'Annapurna separato da esso dalla valle Kali Gandaki.

Nives Meroi è per Erri De Luca la tigre di alta montagna, tra le poche italiane ad aver scalato sette dei quattordici giganti che superano gli ottomila metri. Si definisce un'alpinista con l'apostrofo. "Non dico che sto scalando gli ottomila in nome delle donne. Scalo per me, per la mia fama di montagna, ... una donna che pianta le sue punte di metallo sulle pareti più alte del pianeta. Un'alpinista, al femminile si scrive con l'apostrofo e quell'apostrofo è la mia bandiera di donna che faccio sventolare lassù."

Con lei Romano, il suo "ammore" e Luca il giovane mago del ghiaccio. Sulla vetta, ma soprattutto lungo il cammino, lei porta se stessa e l'amore per il compagno Romano, porta la sua femminilità, le sue fragilità e la sua grinta.

Erri De Luca spesso si sente un alieno al suo fianco, cerca di scoprirne i segreti più profondi, quelli che la personalità cela e che danno forza alla tigre che è in Nives. Lui, Erri un alpinista mediterraneo che ama fondersi con la roccia, a piedi nudi, l'avvolge, la tocca, l'abbraccia per sentirla.

Le notti ed anche i giorni di nulla, tra-



scorsi al riparo nel campo base, sono lunghi e numerosi ed è in attesa del momento giusto per andare che Erri condivide con Nives le sue sensazioni, aprendo un varco tra la tigre di alta montagna ed i lettori, alpinisti e non. Perché in una spedizione ad alta quota senza i "prodigiosi" piedi dei portatori (uomini e donne nepalesi che si caricano del peso degli alpinisti per trecento nepali-rupie al giorno, meno di quattro euro) senza bombole d'ossigeno, c'è una serie infinita di lezioni che Erri de Luca non smette di trasmettere.

Passa da dettagliate descrizioni ed istruzioni a suggestioni, riferimenti sottili alla vita, da far cogliere al lettore con quella napoletanità tipica del suo stile. Tra i diversi passi di una lettura rapida, fresca, essenziale si finisce anche per stupirsi e ritrovarsi. "Certo - dice Nives ad Erri - lo dico per regola, una cima raggiunta non basta."

Erri De Luca "Sulla traccia di Nives" 2005 Ed. Mondadori.

Annalisa N.

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 Società Sportive, a Tutti Gli Atleti Tesserati
e a tutti gli Studenti Sconto del 30%

Vivere il sociale: L'associazione Esercenti & Artigiani Antrodoco compie un anno

Appena un anno fa, ad Antrodoco, un gruppo di giovanissimi commercianti e artigiani diedero vita ad una associazione locale, con lo scopo di promuovere il proprio lavoro ed il territorio cercando di creare, dove fosse possibile, un' unica sinergia. Questo passato è stato un anno impegnativo, ma allo stesso tempo ricco di soddisfazioni.

Questa giovane associazione, infatti, collaborando con enti e associazioni locali ha contribuito a dar vita e a sostenere importanti manifestazioni che hanno avuto lo scopo di promuovere Antrodoco in un unica offerta globale di accoglienza, servizi, intrattenimento. Tra le iniziative dell'anno scorso ricordiamo:

- Proiezione della semifinale e della finale dei mondiali 2006.
- La settimana dei bambini con:
"...e le stelle stanno ad ascoltare" la notte di San Lorenzo;
due serate di "baby dance"; la giornata delle mongolfiere.
- Promozione commerciale in occasione della giornata della terza età.



le Naturale, portato avanti insieme all'amministrazione comunale.

Questo progetto è stato tra i soli due approvati in tutto il reatino e mette a disposizione del Comune di Antrodoco fondi per opere pubbliche, mirate al miglioramento sia estetico che funzionale del nostro paese. Questo rappresenta non solo un vantaggio per i commercianti, ma è una grandissima opportunità di sviluppo per l'intera valle. Con esso si potrà valorizzare l'impegno delle associazioni che promuovono il territorio, la cultura e il sociale. Il progetto si fonda sulla partecipazione di abitanti e operatori: a costoro è data la possibilità di riappropriarsi di una dimensione nuova, accogliente ed evoluta di considerare piazze e strade storicamente caratterizzate dalla presenza di attività diverse e dall'essere loghi di aggregazione socioculturali. L'accettazione del progetto è solo il primo passo. Speriamo vivamente di trovare la necessaria forza di coesione e partecipazione, il supporto della gente tutta per portare avanti con successo questa iniziativa in cui crediamo davvero.

Infine, cogliamo l'occasione per ringraziare tutte le associazioni con le quali abbiamo avuto il piacere di collaborare: AS Velinia, Centro Diurno Polivalente, Circolo Didattico di Antrodoco, Centro Giovanile, Biblioteca Comunale, Comitato per l'infanzia.

Un particolare ringraziamento va agli amici del CAI, alla PRO-LOCO di Antrodoco e alla Protezione Civile, per l'importante sostegno tecnico datoci per l'indimenticabile "Notte di San Lorenzo". Al Comune e alla PRO-LOCO di Borgovelino per l'ospitalità.

Testo Fabio B.

Foto di Elio T.

- Per le attività estive del 2007, appuntamento per la 2° edizione della "settimana dei bambini" dal 6 al 12 Agosto;
- "e le stelle stanno ad ascoltare", ... sempre il 10 Agosto per la notte di san Lorenzo.



A Scuola con il Cai : San Quirico e le Gole del Velivo

Il
26
a-



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

Mercoledì Chiuso

Per prenotazioni Cell. 329 9097022
347 9781925
ANTRODOCO (RI) - Via Marmorata, 77 - Tel. 0746 58662



Margherita
CONAD
ALIMENTARIA srl
CONTIGLIANO - VIA CASALINE 38
TEL. 0746 - 706026
LOC. PIANI DI SAN FILIPPO - VIA TANCIA
TEL. 0746 - 754065