



7^e NOTIZIARIO

SEMESTRALE DELLA SEZIONE DI PORDENONE DEL CLUB ALPINO ITALIANO - Fondata nel 1925
Spedizione in abb. Postale - D.L. 353/2003 (convertito in Legge 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, NEAPN





SOMMARIO

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 5 | EDITORIALE
<i>Impegnarsi con ottimismo</i>
Giorgio Fornasier | 28 | PORTFOLIO
<i>Qualche scorcio sull'Oltre Piave</i>
Daniele Pozzati |
| 6 | ALPINISMO
<i>La montagna dello spirito</i>
<i>Intervista a Danilo Callegari</i>
Roberto Bianchini | 33 | RECENSIONI
<i>La croce del Flagiel</i>
La Redazione |
| 11 | ALPINISMO
<i>Cridola, possibile storia di una forcella</i>
Daniele Pozzati | 35 | OPINIONI
<i>In primo piano</i>
Alleris Pizzut |
| 14 | VIAGGI
<i>Bonnie Scotland</i>
Erica Martin | 36 | CULTURA
<i>Pordenonelegge 2016</i>
Giorgio Fornasier |
| 17 | SCIENZA
<i>Alpinismo in altissima quota</i>
Donatella Polvara | 37 | ATTIVITÀ
<i>Incontri di autunno 2016</i>
Giorgio Fornasier |
| 20 | MONTAGNE
<i>La vetta di Zoroastro</i>
Bepi Magrin | 38 | CONVEGNI
<i>Montagnaterapia a Pordenone</i>
Giulia Rigo |
| 22 | STORIA
<i>Le ferrovie della Carnia</i>
Tito Pasqualis | 40 | ATTIVITÀ
<i>Corsi Scuola "Val Montanaia"</i> |
| 25 | AMBIENTE
<i>Viaggio tra Cavallo e Cansiglio</i>
Mario Tomadini | 42 | NEWS
<i>Notiziarioinforma 2016</i>
La Redazione |
| 27 | FLORA
<i>Arnica Montana L.</i>
Giuseppe Donadel | 46 | VITA SOCIALE
<i>Assemblea generale dei soci</i>
La Redazione |

1^{te} NOTIZIARIO



N. 50 - ANNO XXV - PRIMAVERA 2017

Periodico della Sezione di Pordenone del
Club Alpino Italiano

Redazione:

Piazzetta del Cristo, 5/A - C.P. 112
33170 Pordenone - Tel. 0434 522823
e-mail : ilnotiziario@cai.pordenone.it

Direttore Responsabile:

Paolo Roncoletta

Comitato di Redazione:

Roberto Bianchini, Fiorenza Pastorino, Franco
Protani.

*Aut. trib. di PN, Reg. Per. N. 380 del 29/5/93
n. 21771 del Registro degli operatori di comunicazione (R.O.C.)*

Stampa:

Sincromia srl - Roveredo in Piano (PN)

Hanno collaborato a questo numero:

Roberto Bianchini, Danilo Callegari, Giuseppe
Donadel, Giorgio Fornasier, Erica Martin, Tito
Pasqualis, Gianpaolo Pessina, Allers Pizzut,
Donatella Polvara, Daniele Pozzati, Franco
Protani, Giulia Rigo, la Scuola "Val Monta-
naia", Mario Tomadini, Daniele Vaghini, Bru-
no Zannantonio.

*Le foto, salvo diversa indicazione, sono da
ritenersi dell'Autore dell'articolo. Gli articoli
non firmati sono a cura della Redazione.*

*Prima di copertina: Danilo Callegari verso i campi
alti del Manaslu, settembre 2016.*

*Pagina 3: *Thalictrum aquilegifolium* (foto Protani).*

*La foto di copertina e delle pagine 6, 7, 8, 9 e 10
sono di Danilo Callegari.*

*Il disegno di pag. 27 è tratto da un testo scientifico
del prof. Otto Wilhelm Thomé.*

La foto di pag. 37 è di Gianpaolo Pessina.

È CONSENTITO COPIARE ARTICOLI O PARTE DI
ESSI, CITANDO L'AUTORE E LA RIVISTA. È VIETA-
TA LA RIPRODUZIONE DELLE IMMAGINI SENZA IL
CONSENSO DELL'AUTORE.

IMPEGNARSI CON OTTIMISMO



Qualche anno fa ho avuto il piacere di conoscere Franco Iseppi, presidente del Touring Club Italiano. In un suo editoriale sulla rivista "Touring", egli ha scritto: "Sono molti i cittadini della nostra comunità nazionale convinti che certi valori forti e tradizionali riusciranno a contrastare le criticità, le incertezze, le paure e le disuguaglianze sociali che stanno aumentando". Condivido questa affermazione che risulta tangibile sia nella società in cui viviamo che all'interno del nostro

Sodalizio e sono convinto che solo impegnandoci con ottimismo nel rispetto delle indicazioni sancite nello Statuto del CAI sapremo uscire da uno stallo morale che a volte ci fa chiedere con espressione malinconica: ma dove andremo a finire? Quando sui media si leggono articoli che elogiano la salita delle cime come se ci fosse una gara all'apparire piuttosto che puntare allo spirito della conquista come un'elevazione del proprio essere, quando veniamo a sapere che diversi progetti turistici incombono sulle nostre montagne, c'è da chiedersi se saremo in grado, noi soci del Club Alpino, di contrastare questo "nuovo mondo" con formule diverse e più vicine a quel Bidecalogo che il Sodalizio ha stabilito. La risposta la possiamo trovare nelle righe soprastanti e dentro di noi. Personalmente posso rispondere: io ci provo. Vediamo ora di capire come lo stiamo facendo.

Nella precedente edizione de *Il Notiziario*, ho evidenziato le numerose attività svolte nel primo semestre 2016 e le iniziative introdotte da alcuni Corsi e dalla ricostituita Commissione cultura. In questo numero ritengo doveroso evidenziare le realizzazioni avvenute in un tempo successivo. Oltre ai tradizionali corsi di escursionismo, di speleologia e della Scuola Val Montanaia, nell'estate 2016 si è svolto il primo Corso di Introduzione al Torrentismo; questa disciplina è stata affidata alla Scuola di Speleologia e quello pordenonese è stato il primo specifico svoltosi nella nostra Regione. Per la didattica, diversi sono stati gli incontri con le scuole di ogni ordine e grado che hanno consentito ai giovani di conoscere l'ambiente montano. La Commissione Comunicazione ha operato con impegno cercando di diffondere le iniziative che i soci attuano durante tutto l'anno.

Dal 2017 avremo un nuovo sito web che ci auguriamo possa riflettere la giusta immagine della nostra laboriosa Sezione. Nei locali della Sede abbiamo esposto le opere dell'artista/alpinista vicentino Giannino Scorzato (che ha fatto dono alla Sezione di un'opera raffigurante Raffaele Carlesso). Con autori di altissimo livello e una notevole affluenza di pubblico abbiamo partecipato a Pordenonelegge 2016. I quattro incontri d'autunno a Cinemazero si sono svolti di giovedì sera con presenze importanti, grandi ospiti e collaborazioni di spicco.

La Giornata Internazionale della Montagna è stata celebrata in Sede, attraverso una rappresentazione culturale di grande valore, in sinergia con l'Associazione "La Bottega errante" e la Libreria "Quo Vadis". La Redazione de *Il Notiziario* è stata costante e precisa nel far conoscere ai soci non solo quanto accade in Sezione, ma la cultura della montagna in ogni suo aspetto. I numerosi corsi di aggiornamento degli Accompagnatori e Titolati sono stati realizzati con impegno dai vari soggetti che ne fanno parte. Concludo con un grazie a tutti coloro che si occupano della Sede sociale, dei sentieri, delle palestre, del Rifugio Pordenone, del Bivacco Granzotto Marchi, nonché ai componenti del CNSAS. Oltre a quello personale, a queste persone va il ringraziamento di tutti coloro che, frequentando la Montagna, sanno cogliere l'importanza di un impegno esclusivo fornito a titolo gratuito. Infine raccomando ai soci di partecipare all'Assemblea generale del 30 marzo: portate le vostre esperienze e la vostra disponibilità affinché il momento culminante della Sezione diventi veramente un appuntamento da cui elaborare nuove idee, nuove proposte per costruire insieme il CAI del domani.

Giorgio Fornasier

LA MONTAGNA DELLO SPIRITO

Intervista a Danilo Callegari

Roberto Bianchini

Il 1° ottobre 2016 l'avventuriero estremo Danilo Callegari, nato 33 anni fa a Bannia di Fiume Veneto, ha raggiunto in solitaria la vetta del Manaslu, 8.163 metri, ottava montagna più alta della Terra. Il nome Manaslu deriva dal sanscrito originale - manasa - che si traduce in "montagna dello spirito". Al ritorno da questa grande esperienza, Danilo, iscritto al CAI con la nostra Sezione, ha accettato l'invito di essere intervistato per i Lettori de Il Notiziario.

Pordenone, 14 novembre 2016.

Innanzitutto ben tornato a casa e complimenti per la magnifica impresa. Prima di partire hai dichiarato di essere in profonda simbiosi con questa Montagna e che al momento giusto le avresti parlato intimamente. Puoi svelarci cosa ti ha detto?

"Questa Montagna più che parlarmi, mi ha sorpreso per una situazione molto particolare che non mi era mai successa prima. Una volta raggiunta la cima, scendendo ho sentito più volte delle voci. Adesso dire che cosa può essere stato o meno... Uno ha delle convinzioni, crede in un qualcosa e magari si è fatto un'idea, un altro invece può non credere a nulla e pensare che sia la semplice stanchezza dettata dalla mancanza di ossigeno e a quanto può succedere in altissima quota... Quello che però io ricordo benissimo è che ho sentito le voci e anche perfettamente le parole di persone che conoscevo bene e che non ci sono più, un fatto che mi ha parecchio spiazzato; a un certo punto non capivo bene che cosa mi stessero dicendo e chi fossero, fino a che, dopo, ho anche risposto verso il Cielo, però... È stato incredibile tale effetto, questo è quello che posso dire.

Hai scritto che ti saresti rivolto agli Dei di lassù per chiedere il permesso di coronare il tuo sogno. Una frase che mi ha colpito; dimostri profondo rispetto nei rapporti con la Natura e questo fa di te un "purista" come pochi. Da dove ti viene tutto questo?

"Che sia così è assolutamente vero e ritengo che se fino ad oggi sono riuscito in qualche modo

Danilo Callegari
sulla vetta del
Manaslu.





L'intricata traccia verso i campi alti, tra seracchi, crepacci e nevi perenni.

a sopravvivere lo devo anche all'estremo rispetto che ho per la Natura. Credo sempre che essa ripaghi in qualche modo quello che si fa nel bene o nel male verso di lei. È un sentimento che mi viene da dentro, un rispetto interiore. Sembrerà anche stupido non pensarci, ma alla fine noi siamo la Natura stessa."

Parliamo ora della parte tecnica. Anche stavolta sei salito in solitaria, veloce, leggero, in perfetto stile alpino, senza supporto di ossigeno supplementare. A manetta, come si dice. In che modo ti sei preparato?

"La preparazione per sviluppare una salita himalayana fatta in questo modo l'ho portata avanti, seguito da medici specialisti del settore e da preparatori atletici, con l'obiettivo di aumentare il volume del cuore. Ingrandendo questo muscolo si migliora lo scambio d'ossigeno tra cuore e polmoni, principio importantissimo nelle altissime quote, dove la pressione permette di far entrare nel corpo meno ossigeno.

Da tener conto che a circa 8.000 metri viene percepito solo il 20% dell'ossigeno che c'è a livello del mare, quindi l'80% in meno. Di conseguenza l'aspetto fondamentale per questo tipo di preparazione è lavorare su tale fattore. Nello specifico uno dei sistemi migliori è stato quello di sfruttare allenamenti aerobici con variazioni d'intensità per aumentare il volume del muscolo cardiaco come detto: tanta corsa specialmente in montagna, ho lavorato soprattutto su quello con molti "lunghe", vale a dire correre per svariate ore per 30 o 40 chilometri con dislivelli di diverse migliaia di metri, sempre con l'avvertenza di non andare in "overtraining".

L'allenamento va curato come una sinusoide, passando da un livello alto a uno più basso e poi al riposo che diventa una parte fondamentale di questa curva; il riposo quindi è allenamento fondamentale."

Nel momento cruciale della scalata il tempo è stato impietoso. Bufere improvvise, valanghe, temperature rigidissime e tende sparite sotto metri di neve, ma alla fine ne sei venuto fuori. Dove hai trovato la forza?

"La tenda al Campo 1 è stata completamente sommersa da oltre un metro e mezzo di neve, un vero disastro; ho recuperato il materiale all'interno, ma il resto è stato tutto distrutto paleria compresa. Il meteo mi ha "fregato" a Campo 3 a 6.900 metri, dove avevo la mia tenda, con un inaspettato cambio di programma. Il giorno successivo avrei dovuto portarmi a Campo 4 a 7.400 metri per poi attaccare la cima la notte stessa.

Invece ho spostato il tentativo di 24 ore a fronte di un aggiornamento meteo. Avevo tre contatti per le previsioni meteo, negli Stati Uniti, in Svizzera e in Francia; erano tutti concordi che la finestra di bel tempo si sarebbe spostata in avanti di 24 ore, dalla notte dal 29 al 30, a quella fra il 30 settembre e 1 ottobre. Motivo per il quale ho deciso di attendere la finestra utile. Infatti mentre ero a C3 con meteo buono, c'è stato un brusco peggioramento portando nel giro di pochi istanti a trovarmi nel mezzo di una forte bufera di neve. Ciò nonostante, due o



tre spedizioni commerciali hanno tentato la salita con scarso successo. Molti sono tornati giù, nonostante l'uso dell'ossigeno supplementare per le complicate condizioni ambientali. Per me sarebbe stato fondamentale avere la finestra migliore in assoluto, perché senza ossigeno non ci sono tante possibilità a quella quota. Una volta raggiunta la cima, sono rientrato a C4 e quindi a C3 dove ho passato la notte. Da C3 a Campo Base il meteo è tornato a peggiorare. Ho trovato la forza semplicemente perché sono abituato a non mollare mai, è una cosa più forte di me e, fondamentalmente, volevo sopravvivere!"

Hai subito un congelamento alle dita dei piedi, non grave per fortuna, adesso come stai?

"Congelamento di primo grado, lo confermo. Sto meglio anche se a oggi la temperatura rimasta sulla zona dei piedi è di 20/22 C°, rispetto alla zona tibiale di 30/32 C°. Anche ieri ho guardato soprattutto l'alluce destro ancora violaceo con tratti bianchi, comunque c'è passaggio di sangue; è lo stesso dito che ho raschiato nel 2012 quando sono rientrato dall'Aconcagua con un principio di congelamento di secondo grado, quindi più grave, causato dalle troppe ore in alta quota con poco cibo e pochissimi liquidi, per un salvataggio portato nei confronti di un alpinista inglese bloccato a 6.800 metri di quota. Adesso sto comunque abbastanza bene, ho qualche intorpidimento alle estremità delle dita delle mani, so che ci vogliono dai tre ai quattro mesi più o meno per avere un recupero totale.

Quale sarà, la tua prossima avventura? E del "7SUMMITsoloProject" cosa mi dici, dopo Aconcagua, Elbrus e Kilimangiaro, verrà l'Everest o è ancora presto?

"Posso dire che il programma è su carta. Il prossimo obiettivo potrebbe essere in Antartide o in Oceania. L'Everest sarà sicuramente quello che chiuderà il ciclo del 7SUMMITsoloProject (n.d.r. salire in solitaria le montagne più alte per ciascuno dei sette continenti in stile alpino) per una scelta personale che mi affascina, terminarlo con il "Progetto sull'Everest." Ci sarà la montagna più alta del mondo... con rientro a casa in autonomia fra bicicletta, kayak e corsa a piedi. La chiusura sarà proprio questa: dal tetto del mondo alla porta di casa. Un finale simile a quello che ho già fatto con l'Elbrus, solo che stavolta sarà un po' più complicato.

A proposito di manetta, hai già ripreso gli allenamenti. Non voglio parlar di riposo, ma ogni tanto ti fermi a tirare il fiato?

"Sì ho riposato come penso abbiate visto sui social. Mia mamma è venuta a trovarmi quando sono sceso dal Manaslu, un vero piacere per me; siamo andati in giro per il Nepal per due settimane, è stata un'esperienza bellissima. Adesso sono preso da parecchi impegni tra Milano, Torino e Roma, trasferte che riesco con fatica a coniugare con l'allenamento che ho ripreso; sto recuperando anche peso forma e tutto il resto."

Se qualcuno volesse seguire la tua traccia, quale consiglio gli daresti?

“Uno solo, il più importante, credere nei propri sogni e non mollare mai.”

Infine voglio chiederti in che rapporto sei con le montagne di casa nostra, di tutt'altra dimensione, ma per certi aspetti anch'esse selvagge e affascinose.

“Io adoro le montagne di casa, per me sono state la prima vera palestra di vita da quando avevo 14 anni e tuttora mi confronto con loro spesso; m'immergo in esse per allenarmi, come Cima Manera (sopra Piancavallo - PN) che nell'ultimo anno di allenamenti ho salito e sceso di corsa con una media di tre volte a settimana. Per me sono effettivamente selvagge rispetto alle più conosciute Dolomiti Bellunesi. Amo la mia Regione dalla montagna al mare passando per la pianura. Sicuramente sono montagne molto più basse rispetto a quelle dell'Himalaya, ma affascinanti e comodissime per allenarsi”.

So che hai molti impegni, uno anche stasera. Pertanto ti lascio e ti ringrazio, anche a nome della Sezione di Pordenone del CAI, soprattutto per come porti nel Mondo il forte messaggio di genuina capacità e cultura della gente friulana. In bocca al lupo per tutto!

“Grazie mille!”

La cima (a sinistra) è il pinnacolo est del Manaslu.



Danilo sulle steppe ucraine, a nord della Crimea, nel rientro in bici da "Europe extreme 2012".



LE "AVVENTURE" IN SOLITARIA DI DANILO CALLEGARI, PRIMA DEL MANASLU.

ISLANDA 2008: esplora in bicicletta l'intero perimetro costiero dell'isola, 3.000 chilometri, tra gli ambienti naturali più aspri della Terra.

INDIA E PAKISTAN 2009: pedala in bici per 40 giorni, lungo i gruppi montuosi più alti del globo nel nord dell'India, Himalaya e Karakorum.

ISLANDA 2010: a piedi, trainando una slitta, attraversa il Vatnajökull, superficie ghiacciata di 200 chilometri con temperature di parecchi gradi sottozero.

AMERICA DEL SUD 2011/2012: in circa quattro mesi percorre 4.500 chilometri in bicicletta da Lima fino alla base dell'Aconcagua attraversando integralmente il Salar de Uyuni (deserto di sale più vasto del Pianeta) e il deserto di Atacama, il deserto più arido al mondo con l'umidità che sfiora lo 0%, in Cile. Durante il percorso naviga il Lago Titicaca in kayak per quasi 300 km e vola in parapendio sulla costa cilena affacciata sull'oceano Pacifico. Nonostante la stanchezza, in perfetto stile alpino, raggiunge per "la diretta dei polacchi" la vetta del Cerro Aconcagua, 6.962 metri, la montagna più alta dell'America Meridionale e dell'intero Emisfero Sud.

EUROPA 2012: il 17 ottobre, sempre in stile alpino, sale la cima dell'Elbrus (Caucaso - Russia), 5.642 metri, considerato il tetto d'Europa e per lui seconda vetta del 7SUMMIT (dopo l'Aconcagua). Sceso alla base, pedala per 4.000 chilometri attraverso Russia, Ucraina, Romania, Ungheria e Slovenia e il 22 dicembre approda a Pordenone.

PROGETTO MAGELLANO 2013: il 19 aprile inizia il "Progetto Magellano" col quale tenta l'attraversamento in kayak dell'omonimo stretto, da Capo Deseado fino a Punta Dungeness. In tutto 380 miglia nautiche (770 chilometri) con una temperatura media dell'acqua di 2°C e venti fortissimi. Dopo 17 giorni non può proseguire per difficoltà logistiche, ambientali e meteorologiche, rinunciando all'impresa.

TIBET, NEPAL, INDIA 2014: in settembre parte per scalare in puro stile alpino lo Shisha Pangma (8.027 metri) per la via Ochoa. Dopo alcuni tentativi, raggiunta la quota di 7.300 metri è costretto a rinunciare per la troppa neve e l'altissimo pericolo di valanghe. Raggiunta Kathmandu, percorre in bicicletta 5.000 chilometri fino a Kanyakumary, punto più a sud dell'intera India.

AFRICA 2015: dalle 20:30 (ora locale) del 5 ottobre nuota senza soste per 23 ore nelle acque dell'Oceano Indiano (con barca di appoggio) coprendo la distanza di 50 chilometri tra Zanzibar e Bagamoyo. Dopo tre giorni di riposo riprende correndo a piedi 1.150 chilometri in 27 giorni di fila, l'equivalente di una maratona al giorno, attraverso savane, foreste e altopiani della Tanzania. Al termine, scala il Kilimangiaro 5.895 metri, in modo continuativo (terza cima del "7SUMMITsoloProjet") con traversata di due versanti in 20h56min, chiudendo in bellezza la sua "Africa Extreme 2015".

CRIDOLA, POSSIBILE STORIA DI UNA FORCELLA

Daniele Pozzati

L'idea, come sempre, era vecchia di un paio d'anni almeno. Salendo le Vette di Forni, siano le Torri della Scala Grande, piuttosto che la Cima Maddalena o il Crodon di Giaf, il Cridola è sempre lì davanti.

Con la sua conosciutissima e piramidale Cima Est e poi... con la bistrattata ma non meno evidente e bella Cima Ovest, più bassa solo di pochi metri. È questa la fine che fanno le cime gemelle più basse solo di qualche metro rispetto alle principali. Forse solo la Piccola di Lavaredo gode di fama uguale o addirittura superiore rispetto alle due sorelle vicine.

La storia della Cima Est o Principale del Cridola (2581 m) è conosciuta praticamente a tutti coloro che frequentino queste montagne. Fu Julius Kugy assieme alla guida Pacifico Orsolina a risolvere la salita dopo un primo maldestro tentativo di Luigi Pitacco che, tratto in inganno da un cacciatore di camosci, di oltre 60 anni, improvvisatosi guida, salì il 5 agosto 1880, "una delle tante aguglie bizzarramente tagliate lungo la cresta rocciosa e dirupata, che sta fra il M. Toro e il M. Mieron, molto più alta di quest'ultimo ma circa 60 o 70 metri più bassa del primo. Il Cridola mi stava di fronte verso occiden-

te, dai 150 ai 200 metri più alto". Invece nei primi giorni di agosto del 1884, di rientro da una nuova via sul Cimon del Froppa, nelle Marmarole, Kugy vide per la prima volta sul fondo della valle la stupenda cresta seghettata del Cridola.

Ottenuto il nome di tale monte da un contadino locale egli chiese pure quale via si dovesse seguire per salirlo ed ottenne la seguente risposta: "Su la croda del Cridola no se ghe vién". A discapito di queste parole, Kugy il 4 di agosto 1884 raggiunse per la prima volta l'inviolata Cima Est del Cridola.

La Cima Ovest (2564 m) invece, più bassa di soli 17 metri, deve aspettare qualche anno in più per vedere i primi alpinisti calcarne la vetta. Uno stinto foglietto a firma di Oskar Schuster, trovato in vetta dopo circa cinquant'anni da Wolfgang Herberg recita: "1a asc. dalla Malga Pra di Toro, asc. lunga e faticosa per la parete sud alla vetta".

Pare quindi sia stata proprio una cordata di tedeschi a salire in prima ascensione la Cima Ovest del Cridola. Oskar Schuster, di Dresda, affiancato dai connazionali K. Bröckelmann, A. Engelhardt e F. Gerbing, il 13 luglio 1901, salirono entrambe le vette del Cridola provenendo dalla Forcella Ovest. Raggiunsero

Dalla Cima Est del Cridola verso la Cima Ovest e l'Ago omonimo.



*Tra i gendarmi
della cresta.*



la Forcella Ovest del Cridola dal sud, dalla grande conca sottostante il Crodon di Scodavacca e la Croda Longa, e Schuster stesso ricorda che la salita e la traversata fino alla sola Cima Ovest li impegnò per oltre sette ore!

Nel 1903 invece, il 28 luglio, Paul Hùbel, Oskar Uhland e Karl Volkmar salirono individuando un audace itinerario sull'imponente parete Nord-Ovest entrandovi dal ghiaione che sale dal nord alla Forcella Ovest del Cridola e sbucando nei pressi della Cima Ovest con difficoltà dichiarate sul III grado superiore, però su un tracciato complesso e di oltre 550 metri di dislivello.

Alla fine di settembre di quest'anno, torna in ballo quell'idea, vecchia ormai d'un paio d'anni... raggiungere la Cima Ovest del Cridola traversando la seghettata cresta provenendo dalla Cima Est, cercando lo storico percorso dei tedeschi, ma all'incontrario, scendendo quindi verso la Forcella Ovest e il gran circo di ghiaie sotto al Crodon di Scodavacca e la Croda di Mezzo, oggi Cima Herberg.

Un'atmosfera surreale ci accompagna nella salita alla Tacca del Cridola, immersi nelle nebbie che salgono dalla Val di Giaf. Sopra il cielo è azzurro e di fronte a noi le Vette di Forni bucano le nebbie ad intermittenza. Attacchiamo la via comune al Cridola lungo il tracciato ampiamente conosciuto e oggi purtroppo banalizzato da una gran quantità di segni rossi e dagli spit alle soste su di una montagna che abbonda di spuntoni per assicurarsi con dei cordoni. Raggiungiamo la

Cima Est da cui ci affacciamo al versante rivolto alla Cima Ovest.

Qua cambia tutto. Come spesso accade, le fotografie ingannano e quel che sembra impossibile poi sul terreno può risultare addirittura banale o viceversa. La discesa dalla Cima Est si rivela più complicata del previsto, non tanto per le difficoltà tecniche quanto per la grandezza del versante. Incontriamo il primo dei tre ometti di tutta la traversata fino alla Cima Ovest.

Dopo vari tentennamenti una provvidenziale cengia c'accompagna dentro ad un canale, da cui calare ad un ripiano caratterizzato da un grosso crepaccio su di un tavolato roccioso. Una cresta irta di minuti pinnacoli fa capolino tra le nebbie.

Ci avviamo intimoriti verso il castello di torri che formano la grande cresta che collega le due cime del Cridola. Un rotto canalone ci pare un buon modo d'intrufolarci in sordina nel castello e presso un forcellino che permetterebbe anche una facile discesa verso il sottostante Ago del Cridola troviamo i resti di quel che sembrerebbe essere il secondo ometto di pietra.

Avanziamo in salita e poi in traversata nel dedalo di torri, guglie e monoliti pericolanti. Pensiamo dubbiosi che potrebbero esserci molteplici varianti e sbucare su un forcellino proteso nel vuoto della parete Nord significherebbe dover ridiscendere con le conseguenti perdite di tempo e quota. Puntualmente è quello che accade: un evidente intaglio che sembra essere il punto di passaggio

più logico sgretola irrimediabilmente sulle profondità della Val Cridola. Fortunatamente una buona cengia permette un traverso verso l'intaglio parallelo, meno evidente ma corretto che sta giusto di fronte alla Cima Ovest! Qui sta il terzo ometto diroccato.

Un'ulteriore discesa e risalita ci portano su quella che all'apparenza dovrebbe essere la vetta, disertata e minuta. Solo un ometto di pietre segna in punto massimo. Nulla a che vedere con l'imponente croce di ferro e la cassetta in legno per le firme presenti sulla cima principale.

Ci sentiamo qui fortunati e lontani. Scendiamo verso sud-ovest in direzione della Forcella Ovest del Cridola. Poco dopo raggiungiamo un forcellino con sorpresa. Un grosso ometto con incastrata dentro una latta che un tempo conteneva una bottiglia di Baileys.

Ora invece contiene pochi biglietti stinti ed anche un pezzo di polistirolo firmato. Purtroppo nessuno dei biglietti antichi, solo segni dei passaggi dai primi anni del duemila. Diciamo che quel forcellino sembra abbia visto quattro/cinque visite in quindici anni, più o meno. Felici d'aver trovato traccia umana recente scendiamo alle bancate erbose sottostanti.

Traversiamo lungamente nelle ghiaie e calando a lato della cresta agguantiamo la minuta Forcella Ovest del Cridola, caratterizzata da un grosso pietrone con una scolorita freccia rossa bidirezionale.

Scendiamo a Sud, lottiamo strenuamente con i baranci e finalmente calchiamo la traccia

che rasente le pareti della Croda Longa e della Croda di Mezzo conduce al circo di ghiaie sottostante la Forcella del Crodon di Scodavacca dove su un enorme macigno una gran freccia rossa indica la discesa per il Ghiaione "Porco" che ci condurrà nei pressi del Rifugio Padova a finire la traversata.

Ci rimane però un dubbio: perché il contenitore con le firme dei passaggi sta su di una forcella, minuta e senza nome peraltro, e non sulla cima?

Forse ci viene in risposta lo stesso Paul Hùbel, o almeno, ci piacerebbe pensarla così. Rileggendo un passo contenuto nell'ottimo *Cridola prima maniera* di Ruggero Tremon ti, scritto relativo alla prima impresa sulla parete Nord del Cridola, quando nel 1903 la cordata di Paul Hùbel assieme a O. Uhland e K. Volkmar salì da nord-ovest alla Cima Ovest, troviamo una possibile risposta alla nostra domanda.

Della sua salita dal nord alla Cima Ovest, Paul Hùbel scrisse: "...pur in una nebbia fit-tissima, arrivammo alle 4 del pomeriggio alla forcella di cresta, circa ad una quarantina di metri ad Ovest della Cima Ovest... Eretto un ometto di pietra e ripostavi una scatola di latta contenente i biglietti con i nostri nomi, lasciammo alle 5 la forcella e raggiungemmo la Cima Ovest del Cridola che, dai biglietti trovati, non era più stata salita dopo l'ascensione del Dr. Oskar Schuster e compagni..."

...potrebbe quindi essere la nostra la stessa forcella di cui parla il tedesco?



BONNIE SCOTLAND

Vento, torba e whisky sulle montagne degli Highlanders

Erica Martin



Alberi "soddisfatti" a Castle Fraser, Aberdeenshire.

Aeroporto di Edimburgo; la Scozia accoglie me e i miei tre compagni di avventura con la cubitale scritta "this is home"¹, un cielo la cui nitidezza ti fa capire che la pianura Padana è un secchio di nebbia, un vento teso e tredici gradi di temperatura media.

Se passare dall'afa dell'estate italiana al fresco quasi freddo di quella scozzese è uno shock, mi dico, chissà quale terribile mazzata riceverà il mio organismo quando dovrò tornare dai tredici gradi ai trentacinque; non è il momento di pensarci, comunque. Ora bisogna noleggiare un'auto, imparare a guidare dal lato sbagliato della strada e inoltrarsi nelle Highlands orientali.

La Scozia è una terra estrema, non solo perché Inverness è quasi alla stessa latitudine di Oslo: qui, se vi dicono che l'acqua della doccia è calda, significa che è davvero calda e se non state attenti, al primo getto vi arricciate come il polipo che vostra madre infila nella pentola a pressione per fare l'insalata di pesce. Quando vi dicono che si parla un In-

glese marcato, vuol dire che è molto marcato e se non prestate orecchio vi troverete a fare la faccia ebete davanti ai vari "tunéit" ("tonight"), "brregg" ("bridge"), "mest" ("mist") e, dulcis in fondo, "Edinbra" ("Edinburgh").

Estremi sono i panorami: in certe zone dei monti Grampiani non si trova un albero per miglia e miglia: vedete solo alture tondeggianti e brulle, dove dominano il colore rugginoso del brugo, il rosa intenso dell'erica, il rossastro delle rocce e il nero della torba; estremo il clima, perché nel corso di una stessa giornata possono alternarsi pioggerelline tanto leggere da sconfinare nella foschia (mist, appunto), spiragli di sole in un cielo azzurro come la bandiera nazionale, pesanti scrosci e rosei tramonti a tarda sera.

Il tutto, ovviamente, condito dal vento, che trovate sempre e ovunque: sulla cima dei monti, ad esempio, dove vi costringe a mettere la giacca pesante anche se siamo in luglio, però vi ricompensa rivelandovi inaspettati panorami in cui le alture coperte di brugo si

susseguono le une alle altre sino a diventare azzurre. Lo trovate sulle pianure, dove corre libero sfidandovi ad aprire la mappa stradale, per avere il piacere di trasformarvela in un origami; sulle scogliere dominate dagli immancabili castelli con altrettanto immancabile fantasma, dove vi getta i capelli in faccia a ogni passo e vi fa domandare come cavolo riescano gli scozzesi a far convivere il kilt con queste folate.

Estreme sono la bellezza e la dimensione delle piante: nelle zone più dolci attorno a Edimburgo e Perth si trovano querce, aceri, faggi dalla chioma espansa, opulenta e rigogliosa che hanno gli alberi quando sono soddisfatti; nel Cairngorms National Park, sulle montagne vicino alla cittadina turistico-sciistica di Aviemore, le felci sono alte quasi quanto un uomo e le betulle ostentano fusti centenari, in cui la corteccia è divenuta tanto rugosa, incrostata di licheni e muschio, da perdere tutto il suo manto liscio e candido.

Inoltrandosi nella lunga catena di valli che prelude alle Highlands dell'est, la prima cosa a colpire sono i repentini cambi di luce, capaci di accendere in modo quasi magico le colline erbose, facendole passare dal grigio-bruno a un verde vivo e brillante, solare. Colpiscono i fiori della digitale: tanto abbondanti da essere quasi infestanti, sfumati di mille delicatissime gradazioni di viola; stupiscono gli enormi caprifogli color zabaione abbarbicati ai cottage di pietra grigia, i quali punteggiano i paesini con la loro grazia un po' arcigna, interrotti soltanto dall'insegna luminosa della immancabile (anche qui, porca miseria?) pizzeria italiana.

Parlando di pietre, chi, come me, è avvezzo a calcari e dolomie, si stupisce non poco nel constatare l'abbondanza del granito; i nostri bianchi ghiaioni alpini qui sono sostituiti da spigolose pietraie violacee o nere e non se ne parla di cercare di scendere da un monte "sciando" sui ciottoli come si fa da noi: vi frantumate le caviglie, se ci provate.

Colpiscono la cura del paesaggio rurale, grazie alla quale la campagna sembra un infinito giardino, e l'attenzione con cui qualsiasi sito d'interesse storico o naturalistico viene valorizzato. Io e i miei compagni di viaggio ci

siamo mossi ad anello, toccando Inverness, Aberdeen, Stonehaven e Dundee, per rientrare ad Edimburgo, e non ci siamo persi quasi mai.

I sentieri - tanto quelli di montagna quanto quelli realizzati per consentire ai turisti di raggiungere gli antichi monumenti - sono ben battuti e segnati, con tanto di cartelli esplicativi, informazioni sulla flora, la fauna, la storia di ogni luogo.

Per esempio Culloden moor, ossia il sito della battaglia che il 16 aprile 1746 vide l'ultima, tragica carica dei clan contro gli inglesi, nella speranza di guadagnare la libertà per la Scozia, è perso nei campi fuori Inverness, però anche lo straniero vi giunge con facilità seguendo i cartelli stradali a fondo marrone.

Se dopo aver sostato nella piana il cui gli Highlanders corsero, con spade e moschetti, contro i cannoni inglesi vi venisse per caso voglia di vedere anche il sito protostorico dei Clava Cairns, con le sue "standing stones"², le gentili informazioni di uno dei custodi di Culloden e una semplice mappa vi ci porteranno senza problemi. Attraverserete campi invasi dalle "black face", quelle strane pecore col muso nero, costeggiando muretti a secco color lavagna su cui si arrampicano le rose selvatiche e passando sopra un torrente la cui acqua torbosa possiede la caratteristica tinta ruggine, sino a giungere al prato in cui,

Pietre e fiori delle Highlands.





Le scogliere scozzesi viste dal sentiero di Dunnottar Castle.

all'ombra di faggi secolari, si ergono alte e grigie le pietre.

Funambolico, però ben tracciato è il sentiero che da Stonehaven, villaggio di pescatori dove una mattina di luglio mi sono sentita sgretolare le dita dal freddo, porta alle rovine di Dunnottar Castle, in cui, secondo la leggenda, il famoso William Wallace s'intrufolò attraverso un passaggio che farebbe piangere di paura un *free climber* e fece roast beef di un'intera guarnigione inglese, incendiando la chiesa del maniero.

Anche se le sue alture, agli occhi di noi orgogliosi scalatori delle vette alpine, sembrano più colline che montagne, la Scozia è un paese da visitare e in cui andare a camminare. Non solo per i percorsi ben tracciati e i panorami dalla bellezza commovente, bensì per svariati buoni motivi: i ciottoli lisci e colorati sulle spiagge del mare settentrionale; il retrogusto affumicato e quasi terroso del buon whisky (Dio benedica la torba!); l'esotico ma inquietante color arancio carico del formaggio Cheddar (Dio benedica il *formai de malga!*); l'aliena luce delle quattro del mattino,

che è uguale a quella delle sette e delle nove, e non sai dove cavolo sia il sole; le strane parole dell'inglese "scozzesato", dove valle si dice "glen", lago "loch" e chiesa "kirk".

Per la spaesante vista dei conigli, i quali a Inverness stanno nei prati come i piccioni nelle nostre piazze; per la buona birra (anche se parlando con il banconiere di un pub scopro che gli scozzesi gradiscono la nostra Moretti e la bevono alla spina); per felci alte come cespugli, le ginestre alte come alberi e gli alberi alti come palazzi a dieci piani.

Per la *nonchalance* con cui la gente se ne va a spasso senza ombrello sotto la pioggia, i dolci con il sessanta per cento di zucchero e l'ottanta per cento di burro e la serena, musicale gentilezza degli scozzesi, sempre pronti ad aiutarvi se siete spaesati, a comprendere il vostro claudicante inglese o a offrirvi una fetta di torta al rabarbaro accompagnata dall'ambrato whisky.

Note:

1. "Questa è casa".
2. Pietre infisse verticalmente nel suolo.

ALPINISMO IN ALTISSIMA QUOTA

Principi nutrizionali

Donatella Polvara

Appassionata di montagna e socia della Sezione di Lecco del Club Alpino Italiano, la dottoressa Polvara è biologa, esperta di alimentazione per l'alpinismo in altissima quota. Ha scritto articoli apparsi sui siti web specializzati e riviste di montagna. Di recente, Donatella ci ha gentilmente inviato questo testo scientifico di particolare interesse.

La Redazione

Esplorare e conquistare nuovi ambienti ha sempre affascinato l'uomo, raggiungere luoghi incontaminati ed estremi come le cime delle montagne himalayane è un sogno e una sfida per gli alpinisti dotati di un'ottima esperienza e preparazione.

Toccare la vetta di un ottomila è una scalata che regala emozioni davvero forti ma che necessita di una lunga preparazione fisica, mentale e tecnica. Dalla logistica, allo studio dei materiali più adatti e al supporto delle nuove tecnologie che permettono di comunicare in tempo reale durante tutte le fasi dell'impresa.

Nulla deve essere lasciato al caso; la preparazione dei viveri è un aspetto importante da non sottovalutare se si vuole raggiungere e superare la linea della morte.

In altissima quota si devono fare i conti con la carenza di ossigeno, l'acclimatamento, le temperature rigide, la neve, il ghiaccio, il vento, e spesso condizioni meteo proibitive che richiedono un introito calorico difficilissimo da sostenere; si deve fronteggiare il fenomeno chiamato di iperventilazione causato dalla scarsità di ossigeno.

L'alpinista deve fare i conti con la nausea e l'inappetenza, tipico fenomeno dovuto all'alta quota, consapevole che nonostante tutto deve continuare a nutrirsi se vuole arrivare in vetta.

Preparazione dei viveri per una spedizione in alta quota e logistica alimentare.

La scelta dei viveri per le spedizioni deve essere studiata nel dettaglio per garantire un corretto apporto di tutti i principi nutrizionali, con la sicurezza di avere a disposizione le scorte energetiche che permettano di sopravvivere e, senza portare troppo peso nello zaino, di effettuare l'impresa con un buon grado di sicurezza. Si devono selezionare cibi con un giusto apporto di sali minerali, vita-

mine, carboidrati e proteine. Alimenti con basso peso ma elevato potere calorico, anche per ridurre al minimo il volume d'ingombro. Alimenti sottovuoto, in buste di alluminio per ovviare al problema degli sbalzi di temperatura ed evitare lo sviluppo di batteri, soprattutto durante le fasi di trasporto aereo e di avvicinamento al campo base.

Per mantenere invariate le qualità organolettiche dei preparati, sono a disposizione formati simili a quelli che utilizzano gli astronauti per le missioni nello spazio; essi permettono agli alimenti di non ghiacciare eccessivamente alle temperature molto rigide: cibi disidratati, precotti, liofilizzati, con tempi di cottura minimi, pronti da mangiare anche in condizioni meteo avverse.

Cibi ricchi di carboidrati come miele e con alto valore energetico come frutta secca ed essiccata, oppure datteri, muesli, pasta, riso, noodles, mais, tapioca, farina di patate.

I dolci, come i biscotti in genere, sono i migliori alimenti da utilizzare nella fase di recupero dopo una giornata intensa al freddo. I glucidi sono utili per rimpiazzare le scorte di glicogeno muscolare esaurite durante l'impegno fisico.

Per dare un valido supporto all'inappetenza e alla riduzione della sensibilità al gusto durante i campi alti, sarebbe bene mantenere la regola dell'uso di cibi liquidi e semiliquidi, dal gusto neutro e non troppo speziati, che s'ingeriscono senza l'impegno di una eccessiva masticazione anche in assenza di appetito. Così dicasi dei sali minerali in bustina oro solubili, pratici e veloci da assumere, senza essere sciolti in acqua, che permettono di ottimizzare il reintegro anche durante l'avvicinamento alla vetta; va bene il tè caldo arricchito con fruttosio, una piccola parte di zucchero, menta e zenzero per migliorare i liquidi ricavati dalla neve sciolta. Durante l'attacco alla cima, per non perdere tempo, è



Suggestiva immagine dell'Everest dall'altopiano tibetano nei pressi di Tingri (foto Hastings da Wikimedia Commons).

utile ottimizzarsi, mentre si fa qualche breve sosta, contando sul valido apporto energetico dei carboidrati e amidi, più facili da digerire e con tempi di assimilazione più veloci rispetto a proteine e grassi. Allo scopo, si trovano in commercio barrette e carbo-gel a base di glucidi a lento ed immediato rilascio con concentrazioni diverse.

Oppure preparati a base di isomaltuloso, destrosio e caffeina in formato busta, da trasportare in una tasca interna della tuta d'alta quota per evitarne il congelamento ed avere un rifornimento sempre pronto. Formaggio stagionato e carne essiccata non possono mancare al campo base per rifornire la quota proteica e i sali persi durante le varie fasi dell'impresa.

A causa dell'impossibilità di portare in quota frutta e verdura, durante i campi alti, è necessario utilizzare un integratore a base di Vitamina C, Vitamina B12, Acido Folico, Vitamina E, Vitamina B1, B2 e B6, assunto durante la colazione del mattino; tutti nutrienti ritenuti di supporto alle alte quote come antiossidanti, potenti bioregolatori enzimatici e coadiutori per il trasporto dell'ossigeno. Tali preparati sono da tenere, durante la notte passata ai campi alti, rigorosamente all'interno del sacco a pelo in modo che non ghiaccino eccessivamente e siano immediatamente disponibili nel mattino seguente.

Prendiamo esempio dagli sherpa.

La tradizione e l'esperienza nutrizionale degli sherpa sono state tramandate fino ai tempi attuali. Questi uomini sono stati i primi portatori nelle spedizioni himalayane fin da un secolo fa. Molti sono i loro nomi famosi che hanno lasciato un segno indelebile nella

storia dell'alpinismo d'altissima quota. Un esempio pratico oggi lo troviamo in Mingma Gyalie, uno sherpa moderno che ha organizzato una vera e propria agenzia per spedizioni sui giganti della Terra.

Preziosi sono i suoi pasti preparati caldi: minestre a base di riso e verdura, soluzioni liofilizzate e cibi precotti veloci da scaldare e cucinare come i noodles. Per la prima colazione frutta secca, albicocche essiccate, muesli e biscotti, tè caldo con latte di yak e erbe aromatiche servito molto zuccherato.

Al campo base gli sherpa usano mangiare zuppe ricche di verdure, con patate e aggiunta di aglio e spezie. Il riso viene cotto con una quantità di acqua ben dosata per non perderne la ricchezza in amido e cucinato con i legumi.

Alimenti molto tipici sono anche il chapati (impasto di farina simile alle nostre focacce) e la tsampa (polenta di orzo con sale e burro di yak) servita con carne e verdura.

Nell'attendimento principale le uova ben cotte non mancano mai, così neppure il latte e il formaggio di yak. Il tè è un rito sempre presente, viene bevuto caldo sia prima che dopo il pasto.

Spesso è servito con l'aggiunta di burro di yak e sale. Vari tipi di tè coltivati nelle regioni sub himalayane tra cui il tè verde, il tè agli aromi floreali con germogli di erbe, e il famoso tè nero della regione indiana del Darjeeling, rimangono un toccasana per gli alpinisti.

Il contenuto di erbe e piante che crescono su quegli altipiani ha notevoli proprietà energetiche, inoltre è ricco in vitamine e antiossidanti che aiutano il sistema digestivo e quello immunitario.

Principi nutrizionali validi in altissima quota.

Da un'analisi dei principi nutrizionali contenuti negli alimenti degli sherpa, emerge tutta l'importanza dei cibi utilizzati alle alte quote. Studi clinici dimostrano che l'aglio ha un potente effetto anticoagulante; come l'aspirina, inibisce la funzione degli enzimi che favoriscono l'aggregazione piastrinica, per questo, se assunto a dosi terapeutiche, può prevenire la formazione di trombi. Tali proprietà sono dovute a una molecola oleosa chiamata aione, presente in maggiore quantità nell'aglio fresco, che deriva dalla fermentazione dell'allicina.

Molti preparati che si trovano in commercio, derivati dell'aglio non contengono abbastanza allicina, pertanto non risultano pienamente efficaci. Dunque se si vuole tenere il sangue fluido, è consigliato assumere almeno due spicchi di aglio fresco al giorno. Questo alimento non può sostituire i farmaci anticoagulanti o l'aspirina in caso di patologie accertate in cui si necessita di una dose terapeutica stabilita. Può però interferire con gli effetti di tale farmaci andando a potenziarne l'attività. Per questo può essere usato per prevenire i possibili effetti del mal di montagna.

La caffeina e i suoi derivati come paraxantina, teobromina, teofillina, sono in grado di migliorare di molto le risposte fisiologiche di adattamento dell'organismo in alta quota. Sono degli ottimi stimolanti del cervello e dell'apparato cardio-circolatorio, rilassano la muscolatura dei bronchi e stimolano la risposta ventilatoria in caso di ipossia; sono in grado di prevenire il calo di zuccheri, utili per migliorare il senso dell'umore e alzare la soglia dell'affaticamento.

Anche le albicocche sono un cibo importante: hanno una grande presenza di acqua (86%), ricche in zuccheri e di sali minerali come potassio, fosforo, ferro e calcio. Contengono inoltre vitamine idrosolubili come la C e liposolubili come la A, oltre a dei potenti antiossidanti.

Tra le altre sostanze vitaminiche sono da menzionare, la tiamina detta anche vitamina B1 utile per l'utilizzo dello zucchero come

fonte energetica, la riboflavina detta anche vitamina B2 per preservare la pelle e per difenderla dai raggi ultravioletti e la niacina detta anche vitamina B3 di vitale importanza per un corretto funzionamento delle attività cerebrali.

La pasta, i noodles, il riso, i cereali integrali in genere, il mais, la tapioca, le patate, sono fonte di carboidrati, utile apporto energetico per sostenere il dispendio calorico nelle varie fasi della salita.

In carenza di ossigeno e in condizioni di saturazioni di ossigeno molto basse, bisogna puntare sul valido apporto energetico dei carboidrati e amidi, più facili da digerire e con tempi di assimilazione più veloci rispetto a proteine e grassi.

L'uso dei carboidrati migliora di gran lunga l'attività cerebrale, la funzione cognitiva e la sintesi dei neurotrasmettitori, che potrebbero avere dei grossi deficit ad alte quote; per questo non possono mancare a chi deve sostenere un impegno fisico importante come la scalata di un gigante himalayano.

Incrocio di cordate sull'Everest (foto Bijiaya2043 da Wikimedia Commons).



LA VETTA DI ZOROASTRO

Monte Damavand 5.610 m

Bepi Magrin



Cavalli di Nandal al pascolo.

La più alta cima del Medio Oriente, il più alto vulcano dell'Asia, eccovi il Damavand nella catena dei monti Alborz tra il mar Caspio e l'Altopiano iranico.

Sorprende il fatto che poco se ne parli o se ne scriva in Italia, eppure si tratta di una grandiosa e stupenda montagna, che farebbe e, immagino, farà per molto tempo ancora, la gioia di viaggiatori alpinisti curiosi e intraprendenti come noi.

Certo non ci troviamo qui tra i giganti della Terra come in Himalaya, ma per chi ancora sa riconoscere il gusto e la gioia della vetta, questa è una meta decisamente pregevole a portata anche di sportivi e camminatori decisi, che pure non dispongano di un budget così cospicuo, quale quello che serve appunto per i suddetti giganti.

In più si tratta di un viaggio molto gratificante con la possibile visita a città ricche di storia, di tradizione, di arte e di quant'altro come Tehran, Isfan e sorelle minori. Infatti, già che ci siamo non vorremo negarci questa

eccellente opportunità per conoscere qualche frammento dell'antica Persia o se volete del moderno Iran: un Paese che cresce e ha voglia di contare di più anche sulla scena internazionale.

Ma veniamo alla montagna: un colosso di vulcano dormiente, ma potenzialmente attivo come si capisce facilmente dal comignolo sempre fumante che sta presso la sommità, un stupendo cono dalle linee perfette che si eleva nel Parco di Lar a circa 130 km di strada dalla capitale (distanza riferita all'approccio alla cresta nord-est).

Secondo la mitologia locale nella quale il Damavand ha meritato un ruolo importante, questo monte di rara bellezza era considerato nella antichissima religione del Dio Zoroastro, come la prigioniera del possente drago che attendeva il compiersi dei destini ultimi della Terra, così lo celebrano nei loro scritti, poeti e saggi persiani le cui carte fanno riferimento al senso di sottomissione imposto dalla montagna verso i popoli che la possono

vedere. Per gli amanti dei record possiamo segnalare come i quasi 4700 metri di dislivello che occorre superare per giungere alla vetta, ne fanno la 12ª montagna al mondo per difficoltà e impegno di salita. Diverse sono le vie di accesso alla cima.

Lungo la cresta nord est (poco frequentata) si gode di maggior presenza di vegetazione e si scopriranno presto la ricchezza e la varietà della flora e delle erbe in genere molto profumate e dai colori sgargianti. Alcune aree del monte sono specificamente dedicate alla riproduzione ed allo studio delle piante medicinali.

La salita non ha caratteristiche di particolari difficoltà se non per i possibili problemi di acclimatazione o quelli legati alle condizioni atmosferiche del momento.

I campi sono ben attrezzati in particolare il primo e il terzo, con tende fisse; si tratta di grandi tende con cucina e soggiorno e giacigli sollevati dal suolo, gestite da persone del luogo molto disponibili e gentili che si premura-

no di non far mancare nulla ai viaggiatori. Insomma il contesto più propizio per godere di una montagna, di una ascensione, di luoghi e contatti umani preziosi per l'esperienza individuale e di gruppo.

I bravi cavalli di Nandal, il villaggio da cui si parte per l'ascensione e dove è fissato il primo campo attrezzato, provvederanno al trasporto dell'equipaggiamento fino al campo 3 a circa 4300 metri di altitudine, da dove inizia l'ascensione vera e propria, passando accanto al vecchio e abbandonato rifugio in muratura a quota 4400 metri.

Nel complesso un'esperienza assolutamente raccomandabile e che certamente rimarrà indelebile nei ricordi di ognuno. Per il viaggio e la spedizione risulta utile l'agenzia Amitaba di Milano.



Il gruppo della spedizione al terzo campo attrezzato.

LE FERROVIE DELLA CARNIA

Treni di montagna

Tito Pasqualis

Sono trascorsi cinquant'anni da quando i lindi paesi della valle del Tagliamento, da Villa Santina a Carnia, hanno visto passare l'ultimo treno della "Ferrovia della Carnia". Fu un convoglio merci a calare il sipario su una storia iniziata l'8 maggio 1910, giorno inaugurale, tra l'entusiasmo di centinaia di persone presenti all'evento. I primi atti concreti per la realizzazione di quest'opera erano stati prodotti nel 1882 dalla Provincia di Udine che si era impegnata a concedere un contributo finanziario ai Comuni carnici interessati affinché si costituissero in Consorzio per la costruzione e la gestione di una "strada ferrata" di collegamento con la "Ferrovia Pontebbana". Questa linea, aperta nel 1879, aveva unito Udine a Pontebba dove il torrente Pontebbana segnava il confine di Stato. Passarono diversi anni e finalmente, nel 1906, la progettazione e l'esecuzione dei lavori furono assegnate a una ditta specializzata di Padova, la Società Veneta, che gestiva già alcune ferrovie dell'Alta Italia.

La "Ferrovia della Carnia" aveva un solo binario con scartamento normale di 1435 mm. Le rotaie di 36 kg/m poggiavano su traversine di legno, ognuna distinta con un "chiodo" d'acciaio con la data di produzione. Al riguardo si può ben ricordare che in quell'epoca traversinai ("scliperârs") noti anche all'estero erano quelli della Val Tramontina. La linea si dipartiva dalla "Pontebbana" alla stazione "Per la Carnia" sui Piani di Portis (Venzon) a 260 m s.l.m. e si sviluppava alquanto tortuosa per oltre 19 km, con una pendenza massima del 16 per mille. Per quanto concerne la trazione, locomotive a vapore molto impiegate sono state quelle a tre assi, contraddistinte dalla sigla T3 321 con cassa per il carbone incorporata. Con una potenza di 380 CV potevano raggiungere una velocità massima di 45 km/ora. Per favorire il tiraggio, i fumaioli avevano un'altezza di circa due metri, che fu ridotta solo dopo l'adozione della "ventilazione forzata".

L'utenza era abbastanza varia. Prendevano il treno commercianti e imprenditori che si recavano nel capoluogo friulano per affari, ma pure le venditrici di casalinghi e prodotti orticoli dirette ai mercati di Gemona o del-

la stessa Udine, militari in servizio presso la caserma di Tolmezzo e tanti lavoratori emigranti nei Paesi dell'Europa centrale o d'Oltreoceano, questi spesso con viaggi senza ritorno.

In treno arrivavano villeggianti, alpinisti e qualche "touriste", come allora si diceva; in molti raggiungevano Arta per la cura delle acque. I convogli erano "misti", comprendevano cioè anche alcuni carri per le merci. Col treno arrivavano materiali per l'edilizia, prodotti agricoli e cereali. Le merci in partenza consistevano soprattutto nel legname di cui la Carnia era ricca. Prima di allora il trasferimento dei tronchetti a valle avveniva per mezzo della "fluitazione" facendoli avanzare negli alvei mediante successive ondate ottenute con repentini svuotamenti dei piccoli bacini idrici creati da chiuse ("stuas") di legno e pietre.

All'inizio la frequenza delle corse era di quattro al giorno nei due sensi; per raggiungere Udine da Tolmezzo si impiegavano circa due ore. Il primo treno da Villa Santina partiva alle 6,15 e arrivava alla Stazione per la Carnia alle 7,05; l'ultimo partiva da lì alle 19,05 e giungeva a Villa alle 20,00.

In seguito il servizio fu potenziato e nel 1939 le corse giornaliere erano diventate sette. La modesta velocità dei convogli consentiva al visitatore di "scoprire" a poco a poco le bellezze della valle: alti monti rocciosi, acque cristalline, boschi e pendici erbose, magari con... "rosse giovenche" al pascolo, come ricordava il Carducci in una famosa poesia. Il paesaggio mutava a ogni curva ed era quanto mai suggestivo, ma interessanti erano pure alcuni manufatti.

Subito dopo la partenza da Carnia il treno superava il Fella su un ponte in muratura con 15 arcate di 15 metri ciascuna, in comune con la strada nazionale "Carnica", e più avanti passava sotto l'alveo di alcuni piccoli torrenti. Dopo la stazione di Amaro proseguiva al piede del Monte Amariana, massiccia piramide calcarea protesa verso il Tagliamento e perciò visibile da gran parte del percorso. Attraversato un costone roccioso con la galleria del Sasso Tagliato lunga circa 250 metri, oltrepassata su viadotto la grande

A lato: la stazione di Tolmezzo, capolinea della "Ferrovia del Bût" (foto A. Brisighelli).



Sotto: una bella compagnia nella stazione di Paluzza, agosto 1927 (foto da Sergio Tassotti p.g.c.).



conoide detritica dei Rivoli Bianchi, la vaporiera arrivava alla stazione di Tolmezzo dove c'era un ben fornito "buffet". Il treno superava poi l'ampio greto del Bût su un ponte di quasi 200 metri, al di là del quale c'era la fermata di Càneva. Passava poi sul torrente Vinadia con un ponte di 20 m a travata di acciaio, posto allo sbocco dell'impressionante forra ("las fuèas di Vinai") che scende ripida dall'altopiano di Lauco. Alle porte di Villa (363 m s.l.m.), in vista dello storico dosso di Invillino, superava il rio Radime che precipita per 280 m con una pittoresca cascata stagionale. Nella stazione di Villa Santina i

visitatori potevano concedersi un pranzo nel "ristoratore" prima di salire sulle corriere che li avrebbero portati ad Ampezzo e oltre. Allo scoppio della Grande Guerra, il 24 maggio 1915, la Carnia si trovò a essere zona di immediata retrovia di un complesso settore bellico, che si estendeva per circa 120 km, a cerniera tra il fronte giulio e quello cadornino. La "Ferrovia della Carnia" divenne asse portante per il trasporto di uomini, armi e rifornimenti. Per farli arrivare più vicino al confine, in quello stesso anno le Autorità militari decisero di costruire due ferrovie secondarie entro le valli del Bût e del Degano. Avevano uno scartamento di 75 cm e binari da 20 kg/metro. La pendenza media era contenuta, ma qualche livelletta superava anche il 40 per mille. Queste due linee minori erano dette anche "tranvie" perché per lunghi tratti correvano sulla sede stradale, con cui spesso condividevano ponti e gallerie. Erano gestite dal Genio Ferrovieri e, compatibilmente con le necessità militari, svolgevano anche servizio per passeggeri. Numerose erano le fermate e molto graziose le piccole stazioni di legno e muratura. La "Ferrovia del Bût" era lunga circa 20 km. Iniziava a Tolmezzo e terminava a Moscardo (Paluzza), oltre le torri medievali, sul bordo del bosco e dei mitici scoscendimenti ("la muse") del Monte Paularo. La "Ferrovia del Degano" si estendeva per circa 14 km su un dislivello di 364 metri, da Villa Santina a Comeglians. Qui i passeggeri trovavano in attesa gli automezzi per Forni Avoltri e altri paesi della valle. Durante l'occupazione straniera seguita alla



Scambio di convogli a Villa Santina, capolinea della diramazione per Comeglians (foto A. Brisighelli).

rotta di Caporetto dell'ottobre 1917, le ferrovie della Carnia furono requisite dalle truppe d'invasione che le affidarono a personale austriaco militarizzato. Tuttavia, sia pure con qualche limitazione, esse svolsero ancora il servizio per i civili. Alla fine del conflitto la ferrovia Carnia-Villa Santina venne riassegnata alla Società Veneta mentre le linee minori furono assunte da un Consorzio di Comuni. Oltre al legname trasportavano il carbone della miniera di Cludínico, il marmo "grigio carnico" della cava di Timau, i prodotti delle cartiere di Tolmezzo e Ovaro. Tuttavia, l'evoluzione dei tempi rendeva obsolete le strutture esistenti favorendo i trasporti su gomma. La ferrovia del Bût cessò di esistere il 23 ottobre 1931; quella del Degano il 31 dicembre 1935. L'ultimo treno scese da Comeglians in una valle imbiancata dalla neve. Il macchinista salutò paesi e borgate con prolungati fischi di addio.

La "Ferrovia della Carnia", invece, superò anche il secondo conflitto mondiale e nell'ultimo periodo di guerra fu testimone di vari scontri tra i Cosacchi, che occupavano il territorio e gli uomini della Resistenza. Nel dopoguerra il servizio riprese anche con qualche nuova favorevole prospettiva poiché erano allo studio i collegamenti internazionali verso nord mediante i trafori della Mauria e di Monte Croce Carnico. Ma questi restarono solo sulla carta. Nel frattempo alcune aziende si erano trasferite in pianura, altre avevano ridotto

l'attività. Diminuivano anche gli utenti della ferrovia, tanto che si arrivò al maggio del 1958 quando il servizio per viaggiatori fu soppresso, sostituito da autocorriere.

Sulla "Carnica" continuarono a passare solo sporadici treni merci trainati da locomotive a vapore. Nel novembre del 1967 anche i "merci" si fermarono, ma non per sempre. Infatti, alla metà degli anni Ottanta, grazie agli interventi della Regione e del Consorzio per lo Sviluppo Industriale di Tolmezzo, la tratta fino a Tolmezzo fu riaperta, sebbene solo come raccordo tra la Zona Industriale e la "Pontebbana". Nel giugno del 1987 un convoglio trainato da un locomotore diesel inaugurò di nuovo la linea che restò moderatamente attiva fino al 1998. Da allora nessun treno è più passato tra le montagne della Carnia.

Per chi vuol saperne di più:

Cesare Bortotto, "Le ferrovie perdute della Carnia", in: "In Guart", SFF, Udine 1994.

Claudio Canton, "La ferrovia Carnia-Villa Santina" in: "Il tender", notiziario Sat-Dlf, Udine giugno 2010.

Giuseppe Nogarino, "Tranvie del Degano e della valle del Bût", Grafiche Calosci-Cortona, 2001.

VIAGGIO TRA CAVALLO E CANSIGLIO

Dal Piancavallo alla Casera di Valle Friz

Mario Tomadini

Recentemente la stampa locale ha riesumato le vicende della rotabile Cavallo-Cansiglio; in particolare si disquisiva della sua asfaltatura, un intervento salutato con enfasi dalle amministrazioni locali, ma avversato dagli ambientalisti.

Secondo alcuni, i lavori sono necessari per permettere ai turisti di fruire della strada, mentre per altri il nastro di asfalto è l'ennesimo sfregio all'ambiente senza considerare che si tratta di un'opera costosa sia in termini di realizzazione, ma soprattutto di manutenzione. Se poi pensiamo che da novembre ad aprile la strada non è percorribile per la presenza di neve e ghiaccio, prende corpo un ragionevole dubbio.

Per avere il polso della situazione, la mattina del 4 settembre 2016 lascio l'auto al Piancavallo e a piedi mi avvio verso la Casera di Valle Friz. La prima sorpresa arriva a un centinaio di metri dalla rotonda del Piancavallo e si materializza nel classico segnale rettangolare di strada senza uscita. Ne deduco che, per il Comune di Aviano la strada che dalla stazione turistica scende verso la dismessa Baracca del Saùc non ha alcun sbocco.

Appena entro nel territorio comunale di Budoia mi imbatto in un cartello "sibillino". Quel segnale mi avverte che la strada ricade in una zona a traffico limitato (?) e non manca il cartello che vieta l'accesso. Nello stesso palo di sostegno è fissato un cartello triangolare di pericolo che al suo interno contiene la sagoma di un rassegnato bovino. Noto che nel segnale c'è il riferimento all'ordinanza sindacale numero 1/2000 e mi pento di non aver posto nello zaino una copia anastatica del Registro Protocollo del Comune di Budoia. Accidenti a me, non saprò mai cosa recita quell'ordinanza e quali limiti non dovrò ignorare.

Più avanti le cose non vanno meglio; nel lato destro della rotabile un cavalletto regge un dondolante divieto d'accesso che sembra ammonirmi; ormai il senso di colpa è incontrollabile. Sono conscio d'infrangere le regole, tuttavia decido di cadere nel peccato. In pochi metri sono stato richiamato all'ordine da ben due cartelli, eppure la strada è asfaltata e sembra pure bella. Sono le 8.45 e giungo a

Casera Campo dove non registro alcun segno di vita e allora proseguo. Per salire alla Friz potrei tagliare a lato dell'aerea recintata, ma non desidero perdere neppure un metro di questa rotabile proibita e allora cerco di assecondare le curve che mi portano di fronte ai muraglioni di contenimento che strapiombano nella Valle di S. Tomè.

Qui mi si para davanti un altro segnale che promette una novità. Anche qui cavalletto e segnale di divieto, ma la buona novella è costituita da una copia dell'ordinanza, firmata dal Sindaco di Budoia e datata 22 maggio 2013, che dispone la... chiusura al transito del tratto della strada dorsale compresa tra la malga Campo e la malga Valle Friz per una frana e pericolo di nuovi smottamenti. Nulla da eccepire; il primo cittadino giustamente si preoccupa della pubblica incolumità, anche perché è noto che il versante est del Monte Candòle è franoso e i fenomeni si manifestano sia nel periodo del disgelo, sia

Rotabile vietata, ma asfaltata di fresco.



Tangibile esempio di pericolo.



dopo una forte pioggia. Se poi faccio appello alla memoria, ricordo che in inverno lo stesso tratto di strada è bersagliato dalle slavine e concludo che le rogne non hanno stagione. Più avanti, giusto per rimpinguare il numero di cartelli, arriva anche il segnale di caduta massi accompagnato dal divieto d'accesso e questa coppia è riproposta, a beneficio di chi arriva dal territorio di Pol-

cenigo, anche a monte della Casera di Valle Friz. Ne ho abbastanza e decido che la prima parte del viaggio nella dorsale Cavallo-Cansiglio si concluderà ai 1.515 metri della Casera di Valle Friz la quale, se dobbiamo dar credito a segnali e ordinanze sindacali, dal Piancavallo è praticamente irraggiungibile per automobilisti, ciclisti e pedoni. Per oggi ho trasgredito abbastanza; non mi resta che abbandonare la dorsale e salire verso il Croseraz.



A questo punto ritengo di fare alcune considerazioni:

- 1) In quei nove chilometri scarsi che dividono il Piancavallo dalla Casera Friz, non ho incontrato anima viva, anche se ero immerso in una godibile, tersa e soleggiata domenica di inizio settembre.
- 2) Mettere in sicurezza il versante occidentale del Monte Candòle è un'operazione ciclopica se non impossibile e con questi chiari di luna, i costi di una eventuale (e improbabile) bonifica sarebbero insostenibili.
- 3) Con l'ordinanza del maggio 2013 (in realtà in quel punto il problema delle frane è di antica data) la continuità del tracciato è compromessa e quindi viene a mancare il collegamento tra il Cavallo e il Cansiglio che è uno degli alibi che vorrebbero giustificare l'ennesima colata di asfalto.

Divieto di circolazione e copia dell'ordinanza firmata dal Sindaco di Budoia.

ARNICA MONTANA L.

Giuseppe Donadel

Famiglia: asteraceae (compositae). (*Arnica* deriva dall'arabo *ptarmike*=*starnutire* e si riferisce all'uso che si faceva in montagna come tabacco da fiuto).

Nomi locali: battonica (ligure), starnudela, tabach de montagna, tabacas (piemontese), starnutella, bettonica, piantagine di monte (lombardo), erba starnudela (veneto), tabach di mont, mirasòl (friulano).

Descrizione: pianta erbacea perenne, con fusto villosa alto in media 30 cm, generalmente semplice, ma talvolta anche con 2-4 rami opposti. Le foglie sono intere, le basali disposte a rosetta e incrociate, sessili, quelle cauline, due o quattro, più piccole e opposte. I fiori, riuniti in capolino unico (oppure uno su ciascun ramo) sono grandi, giallo-aranciati, spettinati. La pianta fiorisce da giugno ad agosto. I frutti sono acheni scuri, muniti di pappo che il vento disperderà dando vita così ad altre realtà.

Habitat: pascoli montano-alpini, prati aridi (sempre su terreni acidi, solitamente da 500 a 2.200 metri),

Distribuzione: Alpi e Appennino settentrionale (con lacune), è presente anche nella regione montano-alpina del Friuli Venezia Giulia. Specie orofita centroeuropea.

Parti velenose: soprattutto rizoma e capolino. **Principi attivi:** esteri dell'elenalina e della diidrogenelenalina, la sostanza amara arnicina, ecc.

Impiego terapeutico: veniva usata per via orale, pratica ormai da tempo messa da parte per taluni rischi connessi, causa di notevoli intossicazioni. All'esterno trova ancora applicazione come revulsivo sotto forma di tintura idro-glicerinata nei traumatismi a cute integra e nelle punture d'insetti.

Le preparazioni di arnica sono utilizzabili solo per uso esterno, non vanno mai applicate in vicinanza di occhi, bocca e genitali, e sulla pelle delicata dei bambini.

Si sconsiglia vivamente ogni forma di fai da te, meglio informarsi dagli specialisti, medici, farmacisti e erboristi.

Intossicazione: i sintomi di avvelenamento da arnica non tardano a manifestarsi: nausea, vomito, disturbi gastroenterici, diarrea sanguinolenta, vertigini, tremori, sudori freddi, tachicardia, difficoltà respiratoria, paralisi dei centri nervosi, e infine morte per asfissia. Eppure alcuni esperti dicono che un capolino fiorito messo a macerare in un litro di acquavite è un buon digestivo.

Attenzione per i raccoglitori di erbe spontanee: non scambiate le foglie basali dell'arnica, tossiche, con le foglie giovani della piantaggine pelosa (*plantago media*), utili per un buon minestrone.

Curiosità: già gli antichi Germani usavano efficacemente preparati di arnica e miele puro contro acne e foruncolosi. Nell'Alta Savoia viene usata come tabacco da pipa, meno dannoso e più gradevole.



QUALCHE SCORCIO SULL'OLTRE PIAVE

Daniele Pozzati



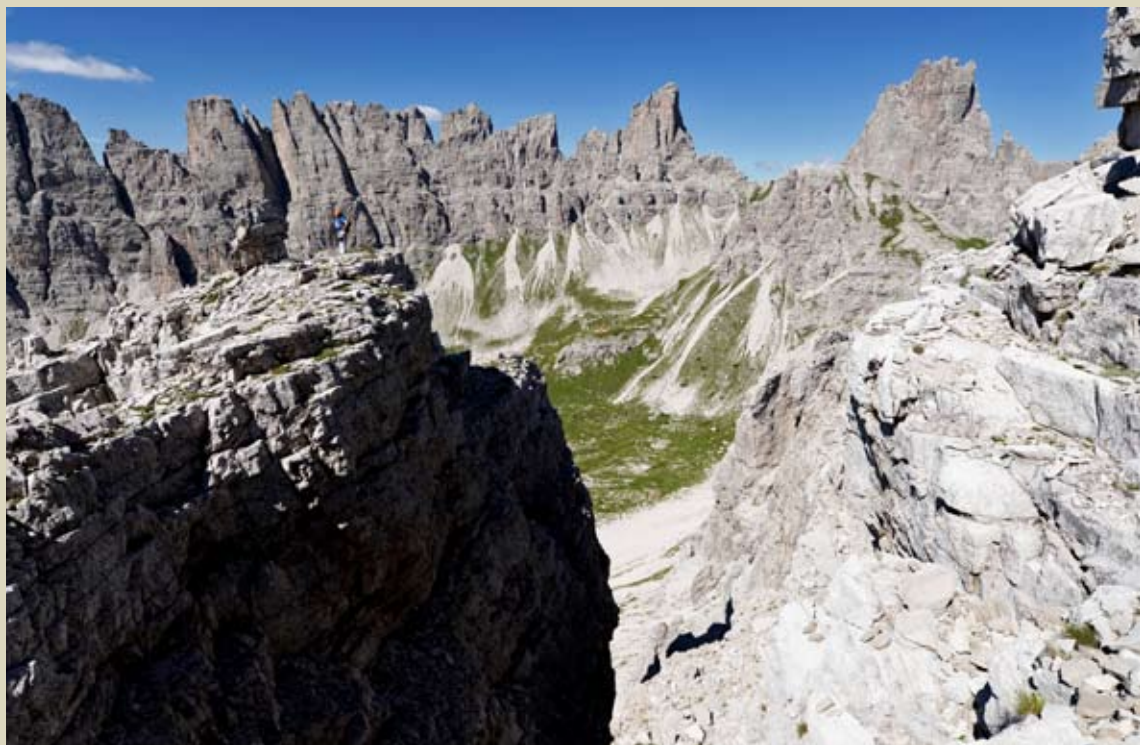
Salendo al Torrione (Monfalcon di Forni).

Le Dolomiti d'Oltre Piave occupano un territorio talmente vasto e diversificato che anche 100 foto sarebbero certamente riduttive. Forse nemmeno la stessa quantità per l'estate o per l'inverno come altrettante per l'autunno e la primavera.

Queste nove immagini, qui riprodotte, non vogliono certo essere rappresentative del Duranno con la Cima dei Preti, degli Spalti di Toro e dei Monfalconi, del Cridola, del Pramaggiore con i Vieres e la Vacalizza, nemmeno delle Caserine e del Cornaget.

Non sono nemmeno le più belle che ho trovato nel mio computer, sono però forse "nuove". Non l'ormai "abusato" Campanile di Val Montanaia o la Punta Pia che campeggia su molte "bacheche" di Facebook con la ormai classica inquadratura presa dalla cengia della Cima Toro. Non la segnalata e pluri verniciata Cima dei Preti o la chiassosa Cima Est del Cridola. Vogliono solo essere uno spiraglio su forcelle, cime, torri e creste minori, meno note e conosciute ma certamente non meno belle.

D'estate e d'inverno. In primavera o in autunno...



Alta Val Monfalcon di Forni da Cima Barbe.

Inverno in alta Valle di San Lorenzo.





Salita al Monfalcon di Forni.

Le Ciazze Alte dalla Busa dei Vieres.





Cima Cadin di Toro (Spalti di Toro).

Presso La Fessura (Vacalizza-Vieres).





Presso Cima Lucia (Monfalcon di Montanaia).

Duranno-Preti dalla cengia della Covarata (Vacalizza).



LA CROCE DEL FLAGJEL

La Redazione

I monti Flagjel 1467 metri (s.l.m.) e Cuar 1478 metri sono le due ultime significative cime della sinuosa dorsale spartiacque tra la valle dell'Arzino a ponente e i bacini dei torrenti Palâr, Leale, Tremugna e minori a levante. Il Cuar si abbassa ripido su Monteprât, 820 metri, articolato altopiano con pascoli, seconde case e attrezzature turistiche, digradante a sud verso il Tagliamento.

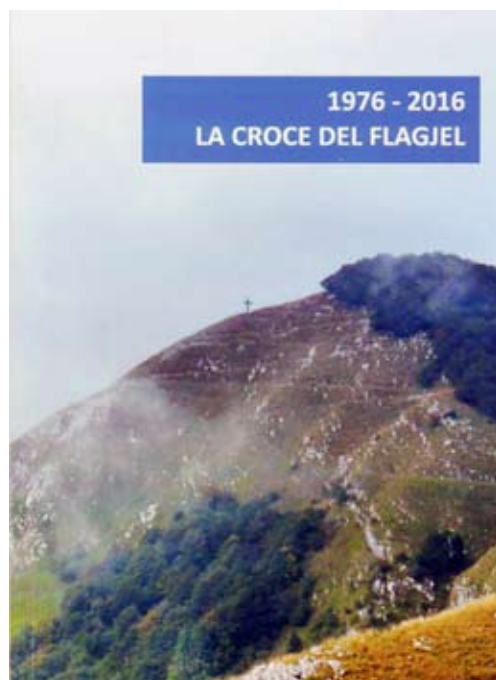
I due monti sono stati da sempre punti di riferimento per le comunità di Vito d'Asio, Forgaria nel Friuli e Trasaghis. Sono riconoscibili anche da lontano, sia perché emergono dalla pianura quasi all'improvviso manifestando la loro notevole "energia di rilievo", sia perché il crinale che li unisce presenta una caratteristica sagoma a schiena d'asino, interrotta a metà dall'altura del Cuel dai Poz 1377 metri, al cui piede, a 1219 metri, si trova la Malga agrituristica del Cuar.

Il primo tratto della via più diretta per il Flagjel da Forgaria, è la strada che sale a Monteprât e raggiunge l'intaglio del Cuel di Forchia a 884 metri. Poco più avanti si stacca il sentiero CAI n. 815 che porta alla Malga di Cuar. Da qui si procede aggirando a nord il Cuel dai Poz; si attraversa la sottostante umida valletta e, seguendo il sentiero nel bosco e su prati con i resti di una vecchia mulattiera militare, si arriva in cima (ore 2,30 da Cuel di Forchia).

Nei primi giorni di maggio del 1976, alla vigilia del tragico terremoto del Friuli, un gruppo di giovani della valle, guidati dal parroco di San Francesco, ha issato sul Flagjel una grande Croce a doppio braccio alta sei metri, formata da tubi d'acciaio del diametro di 60 cm. La struttura ha resistito al sisma, ma fu poi ripetutamente danneggiata dalle abbondanti nevicate e dal vento che lassù spira con raffiche a volte molto violente. Sono stati quindi necessari alcuni interventi di recupero, in particolare nel 1994 e nel 2006.

Il 2 giugno di quest'anno, in occasione del 40° anniversario della prima posa della Croce, la Pro Loco Alta Val d'Arzino, diretta da Bruno Blarasin, e il Gruppo Amici della Montagna di Forgaria nel Friuli con la collaborazione del Gruppo Alpini forgiarese, hanno organizzato un incontro presso la malga, presenti i sindaci e i parroci della valle. Dopo la celebrazione di

una Messa, sono state ricordate una per una le oltre cento vittime del sisma. Nonostante l'inclemenza del tempo - gravava sui monti una fitta nebbia - una buona rappresentanza delle tre comunità ha raggiunto entrambe le cime. Nello stesso giorno è stato presentato un libretto commemorativo, realizzato con l'aiuto del Comitato Regionale delle Pro Loco e della GraphiStudio s.p.a. dal titolo *1976-2016 La Croce del Flagjel*. La pubblicazione è stata curata da Adriano Bianco, Delmo Collino, Nila Colledani, Roberto Carniel e Tito Pasqualis, socio della nostra Sezione e collaboratore di questa rivista. Il volume riporta le testimonianze dei molti volontari che in momenti diversi hanno lavorato per l'erezione e la manutenzione della Croce. È composto da oltre 40 pagine arricchite da una nutrita serie d'immagini. Oltre a un puntuale ricordo delle vicende della Croce, vi sono descritti molti aspetti paesaggistici e ambientali del Flagjel e dei monti vicini. Si tratta di un'opera semplice ma interessante per chi ama la montagna e desidera ampliare la conoscenza della storia delle nostre vallate prealpine.



CONSIGLIO DIRETTIVO IN CARICA PER IL TRIENNIO 2015-2017

Presidente: Giorgio Fornasier

Vicepresidente: Lorenzo Marcon

Consiglieri: Ezio Buna, Chiara Damian,
Stefano Fabris, Paola Guerri, Franco Jereb,
Grazia Pizzoli, Moreno Todaro.

Tesoriere: Paola Guerri.

Segretaria: Eliana Brusadin.

Segretaria C.D.: Paola Pagura.

REVISORI DEI CONTI

Presidente: Luigi Falcomer

Revisori: Angelo Limiti, Vittorio Tommasini.

DELEGATI SEZIONALI AI CONVEGNI

Eliana Brusadin, Luigi Brusadin, Giorgio
Fornasier, Alleris Pizzut.

SOTTOSEZIONE DI AVIANO

Reggente: Luca Stradiotto

INCARICHI SEZIONALI

Escursionismo: Ezio Buna

Alpinismo Giovanile: Lorenzo Marcon

Scuola V.M. e palestra: Moreno Todaro

U.S.P.: Giorgio Fornasier

Sede Sociale: Grazia Pizzoli

Coordinamento: Chiara Damian

Sentieristica: Alberto Magro

Pubbliche Relazioni: Giorgio Fornasier

Rifugio Pordenone: Alleris Pizzut

Comm. Giulio Carnica Sent.: Alleris Pizzut

Bivacco Granzotto Marchi: Ivan Petris

Biblioteca C.A. Maddalena: Diego Stivella

Commissione T.A.M.: Marco Veneziano

Redazione "Il Notiziario": Roberto Bianchini

Affari legali: Alessia Fugaro

Affari fiscali: Luigi Falcomer

C.N.S.A.S.: Luca Diana

Sito Web: Franco Protani

Alpi Venete: Diego Stivella

LA SEDE DELLA SEZIONE

Pordenone - Piazzetta del Cristo, 5/A

Casella Postale 112 Pordenone

Telefono e Fax 0434 522823

NUOVO SITO WEB

www.caipordenone.it

Ben 19 anni or sono, il Consiglio Direttivo eletto dai Soci, mi accordò la fiducia nominandomi per la mia prima volta Presidente della Sezione. Una carica che mi gratificava con un rovescio della medaglia, quello dell'impegno e della responsabilità. Sono stato aiutato, per fortuna, dal sostegno volenteroso dei Consiglieri e di tanti simpatizzanti.

Nell'articolo che scrissi ne *Il Notiziario* di allora per presentarmi al corpo sociale, rievocai un aneddoto che riguardava un caro amico, compagno di arrampicate ed escursioni: egli fin da ragazzo vedeva e viveva la montagna nell'accezione più nobile ed elevata; tra l'altro, per iscriversi al Sodalizio e rinnovare di anno in anno il pagamento della quota prevista, doveva sempre risparmiare sulla stringata paghetta settimanale.

Con lo stesso spirito mi sono proposto di mettermi a disposizione e di rappresentare il CAI nel miglior modo a me possibile, allo stesso livello della passione viscerale che ho sempre avuto per la montagna.

Ma non sono stato il solo, anche molti altri Soci hanno dimostrato gli stessi legami e senso di responsabilità.

Oggi, all'inizio del terzo millennio, guardandoci attorno possiamo affermare che l'acostamento al CAI sia comunemente mosso ancora dagli stessi ideali? Mah! Sinceramente non lo so: attualmente siamo tecnicamente preparati, dotati di materiali che favoriscono la sicurezza, supportati da una fitta schiera di Titolati in tutte le discipline per un approccio corretto alla montagna, ma fatico a intravedere un legame associativo realmente forte, concreto e sincero.

Credo invece che ci sia stato un cambiamento nell'ottica di molti iscritti: dal NOI del CAI, sono passati all'IO e il CAI. In poche parole, questi soggetti non sono più legati allo spirito di naturale solidarietà connaturato nei frequentatori dell'Alpe, scivolando in un autoreferenzialismo piuttosto palese, mettendo in primo piano solo il proprio apparire. In pratica voler usare il CAI per un ritorno personale.

Un fenomeno, questo, purtroppo lesivo soprattutto oggi in cui è maggiore l'impegno dell'Associazione nelle realtà periferiche e

centrali per il settore "giovane" e "post giovane". Sono per l'appunto in fase di avanzamento attraenti progetti per il CAI di domani. Il CAI del futuro, sarà il CAI che si genera oggi con uno sguardo a quello che si è fatto nel passato; questo non significa essere dei nostalgici, ma uomini concreti e consapevoli delle esperienze accumulate, valorizzate nel quotidiano e adeguate ai frenetici tempi moderni. Scopo finale sarà la consegna alle future generazioni di un patrimonio solido e aggiornato.

Un primo segno concreto di questa attenzione si è avuto con Umberto Martini, presidente generale fino alla primavera 2016, con la creazione del "Socio Juniores", iniziativa che oggi prosegue sotto la presidenza generale di Vincenzo Torti. Recentemente inoltre, il progetto si sta evolvendo con la disposizione deliberata dal Consiglio Centrale, di contribuire finanziariamente per avvicinare i giovani dai 18 ai 30 anni alla frequentazione di un percorso per ottenere una qualifica ufficiale nel Sodalizio.

Lo stesso sostegno è destinato a coloro che si vorranno dedicare alla dirigenza delle Sezioni. Da sottolineare inoltre che ai Gruppi Regionali, per il 2016 e 2017, sono stati assegnati dei fondi per l'acquisizione di palestre di arrampicata dedicate allo scopo.

Mi auguro sinceramente che, con queste buone prospettive, al CAI si avvicinino tanti nuovi Soci, in particolare quelli della generazione identificabile con il termine "WhatsApp", sempre che questi ultimi possano trarre insegnamento dalla grande passione che ha motivato le generazioni dei "padri" nell'andar per monti e nel vivere con entusiasmo lo spirito vero e sano del Sodalizio.

Eravamo partiti in sordina nel 2013, quando per “entrare” a Pordenonelegge si era puntato tutto su un grande dell'alpinismo: Kurt Diemberger. Una prima esperienza volta a capire e far capire, quanto l'argomento Montagne potesse interessare al qualificato pubblico della manifestazione libraria pordenonese. Il pienone realizzato ci aveva convinti di essere nel giusto e che si poteva continuare con nuove proposte.

dell'arrampicata: Maurizio Zanolla, “in arte” Manolo. Questi personaggi sono stati, come nelle edizioni precedenti, intervistati da due personaggi che oramai sono diventati “amici” di Pordenonelegge: Roberto Mantovani, noto giornalista e scrittore di libri di montagna e Luca Calzolari, direttore della rivista “Montagne360”; affiancati a volte da Linda Contino, già direttrice della rivista ALP. La grande professionalità di questi perso-



Serata festosa per Nives Meroi e Romano Benet (seduto) all'Auditorium Vendramini (foto Arduini da Lo Scarpone p.g.c.).

Quindi il 2014 e il 2015, in un crescendo d'interesse che ha portato al tutto esaurito e purtroppo a molti esclusi dagli incontri programmati. La realizzazione delle presentazioni è stata resa possibile grazie al contributo e alla fattiva collaborazione del Gruppo regionale FVG del CAI e della nostra Sezione.

Nel 2016 si è partiti con le coppie, dopo Ermilio Ferrari e Alberto Paleari con il loro “3900 delle Alpi” è venuto il momento di Nives Meroi e del marito Romano Benet, partecipazione record per festeggiare a fine serata il compleanno di Nives. In chiusura un mito

naggi si è vista quando sono riusciti a tirare fuori dai vari autori aneddoti e dettagli che solo coloro che hanno una grande esperienza nel settore alpinistico sanno cogliere.

La cosa più curiosa e simpatica è stata l'intervista a Manolo che non aveva un libro da presentare, ma se ne è parlato come se fosse già in stampa con un complicità fra autore e intervistatori che sembrava una scena preparata da tempo, invece era nata nei 500 metri che separavano il parcheggio dal tendone dove si svolgeva l'incontro, che dire... tutti dei miti.

Le serate autunnali della Sezione CAI di Pordenone, elaborate con la fattiva collaborazione di Cinemazero e patrocinate dal Comune di Pordenone, hanno visto nel 2016 una nuova versione caratterizzata da: ritorno delle serate al giovedì sera; la presenza dei registi o dei partecipanti alle imprese descritte nei filmati stessi; la partecipazione di esperti in argomenti di grande attualità; la collaborazione con Enti ed Associazioni di grande levatura ed importanza per il nostro ambiente montano; l'aumento delle serate che da 3 passano a 4.

Abbiamo iniziato il 6 ottobre con una serata che ha visto a Pordenone la presenza di Agostino Da Polenza, personaggio noto nell'ambiente alpinistico sia per le sue imprese sui monti himalayani che per l'impegno scientifico e sociale che lo stesso porta avanti attraverso l'Associazione "EV-K2-CNR".

A seguire il 13 ottobre, una bella proiezione in ricordo di Renato Casarotto a 30 anni dalla sua scomparsa. Con noi oltre al regista Davide Riva, abbiamo avuto il piacere di avere un amico di scalate, Giacomo Albiero, membro del CAAI, che alla veneranda età di 89 anni ha portato la sua testimonianza attraverso vivi ricordi.

Il 20 ottobre la proiezione ha assunto il tono di una "lezione" su un animale di ritorno sul-

le nostre cime: il lupo. Il dott. Luca Giunti ci ha parlato a 360 gradi, descrivendone la storia, la ricerca, le caratteristiche e le abitudini. Parte della serata è stata dedicata all'immaginario che, come sappiamo, è diventato perfino fiaba.

Questa serata è stata realizzata in collaborazione con "Natura2000" e "Life Wolfalps", progetto inserito nel programma comunitario LIFE dedicato alla salvaguardia delle biodiversità. Fondamentale il concorso del Comitato Scientifico del CAI che, attraverso il gruppo "Grandi Carnivori", è più che mai attivo nel progetto comunitario.

La serata di chiusura del 27 ottobre si è realizzata grazie alla collaborazione fattiva con la Fondazione Dolomiti UNESCO e la Regione FVG. Piero Badaloni dopo aver girato 6 filmati sulle montagne site nell'ambito delle Dolomiti UNESCO, ha realizzato un nuovo prodotto che riassume in un DVD tutte le emozioni che queste nostre Montagne sanno trasmettere.

Il regista, presente in sala, è stato intervistato da un altro noto giornalista RAI, Roberto Mantovani. Un serata sicuramente interessante con un'attenta analisi della situazione e delle problematiche dell'ambiente montano e non solo. Una chiusura in linea con le tematiche già espresse nelle precedenti serate.



MONTAGNATERAPIA A PORDENONE

Giulia Rigo

L'educatrice professionale, dottoressa Giulia Rigo, è referente delle attività di Montagnaterapia nel Dipartimento per le Dipendenze, nell'Azienda per l'Assistenza sanitaria n. 5 "Friuli Occidentale". Ha curato l'organizzazione di questo evento, fornendoci una testimonianza riassuntiva dei lavori.

La Redazione

Con il termine "montagnaterapia" si intende definire un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. Esistono molti modi di fare montagnaterapia.

Ogni realtà ha la propria storia e le proprie caratteristiche, legate al contesto, alle risorse, alla formazione degli operatori, alla tipologia dell'utenza.

Attività di montagnaterapia sono state sperimentate infatti in diversi ambiti: salute mentale, dipendenze, disabilità fisica e psichica, malattie internistiche e oncologiche, sia con adulti che con minori.

Le attività proposte spaziano fra tutte le possibilità che l'ambiente montano offre: trekking, arrampicata sportiva, alpinismo, speleologia, sport invernali. Si possono tuttavia individuare alcuni punti importanti, emersi nel tempo, attraverso la prassi e le esperienze dei diversi gruppi di montagnaterapia, su cui si è raggiunto un discreto consenso fra gli operatori.

Questi punti sono: la dimensione dei gruppi; la presenza di operatori con professionalità diverse, sia del pubblico (servizio sanitario nazionale) che del privato sociale (psicologi, infermieri, tecnici della riabilitazione, medici, Oss); la collaborazione con tecnici (accompagnatori Cai, guide escursionistiche, guide alpine) e volontari; la strutturazione delle uscite, generalmente precedute da un incontro di presentazione dell'escursione e da una restituzione in gruppo dopo l'escursione e infine la frequenza delle uscite.

Quanto ai benefici attesi i principali sono: un

beneficio legato all'attività fisica; la promozione di uno stile di vita sano e una maggiore attenzione alla cura di sé; l'effetto antidepressivo dell'attività fisica; la possibilità di confrontarsi con i propri limiti in un ambiente inusuale, senza che questo comporti un reale pericolo.

Ma anche il riprendere il contatto con un ambiente naturale, relativamente incontaminato, ha di per sé valenze positive; la relazione con volontari, spesso membri di associazioni importanti sul territorio, come il Club Alpino Italiano, permette un valido intervento di interazione sociale e lotta allo stigma e infine il contesto della montagna determina un'esperienza diversa, sia nel gruppo degli utenti, sia dando agli operatori la possibilità di mettersi in gioco in modo diverso, permettendo una ristrutturazione dei ruoli che può avere ricadute molto interessanti.

Dal 16 al 19 novembre 2016 si è tenuto a Pordenone il 5° Convegno Nazionale di Montagnaterapia, intitolato "Sentieri di Salute: lo sguardo oltre", organizzato dalla macro-zona Veneto-Friuli Venezia Giulia.

Oltre 400 sono stati i partecipanti agli eventi e relazioni in città. Il convegno ha dato spazio ad ogni macro-zona d'Italia con relazioni che si sono tenute presso il Teatro Concordia, toccando spazi paralleli di riflessioni provenienti dall'eco-narrazione, dall'ecopsicologia, green mindfulness e la psicosintesi, dall'outdoor management training, dalla psicologia analitica, dalla spiritualità-filosofia e l'alpinismo. "Lo Sguardo Oltre" ha sconfinato ampliando anche nel contesto d'Oltralpe a proposte dedicate al Ministero di Grazia e Giustizia.

Si perché esistono anche realtà dedicate all'Ufficio Esecuzione Penale Esterna. "Guardare oltre" è anche guardarsi in modo diverso: la rete e le sue esperienze significano



Partecipanti e accompagnatori del trekking a Casera Ceresera.

anche incontro e relazione. Ecco che l'ospitalità di Pordenone ha fatto del convegno un momento conviviale, un momento ludico e di divertimento fatto di musica e voce con "I ragazzi della Panchina" e con il concertista Marco Anzovino.

Il problema che si è posto il congresso è stato "come fare" montagnaterapia e valutarne l'efficacia scientifica.

Questo compito è stato assolto dalle sessioni parallele, nelle quali oltre 60 realtà provenienti da diverse regioni si sono confrontate sulle prassi del fare montagnaterapia nei campi della Salute Mentale, Disabilità fisica e psichica, Dipendenze e Minori, Organizzazioni e Riabilitazione Medica.

Dieci sono stati i poster ospitati nella ses-

sione mostra, undici i video proiettati sugli schermi del convegno. La novità di quest'anno è stata rappresentata dalla sessione Organizzazioni e Riabilitazione Medica a cui è stata data una funzione molteplice: non solo le esperienze di outdoor training dedicate alle organizzazioni ma anche le buone prassi organizzative, economiche, amministrative dei progetti di montagnaterapia stessi.

L'esperienza di confronto ha dato inoltre la possibilità di vivere un'esperienza di vera integrazione attraverso un trekking organizzato dalla Sezione Cai di Sacile alla Casera Ceresera in Cansiglio e un'esperienza in grotta, curata dall'Unione Speleologica del Cai di Pordenone nelle cavità di Campone e Pradis.

56° Corso Roccia

Direttore: *Diego Jereb* - Vice direttore: *Moreno Todaro*

LEZIONI TEORICHE : SEDE CAI Pordenone - SALA BOULDER via Molinari - ore 20.30

26/04/2017	Presentazione del corso. Catena di assicurazione prima parte. Caratteristiche tecniche dei materiali e loro utilizzo...
28/04/2017	Catena di assicurazione seconda parte. Caratteristiche tecniche dei materiali e normative di sicurezza..
03/05/2017	SALA BOULDER Tecnica di arrampicata, nodi di base e manovre di sicurezza. Esercizi per il recupero degli schemi motori e coscienza dell'equilibrio.
05/05/2017	Lettura delle carte topografiche e navigazione terrestre. Sapersi muovere e orientare sul territorio con l'utilizzo di bussola, altimetro e GPS.
10/05/2017	SALA BOULDER Tecnica di arrampicata e manovre di corda. Esercizi di equilibrio sul verticale, tecnica di arrampicata e manovre di corda.
12/05/2017	Nozioni di meteorologia. Saper leggere correttamente un bollettino meteorologico e riconoscere le variazioni del tempo.
17/05/2017	SALA BOULDER Tecniche di arrampicata e progressione.
19/05/2017	Fisiologia e Allenamento. Cenni di fisiologia, allenamento e traumatologia.
24/05/2017	SALA BOULDER Tecnica di arrampicata. Ripasso delle progressioni fondamentali, triangoli e sostituzioni.
26/05/2017	Nozioni di pronto soccorso e chiamata d'urgenza. Gestione di una emergenza.
31/05/2017	Storia dell'alpinismo e della Scuola Val Montanaia. L'evoluzione dell'alpinismo anche attraverso l'esperienza della Scuola Val Montanaia.
07/06/2017	SALA BOULDER Eventuale ripasso tecniche arrampicata e sicurezza.
10/06/2017	Preparazione e condotta di una salita. Ricercare, informarsi e prepararsi per una uscita in ambiente.

LEZIONI PRATICHE : Uscite in falesia

07/05/2017	Tecniche di assicurazione e tecnica di arrampicata. Iniziamo a conoscere i metodi di assicurazione e le tecniche per arrampicare.
14/05/2017	Tecnica d'arrampicata e realizzazione delle tecniche di assicurazione. Riconosciamo i punti dove piantare i chiodi e posizionare le protezioni, costruire le soste e calarci. Iniziamo a muoverci in parete utilizzando tutte le tecniche imparate.
21/05/2017	Simulazione di scalata da capocordata. Impariamo a muoverci da primo di cordata posizionando le protezioni ed eseguendo tutte le manovre di corda.
28/05/2017	Uscita in montagna.
10-11/05/2017	Uscita in montagna con pernottamento.

Orari, luoghi di ritrovo e accantonamento verranno definiti in base alle condizioni meteorologiche del momento e comunque preventivamente concordate.



14° Corso di Arrampicata Libera (AL1)

Direttore: *Dino Marini* - Vice direttore: *Mirko Giacomini, Dennis Pivetta*

LEZIONI TEORICHE: SEDE CAI Pordenone - SALA BOULDER via Molinari - ore 20.30

- | | |
|------------|---|
| 13/09/2017 | SEDE CAI Presentazione del corso, materiali. Attribuzione programmi allenamento. |
| 15/09/2017 | SALA BOULDER Fisiologia e allenamento con seduta pratica di allenamento. |
| 20/09/2017 | SEDE CAI Materiali con focus su stato di usura e sicurezza. |
| 22/09/2017 | SEDE CAI Storia arrampicata. |
| 20/10/2017 | SEDE CAI Geologia applicata all'arrampicata. |

LEZIONI PRATICHE INDOOR: SALA BOULDER via Molinari ore 19.30

- | | |
|------------|--|
| 04/10/2017 | Nodi, equilibri, esercizi a terra. |
| 06/10/2017 | Tecniche di progressione fondamentali. |
| 11/10/2017 | Tecnica di movimento. |
| 13/10/2017 | Tecnica di arrampicata. |
| 18/10/2017 | Tecnica di arrampicata. |

LEZIONI PRATICHE : Uscite in falesia

- | | |
|------------|---|
| 08/10/2017 | Progressione con tecniche apprese manovre di emergenza. |
| 15/10/2017 | Simulazione della salita da primo. Progressione con tecniche apprese. Manovre di emergenza. |
| 22/10/2017 | Simulazione della salita da primo. Tecnica di arrampicata e manovre sicurezza. |
| 05/11/2017 | Salite in falesia con l'applicazione delle tecniche di arrampicata. |
| 12/11/2017 | Salite in falesia con l'applicazione delle tecniche di arrampicata e chiusura del corso. |

AGOSTO

Claut

Ferragosto alternativo per gli speleologi del Cai di Pordenone che al Pradut hanno realizzato il "Micro speleo campo Le vasche 2016" per opera di 35 esploratori e quattro cani addestrati. Oltre al proseguo dei lavori di sblocco e pulizia, sono state portate a termine le ricognizioni in corso nel monte Resettum e individuate nuove grotte interessanti. Lo spirito che ha animato il lavoro peculiare dei partecipanti è fondato sulla condivisione di passione per la montagna e la scoperta del sottosuolo misterioso di casa nostra.

Valcellina

Nell'ambito degli studi sul problema traffico dei passi dolomitici, la società Eurac ha recentemente analizzato anche quello del Sant'Osvaldo per conto della Fondazione Unesco. «Nel complesso, questo passaggio appare come un hot spot stagionale - si legge nel rapporto - con picchi di transito concentrati nel corso della stagione estiva. Il numero appare relativamente basso se posto a confronto con i volumi dei principali valichi dei Monti Pallidi". I veicoli leggeri mediamente in transito sul Sant'Osvaldo sono poco più di 1.100 nei giorni più trafficati dell'estate, con un sostanziale incremento ad agosto, con oltre 2.500 veicoli in circolazione.

SETTEMBRE

Cansiglio

All'interno di una vasta selva tra le più belle d'Italia, il Corpo Forestale dello Stato ha realizzato l'evento INSILVA 2016 - "Passeggiata nella bellezza tra Arte e Scienza" con ritrovo presso il Rifugio Casa Vallorch in Cansiglio. Il tema dell'edizione 2016 è stato "L'Uomo e la Foresta: cosa sta cambiando". Due giornate contraddistinte da un programma che ha alternato numerosi approfondimenti su tematiche ambientali, con visite guidate e incontri approfonditi.

Budoia

L'Associazione BioArtVisual ha organizza-

to in collaborazione con L'Amministrazione Comunale di Budoia, la Regione FVG e altri Enti locali, il 3° BioPhotoFestival, dedicato al mondo della fotografia naturalistica e di paesaggio. Oltre alle attività legate al concorso, durante la rassegna è stato possibile incontrare grandi professionisti del settore e ammirare le loro multi-visioni di grande effetto. Tra le mostre espositive, da segnalare quella della US pordenonese CAI dal titolo "Il volto nascosto dell'Europa".

OTTOBRE

Pordenone

Inaugurata nella Sede della Sezione la mostra dell'artista valdagnese Giannino Scorzato, "Dalle Piccole Dolomiti al K 2 - In ricordo di Raffaele Carlesso, Renato Casarotto e...". All'evento oltre alle autorità, agli esponenti del Cai e all'accademico ultranovantenne Giacomo Albiero, era presente la figlia e i parenti del grande alpinista pordenonese. Per l'occasione, Scorzato ha donato alla Sezione un ritratto di Carlesso che rimarrà stabilmente esposto nei locali del piano terra. La mostra d'arte è rimasta aperta dal 13 ottobre 2016 al 31 gennaio 2017.

Chies d'Alpago

Si è svolta dal 14 al 30 ottobre la rassegna "Chies e le sue montagne", una serie di iniziative che il paese alpagoto promuove da diversi anni per divulgare la cultura della montagna e un corretto rapporto con l'ambiente naturale. Un numeroso pubblico ha partecipato all'inaugurazione della mostra sul ritorno dei carnivori nelle Alpi, a cui è seguito un incontro con le guardie forestali che hanno parlato della presenza degli orsi in Alpago. Interessanti anche gli appuntamenti sui rischi idrologici e morfologici, come il terremoto del 1936 e l'alluvione del 1966. Ampio spazio naturalmente all'alpinismo, con personaggi noti o meno noti di ieri e di oggi.

Pordenone

Si è conclusa con grande soddisfazione di tutti i componenti, l'intensa attività estiva 2016 dell'Alpinismo Giovanile della Sezione che ha

realizzato numerose uscite in montagna di carattere escursionistico e alpinistico. Numerosi giovani hanno avuto modo di sperimentare la “notte in bivacco” presso la Casera Podestine in Val di Gere, al Bivacco Pramaggiore in Val Settimana e al Bivacco Granzotto-Marchi in Val Monfalcon di Forni. In quest’ultimo, che appartiene alla nostra Sezione, hanno operato anche con piccoli lavori di manutenzione interna ed esterna. Il pernottamento in casera o in bivacco è un avvenimento unico, che rende speciale ogni escursione e che ai ragazzi dell’Alpinismo Giovanile piace davvero molto.

NOVEMBRE

Cansiglio

Domenica 13 novembre, escursionisti e ambientalisti si sono ritrovati numerosi a Casera Palantina per il 29° raduno in difesa dell’antica foresta e sostenere il futuro di quella che potrebbe diventare un’area protetta e riconosciuta dall’Unesco come Riserva della Biosfera, conservandone l’eccezionale peculiarità esistente. È stata l’occasione per ribadire la contrarietà alla Regione Veneto, favorevole alla privatizzazione di pezzi del Cansiglio a cominciare dalla vendita dello storico ex Albergo San Marco.

Pordenone

Per il 2016, è terminato in novembre il lavoro di manutenzione dei sentieri Cai, da parte della squadra dei volontari appartenenti alla nostra Sezione. Con dedizione, volontà e capacità, in luglio si è conclusa la sistemazione del nr. 994 che soprastante i torrenti Artugna e Cunaz risale verso la zona della Fonte del Tarabin; sono anche stati realizzati tre nuovi anelli di percorso a quote diverse.

Con l’occasione è stato recuperato lo storico “Trois delle Sterpe” tra Casera Campo e Casera Valle Friz. Nel frattempo, i volontari hanno iniziato la manutenzione del sentiero 349 in Val Monfalcon di Cimoliana.

A settembre la squadra ha iniziato a ispezionare e pulire in parte il sentiero 984a che da Dardago (Chalet Belvedere) risale la Costa del Pissol e si unisce al 994 sopra i ruderi di Casera Centolina.

DICEMBRE

Pordenone

L’Amministrazione Comunale e la Libreria Quo Vadis hanno organizzato nella Sala Grande di Cinemazero una serata con Danilo Callegari, socio della Sezione, avventuriero estremo nato a Fiume Veneto 33 anni fa. Sul finire del 2015, Callegari ha realizzato il suo progetto “AfricaExtreme 2015” nuotando per 50 chilometri nell’Oceano Indiano, da Zanzibar fino alle coste della Tanzania, correndo poi un chilometraggio corrispondente a 27 maratone in 27 giorni di fila, nella foresta e savana africana. Infine Callegari è salito sulla vetta del Kilimangiaro, in no stop, con discesa nel versante opposto, impiegando meno di 21 ore.

Pordenone

Per la Giornata Internazionale della Montagna, la Convenzione delle Alpi in collaborazione con la nostra Sezione, la Libreria Quo Vadis e l’Associazione Bottega Errante, ha organizzato “Leggere le Montagne”, una serie di letture per il pubblico che ama la letteratura di montagna. Gli interpreti sono stati Renzo Brollo, Maurizio Mattiuzza, Stefania Carlotta Del Bianco accompagnati per l’occasione dal cantautore Renzo Stefanutti e dal violoncello di Susan Franzil. Il gradevole incontro si è svolto domenica 11 dicembre nella Sede Sociale di Piazzetta del Cristo.

Cansiglio

Il 17 dicembre è stato assegnato al noto alpinista e ambientalista vittoriese Toio de Savognani, il Premio Arvag (Associazione Regionale Giornalisti Agroalimentari biennali di Veneto e Trentino Alto Adige), quale riconoscimento per le sue innumerevoli iniziative di sensibilizzazione per il rispetto dell’ambiente; una generosità quella di Toio che in tanti anni si è concretizzata tra l’altro attraverso numerose testimonianze letterarie, intensamente ricche di un amore profondo per la natura e per la montagna. Più volte, egli ha promosso iniziative a difesa della millenaria Foresta del Cansiglio anche attraverso le pagine del nostro giornale.



Pordenonese

Essere Socio

*di una grande
famiglia*

*Cosa aspetti?
Passa in una
delle nostre
Filiali!*

Nel sito web www.bccpn.it,
cliccando sull'icona **TROVA FILIALE**,
sono indicati tutti i nostri sportelli,
gli orari, i numeri di telefono
e gli indirizzi email.

L'Ufficio Soci è a Tua disposizione
Tel. 0434-636286-287-288
e-mail: ufficiosoci@bccpn.it

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.
Fogli informativi analitici disponibili nel sito www.bccpn.it e presso le filiali della Bcc Pordenonese.

www.bccpn.it

DORIS PALMISANO

Tutto per la tua montagna!



**5% sconto +
punti bonus**



Tutti i membri del CAI approfittano di uno sconto del 5% da SPORTLER!

Risparmia e raccogli punti mostrando la Carta Vantaggi
SPORTLER e la tessera CAI alla cassa.

*Valido su tutti i prodotti del mondo montagna ad eccezione
di articoli già scontati e offerte set.*

www.sportler.com

my.sportler.com

SPORTLER Pordenone – Via Aquileia 7

SPORTLER
best in the alps!



Club Alpino Italiano di Pordenone

AVVISO DI CONVOCAZIONE

ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI

alle ore 23.00 di giovedì 23 marzo 2017 in prima convocazione presso la Sede sociale di Piazza del Cristo n. 5/A a Pordenone e, in seconda convocazione

Giovedì 30 marzo 2017

presso l'Auditorium della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia in via Roma, 2 a Pordenone, avrà luogo l'**Assemblea generale dei soci del Club Alpino Italiano** della Sezione di Pordenone, alle **ore 20.30**, con il seguente ordine del giorno:

- 1) **Nomina del presidente e del segretario dell'Assemblea.**
- 2) **Lettura ed approvazione del verbale dell'Assemblea del 31.03.2016. (*)**
- 3) **Lettura ed approvazione della relazione morale del presidente.**
- 4) **Relazioni attività dei gruppi operanti in Sezione.**
- 5) **Consegna distintivi di fedeltà al Sodalizio e riconoscimento ai soci.**
- 6) **Lettura e approvazione del bilancio consuntivo 2016 e relazione dei revisori dei conti.**
- 7) **Lettura e approvazione bilancio preventivo 2017.**
- 8) **Approvazione quote associative.**
- 9) **Varie ed eventuali.**
- 10) **Apertura votazioni per i delegati sezionali.**

(*) Il verbale dell'Assemblea del 2016, la relazione morale del presidente dell'anno 2016 e dei responsabili delle varie attività, sono consultabili presso la segreteria sezionale e sul sito web della Sezione.

**L'Assemblea è un momento importante nella vita della Sezione,
pertanto si invitano i soci a parteciparvi.**

Il Consiglio Direttivo

DELEGA

Il socio

delega il socio

a rappresentarlo all'Assemblea Generale di cui sopra.

Firma del delegante

.....

La fotocopia di questo avviso è valida per partecipare all'Assemblea.

