

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 altresì di riflettere sulla cosa.

Come inizio mi par buono. Poi si vedrà.

Segue a pag.2

"Il viaggio di scoperta non è cercare nuove terre, ma avere nuovi occhi"

(M. Proust)

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 1' 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



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Perugia G. Bellucci

26 Gennaio 2013 – ore 17

Sala della Vaccara

Palazzo dei Priori

Comune di Perugia

Maria Rita Zappelli

e

Maria Antonietta Cassani

**ci invitano a questo evento dell'Angolo
della Cultura di Montagna**

Presentazione del libro:

Una Cameron

La scozzese che ha dedicato la vita alla montagna e all'esplorazione di paesi lontani, scegliendo infine come patria d'elezione le cime valdostane.

Incontro con:

Emanuela Sebastiani

(autrice del libro)

Marco Jaccond

(scrittore)

Maura Susanna

(cantautrice dell'animo popolare valdostano)

Coordina:

Francesca Silvestri

(Ali&No Editrice).

Una May Cameron (1904-1987).

Alpinista, esploratrice, artista, scozzese di nascita, è protagonista, negli anni trenta, di imprese sul Monte Bianco e in remoti paesi oltre-oceano. Fu la prima donna in vetta al Monte Kenia, attraversò le catene montuose del Caucaso, le cime subtropicali del Ruwenzori, le Montagne Rocciose sugli sci.

Membro onorario del Ladies' Alpine Club, donna coraggiosa e con un grande senso di umanità, Una ha lasciato traccia di sé e delle

*sue esplorazioni nei diari scritti e illustrati di prima mano - qui per la prima volta tradotti in italiano - emozioni uniche, espressioni di una sensibilità non comune, che trasferiva nel piccolo taccuino che portava sempre con sé insieme alla pipa di cui era accanita fumatrice. Miss Cameron scelse come patria d'elezione Courmayeur da cui provenivano anche Edouard Baux e Elisée Croux con cui condivise gran parte delle sue imprese. Qui si distinse per lo stile anticonvenzionale, precursore degli ideali d'indipendenza femminile del dopoguerra. Ai piedi del Bianco costruì una villa, oggi sede della Fondazione Montagna Sicura, intessendo un legame peculiare, fatto di rispetto e confronto, con le guide alpine e le genti di montagna. «Tra le ragazze speciali che hanno saputo distinguersi nello strano mondo dell'alpinismo c'è certamente la scozzese Una Cameron, che ha viaggiato in quattro continenti con l'animo dell'esploratrice, ha attraversato con gli sci le Alpi occidentali e ha scalato alcune delle vie più difficili del Monte Bianco negli anni tra le due guerre del Novecento, prima che la tecnologia e il turismo ne addomesticassero i versanti ridimensionando un mito geografico.»
(dalla Prefazione di Enrico Camanni).*



Segue da pag.1

Un proverbio recita: "Chi ben comincia è alla metà dell'opera". E' stata un'idea, null'altro che una idea. Se si riuscirà a portarla avanti, con l'aiuto di pochi o di molti, meglio. In caso contrario non ho, né abbiamo, fatto del male a nessuno. Intanto proviamoci; altro proverbio: "Tentar non nuoce".

E l'idea è legata anche a far sì che si possa creare uno scambio informativo, culturale, (critico e perché no) su quanto abbiamo inventato (mi metto anche io, ma credo di aver contribuito ben poco), tra tutti noi che ci dilettiamo a "camminare" le nostre colline e le nostre montagne, per dar forza ad un progetto (parolona per definir il tutto, lo ammetto) che sin da subito è piaciuto ai più. Cosa, direte o chiederete voi. Beh, leggete (o rileggete) i tre volumetti di cui nel presente Numero 1 del "giornaletto" (non saprei ancora come chiamarlo: magari ve lo dirò nel Numero 2) e lo capirete.

Grazie e buon... divertimento.

BASTONCINI DA TREKKING: SI O NO ?

L'OPINIONE

del dottore G. M. Baratelli

(da *Trekking*, n° 7, Agosto 2002, pagg. 4-5)

L'utilizzo dei bastoncini (meglio se telescopici) nelle mani dei trekkers (escursionisti-camminatori) presenta una diffusione crescente. Moda o reale utilità?

L'osservazione fondamentale è che i bastoncini trasformano il camminatore da animale a 2 zampe in animale a 4 zampe. Essi possono essere considerati come un prolungamento artificiale degli arti superiori e sono paragonabili, ad esempio, alle piccozze per la salita su ghiaccio. Devono essere usati correttamente (ricordiamo che derivano comunque dai bastoncini dello sci da fondo e dello sci-alpinismo. In ogni caso il bastone in montagna (ma non solo) è stato da sempre usato.....

Come utilizzare correttamente i bastoncini

La prima domanda, alla quale occorre dare una risposta, è quella relativa al loro numero, se cioè sono da utilizzarsi in coppia o se ne può bastare uno solo. Un bastoncino solo determina uno sbilanciamento nella marcia e quindi una minor stabilità, perché permette il movimento di torsione attorno ad esso (soprattutto in discesa); inoltre può comportare problemi di scoliosi della colonna. Quindi, dato che possediamo due gambe e due braccia, è necessario dotarsi di due bastoni! L'utilizzo corretto prevede pertanto che siano sempre impiegati in coppia, che la loro lunghezza sia regolata in modo appropriato, che il fissaggio ai fermi sia valido e che siano impugnati correttamente con un buon appoggio del polso sulla cinghia.

Il problema più importante è regolare la lunghezza dei bastoncini correttamente. Per avere una funzionalità migliore della nuova "articolazione" mano-bastoncino, in modo che il movimento dell'arto superiore sia il più possibile vicino al corpo, occorre impugnarli con l'avambraccio in flessione di 15° - 30° (che è la posi-

zione assunta quando si infilano le mani nelle tasche dei pantaloni).

Il consiglio, quindi, è di regolare la loro lunghezza in modo tale che essa sia uguale alla distanza che intercorre da terra al III medio dell'avambraccio (con l'arto in estensione completa). La lunghezza dei bastoncini inoltre deve essere regolata in relazione alla pendenza che si affronta. Per salite con pendenza attorno ai 30° occorre regolarli come consigliato. Per salite con pendenze più ripide i bastoncini devono essere più corti, fino a scomparire per lasciar posto alle mani per le pendenze vicine alla verticale.

Per la marcia in piano i bastoncini hanno un ruolo meno importante, a meno di non dover scaricare uno zaino particolarmente pesante.

In discesa invece devono essere regolati più lunghi. Il consiglio pratico è di regolare la loro lunghezza in modo tale che essa sia uguale alla distanza che intercorre da terra al III medio del braccio; in altri termini occorre impugnarli con l'avambraccio in flessione di poco superiore a 90°. Eccezionalmente, come in caso d'attraversamento di un pendio, devono essere regolati di lunghezza differente: quello a monte più corto, quello a valle più lungo.

Per quanto riguarda la tecnica del loro impiego occorre puntualizzare che essi sono alternativamente mossi in avanti secondo il passo, cioè seguono il movimento naturale degli arti superiori quando si cammina: l'arto superiore con il bastoncino si porta in avanti quando il peso del corpo carica sull'arto inferiore della stessa parte. In caso di discese ripide può essere utile invece la tecnica di portare contemporaneamente in avanti i due bastoncini sui quali appoggiare tutto il peso.

L'utilizzo della rotella accessoria è consigliato quando si cammina su fondo morbido, come neve o fango, o su terreno sassoso, in modo da impedire l'affondamento della punta.

I vantaggi

Gli effetti fisiologici della marcia con i bastoncini, studiati sia in laboratorio che sul campo, sono un aumento del 16% (pari a 16 battiti al minuto) della frequenza cardiaca, senza aumentare la velocità di marcia, un aumento del consumo calorico del 20-25%, lo scarico del peso dagli arti inferiori sui superiori (valutato di circa il 26% durante la marcia), una riduzione dello stress delle articolazioni dell'anca, ginocchio e caviglia, un aumento del movimento e del tono della muscolatura degli arti superiori,



che invece nella marcia senza bastoncini non sono attivati.

I vantaggi del camminare con i bastoncini sono sintetizzabili in un aumento della sicurezza e dell'efficienza della marcia e nello scarico del peso del corpo e dello zaino.

Per quanto riguarda la sicurezza, con i bastoncini si ha un miglioramento dell'equilibrio, soprattutto in discesa, perché, usati in coppia, impediscono i movimenti di torsione (possibili con un bastone solo). Il migliore equilibrio si traduce in una diminuzione di incidenza di cadute, distorsioni, fratture.

In relazione all'efficienza, con i bastoncini si ha una maggiore spinta di progressione, in quanto essa è sostenuta anche dai muscoli delle braccia e non solo da quelli delle gambe. Inoltre la respirazione è più efficiente perché i movimenti delle braccia determinano un aumento della capacità polmonare, unitamente al fatto che i bastoncini favoriscono una postura più eretta. Per quanto riguarda lo scarico del peso è stato valutato che per una marcia di 8 ore sono scaricate circa 250 tonnellate (pari a circa 7 chilogrammi per ogni passo). Per questo motivo l'uso dei bastoncini è particolarmente utile a chi trasporta carichi pesanti o alle persone sovrappeso. I bastoncini possono essere impiegati inoltre per altri usi; ad esempio possono servire per steccare un arto rotto, per difesa da vipere o animali aggressivi, come supporto per la macchina fotografica, per effettuare misurazioni, per costruire una tenda di emergenza.

Gli svantaggi

Gli svantaggi di camminare con i bastoncini sono dovuti principalmente al fatto che occupano le mani e che pertanto possono essere pericolosi in caso di caduta accidentale, possono fare inciampare, possono andare a colpire un compagno di marcia.

Non va dimenticato poi che ad alcuni può dare fastidio il rumore (ticchettio) causato dalle punte che battono sui sassi (ma basta usare puntali di gomma).

Infine l'utilizzo dei bastoncini non correttamente regolati in lunghezza può determinare un affaticamento dei muscoli delle spalle.

E si possono anche rompere (o cedere), ma è evento raro assai.

Conclusione:

I bastoncini conviene usarli!!!

TREKKING IN CORNOVAGLIA

9 – 17 giugno (9 gg)

[proposta Seniores del CAI di PG]

La Cornovaglia è l'estrema contea sud occidentale dell'Inghilterra, terra aspra e selvaggia dove sopravvivono romantiche leggende cavalleresche (Re Artù, Tristano ed Isotta, I Cavalieri della Tavola Rotonda ecc.) e cruente storie di mare. Coste frastagliatissime, alte falesie, inframmezzate da baie tranquille di straordinaria bellezza e porticcioli scavati nella roccia dove si affacciano antichi borghi di pescatori. L'entroterra è fatto di verdi praterie, aride brughiere disseminate di vestigia neolitiche: megaliti, dolmen, menhir, misteriose ed enigmatiche testimonianze di un lontano passato. Ma il ns viaggio toccherà anche siti famosi come Stonehenge, la piccolissima città medioevale di Wells, la città romana termale di Bath, chiese gotiche, antiche fattorie, ruderi di sinistri castelli, abbazie, parchi curatissimi e giardini fioriti d'inizio estate, ecc. E poi c'è il profumo dal mare spesso turbolento e quell'aria fresca e pulita mitigata dalla Corrente del Golfo.

Il ns provvisorio piano voli prevede voli low cost diretti da Roma FCO a Bristol, una città molto più vicina alla Cornovaglia di Londra. Tutto dipenderà dalla disponibilità dei posti,

dall'acquisto veloce dei biglietti, subordinato alla vs più che tempestiva iscrizione. Anche la scelta o meno di un comodissimo bus con autista a ns disposizione per tutto il viaggio, che sarebbe l'ideale visto che le camminate sono "traversate", gli spostamenti locali frequenti, ... la guida a sinistra ecc., dipenderà dal numero dei partecipanti.

Sono previste 4 o 5 camminate lungo le coste i cui dislivelli sono molto modesti, ma comunque di medio impegno per la loro lunghezza (una dai 15 ai 20 km, un'altra brevissima (4 Km) per l'isola di Mount St Michael attraversando l'istmo con la bassa marea o altrimenti in battello. Le sistemazioni saranno in hotels in doppie tutti i confort con le prime colazioni. Con un gruppo numeroso infatti sarebbe problematico trovare camere per tutti nelle piccole Guest Houses.

Il costo del viaggio con le soluzioni sopra descritte sarà approssimativamente da/a Roma di circa 800 € a persona, considerando sulle 15-20 persone. Ma capite benissimo che per ragioni organizzative dobbiamo assolutamente capire quanti siano gli interessati a questo viaggio. Siete tutti invitati a dare fin da ora una vs prima adesione informale (ma serissima) telefonando a :

**Fausto Moroni : 349 1467690
075 9710019**

**Marisa Maurelli Orzella :
075 40300 (ore pasti)**



CAI SENIORES PG GENNAIO 2013:

La 1^a CAMMINATA O ESCURSIONE
(che dir si voglia)

Giovedì 10 gennaio
Castelli e Castellieri del Tezio:
Monte Nero, Monte Pacciano e il
Monte Civitelle

"L'anno nuovo è già venuto...", l'anno nuovo, dopo il bisesto (sarà il novello meno funesto?), inizia subito, o quasi, dopo i Natali, quelli del

Cristo e del sottoscritto [non sottocriso], e dopo la prima delle quattro pasque che il calendario della Chiesa che ci comanda festeggia, ed inizia con un tema sentieristico, paesaggistico e storico che nei primissimi mesi del duemilatredici sale in cattedra: "il Castelliere, chi fu costui?". Guidati da un improbabile, solo a pensarci, triumvirato di una sbandata repubblica di rispettabili anziani (ecco perché coniato il più delicato termine "seniores"), il "baffo barbuto scoiattolo rosso" (meno banale o più accurato, vedete voi, lettori camminatori, di "malcelato e scaltro topino") Calistri, il rinato "piedone" Manfredini e l'ex "cusperugino" Ricci, i Castelli e Castellieri del Tezio (il Monte degli Amici, quelli del Tezio, appunto, anzi dei Monti del Tezio), castelli e castellieri, si diceva, ci svelano le bellezze, le curiosità, il passato storico (ma l'instancabile MR ci avverte che il loro "futuro sembra ancora più oscuro del passato"), ed il presente pieno di incognite di questa area geografica praticamente attaccata alla nostra (e vostra, loro, d'altri) Perugia, intesa come città ("come è bella la città, come è triste la città, come..."; permettetemi una rimembranza gaberiana, visto che siamo in tema di celebrazioni di ricorrenze [dieci anni fa



Gaberich Giorgio ci lasciò; siamo un po' orfani della sua sagacia e del suo spirito criticista assai mordace e piccante: riflessivo, o riflettente, in ogni caso]), virgola e punto perché la lunga frase costruita a non regola d'arte è finita.

Sarò capace di raccontarvi ora come allora, grottescamente (leggasi crottescamente) parlando (anzi scrivendo), la giornata (la mezza o poco più, invero) passata insieme, dopo i mesi che mi hanno stroncato e fatto perdere, a ritroso, Perugia Vecchia, Monte Tezio con pranzo all'Agrisolana, il Percorso verde del Nestore, non l'Assemblea Ordinaria dei Soci CAI seniores (c'ero, anzi ci fui, nel senso che fui presente), i Castelli del Nestore, Monte Capoccia Pelata, il mio Monte Cesane (non Cesanne), il nostro Monte Coscerno (non Coscierno), il Monte Gallenne (con tanto della solita castagnata presso la Caprareccia zappelliana), il Monte Acuto del Catria, il Monte (di) Civitella, il Monte Motola, il Mont'Igno, e prima altri ancora ma per altre motivazioni?

Ma... eccoci! Ore 8: al Museo delle Acque (oggi rigorosamente chiuse, sia le acque che il museo: piove o ploverà e le acque museali potrebbero inquinarsi e perdere quello smalto di "antico" che tanto le rende preziose [NB: l'osservazione non è dello scrivente ma del misterioso, una volta, MR]). Ore 8.15: arrivano! Evviva evviva! Auguri, come stai, benaccio grazie, buon anno (anno nuovo, problemi vecchi, antichi); fa piacere rivedere i caini, sempre più vivaci e quasi frenetici. Ma è frenesia contenuta. Si è in 24 (i nominativi oggi sono appannaggio del Marcellino). Ore 8.30: si parte. Il percorso sarà fedele al tracciato prescelto (visti i bei cagnolini che ci augurano un buon 2013?; il bianco e nero è del nostro Marcellino): la Rabatta (S. Lorenzo della, con Silo Capanna Marzocchi), Valbiancara (la torre: B&B, oggidi), Montenero (borgo e castello), Monte Civitelle (un grande castelliere), Santa Croce (dove sarà mai l'ex Monastero?), Monte Pacciano (e le sue acque).

Sviluppo verticale delle querce.

La chiacchiera.

Agrifoglio o pungitopo?

La cattiveria dei giochi televisivi. Brevissima sosta al presunto castelliere del Civitelle: visione olfattiva di mortadella nel profumo di muschi, licheni e funghi.

*Sarà un uccellino o una foglia fluttuante?
La dolina c'è; le grotte: ci dobbiamo credere.
Che bello quel ruscello.
Bene, disse la signora Irene.*

Il castigo del carabiniere

(brevissimo racconto di vita raccolto a Santa Croce sotto la pioggerella che puntuale poco dopo mezzogiorno ha iniziato a cadere; il racconto è stato raccolto dalla voce della moglie di Giangaetano, detto Gianni - perdonate lo scrivente, ma la lunga sosta gli ha fatto scordare il nome della gentil signora-).

Siamo nel secondo dopoguerra, a cavallo degli anni cinquanta e sessanta del secolo passato. Mauro (così chiameremo il giovane protagonista della storia) è carabiniere. Non è graduato. Si trova in servizio a Bari. Dopo alcune settimane ha l'occasione di incontrare e conoscere Arianna (così chiameremo la giovane barese, bellissima e analfabeta, ricorda Mauro). Forse si innamorano. In ogni caso si fidanzano. Improvvisamente Mauro viene trasferito a Taranto. Si devono salutare.

Mauro trattiene il pianto; Arianna no, è profondamente dispiaciuta, ella è innamoratissima di Mauro, e piange all'addio; piange perché ha paura, ha paura di non poterlo più rivedere, insomma quelle cose che succedono ai giovani, innamorati, e via dicendo. Mauro la rinfranca; le promette che le telefonerà spesso. Si trasferisce or dunque a Taranto. Vicino alla Caserma ove presta servizio vi è un servizio di telefonia pubblica. Chi lo gestisce è una giovane bella donna; il suo nome è Antonia (quantomeno così la chiameremo). Mauro si reca quasi ogni giorno a telefonare ad Arianna. Ma succede un guazzabuglio: per forza di cose conosce Antonia, nell'attesa di avere la linea libera per chiamare Arianna parla con Antonia, ne nasce una sorta di amicizia che poi sfocia in un nuovo amore, da parte di entrambi. Mauro forse si sente in colpa per questa situazione imprevista. Non è capace di confessare pienamente ad Arianna cosa gli è successo, ma si rende conto che deve troncare questo rapporto, ormai soltanto telefonico, anche perché sinceramente di-

spiaciuto. Un giorno decide così di recarsi di nascosto a Bari (di nascosto sia ad Antonia che ad Arianna) per parlare col sacerdote della parrocchia del borgo dove viveva prima. Gli confessa il suo nuovo amore, e prega il sacerdote di andare a parlare con Arianna ed invitarla a dimenticare Mauro. Ma succede che il capitano della Legione dei Carabinieri di Bari, ove prima stazionava il nostro Mauro, viene a sapere del fatto. Chissà perché se ne duole assai. Forse era un parente di Arianna, forse era solo un amico, o forse sapeva quanto la povera Arianna soffriva per l'assenza di Mauro. Fatto sta che decide di punire Mauro e lo trasferisce in Sardegna! Vi rendete conto cosa poteva essere vivere in Sardegna in quel periodo? Passano lunghi cinque anni. Mauro ha accettato a malincuore la cosa ma che altro poteva fare? La storia finisce bene, però: Mauro sposerà Antonia (la giovane di Taranto), e il capitano consolerà la povera abbandonata Arianna.

A questo punto il lettore si chiederà: ma cosa c'entra questa storia con l'escursione (escursione bagnata escursione fortunata) di oggi? Appena usciti dal sentiero che dal Castello di Montenero ci ha condotto a Santa Croce, all'altezza del secondo edificio sulla sinistra, si è affacciato un signore anziano, che ci ha augurato "buona camminata". Il signore, ormai più o meno ottantenne, era Mauro.

Ore 14.12: fine dell'escursione.

Perdoni, il lettore, questa misera crottesca; ma lo scrivente si è un po' arrugginito stando fermo per oltre tre mesi.

Daniele Crotti



Una poesia di Paolo Piazza, frutto di un'escursione estiva passata, con i nostri Amici del Tezio

La tomba del faggeto

Potreste anche voi in una calda mattina di luglio salirci a piedi e da soli attraverso i campi di erba medica i filari di ulivi abbandonati e la fitta boscaglia di cerri. Percorrere lo stretto passaggio tra i due bassi muretti a secco far girare la porta di arenaria sui suoi perni conici di pietra affacciarvi nella piccola cella vuota e silenziosa. Anche voi potreste sedervi un po' la fuori col sole che filtra tra i rami e il vento che alita leggero.

(in: Paolo Piazza, "A modo mio", edizioni corsare 2012)

Amici di Manlio

più di una passeggiata, meno di un'escursione (la domenica mattina)

IX edizione 2012 – 2013

(a cura del CAI di Perugia, Gruppo Seniores)

27 gennaio: Civitella Benazzone
(Grelli – Vergoni)

10 febbraio: Poggio Aquilone
(Fardella – Margaritelli)

24 febbraio: Fossi del Tezio
(Bifani – Brozzetti)

10 marzo: Fontignano – Montali
(Ricci – Vernata)

Trovate tutto sul sito CAI Perugia: www.caiperugia.it

Verbale della Assemblea Ordinaria del gruppo Seniores “ Mario Gatti “ della Sezione di Perugia del Club Alpino Italiano di lunedì 5 Novembre 2012.

Il giorno 5 Novembre 2012 alle ore 18.00, nella sede del CAI di Perugia in via della Gabbia n.9, si è tenuta l'assemblea ordinaria del gruppo Seniores. Risultano presenti ventuno soci. Viene designato Presidente della Assemblea il socio Franco Calistri e Segretario verbalizzante il socio Gianni Bolis.

Alle ore 18.10 il Presidente dichiara aperta la seduta dando la parola alla Presidente del Gruppo Seniores Carla Grassellini per l'illustrazione del primo punto all'ordine del giorno riguardante l'attività svolta dal Gruppo nel corso dell'anno 2012, nonché il rendiconto economico. La Presidente Grassellini riferisce puntualmente sul complesso delle attività realizzate nel corso del 2012, da quelle escursionistiche proprie del gruppo, all'organizzazione delle iniziative del gruppo Amici di Manlio, alla pubblicazione dei libretti ricchi di locandine, fotografie e Crottesche molto apprezzate dai soci, alla realizzazione e successiva vendita di magliette recanti il logo del Gruppo Seniores, alla partecipazione a incontri con gruppi Seniores di altre regioni, nonché incontri a carattere culturale come quello con Rigoni Stern. A proposito delle attività escursionistiche degli Amici di Manlio, la Presidente chiede che durante le escursioni, data l'alto numero di partecipanti, vi siano almeno quattro volontari che collaborino con le guide durante i percorsi. A tal proposito si decide di inviare una mail a tutti i seniores, con allegato il tracciato dell'escursione, invitandoli a candidarsi come collaboratori delle guide delle singole escursioni.

Si apre la discussione cui partecipano numerosi dei presenti che fanno presente la necessità di una più ampia e variegata partecipazione degli iscritti al gruppo Seniores nella preparazione dei percorsi escursionistici in modo che non siano sempre i soliti noti a farsi carico di questa importante attività del Gruppo. La Presidente Grassellini propone che anche questo anno ci sia un incontro conviviale di fine anno per lo scambio degli auguri così come fatto lo scorso anno. A maggioranza si stabilisce che questo sia fatto di giovedì e precisamente giovedì 13 dicembre p.v. al termine della escursione.

Il punto 1 dell'o.d.g., resoconto attività e rendiconto economico (che si allega al presente verbale), viene approvato all'unanimità.

Punto 2 dell'o.d.g.: Raduno CMI dei Gruppi Seniores del 6 Giugno 2013 organizzato dalla nostra Sezione. Il socio Fabrizio Franco descrive in dettaglio questo punto dell'o.d.g., facendo presente che per l'organizzazione dell'incontro, che prevede forme di ospitalità per Presidenti di altri gruppi nonché rappresentanti del CAI nazionale, si prevede una spesa tra i 1.000 ed i 1.200 euro, a fronte di una disponibilità attuale di cassa di 750 euro. Ciò comporta nei prossimi mesi uno sforzo da parte del gruppo per raccogliere ulteriori fondi, non escludendo un contributo da parte del CAI regionale. Intervengono alcuni presenti. In merito alle escursioni da proporre al raduno, Carla Grassellini propone di metterle in programma in una prossima uscita del giovedì, in modo tale che tutti i senior abbiano conoscenza diretta del percorso ed in occasione del raduno possano attivamente collaborare alla guida dell'escursione medesima. Alcuni dei presenti, Nisio e Moroni in particolare,

discutono sul tipo di accoglienza da riservare a coloro che parteciperanno.

Al punto 3 dell'o.d.g., Amici di Manlio, viene illustrato il programma e viene ribadito quanto detto dalla Presidente Grassellini al punto 1 dell'o.d.g. e cioè come l'attività escursionistica degli Amici di Manlio rappresenti un punto di eccellenza della attività del gruppo Seniores con ampia partecipazione: pertanto viene ulteriormente sollecitato il contributo di tutti i Seniores.

Punto 4 dell'o.d.g. Assemblea Nazionale dei gruppi Seniores a Bergamo il 24 Novembre 2012. Delega di partecipazione. Si discute sulla opportunità di prevedere un rimborso spese per i delegati, già individuati dal Direttivo. Pino Fardella è del parere che ci sia il rimborso altri, Fabrizio Franco, sollevano dubbi al proposito. Per questo anno, come avvenuto in passato, i delegati dovranno farsi carico delle spese, salvo eventuali rimborsi parziale da parte del CA nazionale. Per il futuro si dovrà aprire un confronto con gli organi sezionali.

Punto 6 dell'o.d.g. Escursionismo: direttive per i coordinatori logistici e norme comportamentali per i partecipanti. Si apre la discussione che risulta subito alquanto accesa. Carla Grassellini legge ciò che a questo proposito è scritto nello Statuto, mentre Marisa Maurelli quanto contenuto nel verbale di una precedente seduta di assemblea. Intervengono numerosi presenti, Minelli, Moroni, Bucciarelli, Crotti, Antognozzi, Pazzi, Nisio, Franco. Tutti concordano nel richiamo delle norme comportamentali prima ricordate dalla presidente Grassellini e cioè come i partecipanti alle escursioni siano tenuti a seguire e non a precedere il capo squadra rispettandone il ruolo. Alcuni fanno presente l'opportunità di modulare le escursioni tenendo conto della varie "forze in gioco" consentendo opportune soste per ammirare il panorama e per gustare il frugale pranzo.

Punto 7 Varie ed eventuali. Nessuno dei presenti chiede la parola.

Alle ore 19.30 il Presidente della Assemblea dichiara chiusa la seduta.

Il Presidente : Franco Calistri

Il Segretario Verbalizzante: Gianni Bolis



Consultate questo nuovo opuscolo,
ricco, prezioso, utile, necessario
per una responsabile partecipazione

**CLUB ALPINO
ITALIANO**
**IL QUADERNO
DELL'ESCURSIONISMO
SENIOR**
Linee guida
1^a Edizione 2012
**COMMISSIONE
CENTRALE
PER L'ESCURSIONISMO**
Gruppo Seniores
Escursionismo

Cuore d'inverno

di Paolo Piazza,

aspro cuore d'inverno
rauco respiro in letargo
corto silente sguardo
io tuo solare gemello
cerco riposo nel gelo

ma tu
animo amaro
dimmi

troverai quiete
sotto la coltre
di verde e di giallo

Publicazioni GRUPPO seniores Mario Gatti

*Club Alpino Italiano
Sezione di Perugia*

A cura di Marcello Ragni sino ad ora sono stati pubblicati 3 libriccini relativi alle escursioni fatte a partire dal marzo 2010 (la prima escursione fu fatta, quasi in sordina, scrive Marcello, a Montali il 18 marzo) sino a tutto il 2011.

Il PRIMO è relativo al solo 2010.

Il SECONDO contiene le escursioni da gennaio a luglio 2011.

Il TERZO quelle del 2011 da settembre a dicembre.

Rispettivamente di 50, 74 e 56 pagine, sono assai graziosi e simpatici. Ricchi di colori, di foto (G. Vergoni, V. Ricci, di M. R. Zappelli, e forse di altri ancora), di curiosità, di crottesche (resoconti delle varie camminate, sia pur non tutte), di disegni originali (di F. Brozzetti), poesie (di G. Nisio), descrizione dei percorsi fatti, e altro ancora, sono veramente "appetibili". Forse qualche copia ne ha conservata il buon Ragni, che sappiamo sta ultimando il quarto libriccino, relativo a tutto il 2012, che si ipotizza veramente "corposo". Grazie a tutti coloro che hanno partecipato e quindi reso possibile la realizzazione di questi "documenti" (seri e faceti, per certi versi stupefacenti), ma soprattutto una lode di merito a Marcello Ragni che ha dovuto lavorare non poco per la loro splendida realizzazione.

**Per informazioni sulle escursioni
del Gruppo Seniores di gennaio-
febbraio 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**

**Questo n.0 di "in...cammino"
è stato realizzato da Daniele Crotti con la
collaborazione di Francesco Brozzetti**