



Club Alpino Italiano  
Sottosezione Antrodoco

# JANUS

Bimestrale Marzo-Aprile 2007

Anno 1, Numero 5

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano

**DE SILVESTRI**  
CALZATURE ABBIGLIAMENTO

AIGLE SCARPA  
 POCLOTTI 4US GEOFX  
 CAMPER PIERO GUIDI  
 Clarks PAMONIA  
 BIANCHI WOODRICH  
 NG VALLEVERDE  
 chiodo Melluso  
 Galbani Natwino

ANTRODOCO (RI)  
 Via Vespasiano, 10 - Tel. 0746.586690  
 Piazza IV Novembre, 21/22 - Tel. 0746.578696

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

APERTO DOMENICA MATTINA - CHIUSO GIOVEDI



*10 anni di ... C.A.I.*  
*La banda, ... ieri e oggi!!!*  
**Escursionismo in Ambiente Innevato**  
**Ricette con le .....**  
**Trekking alle Cinque Terre**

**Sommario**

*Editoriale* 2

*Antrodoco, 10 ANNI di CAI* 3

**La montagna in lettere:** 4

**Escursionismo:**  
*Gran Sasso, un felice ritorno!!* 6

**Vivere....il sociale :**  
*La Banda Musicale* 8

**A Scuola con il CAI:**  
*Passeggiata ai castagneti* 9

**La Voce del Territorio:**  
*T.A.M. ....* 10

**Ricette :** 11

**L'ABC della Montagna:**  
*Escursionismo in Ambiente Innevato* 12

**Attività sezionali**

*L'invito di Janus* 14

*Prossime escursioni* 15

*Percorso mountain-bike* 15

*La Posta di Janus* 15

**REDAZIONE**

Direttore Responsabile: Eligio Boccacci  
 Direttore Editoriale: Ernestina Cianca  
 Coordinamento Redazionale: Gianfranco Massenzi  
 Assistenti alla Direzione: Ruggero Fainelli, Serani Dante, Giando-  
 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  
 (venerdì dalle 17 alle 18) 02013 Antrodoco, RI  
 Reggente: Eligio Boccacci

**Editoriale**

*assemblea*



**In copertina:** Salita al Monta Calvo 1898m, con le ciaspole  
 (foto di Fabio Desideri)

**La Montagna in lettere**

**I dodici mesi: ???????????'**  
**Sabatino Renzi**



*Assemblea: Olivio??10 ANNI DI*

P  
O  
L  
I  
N  
T



**Dolce Casa**  
• BOMBONIERE



• LISTE di NOZZE

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

## Escursionismo: Gran Sasso, un felice ritorno

C'è un momento della propria storia personale e del proprio rapporto con la montagna che assume un valore simbolico profondo, ovvero una svolta, una rottura, e a me sembra, per quanto mi riguarda, che essa sia avvenuta questi ultimi giorni di agosto, precisamente tra le rocce del Corno Grande. Ho ritrovato il mio vecchio amico Alvaro, istruttore di alpinismo del CAI e mio primo istruttore di roccia, dopo alcuni anni di distacco. Per un periodo, dopo la fase formativa abbiamo arrampicato insieme ed io mi sentivo allora un suo "allievo" privilegiato. Molte vie sul Gran Sasso, le due generazioni, vecchissimo, Di benedetto, la est e intense giornate in falesia, culminate nel viaggio nel paradiso dell'arrampicata, il Verdon in Provenza, un viaggio di iniziazione alle vie complesse e alla durezza dei gradi. Ricordo che la prima arrampicata si concluse con una fortunosa risalita dalle gole al buio, di solito dalle vie si ritorna calandosi dall'alto, in Verdon si esce salendo.

Di Alvaro mi colpiva l'ironia, la battuta pronta, la disponibilità generosa a condividere le proprie esperienze senza quell'alea di arroganza e presunzione che di solito avverti quando incontri un Alpinista, con la A maiuscola, sempre col petto gonfio per le proprie imprese e la cresta alta, spesso incapace di ascoltare il proprio interlocutore, sempre in divisa e pieno di medaglie da ostentare... Alvaro rappresentava per me, se mi è consentito, l'antialpinista; andava in montagna

Foto gran Sasso

con zaini vecchi, materiali segnati dal tempo, vecchi moschettoni, di quelli post-bellici... Mai vista una giacca o un capo firmati. In compenso aveva un bel palmares sul groppone, varie vie aperte o ripetute in Gran Sasso, un lavoro di squadra con Pierluigi Bini, con cui aveva condiviso molte esperienze alpinistiche importanti, fino all'apertura, in anni recenti, di "Meridionalizziamoci", con Lattavo sulla Nord del Corno Piccolo, un capolavoro di via che, dieci anni fa rappresentava una delle vie alpinisticamente più importanti del gruppo. Poi il silenzio. Alvaro si era trasferito a Rieti, vari tentativi di aperture di vie sul Terminillo, culminati nell'apertura di una via estrema di artificiale, rimasta "oscurata" per anni e mai ripetuta... una semplice foto sulla bacheca ed una linea rossa sulla parete... Per anni l'ho cercato, il cellulare quasi sempre spen-

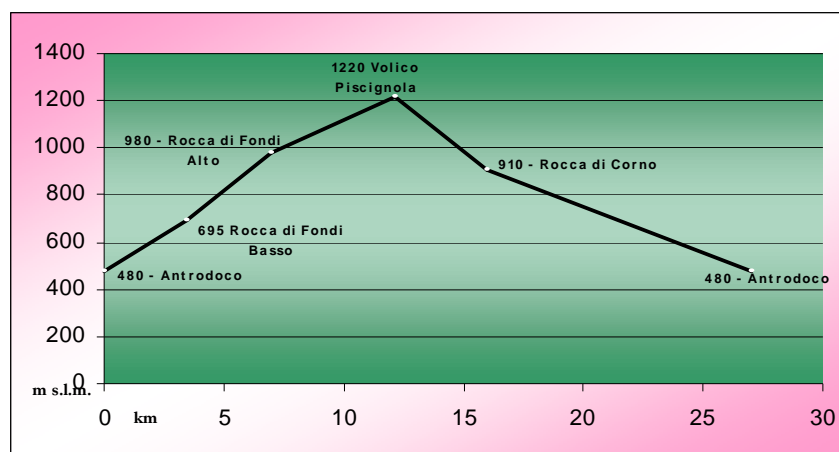
to, lo intravedevo, con una vena di malinconia e nostalgia, in qualche supermercato a sezionare quarti di vitello, la battuta era però sempre pronta e l'ironia era diventata sarcasmo.

Lo ritrovai un giorno da solo al "Tabellone", la palestra artificiale di Rieti, al campo scuola. Si allenava da solo su e giù per le prese unte e sfinite, e smontava e rimontava provando percorsi diversi, fu un giorno felice per me, perché ritrovai un amico che pensavo definitivamente perduto.

Ma i legami passati non si recidono mai, rimane sempre una traccia, un nucleo vitale, che si riaccende se trova il terreno fertile dell'amicizia.

Pochi giorni fa mi chiama, era ancora in ferie, mi racconta della sua estate in Dolomiti, di alcune vie importanti, delle classiche, avvertivo un certo entusiasmo ritrovato in lui, quello dei vecchi tempi, seppure temperato da esperienze personali dolorose. Concordammo di andare insieme in Gran Sasso, a ripetere la "sua" via che avevamo già condivisa molti anni prima, forse nel 1994. Il sabato successivo eravamo alla base della parete della prima spalla del Corno Piccolo, sotto l'immenso spigolo di calcare che sovrasta la Val Maone e i Prati di Tivo, scelsi di salire da primo e affrontai, non senza un certo timore, il primo tiro, ancora in ombra, la cui difficoltà si intuiva fin dai primi metri di roccia. Alvaro mi seguiva con attenzione dandomi le giuste dritte per affron-

### PERCORSO PER MOUNTAIN-BIKE ANTRODOCO- ROCCA DI FONDI- ROCCA DI CORNO- ANTRODOCO



LUNGHEZZA: 27 Km  
FONDO TRADALE: Asfalto/Sterrato  
DIFFICOLTA': MEDIO-FACILE  
DISLIVELLO SALITA: 740 m  
DISLIVELLO DISCESA: 740 m

Si parte da Antrodoco percorrendo via San Terenziano e proseguire lungo la strada asfaltata che conduce dopo circa 7Km a Rocca di Fondi alta. Prima di giungere al paese prendere la strada sterrata in direzione piani di Piscignola, qui il percorso si fa meno duro. Giunti ai piani di Piscignola proseguire a sinistra, sempre su strada sterrata, si arriva al valico di Piscignola 1220ms.lm. Da qui inizia la discesa fino a Rocca di Corno. Da Rocca di Corno si prende la statale 17, che dopo circa 11 Km conduce ad Antrodoco.

Maurizio De Silvestri

### PROSSIME ESCURSIONI

**Domenica 11 Marzo**- CAI RIETI- Pizzo di Sevo 2419m (EAI-SA)

Monti della Laga, - da Macchie Piane- Resp. Ratti P.- Gregori E.

**Domenica 18 Marzo** -

IV ed. TRENO-TREKKING e ... CIASPOLE- (EAI-SA)

Programma Nazionale Trenoescursionismo

da Rocca di Corno FS - Resp. AE Boccacci E.- GCrescenzi E.

**Sabato 31 marzo- Domenica 1 Aprile**

**TREKKING alle CINQUE TERRE - La Spezia -Vallocchia G.**

**Domenica 15 Aprile**- CAI RIETI- Monte Amaro 2793m (EAI-SA)

Gruppo della Majella, - da Guado San Leonardo.- Resp. Gregori E.

**Domenica 22 - AMBIENTE**- Monte Pizzuto 1903m (E)

IX ed. GIORNATA NAZIONALE DEI SENTIERI

Da Cittareale, Sorgenti del velino - Resp. Coletti G. - Cipriani G.



**A.N.A. Sezione di Roma**

**Gruppo Alpini Antrodoco**

Sede in, Antrodoco(RI) via del ponte, 8.

Capo Gruppo: Antonio Santopinto, tel 347/8211920

### 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](mailto:janus@caiantrodoco.it)

Per comunicazioni, notizie, piccoli annunci che vorreste vedere pubblicati scrivetecei !!!! 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.

**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%

Lotto SAUCONY Mizuno DIADORA GIMEX GANDI GARMAN Royal EVERLAST AGLA REXER ACT

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

## La Voce del Territorio: TAM boninsegni

Cinque terre, Vallocchia

to in tromba e raggiunsi e oltrepassai la sosta, senza scorgerla, preso dall'entusiasmo dell'arrampicata. Andai oltre e mi accorsi di non avere ne rinvii e ne la corda per proseguire oltre, lo avvertii e feci sosta su due spit distanti, su un muro verticale, sospeso sui primi cinquanta metri di via. Ci alternammo nei tiri e lui dovette affrontare un secondo tiro articolato, che culminava sopra uno strapiombo, alcuni metri dopo la mia sosta di fortuna. Tiri dopo tiri, mi ritrovai poco dopo aver attraversato una cengia, a fare i poco dopo aver attraversato una cengia, a fare i conti col tiro-chiave della via, un bel muro verticale di trenta, quaranta metri, di VI+, improtteggibile e con spit distanti almeno sette/otto metri. Siamo saliti decisi, senza esitazioni, ma con qualche difficoltà a pochi metri dalla sosta, le corde facevano fatica a salire e mi tiravano in giù a causa dell'attrito. Ho ripreso fiato ed ho concluso il tiro, con una bella botta di adrenalina in circolo che mi ha accompagnato per tutta la via. Siamo usciti sulle cenge sommitali con grande entusiasmo, in un tempo significativamente rapido, poco più di tre ore, per una via di quattrocento metri, di grande continuità. Avvertivo nei suoi occhi un ritrovato senso di euforia, appena celata dietro il suo sorriso e il suo abbraccio timido. Io l'ho stretto forte, esprimendogli la gioia e la gratitudine per aver scalato con lui una parete di tutto rispetto. Lui mi aveva comunicato in modo sobrio il suo piacere di arrampicare con me, complimentandosi per come avevo gestito la via. Poche foto di rito e poi giù a capofitto sulle doppie verso la base della parete a recuperare gli zaini e anticipare la prima pioggia, che ormai incombeva sui contrafforti del Corno Piccolo e la nebbia montava dal basso a velocità vertiginosa. Una veloce corsa verso la funivia e poche ore dopo eravamo di nuovi ai Prati di Tivo, a goderci l'ennesima birra.

Mimmo Perri

Passo Corese, Settembre 2006



DAL 1965

**MODESTI**

*Idee - Ambienti*

pitture  
cartongesso  
carte da parati

gomme  
moquettes  
pvc - parquet

La Casa  
dei Sogni

VIP

SPATULY  
STUHY

CDORAS

sikkens

ANTICHE  
TERRE  
FIORENTINE

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

## Vivere ..... il sociale: la banda???

Questa rubrica vuole essere uno strumento per tutte le associazioni, o singoli individui, di raccontare il loro impegno per il sociale, uno spazio per comunicare le loro motivazioni, le proposte e le iniziative, come anche per invitare la cittadinanza a "dare una mano". Tutte le associazioni di volontariato che vogliono usufruire di questo spazio, posso scriverci a mandarci il loro contributo.

## SCALA EUROPEA DEL PERICOLO VALANGHE

adottata in Austria, Francia, Germania, Italia, Scozia, Spagna, e Svizzera

SCALA DEL PERICOLO			STABILITA' DEL MANTO NEVOSO	PROBABILITA' DI DISTACCO DI VALANGHE
VERDE	1	DEBOLE	Ben consolidato e stabile	Generalmente possibile solo con forte sovraccarico** su pochissimi pendii estremi. Sono possibili solo piccole valanghe spontanee (scaricamenti).
GIALLO	2	MODERATO	Moderatamente consolidato su alcuni pendii* ripidi, per il resto ben consolidato	Possibile soprattutto con un forte sovraccarico** sui pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi grandi valanghe spontanee.
OCRA	3	MARCATO	Consolidamento da moderato a debole su molti pendii ripidi	Possibile già con un debole sovraccarico** su molti pendii ripidi. In alcune situazioni sono da aspettarsi molte valanghe spontanee di media grandezza.
ARAN-CIO	4	FORTE	Debolmente consolidato su gran parte dei pendii ripidi	Possibile già con un debole sovraccarico** su molti pendii ripidi. In alcune situazioni sono da aspettarsi molte valanghe spontanee di media grandezza e talvolta, anche grandi valanghe.
ROSSO	5	MOLTO FORTE	In generale debolmente consolidato e per lo più instabile	Sono da aspettarsi numerose grandi valanghe spontanee, anche su terreno moderatamente ripido.

\*Nel bollettino vengono descritti in modo dettagliato (quota, esposizione, forma del terreno, etc.).

\*\*Sovraccarico:

-forte: es. gruppo compatto di sciatori, mezzo battipista, uso di esplosivo;

-debole: es. singolo sciatore escursionista senza sci.

Definizioni:

- pendii ripidi: pendii con inclinazione superiore a 30°.

-pendii ripidi estremi: pendii con caratteristiche sfavorevoli per quel che concerne l'inclinazione, la forma del terreno, la vicinanza alle creste la rugosità del suolo:

- distacco spontaneo: senza intervento dell'uomo.

Informazioni e tabelle sono state tratte dalla dispensa didattica: Corso di qualifica EAI, del Club Alpino Italiano, Commissione Regionale per l'Escursionismo, Convegno Trentino Alto Adige (T.A.A.), CAI-SAT del 30/12/2003.



Escursione con sci – alpinismo e ciaspole a Monte Calvo, 28 Gennaio 2007 - Foto P. Marinelli

# ABC della Montagna:



In vetta al Monte Nuria, 6 Gennaio 2007 - Foto F. Desideri

*Escursione  
in  
Ambiente  
Innevato*



Escursione con sci - alpinismo e ciaspole a Monte Calvo, 28 Gennaio 2007 - Foto P. Marinelli

## Una nuova forma di escursionismo

Il camminare in ambiente innevato altro non è che fare dell'escursionismo su neve e quindi a ben vedere, esso rappresenta l'evoluzione naturale di quello estivo, mentre le racchette da neve, dette anche "ciaspole" o "cascole" o "ciaspi" altro non sono che il mezzo tecnico per procedere senza sprofondare.

Da diversi anni ormai la pratica dell'escursionismo su neve ha assunto dimensioni di un vistoso fenomeno di massa, per assaporare la montagna "vergine", da una nuova e gratificante angolatura, e viene praticato anche all'interno di numerose sezioni.

Questa attività, molto spesso obbliga a muoversi anche al di fuori delle sicurezze offerte dai sentieri e pertanto **necessita di apposite conoscenze e comportamenti.**

Se da un lato consente di prolungare l'attività escursionistica estiva, dall'altro richiede per chi la intraprende, di essere cosciente dell'ambiente severo, seppur affascinante, evitando incertezze ed improvvisazioni.

Occorre comunque fare tutta una serie di considerazioni per evitare complicazioni sia nell'organizzazione che nello svolgimento dell'escursione.

- Il primo aspetto da considerare è sicuramente quello dell'ambiente, completamente diverso da quello estivo. Luoghi e sentieri estivi vanno perciò seguiti solo se offrono le stesse garanzie certe, altrimenti è necessario abbandonare il sentiero e creare una nuova "traccia", pronti a cambiarla di volta in volta a seconda dell'innevamento.
- La carta topografica non serve più tanto per seguire il sentiero, ma per studiare più accuratamente il percorso, tenendo conto dell'orografia del terreno evitando forti pendenze ed esposizioni, avvalendosi anche delle informazioni degli appositi bollettini delle valanghe.
- La traccia studiata a tavolino, a causa del manto nevoso e altri fenomeni meteorologici, potrebbe essere anche completamente diversa da quella che poi si sceglierà su terreno.

Considerare attentamente il fattore tempo, sia per le giornate invernali più corte, che per le difficoltà dovute alle condizioni meteo e stato della neve che possono allungare di molto i tempi rispetto ad un'escursione estiva.

**Risulta quindi che, viste le condizioni complessivamente più severe le escursioni non si adattano indiscriminatamente a tutti.**

**Ricordarsi comunque che anche in un'escursione estiva si può trovare un' Ambiente Innevato egualmente pericoloso.**

## Equipaggiamento e materiali

Come nell'escursionismo estivo, non va trascurato l'equipaggiamento a cominciare dall'abbigliamento, adatto sempre ad ambienti innevati ed a basse temperature, sono molto utili carta topografica, altimetro e binocolo, indispensabili per l'accompagnatore.

**L'Attrezzatura speciale** in escursioni in ambiente innevato sono le "racchette da neve".

Come nella pratica dello sci, anche qui è necessario ed obbligatorio l'uso dei bastoncini, per un appoggio supplementare e un più sicuro modo di procedere, anche da un punto di vista dell'equilibrio.

Le racchette da neve si dividono principalmente in tradizionali e tecniche, entrambi utili per lo scopo principale di non sprofondare, la loro scelta dipende dal tipo di uso e di percorso che si vuole affrontare.

**Le racchette tradizionali** sono quelle a forma di fagiolo con struttura in legno, recentemente in alluminio o lega materiale meno deteriorabili, e con rete di corda ed appositi legacci per fissare lo scarpone alla racchetta stessa, di varie misure:

Vi sono poi quelle allungate a forma di coda di castoreo di probabile origine canadese, che anche se più ingombranti offrono una superficie di appoggio maggiore.

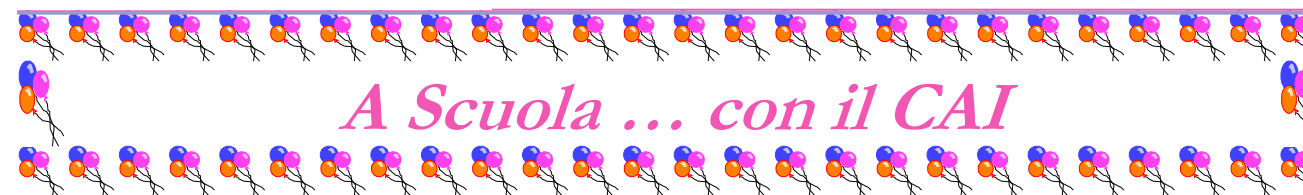
**Le racchette tecniche** sono con struttura tubolare, trecce di cordura e plastica, strutture in plastica speciale ed in lega, attacco per lo scarpone libero o fisso, tallone libero e tallone bloccato, con ramponi sui puntali e/o sui laterali.

I modelli migliori sono dotate di alzatacco dello scarpone utile nei pendii più ripidi, del ramponcino per i terreni con neve dura e forte pendenza, oltre che ad un tipo di allacciatura più pratico e veloce.

Il materiale dell'auto soccorso è necessario ed obbligatorio nelle escursioni in ambiente innevato, in quanto esiste sempre un minimo rischio di valanga. In caso di travolgimento la possibilità di sopravvivenza è enormemente aumentata se i compagni superstiti prestano immediatamente soccorso e se dotati dell'equipaggiamento adeguato allo scopo.

- ARVA ... Apparecchio di ricerca di persone sepolte.
- PALA ... Strumento per liberare dalla neve un sepolto.
- SONDA ... Bastoncini sonda allungabili per la rilevazione fisica del sepolto.

E. Boccacci



# Marzia?




**PASQUALE CHIUPPI**

C.so Roma, 67 - ANTRODOCO (RI)  
Tel. e Fax 0746/586194 - Cell. 348/5833884

