



in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !



Anno II - numero 11
Settembre-ottobre 2014

Editoriale

Gente di varia umanità

Lo avevamo già scritto nel secondo numero di questa rivista, riprendendo una frase letta in un romanzo, di Hermann Hesse, di cui mi scuso non rammentare il titolo. Perché questa citazione? Vari sono i motivi, ma lo stimolo mi è venuto dall'esperienza, bizzarra e (dis)ordinata, ma alla fin dei conti piacevole, della prima Settimana Verde de CAI di Perugia, di cui peraltro diremo in un numero speciale. Perché ho scritto così? Perché mi è parso, sono sensazioni mie personali - ci mancherebbe altro - che ci sia stata un'organizzazione disorganizzata o, forse, una disorganizzazione organizzata, ovvero un ordine disordinato o un disordine ordinato, nell'insieme delle cose, nonostante l'impegno, positivo, assolutamente, di alcuni soci, in primis Franco Calistri. "Ma tutto è bene quel che finisce bene". Torno alla citazione iniziale. Perché? Beh, perché si è visto di tutto, appunto, e a vari livelli. Ed è un po', forse, quello che abbiamo vissuto in questi mesi nel costruire questo percorso che sembra aver preso finalmente una strada con un cammino sicuro e decisamente apprezzato e partecipato. Per lo meno così speriamo. Ed è bello: che noia sarebbe essere tutti uguali?! Non credete?

Al di là delle belle fotografie, delle citazioni e dei versi poetici da noi selezionati, in questo numero troverete, come sempre, un po' di tutto, ma un tutto compatibile con la nostra

SOMMARIO

pagina 1

Editoriale

pagina 2

Ottobre

pagina 3

Raduno Regionale del CAI dell'Umbria

pagina 5

Cronache escursionistiche

pagina 7

Escursione ai monti Vermentone e Linguaro

pagina 10

La Via Francigena

pagina 12

Il Sentiero Francese

pagina 13

Curiosando sotto le stelle

Pagina 16

Le zecche

Pagina 20

A passeggio con i piedi a bagno-

Pagina 24

Camminando ... qua e là per l'Umbria

Pagina 25

Erbe spontanee

Pagina 27

La foto del bimestre

"Non c'è nulla interamente in nostro potere, se non i nostri pensieri"

(Renè Descartes)

“missione”, ovvero la volontà di raccontare la montagna in tante (tutte è arduo) sue sfaccettature. Ugo Manfredini ha stilato un simpatico resoconto del XXVII Raduno Regionale del CAI: che giornataccia è stata, atmosfericamente parlando! Ma l’impegno di tanti è stato premiato! Non potevamo poi dimenticare il nuovo opuscolo (ricchissimo di tanto, ma davvero tanto!) di Marcello Ragni: le cronache relative alle uscite del Gruppo Senior M. Gatti. Accorrete ad acquistarlo: ne vale la spesa, assolutamente. “Girovagando” come sempre, Franco Calistri ci racconta di una bella e tosta escursione a due monti del maceratese, da tempo agognati, il Vermenone ed il Linguaro: affascinanti, che altro dire? L’articolo sulla Via Francigena fa riferimento ad un “diverso modo di camminare”; leggetelo per comprenderne il perché ed il per come: è l’elaborato scaturito dalla presentazione di un’opera relativa al lungo tratto italiano di questa via di pellegrini, scritto ed illustrato da Giuliana Servadio (con alcune preziose collaborazioni, invero), presentazione che con Ermete Romani abbiamo fatto all’interno di Umbria Libri 2014. Da qui al Sentiero Francese il passo è breve: anticipiamo due note relative non tanto al percorso quanto alla rivista, anch’essa online, che ha questo nome e con la quale collaboriamo. Questa volta il Manfredini nella rubrica “Curiosando sotto le stelle”, lascia quindi che siano le stelle stesse a guardare per scendere con i piedi per terra e visitare un... “arcobaleno fossile”: che sarà mai? Lo scoprirete nella lettura.

Ora mi tocca scusarmi per il lungo articolo che mi sono permesso di scrivere relativamente alle zecche e al loro “morso”. Se ne è parlato così tanto durante le nostre camminate del giovedì, in parte a sproposito o comunque non tanto con cognizione di causa, che mi sono permesso, prendendo spunto dalla mia professione e, penso, professionalità (sia pur “andata in pensione da tempo), di “spiegarvi” cosa mai sono queste fantomatiche zecche! Mi auguro di esserci riuscito, ovviamente. Me la farete sapere? Un divertente ed utile articolo di Francesco Brozzetti precede poi un interessante contributo di Fausto Luzi (cose strane che succedono “camminando qua e là per l’Umbria!”), cui segue una inaspettata ma stimolante e completa nota di Vincenzo

Ricci su alcune erbe spontanee: una sorpresa sorprendente nel bel mezzo della Majella! La foto del bimestre non poteva non concludere il numero: ma invitiamo tutti ad inviarci fotografie curiose o pittoresche per parteciparle a tutti. Vi ringrazio e vi ringraziamo, tutti tutti tutti, anche perché da questo numero la rivista *in...cammino* è di tutti noi Seniores...!



Ottobre

Nei mattini di ottobre
quando i sogni
di me fanciullo
cominciavano ad empirsi di brezza e di voci
(qualcuno aveva aperta una finestra
e se n’era andato lieve)
il treno che passava a quell’ora
non lontano, con la sua criniera di fumo
e i fischi, mi dava un dolce e muto terrore.
Io gli giacevo sotto, senza pensieri,
con il fragore nelle orecchie,
finché era passato tutto,
e la mamma correva verso di me
dall’orizzonte, sudata e fresca
in una vestaglia rosa.
Ero sveglio
e un’ape volava
per l’aria radiosa.
Avrei voluto chiamare e stavo zitto.

Attilio Bertolucci

27° RADUNO REGIONALE DEL CAI DELL'UMBRIA

di Ugo Manfredini

Foto di
Maria Rita Zappelli

Piatto ricordo su disegno di M. Rita Zappelli



Il 29 maggio 1988 si teneva in Val di Canatra, sotto la regia della sezione di Spoleto, il primo raduno regionale del Club Alpino Italiano di tutta l'Umbria; da allora le rappresentanze delle sedi CAI regionali si sono regolarmente incontrate ai raduni annuali organizzati, a rotazione, da tutte le sezioni presenti sul territorio. Quest'anno la messa in opera di tutta la manifestazione, la 27.ma della serie, è stata curata dalla sezione CAI di Perugia che ha scelto come sito dell'evento la splendida cornice del Parco del Monte Tezio.

L'appuntamento era fissato per le 8.30 del 15 giugno '14 presso il parcheggio del parco e, nonostante l'inclemenza delle condizioni meteorologiche (in zona si abbatteva una pioggia insistente fin dalle prime ore del mattino), sono giunte delegazioni in rappresentanza di tutte le sezioni dell'Umbria: Perugia, Terni, Foligno, Spoleto, Gualdo Tadino, Gubbio, Città di Castello, e compresa la sottosezione di Orvieto.

Il tempo di brevi convenevoli di benvenuto, tra

strette di mano e calorose "pacche" sulle spalle come si conviene tra vecchi amici che si ritrovano, e subito si procede alla formazione dei gruppi per la partecipazione alle attività programmate.

Tre i percorsi riservati agli escursionisti "puri", studiati per raggiungere rispettivamente le "Tre Croci" del M.te Tezio (coord. Vincenzo Gaggioli direttore della scuola di Escursionismo "G. Orzella"), le "Neviere", grandi fosse opportunamente allestite dalle antiche popolazioni della montagna per raccogliere e conservare il più a lungo possibile la neve (coord. Marcello Ragni, presidente del Gruppo Senior "Mario Gatti") e il "Tiglio gigante", antichissimo albero, si dice il più vecchio dell'Umbria, che nonostante la mole rimane seminascondito nella fitta boscaglia di un vallone defilato e di difficile accesso (coord. Vincenzo Ricci membro del consiglio direttivo del gruppo seniores).



Pierluigi Meschini, presidente sez. CAI Perugia

Nel frattempo gli appassionati di cicloescursionismo (coord. G. Isidori e A. Bianchini) si sono lanciati su un percorso ad anello che si distende su buona parte del territorio del parco toccando punti di particolare interesse culturale come la Tomba Etrusca nel faggeto e il castello di Antognolla.

Annulate o ridimensionate, per il maltempo, sono state le attività di arrampicata e orienteering, nonché la passeggiata nel bosco per i più piccoli (ma un manipolo di coraggiosi caini in erba sfidando la pioggia si è avventurato, genitori al seguito, su un sentiero che si inoltra nella macchia boschiva che fa da cornice alle pendici del monte Tezio, "maternamente" guidati da Vincenza De Mutis responsabile di tutte le attività giovanili e polivalente istruttrice della scuola di escursionismo "G. Orzella").



Consegna del vassoio ricordo ai presidenti delle sezioni

A conclusione della mattinata "operativa" una squadra del Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleo, coordinata dal presidente regionale Mauro Guiducci, nell'ambito del programma "Sicuri sul sentiero", ha dato una

dimostrazione di soccorso e recupero di un escursionista infortunato.

Molto partecipata, come era facilmente prevedibile, anche la parte conviviale della giornata dolcemente scivolata tra i piaceri della tavola: ineccepibile la "professionalità" dello staff preposto al servizio ai tavoli, una squadra di volontari Seniores coordinati con la consueta esperienza da Carla Grassellini, consigliere del C.D. "M. Gatti". Son seguite brevi e rituali allocuzioni di benvenuto a tutti i presenti da parte di Pierluigi Meschini, presidente della Sez. CAI di Perugia, il quale, ha voluto porre l'accento sui molteplici compiti istituzionali che la sezione assolve sia sul territorio sia in ambito sociale e che rappresentano il naturale complemento della pura frequentazione della montagna. Dopo aver rivolto un caloroso saluto agli amici

dell'Associazione culturale dei Monti del Tezio rappresentati per l'occasione dal consigliere Paolo Passerini, il presidente ha lasciato la parola a Paolo Vandone, neo-presidente regionale dell'Umbria che ha sinteticamente illustrato le principali iniziative che saranno adottate nell'immediato futuro nell'ambito della regione.

La giornata si è conclusa con l'esibizione dei cori "Casimiri" di Gualdo Tadino, "Terra Maggiore" di Terni e "Colle del Sole" di Perugia che hanno proposto un medley tra il classico repertorio di canti di montagna e

una rassegna di canti popolari.

Il testimone per organizzare il raduno n. 28 è stato raccolto dagli amici di Città di Castello: arriverci all'anno prossimo!



Lo "Staff-Seniores" addetto al servizio ai tavoli

Cronache escursionistiche

Gruppo Seniores "Mario Gatti"

A cura della Redazione

Come dire: girovagando...

Nel lontano vicino 2002 Marcello Ragni pubblicò grazie al CUS di Perugia un volumetto di oltre 100 pagine che a ragione e con il cuore intitolò "Girovagando... cronache escursionistiche".

Questa era ed è la presentazione:

"Cammina, cammina..."

Quante fiabe contengono il verbo camminare!". Così Alesi, Calibani e Palermi iniziano il loro libro di escursioni sul Gran Sasso.

E così ci piace iniziare questa raccolta perché quelle parole fanno tornare in mente storie e leggende raccontate vicino ad un focolare o nell'attesa di Babbo Natale, ed evocano l'attraversamento di montagne, valli, boschi, a perdita d'occhio, accompagnati discretamente dal mormorio di acque cristalline o di fronde al vento o dai versi di uccelli e di altri animali nascosti o appena intravisti. Anche l'uomo, se incontrato sul sentiero, era un pastore o un eremita, e diventava un elfo, parte integrante di quella natura. Erano storie nate in un tempo in cui "si camminava sul serio" per monti e valli, "magari per giornate intere, per raggiungere un mercato o una fiera o una festa di paese. E si è continuato a camminare a lungo, almeno fino alla metà del secolo scorso", quando lo sviluppo delle strade ha provato a raggiungere l'uomo della montagna, che con quelle strade se ne è andato via, lasciando nel silenzio incredibili sentieri d'alta quota e antichi insediamenti abbarbicati sulla roccia, dove la vita era trascorsa per secoli sempre uguale. Forse è la ricerca delle nostre radici o forse il cercare di



non perdere il filo e la memoria di storie che sono espressione viva della comunità cui apparteniamo, che spinge molti di noi sulle tracce di antiche vie di transumanza, sulle mulattiere di boscaioli e carbonai, sui sentieri degli eremi nascosti nelle pieghe più aspre della montagna e a condividere con altri, con chi lo vuole, la riscoperta di un antico passaggio, di un rudere, di una chiesetta dimenticata.

E' questa una parte significativa dell'attività escursionistica che CAI e CUS promuovono per una conoscenza non solo naturalistica, ma anche storica della montagna.

Perché molto spesso poi si punta alla vetta, come documentano fantastiche foto o diapositive? Non è sufficiente infilarsi in un bosco, o zigzagare lungo un torrente, o scoprire un antico tempio per sentirsi appagati da un'escursione? Sì, certamente. Ma la vetta ha un fascino tutto suo. Nella relazione finale del Convegno

dell'UNESCO "L'uomo e la biosfera" svoltosi a Parigi nel 1971, sta scritto che le montagne sono isole circondate da terra. Solo lassù se ne può avere la piena sensazione. Seduti sulla vetta nel silenzio del mondo, si può guardare lontano ed ascoltare, perché le montagne raccontano la storia. Talvolta lo fanno con poche e sfumate pennellate paesaggistiche, talvolta con una più complessa dovizia di particolari e parlano di migrazioni e di insediamenti, di guerre e di pacificazioni, di pellegrinaggi e di commerci. Ed è bene ascoltare quando i venti, i torrenti, gli alberi e gli uccelli parlano. E noi vorremmo incontrare ciascun lettore su un sentiero con lo zaino in spalla mentre cammina, cammina, trova la gioia dell'andare senza fretta, seguendo con lo sguardo un orizzonte lontano e con la mente una vecchia leggenda".

A maggio lo stesso Marcello ha portato a compimento un piccola colossale opera: l'opuscolo relativo alle escursioni del "GRUPPO SENIORES Mario Gatti" nel 2013: gli ormai "famosi" Giovedì senior del CAI perugino! Dire opuscolo è eufemismo: oltre 160 pagine, centinaia e centinaia di foto, molti racconti relativi alle escursioni intraprese, de-



Marcello Ragni "in azione" alla Spaccatura delle Lecce



scrizioni di episodi e di "avventure", vignette, una poesia qua e là, curiosità varie (del tipo di tutto di più ma con sapienza e rettitudine), e tanto altro ancora... Lo si può interpretare come una guida (del tutto sui generis), come un manuale (sin troppo ricco), come un atlante (ebbene sì!), come un diario (ma che diario!),... come dire: leggetelo; basta richiederlo allo stesso (la spesa è contenuta in rapporto alla mole del lavoro svolto e nel medesimo libretto riportato) perché leggerlo è rileggersi e... comprendere... Eccone l'incipit della concisa ma efficace presentazione: "Il 2013 è stato il terzo anno di vita ufficiale del Gruppo Seniores della Sezione di Perugia del Club Alpino Italiano (l'attività in verità era iniziata nel 2010). Questo libretto (come quelli degli anni passati) vuol essere una testimonianza dell'attività escursionistica volta dal Gruppo nell'ambito del cosiddetto "Giovedì Senior!". Non crediamo debbano spendersi altre parole per rammentare la preziosità di questo lavoro che invitiamo tutti a conoscerlo...

"Scrivere è la metafora dell'esistenza"

(Raffaele La Capria)

Un'escursione al

leva il medico di turno... (o no?!)

Escursione ai monti Vermenone e Linguaro *con possibili varianti al Ferrorotondo*

**Racconto breve con proposta
di Franco Calistri**

L'**escursione** parte da Fonte di Brescia (650 metri di altitudine), un piccolo agglomerato di case che da Perugia si raggiunge passando per Nocera Umbra, quindi seguendo la SS 361 Septempedana, l'antica *Nuceria-Auximim-Ancona*, o "quarta Flaminia", così chiamata perché passava per San Severino, *Septempeda* per i Romani.

Si attraversa Bagnara, costeggiando l'imponente stabilimento una volta della Società Umbria Mineraria ora della *Omya*, multinazionale finlandese che produce carbonato di calcio, si sale al Passo del Cornello (813 m), poi, scendendo, si incontra un bivio a destra con indicazione Sorifa, Fonte di Brescia.

Attraversato il paesino e superato un piccolo slargo con una lapide che ricorda i caduti della grande guerra, si lasciano le auto in un ampio spiazzo sulla sinistra.

Si torna indietro di pochi passi e sempre a destra si imbocca una carrareccia con all'inizio dei segnali escursionistici (gli unici che si incontrano in tutta l'escursione) che indicano sorgente del Potenza da un lato e Vermenone e Caneggia dall'altro.

Si prende in direzione sorgente del Potenza imboccando la carrareccia che costeggia il corso del Potenza e raggiungendo in breve tempo costruzioni in legno che proteggono prese di captazione delle acque. Dopo circa 750 metri di cammino, sulla sinistra, si notano, su di

Era da tempo che i Seniores CAI di Perugia meditavano l'assalto al Vermenone e Linguaro, monti quasi gemelli dell'appennino maceratese separati dalla stretta valle del fiume Scarsito che scende verso Sefro. In più di un'occasione li avevano visti stagliarsi in lontananza, li avevano lambiti nel corso di un'escursione al vicino Ferrorotondo e alla Rocca di Laverino. Si era a lungo favoleggiato sulla strana origine di questi nomi, avanzando ipotesi circa la celebrazione, su quelle cime, di riti orgiastici da parte di remoti quanto improbabili popoli italici di ceppo umbro-marchigiano. Sulla scorta di una traccia trovata nel sito de "I Corridori" CAI di Perugia rilevata dal Leandro Fagiolini, amico e compagno di tante escursioni che ci ha lasciati lo scorso anno, finalmente l'escursione al Vermenone e Linguaro giovedì 8 maggio di quest'anno è entrata nel calendario escursionistico seniores. Di seguito si ripropone, con alcune varianti, l'itinerario di quel giorno.

uno slargo erboso, evidenti tracce di sentiero e pneumatici di fuori strada: si tratta di un sen-



tiero (colore azzurro sulla mappa) che porta fin sotto il Monte Ferrorotondo. La prima parte del sentiero è abbastanza agevole ed invoglia a salire ma dopo poche centinaia di metri inizia ad impennarsi ripidamente con un ultimo strappo, che porta ai prati del Ferrorotondo, che presenta punti di pendenza superiori al 50%. Il terreno è franoso ed il percorso è sconsigliabile in un giorno di pioggia. Superato l'ultimo strappo si procede sempre in salita, ma con pendenze decisamente inferiori, tra una bassa vegetazione di ginepri, raggiungendo, la vetta del Ferrorotondo (1.192 m).

Dalla cima del Ferrorotondo si scende puntando ad una costruzione/ricovero di pastori (1.112 m) dove si riprende l'itinerario principale per il Monte Vermenone ed il Monte Linguaro. Nel complesso questa interessante variante si sviluppa per 2,3 Km, da quando si lascia la carrareccia principale al ricongiungimento con la traccia principale, con un dislivello di 530 metri. Se non si ha intenzione di affrontare per que-

sta via il Ferrorotondo si può proseguire lungo la carrareccia che si restringe sempre più e dopo aver percorso in leggera salita altri 850 metri, seguendo il sentiero che piega a sinistra, si ha un'altra possibilità di salire sul Ferrorotondo (traccia verde sulla carta). In questo caso dopo 1 km di salita, decisamente meno impegnativa di quella indicata prima, si raggiunge il versante est del Ferrorotondo: a questo punto si può decidere se salire sulla cima, seguendo l'ultimo tratto dell'itinerario prima descritto (traccia di colore azzurro) o aggirare il monte portandosi verso la sella tra Ferrorotondo e Vermenone, nei pressi sempre della costruzione/ricovero di pastori prima richiamata.

Se, al contrario, tre cime in un sol giorno (con oltre 1.200 metri di dislivello) paiono troppe e si preferisce un percorso più tranquillo, esattamente nel punto prima descritto, dove il sentiero piega a sinistra in direzione delle pendici del Ferrorotondo, si può proseguire dritto percorrendo l'impluvio segnato sulla carta IGM (Q.123-II) come Valle delle Vene. L'impluvio è alquanto ingombro di vegetazione, per cui conviene tenersi sulla sinistra e, con un po' di fortuna, seguire incerte tracce di sentiero che portano sulla sella nei pressi della

costruzione/ricovero sopra ricordata.

Prima di arrivare alla costruzione a circa 800 metri di quota si trovano le sorgenti del fiume Potenza che con un giro di 95 km., aggirando il Ferrorotondo, passa per Pioraco giungendo a Porto Recanati e all'Adriatico. Arrivati sulla sella si prosegue in direzione sud per ampi pratoni in leggera salita con la cima del Ferrorotondo alle spalle e quella del Vermenone leggermente sulla sinistra. Dopo circa 600 metri si incrocia la carrozzabile che da Fonte di Brescia porta a San Cassiano e Fiuminata (la carrozzabile proprio sotto il Linguaro si biforca, a destra scende a Sefro e a sinistra prosegue per Fiuminata).

Attraversata la carrozzabile si prosegue verso la cima del Vermenone aggirando una zona boscosa e poi affrontando l'ultimo strappo (250 metri per 370 di dislivello) che porta alla cima del Vermenone.

Sul versante sud del Monte si sviluppa la Valle dell'Eremita, così chiamata perché vi era presente un insediamento monastico benedettino,

ormai completamente andato perduto, più sotto ancora il paese di Sefro.

A est si segue il crinale del monte che scende fino al Colle del Corno (1.207 m). A nord la stretta Valle delle Spianate che termina nel borgo di Castello. Sempre a nord il Ferrorotondo e a ovest la valle delle Vene appena percorsa con l'agglomerato di Fonte di Brescia, quindi in lontananza il Monte Penna e l'inconfondibile sagoma del Monte Pennino. Dalla cima del Vermenone si scende puntando verso la carrozzabile, che in questo tratto scende verso Sefro. Si prosegue, in parte costeggiando la carrozzabile, puntando in direzione di una collinetta sulla cui cima si intravede un'edicola votiva di recente costruzione.

Aggirata la collinetta si arriva ad un ricovero/stalla, si attraversa la carrozzabile e si inizia per ampi praterie la salita al Linguaro, che può essere fatta o seguendo, ed è consigliabile, una direttrice che punta direttamente alla cima o seguendo una traccia di sentiero che si allarga sulla destra portando gradualmente alla cima (1.390 m). Ai piedi del Linguaro si ammira l'abitato di Sefro e sul versante sud la Valle della Scurosa ed il Monte Pennino. Dalla cima del Linguaro si scende riportandosi alla strada che si segue per un breve tratto leggermente in salita costeggiando un bosco sulla sinistra. Attraversata la carrareccia si punta in direzione nord-ovest iniziando la discesa che diagonalmente tra cespugli di ginepro incrocia in diversi punti

la carrozzabile che sale da Fonte di Brescia.

Dopo aver incrociato la carrozzabile in quattro punti, al quinto punto a 900 m di altitudine sulla destra si imbecca un sentiero evidente che porta fino al paese di Forcatura: poche case con un'enorme chiesa. Se non si imbecca o si ha difficoltà a trovare questo sentiero si può procedere per la carrozzabile che comunque, con un giro più largo, porta a Forcatura.

Da qui inizia un tratto asfaltato che porta a Caneggia (350 metri da percorrere) e al punto di partenza (altri 600 metri da percorrere).

Dati finali

Punti di arrivo - M.ti Vermenone e Linguaro

Punto di Partenza - Fonte di Brescia

Tipologia - Anello

Quota massima - 1.390 m

Quota minima - 650 m

Sviluppo - 13 Km.

Ascesa - 1.090 metri

Discesa - 1.090 metri

Punti di arrivo - M.ti Vermenone, Linguaro, Ferrorotondo

Punto di Partenza - Fonte di Brescia

Tipologia - Anello

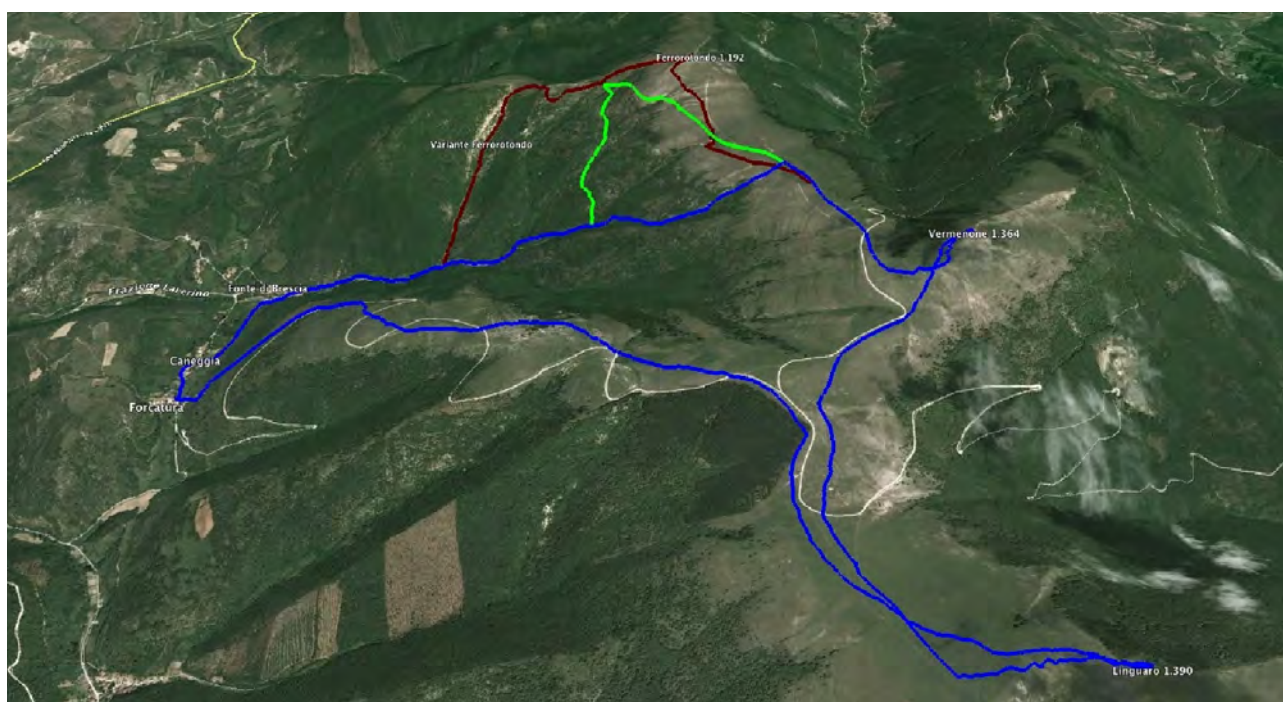
Quota massima - 1.390 m

Quota minima - 650 m

Sviluppo - 15 Km.

Ascesa - 1.220 metri

Discesa - 1.220



Un diverso modo di camminare?

La Vía Francígena

a cura di Daniele Crotti e Giannermete Romani

“Il pellegrino cristiano del Medioevo o del Rinascimento cammina sotto lo sguardo di Dio, intende raccogliersi o fare penitenza in un luogo santo, esplorare la Creazione secondo le possibilità del suo essere, affidandosi alla provvidenza perché lo protegga di notte o quando attraversa una foresta, assillato dal timore di cadere in un’imboscata o di essere vittima di un sortilegio. Il terrore dell’ignoto lo accompagna come la sua ombra anche quando il percorso è costellato di luoghi di accoglienza. Ogni giorno per lui è un miracolo, perché, marciando per la gloria di Dio, conta che Egli infallibilmente lo protegga. Indifferente all’asprezza del cammino, nei suoi racconti il pellegrino si annulla davanti alla sua missione e alla sua fede. Ogni giorno fa parte del dono che egli dà a Dio di se stesso, e il cammino si compie sotto il cerchio della luce divina. I Romei si recavano a Roma, i Palmieri andavano a Gerusalemme e i Peregrini a Compostella. Il termine peregrinus significa “lo straniero”, colui che non è a casa propria, posto di fronte a un mondo che sfugge a ogni familiarità. L’Alto Medioevo conduce all’accezione moderna del termine: la peregrinatio non è più esilio ma ‘ascesi volontaria’, esercizio di spiritualità. Il pellegrino abbandona la sicurezza del suo focolare e del suo villaggio per recarsi in un luogo santificato ai suoi occhi dalla presenza divina. Accetta la perdita temporanea della sua famiglia e della sua città, senza la sicurezza di tornare e neanche di arrivare alla fine del viaggio. Desiderando vivere secondo le vie impenetrabili del Signore, sa che cosa rischia di perdere, ma crede anche che alla fine del viaggio lo aspetti in cambio l’eternità. Il dono di sé alle opere divine deve avere come riscontro la concessione del Paradiso. L’affare, quindi, è conveniente. In queste condizioni l’esito del pellegrinaggio si articola in due tempi: un tempo precedente all’evento e un tempo successivo all’evento”.

[in: IL MONDO A PIEDI, di David Le Breton].



A giugno, in occasione di UmbriaLibri2014, abbiamo presentato la Guida: “La Via Francigena. 900 km senza perdersi”, di Giuliana Servadio e Giuseppe Stortoni (con la collaborazione di Barbara Manferini per la cartografia disegnata, e di Francis Ercolanoni per un parte dell’iconografia).

La Guida consta di 8 fascicoli formato A4, in ciascuno dei quali sono riportati una decina di

percorsi (per 10 – 20 km a piedi al giorno; ma se si vuole anche di più), tutti realizzati sulla base dei tracciati ministeriali.

Il singolo fascicolo costa 8.90 Euro: è corredato di tracciato rilevato con GPS, mappa sulla base delle carte IGM, fotografie, descrizione dei luoghi, racconti e leggende raccolte *cammin facendo*, citazioni stimolanti, indicazioni utili ove ristorarsi e pernottare. L’insieme degli 8

fascicoli è acquistabile a 60,00 Euro.

I fascicoli sono raccolti a spirale, sì che si possono sfogliare con praticità e tenere appesi al collo protetti in contenitori in plastica trasparente onde consultarli, durante il cammino.

Ogni fascicolo in seconda di copertina descrive cosa è la Via Francigena e il perché di un pellegrinaggio. E questo scrivono gli Autori:

«La Via Francigena [“la via al tempo dei Franchi”] era la strada, o meglio, l’insieme di strade che dal nord d’Europa conducevano a Roma... Lungo questi percorsi si cominciarono a costruire chiese e abbazie nonché ospedali e rifugi per sovvenire alle necessità di questa folla di gente che percorreva l’Europa a piedi. I percorsi variavano nel tempo a seconda delle stagioni, delle situazioni politiche, della venerazione più o meno grande per un certo santo o semplicemente per cause pratiche come la costruzione di un ponte per attraversare un fiume...

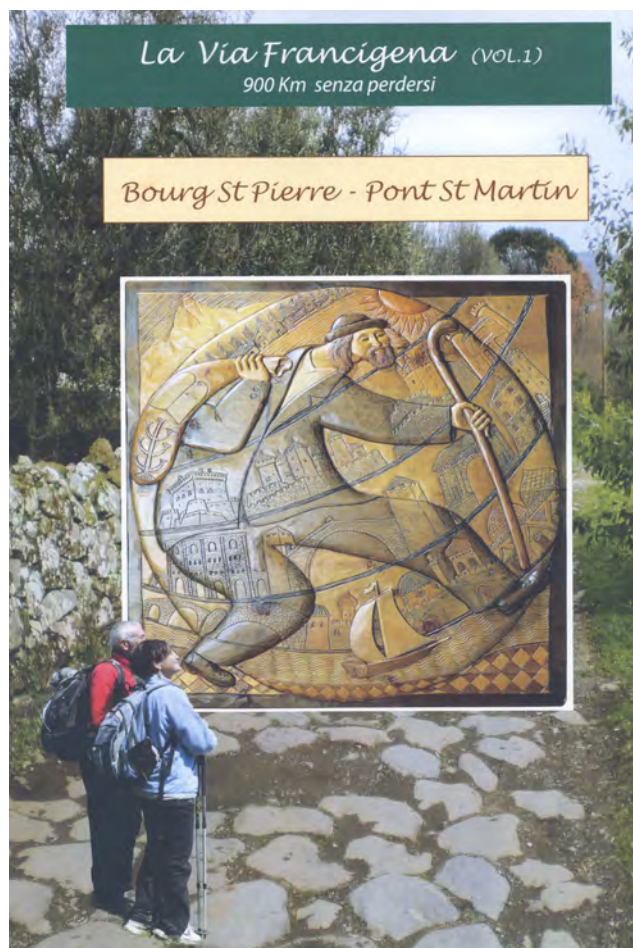
Fu soltanto nel 900 che Sigerico, Arcivescovo di Canterbury [da qui partirà l’intera Via], fece un resoconto scritto e dettagliato del suo viaggio a Roma».

Ecco questa è oggi la Via Francigena. E il tratto italiano, circa 900 km, parte dal Gran San Bernardo, attraversa Val d’Aosta (P. San Martin), Piemonte (Vercelli), Lombardia (Pavia), Emilia (Piacenza), Passo della Cisa, Sarzana, Toscana (Lucca, Siena), Lazio (Viterbo), sino a Roma: in ogni fascicolo è disegnata, all’inizio, la traccia dell’itinerario; vengono attraversate montagne, vallate, pianure, borghi e città, sempre dando la preferenza a tracciati che possano escludere strade asfaltate (ma non sempre è stato possibile).

Perché un pellegrinaggio? Scrivono al riguardo gli Autori:

«Per molti è una ricerca spirituale, un modo di guardare dentro di sé e ritrovarsi, nella serenità della natura, nel silenzio di luoghi sacri, nella condivisione con altri pellegrini. Per altri c’è un interesse storico o artistico; lungo il percorso si visitano infatti alcune fra le più belle basiliche romaniche e si segue comunque una strada ricca di testimonianze medievali. Infine, questo può essere un modo per confrontarsi con sé stessi, con la propria capacità di resistenza e di sopportazione...

In un mondo sempre più impersonale... camminare... apre un mondo nuovo, una



maniera antica di stare insieme. A creare questo sentimento contribuisco una meta comune, una facilità di entrare in comunicazione, una fatica condivisa. Ed è proprio la presenza di un numero considerevole di pellegrini che permette a questo sentimento, che ho chiamato “di appartenenza”, di svilupparsi».

E. Haeckel, scienziato seguace di Darwin del XIX secolo, stabilì che “l’ontogenesi è una breve e rapida ricapitolazione della filogenesi”. In altre parole: la storia di un individuo ricapitola, nella sua brevità, la storia del Phylum di appartenenza, a evoluzione lunghissima. Orbene, se partecipate alla Grande Rogazione di Asiago (VI), che da tempo immemore si tiene il sabato antecedente la domenica dell’Ascensione (non entriamo qua nel merito specifico; lo faremo in altra occasione), la lunga camminata (poco meno di 35 km) si svolge dalle 6 della mattina alle 8 di sera. E’ suddivisa in 5 tappe con 4 soste, di lunghezza e tempo variabili; il tutto secondo un copione riproducibile e costante. Questo “giro del mondo” (attorno ad Asiago, il centro) vede la partecipazione, oggi, di centinaia se non migliaia di persone, di ogni età.

Accanto ai locali, che in cimbrio cantano litanie legate alla festività, che vi vedono un segnale di appartenenza (alla comunità), numerosi sono i turisti che vi aderiscono, le cui motivazioni sono varie, ma sostanzialmente è il desiderio di partecipare, di compartecipare. Le vie storiche dei pellegrinaggi (in primis, forse, il Cammino di Santiago) si svolgono invece nell'arco di settimane o mesi, per centinaia o migliaia di km, ma con le medesime ritualità, significati, valenze. Ecco il perché della similitudine con il pensiero di Haeckel. E cosa lega tutte quante? Beh, quanto è stato sopra detto a proposito della "nuova" o "rinnovata" (ai più ancora sconosciuta) Via Francigena ne è un esempio palese, a nostro avviso. L'identità, l'unità, l'amicizia, la fratellanza, il sentirsi parte di un tutto, di una comunità, la ricerca di una identità sono gli elementi che spingono a percorrerla, a conoscerla, ad apprezzarla.

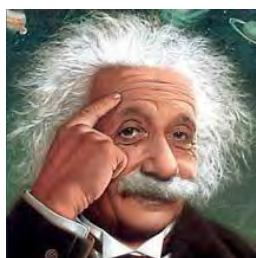
Questo è trapelato dalla presentazione della Guida, in un utile e simpatico dialogo tra noi, l'autrice, il coautore ed il pubblico (ed alcuni CAIn perugini erano presenti!). Ben venga quindi questa nuova opera che a tutti noi camminatori non può non interessare.

Per concludere, in terza pagina di ogni fascicolo alcune note relative a: **"una guida per non perdersi"**. E alla domanda se è proprio necessaria una guida per percorrere la Via Francigena, gli Autori rispondono di SÌ, certamente!

E lo motivano, lo spiegano, lo dimostrano, per certi versi. E noi siamo con loro.

È necessaria, e forse mancava una guida siffatta: ricca, dettagliata, accattivante, e comunque *in itinere*...

(così sul sito relativo: "Compagnia dei franchi camminatori", info@via-francigena.net). ■



**Due cose sono infinite:
l'universo e la
stupidità umana,
ma riguardo
l'universo ho
ancora dei dubbi.**

(Aforisma di Albert Einstein)

Il Sentiero Francescano

A cura della Redazione

Il "Sentiero Francescano" è tanto; è un percorso *pedibus calcantibus* che da Assisi porta a Gubbio, o che da Greccio porta a Chiusi della Verna, è un'associazione che opera da qualche anno a Valfabbrica (PG) con lo scopo precipuo di valorizzare e fare conoscere questo "nostro" sentiero, assai "stuzzicante" e a tratti "magico", e per certi versi ricco e ancora poco conosciuto (con tutte le sue "diramazioni" di natura varia!), è una rivista periodica trimestrale online – è l'associazione omonima che la realizzava e diffondeva sino a poco tempo fa; ora se ne occupa la Abaco Società Cooperativa (nel Numero 14 viene presentata) – che ripercorre le quattro stagioni dell'anno e che racconta la "vita" e la "storia" che ruotano attorno a questo variopinto percorso.

Vogliamo accennare qui soprattutto alla Rivista, nostra "partner" per certi aspetti, che è al suo III anno di vita con il 14° Numero da poco uscito. E' una rivista gratuita che si legge simpaticamente e che è aperta a chiunque vi voglia con pertinenza collaborare:

www.sentierofrancescano.it

(email: sentiero@sentierofrancescano.it).

Dall'aprile scorso, ci ha comunicato il giornalista Diego Mecenero che ne è il Direttore Responsabile, il CNR ha riconosciuto tale rivista come "rivista scientifica" con il codice SSSN 2284-2551.

Qui vi presentiamo la copertina dell'ultimo numero, cui anche noi abbiamo collaborato. E ciò ci fa piacere. Speriamo pertanto che vi sia uno scambio continuo tra noi e loro perché è positivo unire le forze, le competenze, le passioni, le conoscenze, e arrivare a sinergie costruttive e che possano implementare la qualità dei **cammini** che tanti di noi hanno intrapreso. ■



Curiosando... sotto le stelle

di Ugo Manfredini

Un arcobaleno fossile

Questo spazio solitamente è dedicato alle cosiddette “passeggiate” celesti, tutte quelle curiosità che scopriamo avventurandoci, nottetempo, nelle escursioni tra una costellazione e l'altra.

In questo numero, tuttavia, parafrasando il titolo del più famoso romanzo di Archibald Joseph Cronin e chiedendo venia ai lettori per questa indebita citazione, lasciamo per una volta che “le stelle stiano a guardare” e scendiamo con i piedi per terra per visitare un parco geologico tra i più spettacolari al mondo, dove la Natura si è sbizzarrita pennellando con i colori dell'arcobaleno montagne, corsi d'acqua, cascate, grotte, il tutto a formare un “quadro” policromatico di poco meno di 300 kmq : stiamo parlando del Parco Geologico di ZHANGYE DANXIA situato nella provincia di GANSU nella Cina sud-orientale.

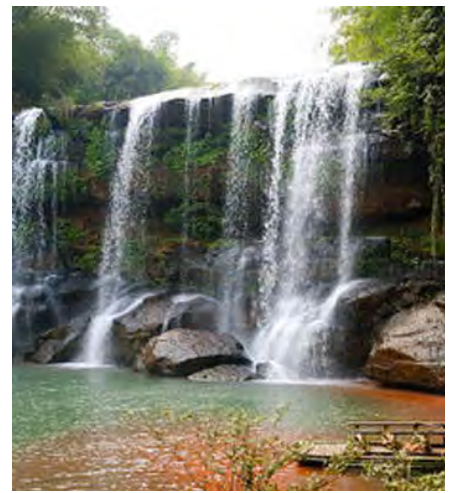
Circa 80 ml. di anni fa sedimenti minerali derivati da rocce solubili di origine calcarea o sulfurea, o di natura organica, tipo coralli e foraminifere, cominciarono a depositarsi sul fondo di estese zone lacustri e corsi d'acqua dando origine ad una pavimentazione di rocce sedimentarie composte da carbonato di calcio diversamente cristallizzato (aragonite, dolomite, calcite, residui fossili di microrganismi...) oppure a conglomerati “sabbiosi” di quarzi, mica, silice, feldspati e minerali ferrosi. La differente natura e quindi il diverso peso specifico, oltre che la diversa colorazione dei minerali presenti nei sedimenti, in combinazione con i sommovimenti endogeni che per milioni di anni hanno agito nella regione con forze meccaniche fortemente disomogenee, sono all'origine della formazione di piattaforme di rocce sedimentarie

stratificate e variamente colorate a seconda del tipo di “sabbia” che si è cementata nel conglomerato.

Dopo altri 15 ml. di anni, verso la fine del cretaceo, i movimenti di sollevamento della sottostante placca tettonica, portarono in superficie gran parte delle regioni sommerse fino a quando, circa 24 ml. di anni fa, lo scontro della placca indo-australiana con la placca euroasiatica, nel mentre dava corpo alla catena Himalayana, scaricava gran parte dell’energia nell’area del Guandong nella Cina sud-orientale, modificandone profondamente il profilo altimetrico; si formarono “pieghe” e “fratture” flagellate per milioni di anni dall’erosione dei corsi d’acqua e da severe condizioni climatiche che, limitando la presenza di vegetazione al fondovalle, hanno messo a nudo le formazioni rocciose a quote più elevate conferendo a tutta la regione, ed in particolare alla provincia di Danxia, l’aspetto montuoso che possiamo vedere al giorno d’oggi.

Il Geoparco di Danxia, inserito dall’Unesco nell’agosto del 2010 nell’elenco dei siti Patrimonio dell’Umanità, è oggetto di studio continuo da parte di gruppi di studiosi di tutto il mondo che nella stratificazione “*en plein air*” delle rocce riescono a leggere pagine di storia della Terra risalenti a milioni di anni fa. Molto richieste anche le visite turistiche tanto che

il Parco é inserito come fiore all’occhiello nei



pacchetti offerti da numerose agenzie di viaggio “selezionate” dalle autorità locali. Per il turista “fai da te” (peraltro sconsigliabile in considerazione del contesto geografico e politico della regione) è bene sapere che, come avviene per le Dolomiti di casa nostra, gli effetti cromatici più spettacolari si manifestano nel corso dell’aurora o al tramonto: in tali situazioni, infatti, i raggi solari incidono il filtro rappresentato dall’atmosfera con traiettorie fortemente radenti che comportano la perdita di gran parte dei colori dello spettro (le componenti con minor lunghezza d’onda, dal violetto all’indaco al verde chiaro) e giungono sulla superficie terrestre “saturi” delle componenti dai toni “caldi” come l’arancio, l’ocra, il rosso; la natura dei minerali di cui sono costituiti i sedimenti stratificati delle montagne

di Danxia fa il resto; ed ecco che lo spettacolo va in scena con le sue variopinte valli solcate da corsi d’acqua di eccezionale trasparenza, con i suoi pinnacoli dalle forme più bizzarre frutto dell’erosione atmosferica di milioni di anni e con i suoi monti sui quali la Natura ha riversato tutti i colori della sua tavolozza.

Esiste al mondo un altro sito geologico che presenta le stesse caratteristiche del Geo Parco di Danxia e precisamente in Canada nella Columbia Britannica: il RAINBOW RANGE Park è molto meno esteso, circa 30 kmq, ma egualmente spettacolare dal punto di vista turistico.

Per eventuali escursioni, quindi, non resta che l'imbarazzo della scelta.

Il Rainbow Range visto da Brozzetti



ALLEGRETTO

I teschi ridono sempre. Sentono ancora il solletico dei vermi.

(dal libro “Il sadico del villaggio” di Marcello Marchesi)

Le zecche

di Daniele Crotti



Le zecche sono una “variante” degli acari: stessa Classe (Arachnida, gli aracnidi), stesso Ordine (Acarina), ma diverso Sottordine: Metastigmata (ovvero i *metastigmati*). E, rispetto agli acari, le zecche sono di dimensioni maggiori, e, zoologicamente parlando, possiedono *stigma respiratori* posti nella parte medio-posteriore del corpo (NB: per stigma in zoologia si intende ognuna delle piccole aperture ai lati del corpo degli Insetti in senso lato per permettere l’entrata dell’aria in trachea). Altra caratteristica delle zecche è che sono sempre in tutti gli stadi (uovo escluso e tranne alcuni maschi) *ectoparassiti ematofaghi obbligati, periodici o temporanei* di *mammiferi, uccelli, anfibi e rettili* (a dire che fra gli ospiti delle zecche non sfugge alcun animale omeotermo o eterotermo che sia).

Il Tipo (o Phylum) di appartenenza è quello degli artropodi: Arthropoda, che è il più grande e più vario fra i Tipi del **Regno Animale**. All’interno di questo Tipo, oltre alla Classe Arachnida, vi sono altre due fondamentali Classi, quella dei crostacei (Crustacea) e quella degli insetti veri e propri (Insecta).

In questo Sottordine Metastigmata vi sono due famiglie principali che ci interessano: la Famiglia Ixodidae, le cosiddette zecche dure, e la famiglia Argasidae, le zecche molli. Mentre le prime, i cosiddetti *ixodidi*, possiedono uno scudo chitinoso dorsale che ricopre l’intera superficie del maschio e una piccola parte delle femmine, le seconde, le zecche molli, gli *argasidi*, non possiedono questo scudo dorsale.

In entrambe le famiglie vi sono più di un genere e svariate specie che possono coinvolgere anche l’uomo, sia pur del tutto accidentalmente.

Da un punto di vista entomologico (la scienza che studia gli insetti) e in campo veterinario le

cose sono piuttosto complesse. Mi limito qua a parlare delle zecche in quanto potenziali parassiti esterni anche dell’uomo, ricordando soltanto che la specificità parassitaria è variabile in rapporto a svariati fattori che qui non prenderò in considerazione.

L’azione patogena delle zecche, nell’uomo, è legata sia ad una **azione diretta** che ad una **azione vettoriale**. La prima consiste in una azione traumatica locale, ematofagica e tossica nel punto di ancoraggio alla cute dell’individuo; la seconda è legata alla responsabilità da parte della zecca, quando però infetta, di trasmettere o potere trasmettere all’uomo numerosi agenti patogeni, quali virus, batteri, protozoi ed elminti. Se ciò

Nelle recenti escursioni, a partire dal maggio, sono comparsa le zecche. Più di uno di noi o dei nostri familiari ne sono stati colpiti. Niente allarmismi, ma paure e magari corse al Pronto Soccorso, nel caso fossero stati “presi di mira” dei bimbi. Durante tutti i mesi più caldi, soprattutto a primavera o a fine estate (a meno che i climi non siano torridi ma piovosi e temperati e allora anche in piena estate) questi aracnidi [non insetti] possono “infastidirci”. Ho pensato così di descriverle. Ho cercato di essere il più conciso possibile, senza forse riuscirvi, ma almeno spero che possa essere utile quanto riporto. Per tutti.

vale spesso per gli animali, l'evenienza è però rara o più rara nell'uomo. A dire che è più spesso presente la paura della "puntura" (che poi è un morso a tutti gli effetti) qual tale che non le conseguenze della medesima. E questo soprattutto nel nostro Paese e nella nostra Regione.

In merito inoltre alla azione diretta, va detto che in Italia vale solamente e solitamente la prima evenienza, ovvero l'azione traumatica: piccole lesioni cutanee provocate dalla saliva dell'insetto, di rado complicate da infezioni batteriche, fungine o invase da larve di mosca (la cosiddetta miasi); un ascesso potrà svilupparsi nel caso che l'estrazione della zecca in maniera scorretta lasci nella cute l'ipostoma (parte del rostro; le zecche hanno un corpo ovalare costituito da un cefalo-toraco-addome unico su cui si ineriscono rostro e zampe). E' il rostro, con tutte le sue parti, che consente alla zecca di svolgere la sua azione parassitaria, di fatto.

In merito all'azione vettoriale, ossia la capacità di veicolare i patogeni nella lesione prodotta dal morso (si realizza con secrezione di saliva e/o con il rigurgito; ma qui non ci interessa approfondire la cosa), essa fortunatamente non è immediata. L'agente infettante, infatti, già presente nella zecca (ma non è detto che tutte le zecche debbano essere infette!), sia essa larva, ninfa o adulto (sono i tre stadi del ciclo vitale dopo l'uovo), per venire immesso nell'ospite e provocare la malattia, deve prima moltiplicarsi, e ciò avviene tra le 10 e le 48 ore dopo l'inizio del pasto, pasto che come tale può durare giorni e giorni. Abbiamo così tempo di intervenire!

Va peraltro sottolineato come le "punture" di zecche generalmente non sono dolorose e quindi non sono avvertite dall'ospite (*Homo sapiens*, nel nostro caso), per cui esse possono continua-

re a nutrirsi di sangue e, se infette (quando infette lo rimangono di solito per tutta la loro vita), ad inoculare nell'ospite i patogeni di cui sono "serbatoio" o tale possono esserlo.

L'infestazione da zecca dura, decisamente la più frequente, in caso, è detta *ixodidosi*.

IXODIDI

Come detto, sono le zecche dure. Tralascio la descrizione morfologica, utile essenzialmente per la corretta e completa identificazione (Famiglia, Genere, Specie). Per quanto riguarda il ciclo biologico, va detto che mentre i maschi arrivano alla maturità sessuale solo dopo aver iniziato ad alimentarsi e successivamente s'accoppiano con femmine che si stanno alimentando (sull'animale; il maschio può fecondare molte femmine e muore dopo poco tempo), le femmine invece, e che son quelle che ci interessano da vicino, dopo l'accoppiamento completano il pasto e poi cadono a terra. Qui, in posti riparati, depongono migliaia di uova in tempi variabili e quindi muoiono.

Dalle uova, qualche settimana (o qualche mese) dopo schiudono le *larve* (esapode: a tre paia di zampe, da metà del corpo in avanti) che, dopo un congruo periodo, necessario per la maturazione, sono pronte ad esercitare la ematofagia (succhiare il sangue, detto volgarmente).

Dopo la prima muta, da larva a *ninfa* (octapode: a 4 paia di zampe), vi è la seconda da ninfa ad *adulto*.

Le larve, le ninfe e le zecche adulte si alimentano una sola volta per alcuni giorni di seguito; per raggiungere lo scopo, quasi tutte le specie (sicuramente la più importante per noi: *Ixodes* spp.) s'arrampicano su steli d'erba od altra vegetazione, muovono in continuazione le zampe del I paio anteriore allo scopo d'individuare l'ospite (mediante un organo specifico che possiedono), e, spiccando un salto, lo aggrediscono, fissandosi saldamente su di esso grazie alle strutture facenti parte principalmente del rostro anteriore. Queste zecche sono quelle più importanti (e presenti) nell'uomo e in Italia.

ARGASIDI

Alcune caratteristiche morfologiche, qui omesse, ne permettono la identificazione, rispetto alle zecche precedenti (ma anche in termini di gene-



re e di specie all'interno di questa famiglia). Il genere più importante è *Argas*, presente in Italia e che colpisce tipicamente i piccioni. Le *ninfe* e gli *adulti* succhiano sangue agli ospiti, che stanno dormendo, solo per alcuni minuti, indi li abbandonano per rifugiarsi nelle crepe e nelle fessure di nidi, pollai, pavimenti abitativi, e via dicendo, ma ritornano ripetutamente sulla vittima per pasti successivi; le larve, invece, si attaccano all'ospite, si alimentano per più giorni di seguito, indi lo lasciano per trovare un nascondiglio dove compiere la muta a *ninfe*. La deposizione delle uova da parte dell'adulto avviene dopo ogni pasto di sangue nei posti ove si nasconde di solito: le uova vengono deposte in piccoli ammassi di poche decine o centinaia. L'accoppiamento avviene lontano dagli ospiti e sempre nei nascondigli prescelti.

Aspetti infettivologici

Le zecche, in particolare le zecche dure, sono fra gli artropodi, assieme alle zanzare, che veicolano il maggior numero di agenti patogeni all'uomo (oltreché agli animali, domestici e selvatici).

Qual è dunque la loro azione patogena, o il pericolo (a volte più paura che pericolo) legato a questi artropodi?

In sintesi si può dire, in merito all'azione patogena delle zecche, quanto già accennato:

- esse provocano (ma non sempre poi) lesioni alla cute e irritazione, frutto della azione meccanica della puntura e di quella tossica della saliva;
- possono favorire la penetrazione dall'esterno di germi patogeni;
- trasmettono come vettori biologici varie malattie causate da specifici agenti biologici, come nella tabella a seguire riportato (ci si limita all'uomo, ovviamente).

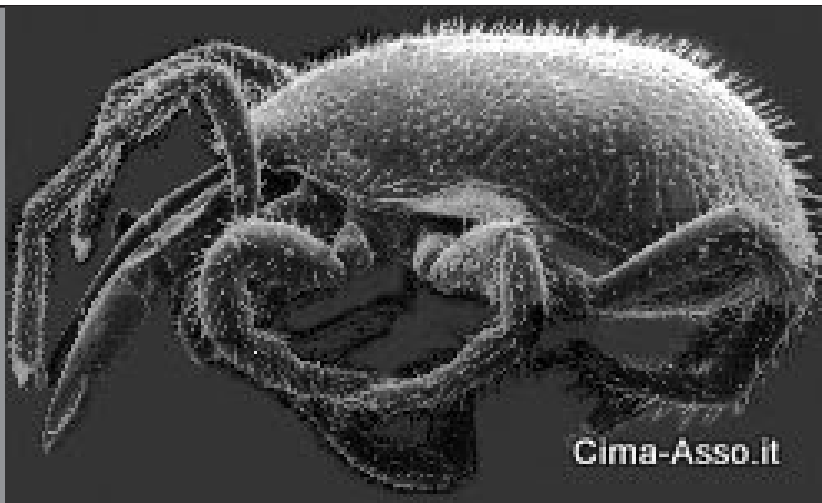
Malattie trasmesse da zecche nell'uomo				
Agente patogeno	Genere / Specie	Frequenza in Italia	zecca	malattia provocata
Protozoi (Parassiti)	<i>Babesia</i> spp.	eccezionale	<u>Ixodidae</u>	Babesiosi
Batteri tipici	<i>Francisella tularensis</i>	rara	<u>Ixodidae</u>	Tularemia
Spirochete	<i>Borrelia recurrent</i> <i>Borrelia burgdorferi</i>	Non frequente Non frequente	<u>Argasidae</u> <u>Ixodidae</u>	Febbre ricorrente Malattia di Lyme
Rickettsie	<i>Rickettsia rickettsii</i>	Non frequente	<u>Ixodidae</u>	Febbre maculata delle montagne rocciose (assente in Italia)
	<i>Rickettsia conorii</i>	Non frequente/rara	<u>Ixodidae</u>	Febbre bottonosa o esantematica del Mediterraneo (tifo da zecche)
	<i>Coxiella burneti</i>	Non frequente	<u>Ixodidae</u>	Febbre Q (non in Italia)
Virus	Virus vari di encefaliti	raramente	<u>Ixodidae</u>	Encefaliti virali

BUONE NORME PER EVITARE L'INFESTAZIONE DA ZECCHIE (DURE) NELL'UOMO
(primavera – inizio estate – primo autunno in climi non secchi e aree verdi)

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Evitare l'utilizzo di abiti di lana a lavorazione grossolana e filamentosa che forniscono un'innumerabile quantità di appigli alle zecche in attesa dell'ospite sulla vegetazione.2. Indossare abiti di colore chiaro per individuare precocemente la presenza di eventuali zecche.3. Indossare abiti il più possibile ben coprenti e di taglia adeguata.4. Evitare di creare strascichi con eventuali maglie legate alla vita che possono facilmente "rastrellare" la vegetazione.5. Indossare pantaloni lunghi e magliette con maniche lunghe ben chiuse al collo e ai polsi, e un berretto per proteggere il cuoio capelluto.6. Evitare di sedersi sull'erba, soprattutto se alta. | <ol style="list-style-type: none">7. Utilizzare calzature alte (scarponi) o stivali in gomma possibilmente portati sopra i pantaloni.8. Irroriare l'abbigliamento e in particolare i pantaloni e le calzature con acarorepellente (es. DEET / permetrina).9. Non utilizzare come sentieri le piste o i corridoi della fauna selvatica ma preferire sentieri ben battuti, larghi e con vegetazione ridotta.10. Al termine di ogni attività lavarsi accuratamente e controllare tutto il corpo (testa compresa), sapendo che larve e ninfe sono assai piccole.11. In caso di individuazione di una zecca rimuoverla adeguatamente (vedi). |
|---|---|

RIMOZIONE DELLA ZECCA

Non sempre è cosa facile, e, soprattutto, le opinioni, anche da parte di esperti, sono divergenti, soprattutto in relazione all'impiego di olii o altre sostanze da applicare per favorire la sua estrazione dalla cute: chi ne sostiene l'utilità, chi ne sostiene la sventatezza in quanto controproducente. L'estrazione deve lasciare integro tutto il rostro. Infatti se questo rimane infisso nella cute, si comporta come corpo estraneo e può evocare reazioni infiammatorie. Si deve utilizzare una pinza aderente e tangenziale al piano cutaneo tirandola verso l'alto piano piano, senza strappi, fino a toglierla completamente, in caso ruotando delicatamente la zecca alternativamente in senso orario ed antiorario. Indi disinfettare la zona colpita con acqua ossigenata (evitare disinfettanti a base di iodio).



A passeggio con i piedi a bagno

Racconto estratto dal libro "E oggi dove"
di Francesco Brozzetti - Ed. CVS - 2009

di Francesco Brozzetti

L'inverno, quest'anno oltremodo rigido e piovoso, ci sta assillando da tempo e la campagna non riesce più ad assorbire l'acqua che ormai deborda dai campi allagati.

I sentieri di campagna sono divenuti veri e propri acquitrini ed i trattori che devono percorrerli nello svolgimento dei vari lavori agricoli, scavano solchi profondi che si colmano immediatamente di acqua fangosa.

Leggendo queste righe ci si può fare l'idea di avere dinanzi un paesaggio apocalittico, squallido, senza speranza, ma, in fondo, non è poi così, infatti noi che amiamo profondamente la natura sappiamo cogliere il lato positivo anche da questa situazione.

Era da tempo infatti che i torrenti intorno al Tezio soffrivano per mancanza d'acqua; le cascatelle simpatiche e chiacchierine, che tante volte eravamo andati a visitare, avventurandoci in luoghi reconditi e pittoreschi, erano solo muri di roccia secca, a cui sovente si aggrappavano ciuffi di muschio verde, ormai avvizzito dalla siccità. Viste pertanto le attuali continue e abbondanti piogge, abbiamo sperato con tutto il cuore, che i nostri corsi d'acqua potessero recuperare almeno in parte la loro vitalità e la loro poetica e ammaliatrice immagine.

Così stregati, non potevamo certo attendere oltre, la nostra curiosità

ed il nostro ardore non ci davano altra via d'uscita.

Abbiamo così deciso di fare dei sopralluoghi iniziando proprio dalle cascate del Rio della Co-



Cascata della Calamanna

sta, alla base del lato Ovest del monte Acuto. Tali cascate non sono certamente spettacolari per altezza e portata di acqua, ma, dislocate in una zona selvatica come poche, hanno un fascino ineguagliabile sia per la loro conformazione sia per il percorso che è necessario effettuare per raggiungerle.

Già altre volte ci eravamo recati là e sempre riportando ricordi eccitanti ed allo stesso tempo appaganti per la bellezza del paesaggio.

Avevamo solo una remora: il tragitto del ritorno era notevolmente faticoso ed altrettanto monotono.

Non potevamo chiudere una così affascinante escursione in modo così noioso.

Abbiamo pertanto deciso di cercare una alternativa, una strada diversa che, visitata l'ultima delle cinque cascate, ci facesse fare un giro diverso per il ritorno.

Non era impresa facile.

La zona non è certamente immensa, ma impervia e sicuramente di difficile orientamento, sempre chiusa, più o meno, tra rovi e macchia fitta. Ma noi non siamo persone che si perdono facilmente d'animo!

Studiata bene la carta dei luoghi, ci siamo resi conto che sicuramente una via doveva esserci, bastava solamente un pizzico di fortuna per trovarla.



Ruderi del castello di Monestevole

E' nata perciò l'idea di affiancare alle cascate della Costa una visita ai ruderi del castello di Monestevole.

Eretto sulla sommità di uno scosceso e impervio colle piramidale ed ormai quasi completamente nascosto tra i rovi, il castello rappresenta ancora un esempio di ciò che era la vita fin dai tempi del Medio Evo.

Sorto lassù nei primi anni del XIV secolo, ha sempre svolto una funzione di controllo sulla zona ad esso circostante, mettendolo perciò anche a rischio di continui devastanti conflitti, anche se la storia locale lo considerava imprendibile.

E'arrivato fino a noi, oggi in condizioni disastrose, ma pur sempre in piedi, con l'orgoglio che fa da cemento alle sue pietre, sicuramente provenienti dal vicino monte Acuto, e lo mantiene eretto, grazie anche al solido e stretto abbraccio dei robusti rampicanti che avvinghiano le sue vistose rovine, le torri, le mura, gli archi, i pertugi, i suoi camminamenti.

Una massiccia torre sembra, nel dormiveglia, controllare i ruderi sottostanti, ricordo della corte, del palazzo del castellano, del grande camino, delle carceri sotterranee, della cisterna sotto la piazzetta ed anche, così narrano, del trabocchetto, immancabile pericolo in ogni castello che si rispetti.

Non c'è molto altro da raccontare sulla sua storia, ma il fascino che emana, ci riempie di emozione e gioia, per averlo scoperto e rivalutato.

Tutt'intorno regna una pace quasi irreale, abbiamo dinanzi a noi il fianco di monte Acuto, rustico cono di erba e roccia, che non da facilmente confidenza e che incute soggezione e rispetto, mentre la campagna invernale che ci circonda, aggiunge un non so che di poetico all'atmosfera e la terra, pregna d'acqua, su cui camminiamo con qualche difficoltà, lascia sotto i nostri scarponi una soletta di fango coloso.

Non è possibile, oggi come oggi, stare a descrivere dettagliatamente l'itinerario percorso, Noi l'abbiamo trovato affidandoci al caso ed anche, perché no, alla fortuna.

La macchia fitta, ora a tratti diradata da dissennati tagli dei boschi circostanti, è disseminata di sentieri che a volte portano nel nulla, a volte su scoscesi dirupi, a volte sulle rive di torrentelli che gorgogliano nelle loro forre.

Molto spesso, incuranti della temperatura rigida, ci siamo avventurati lungo il letto del Rio

della Costa, roccioso e viscido, ma comunque sicuro ed anche molto divertente.

I nostri commenti a volte morivano soffocati dal vociare delle cascatelle e dei gorghi, a volte ci siamo trovati con i piedi affondati nel fango e risucchiati dalla melma, ma tutto faceva parte del gioco, di quel simpatico gioco che è, anche per noi stagionati escursionisti, fonte di piacere e soddisfazione, come fossimo tanti Indiana Jones.

E quale piacere è stato perciò, per noi, poter alla fine dire di avercela fatta, di essere riusciti a creare un solo itinerario per le cascate del Rio della Costa e per il castello di Monestevole, una escursione unica in un ambiente tanto selvaggio ed allo stesso tempo così affascinante e divertente, da farcela adottare come escursione dell'anno e farci ripromettere di renderla accessibile a tutti, segnando i punti difficili da ritrovare, e permettendo a tutti i nostri amici di percorrerla, in modo agevole, anche se, qualche volta, mettendo un piede a bagno ... *fa tutto parte del gioco.*

*Cascatelle a monte di un braccio del
Rio della Costa*



Il Monte Tezio da una insolita angolatura

Camminando *qua e là per l'Umbria*

cose strane, cose amene, cose chiare ?

di Fausto Luzi

Ciò che andiamo a presentare agli attenti lettori di questa tecnologica rivista - lo faremo a puntate - è quanto c'è in Umbria di segni e simboli di una cultura a volte evidente, spesso celata.

Siano essi piccoli o grandi, sono comunque delle **testimonianze** - che realmente esistono - visibili a tutti ma a cui si trascura di dare la meritata attenzione; lo faremo noi.

La passione per l'escursionismo ha creato la possibilità di visitare, anno dopo anno, gran parte dell'Umbria in modo sempre più approfondito, raccogliendo brandelli di un discorso che si è approfondito con il tempo, di una tematica che infine è risultata leggibile con quel filo di continuità necessaria a farla diventare unitaria. Tanti piccoli segni che mi hanno spinto a riflettere, un'indagine nata dopo tanti racconti e battute buttate là, per scherzare, su un argomento peraltro abbastanza importante, che alcuni amici escursionistici e oggi lettori ricorderanno. E' stato **camminando** appunto, che si creava l'occasione per affabulare sul tema, mentre la fatica del superare ardui dislivelli imperlava la fronte. Le tracce rinvenute - evidenti, labili, presunte - sono l'inerzia culturale di una certa repressione perseguita nei secoli, di matrice religiosa o politica, che ha profondamente trasformato i simboli, le manifestazioni, i riti propiziatori, le manifestazioni esaltanti la fertilità.

È appena il caso di segnalare che in questa e nelle successive puntate, l'argomento di cui tratterò non ha nessuna pretesa scientifica, ma vuole essere la testimonianza di un **divertissement**; studiosi ben più preparati di me ne hanno scritto e ne hanno fatto - loro sì - studi ben più approfonditi (e seri) di questo.

Come dicevo, l'affabulazione sarà a puntate, iniziando con un omaggio all'affezionato Socio Cai Romano Ciampoletti, esimio medico a riposo in Città di Castello.

1° reperto

La "Pietra" di Città di Castello

Dove.

Situata in pieno centro, tra piazza Matteotti e piazza Garibaldi, si trova via S. Antonio, con l'omonima chiesa. Sul fronte di questa, vi è la pietra serena di cui stiamo parlando. Per la verità è ancor meno di una pietra, è proprio un accenno, in quanto – come descritto nel testo – essa è stata mozzata e pertanto attende il necessario restauro; però qualcosa è rimasto.

La chiesa di S. Antonio (santo non a caso maschile) era rinomata presso i castellani soprattutto per la pietra esposta sulla facciata, dalla forma non equivocabile e per questo di grande funzione apotropaica. Si racconta che soprattutto le donne che avevano dei problemi di fertilità, venivano a pregare il santo in modo discreto, anche solamente transitando per la strada, in modo che non si notasse più di tanto la loro presenza. Il santo doveva ricambiare tanta attenzione, così che la sua fama, e quella della pietra, non diminuiva nel tempo. Dicono che essa era addirittura protetta da una copertura (che non poteva che portare il nome di 'Cappella'). Di questa aggiunta non v'è traccia; della sua esistenza o meno si potrebbe fare una ricerca, ma a che serve, l'importante è che la tradizione orale affermi



che c'era.... A rinforzo della utilità della pietra, i castellani, nel procedere al rifacimento della chiesa avvenuto nel IX° Sec. d.C., costruirono un campanile a forma cilindrica.

E' una storia antica, che risale quanto meno al II° secolo d.C., quando Plinio il Giovane (che com'è noto aveva una villa nei pressi) fece erigere un tempio che volle dedicare alla dea Felicità, in quanto divinità propiziatoria della fecondità (nel pavimento della cripta infatti è visibile il perimetro dell'antico tempio). Su quelle vestigia è successivamente sorta la chiesa attuale, che ha cambiato nome ma, almeno per un aspetto, non ha cambiato di funzione.

Nel periodo fascista, la pietra fu ritenuta non idonea al pubblico decoro e fu maschilmente mozzata (ma non tolta). Così la funzione della pietra entrò in declino, ma non dimenticata. Ora, coraggiosamente, il nuovo sindaco della Città ha deciso di ripristinarne gli antichi allori e quindi essa è in fase di restauro.

Ritournerà il santo ad esaudire le suppliche delle fanciulle castellane, tramite il ricostruito membro?



ERBE SPONTANEE

di Vincenzo Ricci

Il 27 di giugno di questo anno mi trovavo con un gruppo di caini a fare qualche escursione nel gruppo della Majella e monti limitrofi. La sera prima avevamo deciso per una escursione sul monte Morrone, se il tempo lo avesse permesso, con un percorso diverso da quello preventivato. Alle 7,30 colazione abbondantissima, come al solito, alle 8,15 partenza con le auto da Caramanico Terme per il passo San Leonardo (1290 m.) Arrivati al parcheggio, con sorpresa all'inizio del sentiero abbiamo notato che c'erano parecchie auto in sosta. Mi dico "guarda quanti escursionisti, ieri eravamo solo noi per il monte Amaro!" Ci mettiamo gli scarponi e iniziamo a salire lentamente per un bellissimo sentiero nel bel mezzo di una fitta e magnifica faggeta. Arrivati



a quota 1750 m. usciamo dal bosco e vediamo il rifugio Campotosto, ahimè aperto e malandato, dominare una piccola valletta di un verde intenso,

nella quale una quindicina di persone, uomini e donne, stavano chinati a raccogliere qualcosa. Incuriositi ci siamo avvicinati e abbiamo scoperto che coglievano un'erba che avevo già trovato, in passato, sull'Argentella: era lo spinacio selvatico od Olacio come viene chiamato in Abruzzo e come ci aveva detto il buon Rinaldo. Ecco chi erano gli escursionisti che ci aspettavamo di trovare in cima al monte! Non erano altro che cercatori e raccoglitori di Olaci, erba molto apprezzata specialmente in Abruzzo. Co-





munque, per non essere da meno, al ritorno anche noi ci siamo fermati e abbiamo fatto il pieno (è vero Vladimiro?).

Alcune notizie sugli Olaci

L'Olacio è un'erba spontanea selvatica perenne il cui nome scientifico è *Chenopodium bonus-henricus* L. Esso prende il nome dalla forma delle foglie, che sono a zampa d'oca, dal greco kenos (oca) e podos (piede). La pianta è conosciuta col nome di "farinello buon Enrico" in onore di Enrico IV di Navarra ma assume altri svariati nomi a seconda delle zone in cui nasce. Cresce nelle zone di alta e media montagna sulle Alpi e sugli Appennini in vicinanza di baite o malghe o ruderi, su terreni ricchi di sali nitrosi. Ama le zone ricche di letame ed è una pianta che può raggiungere l'altezza di 50-60 cm. Le foglie, di forma triangolare, sono di color verde scuro e disposte in modo alternato lungo il fusto. Il picciolo è di color rosso vinoso nella parte inferiore e le foglie nella parte inferiore hanno una patina farinosa (da cui il nome). L'impollinazione avviene in genere per mezzo del vento

poiché l'infiorescenza è priva di nettare.

Come nota storica Limoneo dette il nome di "Bonus-Henricus" a questa pianta in onore di Enrico IV di Navarra fondatore della dinastia borbonica, perché favorì la diffusione nei giardini francesi di molte specie scoperte nel nuovo mondo. Inizialmente amato dai francesi con l'appellativo di "Bon".

Uso in cucina

Le foglie giovani si possono mangiare in insalata condite con olio,

pepe, succo di limone e gherigli di noce. Altrimenti gli olaci vanno cotti e trattati come spinaci, cioè saltati in padella, nei ravioli insieme alla ricotta o nel minestrone. Addirittura i getti floreali si possono consumare come gli asparagi e quindi apprezzati nelle frittate.

Invito quindi voi, amici lettori, quando andate in escursione tra i 1200 ed i 1600 metri, ad osservare se c'è la presenza dello spinacio selvatico ed eventualmente raccoglierlo, sarà una bella sorpresa, una volta tornati a casa, assaggiare tale prelibatezza.



La foto del bimestre

Sul muro antico di questa Pieve c'è inchiodato un segnale turistico. Guardando da vicino e con l'aiuto di molta fantasia si scopre che è un'insegna messa dal CAI di Perugia moltissimi anni fa, per indicare un sentiero che porta alla cima di Monte Tezio. *Poteva sfuggire al vigile obiettivo di Francesco ?!*



Ma dove le andrà mai
a trovare queste
stranezze

Ma dai ... è proprio
lì, a Pieve Petroia

**A tutti voi lettori
ai vostri cari, amici, familiari, conoscenti
comunque interessati a questo periodico**



in...cammino
pedibus calcantibus inter fluctuantia folia

Anno I, numero 0
gennaio - febbraio 2013
A cura dei soci del Gruppo Seniores "M. Gatti" della Sezione di Perugia del Club Alpino Italiano

Perché

di Daniele Crotti

Giusto chiedersi innanzitutto il perché di questa iniziativa. Fondamentalmente per un mio personale "narcisismo" che mi stimola a scrivere come se ne fossi capace eccetera eccetera. Ma questo potrebbe valere, in bene, anche per qualcun altro, per esempio lo stesso Francesco Brozzetti, che ha immediatamente colto la palla lanciata e rimbalzata e mi ha egregiamente supportato, soprattutto, ma non soltanto, nella veste grafica. E bravo, allora! Graham Green scrisse, ma non rammento, dove e quando: «Scrivere è una forma di terapia; a volte mi domando in qual modo tutti coloro che non scrivono, non compongono musica o non dipingono riescano a sottrarsi alla pazzia, alla malinconia, al timor panico che sono impliciti nella situazione umana». Lette queste parole, immagino che molti di voi mi comprendano, mi perdonino, ma al contempo si sentano in qualche modo coinvolti, soprattutto chi ha subito risposto, leggi Franco Calistri, Maria Rita Zappelli, Giuseppe Bambini, Vincenzo Ricci e altri ancora cui debbo dar tempo di leggere la propria posta elettronica e altri di riflettere sulla cosa. Come inizio mi par buono. Poi si vedrà.
Segue a pag.2

SOMMARIO

pagina 1
Perché

pagina 2
Una Cameron

pagina 3
Bastoncini da trekking: Sì o No?

pagina 4
Trekking in Cornovaglia

pagina 5
CAI Seniores Perugia
la 1ª camminata o escursione
Il castigo del carabiniere

pagina 7
La tomba del Faggeto - poesia
Amici di Manlio

pagina 8
Verbale dell'Assemblea Ordinaria
del Gruppo Seniores

pagina 10
Il quaderno dell'escursionista Senior
Pubblicazioni Gruppo Seniores
Cuore d'inverno - poesia
Programma gennaio/marzo

Club Alpino Italiano - Sezione di Perugia
Gruppo Seniores "M. Gatti"
Responsabile: Carla Grassellini
Vice responsabile: Emilio Bucciarelli
Segretario: Marisa Maurelli

Dal gennaio 2013 ad oggi, sono usciti 11 numeri di **in...cammino**, rivista bimestrale condotta da un gruppo di amici camminatori, soci della sezione di Perugia del Club Alpino Italiano, giornale cui tutti i membri, appartenenti ai vari gruppi in cui la sezione perugina è articolata, possono collaborare, inviando i propri racconti, note, idee.

I numeri arretrati (dal n.1 al n.10) sono reperibili alla home-page del seguente indirizzo di posta elettronica: www.montideltezio.it dove potrete visionarli e/o anche stamparli in proprio.

Oltre all'impegno, da parte nostra, di farvi pervenire le copie richieste, è altresì nostra volontà quella di invitarvi a redigere per la rivista un vostro articolo che si riferisca alle montagne (con tutto quanto ad esse è legato e collegato) e alla vostra attività in seno al CAI, Sezione di Perugia, in modo che ogni specifico Gruppo si possa sentire rappresentato ed esprimere le proprie opinioni.

Grazie a tutti.

in...cammino
pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !

**Anno II - numero 11
Settembre - ottobre 2014**

Comitato di Redazione

Daniele Crotti (Direttore)
Francesco Brozzetti
Ugo Manfredini
Vincenzo Ricci

Impostazione grafica ed impaginazione
Francesco Brozzetti

Hanno partecipato a questo numero:

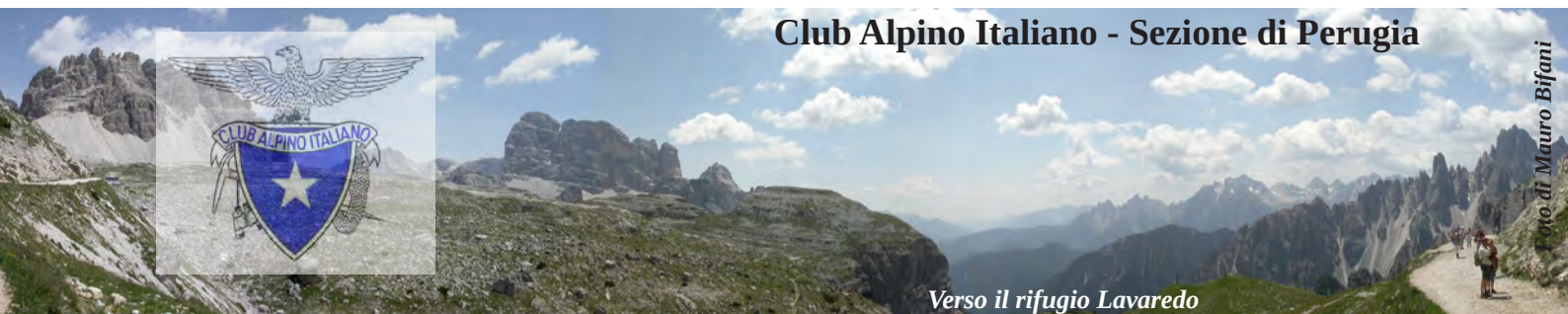
Mauro Bifani
Francesco Brozzetti
Franco Calistri
Daniele Crotti
Fausto Luzi
Ugo Manfredini
Vincenzo Ricci
Giannermete Romani

Per la corrispondenza:
daniele.nene@email.it

**Per informazioni sulle escursioni
del Gruppo Seniores consulta il
sito:**

www.caiperugia.it
oppure vienci a trovare in Sede
Via della Gabbia, 9 - Perugia
martedì e venerdì 18,30-20,00
tel. +39.075.5730334

Club Alpino Italiano - Sezione di Perugia



Verso il rifugio Lavaredo

Foto di Mauro Bifani