



Club Alpino Italiano  
Sottosezione Antrodoco

# JANUS

*Oltre... la montagna*

Bimestrale Maggio-Giugno 2007

Anno 1, Numero 6/bis

Notiziario di valorizzazione e tutela dell'ambiente montano



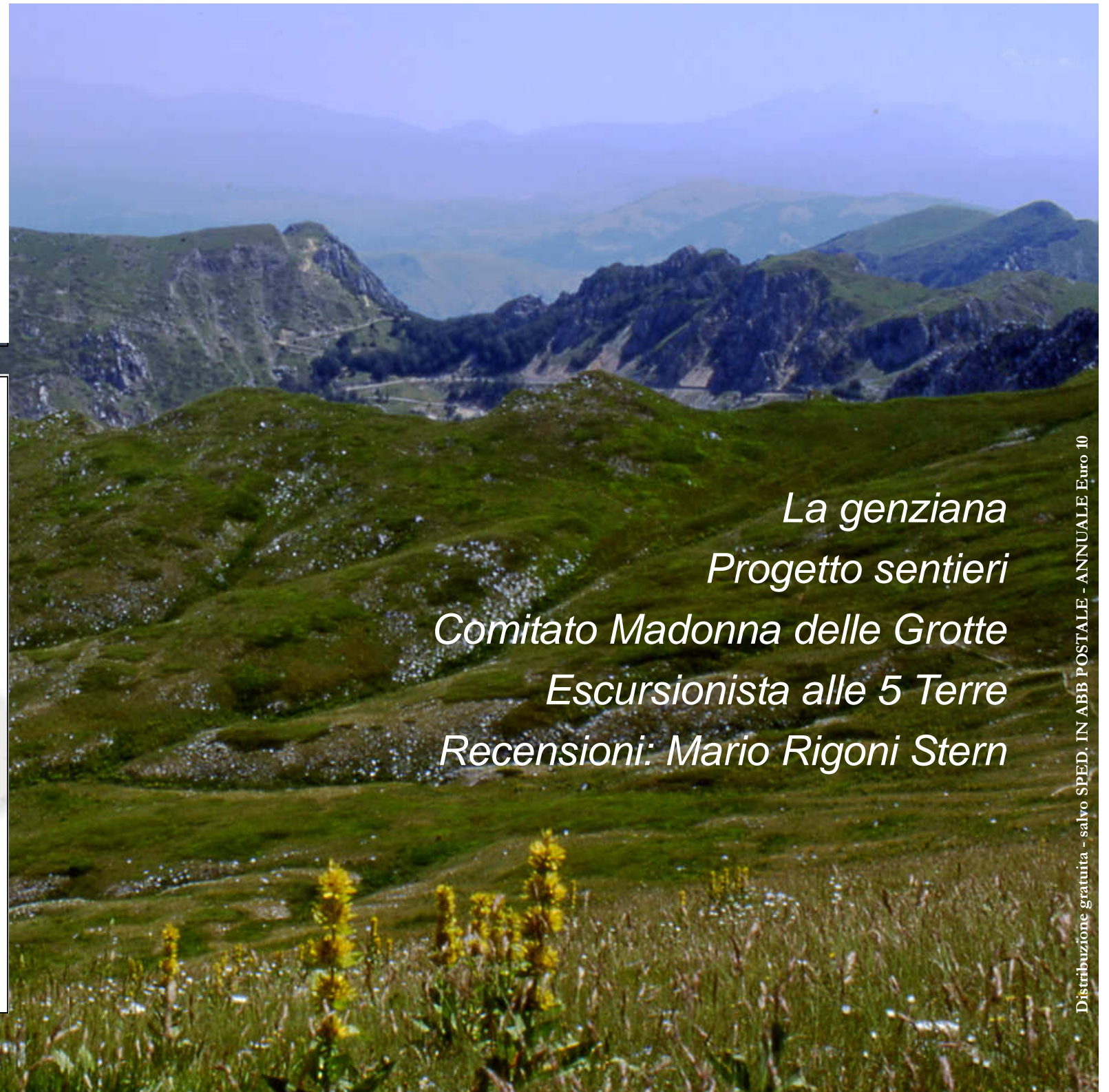
S  
E  
L  
T  
O  
N  
I  
P  
R

**AutOQuattro** only quality  

www.gni-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 genziana  
Progetto sentieri  
Comitato Madonna delle Grotte  
Escursionista alle 5 Terre  
Recensioni: Mario Rigoni Stern*



# 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

Distribuzione gratuita - salvo SPED. IN ABB. POSTALE - ANNUALE Euro 10



## Sommario

<b>Editoriale</b>	<b>2</b>
<b>Primo Piano: Progetto Sentieri</b>	<b>3</b>
<b>La montagna in lettere:</b> <i>Recensione del libro "Stagioni"</i>	<b>4</b>
<b>A Scuola con il CAI:</b> <i>Visita alle sorgenti del Velino</i>	<b>5</b>
<b>Escursionismo:</b> <i>Conoscere le "Cinque Terre"</i>	<b>6</b>
<b>Vivere ... il sociale :</b> <i>Comitato Maria S.S. delle Grotte</i>	<b>8</b>
<b>La Voce del Territorio:</b> <i>La genziana</i>	<b>10</b>
<b>Ricette : Il Carciofo di ferro, ...</b> <i>utile e bello!!!</i>	<b>11</b>
<b>L'ABC della Montagna:</b> <i>Elogio del camminare</i>	<b>12</b>
<b>Attività sezionali</b> <i>L'invito di Janus</i> <i>Prossime escursioni</i> <i>Percorso mountain-bike</i> <i>La Posta di Janus</i>	<b>14</b>

### 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

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

## Editoriale

Quando tua nipote di 10 anni ti chiede che per il compleanno vorrebbe ricevere la tessera del CAI, non puoi che pensare con orgoglio: stiamo facendo un buon lavoro. È proprio bello scoprire tanto entusiasmo verso una cosa in cui credi. Presto però l'entusiasmo dei bambini fa i conti con la razionalità dei genitori, che, giustamente, vogliono capire e chiedono: ma non puoi portarla a camminare con te senza tessera? A cosa serve la tessera? E allora ci si rende conto che in effetti, non è così semplice spiegare perché per "camminare" in montagna ci serve una tessera. Beh è indubbio che camminare in montagna con il CAI dà una maggiore garanzia di:

- 1) Sicurezza: camminare in montagna richiede delle precauzioni e attenzioni che, se forse erano naturali per i nostri nonni, non lo sono più per noi.
- 2) Consapevolezza: perché c'è chi sa spiegarci la differenza tra un bosco e un altro; chi sa indicarci a che velocità e' meglio affrontare una passeggiata, una vetta; chi sa dirci quando bere e quando no; quando è meglio tornare indietro....

Vi segnaliamo che proprio nella rubrica *ABC della montagna* di questo numero viene affrontato l'argomento del camminare.

Certo, è vero, è possibile iniziare a "camminare" con il CAI anche senza tessera: bisogna avere il tempo di capire se e' una cosa che ci appassiona o meno. Se ci appassiona, si passa alla tessera che offre un'assicurazione e altri piccoli vantaggi pratici (convenzioni con negozi, prezzi speciali in rifugi ect.)...si...offre dei vantaggi....ma proprio mentre cerco di spiegare questi vantaggi mi rendo conto che per gran parte delle persone che conosco, la tessera non rappresenta tanto un qualcosa da cui ottenere dei vantaggi, ma piuttosto la voglia ed il piacere di sostenere un "progetto" in cui si crede, sentirsi parte di un gruppo che lavora, con semplicità e passione, per tutelare e valorizzare le montagne del nostro territorio.

La Redazione

email: [janus@caiantrodoco.it](mailto:janus@caiantrodoco.it)

### La redazione informa

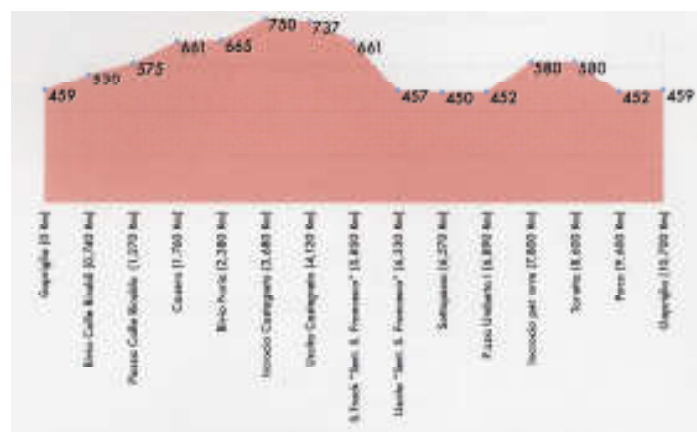
Stiamo preparando un articolo dedicato agli **Scout**.  
 Se avete ricordi, foto, notizie storiche che volete condividere con noi, scrivete o contattateci.

Questo numero di Janus è il numero 6/bis, poiché il numero 5 è stato saltato per errore.

In copertina: Terminillo: Il buco del Merlo, in primo piano campo di "genziana maggiore."  
 (foto di Eligio Boccacci)



## 1° TROFEO MTB MONTE NURIA



E' il 15 Luglio 2007 che Borgovelino, con la collaborazione tecnica dell'associazione MTB Pedala Piano di Castelnuovo, organizzerà la prima gara di mountain-bike, specialità cross-country, su un percorso di circa 30km. I bikers saranno chiamati a cimentarsi a colpi di pedali su un percorso a circuito da ripetersi più volte a seconda della categoria di appartenenza. Il tracciato si svolgerà dopo una partenza controllata dal centro storico, sulle aspre salite che portano in cima a Collerinaldo. Dopo aver attraversato la piccola frazione, pedalando sulle pittoresche "scalette" che portano fino al Cassero, un meraviglioso sentiero porterà i bikers alla sterrata verso Fainano per riprendere poi l'ascesa sulla salita del M. Nuria. Da qui, sarà circa un chilometro e mezzo di salita tra i profumi dei castagneti per poi imboccare, prima una single-trek in falso piano e poi la funambolica discesa nel bosco che porterà fino giù al paese. I veri discelisti, se hanno saputo resistere alla salita precedente, potranno davvero giocare tutte le carte per la vittoria su questa straordinaria discesa. *Spettacolo più che garantito per il pubblico!*

### PROSSIME ESCURSIONI

- Sabato 2 Giugno**- CAI POPOLI- Monte Corvo 1128m Diff. (E)  
 Monte Rotondo 1712m. - da Popoli- Resp. Pace M.- Cesì R.
- Domenica 10 Giugno** — Villa Adriana, TIVOLI, Resp. Lai D. (T.C.)
- Domenica 17 Giugno**— Monte della Sibilla 2173m. Diff. (E)  
 Parco Nazionale Monti Sibillini, con CAI Rieti e Sarnano  
 Da Castelluccio di Norcia, Resp. AE Ratini T.- Poscente T.
- Domenica 24 Giugno** X<sup>ed.</sup> TRENO-TREKKING Diff. (E)  
 Programma Nazionale Trenoescursionismo  
 da Sella di Corno FS, Racino, Cornino, Rocca di Fondi, Antrodoco  
 Gruppo Monte Velino (Nuria) - Resp. AE Boccacci E.
- Domenica 1 Luglio** - Gruppo Gran Sasso d'Italia,  
 Corno Piccolo, 2655m. Via Ferrata "Danesi" - Diff. (EEA)  
 da Prati di Tivo.- Resp. Poscente T. Tosti M.
- Domenica 8 Luglio** - CAI RIETI, 6<sup>a</sup> ed. MARCIA DELLA PACE  
 M.te Terminillo, da Pian de Valli a Poggio Bustone Diff. (E)  
 Sul "CAMMINO DI FRANCESCO" - Resp. Desideri F.- Ingrisano

Tornati al paese, dopo averlo attraversato per i vicoli del centro storico, si attraverserà il ponte Velino che porterà alla salita S. Angelo e, attraverso una single-trek, si scenderà sino al parco, costeggiando il fiume Velino. I ripetuti passaggi nel centro storico permetteranno un sicuro divertimento al pubblico, che non potrà che innamorarsi di questo straordinario sport.

LUNGHEZZA: 10.700 Km

FONDO STRADALE:

Asfalto/Sterrato

DIFFICOLTA': MEDIO

DISLIVELLO : 430 m



### 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



### A.N.A. Sezione di Roma

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

#### Capo Gruppo

**Antonio Santopinto, tel 347/8211920**

### 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.

### L'invito di Janus ... da non perdere: A passo lento ...

#### 6ª Edizione della Marcia della Pace, Terminillo – Poggio Bustone

Come ogni anno, dal 2001 il CAI sezione di Rieti, in collaborazione con la sottosezione di Antrudoco, organizza la marcia della Pace, un'esperienza che contiene qualcosa di differente da altre marce della Pace, nate sul modello storico di quella alla Basilica di San Francesco di Assisi.

La prima diversità è che il percorso a piedi è interamente immerso nella natura, tra sentieri, stradine sterrate, risalite e discese tra fageti antichissimi: niente asfalto, niente smog, niente inquinamento acustico. In un'oasi di verde e di silenzio, dove protagonisti sono solo gli elementi della natura (le nuvole, i ruscelli, il vento, i profumi delle essenze, gli animali quando riesci ad avvistarli, il sole che filtra tra gli alberi), una riflessione, una lunga riflessione sulla pace è più densa di significato, lasciando un'orma più marcata e durevole nel nostro animo.

Se si sa leggere e ci si lascia avvolgere da questa esperienza, ad ognuno di noi, a livelli diversi di sensibilità, arriva con l'emozione un'intuizione: sulla vita, sul punto di vista di leggere la realtà propria e degli altri, sul senso di gesti e parole che ci hanno turbato e che ci fanno pensare.

E' un'esperienza personale quella di *camminare e pensare*, praticata da filosofi e monaci di tutte le latitudini e culture, allora come oggi. Camminare nei boschi aiuta e stimola la concentrazione e la meditazione, placa lo stress, i contrasti interiori, e ci restituisce alla nostra originaria identità.

Prima di diventare sedentario e costruire i villaggi, in epoche antichissime l'uomo era nomade, e in questa condizione naturale di sussistenza e di sopravvivenza modellava i propri ritmi di vita.

Quindi camminare in luoghi dominati dalla sola natura può avere effetti di grande benessere per la persona. Se poi a ciò si aggiunge una motivazione meno personale, ma un pensiero autenticamente rivolto a quei popoli del mondo storicamente meno fortunati dei nostri, quel camminare per ore senza uno scopo, senza un obiettivo pratico da raggiungere o da conquistare, diventa una scelta di libertà straordinaria.

Ritornare sui luoghi di Francesco, camminando come lui tra quei boschi secolari intatti è sentirsi almeno per un giorno pellegrini. Le lunghe vie di pellegrinaggio venivano praticate da centinaia di per-



5ª ed. Marcia della Pace, partenza da Pian de Valli per Poggio Bustone, 9 luglio 2006, foto E. Bocazzi

sone nel Medioevo e nulla ci vieta di pensare che grazie ad esse le genti, povere ed analfabete, rese insicure da guerre, invasioni, carestie e pestilenze, trovassero "pane spirituale", quelle risorse interiori imprescindibili per la loro precaria esistenza.

L'escursione Terminillo-Poggio Bustone non presenta notevoli difficoltà e non richiede grande preparazione atletica. Si parte dalla chiesa di San Francesco a Terminillo e si raggiunge il Santuario francescano di Poggio Bustone: 18 chilometri in tutto, che si snodano lungo un itinerario ricco di sorprese visive, di "svalichi" su selle da cui si godono bellissimi panorami a volo d'uccello. Per il rifugio La Fossa (mt. 1505), passando a Sella di Vall'Organo (mt.1850, evidente anfiteatro di origini glaciali), si arriva alla Sella di Cantalice per poi discendere tra le suggestive faggete di Passo del Lupo (mt. 1690), all'apertura verdeggiante dei Prati di San Bartolomeo e risalire alla Sella di Monte Versanello, dove sarà possibile osservare uno dei tanti cippi di confine che delimitavano il territorio tra lo Stato Pontificio ed il Regno delle Due Sicilie nella prima metà del '800. Breve discesa e si raggiunge Fonte Petrinara (mt. 1419, fonte sempre ricca di acqua in qualsiasi periodo dell'anno), passando poi per la Sella di Cima d'Arme si raggiungono le bellissime radure dei Prati di San Giacomo (mt. 1301), fino alla Grotta di San Francesco (Sacro Speco) isolata nella montagna, luogo eccellente dove fissare nella mente la contemplazione dei tanti paesaggi visti e percorsi tra faggi, aceri e querce.

Siamo quasi giunti al termine del cammino, si scende un viottolo a spirale segnato da sei edicole erette in ricordo di alcuni fatti miracolosi di Frate Francesco; si giunge infine al Santuario francescano di Poggio Bustone, dove ci accoglie, ormai ogni anno, la Proloco, con anguria, vino rosso, formaggio e la famosa porchetta locale.

**A passo lento abbiamo così condiviso momenti di amicizia e di intensa conoscenza con persone e destini che non avrebbero mai avuto occasione di incrociarsi.**

Ines Millesimi, Fabio Desideri

Sezione Cai Rieti

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



La prima volta che abbiamo sentito parlare di Club Alpino Italiano abbiamo pensato a degli spericolati appesi a delle corde su strapiombi di montagne irraggiungibili. Oggi che ne facciamo parte, sappiamo che questa è solo una elite di pochi audaci atleti, veri amanti dell'avventura e di forti emozioni. In realtà la gran parte delle attività, portate avanti dalle sezioni CAI, sono rivolte a tutti, dai bambini agli anziani, e praticabili in ogni tipo di territorio, dal mare alle vette più alte. L'attività predominante per numero di partecipanti è sicuramente l'escursionismo, aperto a tutti gli amanti del trekking e praticato in tutta Italia da un sempre crescente numero di persone. Alcune recenti statistiche ci dicono che più della metà del turismo Alpino annuale è composto da escursionisti: le sole Dolomiti sono visitate ogni anno da più di 6 milioni di appassionati camminatori, e negli ultimi anni questa disciplina si sta diffondendo molto anche sull'Appennino. Quest'ultimo dato è molto interessante, se si pensa che i nostri monti hanno sicuramente qualcosa da invidiare alle Alpi dal punto di vista alpinistico, certamente no dal punto di vista escursionistico. La ricchezza paesaggistica e floro-faunistica degli Appennini offre una grandissima varietà di percorsi. Passiamo dai circa 3000 metri del Gran Sasso, al mare in pochissimi chilometri, racchiudendo in questo "piccolo" spazio un'infinità di paesaggi storici e naturalistici, che appagano le più svariate richieste.

Per meglio capire di cosa stiamo parlando, bisognerebbe chiedersi chi sono, cosa cercano e cosa accomuna gli escursionisti del CAI. Sicuramente non è facile rispondere a questa domanda. L'esperienza maturata in questi 10 anni di attività della nostra sottosezione ci ha regalato l'opportunità di conoscere centinaia, forse migliaia di escursionisti, e ci ha permesso di riflettere sulle loro idee e le loro esigenze. Abbiamo notato che la cosa che più ci accomuna è la necessità di condividere con gli altri momenti di tranquillità interiore, che ci permettono ancora di stupirci, meravigliarci di fronte alle piccole cose o esperienze che incontriamo lungo il cammino. Forse la crescente richiesta di escursionismo è spinta dalla necessità di evadere da una quotidianità sempre più frenetica, dove ci viene richiesto di fare sempre più cose, senza mai avere il tempo per soffermarsi e riflettere sulle piccole cose che ci circondano.

Ecco allora che sentiamo la necessità di camminare tranquillamente, senza dovere raggiungere obiettivi impossibili, lungo un sentiero tracciato magari tanto tempo fa da uomini per i quali il tempo era scandito dal sole e dalle stagioni. Se questi sono i motivi che ci portano a praticare l'escursionismo, viene da sé che il sentiero deve essere ben tracciato e segnalato, deve rappresentare il nostro "filo di Arianna": una guida sicura che ci conforti. Da questa esperienza è nata l'idea nella nostra sottosezione di realizzare una rete sentieristica su tutto il territorio di competenza, compreso tra i comuni di Cittareale, Posta, Borbona, Micigliano, Antrudoco, Borgo Velino, Castel Sant'Angelo, Fiamignano e Petrella Salto. Dieci anni fa, quando iniziammo questa avventura, gli unici sentieri segnati della zona si trovavano uno sul Monte Giano e uno sul Terminillo, realizzati dalla sezione di Rieti. Oggi grazie all'impegno dei nostri volontari, sullo stesso territorio sono stati segnati circa 250 Km di sentieri. Molti già completi di segnaletica principale composta da tabelle e pali, altri solo con segnaletica secondaria composta dai segni di colore bianco rosso. Tutta la segnaletica è stata realizzata seguendo la normativa nazionale emanata dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo del CAI nel 1996. Per maggiori dettagli sui tipi di segnaletica previsti dalla normativa vi rimandiamo al numero di Aprile 2006 di Janus.

I sentieri tracciati sono inoltre stati numerati e inseriti nel catasto nazionale dei sentieri, composto attualmente da più di 60.000 Km di sentieri in tutta Italia. Il nostro sogno è quello di poter completare l'opera, realizzando e pubblicando una carta topografica escursionistica di tutto il territorio.



Sulla base di questo progetto dedichiamo ogni anno una "Giornata Nazionale dei Sentieri" in un diverso comune della nostra zona, per valorizzare e sensibilizzare le diverse realtà locali. Quest'anno per la IX edizione, grazie anche all'invito del sindaco, domenica 22 Aprile 2007 abbiamo inaugurato il primo sentiero segnato nel comune di Cittareale, quello che porta dal centro del paese al Monte Pizzuto (Pozzoni) 1903 slm. (parte del "sentiero italia", SI).

Un percorso suggestivo e molto diverso da quello dei sentieri che circondano Antrudoco e che tra l'altro passa per le sorgenti del fiume Velino. Esso termina su una cima dalla suggestiva visuale su tutte le montagne più importanti dell'Appennino centrale. Per il futuro pensiamo di segnare altri sentieri nella stessa zona e sicuramente vorremmo completare questa tappa del famoso "cammina Italia" (S.I.), che da Cittareale arriva sino a Forca di Presta da un lato, e da Cittareale a Leonessa dall'altro. Questa collaborazione si aggiunge a quelle già avviate in precedenza con i comuni di Borgo Velino e Antrudoco. Ci auguriamo che questo progetto possa continuare a crescere nella speranza di poter realizzare il nostro sogno di avere una vasta rete sentieristica ben segnata e riportata su carta. Non solo perché riteniamo che possa essere un invito per molti escursionisti a conoscere le nostre montagne, e quindi costituire una risorsa economica, ma anche perché crediamo che sia possibile e doveroso cercare un modo più sostenibile di convivenza con l'ambiente. I continui disastri ambientali, causati da incendi e alluvioni negli ultimi anni, ci fanno capire che il territorio deve essere GESTITO, CURATO e CONTROLLATO in maniera responsabile e capillare. La nostra sezione crede in tutto questo ed è disponibile a collaborare con chiunque abbia a cuore gli stessi problemi e creda che il territorio sia la nostra più grande risorsa. Per la bella riuscita della Giornata Nazionale dei sentieri del 22 Aprile vorremmo ringraziare il Comando del Corpo Forestale dello Stato, per la sempre preziosa supervisione e collaborazione, i volontari della Sezione di Protezione Civile "Valle del Velino", per il supporto che ci hanno garantito durante tutta la giornata, e l'Agriturismo "Lu Ceppe" per aver messo a disposizione la propria struttura.

Roberto Marinelli

# La Montagna in lettere:

## Recensione al libro "STAGIONI" di Mario Rigoni Stern

Stagioni del tempo, stagioni della vita di un uomo i cui ricordi si legano alla storia dei popoli, quella storia drammatica che non si può, non si deve dimenticare.

Un percorso su lunghi sentieri, dove il bambino gioioso per l'arrivo della prima neve, che indovinava dall'odore leggero dell'aria, o dal richiamo antico dello scricciolo, sbiadisce per indossare la divisa dell'alpino assediato dalla fame e dal gelo nella ritirata di Russia del 1942. Una campagna, quella di Russia, da cui molti, troppi non tornarono, e lasciarono silenzio e gelo nelle native valli alpine.

Il lento incedere di un cammino attento, il gusto e la freschezza delle esperienze fra le sue montagne, ma anche l'amarezza per le atrocità della guerra, per la fame, per le perdite, questo ci dona, con il tocco leggero ed essenziale della sua penna, Mario Rigoni Stern con "Stagioni".

Popolano i suoi ricordi caprioli, camosci, scoiattoli, urogalli, gracchi, tanti animali che segnavano l'inizio e il termine delle stagioni, secondo un ciclo cui anche gli uomini, da generazioni memorabili, naturalmente si adattavano. Ma il ricordo del capriolo rimanda al Lager 12/A, in cui prigionieri italiani erano scortati da soldati austriaci alle miniere di ferro "a gironi su una montagna": qui giunse una femmina di capriolo, forse sfuggita alla cattura, e vi rimase paziente ad aspettare la fine dell'inverno. Qualcuno dei prigionieri, tormentato dalle sofferenze e dall'assenza di cibo, fu tentato di ucciderla per mangiare, ma sull'abbruttimento prevalsero una vaga tenerezza, lontana quanto le favole ascoltate da bambini, e la timida gioia per la libertà che, almeno lei, avrebbe riconquistato con la primavera ormai vicina.

Per ogni stagione una serie di ricordi, con la primavera le nevi si scioglievano, ma lentamente, fondendo nei paesaggi il bianco e il verde dei nuovi pascoli. Era in questo periodo che il bambino, guidato dal nonno, scriveva al Capo dei Rondoni neri, in Egitto, per avvisarli della fine dell'inverno, ed invitarli in Italia. Puntuale giungeva la risposta, e dopo poco il cielo era solcato da pattuglie di rondoni che annunciavano la nuova primavera.

Per ogni essere vivente, pianta o fiore, albero o arbusto, insetto, uccello, o altro animale dei monti, c'è una primavera, un'estate, una nascita, una crescita, un atto d'amore. Una ripetizione più antica dell'uomo che l'uomo, purtroppo, a volte disturba con interventi inopportuni. Rigoni Stern non tralascia di ammonire, consigliare, esortare al rispetto di un equilibrio spesso trascurato. Si può godere il bosco, i suoi profumi, i sapori teneri, si può profittare della generosità degli alti alberi, la cui ombra concede persino di ritrovare una serenità perduta, ma non si può dimenticare il rispetto per la vita altrui.

La natura sa ricompensare, e il silenzio che ci accompagna nel meditabondo cammino, sospeso tra le foglie ingiallite dell'autunno, quel pensiero assorto, permettono di trovare la pace con sé e con le stagioni della propria vita. Nell'intimo raccoglimento si possono lenire ferite profonde, come quelle del ragazzo tornato dalla guerra "ammalato nell'animo perchè troppe crudeltà aveva visto e la vita non gli sembrava valesse la pena di viverla". Disteso sull'erba a guardare il cielo, e ad ascoltare gli innumerevoli versi del bosco, avvertì il calore della sua ragazza che gli si accostava, e sentì che l'indelebile freddo del Lager finalmente gli si scioglieva dentro.

"STAGIONI", di Mario Rigoni Stern, edito da Einaudi anno 2006; pp.143

*Mario Rigoni Stern è nato nel 1921 ad Asiago, dove vive tuttora. Il suo primo libro, che lo ha anche reso famoso, è stato "Il sergente della neve. Ricordi della ritirata di Russia" (Ed. Einaudi).*

Gabriella Balestrino

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

parazione fisica maggiore di quella necessaria per camminare in pianura. Ma questo non vuol dire che sia una cosa di particolare difficoltà, o drasticamente selettiva.

Una nostra iscritta C.A.I., ad 81 anni, percorre serenamente una notevole quantità dei nostri sentieri pur avendo cominciato a frequentare la montagna, solo 30 anni fa!

Vediamo, quindi, i problemi che nascono nel cammino in montagna. Certamente la coppia Respiro-Muscolatura, viene messa alla prova perché lo scambio di ossigeno che è necessario, per "arieggiare" i muscoli è maggiore e lo sforzo di condurre il nostro peso corporeo in alto invece che solo in avanti, aumenta la fatica polmonare e muscolare.

Nel passo alpino, viene considerata la velocità media di 4,2 KM l'ora, ossia, la normale velocità di progressione del mulo a soma carica, in salita.

In realtà, si possono mantenere medie più alte, camminando leggeri e coordinando il passo con il respiro. Buona norma è, quindi, allungare il proprio passo abituale e rallentarlo.

Allungando il passo, si utilizzano meglio i quadricipiti della muscolatura delle gambe ed i muscoli dei glutei, ossia masse muscolari importanti, che hanno buoni rendimenti anche con uno scambio di ossigeno piuttosto lento. Un simile passo, impostato all'inizio dei tratti in salita del sentiero, con ritmo lento ed eguale, permette ai polmoni di raggiungere un equilibrio respiratorio che attenua, fino ad eliminare, con l'allenamento, il fastidioso senso di apnea che, giungendo ad un vero e proprio affanno, può risultare dannoso alle funzioni cardiache.

Una accelerazione eccessiva del battito cardiaco, l'annebbiamento delle facoltà sensoriali, sensi di vertigine, debbono indurre a rallentare il passo, ma NON A FER-

MARSI.

Nel caso fosse necessario fermarsi, è importante sedersi o stendersi, perché il sangue, che scorre veloce nelle arterie dilatate, possa raggiungere tutte le estremità corporee, evitando capogiri o veri e propri svenimenti.

Quando l'ossigenazione dei tessuti muscolari è insufficiente, si possono determinare dei crampi anche molto dolorosi. In questo caso, è possibile ristabilire un corretto equilibrio di ossigeno assumendo sali minerali e procedendo, con l'aiuto e la supervisione di un assistente, al contrario rispetto al normale senso di marcia. Camminare cioè, come un gambero.

Chi scrive lo ha dovuto provare più volte e può garantire la validità della soluzione.

La lenta e faticosa progressione verso una vetta, è comunque, forse, la sola occasione in cui ci è permesso oggi, di ascoltare in solitudine, il nostro corpo, il suo sudore, la sua fatica, nondimeno, la determinazione con cui ci conduce verso un sogno di libertà, di pace, di bellezza assoluta, a verso di un mondo meccanicissimo, che copre ogni sensibilità, ogni attenzione, con il rombo ottuso dei suoi puzzolenti motori.

A mio parere, un po' di sforzo, è generosamente ripagato, determina uno stato di gratificazione importante ed un contatto più intenso con contesti e con esperienze più semplici e vere.

Marco P.

**PESCHERIA - GASTRONOMIA - FRIGGITORIA**  
di Guerci Riccardo  
anche la domenica  
• 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

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

## ABC della Montagna: *Elogio del camminare*



Terminillo, Marcia della Pace 2006, Foto E. Boccacci

Camminare è una attività che affonda le sue origini nella storia più antica dell'uomo.

Camminavano moltissimo i nostri avi, per raccogliere frutti e erbe, per inseguire animali da cacciare, per procurarsi legna o sassi utili a produrre oggetti di uso quotidiano, per esplorare il territorio che avevano eletto a loro sito di riferimento, quasi come a farne una piccola Patria.

Altri uomini camminano, per seguire le piogge, con i loro armenti e quindi, la vegetazione di cui si nutrono, per seguire le occasioni di lavoro e di sopravvivenza, per portare a termine un pellegrinaggio.

Camminare, insomma, è parte fondante del rapporto che noi esseri umani abbiamo con la terra in cui viviamo.

Oggi per noi camminare è più una attività di carattere ludico che altro. Non siamo più obbligati a raggiungere a piedi luoghi lontani per motivi di necessità, ma forse proprio per questo, l'azione del camminare, esercitata come scelta consapevole, acquista un valore ancora maggiore di ieri.

Nel nostro mondo velocissimo e superficiale, il lento scorrere del cammino, consente una attenzione alla realtà circostante, che nessun altro mezzo di locomozione permette, ma non solo. Ogni passo delle nostre gambe ci trasmette vibrazioni che sono anche fatica, stanchezza e sudore, che ci permettono di entrare in sintonia, per così dire, fisiologica, con la realtà circostante.

Peraltro, il lento scorrere del cammino, ci permette di sperimentare un distacco funzionale della nostra mente, da parte del nostro

corpo.

Camminando, come per un senso di alienazione dovuta alla ritmicità del passo, la nostra mente si perde dietro a pensieri di ogni sorta, liberandosi spesso, dei fardelli più gravi.

Camminare fa bene al pensiero, sia quando ci mette in contatto con ciò che abbiamo attorno, sia quando ci permette di liberarlo dai vincoli della realtà quotidiana.

Camminare è l'esercizio più semplice che esista, e permette di sollecitare l'attività cardiovascolare, in modo leggero e prolungato; è quindi adatto ad ogni età e non conosce un limite oltre il quale possa essere dannoso.

Vi sono modi di camminare, come il *Nordik Walking*, che permettono, mediante l'uso di bastoncini impugnati, di consumare più calorie, inducendo il concorso della parte superiore del corpo, ed al contempo, permettendo di esercitare una minore "pressione" su alcune articolazioni (anche, ginocchia, malleoli) e di richiedere una minore compressione di tessuti muscolari degli arti inferiori.

Nel mese di marzo del 2007, è uscita la prima rivista della associazione nazionale di *Fitwalking*, una disciplina che, a tutti i livelli, cura la corretta esecuzione di percorsi a piedi, in ambiente urbano ed extraurbano, che, come dicono alcuni istruttori, "non sono una passeggiata".

Gli amanti della montagna si confrontano con un aspetto del camminare che ha caratteri assolutamente peculiari e non sempre paragonabili a quelli della camminata in condizioni pianeggianti.

Camminare in montagna, necessita di una pre-

**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 GIMMER ANDI GARMAN Royal EVERLAST AGLA REXER AGT**

## A Scuola con il Cai : *VISITA ALLE SORGEN-*

Il 12 aprile 2007 ci siamo recati a Cittareale per conoscere una delle tre sorgenti del Velino.

Siamo partiti alle 9.30 con lo scuolabus del Comune d'Antrodoto, appena siamo arrivati ci hanno accompagnato a visitare un santuario molto interessante.

Lì una signora ci ha raccontato brevemente l'origine del santuario e la sua storia.

C'erano delle lapidi che rappresentavano delle tombe d'alcuni bambini morti tanto tempo fa.

Tra le varie tombe c'era anche quella di Padre Elia Giacobbe che prima di morire aveva ristrutturato il santuario stesso. Siamo saliti per una stradina molto ripida che ci ha portato a Capodacqua alla sorgente del Velino, lì c'era la statua della pastorella circondata da pecorelle rivolte a



Madonna di capodacqua

Maria, la Madonna di Capodacqua, che era seduta su una roccia con il bambino Gesù in braccio in mezzo ad una pozza d'acqua; Maria era protetta da una piccola casetta di legno.

Intorno c'era un grande prato, con delle rocce, dove abbiamo fatto colazione e vicino una collinetta con un tavolo



sgangherato. Abbiamo svuotato le bottigliette che avevamo portato da casa e le abbiamo riempite con l'acqua della sorgente.

La maestra ci ha fatto delle foto, mentre bevavamo l'acqua fresca e limpida. Poi siamo riscesi scherzando con l'autista che ci doveva pagare le paste, qualcuno si è messo a correre, mentre l'autista diceva:

"chi arriva prima paga tutto"!

Quando siamo riscesi ci siamo sistemati su un grande prato dove noi bambine ci siamo messe a fare "m'ama - non m'ama" con le margherite, i maschi hanno giocato a 'baseball' con le pigne e i bastoni rischiando sempre di colpire qualcuno.

Dopo un po' siamo tornati a scuola con il pulmino.

Ci dispiaceva tornare a scuola perché c'eravamo divertiti.

Veronica, Arianna, Adriana



Scuola Primaria Antrodoto, classe 4° a capod'Acqua

## Escursionismo: Conoscere le "Cinque Terre"



Panorama di Levanto, La Spezia (Foto E. Boccacci)

I giorni 30 marzo e 1 aprile scorsi il CAI di Antrudoco ha organizzato un viaggio alle "Cinque Terre". L'idea mi è piaciuta e entusiasta, senza pensarci troppo, ho deciso di partecipare. Siamo partiti all'alba con l'autobus e il viaggio tra risa e barzellette è passato in modo veloce e piacevole. La prima tappa l'abbiamo fatta a Levanto. È bastato scendere dal pullman per comprendere perché la natura e l'opera dell'uomo hanno reso celebre questa terra in tutto il mondo. La costa frastagliata di colore scuro contrastava con un mare azzurro e trasparente dal quale proveniva un profumo forte e gradevole di salsedine, da respirarlo a pieni polmoni. Qualche barca era accantonata sulla sabbia e i bambini non hanno perso tempo per avvicinarla. Appena dietro di noi le piccole e caratteristiche case colorate del

borgo, arroccate sulla pietra e con i panni stesi ad asciugare. Un vago ricordo della nostra "Rocchetta" mi ha attraversato lo sguardo.

Da Levanto è iniziata la nostra prima escursione dalla difficoltà discreta. Abbiamo camminato per almeno 6 ore, tra rocce e sentieri, ora impervi ora più pianeggianti: tanta fatica, specie per me che non sono abituata. Sono però stata ampiamente ripagata da ciò che ho potuto ammirare. Tra la vegetazione si aprivano ampie vedute del mare, che penetrava nelle numerose insenature scavate nella roccia e, illuminato dai raggi del sole, rapiva lo sguardo dello spettatore. La rigogliosa vegetazione mediterranea, arricchita da piante di limoni e fiori di ogni specie, diffondeva un profumo inebriante. Di tanto in tanto, sotto ai nostri occhi scorrevano i terrazzamenti delle colture degli ulivi e dei vigneti, degli oli e vini famosi nel mondo. Alla fine del nostro cammino siamo arrivati al Santuario di Nostra Signora di Saviore, dove ci siamo abbondantemente rifocillati e abbiamo trascorso la notte.

La mattina, attraverso un percorso più facile rispetto al precedente, siamo arrivati al borgo di Monterosso, forse uno dei più belli e turisticamente importanti delle "Cinque Terre".



Monterosso: Santuario Nostra Signora del Soviore (Foto E. Boccacci)

Le Cinque Terre sono inserite in un parco nazionale e sono costituite da 5 borghi: MONTEROSSO, VERNAZZA, CORNIGLIA, MANAROLA, RIOMAGGIORE. Tra loro sono collegati da percorsi naturalistici e da una caratteristica e assai efficiente ferrovia. La nostra escursione a toccato tutti questi tipici paesini, piccoli borghi marinari, aggrappati alle rocce e affacciati su piccole baie.

Non è facile spiegare le suggestioni che ognuno di questi borghi riserva al turista: davanti il mare, dietro piccole costruzioni e ancora più in alto montagne rigogliosamente verdeggianti, con ville sparse qua e là.

Ogni borgo ha il suo centro, "viuzze" strette con negozietti di ogni genere, chiese bellissime in stile gotico-genovese, costruite per lo più con marmo chiaro e scuro, dalle piccole navate interne campanili che svettano altissimi nel cielo. Nel cuore delle Cinque Terre, patrimonio dell'umanità, i due borghi marinari di RIOMAGGIORE e MANAROLA sono uniti da un sentiero un po' speciale per fama, storia e conformazione: la via dell'Amore. E' una passeggiata sospesa tra cielo e mare, scavata nell'arida roccia, colorata da cespugli di macchia mediterranea. Da quelle ringhiere, comminan-



In giro per le "viuzze" di Levanto (Foto E. Boccacci)

## Ricette: Il carciofo di ferro ... utile e bello!!!

### Carciofo per il nostro benessere

Si dice che la pianta del carciofo come la conosciamo oggi sia stata ottenuta incrociando specie simili, e il merito sarebbe proprio degli italiani. In realtà, questa pianta dalle mille virtù era conosciuta e apprezzata fin dai tempi più antichi e presente già sulle tavole di egizi, greci e romani. Il carciofo si divide nelle varietà autunnali e primaverili. I più apprezzati rimangono, in ogni caso: i romani, di Chioggia, i campani e i sardi.

Il carciofo è davvero una fonte di benessere inesauribile, oltre ad essere un alimento molto duttile, perché può accompagnare tutti i tipi di carne e anche vari tipi di pesce. Tra le sue qualità va considerato che è una vera e propria miniera di ferro e poi è tonico e digestivo. Il ferro che contiene lo rende particolarmente utile per chi ha problemi di anemia e in generale per le donne, che necessitano di un maggiore apporto di questo elemento rispetto agli uomini. Contiene poi sodio, potassio, calcio, fosforo e vitamine A, B1, B2, C, PP, acido malico, citrico, folico (necessario alle donne incinte) e tannini. E se ancora non bastasse, fortifica il cuore e protegge i capillari.

### Più bella con i carciofi

Se è vero che la bellezza viene da dentro, senz'altro questo ortaggio, se spesso presente sulla tua tavola, può fare molto per rimetterti in forma. Se, però, vogliamo sfruttarlo "fino all'ultima foglia", ecco alcune semplicissime ricette per farti più bella già tra i fornelli. Quando metti a bollire i carciofi, non buttare via l'acqua di cottura! In cosmesi, infatti, può essere utilizzata per sciacquare i capelli dopo lo shampoo, in modo da rinforzarne il bulbo. Il decotto di carciofo, poi, può essere bevuto o utilizzato per uso esterno. Prepararlo è molto semplice: basta prendere circa 20 g di foglie di carciofo, farle bollire in un litro d'acqua e lasciare il tutto in infusione per 10 minuti. A questo punto, si può usare l'infuso ottenuto per sciacquare il viso, combattendo fastidiosi problemi di acne, o decidere di berne tre tazze al dì, magari dolcificate con un pochino di miele. Il sapore non è dei più gustosi, ma è una bacchetta magica contro problemi di colesterolo, disfunzioni epatiche e biliari, reumatismi e artrite. E scusate se è poco.

### E ora ..... cuciniamolo

#### BOCCONCINI AI CARCIOFI (4 persone)

**INGREDIENTI:** 400 gr di spezzatino di vitello- mezza cipolla- 50 gr di prosciutto crudo- 4 carciofi- maggiorana- un pomodoro sodo- 3 cucchiaini di olio- 1/2 dl di vino bianco-sale.

Rosolate la cipolla e il prosciutto tritati in una casseruola con l'olio, unite la carne, fatela insaporire, bagnate con il vino, lasciate evaporare, abbassate la fiamma e cuocere coperto per venti minuti.

Aggiungere i carciofi puliti e tagliati in fette sottili, la maggiorana e il pomodoro tagliato a pezzi, sale q.b. e cuocere per altri 15 minuti.



#### SEPPIE CON CARCIOFI (4 persone)

**INGREDIENTI:** 600 gr di seppie 4 carciofi 2 bicchieri di vini bianco secco 2 spicchi d'aglio prezzemolo olio e sale.

Tritate gli spicchi d'aglio e rosolate in una pentola con l'olio e prezzemolo tritato, unire i carciofi puliti e tagliati a spicchi; cuocere per 10 minuti.

In un'altra pentola, cuocere le seppie tagliate a listerelle con olio e vino bianco per 20 minuti, se necessario allungate con un po' d'acqua calda, in modo che non attacchi.

Unire i carciofi alle seppie e cuocere insieme altri 5 minuti aggiungendo qualche foglia di basilico e prezzemolo a piacere. Servire ben caldo.



**BUON APPETITO !!!!**

Paola Grassi

Piazza del Popolo  
02013 Antrudoco (RI)

**ENOTECA**

**BACCO**

di Cardellini Roberto

## La Voce del Territorio: La genziana

### Genziana (*Gentiana lutea* L.)

Specie botanica: *Gentiana lutea* L.; *Gentiana major*; *Gentiana vulgaris major*.- Famiglia *Gentianaceae*; *Gentianeae*.- Sinonimo *Genziana Gialla*.- Nomi stranieri: *Gentiane*; *gentiane jaune*; *grande gentiane* (francese). *Enzian* (tedesco). *Yellow gentian* (inglese).



Genziane — Jaune

#### Descrizione

La genziana è un'erba perenne; presenta un grosso rizoma ramoso, è alta sino a 1,8 m. Le foglie sono grandi, con picciolo grosso e corto, al suo interno sono presenti nervature molto marcate. I fiori gialli, sono raccolti in piccoli fascetti. Il rizoma e le radici sono di colore grigio brunastro all'esterno, giallastro all'interno. La radice presenta un diametro variabile tra 0,3 e 4 cm ed è raggrinzita longitudinalmente.

#### Composizione chimica

I principi attivi, amari, contenuti nella genziana sono numerosi, i principali sono: *amarogentiana* o *amarogenzina*, *gentianina* (alcaloide) o *gentisina*, *gentiopirina* o *genziamarina* (glucosidi). L'amarogentiana è la sostanza più amara conosciuta; essa mantiene il sapore caratteristico sino a una diluizione 1 a 5-0.000. Un recente studio ha stabilito che la massima concentrazione di amarogentina si ha in primavera. Le piante selvatiche a più alto contenuto di principi attivi sono quelle che si trovano a bassa altitudine. Le piante coltivate in pianura sono generalmente più attive di quelle selvatiche. La gentiopirina, una delle principali sostanze amare contenute nella genziana, si riduce nella droga secca e vecchia per probabili fenomeni di idrolisi enzimatica.



Veratrum Album

#### Proprietà farmacologiche

Gli estratti di genziana mostrano attività toniche, febbrifughe, vermifughe e stimolanti dell'apparato digestivo per l'aumento della secrezione dei succhi gastrici. La genziana è inoltre utilizzata per stimolare l'appetito ed esternamente per la cura delle ferite. Nei prodotti medicinali, la genziana, è impiegata come tonico e come sostanza attiva nei farmaci per la disassuefazione dal fumo di sigarette. Nella genziana non è presente il tannino e l'amido, ciò comporta un'azione amaro-tonica senza

effetti astringenti ed irritanti per la mucosa dello stomaco; da qui la definizione di "amaro puro". La genziana è usata nella preparazione di amari alcolici, nelle bevande analcoliche e nei prodotti da forno. L'uso della genziana è sconsigliata in gravidanza, durante l'allattamento e nei casi di ipertensione. Possono verificarsi avvelenamenti accidentali per via della somiglianza della genziana con il veratro; le due piante, peraltro, crescono contigue. L'assunzione accidentale di estratti o di parti di veratro possono causare: malessere generale, cefalea, vertigini, nausea, vomito diarrea, crampi muscolari e rari ma pericolosi attacchi di bradicardia e ipotensione. La terapia contro l'avvelenamento da veratro è sintomatica.

#### Raccolta e conservazione

La radice di genziana va raccolta in primavera. La droga si essicca al sole o in ambiente asciutto ed areato dopo averla pulita a secco e tagliata in piccoli pezzi. La genziana va conservata in luogo asciutto ed in recipienti chiusi, perché igroscopica. La radice essiccata immersa in acqua si rigonfia fortemente diventando flessibile.

La genziana è una pianta protetta e ne è vietata la raccolta. La radice può essere acquistata nelle migliori erboristerie.

#### Vino liquoroso tradizionale

radice di genziana disseccata	g.	200
alcool 95°	litri	1
zucchero	Kg.	1
vino bianco	litri	4



veratro

Mettere in infusione la radice di genziana tritata in alcool per 1 giorno, aggiungere il vino e lasciare macerare per una settimana rimestando due volte al giorno. Dopo aver filtrato zuccherare.

#### Liquore di genziana

radice di genziana disseccata	g.	30
scorza d'arancia amara (solo parte gialla)	g.	15
menta	g.	10
ginepro bacche	g.	5
anice stellato	g.	2
salvia foglie	g.	5
miele	g.	50
alcool 95°	litri	0,8
vino bianco	litri	1



Mettere in infusione le droghe in alcool per 1 giorno, aggiungere il vino e lasciare macerare per una settimana rimestando due volte al giorno. Dopo aver filtrato solubilizzare il miele.

Testo e Foto di Cesare De Silvestri

do, ho potuto ammirare paesaggi unici: montagne che si tuffano nel mare blu dove numerosissimi gabbiani svolazzano bassi, fino a sfiorarti la testa, volteggiando impazziti di felicità.

Su una roccia ho trovato scritta una poesia di Mogol, che mi è sembrato descrivere come meglio non si può l'incanto di questa terra:

“Le cinque terre. La montagna si tuffa nel mare profondo a cercare refrigerio dal sole che scalda i chicchi d'uva uno ad uno e scotta la pietra che si erge maestosa e imponente a toccare il cielo”.

La nostra gita è terminata con una visita a Porto Venere.

Ringrazio il CAI di avermi dato l'opportunità di vivere una esperienza nuova e bellissima, che oltre a rafforzare vecchie amicizie, mi ha dato la possibilità di visitare luoghi impossibili da dimenticare. Mi prento sin da ora per la prossima escursione!

Maria Adele La Barba

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

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



Vernazza, dal sentiero in arrivo da Monterosso (Foto E. Boccacci)



Menarola (Foto E. Boccacci)

# Vivere ..... il sociale: IL COMITATO MARIA SS. DELLE GROTTI

I documenti storici ci dicono che già dal 1601, anno del rinvenimento dell'Immagine sacra della Madonna, iniziò un rapporto viscerale tra Antrodoco ed il suo Santuario. Bisogna però aspettare il 1712 per poter parlare di processioni organizzate. Inizialmente una Commissione, insieme al Parroco di allora "don Vincenzo", provvedeva alla definizione del programma delle manifestazioni.

Per parlare di **Comitato Maria SS Delle Grotte**, in senso stabile e permanente, bisogna aspettare il 1901. In quell'anno, per volontà di don Federico Tedeschini, organizzatore e fautore dei festeggiamenti per il terzo centenario, col beneplacito del vescovo Bonaventura Quintarelli, si costituì un gruppo di alcuni volenterosi per la migliore riuscita delle manifestazioni: da allora in poi costoro si organizzarono stabilmente per reiterare i festeggiamenti, confortati appunto dal favore del futuro cardinale e da sua madre, che donò la Statua ancora oggi portata in processione.

Il Comitato ha come finalità lo sviluppo del culto di **MARIA Santissima delle GROTTI** e la dignitosa conservazione del **Suo Santuario**. Il Comitato attualmente in carica è composto da 14 membri, compreso il parroco.

Uno statuto regola tutte l'attività del Comitato, che può essere composto da un massimo di 24 membri, maggiorenni e di estrazione cattolica cristiana. Ne possono far parte altri associati, anche minorenni. Costoro però possono partecipare alle riunioni senza diritto di voto. La sede del Comitato è la Casa Parrocchiale.

Le celebrazioni liturgiche, inizialmente in ottobre, mese del ritrovamento dell'effigie, per esigenze organizzative da 1902 furono spostate al mese di maggio.

I festeggiamenti iniziavano il giovedì dell'**Ascensione**, con una processione che accompagnava la sacra effigie dal Santuario alla Chiesa Parrocchiale. Per nove giorni in paese si svolgevano grandi manifestazioni, sia religiose che civili, fino all'apoteosi della domenica di **Pentecoste** e terminando il lunedì, quando la **Statua della Madonna** veniva riaccompagnata in processione al suo Santuario.

Nel 1977 la festività dell'**Ascensione** fu spostata dal giovedì alla domenica: una sola settimana di permanenza di **Maria** in Parrocchia parve riduttiva per l'amore della gente di Antrodoco verso la **Madonna delle Grotte**. Il Comitato si vide quasi costretto ad anticipare la processione di inizio festeggiamenti, dapprima alla domenica pre-

cedente e poi, per la crescente frequentazione in cattedrale di fedeli, a programmare tre settimane di festa.

Dagli anni '80 il calendario delle manifestazioni religiose è sempre lo stesso: per la terza domenica prima di **Pentecoste** è fissata la processione che porta l'immagine santa dal Santuario alla Parrocchia; per domenica successiva è prevista la processione per le nuove vie delle Canapine; la domenica dell'**Ascensione** vengono amministrati i sacramenti della **Cresima** e **Prima**



(foto A. Cardellini)

Processione e Santuario, festeggiamenti del 2006



Processione e Santuario, festeggiamenti del 2006 (foto A. Cardellini)

**RENDEZ VOUS**  
gelateria - pasticceria - bar  
**BIANCHETTI**

ANTRODOCO (RI) - Viale della Stazione Tel. 0746 586410

**Comunione.** L'apice arriva la domenica di **Pentecoste**, con la solenne processione per le vie cittadine, e il lunedì successivo quando la **Statua** fa ritorno al suo **Santuario**. Da qualche anno i festeggiamenti si chiudono due domeniche dopo **Pentecoste**, con l'estrazione della lotteria una lotteria di beneficenza.

Voglio ringraziare il CAI per questa rubrica: essa fa sentire viva la voce delle associazioni locali. Invito poi tutti a prendere in considerazione la possibilità di entrare a far parte del nostro Comitato, che necessita sempre di nuova linfa per meglio raggiungere i propri scopi. Insieme si possono fare più cose e meglio.

A tutti un appello a partecipare calorosamente alle manifestazioni messe in programma anche quest'anno in onore di **Maria Santissima delle Grotte**.

## Il programma di quest'anno prevede:

**Domenica 6 maggio** - Concerto della Premiata banda Augusto Panizza di Frascati

**Sabato 12 maggio** - Rassegna corale polifonica

**Domenica 13 maggio** - Spettacolo musicale con Luca Serafini

**Domenica 20 maggio** - Spettacolo musicale con Bruno e Daniela

**Venerdì 25 maggio** - Spettacolo musicale con Cimarelli Band

**Sabato 26 maggio** - **Spettacolo musicale con MICHELE ZARILLO in concerto**

**Domenica 27 maggio** - Gonfiabili per bambini e spettacolo musicale con i Movida Tour

**Sabato 2 giugno** - Giornata di promozione sportiva

**Domenica 10 giugno** - Moto-incontro d'epoca ed estrazione lotteria

Il Presidente  
Vincio Sulpizi



Processione e Santuario, festeggiamenti del 2006

(foto A. Cardellini)

**EMOZIONI**  
Silvia Angelika Fleming  
Outwear and underwear  
Men and Women

Pizza IV Novembre, 19 Antrodoco - Rieti Tel. 0746 578231

**POLO RALPH LAUREN**

**RISTORANTE-PIZZERIA**  
**Lu Rini**  
**ANTRODOCO**  
Ristorante Il Rino snc

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

**Mercoledì Chiuso**

Per prenotazioni Cell. 320 9097022  
347 9781925  
ANTRODOCO (RI) - Via Marmorea, 77 - Tel. 0746 58662