sentieri

CAMMINARE PER L'EUROPA E NEL MONDO

RIVISTA DELLA
FIE
FEDERAZIONE ITALIANA
ESCURSIONISMO

SETTEMBRE 2021

Il Cammino,
la Via Francigena dei Sanniti

Trekking vista mare,
il Sentiero Europeo E1 in Liguria

Escursionismo in Toscana,
Valle delle Fonti e Mirteto

Polonia,
Tatrzanskiergo Parku Narodowego

sentieri
CAMMINARE PER L'EUROPA E NEL MONDO

ANNO 1 **NUMERO** 2 **SETTEMBRE** 2021

Rivista della FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

Già ente morale, fondato nel 1946 - Personalità Giuridica riconosciuta con D.P.R. 23 novembre 1971 n. 1152 - Associazione di Protezione ambientale D.M.A.T.T.M. n.224 del 23/05/2018

Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Ramblers' Association - Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre

autorizzazione Tribunale di Genova n° 2/2021 del 03/03/2021

Foto copertina di Maria Grazia Comini
sentiero in autunno

Direttore Responsabile
GIAMPAOLO OLIVARI

Direttore Editoriale
DOMENICO PANDOLFO

Comitato di Redazione
MAURIZIO BONI, MARIA GRAZIA COMINI, ANTONIO MAFFEI, ROBERTO ROSI

Art Director ed impaginazione
MARIA GRAZIA COMINI

In questo numero hanno collaborato
ROBERTO PELLINO, RENATO SCARFI, MAURIZIO BONI, MARIA GRAZIA COMINI, EMANUELE ROCCATAGLIATA, GIUSEPPE ROCCATAGLIATA, ANDREA PERCIATO, MARIA RITA LILIANO

Redazione
VIA IMPERIALE, 14 - 16143 GENOVA
TEL. 010 351 5736
redazione@fieitalia.it

Sede Legale e Operativa
FIE-FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
VIA IMPERIALE, 14 - 16143 GENOVA - TEL. 010 351 5736

Stampa
ARTI GRAFICHE FRANCESCANE
CORSO EUROPA, 336 - 16132 GENOVA

FSC

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori

sentieri una idea di Maurizio Boni e Maria Grazia Comini

sentieri INDICE

03 Editoriale
di Mimmo Pandolfo

04 Il Cammino, la Via Francigena dei Sanniti
di Roberto Pellino

08 L'Appennino unisce, staffetta Sentiero Europeo E1
di Renato Scarfi

11 Sentiero Europeo E1, dal Globo di Capo Nord all'Isola delle Correnti
di Maria Grazia Comini e Maurizio Boni

14 Trekking vista mare, il Sentiero Europeo E1 in Liguria
di Emanuele Roccatagliata

17 Escursionismo in Toscana, Valle delle Fonti e Mirteto
di Renato Scarfi

22 Polonia, Tatrzanskiego Parku Narodowego: montagne di santi e di briganti
di Andrea Perciato e Maria Rita Liliano

31 Oltre il Confine, 2° Congresso FIE Federazione Italiana Escursionismo

SENTiERi EUROPEi
Camminare per l'Europa

sentierieuropei
sentieri_europei
sentierieuropei
info@sentierieuropei.eu
www.sentierieuropei.eu

@fieofficial
fie_italia
@FieItalia
FIE-Federazione Italiana Escursionismo
info@fieitalia.it
www.fieitalia.com

Carissimi Presidenti, Carissimi Tesserati, Carissimi Amici dei sentieri escursionistici

eccoci di nuovo in "edicola" con il secondo numero di SENTIERI, la nuova testata che la Federazione Italiana Escursionismo mette a disposizione dei suoi Tesserati e dei suoi simpatizzanti, un numero in costante crescita. Il lettore avrà modo constatare come una larga parte di questo numero sia monopolizzato dal racconto riguardante il Sentiero Europeo E1, un'arteria escursionistica che definire superlativa non vale renderle giustizia. L'E1 fa parte della complessa rete di sentieri europei pensata e voluta dalla European Rambler's Association - ERA, un ambizioso progetto varato all'indomani della sua fondazione avvenuta nel 1969 e a cui la FIE ha immediatamente aderito, condividendone i principi e gli scopi. Questo sentiero di lunghissima percorrenza (circa 7.000 km) mette in collegamento l'estremo nord del continente europeo (Capo Nord in Norvegia) con il sud d'Europa che si protende nel Mediterraneo (Portopalo di Capo Passero in Sicilia), dopo aver attraversato ben 6 Nazioni. Questo sentiero sintetizza in maniera efficacissima l'idea che ha guidato la costituzione della ERA, ovvero, camminare da popolo a popolo. Da Porto Ceresio, località posta al confine con la Svizzera, il tracciato dell'E1 si snoda attraversando tante regioni d'Italia, disegnando le sue volute tra monti, vallate, borghi e colline, affascinando il camminatore con il mutare dei suoi paesaggi e dei suoi tanti orizzonti che si inseguono uno dietro l'altro.
La FIE è fortemente impegnata nella realizzazione della rete escursionistica europea in Italia, composta da ben 5 percorsi (E1, E5, E7, E10 e E12). Per sostenere fattivamente questa iniziativa, grazie al lavoro messo in campo da centinaia di volontari in tutta Italia, la FIE sta ultimando il tracciato del sentiero E1. In particolare, in Toscana, si è realizzato il primo capitolo di un progetto che guarda al futuro, ovvero, l'implementazione di una app, scaricabile gratuitamente da Google store denominata "FIE Maps", dove sono già stati caricati i dati necessari per percorrere il tratto che va dal confine ligure al confine con l'Umbria, ben 402 km dell'E1!
Pensando al lavoro fatto da tutti i volontari della FIE, ho trovato pertinente una riflessione che avevo affidato a facebook nel lontano 2013 e che ritengo valga la pena trascrivere qui, per ringraziare tutti quanti si adoperano fattivamente per la realizzazione di progetti e di, perché no, sogni collettivi!
"Porto un rispetto ed un'ammirazione infinita alle persone che sanno assumersi l'onere dell'iniziativa. Dietro l'assunzione della decisione, qualsiasi essa sia ed in qualsiasi campo, c'è un lavoro di costruzione del sé che è frutto di sicura fatica; c'è una coraggiosa consapevolezza della propria energia, della capacità di reggere impatti non sempre facili da gestire. E anche un pizzico di sana lucida incoscienza che costituisce, in fondo, il sale della vita!"
Un ringraziamento va a tutti gli autori degli articoli, che con il loro lavoro hanno dato contenuto e spessore a questo secondo numero.
Oltre al racconto dell'E1 ad opera di Renato Scarfi, Maria Grazia Comini, Maurizio Boni e Emanuele Roccatagliata, il lettore troverà una proposta di escursionismo in Toscana nell'area del Monte Pisano, riguardante la Valle delle Fonti e Mirteto di Renato Scarfi. Troverà, inoltre, la molto gustosa presentazione della Via Francigena dei Sanniti di Roberto Pellino, un itinerario che attraversa le terre abitate da sempre da un popolo fiero, i Sanniti: terre contraddistinte da paesaggi montani e collinari di notevole bellezza. Il lettore avrà modo di immergersi, altresì, negli stupendi panorami dei Monti Tatra, grazie alla lettura che viene offerta da Maria Rita Liliano e Andrea Perciato, amici e compagni di cammino di vecchia data. I Monti Tatra, terre alte di confine tra Polonia e Slovacchia, affascinano l'escursionista grazie ad una qualità del paesaggio che non finisce mai di stupire: una rete di sentieri efficientissima e un efficace sistema di strutture di supporto garantiscono al camminatore una vacanza attiva veramente appagante!

A Tutti un augurio di buona lettura e di buon cammino!

Mimmo Pandolfo
Presidente FIE

Il Cammino,

la Via Francigena dei Sanniti

Il Cammino "La Via Francigena dei Sanniti" è un percorso Storico, Archeologico e Geo-Naturalistico che si percorre su antiche vie di epoca romana e sui tratturi preistorici e medioevali.
Il percorso georeferenziato e individuato con segnavia (freccia giallo-rossa), ha inizio in Molise, a Venafro o Pietrabbondante fino a Matera in Basilicata, attraversando i territori del Sannio e dell'Irpinia, ed è lungo circa 450 km.
Da Roma fino alle località di partenza, si giunge seguendo la via Francigena nel Sud (a piedi), oppure con mezzi propri o pubblici.
Da Matera a Santa Maria di Leuca si segue il percorso dell'Appia Antica fino a Brindisi e poi con la via Francigena nel Sud.
Il percorso si suddivide in varie tappe consigliate, anche se è a scelta del camminatore il tratto giornaliero da percorrere; esso, può essere effettuato a piedi, in bicicletta, oppure a cavallo. È consigliabile per chi lo percorre in bicicletta studiare accuratamente la mappa per attraversare alcuni punti che sono transitabili solo a piedi; invece, chi vuole percorrerlo a cavallo deve pianificare bene le varie tappe prima di intraprendere il percorso, verificando i servizi a disposizione presso le strutture ricettive.

cenni storici

Il Sannio è un'antica regione dell'Italia meridionale che non ha avuto mai limiti ben definiti e non è stata mai, in epoca moderna, un'unità amministrativa. Corrispondeva originariamente al territorio abitato dai Sanniti, tra il VII-VI secolo a.C. e i primi secoli del I° millennio d.C. che oggi si estende su gran

parte del Molise e sulle aree limitrofe dell'Abruzzo e della Campania. I confini erano approssimativamente segnati a nord dal fiume Sangro, a ovest dalla pianura campana, a sud dall'Ofanto e a est dal territorio frentano. Con la divisione augustea, il nome di Sannio fu dato alla IV regione: essa comprese, oltre il Sannio vero e proprio, i territori dei Marsi, dei Peligni, dei Frentani, dei Marrucini, dei Vestini, degli Equi e dei Sabini. Anche oggi il Sannio abbraccia una regione quasi tutta montuosa che si sviluppa intorno al massiccio del Matese.

Il Territorio, morfologicamente vario, è composto da pianure, altopiani e dorsali appenniniche, che lo rendevano una roccaforte difficile da insidiare e permise per molto tempo al popolo che l'abitava di controllare una grande porzione dell'Italia meridionale. Gli insediamenti si svilupparono lungo una diffusa rete di percorsi tratturali nelle ampie piane e sui cocuzzoli di rilievi boscosi che le delimitavano. Il fenomeno che aveva dato origine agli insediamenti veniva chiamato "Ver Sacrum" (Primavera Sacra), una manifestazione divinatoria attuata da molte popolazioni italiche, in particolare, guerrieri-pastori e basata su migrazioni forzate. L'origine del "Ver Sacrum", va forse ricercata nelle cerimonie connesse con la migrazione stagionale delle greggi.

Nell'antico Sannio preesisteva allo stanziamento antropico una rete di percorsi naturali (Tratturi) tracciati dal continuo spostamento stagionale degli animali allo stato brado in cerca di pascoli. Con il tempo, questi Tratturi raggiunsero una importanza tale per l'economia dell'epoca da spingere i Sanniti ad utilizzarli come assi principali della loro rete di comunicazione, che contribuì a costituire un segno peculiare nel paesaggio abruzzese e molisano in epoca tardo-medievale. Le numerose entità abitative a carattere stanziale ma anche militare, e le diverse aree di culto contribuirono allo sviluppo ed al controllo delle attività e dei transiti che si svolgevano attraverso queste antiche vie della transumanza. Tramite questo capillare controllo dei traffici economici era possibile riscuotere le relative tasse che venivano versate periodicamente nell'erario della "Touto", gabelle elargite all'organismo politico-finanziario

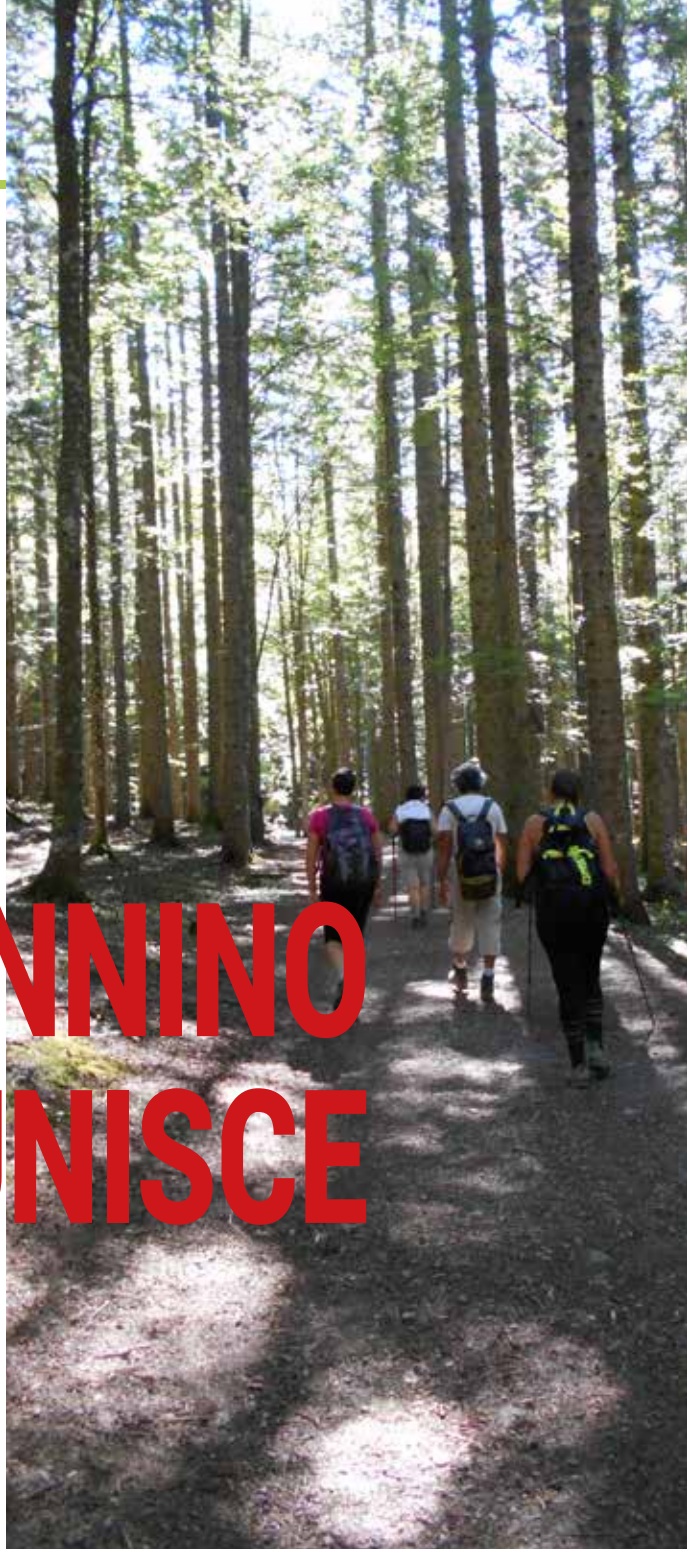
che amministrava i beni della comunità.
Tra i vari percorsi tratturali, quello che sembra essere stato di fondamentale importanza per i Sanniti è il Tratturo Pescasseroli-Candela. Esso, attraversava la maggior parte delle zone dove erano (lo sono tuttora) ubicate le sorgenti di molti fiumi del Sannio e dove erano presenti importanti luoghi di culto oltre agli insediamenti stanziali. Da Pescasseroli, attraversa l'intera alta valle del Fiume Sangro, per poi dirigersi verso un'area dove era ubicata Samnia o Samnium nei pressi delle sorgenti del fiume Volturno. Continuando il suo percorso il tratturo giungeva presso Aesernia, e dopo aver superato il valico di Castelpetroso, si snodava lungo la Valle dei Pentri attraversando due importanti insediamenti: Bovianum e Saepinum, ubicati in aree pianeggianti ma con le rocche poste in altura, La Civita e Terravecchia. Bovianum, secondo Livio la capitale dei Sanniti Pentri, era (lo è tuttora) ubicata presso le sorgenti del Biferno dalle falde dell'altura sacra, La Civita. Attraversando il territorio che conduce verso sud, il tratturo arrivava a Saepinum, sorto presso le sorgenti del fiume Tammaro. Continuando il percorso, il tratturo "Pescasseroli-Candela" oltrepassava il territorio beneventano per giungere negli ampi pianori apuli. Questo tracciato attraversava ed univa i territori vallivi dei tanti fiumi che scorrono nel Sannio dove, sulle alture che ne limitano l'ampiezza, furono edificate importanti roccaforti difensive e di controllo territoriale. Infatti, il tratturo percorreva e percorre il cuore del territorio sannita ed in questo si evidenzia l'importante ruolo che ricopriva nella società sannitica.
Oltre al Tratturo "Pescasseroli-Candela" c'erano e ci sono ancora altri percorsi che completavano la rete di comunicazione nel Sannio. L'esistenza di questi percorsi naturali instaurò un processo di sviluppo economico fortemente influenzato dall'effettivo utilizzo mercantile della rete tratturale. Infatti, l'attività economica più redditizia nell'antico Sannio era rappresentata dall'allevamento del bestiame e dalla lavorazione dei molti prodotti direttamente da esso derivati (lana, prodotti caseari, ecc.). Il territorio abitato dai sanniti era chiamato dai suoi abitanti "Safinim". In latino Safinim divenne Samnium, da cui i Romani derivarono il termine Samnites per designare gli abitanti. I Greci li chiamavano Saunitai e la loro terra Saunitis. Le odierne teorie fondano il popolamento arcaico del Sannio nello stanziamento di genti provenienti dalle terre dei Sabini, di cui sarebbero stati i discendenti. Strabone nei suoi scritti aveva precisato che all'emigrazione sabina "… si sono forse aggiunti coloni Laconoci" e per questo sarebbero di stirpe ellenica; infatti, nel corso dell'VIII secolo a.C. le coste dell'Italia meridionale furono interessate da un ampio fenomeno migratorio che ebbe origine dalle regioni della Grecia continentale e dalle Isole del Mare Egeo.
Dal punto di vista etimologico, i nomi sabini, sabelli e sanniti hanno una comune radice linguistica derivante dall'indoeuropeo "Sabh-". La differenza tra questi nomi era nella

diversa identificazione: i sabini erano il popolo che più diffusamente abitava i territori centrali della penisola italiana, mentre con sabelli si identificavano quelle popolazioni che dai sabini si erano allontanate creando nuove comunità.
Il popolo sannita era formato da quattro comunità: Pentri, Carricini, Caudini e Irpini. In seguito, forse con la nascita della Lega Sannitica come organismo di coordinamento militare già dal V secolo a.C. altre comunità stanzianti nell'Italia centrale si unirono ad esse tra cui i Frentani. I Pentri si erano insediati nell'area compresa tra la catena montuosa delle Mainarde, a nord, e il massiccio del Matese, a sud. Tra gli insediamenti Pentri più importanti troviamo: Aesernia, Alifae, Bovianum, Saepinum, Venafrum. I Carricini erano la comunità situata più a nord, nei territori delimitati dai versanti meridionali dei monti della Maiellla ai confini con i Peligni e i Marrucini. I Caudini erano i più occidentali, situati tra la Piana Campana, i monti del Taburno-Camposauro, i monti Trebulani e la media valle del fiume Volturno. I centri più importanti sono: Caiata, Caudium, Telesia, Cubulteria, Trebula e Satucula. Gli Irpini abitavano la parte meridionale del Sannio, nel territorio delimitato e attraversato dai fiumi Ofanto, Calore e Sabato. Gli irpini erano chiamati uomini-lupo ed il loro nome deriva da Hirpus che in osco significa "lupo". Gli insediamenti principali sono: Maloenton (chiamata Maleventum dai romani per le numerose sconfitte subite a causa dei sanniti, in seguito alla vittoria contro Pirro nel 275 a.C. venne rinominata Beneventum), Aeclanum, Abellinum e Compsa. I Frentani si erano stabiliti nella parte orientale del territorio sannita nelle terre di pianura che dall'Appennino sannita arrivavano fino al mar Adriatico. Tra gli insediamenti principali ricordiamo: Anxanum, Sicalenum, Larinum, Cliternia, Histonium e Hortona. Secondo gli storici, erano di discendenza sabella e originariamente provenienti dallo stesso territorio: i Marrucini, i Lucani ed i Campani. I Marrucini stanziati a nord dei Frentani, avevano come principale centro Teate, l'odierna Chieti. I Lucani si insediarono, nei territori compresi tra gli Irpini e le colonie greche dello Ionio come Metaponto e Sibari. I Campani una popolazione osca con la quale i Sanniti avevano condiviso terre e tradizioni fin dai tempi remoti, abitavano dalle falde dei monti appenninici fino alle coste tirreniche.
Il Sannio ebbe un processo di sviluppo determinato dai rapporti con le popolazioni confinanti. Nella società sannita non esistevano ricchezze concentrate nelle mani di pochi personaggi che calamitavano le attività produttive a discapito del resto della popolazione. Infatti, non esistevano latifondisti o proprietari di grandi appezzamenti terrieri, i territori erano sfruttabili da tutti coloro che possedevano animali da far pascolare, pagando all'amministratore locale il giusto compenso. Tutti avevano la massima libertà di affermare le proprie opinioni, tanto da criticare apertamente nelle assemblee i propri magistrati; per questa ragione i sanniti ebbero una evoluzione sociale basata sulla eguaglianza dei diritti e sul rispetto delle leggi, in relazione ai principi che formavano ed accrescevano l'individuo. Questi erano i fondamenti dell'ideologia politica sannita e dalla famiglia con il suo territorio si giungeva all'idea di unità popolare e quindi di Stato.

le tappe

- Venafro - Isernia
- Pietrabbondante - Carpinone - Castelpetroso (Indiprete)(var.)
- Isernia - Castelpetroso (Indiprete)
- Castelpetroso (Indiprete) - Bojano
- Bojano - Altilia - Sepino
- Sepino - Fragneto Monforte
- Fragneto Monforte - Benevento
- Benevento - Calore (Mirabella Eclano)
- Calore (Mirabella Eclano) - Aeclanum - Gesualdo
- Gesualdo - Guardia Lombardi
- Guardia Lombardi - Bisaccia
- Bisaccia - Carbonara - Monteverde
- Monteverde - Melfi
- Melfi - Rionero in Vulture - Lagopesole
- Lagopesole - Acerenza
- Acerenza - Genzano di Lucania
- Genzano di Lucania - Irsina
- Irsina - Picciano
- Picciano - Matera
- Irsina - Gravina di Puglia (var.)
- Gravina di Puglia - Altamura (var.)
- Altamura - Matera (var.)

text & ph Roberto Pellino



L'APPENNINO UNISCE

SENTIERO EUROPEO E1

Il tratto toscano del Sentiero Europeo E1 è realtà. Ad Abetone (PT), infatti, sabato 10 luglio con una cerimonia austera, ma significativa, è stato formalmente inaugurato il percorso dell'E1 che permette di congiungere la Liguria all'Umbria.

Camminare è stato per millenni il sistema fondamentale per muoversi e, oggi, questo mondo sempre più globalizzato e veloce ha risvegliato in moltissimi il desiderio di riscoprire il fascino dello spostamento lento, che consente di riappropriarsi del proprio tempo, di riprendersi un ritmo mentale che, in fondo, sentiamo più nostro, di rimettersi in contatto con le popolazioni che incontriamo.

Da queste riflessioni è nata l'idea di costruire una rete di sentieri che attraversassero il vecchio continente, che collegassero aree e nazioni anche geograficamente molto distanti tra loro. Il sentiero Europeo E1 è uno di questi, e unisce Capo Nord a Capo Passero, in provincia di Siracusa, collegando ben sei Paesi europei (Norvegia, Svezia, Danimarca, Germania, Svizzera, Italia), per un totale di circa 7.000 km.

Per l'occasione, già una settimana prima della cerimonia sono partite due staffette, che hanno percorso da sud e da nord tutto il tratto toscano, per incontrarsi sabato 10 luglio ad Abetone (PT), simpatico paese montano designato hub toscano dell'E1.

Abetone è da sempre un paese di confine. Dapprima tra il Granducato di Toscana e il Ducato di Modena e Reggio e oggi tra le province di Pistoia e di Modena. La sua innata propensione all'accoglienza e gli incantevoli paesaggi che contraddistinguono le sue montagne ne

hanno fatto un paese montano a elevata vocazione turistica: d'estate per le numerose e interessanti escursioni e d'inverno per le importanti piste da sci. Il suo prodotto più celebre è il mirtillo, frutto che produce grandi benefici per la salute degli occhi e contro l'invecchiamento cellulare e che viene prevalentemente confezionato e venduto sotto forma di composta e di succo.

Alla cerimonia di inaugurazione formale del tratto toscano ha partecipato il Sindaco di Abetone-Cutigliano (PT), Alessandro Barachini, che si è allegramente unito alle principali cariche istituzionali della Federazione Italiana Escursionismo e ai numerosi partecipanti alle staffette e agli escursionisti provenienti anche da altre

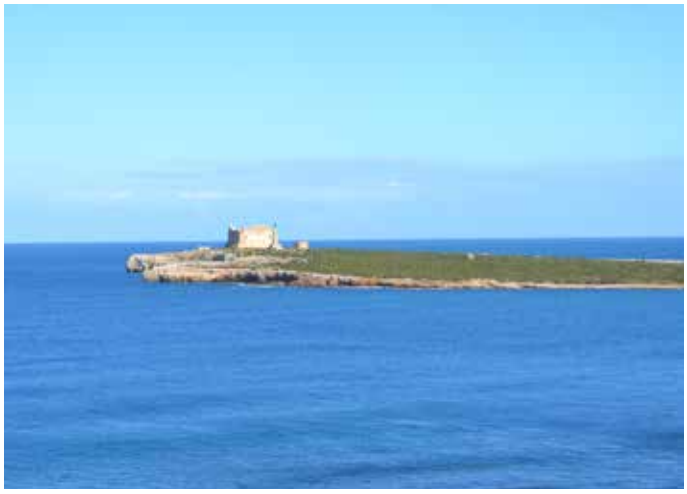
regioni italiane per il raduno nazionale.
In particolare, il Presidente del Comitato Toscano della FIE, Angelo Latorre, ha evidenziato come questa tratta dell'E1 rivesta un particolare significato, anche in una prospettiva di rivalutazione complessiva del sentiero europeo E1 e di tutta la sentieristica nazionale. Non è un caso che il motto della manifestazione sia "...l'Appennino unisce...". La cerimonia di inaugurazione, quindi, non rappresenta un punto di arrivo ma rappresenta un momento di rilancio del movimento escursionistico in generale e dell'impegno della FIE allo sviluppo e manutenzione delle tratte nazionali dei sentieri europei, anche attraverso la certificazione europea leading quality trails della European Ramblers Association (ERA).
Il Sindaco, nell'assicurare il massimo interessamento e sostegno alle iniziative della FIE, ha rilevato che l'investitura di Abetone quale centro nevralgico della tratta toscana dell'E1 permette di consolidare ulteriormente la collaborazione già in atto tra l'amministrazione pubblica locale e la FIE. Un reciproco sostegno che non è frutto della volontà del momento ma che sta diventando strutturale e proiettato al raggiungimento dei rispettivi obiettivi strategici.
Il Presidente nazionale Domenico Pandolfo ha sottolineato l'alto significato simbolico dei sentieri europei quali vie per mettere in comunicazione i popoli, favorendone la conoscenza e lo scambio di idee. Una valenza internazionale, umana, sociale ed economica che deve essere adeguatamente valorizzata, per la quale la Federazione Italiana Escursionismo si sta molto impegnando, mettendo a disposizione risorse economiche e umane, con l'augurio che la nuova tratta possa costituire un motivo addizionale per attirare anche numerosi escursionisti stranieri verso l'Italia. L'apertura della tratta toscana del sentiero europeo E1 è, quindi, un ulteriore invito a percorrere i sentieri del nostro Appennino in Toscana, ma anche nel resto della penisola giacché, come disse Kafka, "...i sentieri si costruiscono viaggiando...".

text & ph Renato Scarfi

SENTIERO EUROPEO E1

DAL GLOBO DI CAPO NORD ALL'ISOLA DELLE CORRENTI

Dal 1978 il Globo, la scultura in ferro che rappresenta un mappamondo posizionata a Capo Nord in Norvegia collega simbolicamente ma anche realmente, tramite il Sentiero Europeo E1, il nord Europa con la punta più a sud cioè Portopalo di Capo Passero in Sicilia, dove dal 2018 è posizionata una targa.



Capo Nord, il primo a recarsi in questo posto fantastico fu l'esploratore inglese Richard Chancellor nel 1533, mentre il primo italiano fu Francesco Negri nel 1664. Oggi Capo Nord, dispone di un centro turistico che si estende per 5000 mq, ancorato alla scogliera, e ospita musei, negozi punto per il certificato o timbro di passaggio dal Capo; un bar, la St. Johannes Kapell, "la cappella ecumenica inaugurata nel 1990", un'oasi di silenzio e riflessione.
Racconta un escursionista: «Ci troviamo in un paesaggio irreale: è notte ma sembra un pomeriggio come tutti gli altri. Incrociamo agglomerati di case deliziose, renne che attraversano tranquille le strade. Arriviamo sulla punta della scogliera che si affaccia perentoria da un'altezza di 307 m sull' Oceano Artico e siamo presi da un'intensa emozione vedendo il sole che si staglia basso sull'orizzonte e che coi suoi raggi, che fanno capolino dalle nubi, attraversa il globo d'acciaio, simbolo di Capo Nord. Smarriti e stupiti dallo spettacolo vaghiamo per tutto il piazzale ancora increduli di essere in un posto così unico al mondo!»
Dall'estremo nord freddo e spesso inospitale, posto oltre il Circolo polare artico, nella terra del popolo Sami, ottomila chilometri dopo, chilometro più, chilometro meno, si raggiunge un piccolo comune di tremila anime, ad appena venti metri sul livello del mare, in provincia di Siracusa, "il comune più a sud d'Italia", anche questa località attira migliaia di turisti per vedere dove... i due mari si incontrano.
Di fronte a Portopalo, quasi attaccata alla terraferma si trova l'Isola delle Correnti, così chiamata in quanto lì si

scontrano, si abbracciano, si increspano creando colori infiniti ed infine si fondono assieme il mare Jonio ed il mare Mediterraneo
Il Sentiero Europeo E1 è un simbolo di unità d'Europa, inizia in Norvegia, attraversa la Svezia, la Danimarca, la Germania, la Svizzera ed infine termina in Italia.

Il Sentiero Europeo E1 dal 1972 e per molti anni seguenti ha preso il via a Flensurg in Germania sul confine con la Danimarca. Solo nel 2010 l'Associazione DNT Norwegian Trekking Association ne completa il lavoro di segnaletica fino a Capo Nord, un lavoro enorme terminato il 4 giugno 2013 che si sviluppa per 2.105 chilometri.

L'attività ricognitiva e di segnalazione del Sentiero E1 si è svolta in più tappe, sfruttando in parte il Nordkalottleden Trail un impegnativo percorso su lunga distanza che attraversa la Lapponia oltrepassando numerose volte il confine tra Svezia, Norvegia e Finlandia. Il percorso, conosciuto anche come Arctic Trail, si snoda per centinaia di chilometri in una molteplicità di ambienti, da aree paludose a foreste, da zone arido-artiche all'attraversamento di fiumi e torrenti permettendo un'approfondita conoscenza della natura della Scandinavia del nord,

Lungo il percorso solo la DNT in collaborazione con Innovajon Norge ha sistemato oltre 60.000 segnavia su tumuli di pietre o alberi; nonostante questo sforzo, il Sentiero presenta una segnaletica scarsa, che diviene assente totalmente nel Parco Nazionale di Børgefjell, dove i regolamenti vietano i segnavia. Il tratto del Sentiero Europeo E1 nel Parco Børgefjell è garantito solo dalle mappe, questo per espresso desiderio del popolo Sami originario del luogo. La presenza di strutture a cui appoggiarsi è bassa, il percorso è consigliato ad escursionisti esperti. Tutto il tratto di E1 è segnalato in terra di Norvegia con una sigla a forma di T color rosso, in ogni punto di passaggio o sosta sono disponibili i punzoni/timbri per le credenziali.

A differenza di quello Norvegese, il tratto in territorio svedese, la cui inaugurazione risale al 1992, è di circa 1.200 chilometri ed è totalmente diverso per scenari e antropizzazione. Lascia definitivamente la Norvegia verso sud dalla cittadina di Grövelsjön per terminare prima a Varberg, località famosa per la partenza della maratona sciistica Vasaloppet e raggiunge poi le coste del mare del nord a Göteborg, da dove il battello porta in Danimarca.

Il Sentiero Europeo E1, attraversa ampi spazi, grandi foreste, usufruisce di vecchi tracciati ferroviari dismessi; lungo il Sentiero Europeo E1 in terra svedese si trovano punti di appoggio con servizi igienici, acqua potabile e riparo per la notte, vi sono varianti che portano a stazioni ferroviarie e di autobus. Tutti i punti tappa sono dotati di punzone/timbro per le credenziali. Nel tratto svedese non esiste una segnaletica particolare per i Sentieri Europei, solo il logo dell'ERA ed una indicazione nella maggior parte dei casi color arancione.

In Danimarca, lasciato il porto di Grenå, il Sentiero Europeo E1 con direzione nord/sud, entra nel Nationalpark Mols Bjerge, in questo tratto di circa sessanta chilometri, l'E1 è certificato come Leading Quality Trails, Best of Europe (certificato Europeo di qualità del sentiero). Il viaggio permette di transitare per le rovine di Kalø Slotsruin, ampie zone di laghi e pianure, antichi castelli, che accompagnano l'escursionista a Kruså ultima località prima del confine con la Germania. Oltre alla segnaletica ufficiale dell'LQT, il Sentiero Europeo E1 è contraddistinto da una croce di S. Andrea di color bruno, anche in questo tratto di Sentiero Europeo sono presenti i punzoni/timbro per le credenziali.

La Germania da il benvenuto al Sentiero Europeo E1 a Flensburg dove incrocia il Sentiero Europeo E6, (che ritroverà più avanti), inizia un lungo tratto di Sentiero Europeo E1, attraversa una molteplicità di ambienti portandosi dal freddo mar Baltico, verso le più temperate aree mediterranee, il Sentiero Europeo E1 nella sua discesa da nord verso sud attraversa grandi città come Amburgo, dove incrocia il Sentiero Europeo E9 e Francoforte, scavalca montagne come il gruppo del Taunus montagne non altissime ma molto spettacolari, qui incrocia il Sentiero Europeo E3, s'addentra ed attraversa la magica Foresta Nera. Incrocia anche il Sentiero Europeo E4 ed infine raggiunge la città di Costanza sull'omonimo lago, dove il 2 luglio 1972 assieme al Sentiero Europeo E5, veniva ufficialmente inaugurato dal presidente dell'ERA Georg Fahrbach.

Il tratto svizzero, lasciata Costanza, raggiunge Rapperswil, il San Gottardo, le località di Ariolo, Bellinzona e Lugano; da qui ci si imbarca verso il tratto meridionale del grande Sentiero Europeo E1 a Porto Ceresio per l'ultimo tratto Italiano.

text & ph Maria Grazia Comini e Maurizio Boni

Trekking vista mare,

il Sentiero Europeo E1 in Liguria

Bivio fra Sentiero E1 e Sentiero E7

I monti di Liguria furono percorsi per molti secoli da carovane di muli dal mare alla Padana e dalla pastorizia, in genere trasversalmente. Il nascente escursionismo, precoce in Liguria, si dedicò invece non solo alla "scoperta" delle cime, alcune delle quali come l'Antola erano già tradizionali punti di passo, ma anche alle lunghe traversate longitudinali, che anticiparono gli odierni percorsi lungo il crinale spartimare alpino ed appenninico.
Così un precursore degli odierni trekker, l'avvocato genovese Felice Bosazza, che scriveva firmandosi Orofilo pubblicò "Da Genova a Firenze per le vette degli Appennini. Viaggio pedestre descritto da Orofilo in 25 lettere" e "Da Genova a Nizza per le vette delle Alpi: relazione di viaggio". Viaggi pedestri e non ancora trekking, parola che al sottoscritto piace molto poco; in ogni caso si era in un'epoca in cui anche se Orofilo fosse stato pure esterofilo, probabilmente avrebbe parlato di "randonnées" perché il trek non aveva ancora l'odierno appeal ed era soprattutto il Groot Trek, il viaggio su carri trainati da buoi dei coloni boeri verso luoghi il più distanti possibile dagli inglesi. E neppure dimentico R.L. Stevenson, che raccortò il suo viaggio del 1879 nelle Cevenne in compagnia dell'asina Modestine in "Travels with a Donkey in the Cevennes".

Scorci su Genova

Vetta del Ramaceto

Con pionieri come Orofilo e con la nascita dell'escursionismo il crinale principale dei monti liguri divenne l'ossatura delle lunghe percorrenze in Liguria; a dire il vero assieme al crinale trasversale che dalla costa passando per l'Antola scende verso Varzi. Così oggi su di esso c'è una lunga storia di percorrenze che si sovrappongono l'una all'altra: sul terreno, nella mente degli escursionisti e nell'ambizione dei creatori. Il percorso delle palle blu dei crinali savonese e genovese, è diventato Alta Via dei Monti Liguri e ora Sentiero Italia, e forse sarebbe il momento di rendere il dovuto tributo ai precursori.

Anche il sentiero E1 è cresciuto nel corso della sua vita e di tutti i sentieri detti è certo il più completo. Quando nacque collegava non l'estremo Nord della Scandinavia all'estremo Sud dell'Italia, ma si limitava a collegare il mare Baltico al Mediterraneo, partendo da Flensburg in Germania per arrivare a gettarsi in mare proprio a Genova (Pegli). Adesso invece arrivato al crinale alle spalle di Genova, presso il Passo della Bocchetta che i ciclofili conoscono per il Giro dell'Appennino, il sentiero volge bruscamente verso Est seguendo il crinale stesso e viene "adottato" dall'Alta Via dei Monti Liguri, che lo porta sino in Toscana alla Foce dei Tre Confini, così detta perché triplo confine fra Genova (poi Regno di Sardegna), Toscana, Parma/Piacenza. Oggi il percorso E1 è quindi in Liguria un percorso di crinale, in alcuni tratti molto vicino al mare, in altri più arretrato assieme al crinale stesso. Ma per un tratto è anche un cammino periurbano perché come il crinale avvolge la parte est di Genova e ne guarda dall'alto case, forti e mura: la

Nella Faggeta

distanza minima dal centro città è inferiore a 10 Km. Qui la quota è sui 600 m., mentre in val d'Aveto, sul sassoso e un po' lunare Monte Ajona sta a 1700 m. Di questi luoghi bisogna ricordare che furono rifugio dei partigiani e che i loro villaggi spesso conobbero l'oltraggio del fuoco e della distruzione nazifascista.

Pur così marittimo, è un percorso spesso faticoso e non ha certo il clima della Riviera; d'inverno può nevicare e il vento, di tramontana o di mare, non fa certo sentire la sua mancanza. Ma forse proprio questo è il suo fascino, con il monte sospeso fra cielo e mare. D'altronde furono queste la caratteristiche che indussero il norvegese Thor Heyerdahl, l'esploratore del Kon-Tiki, a stabilirsi a Colla Micheri sopra Laigueglia (dall'altra parte della Liguria, in realtà). Diceva che quei posti sono unici perché si vedono il Mediterraneo e la Corsica da una parte, dall'altra le nevi delle Alpi. Tuttavia per i panorami più sconfinati, come la Corsica e l'Arcipelago Toscano, bisogna avere la fortuna o la pazienza di aspettare le giornate giuste, in genere in inverno o dopo il temporale. Ma attenzione! Il tempo fa presto a cambiare e l'idillio a mutarsi in dramma: sull'Ajona in inverno una quindicina d'anni fa un povero giovane perse la vita in una bufera di neve. Pur sempre di monti si tratta, non di Riviera!

Che altro scrivere per dare un'idea delle sensazioni sull'E1 in Liguria? Verso nord il fascino dei faggi negli inverni secchi, che creano un frusciante tappeto di foglie. I gruppetti di case sotto il crinale Sud, molto acclive, spesso accerchiate da un bosco sempre più esteso e parrebbe inarrestabile. Le belle praterie di crinale, anche in vista della città. O ancora la successione dei crinali in lontananza che danno una profonda sensazione di infinito; ma questa è una bellezza di tutto l'Appennino.

Per chiudere torniamo su un "bricco" dell'E1, con la valle e la costa sotto di te, il mare più in là e dalla parte opposta il bianco della neve in lontananza. Scrisse H. Heine "Dalle creste dell'Appennino si vede il mare: l'azzurro si profila fra i picchi verdeggianti, sì che le barche sparse qua e là sembrano navigare fra le montagne". Sono le bellezze della montagna costiera che se da un lato genera tanti problemi alla Liguria e alla sua gente dall'altra crea una costa e un clima straordinari. Allora, come descrivere i crinali di Liguria in quattro parole? Possiamo dire che in fondo la Liguria è un monte che sorge dal mare; e quindi per raccontarla diremo che qui trovi "il mare in basso".

(Ringrazio ancora la professoressa Maria Pia Rota, che molti anni fa mi segnalò la frase di Heine).

text Emanuele Roccatagliata
ph Giuseppe Roccatagliata

Montezatta

ESCURSIONISMO IN TOSCANA

VALLE DELLE FONTI E MIRTETO

Oggi torniamo in Toscana, che in questo periodo offre un clima ottimale per le escursioni. Una terra che offre panorami stupendi con il Monte Amiata, le Alpi Apuane, le colline senesi, la Maremma, la costa e le isole dell'arcipelago dell'Elba e che è stata all'avanguardia nel commercio marittimo e nella democrazia.

Una terra che ospita città come Firenze, Pisa, Siena, Lucca, Arezzo, Volterra, San Gimignano e che ha dato i natali a personaggi come Dante, Boccaccio, Giotto, Leonardo, Michelangelo. Una terra di grandi capolavori naturali, umani e culturali, che è prolifica di tante cose, dall'arte all'enogastronomia. Una terra che ha profondamente influenzato anche la gastronomia ... francese. Attraverso Caterina de' Medici (sposata a Enrico II) e, successivamente, con Maria consorte di Enrico IV, alcune specialità francesi si sono infatti ispirate alla cucina toscana. Caterina, in particolare, non soddisfatta dello stile alimentare trovato oltralpe, fece arrivare numerosi cuochi da Firenze, per cercare di migliorare la qualità complessiva dei cibi. Ça va sans dire che il successo fu tale che i francesi la considerano la madre fondatrice della cucina francese.
Una terra, la Toscana, che è anche spartiacque tra i formaggi vaccini e i pecorini, che qui iniziano a predominare, raggiungendo squisite vette di sapore. Una terra dove etruschi e romani, come ricorda anche Plinio il Vecchio nella sua Naturalis Historia e negli Epigrammi di Marziale, hanno gettato le basi per quella tradizione di buona tavola, italianità e gusto che assicurano all'escursionista piacere e soddisfazione al termine di una giornata trascorsa in giro per sentieri. Non per nulla "...caseus etruscae signatus imagine lunae...".
Quello che oggi descriverò è un percorso circolare relativamente facile, che permette di stare in mezzo alla natura e di fare un passo a ritroso nel tempo, a quando l'area del Monte Pisano era sede di eremiti e di monasteri.
La partenza è prevista dal Cisternone di Asciano Pisano (115 m). Si tratta di una struttura nata nel XVI secolo per soddisfare l'esigenza di raccogliere le acque della Valle delle fonti per poi convogliarle verso Pisa con l'acquedotto mediceo che, ancora oggi, mostra i suoi 954 archi lungo la strada che da Asciano porta verso Piazza dei Miracoli, per una lunghezza complessiva di circa 6 km.
Le acque, convogliate dalle numerose fonti presenti lungo la valle, veniva filtrata all'interno di varie strutture appositamente edificate, dentro le quali si trovavano delle vasche con della ghiaia, sabbia o carbone, che trattenevano le impurità naturali. L'acqua così trattata arrivava al Cisternone, dove era raccolta in una grande vasca di decantazione di circa 350 mc, prima di iniziare l'ultima parte del viaggio, che l'avrebbe portata prima a percorrere una tubatura situata all'interno di una galleria sotterranea percorribile di

1 m per 1,30 m di altezza fino alla Casa del Fontaniere (che aveva il compito di regolare il flusso di acqua da inviare verso Pisa), immobile che si incontra lungo la strada di avvicinamento al Cisternone, per poi immettersi sull'acquedotto e sfociare in tutte le fontane della città.
La realizzazione dell'opera richiese circa 25 anni, fu iniziata per volontà di Ferdinando I e conclusa da Cosimo I de' Medici. All'interno della vasca di decantazione è ora situato un plastico che riproduce l'acquedotto mediceo e, grazie a una pavimentazione trasparente, i visitatori possono camminare sopra la vasca ammirando la riproduzione del progetto realizzato.
La struttura del Cisternone, risultato dell'ampliamento condotto alla fine del XVII secolo dal Granduca Cosimo III, è stata recentemente restaurata e tutta l'area è stata valorizzata e resa fruibile anche per scampagnate e pic-nic. Sono, inoltre, presenti alcuni barbeque in pietra, da usare sempre nel rispetto delle norme di sicurezza, per evitare incendi e danni a cose e persone.
Imbocchiamo il sentiero 119 incontrando, all'altezza del ponte che segna la deviazione con il sentiero 121 verso l'antico borgo di Mirteto (132 m), una prima fonte d'acqua dove riempire le borracce.
Si prosegue poi in salita lungo il sentiero 119 che è ben segnato, accompagnati dalla rilassante colonna sonora che caratterizza questa escursione, ovvero il suono dell'acqua che scorre lungo i ruscelli, formando spettacolari piccole cascatelle. Da segnalare che durante i mesi estivi è possibile che il flusso d'acqua dei ruscelli sia ridotto o, talvolta, assente, in quanto c'è l'esigenza di rifornire prioritariamente l'acquedotto per gli usi urbani. Lungo il percorso incontriamo spesso anche delle piccole strutture moderne, dentro le quali sono state sistemate delle valvole di controllo del flusso idrico.
A circa metà strada per la Scarpa di Orlando il percorso si

fa più tortuoso e ripido, con la presenza di passaggi dove, specialmente in primavera, scorre l'acqua. Bisogna, quindi, fare attenzione a non scivolare.

Qui la fauna offre una notevole biodiversità, specialmente considerata la ridotta estensione dell'area. In particolare l'entomofauna presenta caratteristiche storiche diverse da quelle delle altre specie presenti nella provincia di Pisa. Laddove l'acqua è più abbondante (ruscelli, pozze, ecc...) sono presenti numerosi organismi che trovano nelle acque stagnanti il loro habitat naturale. Tra questi il Gyrinus natator, un coleottero di colore nero brillante, cacciatore dotato di notevole mobilità in acqua. È poi presente l'Hydrous piceus, un coleottero idrofilo che vive sott'acqua grazie a una bolla d'aria sotto le elitre, la Notonecta glauca, predatore subacqueo che utilizza le zampe come remi, riuscendo a catturare anche avannotti e girini. Ma l'insetto più famoso e probabilmente più conosciuto di tutti quelli presenti in acqua è, però, l'insetto pattinatore (Gerris gibbifer), impropriamente anche chiamato ragno d'acqua. Sfruttando la tensione superficiale dell'acqua, infatti, questo insetto sembrano pattinare sulla sua superficie. Nelle vicinanze dei frequenti corsi d'acqua sono anche presenti numerosi anfibi come la salamandra (Salamandra salamandra), la rana agile (Rana dalmatina) e il rospo comune (Bufo bufo), che può deporre fino a 7.000 uova in cordoni lunghi anche 5 metri.

Giunti alla Scarpa di Orlando (300 m circa) ci immettiamo sul sentiero 117. Girando verso nord (a sinistra) ci dirigiamo verso Mirteto, un borgo così chiamato perché si trovava in un'area ricca di piante di mirto, oggi quasi del tutto scomparse. Il tragitto da Scarpa di Orlando a Mirteto

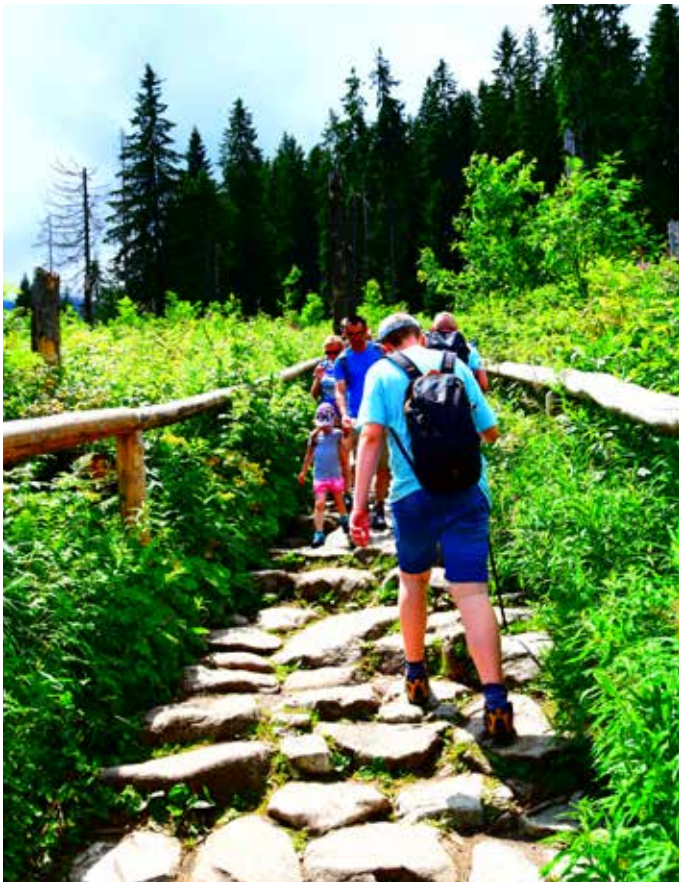
è abbastanza breve (15 minuti) e sostanzialmente privo di dislivelli o difficoltà ma molto panoramico.

L'antico borgo monastico di Mirteto (282 m) si trova sulle pendici del Monte Conserva ed è ormai abbandonato da decenni. L'edificio più interessante é una chiesa in stile romanico risalente al 1150, intitolata a Santa Maria di Mirteto, all'epoca dipendente dalla Badia di San Michele alla Verruca.
Strutturata in unica aula absidata, conserva alcune interessanti decorazioni scultoree altomedievali. Diventato borgo monastico, rimase attivo fino al XVIII secolo, quando la sua opera artistica più rilevante, la quattrocentesca "Madonna della Neve", fu portata ad Asciano ed è ora visibile presso la locale chiesa.
Fino al suo abbandono l'antico complesso ha mantenuto l'assetto medievale, con il pozzo per l'acqua e la meridiana su un fianco della chiesa, il cui tetto oggi è mancante. Gli annessi monastici e le circostanti abitazioni rurali sono pericolanti e la visita, per motivi di sicurezza, ne è caldamente sconsigliata.
Tuttavia, l'area del borgo può essere utilizzata per una rilassante sosta sul prato adiacente la chiesa, dove sono ancora presenti degli alberi di susine che, se nella giusta stagione, possono essere gustate con piena soddisfazione. Per il rientro da Mirteto basta proseguire lungo l'agevole sentiero 121 in discesa fino al già ricordato ponticello e il sentiero 119, dal quale si ritorna al Cisternone (tempo previsto da Mirteto circa 45 minuti).
Qualora, invece, si dovesse decidere di estendere l'escursione, da Mirteto si può procedere verso il Passo della Conserva (558 m) lungo il sentiero 121 che, in questo tratto, presenta una salita abbastanza ripida e faticosa (45 min), da affrontare con attenzione. Al Passo della Conserva possiamo poi raggiungere la vetta del Monte Faeta (831 m) proseguendo verso sud lungo il sentiero 00, molto ripido (circa 1 ora). Da questo punto è consigliato il rientro via Campo di Croce (612 m) e Via Tobler fino ad Agnano Pisano (2,5-3,5 ore se allenati), specialmente se stanchi o se le rocce sono scivolose. Dal Passo della Conserva, incamminandosi sul sentiero 00 verso nord si può, invece, raggiungere il Passo di Dante (215 m) e San Giuliano Terme in circa 2,5 ore. Il rientro ad Asciano dai due paesi può avvenire o a piedi via strada asfaltata (circa 2-2,5 km) oppure con i mezzi pubblici (ricordarsi di verificare gli orari del servizio).
Per informazioni sulle condizioni del percorso ed escursioni guidate: Associazione "Piedi in Cammino" www.piediincammino.it (anche su facebook) Michele o Francesca e-mail presidente@piediincammino.it

text & ph Renato Scarfi

Polonia, Tatrzanskiego Parku Narodowego:

montagne di santi e di briganti



Immaginiamo di accostare i paesaggi delle Dolomiti coi romantici tramonti sulle vette alpine e i dolci crinali delle boscose cime appenniniche col rigoglio delle chiare acque di fiumi, torrenti e cascate… ecco la vera indole di queste montagne nel cuore dell'Europa Centro Orientale: i Tatra, in Polonia.

apertura…

Questi monti sono la parte più elevata e più bella dell'intera catena orografica dei Karpaty (Carpazi) nella regione di Podhale, nel sud della Polonia, al confine con la Repubblica Slovackja. Il gruppo montuoso è racchiuso ad anello tra quattro bacini fluviali: il Czarny Dunajec a nord; la Biela ad est; la Belà e il Poprad a sud e lo Studeny ad ovest. Queste montagne di granito, seppur non elevatissime (la sua cima più alta è il monte Gerlachovsky, 2655 in territorio slovacco) salgono – aspre e imponenti – attraverso ampie, monumentali e impenetrabili abetaie. Le creste sommitali presentano una conformazione disarticolata di pizzi, vette frastagliate e cime

che si sviluppano, da ovest verso est, per una lunghezza complessiva di 51 km. Queste montagne presentano pareti a picco con strapiombi che si susseguono a pinnacoli, canalini, diedri, camini e guglie in granito e calcare. Il punto massimo di larghezza dell'intera catena tocca i 18 km per una superficie territoriale di 800 kmq. La più alta cima dei monti Tatra sul versante polacco è il monte Rysy (2499 m), mentre tutt'intorno si aprono ad arco una dozzina di vette che si elevano oltre i 2000 metri d'altezza. L'intera catena montuosa dei Tatra viene suddivisa in tre parti ben distinte: i monti Tatra occidentali (Tatry Zachodnje); gli Alti Tatra e i Tatra Orientali (Tatry Bielskie o Tatry Wysokje). Un quinto dell'intera superficie dei monti Tatra è situata in territorio polacco. La valle di Ryby Potok è la più bella degli Alti Tatra, mentre la Dolina Koscieliska è la più bella vallata dei Tatra occidentali. Il territorio dei monti Tatra è costituito in Parco Nazionale (T.P.N. Tatrzanskjego Parku Narodowego) già fin dal 1949 e tutto il comprensorio viene tutelato da vincoli protezionistici che regolano il flusso ed il comportamento degli escursionisti per rispettare e preservare sia la flora che la fauna che in questo particolare habitat persiste. I principali sentieri all'interno del Parco, quelli che penetrano nelle vallate, sono larghi e bene attrezzati (omini in pietra sistemai lungo i bordi; ponti tutti realizzati in legno; segnavia e cartelli indicatori dei sentieri bene in vista, ecc.). I tracciati, le carraie e le piste che attraversano queste montagne sono accessibili a tutti

e sono percorribili da tutti, anche anziani e bambini. Naturalmente ci sono anche quei particolari sentieri (come vie

ferrate su roccia o particolari passaggi) ove i più ardimentosi possono cimentarsi in scalate ed impegnative salite.

suggestioni...

Una terra (patria di Papa Giovanni Paolo II) che sembra davvero essere stata benedetta dalla mano di Dio. Un immenso oceano di verde si perde all'infinito con numerose ondulazioni di campi coltivati (a frumento) che sembrano variopinti tappeti distesi al sole; da questo oceano, si alzano copiose foreste di betulle, pinete e abetaie. Le case sembrano tutte uguali, coi loro tetti inclinati e tutte costruite in legno, erette su solide basi di muratura in pietra a secco. Queste case sono interamente dipinte e incise con ricchi disegni bianchi e motivi a carattere geometrico o floreale. Se si presentano tutte con le stesse caratteristiche ciò si tramanda da generazioni; qui la costruzione di un villaggio era un bene condiviso dagli abitanti che erano tutti uniti dalla comune proprietà del suolo e dall'utilizzo degli attrezzi, per cui la costruzione delle case era un'impresa collettiva che a cui partecipava tutta la popolazione. La vita nelle città, dopo decenni di regime, ha ripreso i ritmi di un tempo mantenendo fede alle tradizioni ma con l'occhio alla modernità. Librerie, negozi, luoghi d'arte di culto e di cultura, centri commerciali, uffici, piccolo e medio commercio, sono i punti cardine su cui si basa l'economia dei centri più grossi come Varsavia, Poznan, Kracow, Katowice. Immediatamente fuori le periferie, grossi blocchi di cemento racchiudono, in enormi casermoni (l'edilizia popolare del passato regime), le famiglie di operai che vivono in funzione delle vicine fabbriche. Subito fuori delle città, invece, i ritmi di vita cambiano radicalmente. Si sviluppano economie basate sull'agricoltura, sull'artigianato e sul commercio dei prodotti tipici locali (cuoio, legname, prodotti caseari, insaccati). Nelle pianure la vita è scandita dai ritmi dei lavori legati alla campagna, dalla giornata trascorsa a coltivare il proprio appezzamento di terreno. In questo interminabile mare verde è possibile soprattutto vedere animali in piena libertà come le cicogne che nidificano tranquille su elevati pali o comignoli. Altra caratteristica di questa terra è la gente che la popola, vista soprattutto nei caratteristici aspetti del vivere quotidiano: donne che parlano in circolo davanti agli steccati delle proprie case nella campagna; donne che, ricurve, eseguono al ricamo coloratissimi e fantasiosi motivi geometrici e floreali; e poi i bambini che, coi loro vivaci sorrisi, salutano tutti i passanti. Numerosissime, agli angoli delle vie campali o le arterie principali, o agli incroci di sentieri e piste, sono le tipiche immagini a carattere sacro che nei loro stili rappresentano la locale cultura cattolica amalgamatasi con le influenze delle vicine tradizioni popolari tipiche ucraine, ortodosse, lituane ed altre. Ecco allora incontrare coloratissime icone; Madonne incise e scolpite nel legno; crocifissi dipinti; beati e santi scolpiti in pietra; gruppi di angeli, amorini e putti. Le abetaie sono il principale aspetto che colpisce chi si avvicina per la prima volta ai monti Tatra, avvertendo la maestosità di cime aspre e arcigne, coronate dal silenzio dei boschi e delle pianure di fondovalle. Anche una leggenda aleggia tra queste montagne; il suo segno è presente un po' ovunque, negli oggetti d'uso quotidiano, così come negli arnesi e gli utensili in legno o nei tipici costumi locali. Questi ambienti un tempo offrivano (tra XVII e XVIII secolo) sicuro rifugio alle numerose bande di briganti. Uno tra i più famosi di questi è, a tutt'oggi ancora conosciuto in tutti i Tatra, Janosik (una specie di Robin Hood delle montagne) che, per vendicare le ingiustizie e le angherie subite dalla sua famiglia, rubava i ricchi e nobili mercanti che per questi sentieri transitavano, per regalare tutto alle popolazioni locali più disagiate. Amato e protetto dai poveri, emarginati, sbandati, contadini e oppressi fu tradito, condannato e giustiziato dai soldati austriaci nel 1713. A lui, e agli esponenti della sua banda, da tutti conosciuta come i "Bravi ragazzi della Montagna",

sono dedicate antiche romanze, tipici canti popolari della tradizione polacca ed anche alcuni sentieri che attraversano le montagne. Ovunque, in giro, tra le botteghe di souvenir e dei prodotti di artigianato tipico locale, è possibile trovare (e acquistare) una sorta di bastone intagliato che nella parte alta termina con una scure, la Valaska, indicata come l'arma incantata che nelle leggende rendeva forte e invincibile l'amato difensore del popolo, Janosik.

approfondimento...

Queste montagne si ergono, isolate e ripide, da una regione di pianure e basse colline. Qui è possibile avvicinare animali per nulla intimoriti dalla presenza di escursionisti come lo scoiattolo, che attraversa i sentieri, o i giovani cervi che si rincorrono. È possibile ascoltare i fischi delle marmotte o vedere il volo delle aquile; una buona cartellonistica segnala anche la presenza dell'orso. Un vocabolo che ricorre spesso nella descrizione dei luoghi è "Dolina", che in polacco significa valle, pianura; mentre rifugio, invece, si indica come "schronisko".

itinerari

1º itinerario: Zakopane, la "capitale" dei monti Tatra
Partenza: Zakopane (825 m)
Arrivo: Zakopane (825 m)
Difficoltà; "T" turistica; "E" escursionistica
Dislivello; + 300 m - 300 m
Lunghezza: 6 km tra la città e l'altura di Gibalowka
Tempi: 4 ore circa l'intero giro

La città capitale simbolica del comprensorio è il principale centro dei Tatra polacchi ed è la base di partenza

per le ascensioni al gruppo montuoso. Di origini cinquecentesche, in origine era un villaggio di minatori, taglialegna, boscaioli e pecorai. Oggi la città, che stabilmente conta circa 30000 abitanti, durante i periodi festivi giunge a toccare picchi massimi di oltre 2 milioni di presenze, si estende nella parte sud del paese, lungo la vallata solcata dalle acque dello Zakopjanka, circondata, a sud, dalla catena dei Tatra e protetta, a nord, dai boschi di Gubalowka. Importante centro montano, è uno dei migliori punti di partenza per tutte le escursioni e i trekking che si effettuano lungo i versanti settentrionali del gruppo montuoso. Il territorio presenta una fitta rete di sentieri che sono ben segnalati, dai percorsi più facili nelle vallate adiacenti, alle scalate più impegnative sulle pareti di roccia a picco. La funivia permette facili accessi alle montagne intorno. Si riscontrano, tra gli stili architettonici degli edifici, notevoli esempi di un'architettura unica: le sue case in legno sono

ancora la testimonianza silenziosa di modi di vivere che attingono il loro essere dalle remote tradizioni polacche. Una popolazione di montanari che, costretti dai lunghi, rigidi e bui inverni, decoravano le proprie case con vivaci colori sulla base di disegni da dipingere sulle pareti delle case. I borghi circostanti sono resi ancor più interessanti dalla presenza di antiche, deliziose e minuscole chiese realizzate tutte in legno; un legno scuro che, con le cupolette sommitali a forma di "cipolla" rievocano magiche leggende e antichi riti di costruzione; dell'antico borgo restano ancora tracce di caratteristici edifici. Se l'aspetto di queste case e di queste chiese si presenta, all'esterno, un po' cupo e severo gli interni, invece, sono coloratissimi e dai toni caldi e protettivi. Appesi alle pareti si possono facilmente trovare dei bellissimi esempi di pittura su vetro, un'arte che richiama le forti tendenze delle culture dell'Europa orientale.

2º itinerario: ai laghi di "Morskye Oko"

due specchi di mare protesi al cielo; due laghetti dalle acque color giada e turchese a differenti altezze, in uno scenario unico al mondo

Partenza: Dolina Bjalki (1000 m)

Arrivo: lago Morskye Oko (1410 m)

Difficoltà: "E" escursionistica

Dislivelli: + 410 m - 410 m

Sviluppo: 16 km circa in a/r

Tempi: 3 ore circa, fino al rifugio del lago (inferiore); 4 ore fino al laghetto superiore.

A 23 km da Zakopane si raggiunge la Dolina Bjalki, ove c'è la biglietteria che immette in un lungo rettilineo. A un chilometro si incontrano le cascate di Wodogrzmoty Mi-

ckiewicza. Quella che si attraversa è una delle vallate più belle dei monti Tatra: la Valle dei Cinque laghi. Dopo 2 km inizia una lunga serie di tornanti; un sentiero realizzato con gradoni in roccia calcarea permette di superarli e terminano nella Dolina Rybiego Potoku. Più avanti, nascosto tra gli abeti, compare (Wlosienica) un primo rifugio. Salendo ancora per mezzo km si giunge in vista di quello che viene considerato, non a torto, lo spettacolo paesaggistico più bello di tutti i monti Tatra: il grande bacino del lago Morskye Oko (Occhi del Mare) a 1410 m, con un bellissimo rifugio dal caratteristico portico in legno. Inca-

strato tra le montagne il lago si presenta con le sponde delimitate da ghiaioni originati dallo sfaldamento di grossi massi erratici; le trasparenze dei suoi fondali presentano la ghiaia, la sabbia e un fango di origine melmosa; mentre i colori argenteo/smeraldo della superficie riflettono i profili montuosi. Le acque sono limpide e pulite, sempre fredde e, a seconda della luce del sole, cobalto/turchesi. Intorno regna un silenzio assoluto intriso del profumo dei boschi. I monti che circondano il bacino superano gli oltre 2000 metri d'altezza. Molti escursionisti che giungono qui per la prima volta non conoscono (poiché nascosto dalla visuale) l'esistenza di un altro lago a un livello superiore. Leggendo con attenzione la carta della zona, con incredibile sorpresa si scopre l'esistenza di un altro specchio lacustre di minore grandezza: il Czarny Staw, ma collocato più in alto (SE) di 350 metri, facilmente raggiungibile con un sentiero che parte dal rifugio lungo le sponde orientali del lago. Scrutando verso sud si riconosce la caratteristica cuspide piramidale in granito del Mnich (il Monaco, 2069 m). Numerosa è la presenza, nel lago più grande, di pesci d'acqua dolce come le trote; da cui la vecchia denominazione del bacino (Rybie Jezioro, cioè Lago dei Pesci). Morskye Oko significa Occhio di Mare e deriva da un'antica leggenda secondo cui il lago era direttamente collegato da un passaggio sotterraneo con il mare. Nel rifugio, sulla riva del lago, è possibile ristorarsi con una calda e squisita minestra (la golonka) e un buon tè bollente, oppure riposarsi all'ombra del suo panoramico porticato in legno. Il ritorno avviene lungo la stessa via fatta per la salita.

3º itinerario: monte Giewont

il "Cavaliere addormentato", una balconata sulla la catena dei Carpazi e cima di confine a cavallo delle Repubbliche Cezcka e Slovackja

Partenza: Zakopane (845 m)

Arrivo: monte Giewont (1909 m)

Difficoltà: "E" + "EE" (escursionistica per esperti)

Dislivelli: + 1064 m - 1064 m

Sviluppo: 14 km circa

Tempi: dalle 6/7 ore complessive

Questa imponente montagna è una tra le più belle dei Tatra, e si eleva a sud di Zakopane. Dal centro di Zakopane per il viale Strazyska Kasprusie, si guadagna la boscaglia ove c'è l'ingresso alla Dolina Strazyska. Da qui, in mezz'ora, attraverso boschi di abeti rossi, betulle e larici, si raggiunge il pianoro Polana Strazyska, un avvallamento con antiche baite e un modesto rifugio (punto di ristoro), proprio alla base del monte Giewont. Una buona segnaletica

indica la direzione da seguire; a destra ha inizio la traccia di un sentiero sistemato con gradoni in roccia che s'inerpica per i ripidi tornanti di Mala Polanka, laddove la foresta comincia ad aprirsi fino a sbucare sul valico di Wielka Polana. Qui una biforcazione indica due direttrici: a destra si scende per la Dolina Mietusia, mentre il nostro percorso continua prendendo la ripida traccia che sale a sinistra. In poche decine di minuti, la copiosa foresta (abetaie e betulle) cede terreno a pini mughi di cresta modellati dalla forza del vento e il sentiero, ora più esposto, si inerpica incuneandosi tra rocce a picco che sporgono su profondi valloni; in alto, su a sinistra, incombono le pareti a picco del Maly Giewont (1728 m) mentre giù in fondo a destra si espandono una serie di conoidi (ghiaioni morenici) che sfiorano il sentiero che sale da Mietusia; di fronte, un immenso anfiteatro di doline, nevai e ghiaioni che s'impennano da un gigantesco mare di abetaie. Si cammina con molta prudenza lungo i cigli esposti (attenzione alle rocce e alle poco visibili radici sporgenti) della cresta di Grzybowiec e la difficoltà aumenta, metro dopo metro, per l'impervia salita (con punte che toccano i 60° di pendenza) su un sentiero completamente esposto. Raggiunti la prima sella (terrazzino panoramico) di Siodlo, buono per riposarsi qualche minuto, si riprende a salire passando sotto ripide creste rocciose, fino a sbucare al valico di Kondracka Przel, passo situato proprio ai piedi della cima di monte Giewont. Qui si incrocia la traccia che, per i crinali settentrionali, porta in cima al monte Giewont (1909 m); in estate c'è una eccessiva presenza di escursionisti, per il continuo saliscendi dalla vetta del Giewont. La cresta del profilo del Giewont presenta la forma di un cavaliere addormentato e si sviluppa da ovest verso est; nel punto più in alto, in cima, è posta una grandissima croce in ferro battuto. Da quassù la vista spazia su tutti i Tatra e crinali di confine con la Slovackya.

4º itinerario: Dolina Koscieliska

camminando in armonia tra profumi, incanto, silenzi e leggende.

Partenza: Kiry (875 m)
Arrivo: lago Smreczynski Staw (1226 m)
Difficoltà: "E" escursionistica
Dislivelli: + 351 m - 351 m
Sviluppo: 12 km complessivi
Tempi: 5 ore in a/r (comprese le soste)

Dal villaggio di Kiry c'è l'ingresso in questa bellissima valle; tipiche case in legno coi tetti spioventi sorgono su un pianoro solcato dalle acque del ruscello Koscieliski Potok; un capanno gestito dai guardia parco funge da biglietteria e negozio di souvenir. La Dolina Koscieliska si estende per circa 9 km fin sotto alle pendici di una delle principali creste dei Tatra: il monte Bistra (2248 m). Probabilmente erano questi gli scenari paesaggistici privilegiati dal giovane Karol (futuro Papa) per le sue attività sportive, ma anche di quando lui, giovane parroco in escursione insieme ai suoi amici, celebrava messa improvvisando altari tra le rocce o i tronchi. A 2 km si giunge nei pressi (Zahradziska) di un primo ponte in legno ove un cartello indica, a sinistra, un sentiero che sale alle vecchie miniere in disuso. Continuando tra i boschi ombrosi, l'escursionista avverte la presenza delle antiche tradizioni minerarie che risalgono al XVI secolo; alla destra del percorso compare un'edicola votiva in pietra, con tetto in legno, dedicata alla Madonna; ben visibili sono i simboli dell'attività mineraria da sempre presenti in questa zona; anticamente qui i minatori prima di recarsi al lavoro, sostavano per una preghiera. Gli escursionisti che oggi conoscono questa antica tradizione, usano ripetere l'antico gesto: e cioè, dopo la preghiera, offrono in dono monete lanciandole con le spalle rivolte alla grata dell'edicola, esprimendo desideri in protezioni e fioretti. Dopo mezzo chilometro si attraversa una gola le cui pareti, in granito e calcare, sembrano quasi toccarsi. Ancora un chilometro e la gola comincia ad aprirsi; qui fanno la loro comparsa una serie di ponti realizzati in legno, mentre lungo gli argini del fiume s'aprono marmitte, sifoni e cavità ipogeiche che danno origine a numerose sorgenti naturali; diversi cartelli indicano la presenza dell'orso bruno che qui staziona spesso. Finalmente si giunge allo Schronisko Ornak (1094 m), nei cui pressi c'è una stazione meteo. Alla sinistra del rifugio parte la traccia di un sentiero che dopo un chilometro e mezzo, attraverso l'abetaia, raggiunge il laghetto Smreczynski Staw (1226 m). L'intera valle è avvolta dai racconti di antiche leggende che parlano di un tesoro custodito in uno dei suoi angoli più nascosti, forse una caverna o una miniera... Il ritorno avviene per la stessa strada fatta per la salita.

5º itinerario: Cracovia/Krakow (PL)
la "vecchia" Capitale e città dei Re
Partenza: piazza Rynek Główny (220 m)
Arrivo: piazza Rynek Główny (220 m)
Difficoltà: "T" turistica

Dislivelli: irrilevanti
Sviluppo: 12
Tempi: 5 ore

Girovagando per Cracovia, si avverte l'essenza di quella mitelleuropa ormai sbiadita nelle memorie del tempo. L'antica capitale della Polonia, oggi tutelata dall'UNESCO, è un ricco contenitore di opere artistiche e architettoniche, un patrimonio storico pressoché intatto in ogni suo minimo dettaglio. La città deve il suo nome al principe Krak che nel X secolo eresse una fortezza sulla modesta altura di Wawel, la collina che si erge su un'ansa della Vistola (il fiume che attraversa la città) separando il suo centro storico dai quartieri di Stradom e Kasimierz. Cracovia è stata una delle città più prospere e colte d'Europa, grazie anche alla celebre università fondata dagli Jagelloni nel '300. Cuore della Città vecchia (quartiere Stare Miasto) è la vastissima piazza del Rynek Główny, considerata, a tutti gli effetti, la più grande piazza d'Europa. L'edificio al centro, detto Sukiennice, era il mercato dei tessuti e risale al XIV-XVI secolo; ancor oggi è sede di attività commerciali. Qui la sera, all'imbrunire, la piazza si trasforma in un autentico gioiello, quasi una fiaba, con le bianche carrozze trainate dai cavalli che invitano a una romantica passeggiata tra i monumenti e i luoghi più celebri. L'anima della città (a forma di cuore) è cinta da una fascia di verde ma, sicuramente, il suo monumento più importante, quello che caratterizza anche la skyline, è il Castello sul Wawel, con la Cattedrale, la Camera del Tesoro, il Palazzo Reale e le tracce delle prime costruzioni erette sulla collina. A sud del Wawel ci si lascia trasportare dagli intensi profumi, i ricordi, i colori e le preghiere che si elevano dal ghetto (quartiere) ebraico con le varie sinagoghe e il Museo dell'ebraismo. Qui il potere del comunismo ha lasciato evidenti tracce; ma è da quando questa terra ha dato i natali al Papa dagli "occhi di ghiaccio", che la sua prosperità si è ben consolidata durante lo scorrere degli ultimi decenni. Cracovia è una città proiettata verso il futuro e fin da ora ne possiede già tutte le caratteristiche: bella, accogliente, pulita, organizzata, di ampio respiro, vivace e trainante, insomma tutto ciò che riesce a soddisfare un soggiorno tra queste bellezze non solo artistiche e storiche; da tenere d'occhio anche la sua particolare cucina!

info.trekkingcampania@gmail.com
https://andreaperciato.travel.blog/

text & ph Andrea Perciato e Maria Rita Liliano

OLTRE IL CONFINE

75 ANNI DI STORIA, IN CAMMINO VERSO IL FUTURO

2° CONGRESSO FIE

Quale cammino vorrà intraprendere la FIE? Le Associazioni potranno delinearlo aderendo ai Tavoli di Lavoro nei quali saranno discusse tematiche di grande interesse

1 La FIE Associazione di Protezione Ambientale: "L'uomo e l'ambiente", "Attività culturali e didattiche correlate", "Partecipazione a tavoli di lavoro istituzionali".

Ripartire dallo Statuto Federale e proiettarsi verso il futuro con la consapevolezza del ruolo di Associazione di Protezione Ambientale riconosciuto dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare. Una scelta di campo che indirizzi e caratterizzi le molteplici attività federali e, quindi, quelle delle Associazioni affiliate che ne condividono i principi e le finalità.
Partecipare a tavoli di lavoro istituzionali e a progetti condivisi con altri stakeholder con una forte identità e obiettivi ben delineati e condivisi. Promuovere un piano strutturale di sensibilizzazione delle Associazioni sui temi legati all'ambiente.

2 La FIE e l'escursionismo come proposta di un turismo ecosostenibile: promozione e collaborazione con partner operanti sul territorio

Il Turismo ecosostenibile è, di fatto, una risorsa per l'ambiente e per l'economia, e nel caso dell'escursionismo, le ricadute positive si collocano innegabilmente a favore delle aree marginali, spesso tagliate fuori dal mercato dei grandi flussi turistici ed economici.
Definizione di una strategia da condividere anche con partner territoriali e a cui le Associazioni possano fare riferimento per apprezzare una ricaduta effettiva in termini di crescita economica delle aree montane e marginali, di una maggiore salvaguardia dell'ambiente, di uno stop allo spopolamento di aree di indubbio interesse storico e culturale. Individuare e mettere a sistema azioni di presenza sul territorio capaci far crescere la consapevolezza delle potenzialità socio-economiche dei territori.

3 La FIE e la rete sentieristica: sentieri europei, ultimazione della segnatura, promozione e visibilità, le grandi vie ed i cammini religiosi.

Riconoscere i sentieri come arterie della Mobilità Dolce, delineando per gli stessi una connotazione che superi l'idea di "luogo per lo svago degli appassionati", ma che li qualifichi come infrastrutture inviolabili da rispettare ad ogni livello, anche mediante una proficua interlocuzione con istituzioni, enti e stakeholder per convergere sull'emanazione di norme (laddove non esistenti) o sottoscrizione di protocolli vincolanti a tutela della sentieristica.
La FIE e le Associazioni affiliate quali sentinelle promotrici del rispetto verso il mondo rurale e la fitta rete dei Sentieri presenti sull'intero territorio. Realizzazione di progetti su più livelli, regionale e nazionale, focalizzati sulla formazione, sulla promozione e sulla manutenzione.

4 La FIE e le attività sportive e competitive: analisi e strategie per il futuro.

Una scelta, coraggiosa, di analizzare a tutto tondo le tendenze, le preferenze e l'evoluzione nel tempo delle attività sportive e competitive in ambiente naturale. Vecchie e nuove discipline a confronto, innovazione e tradizione che si affiancano, capacità di rilanciare discipline storiche e proporre nuove attività che siano in linea con le aspettative della società attuale o che, addirittura, le anticipino. Analisi delle attività attualmente svolte dalle associazioni affiliate e valutazione sul ruolo della Federazione.

Il 75° non è semplicemente un anniversario da celebrare, è un CONFINE da attraversare

www.fieitalia.it

FEDERAZIONE • ITALIANA • ESCURSIONISMO

FIE

1946 • 2021

OLTRE IL CONFINE

75 ANNI DI STORIA: IN CAMMINO VERSO IL FUTURO

2° CONGRESSO FIE

DA una fase storica statica
VERSO una dimensione dinamica e inclusiva

DA una dimensione territoriale limitata
VERSO un ambito nazionale ed europeo

DA una rete escursionistica multiregionale
VERSO una rete transnazionale europea

DA una partecipazione rappresentativa piramidale
VERSO il coinvolgimento e la condivisione

Il 75° non è semplicemente un anniversario da celebrare,

è un CONFINE da attraversare

Firenze 23 - 24 Ottobre 2021
Hotel Londra

www.fieitalia.it