Alpinismo triestino

Gennaio - Febbraio 2007

Anno 18 - Numero 99

EDITO DALL'ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE - TRIESTE • SEZIONE CLUB ALPINO ITALIANO, FONDATA NEL 1918

Distribuito gratuitamente ai soci e alle Sezioni del C.A.I. - Prezzo al pubblico **€ 1,00** • "Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in A.P. – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB TS"

Etica dell' alpinismo

Insieme facile e difficilissimo trattare dell' "etica dell'alpinismo".

Facile perché si tratta di un'attività che dal punto di vista ideologico appare legata fondamentalmente all'essenza dell'uomo. Difficile perché, quando parli di fattori che sforano dalla dimensione fisica, materiale, logica, incocci nel sorrisetto di compatimento dedicato in genere alle specie inferiori: vedi per esempio come viene considerato chi ostenta semplice, genuina fede dal cosiddetto pensatore intellettuale, o dal comune cittadino "pratico".

Per questo, prima di addentrarmi nella mia esposizione, penso opportuno controbattere alcuni luoghi comuni nel mondo della montagna e della scalata.

-"*L'ascensione e l'arrampicata sono attività puramente fisiche, e quindi non necessitano di etica,"* - si sente spesso dichiarare. Il che equivarrebbe a dichiarare che l'uomo - alpinista, è completamente deficiente, dato che si sottopone volontariamente a rischi, sforzi, pericoli, sofferenza – per non parlare della perdita di tempo – senza ottenere nessun vantaggio materiale in contraccambio. E senza un fine ideologico.

-"*L'alpinismo è azione puramente individualista. Quindi ognuno lo pratica secondo una propria etica"*- altro detto comune.

Attenzione: l'alpinismo è attività del tutto personale, cioè tale risulta la scelta della maniera, del posto in cui attuarlo. Non certo l'etica con la quale, pure in tanti modi diversi e in tanti luoghi differenti, viene effettuato.

Infine in tanti hanno dato una definizione differente dell'attività. Proprio perché si sono soffermati sull'atto in se stesso, e non sulla sua etica, che proprio come tale, perché tale, sfora in una dimensione superiore.

Ora di fronte all'enunciazione di un ideale, si corre il rischio di urtare contro il materialismo limitato, senza poter usufruire di una dimostrazione, proprio perché l'etica appartiene appunto ad un'altra estensione.

Ma in questo nostro caso il pensiero potrà avvantaggiarsi di alcuni dati storici che se non proprio dimostrazione, costituiscono prova certa dell'esistenza di questa etica, ben prima ancora della nascita dell'alpinismo che ne rappresenta una moderna concretizzazione.

Infatti le cime delle montagne sono profondamente legate all'essenza dell'uomo, e fin dai tempi più remoti la storia e la leggenda ne riportano esempi concreti.

Così le grandi Tradizioni riferiscono dell'ascesa di sommi saggi, addirittura di avatara, sulle vette dei monti più elevati per meditare ed invocare la Divinità: così Arjuna sull'Himalaya, Krishna sul Monte Meru, Buddha sulle più alte cime del Nepal, Mosè sul Sinai, Zoroastro sull' Albordzdgi. Per non parlare di Milarepa la cui dimora sulle alte cime è documentata da narrazioni precise.

Più vicini a noi nei secoli, troviamo un esempio parallelo di due popoli antichi, senza nessun contatto tra loro per evidenti differenziazione geografiche ed epocali, concordare nell'assegnare alle loro divinità la cima di una montagna quale sede: l'Olimpo per gli antichi Greci, il Walhalla per i rudi Germani.

Fino a questo punto nella mia ricerca storica appare privilegiata la vetta del monte, quale base di meditazione metafisica di avatara e grandi saggi – cui la dimensione spirituale appare tale da prescindere dal problema del raggiungimento della cima. -

* * *

Col trascorrere dei secoli, uscendo dal clima tradizionale per entrare in quello storico, ma anche materiale, assume sempre maggiore importanza il fattore salita, ascensione.

(continua a pag. 6)

Grazie Claudio

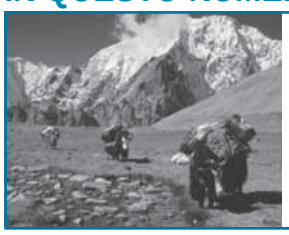
Caro Claudio (Mitri) sono passati rapidamente questi "settantotto mesi" della Tua lunga presidenza alla XXX Ottobre, sono quasi quaranta bimestri che, per l'orologio di *Alpinismo triestino,* rappresentano ben 40 edizioni. La redazione Ti ricorda sempre presente ed attivo alle periodiche riunioni, forse un po' restio a scrivere, eppure quando – non di rado – lo hai fatto, ci hai regalato pezzi che trasudavano saggezza non senza un pizzico d'ironia per far riflettere i nostri lettori.
La redazione Ti ringrazia e il direttore era abituato alle Tue puntualizzazioni dell'ultima ora. Eh, sì, gli mancano le Tue e-mail e telefonate "in zona Cesarini" per aggiungere un flash, ricordare l'avvenimento che tutti avevano dimenticato o semplicemente per dimostrare quanta attenzione ed importanza riservavi alla "comunicazione stampata". Siamo certi che il nuovo presidente, al quale diamo un caloroso benvenuto (ma, come ben si sa, Geo – Giorgio Godina – è già da tempo uno dei "nostri" per l'apporto intelligente delle sue belle ed efficaci vignette ha saputo dare nel rinnovato *Alpinismo triestino*), sarà anch'egli all'altezza della situazione. Ormai, alla XXX, è una consuetudine avere degli ottimi presidenti. In poche parole ci attendiamo da entrambi una gradita collaborazione che, ne siamo certi, non mancherà.

Complimenti Sergio

Il nostro consigliere centrale Sergio Viatori è stato confermato per un altro triennio nel prestigioso incarico di referente e coordinatore del Gruppo di lavoro consiliare per i Rifugi e le Opere Alpine del CAI centrale. Nel rinnovare i complimenti a Sergio, la redazione formula gli auguri sinceri di buon lavoro ben consapevole della delicatezza, soprattutto di questi tempi, delle problematiche afferenti i nostri Rifugi.

La redazione

IN QUESTO NUMERO



a pagina 2

Ultima Parte

Il medico in montagna
L'alimentazione

a pagina 3

XX Corso base di Alpinismo "Rose d'inverno"

a pagina 4

"Andar per sentieri..."
Il Sentiero 11

a pagina 7

I vent'anni del "Banco di Lettura"

Il Convegno CAI **a pagina 8**

a pagina 10

"Andar per Code..."
Torre Toni Demetz
Spigolo Sud-ovest "via Sonia"

a pagina 13

Tutto il programma dettagliato del primo semestre 2007 del Gruppo Escursionismo

Montagna per tutti: Alimentazione

IL MEDICO IN MONTAGNA a cura della dott.ssa Marina Riosa e del dott. Adriano Rinaldi / ULTIMA PARTE

PASTO PRECEDENTE LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Vanno evitati alimenti ricchi in lipidi e proteine poiché vengono digeriti lentamente (rallentato svuotamento gastrico). Il pasto dovrebbe contenere 150-300 grammi di carboidrati e va consumato 3-4 ore prima della prestazione. Sono da preferire alimenti che abbiano un assorbimento intestinale lento (a basso indice glicemico): fruttosio, yogurt, latte, mele, pere, pesche, fichi, piselli, fagioli; ciò evita un brusco aumento della glicemia e la conseguente risposta insulinica. Attenzione: l'assunzione di carboidrati in dosi elevate nei 60 minuti precedenti l'esercizio può influenzare negativamente la performance a causa della risposta insulinica che può portare all'ipoglicemia!

ALIMENTAZIONE DURANTE LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Due ore di attività fisica di elevata intensità possono quasi azzerare le scorte di glicogeno epatiche e dei muscoli coinvolti nell'attività fisica stessa. Durante l'attività va privilegiata l'assunzione di carboidrati ad assorbimento e utilizzazione rapidi sia in forma liquida che solida: frutta secca e fresca, cioccolata, barrette e compresse energetiche. Tuttavia, sono da tenere presenti i gusti e le abitudini individuali: su alcuni "l'effetto psicologico positivo" suscitato da un panino con lo speck è decisamente maggiore rispetto a quello di una triste e dolciastra barretta!

BEVANDE

Il fabbisogno di acqua in condizioni normali con clima temperato è di 1 ml per ogni Kcal di alimenti ingeriti (2-2.5 litri al giorno). In condizioni particolari può salire fino a oltre 10 litri.

Oltre che con la sudorazione, necessaria a dissipare il calore, le perdite idriche si hanno anche con la ventilazione. Le perdite respiratorie possono essere rilevanti in clima caldo-secco, specie in altura.

Facciamo molta attenzione al fatto che una disidratazione significativa è già presente prima che compaia la sete; bere unicamente in base a tale stimolo rimpiazza solo il 50-75% delle perdite! Bisognerebbe cercare di rimpiazzare circa l'80% delle perdite con apporti di 600-800 ml/ora di liquidi.

Il contenuto calorico delle bevande esplica un effetto inibitorio per concentrazioni glucidiche elevate: fino al 2.5% non si manifesta alcun rallentamento che è ancora modesto per concentrazioni dell'8-10%. Anche la disidratazione e l'ipertermia rallentano lo svuotamento gastrico, pertanto è necessario anticipare le perdite. Oltretutto, bere quando si è già disidratati può provocare epigastralgia e nausea!

Elettroliti - Per quanto riguarda gli elettroliti va detto che le perdite con la sudorazione sono in genere trascurabili. Pertanto, una supplementazione minerale non è necessaria. Tuttavia, il compenso di abbondanti sudorazioni con sola acqua può comportare la riduzione del sodio nel sangue, situazione non meno pericolosa della disidratazione. La presenza di sodio, cloro e potassio nelle bevande ottimizza l'assorbimento e ne favorisce la palatabilità. Le concentrazioni di cloruro di sodio suggerite variano da 300 a 1200 mg/l.

Carboidrati - Glucosio, saccarosio, maltosio, polimeri del glucosio (maltodestrine) sono tutti egualmente efficaci nell'aumentare i livelli glicemici e il tasso di ossidazione del glucosio durante l'esercizio. I polimeri del glucosio, a parità di contenuto glucidico, hanno un'osmolarità più bassa rispetto agli zuccheri semplici (che, tuttavia, sono disponibili più rapidamente); essendo meno dolci favoriscono la palatabilità. Il fruttosio non modifica l'insulinemia, ma è assorbito più lentamente e, a concentrazioni superiori al 3%, provoca disturbi gastrointestinali. Rispetto al glucosio è meno efficace perché è metabolizzato con rapidità dal fegato.

Concentrazioni glucidiche inferiori al 5% comportano un contributo modesto a fronte di un ottimo assorbimento. Sopra al 10% l'assorbimento netto è ridotto e possono insorgere disturbi gastrointestinali. Nella maggioranza dei casi concentrazioni del 6-8% forniscono i risultati più soddisfacenti sia sotto il profilo energetico che idratante. Con i polimeri del glucosio si possono raggiungere anche concentrazioni del 12-15%.

Acqua - L'assunzione di sola acqua induce la diuresi e riduce la sete prima che il ripristino dei liquidi sia completo. L'impiego di soluzioni ipo-isotoniche di carboidrati ed elettroliti consente un assorbimento migliore e più rapido, aumenta l'osmolarità plasmatica, riduce la diuresi ed è più gradevole. La temperatura ideale alla quale vanno assunte le bevande è compresa tra i 5 e i 15 gradi.

Prima di iniziare l'attività fisica è opportuno bere al fine di avere un volume gastrico elevato che consenta un rapido svuotamento dei liquidi dallo stomaco. Sono consigliati quantitativi di liquidi da 300 a 600 ml, ovvero 0.8 ml/Kg di peso corporeo. Il quantitativo totale di carboidrati suggerito nei 45 minuti antecedenti la prestazione sportiva è pari a 1-2 gr/Kg di peso corporeo.

Durante l'esercizio è opportuno bere a brevi intervalli da 150 a 250 ml ogni 10-20 minuti per un totale di 600-1000 ml/ora. La concentrazione di carboidrati delle bevande deve essere tale da garantire un apporto di 30-60 gr/ora. Oltre ai 75 gr non si esplica alcun ulteriore effetto favorevole.

ALIMENTAZIONE DOPO LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Nelle prime 2-3 ore dopo la fine del lavoro i muscoli sono più recettivi nella ricostituzione delle scorte di glicogeno la cui risintesi avviene più rapidamente. Per riformare le scorte di glicogeno dopo un esercizio esaustivo e prolungato è più indicato assumere carboidrati con indice glicemico elevato (glucosio, saccarosio, miele, pane bianco, patate, riso bianco, uva, banane) e medio (pane integrale, pasta, arance, pompelmi). Nel caso si preveda un intervallo di un paio di giorni fra uno sforzo e l'altro, si può ricorrere anche a carboidrati a basso indice glicemico (fruttosio, mele, pere, pesche, yogurt, latte, piselli, fagioli)

ALIMENTAZIONE IN QUOTA

È decisamente difficile dare linee guida precise riguardo ad un'adeguata alimentazione in montagna anche per l'esiguità di studi scientifici. Esistono numerose variabili sia soggettive che oggettive. Fra le prime rientrano marcate differenze interindividuali nelle necessità metaboliche dipendenti da età, sesso, peso e diverse situazioni metaboliche. Vi sono anche notevoli differenze riguardanti il singolo individuo a seconda dell'allenamento e dell'acclimatamento ad alta quota. Fra le variabili oggettive consideriamo temperatura e grado di umidità (stagione calda o fredda); tipo e intensità dello sforzo (permanenze brevi o trekking o spedizioni della durata di settimane); tipologia del terreno; quota. Fino ai 4000 mt l'organismo subisce generalmente variazioni modeste del metabolismo. Oltre a tale quota sono presenti alterazioni metaboliche e un aumento del metabolismo basale.

In alta quota vi è un discreto calo ponderale dovuto soprattutto a perdita di massa magra. Questo avviene per vari motivi: anoressia relativa dovuta all'ipossia, specie per i cibi ad alto contenuto di grassi; perdita d'acqua; ridotta disponibilità di cibo; cibo scarsamente variato; sforzo fisico intenso e spesso continuativo.

Carboidrati - Verosimilmente la quota non provoca sostanziali modifiche dell'assorbimento dei carboidrati. Vi sono diversi vantaggi derivanti dall'assunzione di zuccheri. L'energia proveniente dai carboidrati può essere rilasciata fino a tre volte più velocemente e con minor necessità di ossigeno rispetto all'energia derivante dai grassi. Una dieta ad alto contenuto di carboidrati è in grado di mantenere lo stato nutrizionale e il livello di performance e favorisce la ventilazione. Tuttavia, vanno valutati anche gli aspetti negativi: i cibi ad alto contenuto di carboidrati non sempre sono graditi; possono essere responsabili di fastidiosi disturbi gastrointestinali; comportano un grande volume di stoccaggio.

Lipidi - L'organismo presenta una quantità di grasso di deposito sufficiente nella maggior parte delle situazioni. I lipidi rallentano notevolmente lo svuotamento gastrico (fino a 6-10 ore per il processo digestivo), in situazioni limite possono causare un malassorbimento di altri nutrienti, possono avere un effetto sfavorevole sulla ventilazione.

Si è visto che la somministrazione orale di lipidi aumenta la quantità di acidi grassi circolanti ma non la loro utilizzazione a livello muscolare Tuttavia, l'allenamento di resistenza aumenta la capacità di utilizzare i grassi come sorgente energetica da parte del muscolo.

Proteine - Sono assorbite e digerite normalmente almeno fino ai 5000 metri. L'aumento di richiesta di proteine in alta quota è controverso. L'utilità di supplementi, sia per inibire la perdita di massa magra che per migliorare la prestazione muscolare, non è dimostrata con certezza. In caso di supplementazione vanno utilizzate fonti di proteine di facile digestione e povere di grassi, quali proteine e idrolisati del latte, proteine della soia o caseinati. Per essere meglio assorbito il pasto proteico dovrebbe essere accompagnato da un'adeguata assunzione di acqua, vitamina B 6 (nocciole, carote, banane, lenticchie, grano), potassio (frutta secca, banane, cereali integrali, succo d'arancia, pomodoro, pompelmo).

La supplementazione con singoli aminoacidi (arginina, ornitina) non ha alcun ruolo. Vi sono anche dei

dubbi sul fatto che una miscela di aminoacidi ramificati (leucina, isoleucina, valina) possa evitare la riduzione della massa muscolare.

È estremamente importante non ridurre l'apporto di carboidrati provocando un conseguente aumento del consumo proteico.

Integratori - Gli studi esistenti a riguardo sono estremamente scarsi e non portano a conclusioni convincenti circa l'utilità del loro consumo.

Acqua ed elettroliti - In quota l'assorbimento intestinale di acqua ed elettroliti sembra essere ridotto sotto sforzo. Le perdite di acqua possono aumentare sia per l'aumentata diuresi che si osserva nell'acclimatamento da esposizione acuta, sia per l'aumento della ventilazione polmonare in ambiente secco e freddo (fino a 2 litri/ora in situazioni estreme). La disidratazione, assieme all'esaurimento delle scorte di glicogeno, è la principale responsabile della sensazione di fatica! I rischi della disidratazione sono diversi: affaticamento e sfinimento precoci, congelamento, trombosi e tromboembolia, calcolosi renale. Va, inoltre, ricordato e sottolineato il fatto che l'aumento dell'assunzione di liquidi riduce il rischio di male acuto di montagna.

Per il reintegro della perdita salina non sono generalmente necessari gli integratori, ma possono essere sufficienti brodo salato o minestrone di verdura (con il primo pasto dopo lo sforzo). Se si desidera assumere un integratore ne va scelto uno contenente anche glucosio che favorisce l'assorbimento dei sali. La reintegrazione salina risulta indispensabile nell'alpinismo che comporti perdite di peso di 3-3.5 Kg. Le soluzioni idroelettrolitiche contenenti 30-60 gr/litro di carboidrati sono quelle ideali.

Vitamine e micronutrienti - Sono pochi i dati disponibili sul metabolismo dei micronutrienti nell'alpinismo e in alta quota. Tuttavia, spesso nelle spedizioni le quantità giornaliere raccomandate non vengono fornite nemmeno al campo base. Per tale motivo è bene utilizzare un'integrazione.

Alimenti ad alta intensità calorica rispetto al volume - Frutta secca 670 Kcal/100 gr, cioccolato 500 Kcal/100 gr, uva passa 320 Kcal/100 gr, barretta energetica 375 Kcal/100 gr.

Conclusioni - In mancanza di dati definitivi e dirimenti che suggeriscano effettivi e concreti vantaggi derivanti da una dieta a composizione particolare, rimane valida l'indicazione per una dieta costituita per il 55-60% da carboidrati, il 20-30% da lipidi (eventualmente da ridurre) e il 10-15% da proteine (eventualmente da incrementare).

Una volta definite le basi nutrizionali dell'alimentazione in montagna, resta all'alpinista il compito di scegliere gli alimenti idonei per volume, peso, costo, igienicità, deperibilità e, soprattutto, gusto personale.

Molti alpinisti credono scorrettamente di poter migliorare il loro scadente livello di fitness assumendo cosiddetti nutrienti per lo sport, bevande energetiche o persino farmaci. Questo non funziona mai! La nutrizione non crea performance. (UIAA reccomendation nr. 4 1994).

Questo testo che conclude l'articolo sull'ALIMENTAZIONE, del quale avevamo pubblicato la prima parte nell'edizione scorsa di dicembre, ha destato tale interesse da trovare ospitalità nel numero di febbraio della Rivista *del CAI, uscito in questi giorni. Complimenti quindi ai nostri colleghi redattori da tutta la redazione.*

XX Corso base di Alpinismo "Rose d'inverno"

Anche quest'anno il gruppo "Rose d'Inverno", nell'ambito della scuola nazionale di alpinismo "Enzo Cozzolino", organizza il corso base di alpinismo A1, finalizzato alla trasmissione delle nozioni fondamentali per affrontare la montagna in sicurezza, con particolare attenzione alle vie ferrate.

Il corso, di durata biennale, si articola in due moduli annuali dedicati rispettivamente alla progressione su roccia e su neve e ghiaccio.

Il modulo roccia propone, per ciascun anno di corso, sette lezioni teoriche e quattro lezioni pratiche in Val Rosandra. Al termine di questo percorso formativo è prevista un'uscita di due giorni in ambiente alpino, nel corso della quale gli allievi del primo e del secondo anno di corso percorreranno itinerari adeguati alle loro capacità.

Il modulo neve e ghiaccio prevede invece, sempre per ciascun anno di corso, due lezioni teoriche e un'uscita di tre giorni sul ghiacciaio della Marmolada.

Il corso, tenuto da istruttori del CAI e diretto da un Istruttore Nazionale di Alpinismo, inizierà a partire dal mese di marzo per terminare, con il modulo neve e ghiaccio e l'uscita finale in ambiente, nella seconda settimana di luglio.

Le iscrizioni, a numero chiuso, sono aperte dal 5 al 22 marzo presso la saletta "Rose d'Inverno" nella sede di via Battisti 22 (dal lunedì al venerdì con orario 19-20).

Nella stessa sede il giorno 16 marzo alle ore 20.30 si terrà una serata di presentazione, durante la quale l'attività del corso verrà illustrata con la proiezione di diapositive.

Per ulteriori informazioni rivolgersi agli istruttori presenti in sede nelle giornate sopra indicate per le iscrizioni o consultare il sito del gruppo all'indirizzo **www.caixxxottobre.it/rose.**

BESTPRICE: I CLIENTI SPORTLER ACQUISTANO AL MIGLIOR PREZZO POSSIBILE

Se doveste trovare lo stesso articolo in un negozio concorrente a un prezzo inferiore Sportler garantisce lo stesso prezzo **- 1 euro!**
(sia prima che dopo l'acquisto tramite restituzione del denaro).

Esempio
Nostro prezzo: 100,00 euro Prezzo concorrente: 95,00 euro
BESTPRICE SPORTLER 95,00 euro - 1 = **94,00 euro!**

A TUTTI I SOCI CAI LO SCONTO DEL 20% + 5%

TRIESTE - Via Giulia 75 - c/o Centro Commerciale **IL GIULIA**

SPORTLER best in the alps!

COMMISSIONE SENTIERI / I QUADERNI DI *ALPINISMO TRIESTINO*

“...Andar per sentieri...”

Rubrica di itinerari escursionistici CAI selezionati a cura della Commissione Sentieri - **IL SENTIERO 11**

Itinerario: Rotonda del Boschetto (Trieste) – Bosco Farneto – Sottolongera – Strada per Monte Spaccato – Area Science Park (Padriciano).

Il nuovo sentiero CAI n° 11, che descriveremo in questo articolo, è il naturale completamento di quella rete sentieristica che stiamo attuando sul Carso Triestino; in questo caso, una via di accesso dalla zona urbana di Trieste, dall’intersezione con il sentiero CAI n° 1 e viceversa. Il sentiero n° 11 collega infatti il rione di San Giovanni con il Bosco Farneto, il paese di Sottolongera ed attraverso la strada per Monte Spaccato si congiunge al valico omonimo e quindi al sentiero n° 1 (già da noi minuziosamente descritto su Alpinismo Triestino) che con i suoi 63 Km attraversa tutta la provincia di Trieste.

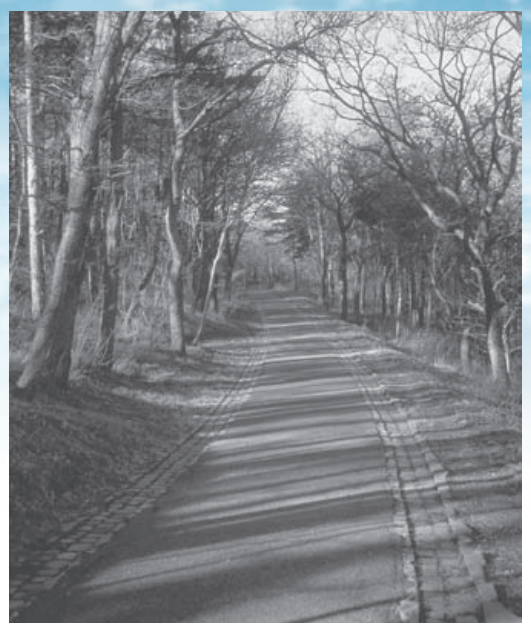
Iniziamo perciò il nostro percorso partendo dalla Rotonda del Boschetto, zona facilmente raggiungibile con gli autobus delle linee urbane, anche se noi preferiamo pensare che qualcuno, come usavano fare i nostri nonni, raggiunga a piedi la zona percorrendo “l’acquedotto”, oggi Viale XX Settembre.

Partiamo perciò imboccando davanti alla Rotonda la Via Pindemonte (q. 43), dove troviamo i primi segni CAI, lasciando alle nostre spalle i maestosi platani e la diramazione per il Viale del Cacciatore. Proseguiamo sul marciapiede, tralasciando la scalinata che conduce alla Scuola media Codermatz, ed avanzando un centinaio di metri imbocchiamo una salitina a sinistra, con i segni CAI, che si inoltra nel bosco. Procediamo ancora, arrivando in breve ad un trivio: davanti a noi trascuriamo la stradina che in salita conduce a Villa Caterina e l’altra che in discesa porta nuovamente in Via Pindemonte ed al Viale XX Settembre, girando invece a sinistra e imbocchiamo il tracciato che si infila nel parco. Sorpassata la colonnina in pietra, troviamo l’inizio del sentiero lastricato in pietra di arenaria. Procedendo ancora incontriamo subito una tabella illustrativa posta dal Comune di Trieste che, in occasione dei recenti lavori di risistemazione del Parco urbano del Farneto con rifacimento dei vecchi sentieri pedonali di collegamento tra la città e la cime del colle, ha provveduto ad attrezzare alcune aree a zone ricreative per bambini ed adulti. Proseguiamo ancora su questo bellissimo percorso, tralasciando la deviazione a sinistra che conduce al secondo tornante del Viale al Cacciatore, ed avanziamo ancora immersi in uno splendido bosco caratterizzato da alberi di varie specie quali frassini maggiori, bagolari, tigli, olmi campestri ed altri in percentuali minori quali ad esempio carpini orientali. Proseguiamo incontrando poco dopo una scalinata che riporta alla strada sottostante, la ignoriamo proseguendo diritti; su questo tratto di sentiero durante la stagione autunnale troviamo spesso a terra un frutto curioso simile ad una palla di tennis, verdastro e rugoso, è il frutto (non commestibile) del Moro degli Osaggi, albero appartenente alla famiglia delle Moracee originario dell’America Settentrionale. Questa curiosità ci ricorda la storia piuttosto travagliata del Bosco Farneto; lo troviamo infatti già menzionato in cronache del 1300 come “bosco di querce di grande estensione”, a ridosso della città e già tutelato da norme specifiche per evitarne lo sfruttamento e la distruzione. Sopravvissuto a ben 5 secoli di alterne vicende storiche, la sua fortuna avvenne nel 1844, data in cui l’Imperatore Ferdinando I lo acquistò e lo donò alla città di Trieste, come bosco inalienabile “a perenne godimento della cittadinanza”, il che lo salvò da distruzione certa, conferendo altresì a Trieste il suo piccolo *bosco viennese.* In quegli anni infatti, il boschetto era frequentatissimo da gitanti che salivano dalla città in cima al Colle del Cacciatore, considerato luogo di ritrovo ed ampliato poi con la costruzione di un albergo intitolato “Ferdinandeo” in onore dell’Augusto donatore imperiale. *A me qui piace ricordare che nel 1817, fu inaugurato un sentiero che attraverso il boschetto raggiungeva il Cacciatore con amplia pubblicità sulla stampa locale che invitava la popolazione a percorrerlo!* La storia del Bosco prosegue poi con le difficoltà delle due Guerre mondiali, arrivando alla fine della Seconda con la sua quasi totale scomparsa. Nel dopoguerra, fortunatamente, le Autorità con lungimiranza hanno provveduto al totale rimboschimento della zona. Questi cenni sulla storia del Boschetto, soltanto per segnalare che lo stesso, a seguito del suo rifacimento, è passato dalla vegetazione originaria di bosco a querce, allo stato attuale di bosco misto con tanti alberi bellissimi ma non certamente autoctoni.

(Il Libro “ Storia e natura del Boschetto” edito dal Corpo Forestale regionale è disponibile per consultazione presso il Centro Didattico Forestale di Basovizza o alla Biblioteca J. Kugy della XXX Ottobre di Trieste).

Proseguiamo dopo queste brevi note, consci che il nostro scopo è descrivere il percorso del sentiero per stimolarne la fruizione, accendendo la curiosità sulla natura circostante. Riprendendo quindi il percorso, arriviamo ad un bivio dove a

Si ringrazia per la cortese collaborazione il p.e. A. Sgambati dell’Ufficio Cartografico dell’Ispettorato Ripartimentale delle Foreste di TS-GO della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia.



destra prosegue la stradina in arenaria che conduce al Civico Orto Botanico, aperto al pubblico dal 1873 e tutt'oggi luogo didattico e ricreativo nonché Centro di conservazione della ricca flora spontanea della nostra Regione (ne consigliamo la visita); mentre noi procediamo diritti imboccando il bel tracciato in conglomerato rosso (q. 76). Qui inizia il Sentiero naturalistico "Silvio Polli" dedicato all'insigne studioso triestino di climatologia e geofisica, nonché appassionato naturalista, spentosi a Trieste nel 1990 all'età di 86 anni. Proseguiamo ancora sul sentiero che si inoltra nel bosco notando alla nostra destra una predominanza di carpini orientali, un po' più avanti a valle spiccano alcuni notevoli abeti greci ed abeti bianchi; superando alcuni vecchi solchi torrentizi intervallati da alberi di tasso e cipressi dell'Arizona, arriviamo in breve ad una scalinata che scende alla strada sottostante. La superiamo giungendo ad uno slargo dove troviamo un'antica sorgente, oggi purtroppo inaridita a causa di lavori recentemente eseguiti a monte (q. 110). Continuiamo, superando una area di sosta attrezzata con tavoli e panche, incontrando subito dopo un bellissimo gazebo in legno reso purtroppo inutilizzabile per la sporcizia lasciata da alcuni frequentatori "maleducati". Avanziamo ancora attraversando un bel bosco misto di roveri e pino nero, giungendo in breve ad una curva che sbocca sul Viale al Cacciatore (q. 130). Di fronte a noi, oltre alla strada e accanto ai ruderi della vecchia casa del guardiacaccia coperti dalle fronde di un grande rovere, prosegue la scalinata del sentiero Polli che noi abbandoniamo invece girando a sinistra (segni CAI) ed oltrepassando alcuni olmi, si scende lungo la strada sul sentierino adiacente protetti dalla staccionata in legno. Arrivati ad una curva, attraversiamo sull'apposito passaggio pedonale e seguendo sempre i segni CAI, riguadagniamo la curva stessa (q. 120). Ci affacciamo così su un sentiero a fondo naturale, sovrastato da un maestoso pioppo bianco, e scendiamo di alcuni metri imboccando il largo sentiero che procede parallelo al sottostante torrente Farneto o Torrente Grande. Avanziamo attraversando alcuni solchi torrentizi, scavalcandoli sui guadi di pietra d'arenaria, ed arriviamo così al Rio Slepp, il più grosso tributario d'acqua del torrente Farneto. Dietro a noi, in un piccolo slargo, si vede un bell'esempio di pieghe geologiche degli strati di marna e arenaria (*Flysch*) che compongono la collina del Farneto. Oltrepassato l'alveo del Rio Slepp prendiamo il sentierino in discesa e usando il ponticello di legno che scavalca il torrente Farneto, lo attraversiamo e procediamo, in direzione opposta alla corrente, lungo la stradina poderale accanto a piccoli appezzamenti agricoli (q. 100). Il torrente che fiancheggiamo per un breve tratto, è sempre stato il principale corso d'acqua della città di Trieste; infatti il suo percorso scoperto arrivava alla Rotonda del Boschetto – dove le lavandaie di San Giovanni lavavano i panni – per poi proseguire lungo le attuali via Giulia e via Battisti, sino ad incrociarsi in via Carducci col torrente Settefontane ed infine sfociare in mare. Oggi il torrente dalla Rotonda in poi è completamente coperto, però è interessante notare che ancora agli inizi del 1800 erano funzionanti – lungo il suo corso – alcuni mulini ad acqua. Il torrente è anche il principale ambiente umido della zona ed insieme agli stagni sparsi nel Boschetto contribuisce al mantenimento della biodiversità, elemento questo indispensabile al fragile equilibrio ecologico del bosco stesso. Il torrente inoltre è l'habitat ideale per alcune specie viventi delle piccole acque correnti, ottime indicatrici biologiche della qualità dell'acqua (ampia bibliografia in merito). Proseguiamo ancora passando accanto ad un canneto ed arrivando in breve ad un altro ponticello, che a destra riporta nel bosco mentre noi, a sinistra, imbocchiamo la salita che ci condurrà al paese di Sottolongera. Volgendo le spalle al boschetto, penso a tutte le cose non dette o viste sulla fauna e sulla flora del luogo; limitandomi qui a dei cenni, lascio quindi al lettore attento e curioso il piacere dell'approfondimento. Saliamo dunque lungo la via del Farnetello passando accanto a due vecchie costruzioni rurali, collegate da un singolare arco di pietra, arrivando in breve alla Strada per Longera che, a sinistra, riporta a San Giovanni mentre a destra si conclude al paese di Longera (q. 135). Qui giunti proseguiamo a destra, sorpassando le fermate dell'autobus (linea urbana 35) e lasciando alle nostre spalle gli esercizi commerciali di Sottolongera, dopo un centinaio di metri, pieghiamo a sinistra (segni CAI) imboccando la salita di via del Correggio. Procediamo superando la chiesa dedicata a S. Agostino e arriviamo in un paio di minuti alla fine della salita, qui avanziamo diritti imboccando il vecchio ponte in arenaria che scavalca la sede ferroviaria della vecchia linea Transalpina, importante opera di ingegneria ferroviaria che scavalca le Alpi e che inaugurata nel 1906 collegava Trieste con Vienna (ampia bibliografia in merito). Sorpassato il ponte giriamo a sinistra (via del Timo) raggiungendo le prime case e proseguendo lungo la stretta via che si snoda tra le graziose casette costruite sul costone a ridosso della ferrovia; i pochi minuti necessari per attraversare questa frazione ci riportano, se non fosse per la presenza delle automobili, all'atmosfera dei tempi andati. Usciti dall'abitato percorriamo la strada stretta tra i vigneti, con vista sulla sottostante stazione ferroviaria di Guardiella e sul rione di San Giovanni posto ai piedi dell'oasi verde del Boschetto. Proseguiamo ancora giungendo in breve all'erta di via Damiano Chiesa, vecchio percorso del sentiero n. 1 che saliva da San Giovanni. Noi giriamo a destra (segni CAI) imboccando il tratto del percorso rinumerato con il n. 11 e proseguendo lungo la trafficata strada in salita, giungiamo in breve all'incrocio con la Strada per Basovizza (q. 197). Qui con molta attenzione per l'intenso traffico attraversiamo la statale trascurando le fermate degli autobus urbani, poste a circa 200 metri a sinistra, imboccando decisamente la salita della Strada per Monte Spaccato. Procediamo tra le belle ville, arrivando in un paio di minuti ad una curva dove termina l'asfalto e comincia la carraia (q. 240). Qui troviamo un tabellone turistico posto dal Comune di Trieste che illustra la storia di questa via conosciuta anche come Strada Romana, perchè aperta dai Legionari di Augusto ed in seguito usata come importante via di transito tra il retroterra danubiano e la città di Trieste. Qualcuno dei nostri lettori più anziani la ricorderà certamente anche come via di transito per le "donne del latte" che a piedi dall'altopiano scendevano in città per vendere il proprio prodotto casa per casa, per poi risalire alla sera, sempre a piedi, a Padriciano! Proseguiamo allora su questa carraia, attraversando delle belle pinete di rimboschimento, giungendo in una decina

gramaglia
GLOBAL SOLUTION
fotocopiatrici digitali b/n e colori
fax - scanner
computer - reti
soluzioni per archiviazione documentale
videocontrollo
servizi qualità colore
VENDITA - ASSISTENZA
NOLEGGIO MACCHINE per UFFICIO
Canon Business Center Trieste
Canon
Canon Authorised Center
Trieste - v. Petronio, 17 - Tel. 040 390906 - Fax 040 397753
Gorizia - v. Codelli, 3/b - Tel. 0481 532777 - Fax 0481 532777
www.gramagliasrl.it info@gramagliasrl.it
001-06

di minuti ad una curva (q. 300) dove troviamo i vecchi paracarri in pietra, che delimitavano i bordi di questa strada caduta in disuso negli anni '50 con l'apertura della Camionale (S.S. 202). In questo punto è facile appropriarsi delle parole di J. Kugy che salendo il valico di Monte Spaccato diceva "*da qui la vista sul mare è sempre bellissima".* Ripartiamo più ricchi di spirito, continuando sulla carraia qui abbastanza deteriorata, arrivando in breve vicino alla parete della Camionale dove, tra i rovi vediamo una lapide spezzata che riporta scolpita un'epigrafe in parte leggibile, inneggiante il lavoro fatto dai legionari romani per aprire la strada per il Valico. Riprendiamo il cammino – notando purtroppo la solita cattiva educazione di usare il bosco come discarica per le proprie immondizie – e sorpassato il tratto "inquinato" giungiamo alla fine della carraia, dove troviamo un tabellone didattico ed una sbarra di chiusura al traffico veicolare. Superata la sbarra, siamo sulla strada forestale che segue il tragitto del sentiero n. 1 e che a destra conduce alla Val Rosandra e a Muggia, mentre a sinistra sale alla cima del Monte Calvo per poi proseguire sino alle foci del Timavo a Duino. Prendiamo anche noi a sinistra, giungendo sul piazzale del Parco Globojner con posteggio auto ed un posto di ristoro (q. 353 – v. Alpinismo Triestino n.ri 85-86). Il sentiero n. 11 prosegue ancora diritto ed avanzando parallelo all'autostrada in direzione dell'Area di Ricerca arriva in breve alla fermata autobus posta all'ingresso dell'Area stessa (q. 365). Qui giunti possiamo usare l'autobus stesso (linea urbana n. 51) per il rientro in città, tenendo presente che la linea è attiva solo nei giorni feriali.

Buon rientro a tutti.

Umberto Pellarini Cosoli

(continua dalla prima pagina)

La prima risposta a questa esigenza arriva nel '700/'800 dal Giappone, dove una scuola di monaci, gli *Yamabushi,* richiedono ai lo addetti la pratica dello *Shugen-do,* ossia dell'arrampicata in funzione di catarsi. Sul significato di questa dottrina ritornerò più avanti, in quanto si ripropone oggi quale elemento dell'etica dell'alpinismo.

Quasi seicento anni dopo, ecco il poema cosmico di Dante Alighieri che, tra l'altro, fissa chiaramente una volta per tutte, il simbolo della montagna e dell'ascensione alla cima.

Montagna: il Monte del Purgatorio che bisogna salire per raggiungere la vetta – Paradiso Terrestre – da dove l'uomo potrà contemplare la Divinità e raggiungere il Cielo.

Così Dante stabilisce la funzione simbolica della Montagna e della sua salita, purificata dall'attraversamento dell'Inferno.

Si tratta della prima, chiara enunciazione dell'etica dell'alpinismo, su cui torneremo spiegando i principi precipui ai giorni nostri.

Ma prima di procedere nella nostra indagine, ritengo opportuno citare un elemento che dimostra la veridicità della teoria dell'Alighieri, specchio della verità e non parto di fantasia onirica da parte di un poeta esacerbato.

Dunque qualche decennio prima di Dante un Sufi islamico, Moydin-Ibn-Arabi compose un poema in cui il protagonista vorrebbe salire il Monte della Salvezza, ma ne è impedito da tre fiere che lo obbligano a discendere ed attraversare l'imbuto dell'Inferno; dal quale poi risale e ascende il Monte della Salvezza, raggiungendo il Paradiso Terrestre e da qui il Cielo.

L'analogia e l'uguaglianza con la Divina Commedia è totale. Anche in molti dettagli – Inferno e Purgatorio divisi in gironi, innanzi tutto -. Unica differenza, Maometto al posto di Virgilio.

Dalle cronache precise della sua vita sappiamo che l'Alighieri non ebbe contatti diretti e incontri con la cultura islamica. Per cui questo parallelismo tra la Divina Commedia e l'opera di Moydin-Ibn-Arabi sta a confermare l'esattezza metafisica delle loro espressioni.

A queste premesse offerte dalla storia dobbiamo ancora – prima di Dante – ricordare i monaci stiliti e il fattore delineatosi più tardi, ma tuttora presente, dell'erezione di monasteri e santuari in cima a monti e guglie – come quelli del Monte Athos, delle Meteore e di Mistra.-

* * *

Fin qui ho voluto enunciare alcuni elementi passati che giustificano, se non proprio dimostrano, l'esistenza dell'etica dell'alpinismo; senza pretendere che si tratti di preciso collegamento, quanto piuttosto di riferimenti e anticipazioni.

Incoraggiato da questi antecedenti, affrontando direttamente il tema, mi sembra doveroso affermare che, dato il carattere eminentemente spirituale dell'etica, risulti indispensabile trattare non di semplici motivazioni pratiche, ma dell'essenza stessa dell'essere umano.

Senza voler filosofeggiare, pare evidente anche al profano che l'uomo appare composto di spirito a materia. La quale, purtroppo, col passare del tempo, tende sempre più a prevalere a detrimento della idealità.

Ma per quanto spesso ridotta ad hobby, anche l'esigenza spirituale sussiste e continua ad affermarsi, se non altro attraverso l'espressione dell'arte e del pensiero.

Innata con l'uomo nasce la curiosa affermazione, chiamiamola così, dell' *"alto".* Per cui, fin dall'infanzia, tendiamo a collocare il Bene in alto. Innanzi tutto il Cielo, sia come dimora della Divinità, che come sede del Paradiso – e questo non solo nelle attuali religioni, ma pure in tutte le Tradizioni presenti e passate.-

Non solo, ma a questa esigenza spirituale dobbiamo aggiungere una specie di istinto naturale: portate un bimbo – cioè l'essere umano ancora genuino e incontaminato, o quasi – in una radura ove si erge un masso: il fanciullo non avrà pace finché non sarà riuscito a salire in cima al blocco.

Già qui possiamo fare una deduzione: sostituite al masso la montagna, e al bimbo l'uomo, e si avrà l'alpinismo con le sue motivazioni.

In noi esiste infatti un sentimento naturale che possiamo definire *"questua di elevazione" ;* che l'etica dell'alpinismo conferma con la ricerca della vetta, azione che permette l'innalzamento completo della persona.

Che l'uomo sia fatto di spirito oltre che di materia, lo constatiamo nella sua propensione all'arte. In un mondo dove impera il bisogno di lucro, benessere, potere, l'essere umano continua a nutrire necessità spirituali generalmente esaudite nell'arte. Spettacolo, concerto, lettura, sono tutte attività che non offrono vantaggi pratici, secondo la legge vigente dell'utilitarismo.

Ma le manifestazioni artistiche hanno la caratteristica di coinvolgere soltanto l'elemento spirituale dell'uomo. Mentre esiste un'attività che impegna totalmente l'essere, ed è proprio l'alpinismo, l'ascensione. In essi la parte spirituale trascina dapprima quella fisica, mentre in un secondo tempo può succedere l'opposto, fino all'equilibrio supremo della vetta.

Può parere assurda questa attribuzione a quella che viene considerata dai più mero esercizio corporeo, o persino uno sport.

Pure esistono varie peculiarità per cui appare evidente come l'alpinismo attinga ad una superiore, differente dimensione. Varie caratteristiche che lo contraddistinguono in senso positivo.

Ritorno alla natura anzitutto. Non quale meta utopistica secondo il romanticismo di Rousseau. Ma come appartenenza ad un mondo inusitato ed inusuale, che l'uomo fa proprio man mano che procede, entrandone direttamente in contatto. Non solo percezione, ma vita della creatura ritornata allo stato originale tanto da farne nuovamente parte. - Parte di quella stessa natura che che la cosiddetta vita civile ogni giorno maggiormente deturpa, inquina, distrugge.- E nell'arrampicata, in cui la concentrazione potrebbe a prima vista parere vietare la percezione del mondo circostante, subentra lo strano fenomeno della *compenetrazione* nella parete, per cui *entri a far parte* della montagna e della natura.

Il secondo elemento importantissimo e caratteristico è la *concentrazione.* Fenomeno generalmente negato all'uomo occidentale.

Ora l'ascensione e specie la scalata richiedono la totale attenzione all'atto. Concentrazione totale, assoluta. Una delle poche attività umane – forse l'unica pura, cioè non legata ad un mezzo o a un motore – che non ammette distrazioni, perché queste potrebbero risultare fatali.

La terza caratteristica che distingue l'ascensione è quella che più si avvicina all'etica; potremmo dire che è già etica.

Consiste nel fatto che l' *azione è fine a se stessa,* non viene compiuta per scopo utilitaristico, sfugge alla legge comune per cui ogni sforzo, ogni mossa vengono effettuati allo scopo di ottenere un vantaggio, configurato naturalmente nella triade regina delle manifestazioni umane: lucro, benessere, potere.

Alpinismo, salita richiedono sforzi, stanchezza, sofferenza, rischio e pericolo, specie trattandosi di scalata. Per non parlare dell'uso del tempo, bene prezioso che va conteggiato quale moneta sonante.

A che scopo? Cosa si ottiene quando si raggiunge una cima ?

Neanche gloria o pubblicità, così infime in assoluto, pure per i più grandi scalatori, da non reggere la concorrenza con quella di un calciatore di serie C, o di un cantante di terza tacca.

Ripeto, sforzi, pericoli, giornate strappate alla quotidianità, per che cosa? Per una strana sensazione che si usa definire "*sentimento della vetta."*

Questa sproporzione in apparenza assurda tra impegno e risultato, sta già a dimostrare che l'alpinismo non è attività ginnico-materiale, ma etica. O, invertendo i termini, che l'etica dell'alpinismo è fattore profondamente ideale, tale da corrispondere alla realizzazione della questua spirituale dell'uomo, cioè alla ricerca di elevazione.

E ne è forse l'espressione più completa, perché, contrariamente all'arte che impegna soltanto la parte spirituale, l'alpinismo richiede il coinvolgimento della totalità dell'uomo: dato che è innalzamento non solo spirituale, ma anche fisico.

E la risultante finale, il "sentimento *della vetta",* proprio perché irrazionale, indefinibile, irripetibile, comprova che l'essere umano, ascendendo una parete e attingendone la cima, tocca un'inusitata dimensione, superiore a quella normale.

"Ricerca di elevazione" lo scalatore che pianta uno spit?

Quanti tra i fedeli che, entrando in chiesa facendosi frettolosamente il segno della croce, conoscono il significato pieno di quel gesto simbolico?

L'atto ha valore in sé, al di là della sua comprensione.

L'etica dell'alpinismo ha poi diramazioni secondarie, non prive certo d'importanza e di importanza, come l'esplorazione, la purezza tecnica, il ritorno alla natura.

Ma essenzialmente la sua validità prima rimane quella, non sempre intuita da chi la pratica, che corrisponde alla ricerca di elevazione, innata nell'uomo.

Spiro Dalla Porta-Xydias
(CAAI – GISM – Sez. XXX Ottobre)

I vent'anni del "Banco di Lettura"

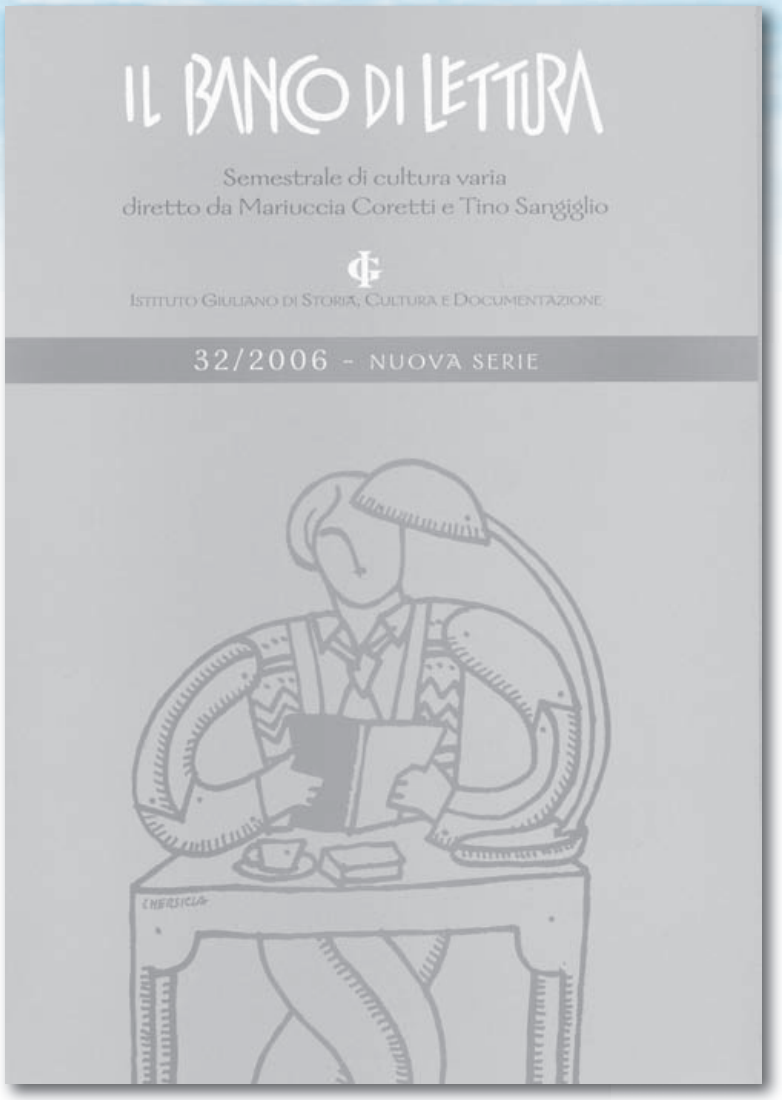
L'avventura della rivista *Il banco di lettura* inizia nel 1986 quando due "giovani" letterati decidono di pubblicare qualche inedito di autori triestini. Dopo tre numeri, gli stessi sono incoraggiati ad andare oltre e decidono allora di intraprendere un nuovo cammino di sicuro più arduo ma anche più allettante: perché non cimentarsi in una rivista vera che si occupi oltre che di autori locali anche di scrittori a livello nazionale? Ma i soldi? Ecco che allora uno dei titolari della tipografia dove essi usano stampare si entusiasma a tal punto da proporre di sponsorizzare lui il nuovo foglio. E così inizia la vera avventura del *Banco di lettura* nel 1988.

Vengono interpellati amici scrittori e studiosi che i due direttori conoscono da anni; si imposta la rivista con criteri moderni ed esce così il primo numero. Ad esso ne fanno seguito molti altri, tre all'anno in genere, suffragati dal consenso nazionale e da molti abbonati che con eguale entusiasmo ritengono la rivista uno dei prodotti migliori che man mano si vanno pubblicando in Italia. Perché si cerca sempre di restare ad un livello alto e di avere dei collaboratori solo per invito. Poi col passare degli anni il titolare della tipografia è costretto per ragioni economiche ad abbandonare l'impresa e così i due direttori per non vedere cadere la testata, in mancanza di chi volesse sponsorizzare un'opera così degna, pensano di ridurre la rivista a un formato "tascabile" e a pubblicarlo almeno una volta soltanto all'anno dal 1995 al 2001. Finalmente nello stesso 2001 il *Banco di lettura* – perché così fu chiamata sempre la rivista – fu sostenuta economicamente dall'Istituto Giuliano di Storia, Cultura e Documentazione di Trieste-Gorizia, che si assunse l'onere di pubblicarla, lasciando però i direttori del tutto autonomi nelle loro scelte editoriali.

Ora è appena uscito l'ultimo numero, che si trova nelle migliori librerie di Trieste, del *Banco*, per la precisione il n.32 (di soli 5 euro il suo prezzo), ricco dei soliti argomenti e rubriche "storici", e dico "storici" perché fin dall'inizio il *Banco* era strutturato in tal modo, anche se nel formato ridotto non si poteva parlare molto né delle arti figurative né del teatro o della musica o di libri. Così anche ora i contributi di saggistica sono forniti dai docenti più prestigiosi in campo nazionale o da critici militanti di indubbio valore; così i racconti o le anticipazioni di romanzi sono di narratori affermati e così le poesie per le quali adesso si privilegia il tessuto locale e regionale.

A questo punto è venuta d'obbligo la telefonata ai direttori della rivista da parte di Giovanna, figlia di Giani Stuparich, che da Roma ringraziava per il saggio che metteva ancora una volta in risalto le tematiche care di suo padre e come egli sentiva la natura intorno a lui e soprattutto il mare e il Carso. E allo stesso tempo parlava a ruota libera di suo padre ricordando l'amicizia di lui con Biagio Marin che in questo numero è lui pure trattato in uno scritto che evidenzia l'importanza dei suoi "Diari" degli anni Quaranta. La figlia di Stuparich elogiava la rivista e tutti gli articoli in essa contenuti soffermandosi anche sulle rubriche condotte all'insegna dell'attualità e della novità e sulla sempre ricca iconografia, tipica della rivista.

Il formato della rivista negli anni si è evoluto e modernizzato ed ora si presenta come un libro con le misure di 24x17 cm. e conta sempre più di cento pagine di testi con la copertina plastificata e di colore sempre diverso; e la copertina si qualifica in modo particolare disegnata com'è dal noto pittore triestino Bruno Chersicla che da Milano, dove da tempo vive, ha voluto rendere universale con il suo apporto artistico una rivista che esce a Trieste. Al di là quindi della sua sue opera che gode di grande notorietà e di quell'affresco gigantesco che ha ricoperto tutta la Piazza Unità di Trieste tanto da entrare nel Guiness dei primati per il "dipinto" più grande del mondo, questa originale copertina costituisce il "tocco magico" di un valente artista che così nobilita ancora di più questa "storica" rivista.



Mariuccia Coretti

I Premi G.I.S.M. 2007 a Sondrio

Il "**G**ruppo **I**taliano **S**crittori di **M**ontagna – Accademia di Arte e Cultura Alpina" ha bandito i concorsi per l'anno 2007 con l'invio degli elaborati al **dott. Piero Carlesi – via Togliatti, 21 – 20090 RODANO (MI):**

- **Premio d'alpinismo Giovanni De Simoni**, 20°edizione, con l'**artistica targa** riservato ad un alpinista la cui attività ad alto livello risulti improntata da intenti e volontà d'ordine artistico e creativo, i nominativi e la rispettiva attività dei candidati dovranno essere segnalati al dott. Piero Carlesi **entro il 30 aprile 2007**. Il giudizio sarà inappellabile.

- **Premio letterario in memoria di Giulio Bedeschi**, 13° edizione, per un'opera di narrativa di montagna: **1° premio di 750,00 Euro e 2° premio di 250,00 Euro, indivisibili**, offerti gentilmente dalla Signora Luisa Vecchiato Bedeschi. Gli scritti, da 5 a 10 cartelle (70 battute per 30 righe ciascuna), **rigorosamente inediti**, dovranno pervenire – in 5 copie **anonime**, contrassegnate soltanto da un motto – al dott. Piero Carlesi **entro il 30 aprile 2007** (nel plico anche una busta contenente nome, cognome, indirizzo ed il **motto all'esterno**).

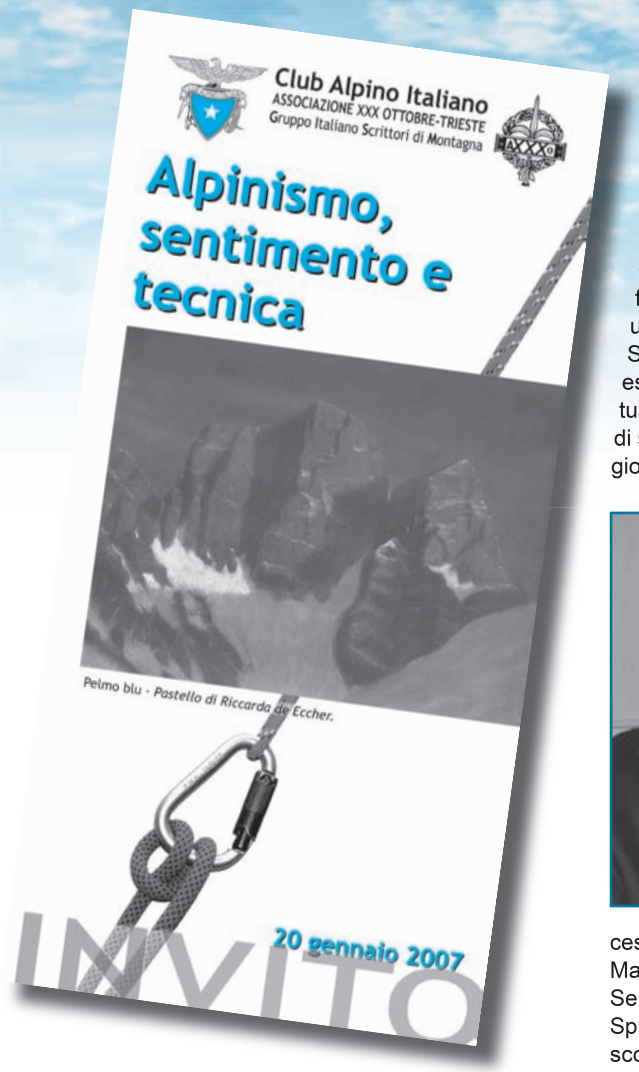
- **Premio letterario in memoria di Tommaso Valmarana**, 16° edizione, per un'opera poetica. Il **premio di 500,00 Euro** sarà offerto dalla Signora Maria Sofia Deciani Valmarana. Gli scritti, **inediti**, da 1 a 3 liriche (massimo 100 versi), in 5 copie, dovranno pervenire – **anonimi**, contrassegnati da un semplice motto – al dott. Piero Carlesi **entro il 30 aprile 2007.**

- **Premio Natura Mondo Incantato**, quinta edizione, riservato alle due ultime classi del primo ciclo della scuola dell'obbligo (4.a e 5.a elementare). Il concorso è dotato di un **1° premio di 500,00 Euro e di un 2° premio di 250,00 Euro**, indivisibili, offerti dal Consiglio del GISM. Finalità della ricerca di gruppo è quella di sviluppare lo spirito di osservazione sui fenomeni naturali (atmosferici, geologici, floristici e faunistici) fra loro interconnessi e l'interferenza dell'uomo sui medesimi. I docenti potranno avvalersi dell'affiancamento di esperti esterni alla scuola. Nell'elaborato scritto dovranno emergere, con la qualità della sintesi scientifica, la quantità della documentazione, compresi i disegni, le foto ed i grafici. Gli elaborati dovranno essere spediti per posta celere **entro il 10 maggio 2007** (farà fede la data di spedizione) al segretario dott. Piero Carlesi.

Tutti i premi saranno consegnati ai vincitori in occasione del Convegno nazionale del GISM a Sondrio il 16 giugno 2007.

Dir.

Il Convegno CAI



Il convegno del CAI che apre annualmente – sono ormai dieci – la stagione degli appuntamenti nazionali, organizzato dall'Associazione XXX Ottobre, aveva quest'anno il titolo "Alpinismo, sentimento e tecnica". Un tema di grande attualità su due concetti fondanti l'alpinismo, quali appunto il sentimento e la tecnica, apparentemente in antitesi fra di loro. In realtà, posto che è dalla cultura che nasce anche la tecnica, e non viceversa, va sottolineata l'importanza di quest'ultima in termini di sicurezza e quindi anche della possibilità del raggiungimento di nuovi traguardi alpinistici. L'alpinismo, in tutte le sue varie forme, ma principalmente nella scalata, era e sarà sempre strettamente collegate al *suo* tempo. Così come il sentimento appartiene alla sfera dell'intimo dell'uomo e quindi quale valore intramontabile – con la tecnica eticamente vissuta – sarà semmai ulteriormente rafforzato dal progredire della tecnica stessa. Una tesi sulla quale si sono confrontati, secondo diversi ma complementari punti di vista, gli apprezzati relatori del convegno: Luciano Santin, Kurt Diemberger, Walter Gerbino, Spiro Dalla Porta-Xydias, Maurizio Giordani e Dante Colli (l'amico Bepi Pellegrinon ha dovuto dare forfait, costretto a letto dall'influenza così come, impegnato da doveri d'immagine per delle importanti riprese televisive, non ha potuto intervenire – veramente molto dispiaciuto – il

presidente centrale Annibale Salsa che peraltro è stato ben sostituito dal Vicepresidente Martini che ha moderato i lavori. Diamo di seguito una breve cronaca con i tratti salienti delle relazioni seguite da un pubblico, quest'anno più numeroso del solito, attento e partecipe. Il presidente Giorgio Godina porge il saluto della XXX Ottobre a tutti convenuti, molti venuti anche da fuori Trieste e da altre regioni, rivolgendo altresì un caloroso ringraziamento al "nostro inossidabile Spiro" per il tema prescelto ma soprattutto "per essere uno stimolo costante sulla e per la spiritualità"; egli conclude "augurandosi che questo sia di sprone – e non freno – all'avvicinamento dei più giovani alla montagna".

Il Vicepresidente Martini, portando il saluto del CAI centrale, cita *Una salita al Monviso* del fondatore del Club Quintino Sella, nel quale troviamo tutte le motivazioni che hanno portato nel lontano 23 ottobre 1863 alla nascita del CAI. Noi, suoi "immeritati" successori – sottolinea, con passione e giusto orgoglio, Martini – manteniamo ancora intatti quei valori… . Se ben guardate i titoli dei 10 convegni – esordisce Spiro nel suo breve intervento iniziale – certamente scoprirete che la *spiritualità* ne è il filo conduttore. Avrei potuto invitare uno "scalatore sportivo" – dice Spiro – che è senz'altro di tutto rispetto ma non ha nulla a che fare con la montagna; ciò però avrebbe portato inevitabilmente alla polemica e siccome di polemiche nel CAI ve sono già troppe (Maestri…Cerro Torre, tanto per citarne una), abbiamo preferito parlare di *spiritualità* ed *etica* di chi va in montagna: due concetti che uniscono il "super" al "mediocre" con la stessa dignità. Iniziano quindi i lavori che quest'anno riservano una piccola gradita novità: mentre la brava attrice del Teatro Incontro legge un breve profilo di presentazione di ciascun relatore, sullo schermo scorrono alcune belle immagini dei monti e delle pareti che, "super" o "mediocri" essi siano o siano stati, li hanno segnati nel profondo del loro animo.

Luciano Santin, che con la solita modestia si dichiara subito appartenere a malapena ai "mediocri", ricorda di come, nell'accettare l'invito fattogli da Spiro, gli fosse stato di conforto e sprone una dedica che tempo fa gli venne fatta premiando il suo impegno professionale di giornalista in favore della montagna: "a Luciano, amico della montagna e dei montanari". Considerando di come "…si parte dal sentimento e poi viene la tecnica che è e rimane sussidiaria al sentimento" Santin, citando l'apostolo Paolo che afferma "senza amore non sono nulla", dice che forse "nulla" è eccessivo ma "una forte limitazione, quella certamente sì". Si rivoge poi alla letteratura: descrivere la scalata è relativamente facile, ma restituire il sentimento del gesto è molto più difficile. Sono stati d'animo *ineffabili* , cioè intraducibili, afferma Luciano. Cita anche Kugy, ricordando che le sue pagine migliori sono spesso descrizioni di *cose semplici*: "le ore trascorse in montagna non sono mai inutili". Non risparmia – il relatore – neanche una critica nei confronti di certi "alpinisti di punta" che, come nelle imprese sugli 8000, spesso si riducono a mero mercimonio… . Alpinismo – afferma con forza – significa soprattutto gioire. Cita anche la nota ed apprezzata ironia di Kurt (raccolta a Belluno), a proposito dei record di velocità di alcuni *runner,* che li paragona come se uno si vantasse che "io, con mia moglie, me la sono 'sbrigata' in 5 minuti". A costo di apparire un maniaco sessuale – celia Luciano – io aggiungo, rincarando: l'orgasmo più (troppo) veloce è spesso una patologia e non amore, va pertanto curato e non ammirato". Ma è solo l'inizio. Santin rivolge ora la sua attenzione al presente: ora c'è l'in-cultura, caratterizzata dal concetto "no limits"; sentimento e consumismo sono in contrapposizione, pura dicotomia. Siccome il sentimento non è in vendita, non si può comprare, allora viene scoraggiato (non fa marketing). Eppure l'*interiorità* connota anche i grandi della scalata; limitarsi al gesto sarebbe riduttivo. Quindi: il sentimento quale precondizione alla cultura. Luciano Santin chiude il suo intervento citando, quale monito ed insieme esortazione, il titolo del celebre romanzo dell'illustre scrittrice concittadina Susanna Tamaro: "Va dove di porta il cuore".

Kurt Diemberger, con inconsueta malcelata malinconia, esordisce ricordando come, per imparare l'italiano, avesse incominciato imparando i canti e così accadde anche nei primi tempi di frequentazione con i cari amici trentottobrini (Bianca, Spiro, e tanti altri), ricorda in particolare una canzone, una strofa: *cosa importa se go le scarpe strette, mi te guardo e sento el cuor contento.* Ciò vale tanto per gli Amici quanto anche per la Montagna, dice Kurt. Questo concetto lo dobbiamo salvaguardare: poco importa chi è primo e chi è secondo. Ricorda poi, con dolore, la cronaca di una giornalista in merito all'impresa sul Broad Peak: "alle 17.05 sono arrivati in due in vetta e soltanto 2 ore dopo è arrivato l'altro, forse anche a causa che… aveva meno dita"! Dobbiamo evitare che lo spirito della "conquista" (1" prima, come nella "palestra artificiale… con il cronometro in mano) inquini la montagna. Purtroppo lo "spirito" delle pareti artificiali tenta di entrare nell'alpinismo, ed è molto importante che l'UIAA in Canada lo abbia ufficialmente escluso (è stata una vittoria fortemente voluta dal CAI, spesso isolato, ma poi seguito quasi da tutti). Un'altra "pecca" dei nostri tempi, denuncia ancora Kurt: la tecnica dello scrivere sulla montagna si stacca dal *sentimento* verso il *giudizio* (…chi è il più bravo, chi ha fatto di più, chi ha portato lo zaino più pesante…). Una volta non era così. Come si può dire – s'infiamma il relatore – che Hermann Bull aveva "finito la voglia di vivere", come si può

20 gennaio 2007

scrivere questo senza aver provato ciò e senza neanche aver conosciuto in vita il protagonista! E chiude, quasi dolce cantilena: *cosa importa se go le scarpe strette, mi te guardo e sento el cuor contento*. Ruba un istante ai lavori l'assessore provinciale Mauro Tommasini che, seppure a malincuore, ci deve lasciare (lo aspettano "gli azzurri d'italia") per doveri d'ufficio; ringrazia e saluta, anche lui con una battuta a tono: ...ricordo l'amarezza, dopo una salita impegnativa in montagna che ci aveva lasciati "stanchi ma soddisfatti", dell'aver trovato "lassù" una signora con i tacchi a spillo perché – l'avevo dimenticato – da poco era in funzione una "moderna" funivia.

Walter Gerbino che esordisce, quanto a non essere oratore, che essendo in XXX Ottobre da venticinque anni ed apprestandosi a prendere la parola per la sua relazione, poi non avrebbe parlato per altri cinque lustri (dopo averlo ascoltato ci auguriamo che il nostro professore – preside della facoltà di psicologia della locale università – ci aiuti ancora con la sua *scienza* a farci prendere *coscienza* di quanto, più o meno *inconsciamente*, ci portiamo dentro…*ndr*). Cita anch'egli, in apertura, il grande Kugy: "per me andare in montagna è stato sguire un sentimento, ho senito un richiamo, lo ho seguito, non potevo fare altro". Parlerò come professore universitario – premette Gerbino – ovvero cercherò di spiegare (cioè fare a pezzi…) questo movente dell'alpinismo: il sentimento. Il metodo sarà quello del *rispetto – sospetto*. Ci guida, attraverso concetti e nozioni di psicologia ed anche sociologia, quali la necessità di nutrire un sospetto fondato sulle nostre spiegazioni ma anche sul perché avere sospetto (i giudizi spesso risultano sovrapposti ai fatti, agli accadimenti che vanno accettati e "guardati" come, ad esempio, i comportamenti degli alpinisti). Una cosa è certa – afferma il relatore – ed è che l'alpinismo è una passione. La sua mancanza viene patita, crea sofferenza. L'esperienza alpinistica ed i suoi elementi costitutivi ci portano a considerare l'*anomia,* cioè la mancanza di norme, anzi la *liberazione* dalle norme sociali (che qui rappresentano più dei *vincoli* che delle *facilitazioni*). Il *corrispettivo* è l'accettazione di un *gioco profondo* (altre regole *irrazionali,* cioè in senso contrario a *costi – benefici* pur avendo, in realtà, *costi altissimi*, anche *affettivi.* Ed è un gioco *profondo,* poiché riguarda aspetti trascurati nella vita *regolare.* Poi dobbiamo considerare il senso di *parte dell'ambiente montano,* il *vissuto visionale:* si perderanno le *barriere* della propria persona, ma ci si *fonderà* con e nella natura. Non solo come vissuto solitario ma anche se vissuto in compagnia. Anche – ci illumina il professore – il concetto di *regressione,* quale ritorno ad una vita precedente (Madre natura); inoltre anche l'uso completo del corpo (ovvero l'uso di tutti e quattro gli arti, perché… non e da molto che camminiamo eretti). Ma attenzione – ammonisce Gerbino – questo *inglobamento* nella natura potrebbe essere eccessivo se il gioco diventa più importante riducendo così il lavoro (quello *normale*) a secondario. Mettere così a prova le nostre capacità di *addattarci* alla natura. E questo è un gioco serio. La natura ha le sue leggi, quindi ci si adegua alle leggi della natura. C'è poi anche l'aspetto dell'*isolamento sociale,* con la sospensione del linguaggio verbale (nche questa è *regressione*). Con la montagna ci si può intendere senza parlare (ma ciò è vero anche con i compagni), anche il *silenzio* fa parte di ciò. C'è inoltre un aspetto di *ritualità, ovvero entrare ed uscire dalle situazioni.* Risulta accentrata la *responsabilità individuale,* non necessariamente *condizionata da altri* (c'è poca possibilità di dare la colpa ad altri). È un'attività *autodiretta.* Un'attività che trova il premio in sé stessi (all'*interno*). Elemento *collaterale* ovvero remunerativo, il *bisogno* (primario) di *appartenenza all'amiente naturale/montagna.* Con la ercezione del senso di *flow* (flusso naturale): l'inarrestabile flusso degli elementi naturali. Esperienza sublime (la cosa da ricercare). Ma venendo al *giudizio* – incalza Gerbino, incalzato a sua volta dall'orologio – c'è anche la sospensione del giudicare e privilegiare invece l'*azione* con un'attenta pianificazione sì, ma poi si va *a memoria* senza più pensarci (è così che risalta il ruolo dell'addestramento nell'alpinista). L'azione, cioè, viene da *dentro.* Da mettere in conto anche un certo *fatalismo* inclusa, in questo *gioco profondo,* anche la morte, nell'incertezza non calcolata. Una cultura alternativa forse (quasi controcultura)? Sulla *tecnica* – conclude il seguitissimo intervento Gerbino (peccato che i giovani fossero così pochi, un'occasione davvero mancata per loro - *ndr*) – soltanto un'idea: la vedo come la possibilità di spostare più in avanti il sentimento, spostare in avanti la possibilità del… sentimento.

Di Spiro Dalla Porta-Xydias, che ha commentato con autoironia "mi sento un po' handicappato, alle soglie dei novant'anni, qualcuno dirà ma cosa vuole ancora questo rimbambito…" il suo profilo scritto da una ignota mano amica, abbiamo riportato in prima

(continua a pag. 12)

GRUPPO ROCCIATORI / I QUADERNI DI *ALPINISMO TRIESTINO*

“...Andar per Crode...”

Rubrica di itinerari alpinistici selezionati a cura del Gruppo Rocciatori “BRUTI DE VAL ROSANDRA”

Gruppo del Sassolungo

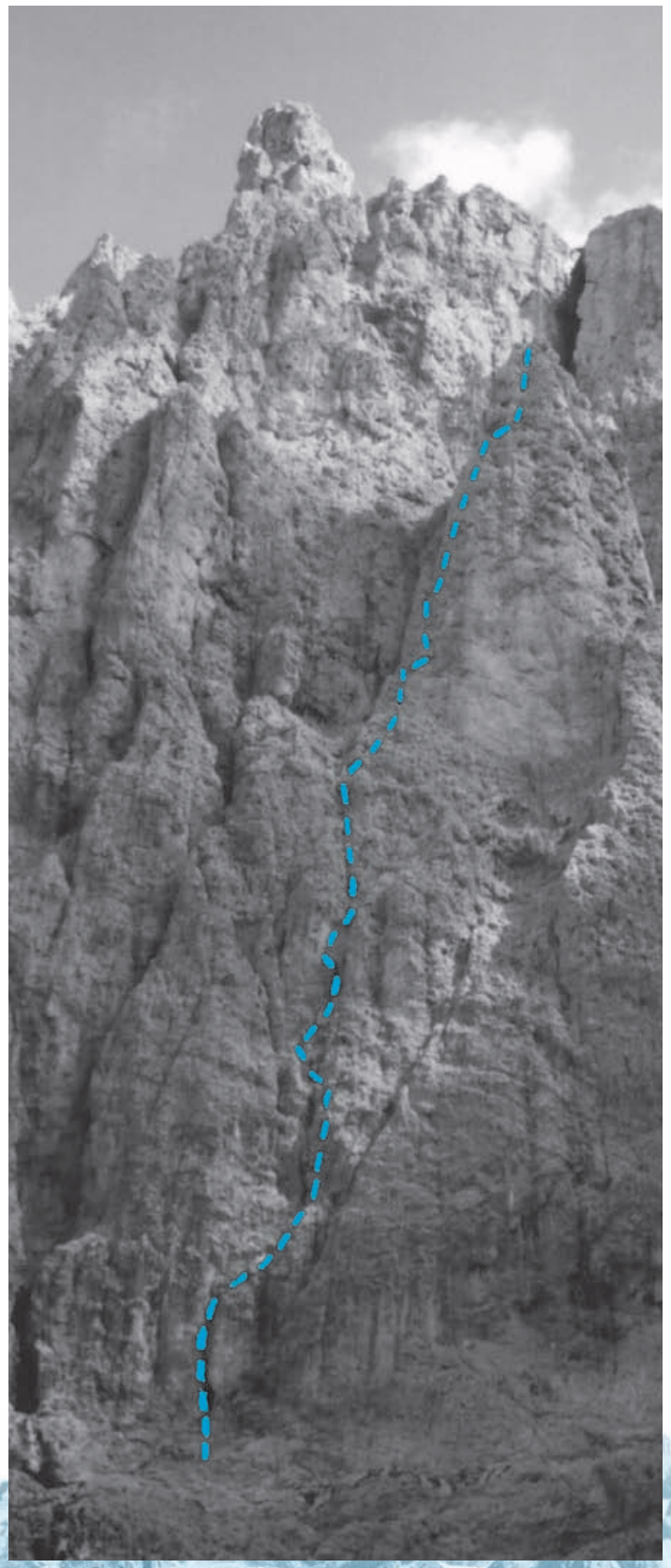
TORRE TONI DEMETZ

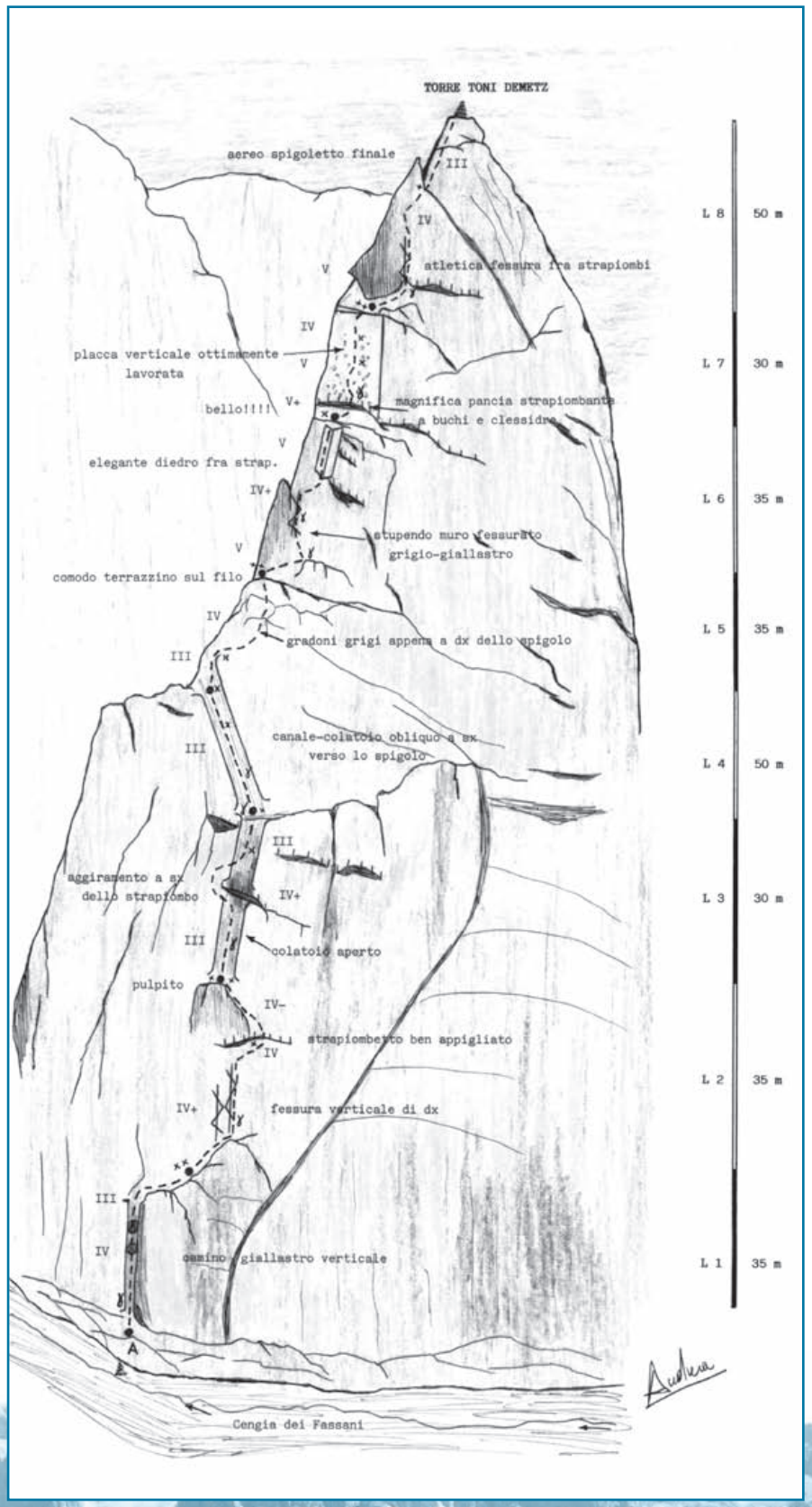
Spigolo Sud-ovest “via Sonia”

(Ivo Rabanser, Edy Rabanser,
Patrick Runggaldier 14.09.1997)

Entriamo nel meraviglioso Vallone del Sassolungo e presentiamo una via che a dieci anni dallasua apertura si può gia ben considerare una piccola classica di questo gruppo.

Per la minima marcia di avvicinamento dalla Forcella del Sassolungo (arrivo dell’impianto di telecabine) e soprattutto per la favorevole esposizione al riparo dalle frequenti correnti di aria fredda da Nord che caratterizzano il microclima “semi-polare” di questo gruppo, in questi ultimi anni questo itinerario ha superato come numero di ripetizioni perfino il classicissimo Spigolo del Pollice, pur essendo tecnicamente un gradino più impegnativo di quest’ultimo.





La Torre Toni Demetz è uno slanciato pilastro grigio-giallastro che si distacca dal tormentato fianco sud-occidentale dello Spallone del Sassolungo all'inizio della Cengia dei Fassani; è ben distinguibile solo dalla parte mediana del lungo Vallone del Sassolungo, per la sua particolare conformazione triangolare. Lo spigolo dove si sviluppa la via Sonia, s'innalza elegante verticale e compatto nella parte alta della Torre, sopra l'articolata parete iniziale che ne fa da basamento.

L'arrampicata è sempre molto bella, divertente e in particolare le ultime tre lunghezze sullo spigolo aereo e verticale, presentano una progressione di rara bellezza ed eleganza con passaggi entusiasmanti su muri grigio-giallastri ben fessurati e un incredibile pancia strapiombante a buchi e clessidre!!! Il tutto in netta esposizione e su roccia perfetta.

Sull'esilissima sommità della Torre (un ago sospeso nel vuoto!!), ometto e libro di vetta.

Un ringraziamento caloroso a Ivo Rabanser, per il suo appassionato alpinismo di avventura e ricerca che riesce a trasmettere a chi, come noi, seguiamo e apprezziamo le sue incancellabili tracce.

Dal rifugio Demetz sulla Forcella del Sassolungo m.2681, si scende lungo il marcato sentiero nel Vallone del Sassolungo per circa 15 minuti fino all'evidente traccia che si distacca sulla dx e porta all'inizio della Cengia dei Fassani. Seguire il suo tratto piano iniziale e portarsi sotto un marcato camino giallo leggermente arcuato verso dx. Attacco (ometto).

L 1) Si risale il giallo camino verticale con alcuni massi incastrati (cordino in cless. all'inizio) e al suo termine i raggiunge sulla dx la comoda sosta con 2 chiodi (35 m. IV,III. 1 cl,1 m.i.,1 fr).

L 2) Spostarsi alcuni metri a dx e superare con bella arrampicata la fessura verticale ben articolata di dx delle due soprastanti (cordino in cl); superare leggermente sulla dx uno strapiombetto appigliato (ch) e montare a sx su un pulpito alla base di un colatoio nerastro. (35 m. IV+,IV,IV-;

1 cl, 2 fr, 1 ch). Sosta con 2 chiodi.

L 3) Salire le rocce ben articolate del colatoio aperto (cordino in cl) fin dove è chiuso da uno strapiombo friabile; aggirarlo uscendo a sx e rientrare nel colatoio ora più marcato e profondo, che si risale più facilmente fino alla sosta sulla sx. (30 m. III,IV+,III; 2 cl, 1 fr). Sosta con ch. e cordino in cl.

L 4) Proseguire nel seguente canale-colatoio obliquo a sx, che porta a una zona di rocce a gradoni alla base dell'evidente spigolo della Torre. (50 m. III, 3 cl). Sosta con cl.

L 5) Alzarsi alcuni metri e poi salire i gradoni grigi stando appena a dx dello spigolo inclinato fino a un comodo terrazzino sul filo, da dove lo spigolo s'innalza verticale e a tratti strapiombante, con rocce grigio-giallastre compatte. (35 m. III,IV. 2 cl, 1 sp). Sosta con 2 ch.

L 6) Obliquare alcuni metri a dx sotto strapiombi a un cordino in clessidra e da questo salire con bellissima arrampicata sullo stupendo muro fessurato a dx del filo (cordino in cl); per un elegante regolare diedro che incide una fascia strapiombante, si guadagna una cornice "clessidrata" dove si sosta. (35 m. V,IV+,V. 3 cl, 3 fr, 1 st). Sosta con cordone in clessidre.

L 7) Si è ora alla base di una magnifica pancia strapiombante a buchi e clessidre, che si supera

leggermente sulla dx con entusiasmante arrampicata (cordini in cl.); per la seguente placca verticale molto lavorata si arriva su una cengetta sotto un evidente strapiombo sullo spigolo. (30 m. V+,V, IV. varie clessidre). Sosta con 2 ch.

L 8) Traversare facilmente a dx fin sotto la fessura che incide gli strapiombi soprastanti, e superarla con atletici movimenti (cordino in cl) e proseguire su belle rocce articolate in direzione della visibi- le sommità della Torre. Dallo stretto intaglio che precede il punto più alto (ch), alzarsi a dx sullo spigoletto, respirare profondamente e …. evitare poi di stare in due in piedi sul favoloso esile ago sommitale della Torre.

(piccolo spuntone per la sicurezza, ometto e libro delle salite…..il bar purtroppo non ci stava!!!)

Discesa

Si svolge sulla parete SO con una serie di corde doppie, attrezzate con anelli resinati. Rimanendo assicurati scendere allo stretto intaglio sottostante (ch), abbassarsi ancora pochi metri e raggiungere una comoda cornice sotto la cuspide sommitale (anello resinato). Con 6 corde doppie di 50-55 metri (prestare molta attenzione perché alcuni punti di calata non sono facilmente individuabili), si arriva nel grande canalone con acqua che delimita a sud-est la Torre Demetz.

Per ghiaie in breve al sottostante sentiero sulla Cengia dei Fassani.

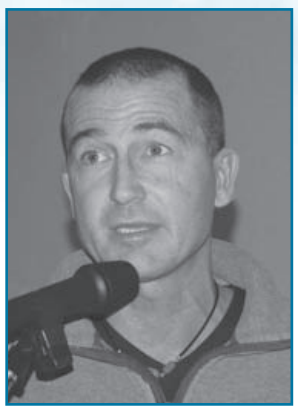
La via è completamente attrezzata: soste chiodate e numerosi cordini nelle clessidre. Utile un assortimento di stopper, friend, e cordini per clessidre.

Difficoltà IV,V, un pass. V+ (D+)
Sviluppo ca. 300 metri. ore 3

Relazione a cura di
Andrea Labinaz e Sivio Lorenzi
Disegno di Andrea Labinaz

(continua dalla pagina 9)

pagina il sunto dell'intervento. Qui vogliamo soltanto ricordare le citazioni di Proust che gli ha fatto conoscere e capire l'importanza della *riviviscenza* e di Stanislavski per la rivelazione: *ti ritrovi in quei luoghi.* Ed infine la confessione che per noi è una bella premessa-promessa: "ecco, della montagna che è bellezza ed amore, io voglio fare partecipi i lettori delle mie emozioni positive".



Maurizio Giordani, con la semplicità e schiettezza che connota il "montanaro", nel ringraziare tutti per avermi chiamato di nuovo a "dire la mia" su questo tema, confessa che non è stato difficile "poiché ciò che vi dico fa parte del mio essere alpinista, uomo di montagna". Affronta l'argomento secondo un'ottica originale parlando di *tecnicità* e *spinta interiore,* ed ancora di *valore del sentimento* ed *influenza della tecnica*. Ma, osserva altresì, tutto ciò è sempre d'attualità, cinquant'anni fa, oggi e … sempre. La performance è anche e soprattutto *semplicità.* Il *senso della misura* è ciò che manca poiché ciò che è facile (semplice) diventa scialbo, inutile e senza valore. Il senso della misura contrapposto al *senso del sentire.* Sentire cosa? Il *sentimento,* la *spiritualità.*

Bello, di forte impatto anche il commento finale di Martini in qualità di moderatore: "Tu ci hai dato *conferme,* tu sei un uomo di conferme *nella semplicità.*

Dante Colli, pur dallo scomodo posto dell'essere ultimo ad intervenire, sperando di aggiungere una tessera a "questo" mosaico, inrealtà ne rafforza i colori di tutte le tessere, semmai completandone il disegno d'insieme. Afferma Colli: non si può parlare di Cultura senza venire a Trieste (quasi, sottolinea, parafrasando Montanelli che su Giolitti diceva "ha governato l'Italia senza mai andare oltre Napoli"). Dante Colli segue la via dei sentimenti che gli appartiene nella frequentazione e nella pratica della montagna: "la prima fase – dice – la paragono al *fidanzamento* (si perfeziona la conoscenza, l'approfondimento… ma c'è anche il gioco delle affinità); l'alpinismo classico è il *matrimonio* (quale esercizio *generoso* di *sentimento* e *virtù.* Ascesa ma anche *ascesi,* farlo in coppia è veramente il massimo (qui il pensiero corre alle belle espressioni di Nives Meroi: si va a portare lassù il ostro amore di coppia, siamo un laboratorio d'amore in alta quota). Dante ha anche un pensiero sull'*erotismo:* cogliere l'attimo, magari ripetendo quell'istante. Ma anche *esibizionismo,* che sovrasta tutto il resto. Oggi – ammonisce Colli – c'è il rischio della *velocità della tecnica* che ci allontana dalla *storia,* dall'*ambiente* e, in definitiva, da *noi stessi* (sbotta citando un'esperienza personale sulla "traversata Dulfer": ho trovato un chiodo, ma era proprio quello il posto da metterlo?!). In sostanza un grido d'allarme ed insieme un'esortazione a *recuperare, ritrovare la tradizione*. Ed aggiunge: siamo vittime del *relativismo,* ma le montagne sono *simbolo* e *trascendenza.* Ciò che conta è l'entusiasmo che trascende…, la vetta anche se modesta è sempre la vetta. In realtà il rischio è rappresentato dal *panteismo.* Trascendenza, interpreta il relatore, significa venire da Dio e ritornare a Dio.

Martini, pur negando a Colli il ruolo di mediatore di matrimoni, lo accredita quale "strano farmacista" capace di "chiudere il cerchio" iniziato da Luciano Santin, portandoci sul percorso (di suo aggiunge rinuncie e sopportazione) matrimoniale. Qui aleggia uno spirito: Julius Kuy. Portiamo in montagna *noi stessi* e *non un altro*. Infine l'ultima esortazione: saper ascoltare il silenzio, scambiarci i silenzi è un gran parlare. Arricchiti e pensosi.

Arrivederci al prossimo anno.

Roberto Fonda (GISM)

Programma escursioni primo semestre 2007

È iniziata alla grande la stagione del Gruppo escursionismo, con una gita di Sergio Ollivier (coadiuvato da Enrico Gruden e Roberto Sestan), prima tappa di un itinerario in Istria centrale che si snoderà nel corso di due anni.

Il programma della giornata si presentava ricco e articolato, con qualcosa per tutti i gusti; partito da Bagnoli, il gruppo si è diviso in tre: i più temerari hanno percorso con imbrago e set da ferrata la **Via degli Altari**, attrezzata per l'occasione; i più romantici si sono avventurati per la **Via delle Acque**, che nella brumosa giornata di metà gennaio offriva scorci inediti e suggestivi; i restanti hanno percorso la classica **Via del Sale**; tutti si sono ritrovati infine all'osteria di Bottazzo, riaperta da pochi giorni.

Questo era tuttavia solo l'inizio dei una giornata di cammino – e ricche libagioni – che ha condotto il gruppo fino a Kozina. Rientro a Trieste in serata, con grande soddisfazione di tutti i partecipanti.

Per le altre gite del primo semestre (comprese quelle dello scorso gennaio e le prime di febbraio, per completezza di informazione) si rimanda al programma che segue.

m.d.

Gennaio

14 – GRANDE TRAVERSATA DELL'ISTRIA CENTRALE

I Gita: Dalla Val Rosandra alle cime del Monte Castellaro

Bagnoli (70 m), lungo la Val Rosandra, Draga S.Elia (341 m), Valico di Pesek (475 m), Monte Goli (620 m), Monte Castellaro – Veliki Gradišče (741 m), Monte Ograda (701 m), Monte Polanscek (687 m), Monte Bellavista - Videz (664 m), Cosina-Kozina (497 m). **Capogita: Sergio Ollivier**

20 - 27 – SOGGIORNO INVERNALE A POZZA DI FASSA **Organizzazione: Laura Collini**

21 – SULLA NEVE CON LE CIASPE E GLI AMICI DI FORNI DI SOPRA **Capogita: AE Maurizio Toscano**

28 – SUL CARSO DUINESE

Duino-Bar Bianco (80 m), Medeazza (150 m), Comarie (37 m), Monte Kremenjak (235 m), Jamiano (50 m), Medeazza, Duino-Bar Bianco. **Capogita: Vito Stefani**

Febbraio

3 - 4 – WEEKEND SULLA NEVE NELLA ZONA DI MISURINA CON CIASPE E SCI tra i Cadini, il Cristallo, le Tre Cime con pernottamento al lago.

Escursione in collaborazione con la S.A.G.

Capigita: AE Maurizio Toscano e Brunetta Sbisà

4 – GRANDE TRAVERSATA DELL'ISTRIA CENTRALE

II Tappa: Paesi e fortificazioni dei monti della Vena

Cosina-Kozina (467 m), S. Pietro di Marasso-Klanec (412 m), Occisla-Ocizla (445 m), San Servolo-Socerb (389 m), Castel-Kastelec 324 m), San Sergio-Črni Kal (269 m), Popecchio-Podpeč (325 m), Cristoglie-Hrastovlje (164 m). **Capogita: Sergio Ollivier**

11 – GROTTE DEL CARSO: VISITA GUIDATA ALLA GROTTA LINDNER

Capogita: Paolo Rucavina del Gruppo Speleologico della XXX Ottobre

18 – ULTIMO DI CARNEVALE SULLA NEVE DEL MONTE SLIVNICA

Cerknica (563 m), Dom na Slivnici (1075 m), Monte Slivnica (1114 m), Begunje (620 m). **Capogita: Tiziana Ugo**

18 – SULLE ALTURE MONFALCONESI NEL PARCO TEMATICO DELLA GRANDE GUERRA

Escursione il collaborazione con la SAG

Monfalcone (50 m), Castellieri di Forcate e S. Polo, Autostrada, Lago di Pietrarossa, Quota E. Toti (85m),Trincee di Pietrarossa (121m), Caverna Vergine, Monfalcone. . **Capogita: Giuseppe Marsi e AE Fabio Sidari**

25 – TRAVERSATA ISTRIANA DA VALLE A ROVIGNO

Borgo fortificato di Valle (138 m), Chiesa di San Martino (230 m), Sosici (92 m), Rovigno (2 m). Capogita: Roberto Vernavà

Marzo

4 – ALTA VAL NATISONE: LE CIME DEL MUZEC E DELLO STOL

Valico di Stupizza, Breginj (550 m), Monte Muzec (1610 m), Monte Stol (1673 m), Breginj. **Capogita: Zefferino Di Gioia**

11 – SULLE COLLINE LUNGO L' JUDRIO

Vencò (84 m), Lonzano - Casali Zorutti (150m), Scriò (216 m), Mernicco (100 m), Albana (100 m), Centa (130 m), Prepotto (100 m).. **Capogita: Roberto Sestan**

18 – GRANDE TRAVERSATA DELL'ISTRIA CENTRALE

III Tappa: Dal Carso al fiume Quieto

Cristoglie-Hrastovlje (164 m), Sanigrado-Zanigrad (243 m), Sasset-Zazid 8387 m), Monte Veliki Gradež (507 m), Duori-Dvori (212 m), San Quirico-Sv. Kirik (408 m), San Quirico-Socerga (312 m), Pusane-Požane (122 m), Cernizza-Črnica (215 m), Pinguente-Buzet (151 m). **Capigita: Sergio Ollivier e Roberto Vernavà**

25 – DA CIMA CORSO A SOCCHIEVE LUNGO LA DORSALE DEL M. JOUF

Sella Corso-Ampezzo (870 m), Monte Corno (1253 m), Stavoli Claupa (1179 m), Monte Jouf (1104 m), Monte Pelois (1202 m), Stavoli Pantiana (1069 m), Forca di Priuso (654 m), Monte Corona (742 m), Socchieve (410 m). **Capogita: Giancarlo De Alti**

Aprile

1 – ESCURSIONE ALL'ISOLA DI VEGLIA

Veglia- Stara Baska, forcella Batomalj (400 m), Baska. **Capogita: Enrico Gruden**

9 – LUNEDÌ DELL'ANGELO

15 – LA BERNADIA E LE GROTTE DI VILLANOVA

Vedronza al Torre (300 m), Villanova di Tarcento (650 m), visita facoltativa alle grotte, sentiero delle grotte, Monte Lonza (852 m), Sedilis (450 m), Tarcento (230 m). **Capogita: Doretta Potthast**

22 – AI PIEDI DEL MONTE PLAURIS: IL BIVACCO BELLINA

Escursione in collaborazione con la S.A.G.

Portis di Venzone (233 m), Val Lavaruzza, Rifugio Bellina (1405 m), Stavoli Cucos, Ricovero Coi, raccordo sent.705, Venzone **Capigita: Vilma Todero e G.C. Cherbaucich**

29 – NOTTURNA AL NANOS

Notturna: Basovizza (377 m), Lipizza (407 m), Lokev (350 m), Poverio-Povir (401 m), Senadole (477 m), Dolegna Vas (539 m), Prevallo-Razdrto (575 m), Monte Nanos-Pleša Vojkova Koča (1262 m),sosta, Veliko Ubeljsko (589 m), Radzrto, Visita al carsismo delle grotte di S. Canziano.

Diurna: in pullman a Prevallo-Radzrto (575 m), Monte Nanos-Pleša Vojkova Koča (1262 m), sosta, stesso rientro della notturna. **Capigita: AE Maurizio Toscano e Zefferino Di Gioia**

29/4- 3/5 – GITA IN BOSNIA ERZEGOVINA

Responsabile: AE Fulvio Gemellesi

Maggio

6 – TRAVERSATA DA LOZZO DI CADORE AD AURONZO PER IL PIAN DEI FORMAI

Lozzo di Cadore (750 m), Tabià Val di Quoilo (1575 m),Pian dei Formai (1857 m), Casera delle Armente(1757 m), Casone Camediei (1400 m), Auronzo di Cadore (826 m) . **Capogita: Roberto Vernavà**

13 – MAGGIOLATA LUNGO L'ALTO ISONZO

Capigita: Roberto Sestan e Mario Bello

20 – ESCURSIONE ALL'ISOLA DI CHERSO

Isola di Cherso, traversata da Merag a Sveti Bartolomei (350 m), Cherso, lungomare di Cherso verso Ulica Gavza. **Capogita: Doretta Potthast**

27 – L'ANELLO DEL MONTE CUZZER IN VAL RESIA

Percorso a: Ponte di San Giorgio di Resia (361m), sent. 703, Casera Rio Nero (865m), sent. 707a, Forc. Tazzacuzzer (1235m), sent. 707 (sent. Claudio Vogric), Monte Cuzzer (1462m), Case Gost (491m), ponte di San Giorgio. Percorso b: ponte di San Giorgio di Resia (361m), sent. 703, Casera Rio Nero (865m), bivio 703/726 (908), sent. 703, Forc. La Forchia (1192m), bivio sent. 703/carrareccia (614m), Borgo Lischiazze (525m), Case Gost (491m), ponte di S. Giorgio (361m). **Capigita: Sergio Zucca e AE Maurizio Toscano**

Giugno

2-3 – MONTE BALDO E IL LAGO DI GARDA

Prada Alta (1000 m), Rifugio Barana (2147 m), pernottamento, Sentiero delle Creste, Bocca Tratto Spin (1780 m), Malcesine. **Capogita: Nicoletta Spazzapan**

10 - 17 – TREKKING NELL'ANDALUSIA

Salita al Mulhacén e visita di Granada, Cordova e Siviglia. **Organizzazione: Laura Collini**

10 – MONTE CHIAMPON E ALTA VIA CAI GEMONA

Percorso comune: Gemona - Malga Quarnan (1000 m), Sella Foredor (1080 m), Sent. 713, Passo della Signorina (1400 m), Monte Chiampon (1709 m). Percorso a: Traversata lungo l'Alta Via Cai Gemona; Cuel di Lanis (1629 m), bivio casera Tasaoro (1300 m). Casera Tacia (843 m), Sorgenti del Torre (540 m). Percorso b: discesa alla Forca di Ledis, Malga Scric (1250 m), Forca di Ledis (950 m), Rio Pozzolons, Rivoli Bianchi di Venzone(250 m). **Capigita: AE Maurizio Toscano e Vito Stefani**

17 – L'ANELLO DELLE TAMARIES NEL PARCO DELLE DOLOMITI FRIULANE

Andreis (454 m), Forcella Navalesc (524 m), Forcella Giaveid (1476 m), Forcella d'Antracisa (1173 m), Monte Turlon (928 m), Alcheda (546 m), Andreis. Possibilità di visita alla riserva avifaunistica. **Capogita: Umberto Pellarini Cosoli**

24 – GIRO DELLE MALGHE DI FORNI DI SOPRA: MALGA VARMOST E TARTOI

Forni di Sopra (900 m), località Chianeit (1049 m), Malga Varmost (1758 m), Malga Tartoi (1711m), Puonsas (1300 m), Forni di Sopra. **Capogita: Giorgio Tassinari.**

FLASH

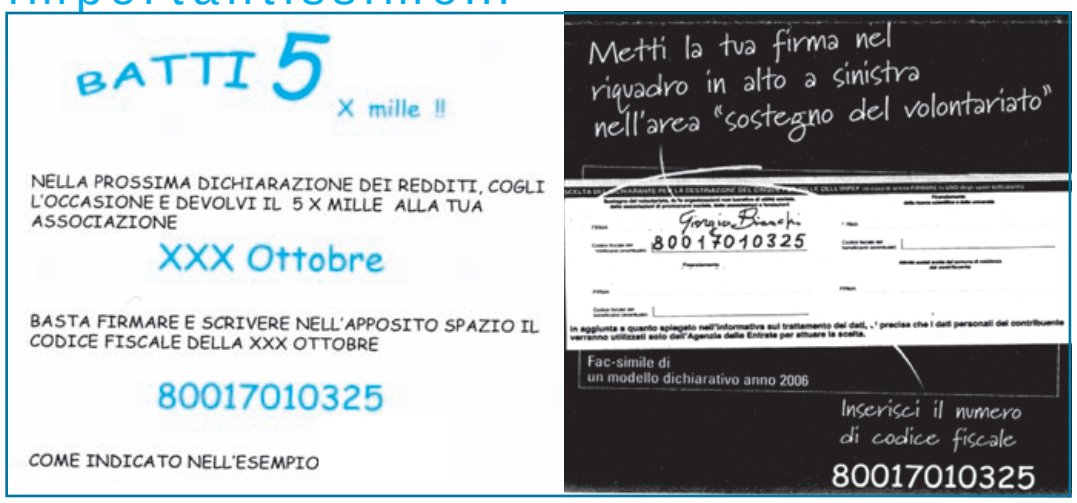
“Una vetta per la Vita”

A Bianca Di Beaco è stata assegnata la V edizione del premio “Una vetta per la Vita”. La redazione, il Consiglio direttivo e la XXX Ottobre tutta, congratulandosi per il riconoscimento promosso sotto l’egida del gruppo naturalistico “Le tracce” e dell’associazione “Tamburello”, desidera unirsi con un affettuoso abbraccio a Bianca che, fra tante vicissitudini, continua ad offrire a noi tutti un altissimo esempio di amore e dedizione incondizionati per la Natura. Un “rispetto” che rappresenta anche un grande insegnamento per i nostri giovani.

Red

Val Rosandra: nella foto Bianca Di Beaco riceve dalle mani del Presidente, il premio una “vetta per la vita”.

importantissimo...



Lo sci in Regione

Una breve notizia per gli amici sciatori, la Regione Friuli Venezia Giulia con la Legge regionale 15 dicembre 2006, n. 27 pubblicata sul BUR n. 51 del 20 dicembre 2006 ha disciplinato la gestione delle aree sciabili attrezzate e la pratica non agonistica degli sport sulla neve in attuazione alla legge 24 dicembre 2003, n. 363.

Tale legge, tra l’altro, individua i requisiti delle piste di discesa e di fondo, rimarca le norme di comportamento contenute nella disciplina statale, determina l’ammontare delle sanzioni.

M. P.

Per contattare la redazione

Al fine della raccolta di testi e/o segnalazioni per *Alpinismo triestino* ricordiamo, oltre alla possibilità della consegna di originali cartacei (testi e fotografie) presso la sede in segreteria della “XXX Ottobre” (con espressa menzione al giornale), anche quella dell’invio elettronico all’indirizzo della segretaria Monica Deola all’e-mail **monde.2000@libero.it.** Ricordiamo altresì ai Capigruppo di inviare – come sopra, meglio se già in file – le relazioni dell’attività 2006 per la pubblicazione sul prossimo numero del giornale, possibilmente entro la fine del mese di ottobre.

Red.

TK
LIBRERIA TRIESTINA
TRŽAŠKA KNJIGARNA
Sconti ai soci con Tessera valida.
Carte e guide escursionistiche e turistiche, cartografia nautica, grafiche d'autore e oggetti d'arte, artigianato artistico idee regalo "DOC", ...ed anche libri!
Proposta di acquisto in gruppo di GPS Garmin 12 (progetto "sicurezza" col satellitare)
via San Francesco, 20 - Trieste
telefono 040.635.954 - fax 040.635.969
E-mail tklibris@tin.it

RECENSIONI di Essedipix

Enrico Camanni

LA SCIATRICE
I Licheni – CDA/Vivalda ed
Euro 12,00 – pp. 186

Enrico Camanni mi risulta uno dei pochi autori di peso di questa nostra tanto discussa letteratura di montagna ad indulgere alla forma regina della narrativa: il romanzo.

Così "I Licheni", dopo averci offerto "Cieli di pietra", "La guerra di Joseph" e "La notte del Cervino", ci presenta ora questa "La sciatrice", ambientata sulle nevi del Bianco e di Courmajeur. Aggiungo, anche per gusto prettamente personale, che quest'ultima opera di Camanni è quella che mi convince di più, alla quale mi accosto più volentieri. Non solo perché reduce a mia volta di un romanzo giallo ambientato al mondo dello sci ("L'ispettore Darnold va a sciare" edito da "Nuovi Sentieri"), ma perché, oltre all'ottima costruzione, alle belle descrizioni di ambiente, al disegno fino ed approfondito dei personaggui principali, ho trovato nello scritto una vena di controllato romanticismo e specie una lieve aura stilistica e di pagina che ricorda nel modo migliore, la letteraura leggera francese del '900.

Opera quindi riuscitissima e che – pregio specifico dei "gialli" di valore – si legge difilato, attratti dalla trama e dall'umanità dei personaggi. In cui l'autore sembra aver concesso maggior margine a questa sua capacità di amare le sue creazioni, e di farcele amare.

Ettore Tomasi – Giovanni Stegù

MONTE NANOS
L'altopiano della Bora
Transalpina Editrice - Trieste
Euro 15,00 – pp. 136

Sono davvero tanti – ben 23 – gli itinerari descritti in questa bella ed agile guida, ricca di contenuti, riccamente illustrata e corredata dalle relative mappe. La natura della valle del Vipacco (Vipava), prodiga di bellezze naturali con il Nanos – *l'altopiano della Bora* – "re dell'altopiano carsico, montagna di casa per sloveni, triestini e friulani" che la sovrasta, trova ampia descrizione e valorizzazione in questo pur sintetico volumetto.

Sintesi importante per una guida ma, non a caso scritto a due mani da un naturalista e da un escursionista entrambi appassionati alpinisti, ciò non di meno attenta anche a quegli aspetti legati alla storia ed alle tradizioni popolari, incluso l'agriturismo che oggi sa offrire una gradita aggiunta in termini di profumi e sapori al piacere dell'escursione, più o meno impegnativa. Insomma, davvero per tutti i gusti e le possibilità.

Particolare attenzione è stata posta dagli autori e dall'editore all'esecuzione delle mappe che, sia pure necessariamente semplificate, poco o nulla tolgono alla chiarezza dell'interpretazione dei percorsi proposti e quindi alla fruizione dei tanti frequentatori – vecchi e nuovi – che certamente apprezzeranno questa guida.

Roberto Fonda

Giancarlo Ferron

I SEGRETI DEL BOSCO
Edizioni Biblioteca dell'Immagine
Euro 12,00 – pp. 165

L'autore, guardiacaccia per amore – è il caso di dirlo – si era già segnalato con tre opere dedicate allo scempio che l'uomo "normale" non si perita di arrecare al bosco ed alle sue creature; sintomatico al proposito il titolo delle opere.

L'autore, ripeto, dopo questi dovuti e giusti atti d'accusa, questa volta ha rivolto la propria attenzione letteraria alle bellezze del bosco vecchio, a vari episodi dei quali risultano protagonisti animali la cui vita semplice e naturale risulta quanto mai suggestiva ed anche spesso commovente.

Sono così numerosi i bozzetti, che nell'insieme danno un'immagine chiara e probante di quello che rappresenta il bosco ed il suo habitat sottolineando altresì, indirettamente, ancora una volta l'incomprensione dell'uomo in generale il quale, per i propri lucro ed interesse, non si rende conto di quanto in effetti sta distruggendo ed annientando.

Libro, scritto con stile agile e pregevole, che va letto e meditato.

Essedipix

Biblioteca "Julius Kugy"

lunedì e giovedì 18.00 - 20.00

martedì 10.00 - 12.00

ALPINISMO TRIESTINO

editore:
Sezione XXX Ottobre, Club Alpino Italiano
34125 Trieste, via Battisti 22,
tel. 040 635500 – fax 040 363982
www.caixxxottobre.it

direttore responsabile:
Roberto Fonda

direttore editoriale:
Spiro Dalla Porta-Xydias

segretaria di redazione:
Monica Deola

comitato di redazione:
Guido Bottin, Giuliana Bressan, Marco Cernaz, Mariuccia Coretti, Umberto Pellarini Cosoli, Giampaolo Covelli, Giancarlo De Alti, Bianca Di Beaco, Giorgio Godina (Geo), Claudio Mitri, Manlio Pellizon, Adriano Rinaldi, Tino Sangiglio, Luciano Santin, Sergio Viatori

servizi fotografici:
Guido Bottin, Vinicio Vallon

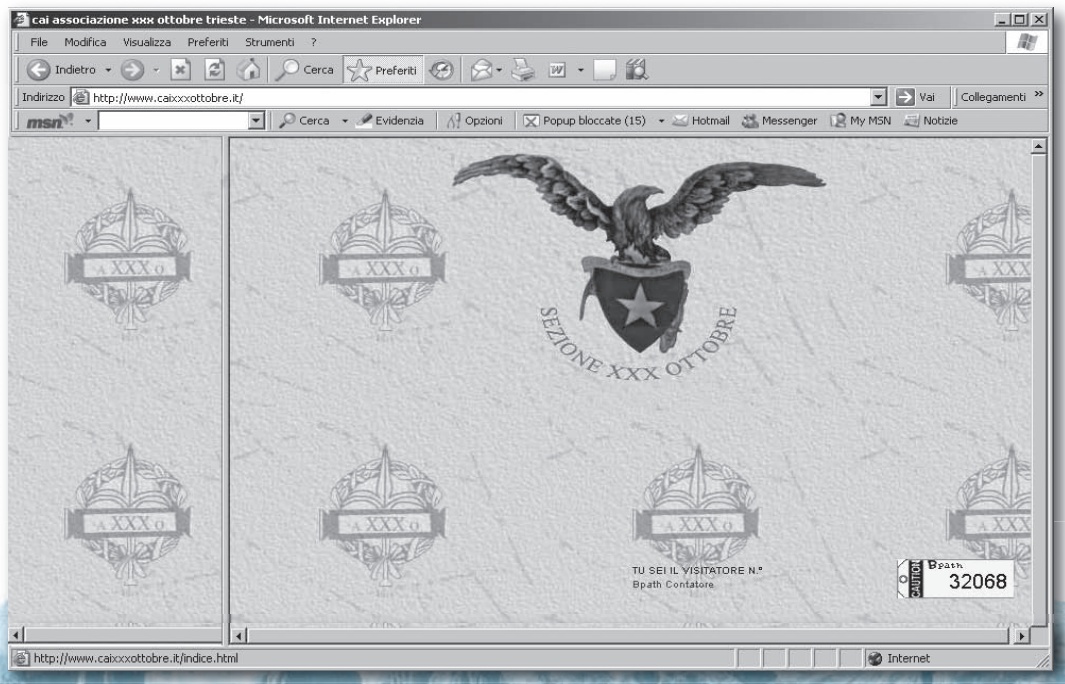
grafica e impaginazione:
CoM comunicazione marketing multimediale Trieste

stampa e confezione:
Arti Grafiche Friulane - IMOCO S.p.A.

Autorizzazione Tribunale di Trieste n. 776 del 22/2/90
Spedizione in abbonamento postale 45%

ASSOCIATO ALL'USPI
UNIONE STAMPA
PERIODICA ITALIANA

Visitate il nostro sito



Avviso di convocazione

Mercoledì 28 marzo 2007

Alle ore 19.00 in prima convocazione ed alle 20.30 in seconda convocazione, avrà luogo nella sala Beethoven della Società di Beneficenza - via Coroneo 15 (secondo piano) a Trieste la

Assemblea generale ordinaria

dei soci dell'Associazione XXX Ottobre - Trieste, Sezione del Club Alpino Italiano in Trieste, per la trattazione del seguente

ordine del giorno

1) Nomina del Presidente, del Segretario dell'Assemblea e di tre scrutatori;
2) Lettura ed approvazione del verbale dell'Assemblea del 29 marzo 2006;
3) Relazione del Presidente uscente sull'attività 2006: approvazione;
4) Acquisto locali per la Sede Sociale in via Battisti, 22 - Trieste;
5) Lettura del bilancio consuntivo 2006 e preventivo 2007;
6) Relazione del Presidente del Collegio dei Revisore dei Conti;
7) Approvazione bilanci 2006 e 2007;
8) Ratifica canoni associativi anno 2007;
9) Elezione dei Consiglieri, dei Revisori dei conti e dei Delegati per l'anno 2007;
10) Consegne distintivi ai soci venticinquennali, cinquantennali;
11) Varie ed eventuali.

Il Presidente
Giorgio Godina

Tagliare o fare fotocopia

DELEGA

Il sottoscritto .....

impossibilitato ad intervenire, delega .....

a rappresentarlo il 28 marzo 2007 all'assemblea Generale Ordinaria.