

IN...CAMMINO

Periodico on-line del Gruppo Seniores "Mario Gatti" - CAI Perugia

Anno VIII - numero 52
2020

Editoriale

di Gabriele VALENTINI



Nell'editoriale del numero scorso auspicavo che, con l'arrivo dei mesi estivi, si potesse tornare alla normalità, non solo nel paese ma anche nella nostra attività. Purtroppo così non è stato, soprattutto per noi soci del CAI.

Infatti la nostra associazione ha voluto in questo caso essere "più realista del re" e ha emanato una serie di disposizioni talmente draconiane che, di fatto, hanno prorogato il blocco di ogni attività o quasi.

Anche la nostra sezione dunque, come del resto le altre in tutta Italia, ha dovuto adeguarsi. Quindi il calendario 2020, ricco di proposte frutto dell'impegno dei nostri soci, è stato annullato e ora si dovrà riproporre, per quel che resta dell'anno, un simulacro di attività dopo che i più volenterosi organizzatori avranno frequentato i corsi appositi.

Proprio per questo abbiamo voluto dedicare le pagine iniziali della nostra rivista ad alcune di queste disposizioni. Ognuno le può leggere e trarne le proprie conclusioni. Alcune sono senz'altro giuste o di buon senso, mentre altre, e ci dispiace dirlo, proprio non le condividiamo.

Vi invitiamo soprattutto a leggere con attenzione

Sommario



pagina 1

Editoriale

pagina 3

Ripresa delle attività

Le raccomandazioni del CAI

pagina 9

I giovedì del Gruppo Seniores

pagina 10

Cime Paradisiache

pagina 15

Escursioni nella Tuscia Romana

pagina 20

I magici poteri della Potentilla

pagina 23

Eremo di Santa Maria del Sasso

pagina 27

Strani giochi dal mondo

pagina 29

Montagnaterapia

pagina 31

Cammini sacri tra Marche e Umbria



le “note operative per gli organizzatori” per capire in quale ginepraio si va a mettere chi volesse organizzare nei prossimi mesi una escursione ufficiale del CAI.

Ci sarebbe molto da dire su diversi punti, ma vogliamo in particolare sottolinearne alcuni. Come al punto 23: mettere la mascherina quando si incrociano altri camminatori su un sentiero; punto 25: il gruppo pur sgranato deve rimanere coeso; punto 26: l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri soci (che vuole dire? Abbandonare un escursionista magari su un sentiero che non conosce?); punto 27: evitare lo scambio di vivande e infine il surreale punto 29: l'escursione terminerà all'arrivo all'auto e lì il responsabile esplicherà chiaramente a tutti la fine dell'escursione.

E comunque anche le indicazioni per la manutenzione dei sentieri, sotto questo aspetto, non scherzano.

Capirete quindi che, se ci saranno poche escursioni organizzate nei prossimi mesi, una giustificazione gli organizzatori ce l'hanno, visto che sono dei volontari che impiegano il loro tempo e le loro energie in favore dei soci e non degli agenti di pubblica sicurezza.

In questo ci sentiamo confortati dalle decisioni di moltissime sezioni del CAI di tutta Italia che hanno deciso di bloccare o ridurre al minimo ogni attività vista l'impossibilità di seguire un protocollo di questo genere a causa delle responsabilità, anche gravi, che ne derivano.

La nostra speranza è che, se le condizioni sanitarie del paese

miglioreranno ulteriormente, (qui in Umbria fortunatamente già lo sono) anche il CAI nazionale ne prenderà atto e modificherà queste regole.

Tra l'altro, come molti di noi ben sanno, altre associazioni che si dedicano all'escursionismo hanno adottato protocolli molto più leggeri e probabilmente ne beneficeranno in termini di adesioni.

Infine un'ultima e personale proposta: dato che quest'anno l'assicurazione che paghiamo con la tessera è stata sfruttata in minima parte, perché il CAI nazionale non può chiedere uno sconto per il 2021? E' già stato fatto per le polizze auto non vedo perché non si possa applicare anche a noi.

Ma adesso parliamo un po' anche di quanto altro abbiamo pubblicato in questo numero 52 di In cammino.

In primo luogo vogliamo far sapere a tutti i soci che è uscito il libro sulle escursioni seniores del 2019. Chiunque vi abbia partecipato potrà rivivere nelle pagine quelle belle giornate trascorse assieme. Inoltre Marcello Ragni ci fa sapere che anche il numero del 2015, che era rimasto nel dimenticatoio, vedrà prossimamente la luce ma chi lo vuole dovrà prenotarlo in quanto sarà a tiratura limitata.

Poi il nostro Alessandro Menghini pubblica la prima parte di un lungo articolo che ha come tema le cime “paradisiche”, vale a dire quelle in cui nel passato le religioni ponevano i loro dei: s'inizia con il monte Olimpo e con il Kailash. Marcello Ragni, invece, ci porta più vicino a noi, ricordando le escursioni del gruppo seniores nella Tuscia e soprattutto una visita a Civita di



Bagnoregio.

La giovane socia Arianna Cappacconi ci informa sulle curiose caratteristiche di una piccola pianta che spesso incontriamo lungo i nostri percorsi: la Potentilla, e ne cita le diverse specie tra cui la ben conosciuta “fragola matta”.

Nel suo peregrinare nei dintorni di Perugia, Francesco Brozzetti denuncia lo stato di degrado e incuria in cui si trova l'Eremo di Santa Maria del Sasso, sul monte Malbe, con un bel reportage fotografico.

C'è poi un curioso articolo di Daniele Crotti che ci spiega come è venuto in possesso di due strani giochi: uno in uso in Patagonia e l'altro in Mongolia.

Non manca in questo numero anche il contributo del nostro amico piemontese Ludovico Marchisio che si sta impegnando in una difficile quanto meritoria attività: la montagna terapia.

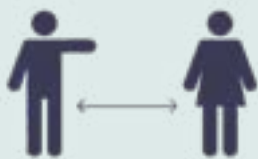
Infine la recensione di un libro appena uscito, scritto dal socio del CAI Fabriano Mauro Chiorri. “Cammini sacri fra Umbria e Marche”.



Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa delle attività in montagna

Rispetta le disposizioni

Rispetta puntualmente le disposizioni adottate a livello nazionale e territoriale (regione e comune), con particolare riferimento alle limitazioni imposte e alla adozione di comportamenti come le distanze e l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale, a tutela tua e degli altri.



Differenzia gli itinerari

Considera le limitazioni territoriali ai trasferimenti come l'occasione per andare alla scoperta delle valli e dei borghi più vicini, uscendo dalla spirale abitudinaria di privilegiare in molti la stessa località, scoprendo così bellezze inaspettate e sempre rispettando la natura, evitando concentrazioni pericolose di persone e limitando gli spostamenti.



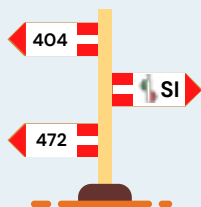
Vai sui sentieri

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature alpinistiche in comune e distanze ravvicinate con altri: la pazienza di oggi renderà ancora più gratificanti queste attività in un futuro non lontano.



Sii prudente

Percorri con lentezza e prudenza l'itinerario che hai scelto, segui i sentieri segnalati e quando incontri altre persone mantieni la distanza e usa la mascherina.



Valuta le tue capacità

Valuta correttamente le tue capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle dei familiari che vengono con te, considerando gli effetti del lungo periodo di forzata inattività e scegliendo itinerari adeguati, preferibilmente al di sotto del tuo livello abituale; assumi diligentemente ogni più opportuna informazione sul percorso, sulle previsioni meteorologiche e sulla presenza di strutture di accoglienza aperte ed eventuale riparo.



Sostieni i rifugi

Scegli un rifugio come meta, ma non per trovare in quota ricercatezze di pianura, quanto piuttosto una cortese accoglienza, consigli competenti e la sobria qualità di una ristorazione che esprima i sapori tradizionali di quella particolare zona di montagna; ricorda che il rifugista presidia un territorio prezioso e assicura i contatti per i soccorsi: collabora con lui e attieniti alle sue indicazioni per assicurare distanziamento e igiene; è importante la prenotazione.



Rispetta le Terre Alte



Considera sempre che i luoghi che per te sono occasione di svago e benessere, rappresentano la "casa" delle popolazioni che in quelle montagne vivono, contribuendo a mantenerle ospitali, e che il tuo comportamento influisce sulle loro condizioni di vita e di salute.



Mantieni alta l'attenzione

Ricorda che in caso di incidente l'eventuale soccorso, già impegnativo per i luoghi, è reso ulteriormente critico dalla necessità di proteggere chi viene soccorso e quanti soccorrono, dal pericolo di contagio da coronavirus: per questo mantieni alta e costante la tua attenzione, risveglia i sensi assopiti. Attiva la funzione "seguimi" della app GeoResQ dello smartphone, tenendolo silenzioso e utilizzandolo solo per necessità.

Indicazioni per la manutenzione dei sentieri

Ai volontari si chiede:

- Almeno due mascherine e guanti di lattice o di gomma;
- sacchetto per la conservazione dei guanti ed altri effetti personali fuori dal contatto esterno;
- spruzzatore per sterilizzare mani, esterno guanti e superfici (soluzione di varichina al 30% od equivalenti come da indicazioni ISS);
- prima di uscire di casa misurarsi la temperatura; se superiore ai 37,5 c° restare a casa;
- uscire di casa con mascherina, mani lavate nei guanti di gomma (lattice, nitrile, neoprene ecc.);
- mantenere almeno 1,5 m. di distanza dagli altri in tutte le situazioni che si possono presentare (luogo d'incontro, cari camento attrezzi, luogo di lavoro ecc.);
- formare squadre di non più di 2 volontari e diversificare i luoghi di lavoro fin dalla partenza, le squadre dovranno possibilmente essere composte dagli stessi volontari per ridurre la probabilità di contagio;
- non salire in più di due nella stessa auto uno alla guida (anteriore sinistro) ed uno nel sedile posteriore destro ambedue con mascherina e guanti;
- all'arrivo scendere disinfettare i guanti di gomma con lo spruzzino, riporli nel sacchetto ed indossare i guanti da lavoro;
- scaricare gli attrezzi mantenendo le distanze;
- recarsi sul luogo di lavoro mantenendo le distanze ed iniziare l'attività togliendosi la mascherina solo se necessario per la respirazione manovrandole dagli elastici e riponendole nel proprio sacchetto, la mascherina non potrà essere riutilizzata prima di essere disinfettata;
- a fine lavoro tornare alle auto, rimettere la mascherina nuova, disinfettare i manici degli attrezzi usati e caricarli;
- togliere i guanti da lavoro, disinfettare le mani e rimettere i guanti di gomma;
- giunti a casa sanificare l'abitacolo e le maniglie esterne dell'auto.



COVID-19

PIANO RIFUGIO SICURO

LE 10 REGOLE PER IL FREQUENTATORE



PRENOTA IL PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO, QUEST'ANNO È OBBLIGATORIO!



PRIMA DI INIZIARE L'ESCURSIONE, ASSICURATI DI ESSERE IN BUONA SALUTE!



ATTENDI ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO LE INDICAZIONI DEL GESTORE!



CONSUMA - METEO PERMETTENDO - BEVANDE, CAFFÈ, TORTE E PASTI VELOCI ALL'ESTERNO DEL RIFUGIO!



LASCIA IL TUO ZAINO E LA TUA ATTREZZATURA TECNICA DOVE APPPOSITAMENTE PREDISPOSTO DAL GESTORE!



ASSICURATI DI AVERE CON TE MASCHERINA, GUANTI E IGIENIZZANTE A BASE ALCOLICA; UTILIZZALI QUANDO ENTRI NEL RIFUGIO E COMUNQUE SEMPRE QUANDO NON PUOI RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA!



PORTA CON TE IL TUO SACCO LENZUOLO O IL TUO SACCO A PELO PER PERNOTTARE AL RIFUGIO!



LAVATI SPESSO LE MANI ED UTILIZZA I TUOI ASCIUGAMANI PERSONALI!



RICORDA CHE IL GESTORE PUÒ SOTTOPORTI AL CONTROLLO DELLA TEMPERATURA E CHE, SE SUPERIORE A 37,5°C, PUÒ VIETARTI L'INGRESSO AL RIFUGIO!



RIPORTA I TUOI DISPOSITIVI INDIVIDUALI DI PROTEZIONE USATI ED I TUOI RIFIUTI A VALLE!

Note operative per gli organizzatori

PREMESSA

Le presenti indicazioni si aggiungono a quelle disposte dalle Autorità Statali e Regionali: tutti gli attori (Consiglio Direttivo Sezionale, Accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, direttori di escursione, partecipanti) si impegnano a rispettare e, in base al ruolo, far rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale, considerando che le normative possono essere diverse se si cambia regione.

Si deve essere coscienti che in questa fase transitoria, ma delicata, tutto non può riprendere esattamente come prima.

ORGANIZZAZIONE ESCURSIONE RUOLO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO SEZIONALE

Per le Sezioni che intendono riavviare l'attività escursionistica e ciclo escursionistica sezionale, sulla base della normativa nazionale e regionale/provinciale vigente, si presenta la necessità di riprogrammare o confermare le uscite secondo nuove modalità operative

1. Il Consiglio Direttivo della Sezione delibera la ripresa dell'attività escursionistica, secondo le indicazioni del presente documento. Anche le attività di Montagnaterapia svolte in ambito escursionistico potranno riprendere con le modalità qui esposte, se applicabili tenendo conto delle esigenze degli utenti e committenti. Ogni attività, anche se precedentemente approvata, dovrà essere nuovamente deliberata nella sua completezza relativamente alla meta, numero di partecipanti massimo e designazione degli accompagnatori (Soci, Qualificati o Titolati) in qualità di responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione (figura che può anche coincidere con il direttore di escursione).

2. Va prevista una comunicazione informativa sulle regole di comportamento dei partecipanti (vedasi documento allegato), resa disponibile con largo anticipo e, se possibile, comunicata ai soci con newsletter o altri social; deve essere chiaramente espresso nella locandina che ogni partecipante deve essere in possesso di mascherina e quant'altro disposto in termini di sicurezza pena l'esclusione dall'escursione; se necessario, prevedere incontri informativi preliminari in videoconferenza evitando presentazioni di escursioni o programmi in Sede così come riunioni per la predisposizione del materiale individuale o altre comunicazioni

3. Il Consiglio Direttivo si impegna a formare gli accompagnatori incaricati sulle modalità di rispetto delle regole di distanziamento e di prevenzione, di gestione delle emergenze in tempo di Covid e, più in generale, sulle disposizioni temporanee adottate.

4. Si raccomanda di programmare la manutenzione della rete sentieristica di competenza.

SCelta DELLA META E DIFFICOLTA'

5. Si consigliano nuovi programmi; non più una o poche escursioni con tante persone, ma tante mete con poche persone, in funzione del numero di accompagnatori disponibile.

6. Data la situazione, vanno privilegiate escursioni giornaliere, che richiedono trasferimenti limitati - nelle vicinanze della sede della sezione organizzatrice, all'interno della regione o in regioni limitrofe ("escursionismo di prossimità") - e di difficoltà tecniche contenute possibilmente in ambito escursionistico T ed E, in ambito ciclo escursionistico TC, MC e BC, meglio se su itinerari ad anello. Si tenga presente che durante l'attività subentrano stati di stanchezza/tensione che modificano il comportamento del singolo e del gruppo: vanno evitate attività "pesanti", che portano a maggiori problemi di gestione del gruppo.

7. Sono fortemente sconsigliate escursioni che prevedono la percorrenza di vie ferrate o lungo itinerari che prevedono l'impiego di materiali di uso comune (es. corde fisse) o con punti particolarmente problematici, dove sarebbe inevitabile la creazione di assembramenti e il venir meno delle condizioni di sicurezza.

8. Si consiglia di favorire le escursioni che approfondiscano aspetti culturali, antropologici e naturalistici dell'ambiente montano, meglio se lungo itinerari in genere poco frequentati e lontani dalle mete classiche degli escursionisti.

9. Privilegiare località dove siano presenti Rifugi CAI, programmandone la fruizione con attenzione e necessariamente in collaborazione con i Gestori, ancor più se è previsto il pernottamento.

NUMERO PARTECIPANTI E ACCOMPAGNATORI

10. Le regole sul distanziamento impongono di limitare il numero dei partecipanti nella singola escursione a gruppi di 10 partecipanti +2 accompagnatori (prevedere sempre almeno due accompagnatori per gruppo).

11. In caso di notevole richiesta dei soci, dove possibile sul piano organizzativo, si consiglia di aumentare il numero di proposte/mete anche con la stessa data o di ripetere l'escursione in altra data. Rimane sconsigliato contemplare più gruppi autonomi sullo stesso itinerario; solo su percorsi ad anello si possono prevedere partenze differenziate di più gruppi, distanziandoli di almeno mezz'ora.

12. Oltre al solito kit di primo soccorso (che prevede i guanti monouso), gli accompagnatori devono essere provvisti anche di occhiali protettivi da utilizzare nel caso ci si debba avvicinare ad una persona in caso di incidente.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E DI ACCETTAZIONE ALL'ESCURSIONE

13. È obbligatoria la preiscrizione e l'accettazione da parte degli organizzatori. Si consiglia di favorire le iscrizioni telematiche: via mail, sms, WhatsApp o simili. Evitare richieste di partecipazione dell'ultima ora e prevedere la conferma di accettazione da parte degli accompagnatori in forma scritta (mail, sms, WhatsApp o simili).

14. Possono partecipare all'escursione solo persone che non sono soggette a quarantena, che non sono a conoscenza di essere state a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni e che sono in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5° C e di non avere sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19 (autocertificazione con data dell'escursione – vedasi modello allegato).

15. Si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

16. Si raccomanda di tener presente le esigenze di Soci anziani o impossibilitati/in difficoltà all'utilizzo delle necessarie tecnologie informatiche, prevedendo più modalità.

17. La Sezione si impegna a fornire al responsabile dell'escursione l'elenco aggiornato e ufficiale dei partecipanti in tempo utile per i controlli precedenti la partenza dal punto di ritrovo indicato.

LOGISTICA E TRASPORTI

18. I partecipanti devono raggiungere la località di partenza dell'escursione in autonomia, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi. Se possibile favorire spostamenti con i mezzi pubblici. Il servizio di noleggio bus con autista non può essere escluso a priori, compatibilmente con le limitazioni del momento.

19. La scelta dell'escursione deve tener conto anche della disponibilità di parcheggio adeguato nel luogo di partenza, dell'aumento dei costi di trasferta comprimibili con scelte di prossimità, del fatto che nella gestione delle soste durante il trasferimento può diventare problematico fermarsi tutti nello stesso posto e causare notevole perdita di tempo nel caso di utilizzo dei servizi igienici.

SVOLGIMENTO DELL'ESCURSIONE LOGISTICA PARTENZA

20. Prima della partenza (al punto/ai punti di ritrovo indicati dagli organizzatori) i responsabili d'escursione raccolgono le autocertificazioni, verificano la dotazione sia escursionistica che di DPI, che ogni partecipante deve tassativamente avere con sé pena l'esclusione dall'escursione (si consiglia la sezione di predisporre una congrua scorta di questi DPI da consegnare agli accompagnatori come materiale di emergenza).

21. La preparazione individuale alla partenza dell'escursione deve essere gestita per gruppi auto senza scambi di attrezzatura o altro tra i partecipanti.
22. Quando tutti sono pronti verranno chiamati a raccolta dai responsabili, sempre nel rispetto della distanza interpersonale e l'uso della mascherina. Si farà l'appello (certificazione della corrispondenza tra lista e partecipanti e controllo del numero massimo stabilito dal CD), si daranno le disposizioni per l'attività chiedendo se ci sono domande (tacita accettazione delle norme di comportamento).

CONDOTTA DI ACCOMPAGNAMENTO

23. Durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina. Le persone che possono stare vicine durante l'escursione sono solo i conviventi.
24. Gli accompagnatori si porranno almeno uno alla testa del gruppo e l'altro alla fine.
25. È evidente la necessità di evitare la dispersione del gruppo durante l'escursione. Il gruppo, pur sgranato per favorire il distanziamento, deve rimanere coeso. Questo rende consigliabili le comunicazioni via radio tra testa e coda del gruppo ma anche per la trasmissione di osservazioni circa i comportamenti dei partecipanti, l'avviso di imminente incrocio con altre persone, l'avviso di pausa o altro.
26. La conduzione dell'escursione deve tassativamente avvenire in ogni suo momento col rispetto delle norme circa l'attività motoria disposte dall'autorità competente. Va ribadita la massima disciplina da parte dei partecipanti pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.
27. Le zone di sosta e il punto di arrivo devono essere in grado di sostenere il distanziamento e questo può voler dire cambiare l'assetto di conduzione. Evitare lo scambio di vivande o attrezzatura (sempre al di fuori dei gruppi familiari). L'accompagnatore designato è responsabile del mantenimento delle condizioni di sicurezza secondo il mandato del CD sezionale.
28. È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.
29. L'escursione terminerà all'arrivo all'auto e lì il responsabile dell'attività esplicherà chiaramente a tutti la fine dell'escursione.

MODALITÀ SUPPORTO E APPOGGIO TECNICO CON AIUTO AI PARTECIPANTI

30. Nel caso di supporto tecnico o di gestione emergenza con vicinanza o contatto, tutti i soggetti coinvolti devono indossare la mascherina e va fatta la disinfezione delle mani prima (se l'intervento non richiede tempestività) e dopo l'intervento. L'accompagnatore deve inoltre indossare occhiali protettivi.
31. In caso di infortunio il responsabile avrà cura di gestire la situazione con la massima attenzione relativamente alla sicurezza del gruppo e all'utilizzo dei DPI, attivando la chiamata del CNSAS.
32. L'accompagnatore ha piena e totale autonomia per quanto riguarda le scelte di conduzione e la disciplina relativa alla gestione del gruppo per garantire il rispetto delle misure di contenimento del contagio da virus.

FINE DELL'ATTIVITA'

33. Sarà cura dell'accompagnatore comunicare al Presidente sezionale la fine dell'attività e informarlo sul suo svolgimento mediante mail o messaggio WhatsApp o SMS; questo per creare una base documentale che definisca esattamente l'esaurimento del mandato relativo all'escursione. La lista dei partecipanti e le autodichiarazioni vanno conservate nel rispetto della normativa dettata a protezione della privacy per almeno 14 giorni.

Milano, lì 04/06/2020

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Note operative per i partecipanti



I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso

- se non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta di accettazione dell'iscrizione;
- se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;

- se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19.

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;

- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;

- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Milano, lì 04/06/2020

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Il Presidente - Marco Lavezzo



I giovedì del Gruppo Seniores Mario Gatti

Nel n. 50 di *In... cammino*, nell'articolo "10 anni da SENIOR", ricordavo le iniziative editoriali del Gruppo Seniores, che in particolare, in 10 anni di vita, ha redatto 9 libri per descrivere la propria attività escursionistica. Ma il nono volume ancora nessuno lo aveva visto, bloccato per alcuni mesi nella stamperia chiusa per colpa della pandemia da coronavirus. E finalmente eccolo qua, con la sua bella copertina che ritrae i seniores abbarbicati su uno sperone roccioso del Furlo. L'impegno profuso da tutte le persone che vi hanno collaborato è

stato veramente notevole, ma la Redazione di *In... cammino* è sinceramente soddisfatta del risultato raggiunto. Le bellissime foto rendono certamente piacevole scorrere le pagine di questo libro e costituiscono un bel ricordo per chi c'era. Ma oltre a questo c'è molto di più, perché le foto descrivono da una parte la grande varietà di escursioni diverse per ambiente, per tipologia e anche per stagioni, dall'altro sono una loquace testimonianza della "incredibile ricchezza e bellezza del territorio che ci sta intorno, che alterna sapientemente peculiarità naturalistiche e paesaggistiche con quelle artistiche e storiche". Ricordiamo anche che, pur non essendo nato come libro di escursionismo, si può benissimo prestare ad essere un libro di idee escursionistiche: le cartine, i dati tecnici, le descrizioni puntuali dei percorsi permettono a chiunque lo voglia di ripeterli. Oltre alla parte tecnica, sono poi molto curati gli articoli storico-culturali di introduzione ad ogni escursione, che descrivono curiosità e peculiarità dei luoghi e che spesso sono alla base della scelta escursionistica. Numerosi poi sono i compilatori del "Diario emozionale", una specie di cronaca di giornata redatta "in tono leggero con spunti di amicizia e di autoironia, di impressioni e di emozioni".

Dicevamo che sono molte le persone che vi hanno collaborato e una lista la si trova nella prefazione al libro; ma qui vogliamo ricordare con grande affetto Gianfranco Vergoni, il nostro elaboratore delle cartine e delle altimetrie, alle quali ha lavorato fino all'ultimo, prima di lasciarci. A Gianfranco Vergoni e a Giorgio Nisio, in passato animatore e coordinatore di escursioni per il Gruppo, anche lui recentemente scomparso, è dedicata l'ultima pagina di copertina.

Marcello Ragni

E il libretto del 2015 che fine ha fatto?

Dieci sono gli anni di attività del Gruppo Seniores del CAI Perugia, nove i libretti o tomi che testimoniano le attività escursionistiche dei giovedì del Gruppo. E il decimo che fine ha fatto? Più precisamente, dal 2010 al 2014 sono usciti dei libretti annuali che hanno riportato di ogni escursione la locandina, la cartina, qualche volta un diario emozionale e tante foto. Dal 2016 al 2019 sono usciti i bellissimi tomi curati dalla redazione di *In... cammino* (il 2019 è fresco di stampa e sopra presentato).

Che fine ha fatto il libretto del 2015?

Eccolo! Colpa o merito del lockdown, è stato portato a termine con 4 anni di ritardo ed ora è in fase di stampa. C'è ancora qualcuno che si ricorda o che vuol ricordare le escursioni dei giovedì del 2015 del Gruppo Seniores Mario Gatti? Prenotalo, se ne stamperanno poche copie!



CIME PARADISIACHE

di Alessandro MENGHINI

prima parte

Le montagne, nella mitologia, accanto all'aspetto negativo dovuto all'altezza e all'asprezza – spesso hanno costituito barriere insormontabili – hanno assunto un ruolo “positivo”. Lo possiamo identificare con quello del divino o, se volete, in senso più generale, dello spirito. Sul primo hanno inciso le variabili altimetriche, con tutto il contorno meteorologico che le contraddistingue (nuvole, piogge, freddo, neve, gelo, valanghe e slavine, fulmini, tuoni, frane, ecc.). Quanto al secondo, va considerato che una montagna è pur sempre una cima puntata verso il cielo, un'antenna verso un mondo, quello celeste, sconosciuto e irraggiungibile. Ecco, allora, che eventi legati a fenomeni naturali, inspiegabili per allora, finirono per tirare in ballo entità sovrumane, come titani, genii, dèi e semidèi. A partire dal Neolitico le alture diventarono degli altari ideali per offrire sacrifici: Abramo, per esempio, si recò sul monte Moriah a sacrificare il figlio Isacco. Pure i massi erratici (ricordate Bomarzo, Monte Casoli e dintorni?) servirono alla stessa funzione.

Le montagne, quindi, sono diventate parte integrante della religiosità e/o delle credenze magiche. Hanno assunto un carattere fortemente culturale, spesso sacrificale, al punto da diventare esse stesse oggetto di devozione. Non c'è dubbio che la montagna, di per sé, dà l'idea di elevazione, di leggerezza, di conquista, di purificazione. Ha acquisito un ideale “carattere” di sacralità tanto più essa è stata sede di un evento prodigioso o miracoloso, se non traumatico. In tempi di ignoranza scientifica, fu facile attribuire la normale attività delle montagne vulcaniche alla presenza e al comportamento di un dio irato: valga per tutti l'esempio del monte Fuji. Lungo è l'elenco delle montagne “sacre”: il citato Fuji, il Monte Hira di Maometto, il Monte Sinai degli Ebrei, l'Uluru degli Aborigeni australiani, l'Ararat, ecc..

Oltre le sacre, c'è poi un gruppo di montagne “speciali”, reali o immaginarie, con funzione “paradisiaca”, cioè di dimora degli dèi. Insomma, vette come luoghi di beatitudine divina, perfetta. Molti sono i miti che collocavano la sede abituale degli dèi in un piano sublunare, rialzato rispetto a quello abitato dagli uomini, in una regione intermedia tra terra e cielo, fisicamente reale per giustificare l'immanenza terrena del divino, ma con connotati del tutto immaginari. Tale piano non poteva che identificarsi con le cime delle montagne. E che montagne! Ed è di queste che vogliamo qui parlare.

Monte Olimpo

La casa di Giove

**è tutta un riso, allorché s'effonde la voce di giglio
di queste Dive [le Muse]: echeggia la vetta nevosa d'Olimpo,
echeggiano le case dei Superi.**

**Allietano così la mente di Giove in Olimpo,
le Olimpie Muse, figlie di Giove, dell'ègida sire.**

(Esiodo, Teogonia, Incipit, vv.40-43, 49-50, trad. di Ettore Romagnoli)

Pur consapevoli di non essere del tutto originali, al primo posto mettiamo il monte **Olimpo**, una montagna che, almeno di nome, tutti quanti conoscono, se non altro per i (lontani) trascorsi scolastici. Come tutti sanno, la religione greco-romana poneva la sede degli dèi su questa pluricimata montagna che si trova nella catena tra Macedonia e Tessaglia. Le cime più alte sono la Mytikas a m 2917, seguita dalla Skoliò (m 2911) e dalla Stefani (m 2909). Secondo la tradizione, è proprio su quest'ultima che si

sarebbe trovato il trono di Zeus, cioè lo Iuppiter (Giove) latino. Che gli dèi greci avessero la loro dimora sull'Olimpo, lo dice chiaramente Esiodo nei versi della Teogonia surriportati. Il quale, come si vede, vi associa anche le Muse, le nove figlie di Zeus avute da Mnemosyne, la dea della memoria, con la quale giacque nove notti. Le Muse erano le uniche divinità a potersi fregiare del titolo di "olimpie", riservato *ab origine* non a tutti gli dèi, ma solo a Giove e, per l'appunto, alle Muse. Quest'ultime, infatti, «incarnavano l'ideale supremo dell'Arte, intesa come verità del "tutto" ovvero l'eterna magnificenza del divino». Il che, in altre parole, riporta alla totale sapienza divina.



Nella vasta sala del trono, il concilio degli dèi si

radunava quasi ogni giorno per governare il mondo. Dèi che, ovviamente, non si facevano mancare niente: belle dimore e splendidi giardini, tanto oro, fiori e profumi, niente vento all'interno del sacro recinto (questo è il significato originario di paradiso), il tutto sotto un cielo sempre azzurro. Da lassù, vertiginosamente separate dai mortali, le litigiose divinità principali non disdegnavano ogni tanto di fare qualche scappatella sulla terra, combinandone, come si dice, più di Carlo in Francia. Nella migliore delle ipotesi tifando o addirittura parteggiando per un esercito o l'altro.

Ma per quale ragione la scelta cadde sul monte Olimpo, il cui significato originario è da ricondursi a "impedimento", "ostacolo", "barriera"? La parte sommitale del monte aveva tutte le caratteristiche appropriate per essere sede degli dèi. Coperta d'inverno dalla neve, la sommità era quasi sempre nascosta agli sguardi umani da un denso strato di nuvole. Ogni tanto, però, squarciato dal bagliore dei lampi. Voleva dire che in quei momenti l'arrabbiato Giove ce l'aveva proprio con qualcuno e scaricava tutta la forza delle sue folgori. Roba da far accapponare la pelle e guai a trovarcisi in mezzo!

L'Olimpo, inoltre, presentava, e presenta, la parte inferiore molto forestata che si eleva fino a 2600 m. Un tempo di fatto anch'essa "barriera" quasi impenetrabile anche per l'alto concetto "divino" che i Greci attribuivano ai boschi. Basti pensare che alcune divinità naturali convivevano con gli alberi fino a morire insieme ad essi: si chiamavano Amadriadi, da *hama*, insieme, e *Dryas*, che per la precisione è la ninfa boschereccia propria della quercia.

Finito il bosco, sul monte si trova una sorta di altipiano, dal quale si eleva la muraglia di cime, che saettano verso il cielo come guglie di una cattedrale gotica. Ecco, proprio qui sta il punto. A quei tem-



pi il monte Olimpo ben si prestava ad essere considerato un “tempio naturale” inaccessibile, ben oltre le possibilità fisiche dell'uomo d'allora, vuoi per le difficoltà intrinseche di salirci, vuoi per il carattere sacro rivestito. Insomma, cinturato e protetto dal vasto bosco in basso e dalla nebbia e dalla neve in alto, ben si prestava a interpretare il ruolo di “tempio divino” per eccellenza, ovvero di “Paradiso degli dei”. Questa la cruda analisi dei motivi che sicuramente portarono le popolazioni greche a scegliere l'Olimpo come sede dei loro dèi. Non priva di fascino,

Monte Olimpo, cima Mytikas



tuttavia, l'ipotesi sostenuta dall'illuminista Jean Jacques Dortous de Mairan, settecentesco spirito colto e Accademico delle Scienze di Parigi. Nel suo *Trattato fisico-storico dell'Aurora Boreale* Mairan sostiene che fu l'aurora boreale, vista incombere dai “greci pre-omerici sulle pendici della catena montuosa dell'Olimpo”, a determinare la nascita del mito che vi localizzò la sede degli dèi. In altre parole, la luminosità a cui l'Olimpo dovrebbe il suo ruolo sacro non sarebbe stato il frutto del consueto bagliore delle nevi inondate dal sole, o lo splendore della vetta emergente improvvisa al di sopra delle nubi, ma la più sorprendente e fantastica luce che “l'aurora boreale accendeva nel cuore della notte”. Il ruolo paradisiaco del monte Olimpo finì abbastanza presto, con l'avvento del Cristianesimo. Anche se per registrarne la prima ascensione ufficiale si dovette aspettare ancora molto tempo. Furono il greco Christos Kakkalos – *nomen omen* – e gli svizzeri Frederic Boissonas e Daniel Baud-Bovy ad arrivare in cima il 2 agosto 1913. Da quel giorno, a più di un secolo di distanza, molta acqua è passata sotto i ponti e la scalata del monte oggi è alla portata di tutti gli amanti della montagna che hanno un medio livello di esperienza, facilitati anche da una strada di avvicinamento e dalla presenza di un rifugio. Anche il CAI di Perugia vi è stato nel 1994. Un racconto dell'avvenimento si trova a pag. 15 del n. 34 di In .. cammino (anno 2017).

Monte Kailash

L'Asia, crocevia di tante religioni, ha la sua montagna deificata: si tratta della vetta del monte **Kailash** (m 6.714 m), posto nel punto più alto dell'altipiano del Tibet. La montagna è considerata casa degli dèi sia dai buddisti che dagli induisti. Tanto gli uni quanto gli altri lo considerano una specie di “centro dell'universo” ossia centro di irradiazione energetica del mondo. Il loro desiderio più grande sarebbe quello di arrampicarsi in cima al monte per arrivare al *top* della beatitudine. Cosa che però non è permessa. Il monte è simbolo religioso e centro di pellegrinaggio nello stesso tempo. Per gli induisti è la casa di *Shiva* (che vi abita insieme alla consorte *Parvati*), mentre per i buddhisti tibetani è centro dell'universo e dimora di *Chakrasamvara* e della sua consorte *Vajravarahi*. Per i jainisti (o gianisti), che di montagne sacre ne hanno altre quattro (M. Abu, M. Gimar, M. Shatrunyaja, M. Samneta), identifica il leggendario monte *Ashtapada* dove il fondatore della loro religione ricevette l'Illuminazione .

Anche i tibetani di fede Bon credono che il Kailash sia il “gigante di cristallo” dove sarebbe “atter-

rato” Thonpa Shenrab, il loro capostipite religioso quando scese dal cielo. Il monte è chiamato con nomi differenti: *Gioiello di neve glaciale (Tise)*, *Signore prezioso*, titolo riservato ai Lama incarnati, *Montagna dalle nove svastiche sovrapposte (Yungdrung Gutseg)*. Gli sono comunque attribuiti altri nomi, tipo (in trasposizione italiana): *Alto monte degli Dei*, *Alto monte del Bon e Ge-kod Nan-lun*. *Montagna d’acqua di mare*, *Montagna di neve che non può essere sciolta dal sole*, *Montagna di neve*, *Fiore d’acqua*, *Montagna frutto dell’acqua*, *Montagna che sottomette i demoni*, *Palazzo dei demoni*, *Grande montagna innevata*, *Bianca dimora*⁵. Tutti questi appellativi tendono ad esaltare le principali qualità del monte. E cioè: 1) *altezza*, il cui valore reale e simbolico è lapalissiano; 2) *ricchezza d’acqua*, fonte di vita fisica e spirituale (dal monte nascono quattro fiumi indiani importanti, l’*Indo*, il *Brahmaputra*, il *Karnali*, affluente del Gange, e il *Sutlej*); 3) *innevamento costante*, che lo rende dimora candida e luminosa, come si conviene alla dimora degli dèi; 4) *potere antidemoniaco*, proprio per la presenza di divinità buone, nell’eterna lotta tra il bene e il male.

Non si può parlare del Kailash senza fare un piccolo accenno al *kora*, cioè al giro (o se volete alla circumambulazione) del monte che tibetani e indiani devono fare almeno una volta nella vita. Fare il pellegrinaggio alla montagna, significa raggiungere il centro dell’universo, la sorgente divina di tutto ciò che esiste. Il concetto del rituale è semplice. Il monte, in quanto casa divina e “centro dell’universo”, è racchiuso in un cerchio “magico” o, per meglio dire, “divino”, che è proibito oltrepassare. Il massimo che si può fare è girare attorno allo “spazio divino”, seguendo l’ipotetica delimitazione di base. Vale a dire un percorso circolare che separa il sacro dal profano. Il rituale consiste, per l’appunto, nel percorrere a piedi i 53-54 km di un sentiero piuttosto faticoso intorno alla parte sommitale; e ciò è sufficiente a beneficiare del “contatto”, il più diretto possibile, con la divinità. Anche se per accedere alla piena purificazione bisognerebbe entrare nel cerchio e raggiungere il suo centro, cioè la cima della montagna. Cosa che, ripetiamo, è proibitissima. Un *escamotage*, tuttavia, permette di arrivare ugualmente alla completa purificazione: basta ripetere il percorso 108 volte! Ma, attenzione, per i Buddhisti e gli Hindu il tragitto va fatto in senso orario, perché al contrario avrebbe un significato del tutto negativo. Questa credenza, che peraltro è comune a tantissime culture, non trova corrispondenza però tra i Jainisti e i Bönpo (religione prebuddhista legata allo sciamanesimo e all’animismo) che invece lo compiono in senso inverso. Il punto più alto da valicare è il *Dolma La*, il passo sul versante nord-orientale, alto circa 5600 m, perennemente addobbato da una gran quantità di multicolori bandiere di preghiera infilate tra le rocce e ricco di pietre dipinte. Qui i tibetani si disfanno di un oggetto personale

Parete nord del monte Kailash



(un capo di vestiario, ma anche una ciocca di capelli), a simboleggiare la morte e la rinascita a una nuova vita spirituale. La sofferenza è elemento essenziale della purificazione. Per compiere l'intero giro occorrono ben 15-18 ore di duro cammino. Il tempo totale in media è di tre giorni, ma varia in funzione delle soste ai santuari e delle pratiche rituali che si compiono nei vari monasteri (quelli buddhisti sono quattro: *Darchen Gön, Chuku, Dhira Phuk e Zuthul Phuk*). Inoltre, i pellegrini tibetani si prostrano spesso a terra per pregare, il che allunga notevolmente la durata. Per chi raggiunge il posto a piedi, però, servono anche settimane e settimane. Insomma, *absit iniuria verbis*, un nonnulla che i Caini Seniores divorerebbero ... in un sol boccone, *pardon*, in un solo giorno!

Panoramica con il monte Kailash



Tripudio di bandiere sull'itinerario del monte Kailash

1 - Il virgolettato è ripreso da W. F. Otto, *Theophania, Il Melangolo, 1996, p.49*. Senza voler scendere nei dettagli, le Muse, storicamente erano collegate ad altri due monti, l'Elicona e il Parnaso. Il primo (1748 m) è il monte più alto della Beozia (Grecia). Nel villaggio di Ascra, sulle sue pendici, vi nacque proprio Esiodo (VII secolo a.C.), che racconta di avere incontrato le Muse mentre, giovinetto, pascolava le greggi: «Cominci il canto mio dalle Muse Eliconie, / che sopra l' eccelse d'Elicona santissime vette han soggiorno, / ... / Esse, ... / intreccian d'Elicona sui vertici sommi, carole ...» (*Teogonia, 1-7, trad. Ettore Romagnoli*). Il monte Parnaso (2457 m), invece, si trova al centro della Grecia, a dominio della città di Delfi.

2 - Il detto si riallaccia alle gesta di Carlomagno, che diedero vita a una ricca epopea.

3 - Le Ninfe, divinità della natura, erano venerate dai Greci antichi come geni femminili delle fonti, dei fiumi e dei laghi (Naiadi) e delle foreste (Driadi o Amadriadi), ma anche dei monti (Oreadi o Orestidi) e, a esser precisi, delle grotte montane (la più nota era Eco, ninfa originariamente molto pettegola, ma poi, per i soliti intrighi divini così cari alla mitologia, condannata da Giunone a ripetere solo le ultime parole delle frasi). Ogni monte aveva le proprie: il monte Ida le Idee, il monte Pelio le Peliadi, il monte Ditte le Ditee, il monte Citerone le Citeronidi, il monte Elicona le Eliconie e così via.

4 - Richard Waterstone, *La spiritualità dell'India*. EDT, 1997.

5 - Charles Allen, *Alla ricerca di Shangri-la*, Newton & Compton, 2000

6 - Per la descrizione accurata del percorso attorno al Kailash, vedi Charles Allen, *Alla ricerca di Shangri-la*. Ed. Newton & Compton Editori 2000.

I Seniores nella Tuscia Romana

Civita di Bagnoregio

di Marcello RAGNI

In tempo di corona-virus

Per chi, come noi seniores del CAI di Perugia, è abituato ad uscire a passo d'uomo almeno una volta alla settimana, da solo o in compagnia, alla ricerca di natura, di opere d'arte o di memoria, il lockdown è stato piuttosto triste, anche perché il pensiero trova il tempo di correre timoroso verso un futuro piuttosto incerto e verso coloro che ne pagheranno o che già ne hanno pagato le gravi conseguenze. Ci si guarda dentro e intorno, spunta un libro di Seneca: “.. Si muore un po' ogni giorno..” e passa anche la voglia di leggere. Alla domanda di speranza: “Con quale escursione vorresti ricominciare?”, quasi nessuno risponde!

Ripiegando un po' sul passato, riprendo in mano (in verità nel video del computer) il libretto “Giovedì Senior 2015”, a suo tempo poco più che iniziato. Forzo alquanto la volontà e ostinatamente, con parecchie ore di lavoro al giorno, lo porto a termine, quasi all'inizio della fase 2. Lo rileggo, lo confronto con i precedenti: mi sembra in linea...

Nella Tuscia Romana

Ma mi accorgo ora di una novità: il 2015, sesto anno di vita del Gruppo Seniores del CAI di Perugia, è stato il primo in cui nel-

la programmazione del Gruppo è iniziato un ciclo di escursioni indirizzate alla scoperta sistematica del territorio della Tuscia Romana, cioè quella parte di Etruria che oggi equivale pressappoco alla provincia di Viterbo. In questa zona in verità la Sezione di Perugia ha avuto vari precedenti (ricordo in particolare negli anni '90 del secolo scorso escursioni organizzate dalla “premiata ditta” Luzi-Patumi) e gli stessi seniores nel 2014 si sono appena affacciati sullo specchio del Lago di Bolsena con una breve escursione, per poi partecipare al famoso *Pranzo del Purgatorio* a Gradoli. Ma nel 2015 figurano due escursioni particolari: *Civita di Bagnoregio: I calanchi* e “*la città che muore*” e *La forra di Corchiano*. Sono state un degno, anzi, eclatante prologo ad una serie di “escursioni d'autore” (1) che nei tre anni successivi hanno visto i seniores perugini impegnati in due trekking urbani (nella bellissima *Tuscania* e dintorni e nella superba *Viterbo*, accom-



pagnati ed editi dal bravissimo Prof. Giuseppe Giontella) ed in altre cinque escursioni

1- La dizione è ispirata da “*Escursionismo d'Autore nelle Terre degli Etruschi*” - LAURUM Editrice 2007 e 2008 - titolo di tre bei libri di Giovanni Menichino (Accompagnatore d'Escursionismo) dedicati alla Maremma Toscana, alla Tuscia e alla Maremma Laziale

in questa terra di argilla e di tufo, dai colori e dai paesaggi di una struggente e aspra bellezza, sulle tracce di un'antica e misteriosa civiltà, che ha lasciato segni sulle rocce tagliate, sui massi isolati che sembrano piovuti dal cielo, in mezzo a reperti e manufatti etruschi, romani, medievali, che affiorano spesso all'improvviso dopo ore di cammino nella natura incolta, uno di fianco all'altro, uno dentro l'altro, erosi dal tempo, dall'uso antico e rinnovato, fino al silenzio dell'abbandono, a volte meno di un secolo fa. Accompagnati spesso da Giovanni Vignoli e dalla sua "armata brancaleone" del CAI di Orvieto, ricordo la meraviglia e l'intensa suggestione provata da tutto il gruppo davanti alla *Piramide Etrusca*, al cimitero paleocristiano di *Santa Cecilia*, al *Sasso del Predicatore*, dentro e intorno alla *Selva di Malano*, a sud-ovest del Lago di Bolsena;

e poi ricordo più a sud i nostri giri nel labirinto della necropoli "dismessa" di *Norchia*, monumento ormai quasi perduto del tutto nell'incuria degli ultimi 50 anni, insieme alla cittadina sopra la rupe e alla *Cava Buia*, la "tagliata" della Via Clodia che l'attraversava; e poi, a est del lago, le necropoli etrusche e le rovine di *Castro* (la "*Cartagine dei Volsini*"), gli eremi di *Ripatonna Cicognina* e di *Poggio Conte*, scavati e scolpiti nel tufo, che da soli valgono un lungo viaggio; ed infine a nord-est del lago, già in territorio grossetano, il vasto insediamento rupestre di *Vitozza*, con oltre 180 grotte utilizzate fin quasi al 1800 e con i pochi resti della città tra la folta vegetazione, sopra al pianoro.

Ognuno di questi luoghi è speciale, ha una storia speciale, con una radice comune, iniziata (per modo di dire) circa un milione di anni fa con una re-

gressione marina e, contemporaneamente, con la genesi di tre complessi vulcanici (*Vulsino*, *Vicano* e *Cimino*) che, con un'azione eruttiva protrattasi fino a 300.000 anni fa, ricoprirono di ignimbriti, di lave, di tufi e di piroclastiti i terreni più antichi di origine sedimentaria e i depositi fluvio-palustri olocenici composti da argille, limi e sabbie. Poi cominciò l'azione erosiva sugli strati di tufo vulcanico, teneri e friabili, da parte di giovani corsi d'acqua, con buoni regimi di portata, specialmente nel periodo postglaciale. Il risultato sono le profonde incisioni, che oggi chiamiamo "forre", che costituiscono un aspetto caratteristico del paesaggio di molta parte della provincia di Viterbo e che tanto attraggono gli escursionisti (particolarmente monumentali quelle di Corchiano). Si può immaginare come i primi uomini qui giunti e le prime civiltà trovassero facili ripari e luoghi



facilmente difendibili: Norchia, Castro (cioè l'antica Statonia, affermano alcuni), Monterano, Corchiano (antica Fescennia di origine falisca)..., nacquero sulle rupi tufacee a triangolo (a "testa di vipera") sopra l'impluvio profondissimo di due fiumi, protette per due lati da alti strapiombi. Gli Etruschi giunsero qui circa 3000 anni fa e scavarono e scolpirono le rocce e le erte pareti, modellando imponenti e splendidi monumenti sepolcrali, dimostrando raffinatezza, non solo nella lavorazione dell'oro e dei gioielli, ma anche nella ceramica e negli oggetti di uso comune; tutte opere che provano cultura e contatti con altre civiltà del Mediterraneo.

Più difficile è immaginare come da queste rupi e dai pochi pianori circostanti potessero trarre sostentamento; indubbiamente avevano conoscenze e intuizioni, specialmente del mondo del sottosuolo (a cui era rivolta molta della loro religiosità), che ci siamo persi (o che abbiamo recuperato per mezzo di sofisticate strumentazioni) e che ci rendono ancora particolarmente misterioso e mitico questo popolo.

Comunque, con l'arrivo dei Romani, delle loro "veloci" strade diritte e soprattutto della "pax romana", questi luoghi conobbero un primo esodo verso terre più ospitali e più idonee all'agricoltura e al commercio. Ma tornarono ancora utili e furono riabitate, sfruttando le antiche abitazioni e costruendone di nuove, dopo la caduta dell'impero romano e durante le grandi invasioni. Più tardi alcune furono fortificate e all'alba del rinascimento si abbellirono anche di chiese e di palazzi (con i Di Vico a Norchia, con i Farnese a Castro ed anche a Corchiano,...). Ma la maggior parte conobbero il definitivo e completo

abbandono (in verità Castro fu smantellata pietra su pietra dalle truppe di Innocenzo X nel 1649) e i loro fragili monumenti furono sopraffatti e nascosti dalla vegetazione incolta. Negli anni '70 del secolo scorso, un grande fervore archeologico ne riportò alla luce moltissimi che, nonostante qualche rovina, riuscirono a stupire il mondo, non solo quello degli studiosi. Ma come accade spessissimo in Italia, dove si stanziavano rispettabili risorse per la riscoperta di antichi monumenti e un po' meno per il loro restauro, nulla si destina e nulla si programma per il loro mantenimento ed oggi la natura, che in qualche modo li aveva protetti, sta riprendendo ancora i suoi spazi, con rinnovato vigore, anche distruttivo, sgretolando con le radici antiche mura e antiche sculture. Un triste e definitivo silenzio è calato su villaggi e mozziconi di abitazioni scavate nel tufo.

L'escursione a Civita di Bagnoregio

Dicevamo che ognuno di questi luoghi ha una sua storia speciale e noi seniores abbiamo iniziato le nostre ricognizioni nel 2015 da Civita di Bagnoregio, con un percorso escursionistico che "*pochi altri fanno*" (parole di Fausto Luzi, uno degli organizzatori). Partiti da Casa Palombara, su una antica strada per Orvieto, siamo passati per Lubriano, che già offre una suggestiva vista sulla rupe di Civita e che sembra abbastanza vicina, ma il percorso è stato lungo e impegnativo. Per uno scosceso sentiero siamo scesi al fosso di Lubriano (Rio Chiaro) e al suo guado, per poi risalire piuttosto ripidamente in un terreno ingombro di una fitta boscaglia, dove può essere facile perdere l'orientamento. L'arrivo sul crinale dei notissimi Calanchi è ve-

ramente spettacolare. Si tratta delle antiche argille tornate allo scoperto, che l'erosione ha modellato in onde, creste, muraglie, "scrimi", di una bianchezza tragica e inospitale: in molti tratti sono poche e solitarie le finestre e solo nelle parti più basse compare il verde di sterpaglie. Abbiamo attraversato il lungo e ondulato crinale, dove l'occhio è attratto non solo dai calanchi, ma anche da pinnacoli di tufo e materiale lavico, rimasti qua e là in verticale e miracoloso equilibrio, finché è apparsa l'altissima rupe di Civita, gigante dai piedi di argilla, imponente e fragile. E' apparsa come un ciuffo di case e di mura brancolanti nel vuoto aggrappate a una zattera di 80 metri (di spessore) di tufo dorato, a 443 m di altezza, con uno sbalzo sul fondovalle di quasi 250 m, che sembra navigare sulla cresta delle onde più alte di un mare di argilla; onde tempestose, ma immobili, come sorprese da un'istantanea, che impercettibilmente si sbriciolano al vento, si screpolano al sole e si gonfiano e franano con la pioggia. È questo un problema atavico, è il Problema di Civita fin dalla sua fondazione (circa 2500 anni fa): l'erosione dell'argilla sottostante (la velocità di arretramento dei bordi dei calanchi è stata calcolata in circa 7 cm all'anno) rende instabile e franoso lo strato tufaceo superiore, spesso sospeso nel vuoto, mentre in basso il rio Torbido e il rio Chiaro portano via limi e detriti e continuano profondamente a scavare il terreno ai lati della rupe. Già gli Etruschi e poi i Romani cercarono di circoscrivere il fenomeno con opere idrauliche. E forse in parte ci riuscirono se Civita diventò una grande e popolosa cittadina ben difesa sull'allora vasto promontorio. Fu sede vescovile fin dal 600 (cioè dai tempi di San Gre-



ecc., ecc..

Poi, era il 1695, arrivò una specie di mazzata finale: un terremoto del nono-decimo grado della scala Mercalli, che *“senza lagrime non può spiegarsi, bastando il dire che tutta quella infelice città sia rimasta diroccata, et quasi demolita”*, con *“la terra traperta in più luoghi, ne si puol camminare con sicurezza per dubbio di cadere in quelle aperture”*; la contrada Carcere *“era scomparsa dalla faccia della terra e precipitata nel baratro sottostante”*; i morti furono 32. Rimasero un migliaio e mezzo di coraggiosi a ricostruirla, ma il vescovado, il palazzo comunale, il duomo furono trasferiti a Bagnoregio. Prima se ne andarono i ricchi, poi anche i poveri. Non era stato il primo terremoto e non fu neanche l'ultimo, e

gorio Magno), aveva ben 5 porte di accesso (4 crollate e sprofondate), fu un fiero comune, era collegata al sobborgo Rota (oggi Bagnoregio) da una sella di terra dove passava un'ampia strada (questa sella, nel giro degli ultimi tre secoli, si è abbassata di circa 40 metri e ora vi è ancorato il lungo e “bruttino” ponte in cemento armato, unico accesso pedonale a Civita).

Ma il problema rimase, se fin dal 1545 il *“Liber Consiliorum”* del comune riporta la nomina di tecnici per risolvere vari inconvenienti e da allora sembra di leggere un continuo bollettino di guerra: *“È molto pericoloso senza rompersi il collo passare lungo la via che da San Francesco va a Mercatello. Si mandino i periti a vedere...”*; *“Il ponte di tufo tagliato minaccia rovina: occorre ripararlo...”*; *“Il ponte di Vorvo minaccia rovina...”*; *“Il mulino della Valcheria minaccia rovina; si ripari se possibile...”*; *“La strada dei Molini è stata portata via dal fosso...”*;



dal 1700 ad oggi l'erosione ha ridotto la superficie urbana di un terzo. Nel 1925 gli abitanti erano 650, un centinaio negli anni '50 (c'era ancora la scuola elementare), nel 1987 erano 7, oggi sono 16, perché alcuni artisti hanno scelto Civita come *buen retiro*, dove rifugiarsi a riflettere, ammesso che gli attuali circa 100 mila turisti visitatori (all'anno) glielo permettano.

E' difficile intuire quale sarà il futuro di questa rupe da sogno. Circa 35 anni fa fu messo in cantiere un faraonico "Progetto Civita" sponsorizzato da un pool di grandi aziende, che doveva trasformare Civita in un "eremo" internazionale delle nuove tecnologie informatiche al servizio della catalogazione, del restauro e di tutte le scienze applicate alle arti figurative; ne parlarono banchieri, architetti,

sociologi e una grande azienda doveva in sei mesi sfornare uno studio di base. Naturalmente nel progetto era incluso un investimento di 100 miliardi (allora erano lire) per il recupero del borgo, il consolidamento della rupe e l'attuazione del Parco regionale nella valle. Nel 2007 Erino Pompei, sindaco di Civita, constatava che sponsor e sogni erano svaniti e rimanevano le solite emergenze tamponate di volta in volta con fondi sporadici. *"Tra qualche mese, o qualche giorno, forse una di queste notti piovose d'inverno, l'unico esile legame cadrà"*, disse Bonaventura Tecchi, a cui è dovuta la definizione *"la città che muore"*, con cui oggi è conosciuta Civita; ma speriamo che le sue parole non siano profetiche.

Tornando brevemente all'escursione, siamo saliti ripidamente

alla base della rupe di Civita e siamo entrati (non so se abusivamente) per il "Bucaione", un lungo tunnel scavato nel tufo che spunta direttamente in paese.

I vicoletti, la piazza con la grande chiesa, i punti panoramici sui calanchi e lo stesso pranzo nella tipica trattoria, sono state una somma di emozioni che abbiamo sperato di fermare con lo scatto di centinaia di foto.

Ma più di tutte mi emoziona uno degli ultimi scatti, in cui i seniores percorrono in uscita il lungo ponte ombelicale; qualcuno si volta indietro per un ultimo sguardo e forte è la sensazione che sia la rupe, come una poppa di nave, ad andarsene, ad allontanarsi lentamente da noi...



Le magiche proprietà della "Potentilla"



Potentilla reptans

di Arianna CAPACCIONI

Nel periodo tra maggio e ottobre, lungo le nostre piacevoli camminate, è frequente apprezzare i graziosi fiorellini della Potentilla, appartenenti all'ampia famiglia delle Rosaceae, che colorano vivacemente estesi tappeti erbosi o disordinati ciuffi verdi tra pareti e rocce.

Ampiamente diffusa nelle regioni temperate dell'emisfero boreale, ne conosciamo oltre 500 specie, caratterizzate da corolle a vassoio perlopiù di intenso colore giallo e foglie rugose e palmate a cinque segmenti con i margini dentati da cui il nome popolare: Cinquefoglie.

In "Flora d'Italia" del 1982 il Pignatti ne nomina per il nostro territorio nazionale ben settantasette specie.

Il nome di genere "Potentilla" è stato attribuito a queste piante nel 1735 dal padre della botanica moderna e medico svedese Linneo con il proposito di esaltare le potenti proprietà terapeutiche custodite in un piccolo fiore.

Alcune sono relitti: molto antiche, ben differenziate e poco

variabili, come la Potentilla crantzii, specie erbacea perenne che cresce tra i pascoli alpini sopra i 1600 m, definita "relietto glaciale" perché ha mantenuto intatte le caratteristiche della pianta originale pur adattandosi a climi meno rigidi.

Per gli alti contenuti di tannini, fino al 15-25%, di flavonoidi e di polifenoli, nella medicina popolare di varie parti del mondo sono riportati svariati usi terapeutici: per attività vasoprotettiva, di stimolazione della secrezione di insulina, nonché proprietà spasmolitiche e antiinfiammatorie.

Fin da tempi immemorabili la medicina cinese l'ha utilizzata per contrastare disturbi intestinali, infiammazioni, stati emorragici e tigna.

Già dal Medioevo la radice di Potentilla reptans, contenente tannini con proprietà toniche, stimolanti e astringenti, era un costituente della Theriaca, fa-

Potentilla apennina



moso elisir di circa 100 droghe e carne di serpente adoperato per contrastare stati patologici e avvelenamenti.

"Lungo sarebbe il descrivere tutti i mali, a quali giova: basterà dire, che conferisce a tutte l'età, le complessioni, e si può dare con sicurezza in ogni tempo: convince anco ne' paesi caldi come stomatico, alessifarmaco universale usato con prudente moderazione. Per la DOSE avvertasi che la quantità sarà una dramma, e meno se saranno fanciulli, o bambini, e maggiore anco secondo il pressante bisogno. Può usarsi in ogni tempo dell'anno, clima ed ad ogn'ora

conforme l'occorrenza. Loda-
si dunque la provvidenza del
SIGNORE IDDIO, che ci ha
forniti di un sì salutare e sicu-
ro rimedio, che per gli ottimi
suoi effetti si esorta ogni Per-
sona star provista e conserva-
zione della propria e comune
salute, giacchè è sperimentato
un antidoto eccellente, sopra
qualunque altra medicina.”

PIETRO CAPPELLETTO DI
PASQUALE Speciale all'anti-
ca speciera DELLO STRUZZO
D'ORO sopra il ponte de'
Baretteri in Venezia



Ridotta in polvere e mescolata
con piretro e allume, alla po-
tentilla erecta o “tormentilla”,
era attribuita già da Paracel-
so la proprietà di alleviare il

tormento del mal di denti. Il pasto-
re erborista svizzero Johann Kunzle
nell'800 scriveva: “I denti malfermi
ritroveranno stabilità con gargari-
smi di acqua di potentilla per 8 gior-
ni”.

Per il suo rizoma rosso alla frattura
le è stato attribuito il nome tedesco
Blutwurz: radice di sangue. Per que-
sto la tintura estratta dalla radice è
stata utilizzata anche per ottenere un
inchiostro rosso.

In Svezia è documentato il suo uso sin
dal quindicesimo secolo per le pro-
prietà antiinfiammatorie e antispas-
modiche.

In Islanda il fiore è talmente diffuso da
ricorrere nella toponomastica (*Muru-
tunga*, da «mura»: potentilla) e anche
in bella vista su francobolli islandesi e
russi.

Tali piante sono i più comuni astrin-
genti tannici della tradizione popolare
europea e per questo sono da sempre
apprezzate in Spagna, in Germania, in
India e persino in Siberia nella prepa-
razione di infusi, mescolate alle foglie
del tè, o come decotto per la medica-
zione topica di ferite e nell'epistassi.

Nel trattato “Herbs and Weeds” del



Potentilla anserina



Frutto della *Potentilla indica*

1911, J. Kunzle ne raccomandava l'assunzione di due tazze di decotto di *Potentilla anserina* ad ogni donna nei dieci giorni precedenti la fase mestruale. Essa inoltre è stata anche impiegata come coadiuvante nella terapia del tetano.

Nelle valli del Trentino e dell'Alto Adige è praticata la fitobalneoterapia, antica consuetudine contadina di immergersi in lettiere di piante aromatiche e officinali, tra cui la potentilla, falciate all'alba e lasciate fermentare a sviluppare calore fino a 60°-65°. In esse il paziente si immerge per promuovere una copiosa e tonificante sudorazione e per contrastare dolori reumatici, spasmi muscolari, lombaggini, nevriti, sciatica e gotta, ma anche per favorire un benefico stato di rilassamento per gli ospiti delle strutture alberghiere dolomitiche.

Trova utilizzo anche in cosmetica: shampoo per capelli grassi, creme, lozioni, maschere per pelli impure.

La pianta è stata adoperata

persino nelle pratiche magiche, come componente di unguenti miracolosi, come allucinogeno, per volare nei Sabba stregonici, appesa ai muri di casa per allontanare il male e negli incanti d'amore. Riporta il libro di Paul Hudson: *Incantesimi per gli amanti*, Ed. Astrolabio:

"Tormentilla, Tormentilla, dammi in pugno la mia bella.

Sia schiava o libera per volontà mia.

Voglio, comando e posso, così sia!"

Nel 1999 il Ministero della Salute Italiano ha autorizzato l'utilizzo di rizomi, foglie e fiore delle quattro specie di *P. anserina*, *P. argentea*, *P. erecta Rauschel* e *P. reptans* per la preparazione di prodotti erboristici e galenici.

Torniamo alle nostre amate escursioni e percorriamo, tra giugno e luglio, valli e prati collinari punteggiati di fiorellini gialli di *Potentilla recta* L. che, infestante con i suoi lunghi germogli piatti, riveste ampi terreni calcarei appenninici. Nei giorni di pioggia possiamo osservare che le foglioline si raccolgono delicatamente al centro come a voler proteggere il delicato germo-

glio e il fiorellino, pertanto la tradizione popolare ha assunto tale pianta come simbolo di amore materno.

Avventurandoci oltre i 1800 metri sui nostri monti dell'Italia centrale, possiamo apprezzare la *Potentilla apennina*. Essa fa bella mostra di sé non per i fiorellini bianchi ma per le foglioline che, tra le fessure delle rocce calcaree, ostinatamente si ergono a folti ciuffetti dagli argentei riflessi, fittamente rivestite da una bianca coltre di peli tomentosi che le proteggono dal rischio di disidratazione per l'ambiente aspro e il clima rigido alpino.

La maggiore curiosità però è per la cosiddetta «fragola matta», simile alle fragoline di bosco ma da queste distinguibile in particolare per il frutto non timidamente inclinato verso terra ma superbamente rivolto in alto.

È la *Potentilla indica*, che spesso ci trae in inganno con i suoi fruttini rossi e invitanti ma decisamente insapori. È ritenuta una specie non commestibile seppur non tossica, però, ingerita in buone quantità dall'escursionista inesperto, può provocare fastidiosi e imbarazzanti disturbi di disenteria.

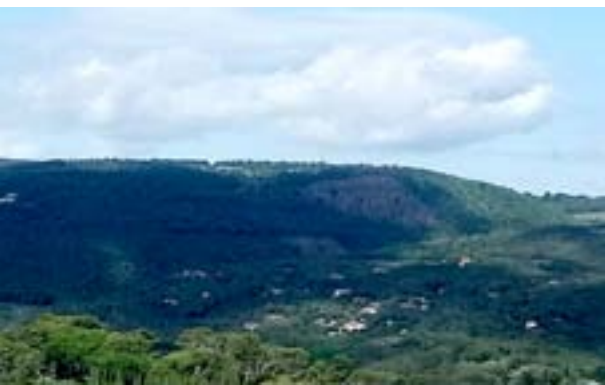


Potentilla indica



di Francesco BROZZETTI e Marcello RAGNI

Ne avevo sentito parlare da un amico appassionato di “cose an-



tiche”, ma era rimasto nei miei pensieri fino al giorno in cui insieme ad altre persone ho trovato il modo di arrivare in questo luogo così vicino a casa e così lontano dal mondo, che oggi apostrofiamo come “civile”. Il nome Eremo di Santa Maria del Sasso non è certo originale, di nomi uguali o simili (Madonna del Sasso, in Valdisasso,...), per eremi e santuari, se ne trovano qualche decina sparsi per l'Italia (Bibbiena, Cusio, Pontassieve, Valleremita di Fabriano, Valcimarra di Calderola,...) e spesso si trovano a ridosso di qualche sperone roccioso e magari in posizione panoramica. Anche il nostro si sviluppava (e quello che ne rimane è ancora lì)

a strapiombo su un dirupo di roccia calcarea del labirintico monte Malbe, tra il Toppo Tanella e il Toppo del Maiale, dalla parte di Perugia, con vista verso il Subasio e verso il sorgere del sole. Arrivarci in auto (necessariamente fuoristrada) non è semplicissimo: dalla strada dei Cappuccini, si percorre per 650 m la strada Cerruti (che passa presso l'omonima villa) e quindi a sinistra si segue la strada del Sasso (che certamente ha preso il nome dal toponimo dell'eremo) per 1650 m. La strada è in discreto stato fino ad un piccolo agglomerato di case abitate, ma negli ultimi 650 m è proprio stretta e dissestata. Più facile è arrivarci a piedi; in fin dei conti l'eremo si trova a non più di 170 m in linea d'aria dalla strada asfaltata delle Pulite, che congiunge la strada dei Cappuccini con la zona di Città della Domenica. Da questa, parcheggiata l'auto a 1600 m dalla strada dei Cappuccini, ci si inerpicava per

una dissestata stradina che attraversa una fitta macchia e dopo circa 500 m ci si trova nell'aia di una fatiscente casa colonica abbandonata, in buona parte avvolta dalle sterpaglie. A prima vista sembra che abbiamo raggiunto soltanto una vera e propria discarica a cielo aperto! Eppure qui, nella selva, sopra la rupe, forse forse poco dopo il mille un piccolo ricovero gestito da monaci eremiti. Ed in verità non era l'unico, poiché l'ambiente solitario e boschivo di monte Malbe ha sempre favorito chi voleva ritirarsi a vita solitaria e contemplativa. Da vari documenti, alcuni di incerta interpretazione (che parlano spesso confusamente di *frati, fraticelli, eremiti*) si riesce a censirne altri 3: una Cappella di S. Caterina (poi divenuto dal 1535 il nostro noto Convento dei Cappuccini di Montemalbe), un *locus* della S. Trinità (luogo con un'antichissima chiesa ancora officiata dipendente dalla parrocchia di Olmo-Fontana) e l'Eremo di San Salvatore (il nostro amato Romitorio di Monte Malbe, ancora suggestivo). Certamente l'eremo di Santa Maria del Sasso è stato il più sfortunato dei quattro e documenti (o interpretazioni) che ne parlano sono circo-





scritti ad un centinaio di anni tra la fine del XIII secolo e quella del XIV. Per questo rimandiamo alle fonti citate in bibliografia, qui ricordiamo soltanto che i maggiori protagonisti in questo luogo furono i “*Fratricelli*” (“*qui morantur ad Sassum in Monte Malbe et iuxta ipsum Sassumet domo Eremiti*”), i più intransigenti nel seguire la primitiva regola di povertà predicata da San Francesco. Ne conosciamo anche l’abito bianco con scapolare, cappuccio piccolo e un mantello grigio. Amati dalla comunità perugina,

protetti non solo dalle autorità civili, ma anche da quelle clericali (in controtendenza e addirittura in opposizione a bolle o decreti papali), i fraticelli dovettero combattere contro accuse di eresia e contro l’inquisizione. Ne uscirono definitivamente, quasi indenni, con le dimissioni del priore Francesco di Niccolò, detto “*Papa Fraticellorum*” e con l’adozione della Regola di Sant’Agostino. Ma sul finire del XIV secolo le lotte intestine a Perugia e le ruberie e gli eccidi dei fuoriusciti portarono i frati ad uno stato di estrema incertezza e povertà. I Priori provarono a rimediare con

protetti non solo dalle autorità civili, ma anche da quelle clericali



un'elemosina di 10 fiorini, ma i fraticelli superstiti si dispersero e l'eremo fu concesso ai frati dell'Osservanza di Monteripido. Come ultima notizia, si sa che nel 1411 l'eremo venne annesso alla nuova chiesa di S. Maria del Condotto di Porta sant'Angelo, mentre l'ultimo fraticello, fra Lorenzo di Giovanni da Perugia subiva a Lucca un processo per sospetta eresia. Da qui in poi, ammesso che esistano altri documenti relativi al nostro eremo, la sua storia ce la possiamo immaginare: il passaggio a privati, l'adattamento a casa colonica con modifiche anche strutturali, l'abbandono e soprattutto la perdita della memoria, lo hanno ridotto all'immondezzaio attuale. Eppure ancora oggi, scendendo una ripida scala nella roccia, si distingue il nucleo originario dell'eremitaggio, una spelonca, forse il primitivo ricoveri degli anacoreti; il vano è scavato e forse uno studio più approfondito potrebbe portare a scoprire una frequentazione ben più antica. Ma c'è ancora una sconcertante e "triste" realtà da constatare: davanti all'edificio colonico si trova una costruzione

co) appaiono ancora brandelli di affreschi. Per carità, in Italia ne abbiamo tanti, ma questi, quando ancora qualcosa era leggibile, sono stati attribuiti (senza ombra di dubbio dallo studioso Francesco Piagnani) al Maestro di Paciano, un originale pittore operante nel primo trentennio del 1300, di cui possiamo ammirare i due scomparti laterali di un trittico e un dossale presso la Galleria Nazionale dell'Umbria. Paciano gli ha titolato una via del centro Storico.

Certamente lo squallido abbandono ci impedisce di gioire del ritrovamento e della misticità del luogo.

Bibliografia:

- Francesco Piagnani - *I lacerti d'affresco dell'eremo perugino di Santa Maria*

del Sasso e una ricostruzione per il maestro di Paciano - Storie di pittori tra Perugia e il suo lago, a cura di C. Fratini, Morbio Inferiore (CH) 2008

- *L'eremo di Santa Maria del Sasso - Montemalbe (PG)* - I luoghi del Silenzio - <https://www.iluoghidel silenzio.it>

- Augusto Costantini - *Il TEZIO e dintorni* - n.24 - dicembre 2010



Strani giochi dal mondo

Tabas e Ankle

di Daniele CROTTI

Molti anni addietro Gastone, un amico di famiglia, più anziano di me ma più giovane dei miei genitori, ad un rientro dopo un lungo periodo di lavoro in Argentina, ci portò, come sua consuetudine – era stato altrove, prima, e sempre quando ci veniva a trovare un regalo originale e tipico non mancava mai – un piccolo bizzarro e curioso, oggi a me prezioso, dono.

Consisteva in un osso di vacca, di circa 7.5 x 4.5 x 4 cm di dimensioni, che allora non sapevo assolutamente che osso potesse essere (ero ancora adolescente), che aveva come inchiodato da un verso una placca argentata e dall'altro una placca dorata: ferro da un lato e ottone dall'altro, di fatto. Ci disse che lo usavano i *gauchos* per divertirsi, per giocare, per passare il tempo, per cercare la fortuna (la *suerte*). Ci disse sempre, Gastone, che a turno uno dei due giocatori lanciava il “pezzo” – se ci disse come si chiamasse non lo so o non lo ricordo affatto – per terra: se cadeva dal lato ferrato in alto portava fortuna, se dall'altro sfortuna, o viceversa. Un po', forse, come il gioco dei dadi. È possibile che i due contendenti mettessero una posta in palio, per esempio dei soldi, e vinceva chi avesse avuto la fortuna di far cadere

l'osso nel verso giusto.

Recentemente ho riaperto dopo anni il cassetto di un tavolino che ricordo feci fabbricare ad un amico, un tavolino che corrispondeva al contempo al gioco del “quintet”: un gioco “micidiale”, a eliminazione fisica, ben descritto nell'omonimo vecchio film di Altmann. Nel cassetto c'era un foglio che a suo tempo – decenni addietro? – strappai da un settimanale e che conservai perché descriveva, nella rubrica “Tempo libero”, il gioco dei *tabas*. V'era anche la foto: i due pezzi raffigurati erano e sono identici al mio “osso argentino” che ebbi in regalo parecchio tempo prima.

E l'articolo, firmato da Giam-

paolo Dossena, spiega questo gioco. Sono *tabas*: ci giocano i *gauchos* della Patagonia “chatwiniana”. Le due *tabas* raffigurate nella pagina della rivista hanno riportate queste dimensioni: la più grossa è lunga 9 cm e larga 4.5, la più piccola è lunga 8.2 x 4 cm. La *taba* è l'astragalo della vacca (quell'osso del piede che si articola con tibia e perone in alto, calcagno in basso e scafoide in avanti). Continua l'articolo: questo osso può essere “calzato” da rinforzi in ferro e in ottone, uno da un lato (lato ferrato), l'altro su quello opposto. Sotto la “calzatura” può stare qualche trucco di contrappesi mobili che servono a far cascare la *taba* in un modo piuttosto che in un altro.



Si tira la *taba* a una distanza di 4 o 5 metri, e si vince se casca per terra lasciando in su il lato ferrato; si perde se casca lasciando in su il lato contrario. Nel primo caso si ha così *suer-te* (fortuna), nel secondo si ha *culo* (sfortuna, in senso opposto quindi a quanto noi siamo abituati ad intendere). Gli altri due lati della *taba*, quelli senza rinforzi, hanno nomi che corrispondono, leggo sempre sull'articolo in questione, a "spalla" e a "ombelico". Se la *taba* casca lasciando in su uno di questi lati il tiro è nullo.

Di solito oltre ai due contendenti (che possono giocare anche somme elevate) ci sono gli spettatori. Questi possono fare tra loro scommesse e possono subentrare nel gioco in caso di tiro nullo. Questo regalo lo serbo come soprammobile e fermacarte ma soprattutto come un grato ricordo di una persona che nella vita non è stata affatto fortunata.

Di ritorno da un recente viaggio in Mongolia, Giovanna mi riporta un regalo, un "gioco" del tutto consimile a quello sopra descritto. Sono 4 ossicini, gli astragali della caviglia di capra (*Goat ANKLE*). Essi sono contenuti in un pittoresco astuccio, di richiamo anche turistico, con un foglietto (in lingua inglese e lingua mongola) di sommarie spiegazioni. Di fatto la profezia o, meglio, le profezie dell'*ankle* sono legate al lancio di questi 4 ossicini, che possono essere anche di pecora, come, ma ben più grandi, di cavallo o di cammello. Nel foglietto illustrativo vengono segnalati punteggi da 0 a 4 per osso di singolo animale relativamente a 34 possibilità profetiche, divinatorie,

di fatto, un po' come per i (o le) *tabas* (di fortuna o sfortuna). Tra le 34 voci leggo "buona salute, buoni affari, successi e insuccessi, difficoltà per il futuro, nessuna speranza...". Non mi è chiaro come si giochi, come si tenti la profezia, dal momento che spiegazioni vere e proprie non sono riportate. Ma quello che mi ha colpito, che mi ha incuriosito, che mi ha affascinato è l'analogia del gioco - sì perché in fondo è un gioco, un passatempo - in due mondi lontani e penso diversi, come l'Argentina e la Mongolia, un'analogia tra due popolazioni diverse (o forse simili se non uguali?), i *gauchos* argentini e i pastori nomadi mongoli.

Quelli riportatimi da Giovanna non credo peraltro siano veri ossicini di capra, ma soltanto delle imitazioni ad uso di souvenir, laddove il *taba* argentino regalatomi da Ga-

stone è autentico. Poco importa. Li conservo e li posso paragonare ai nostri giochi antichi e di tradizione, più che a perditempo per cercare fortuna o avere indicazioni e/o intuizioni profetiche; e allora mi sovviene, più che il lancio dei dadi o tanti giochi a carte di stampo popolare (pensate ai tarocchi come espressione massima di profezie quasi divinatorie), la lippa, per esempio, così come mi sovengono giochi, altri giochi - per ragazzini, per ragazzi, per adulti - quali le piastrelle (di pietra o di metallo fuso, come il piombo, fatte in casa), la ruzzola o le bocce alla lunga (sulle nostre strade umbre non soltanto nel giorno di Pasquetta), la fionda (costruita con le proprie mani), la cerbottana (variamente adattata e adattabile), il tiro della fune (che emozione parteciparla agli *scottish games*), e tanti altri ancora.



MONTAGNATERAPIA

sulla Torre di Campambiardo in Valle di Susa

di Lodovico MARCHISIO

La Torre di Campambiardo è un monolito che si staglia sopra l'abitato omonimo e come tutte le forme bizzarre della natura attira l'attenzione dei curiosi, come diceva il compianto alpinista Valsusino Gian Carlo Grassi: *"I monoliti sono pura esplosione di assoluta verticalità dalle forme austere, irraggiungibili, per proiettare la nostra dimensione in uno spazio immaginario, ristretto all'essenziale"*. Ebbene questa torre naturale né è un esempio lampante. Essa si raggiunge, provenendo da Torino dall'uscita della tangenziale di Avigliana Ovest, prendendo la SS 24 per Susa. Dopo 2,5 km circa si trovano le due rotonde di Villar Dora. Superata l'ultima rotonda si percorrono altri tre km circa e si trova sulla destra l'indicazione Caprie. Proseguire sulla strada fino al primo incrocio. Svoltare a sinistra entrando nel paese per salire poi sulla destra prendendo la strada che conduce a Celle e seguire questa deviazione sino a superare la borgata di Peroldrado. Si prosegue ancora per una breve discesa e poi si riprende a salire fino ad arrivare alla borgata di Campambiardo. Il Monolito appare severo e austero sulla destra. Non prendere il primo sentiero (rimesso a nuovo dopo gli incendi boschivi di alcuni anni fa) che conduce alle



vie di arrampicata, perché più ripido di quello che vi propongo come valida alternativa allo scopo che mi sto prefiggendo e di cui vi parlerò alla fine. Esso è ben individuabile sulla destra, dopo aver attraversato tutto il paese, in pieno bosco prendendo come riferimento un parcheggio sulla sinistra, ben

riconoscibile perché a lato di bidoni per la raccolta differenziata. Il sentiero che conduce a Celle, attraversa in piano le vecchie baite alte del paese, per "Via delle Alpi". Salire a sinistra, quando il sentiero tra le case inizia a scendere verso la borgata, prendendo come riferimento una vecchia scritta su



bile ad accompagnare gratuitamente qui e in luoghi simili, i lettori con qualche problema motorio o ipovedenti, per dimostrare loro come questo tipo di montagna possa riportarci in vita.

Infatti, causa motivi che non mi va di ripetere se non nella sua essenzialità e cioè che per un indebolimento della colonna vertebrale causata da vecchie fratture e un'attuale cifosi e osteoporosi, aggravate da lieve "bradicinesia", che mi obbligano a portare un busto ortopedico, essendomi precluse le lunghe camminate, quest'itinerario è proprio l'ideale per sperimentare la "*Montagna-terapia*" in quanto il dislivello è irrisorio (150 m scarsi), l'avvicinamento comporta meno di 20 minuti e la breve salita che vi porta all'apice sul vuoto assoluto, è quanto di più gratificante le nostre deboli forze riescano ancora a sopportare; provare per credere!

Per gli arrampicatori infine questo monolito si presta, dal suo strapiombante lato a valle, alto più di 70 metri a scalate eccezionali dal 5c al 7a, su ottima roccia.

un muro di un caseggiato accanto ad una meridiana: "Via Celle", superarlo seguendo sempre il pietroso (acciottolato) ma suggestivo ed agevole sentiero che s'inoltra nel bosco dopo due curve iniziali, per poi continuare con un lungo traverso da sinistra verso destra in leggera salita che vi porta in vista dell'evidente torrione. Lasciare il sentiero principale per una traccia orizzontale che vi conduce al colletto a monte del monolito. Per salire sul punto culminante un unico

passo di "I grado" (protetti da un albero) vi accompagna alla cima.

Essendo da solo mi sono auto assicurato e sarei disposto a legare con uno spezzone di corda chiunque volesse provare con me questa terapeutica emozione, di breve accesso come qua sotto indicato.

Desidero infatti prendere ora spunto da questo veloce itinerario per lanciare un appello e tracciare una linea guida chiamata non a torto "*Montagna-terapia*" rendendomi disponi-



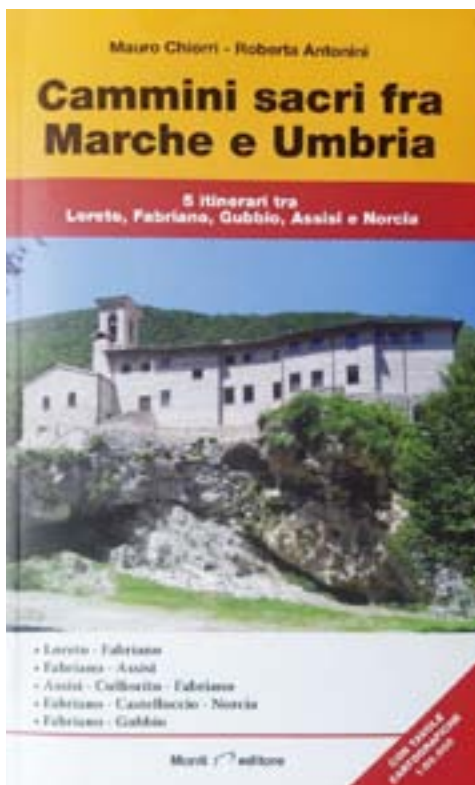
Cammini sacri fra Marche e Umbria

È in libreria il libro di Mauro Chiorri e Roberta Antonini

di Marcello RAGNI

Mauro Chiorri, istituzione del CAI di Fabriano, è un uomo di montagna, nato per la montagna, che incontri in montagna, ma che ti sembra di aver sempre conosciuto. Tanti anni fa forse me lo presentò Francesco Porzi e insieme organizzammo nel 2006 un'escursione sul monte Penna, congiuntamente per le Sezioni di Fabriano, Iesi, Gualdo Tadino e Perugia, a ricordo di uno storico incontro di 100 anni prima (vedi *Il breve lunghissimo Sentiero della Carta* – 3a parte – *In... cammino* – n. 42, pag. 4). Da allora ci siamo sentiti e visti più volte, saltuariamente, ma ogni volta riprendendo un discorso mai interrotto, lasciato solo momentaneamente tra mille impegni e passioni. Mauro è alpinista, è escursionista, sciatore, rocciatore¹, speleologo, segnatore di sentieri, scrittore di montagna (il suo corposo, ma bellissimo libro *Uomini e Montagne* del 2010, è diventato anche un sito), cartografo,... Lo puoi incontrare su sentieri a livello del mare, sulle colline e sui monti fabrianesi, sopra i 2000 m degli appennini, sulle Alpi o oltre (nel 1980 fu capo-spedizione per il CAI di Fabriano nella conquista dei 6040 m del Nevado Rasac nella Cordillera Huayhuash delle Ande), e tutto con lo stesso interesse e con lo stesso entusiasmo.

In quest'ultima fatica editoriale ha collaborato con Roberta Antonini, che afferma di aver assorbito da Mauro l'amore e la passione per la montagna, ma certamente ci ha messo molto del suo, se nel 2017 ha fondato l'associazione *Zuzzurellando tra Marche e Umbria*, ha ideato il San Francesco Festival Fabriano (che nel prossimo ottobre, coronavirus permettendo, giungerà alla terza edizione), ha collaborato alla realizzazione del progetto *"Camminare per Conoscere"* nel sito del CAI di Fabriano. Tutte iniziative volte alla conoscenza cultu-



rale (a livello naturalistico, storico e artistico) del territorio umbro-marchigiano.

Ma veniamo al libro *"Cammini sacri tra Marche e Umbria"*. Certo, l'idea di questo lavoro è ispirata e favorita dal territorio, che, come dice don Tonino Lasconi nella presentazione, *"non ha grandi pianure, grandi montagne, grandi colline, grandi valli, grandi fiumi, grandi foreste, ma ha di tutto un po', in un alternarsi continuo di monti, di valli, di pianure, di boschi, di fiumi, che non stanca mai, perché ogni immagine, prima che si sia completamente mostrata, lascia il posto ad un'altra"*. Tutto ciò ha favorito, nel tempo e nella storia, l'insediamento di piccoli borghi, spesso arroccati, di castelli, di monasteri e abbazie, di santuari, di chiesette isolate, di tante celle eremitiche e di veri e propri eremi, spesso abbarbicati nelle pieghe più nascoste dei monti. Tra Umbria e Marche se ne contano almeno 130 ed un percorso che porti a scoprirne le mura e l'aura di sacralità e di

silenzio, è nelle ambizioni di ogni escursionista. Forse non è un caso che qui iniziò il monachesimo con San Benedetto (patrono d'Europa), che qui nacque San Francesco (patrono d'Italia), che qui sia Loreto con il massimo santuario Mariano,... Quindi l'idea di questo libro, ben argomentata nelle pagine introduttive, è suggerita dal territorio e dalla storia del territorio, in cui gli autori vedono Fabriano come baricentro. Ma per realizzarlo ci voleva una consolidata esperienza di lunghi cammini. E anche questo ingrediente è ben presente nel DNA fabrianese, dove già dagli anni ottanta si ideò il famoso *Anello di Giano*, che in 10 tappe percorreva le dorsali marchigiana e umbro-marchigiana degli Appennini; e successivamente si idearono e si percorsero anche i cammini descritti in questo libro, tra cui quello in 5 tappe Fabriano-Colfiorito-Norcia, che per il Giubileo del 2000, in 13 tappe e partendo da Loreto, portava anche a Cascia e poi si spingeva nel Lazio fino a Poggio Bustone, a Greccio e a Farfa.

Ora non resta che seguire la nitida cartografia (fornita dallo stesso *Monti editore* che ha pubblicato il libro), la descrizione, le schede culturali ed i suggerimenti forniti dagli autori, per percorrere con il passo di un antico pellegrino i 5 cammini qui proposti (magari con le varianti riportate) o soltanto pezzi di questi:

1. Loreto – Fabriano (4 tappe)
2. Fabriano – Assisi (4 tappe per Gualdo Tadino)
3. Assisi – Fabriano (4 tappe per Colfiorito)
4. Fabriano – Castelluccio – Norcia (5 tappe)
5. Fabriano – Gubbio (5 tappe)

1- Ricordo che nel 2018 scrisse per la nostra rivista *In .. cammino* (n. 38, pag. 23) l'articolo "È tempo di ... SCRAMBLING"

ultimissime...

Cambiamenti nei vertici della sezione. Ha dato le dimissioni il consigliere e tesoriere Rodolfo Cangì e al suo posto, come consigliere, è subentrato il primo dei non eletti, vale a dire Matteo Grazi. C'è stato anche un rimescolamento delle cariche. Al posto di Rodolfo Cangì come tesoriere andrà Deborah Salani che lascia il suo attuale incarico di segretario al socio Michele Sbaragli.



Matteo Grazi
Michele Sbaragli



Intanto, come saprete, la sede di Via della Gabbia è stata riaperta con i soliti giorni e orari: martedì e venerdì dalle 18,30 alle 20. Gli ingressi saranno naturalmente contingentati secondo le regole in vigore per l'emergenza Covid. Si prega di attenersi scrupolosamente alle indicazioni.

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



In...cammino, è rivista del Gruppo Seniores ma tutti i soci della Sezione CAI di Perugia sono invitati a collaborare.

I numeri arretrati e gli speciali della rivista sono reperibili nel sito CAI Perugia, in home page, cliccando su "Rivista In Cammino" a destra.

I numeri arretrati sono reperibili anche nella homepage di www.montideltezio.it (basta cliccare su INCAMMINO in basso a sinistra).

Per la corrispondenza o qualsivoglia consiglio contattare il coordinatore, Gabriele Valentini: gabrvalentini@gmail.com Grazie a tutti sin da ora.



Club Alpino Italiano
Sezione di Perugia

in...cammino

Periodico on-line del Gruppo Seniores "Mario Gatti" CAI Perugia
anno VIII - n. 52 - maggio-giugno 2020



Club Alpino Italiano

Orario di apertura

martedì e venerdì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

Via della Gabbia, 9 - 06123 - Perugia - tel.: 075.5730334

cf 94027770547

e-mail posta@caiperugia.it - pec perugia@pec.cai.it - www.caiperugia.it

Comitato di Redazione

Gabriele Valentini (Coordinatore)

Francesco Brozzetti

Fausto Luzi

Ugo Manfredini

Alessandro Menghini

Marcello Ragni

Impostazione grafica ed impaginazione

Francesco Brozzetti

Hanno collaborato a questo numero:

Arianna Capaccioni

Daniele Crotti

Lodovico Marchisio