ESCURSIONISMO

Rivista della F.I.E. - 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. 17 novembre 2004
Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wanderveinigung - Europena Rambler's Association - Federation Européenne de Randonèe Pédestre

ESCURSIONISMO

Organo ufficiale di stampa della
FEDERAZIONE ITALIANA
ESCURSIONISMO
Rivista fondata nel 1959,
iscritta al Tribunale di Torino
al n.1961 del 26-09-1968

Anno 55 n. 2
Dicembre 2014

Direttore Responsabile:
Paolo Marcato

Direttore Editoriale:
Andrea Turolla

Comitato di Redazione:
Germano Bonavero, Franco Morra,
Nello Giaccone

Collaboratori:
Mimmo Pandolfo, Bruno D'Onofrio,
Gino Ferrando, Alessio Latini,
Alessandra Conforti, Giovanna Nova,
Rita Bosio, Silvana Dolli.

Coordinamento generale:
Antonio Munaretti

Progetto grafico e impaginazione:
Fabrizio Rocci

Stampa:
Morra Arti Grafiche - Pianezza

Sommario

3 Editoriale: Il capitale umano...

3 Pierangelo Migone

4 Voglia di Via Francigena

7 Auguri: sono solo 20 anni!!!

8 39mo Raduno di Escursionismo Giovanile

9 MYANMAR

15 35° Campionato Italiano Marcia

16 Una passione che si chiama marcia!!!

19 Una marcia speciale

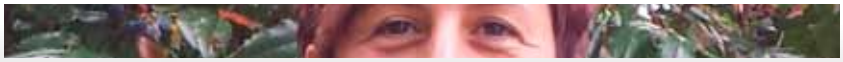
20 Luoghi d'Europa: escursionisti cercasi!

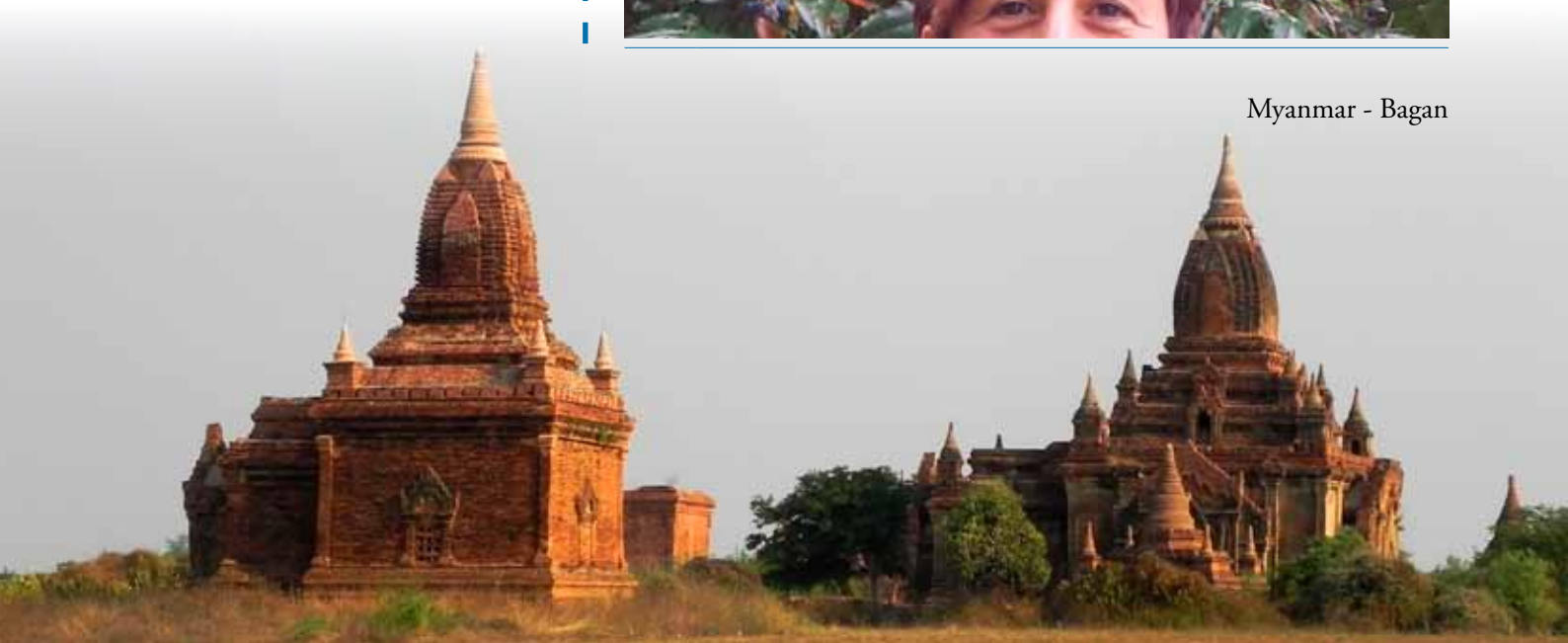
22 Associazionismo e volontariato

24 Il sogno dell'escursionista

25 Omero Savina un impegno che continua

26 La corsa è soltanto corsa





Myanmar - Bagan

IL CAPITALE UMANO...

di **Andrea Turolla**

Qual è il vero ed unico "patrimonio" della FIE? Non c'è alcun dubbio: LE PERSONE!!!
Formalmente la nostra è una Federazione di Associazioni ma, mi sono convinto che la "spina dorsale" sia costituita dalle persone, dai soci di queste associazioni, che con passione, disponibilità e amore trasformano in azioni concrete i valori e gli ideali che tutti condividiamo.

In questi anni di presidenza, girando per la nostra bella e trascurata Italia, ho conosciuto centinaia di soci FIE. Mi considero fortunato per questo; è stata una esperienza molto arricchente e sempre interessante, mai banale. A volte è stata una scoperta, altre volte emozioni forti, altre ancora condivisione, confronto, dibattito.
Molti di loro mi hanno colpito per il profondo amore per l'ambiente e per la montagna: un amore "praticato" costantemente e senza contropartite se non la soddisfazione personale. Uomini e donne che non esitano a mettere lo zaino in spalla, a caricarsi di attrezzatura varia ed a passare il loro tempo libero per ripulire un sentiero.
Con emozione ho stretto la mano a persone che con orgoglio si dichiaravano soci FIE. Persone con un alto senso di appartenenza ad un gruppo: "... tutti in famiglia abbiamo la tessera FIE!"
Ho conosciuto giovani che con forza e coraggio vogliono recuperare tradizioni quasi dimenticate, sentieri abbandonati, memorie che rischiano di disperdersi. Giovani che vogliono difendere e valorizzare il territorio in cui vivono e che non intendono abbandonare.
Ho chiaccherato del più e del meno con persone che avevo appena incontrato e conosciuto percorrendo un sentiero oppure in una notte in rifugio.
Ho condiviso le ansie e le preoccupazioni di chi si impegna nell'organizzazione di manifestazioni e volendo sempre il meglio legge con attenzione le previsioni meteo per l'indomani.
Tante persone, tanti volti, tante voci: ***il CAPITALE UMANO della FIE!!***

Andrea

Pierangelo Migone

E così anche Pierangelo Migone ha dovuto cedere alla sua malattia e se ne è andato per sentieri più alti.
Ha sempre amato l'escursionismo, e questo lo ha portato a frequentare il Gruppo Scarponi di cui è stato presidente dal 1978 al 1987.
Nel 1986 viene eletto Consigliere Nazionale della FIE, carica che manterrà fino al 1996, quando la sua attività e il suo sereno impegno ne faranno il logico successore di Gin Tedeschi alla carica di Presidente Nazionale della FIE.
Nel 2002 alla scadenza del suo secondo mandato rinuncia ad ogni candidatura ed il Consiglio Nazionale lo nomina tra i probiviri.
Era facile lavorare con Piero. La Giunta Nazionale e il Comitato Regionale Ligure avevano la stessa sede, per cui la collaborazione era continua e necessaria, ed anche gli inevitabili momenti di confronto si risolvevano sempre in serenità.
Grazie a ciò si è potuta ottenere la sponsorizzazione di Alleanza Assicurazioni, il cui contributo economico ha risolto tutti i problemi in sospeso dal 1986.
Il suo carattere e il suo atteggiamento, sempre prudente e sereno ne hanno fatto il Presidente giusto per consolidare la nostra Federazione.
Alla moglie Gabriella e ai figli Andrea e Michele le condoglianze e il commosso abbraccio di tutti noi della FIE.

Bruno d'Onofrio

VOGLIA DI VIA FRANCIGENA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO

GRANDE RICONOSCIMENTO DEL PRESIDENTE DEL PARLAMENTO EUROPEO MARTIN SCHULZ ALL'INIZIATIVA STORICA DEGLI ESCURSIONISTI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO F.I.E. DI CASTELFIORENTINO CHE HANNO ORGANIZZATO LA VENTESIMA EDIZIONE DI "LUNGO LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA 2014"

Al di là delle difficoltà che attraversa la nostra nazione, le organizzazioni escursionistiche italiane della F.I.E. e non solo, hanno manifestato ancora una volta una rinnovata voglia di escursionismo, partecipando con piu' di 500 escursionisti in rappresentanza delle 200 associazioni italiane, presenti alla 20° edizione del raduno della via francigena in toscana – giornata nazionale dell'escursionismo.

Si è concluso con un grande successo di partecipanti, complice anche il bel tempo che ha accompagnato i tre giorni del primo fine settimana di ottobre, abbracciando i cinquecento e più escursionisti che hanno camminato lungo gli antichi sentieri della Via Francigena durante il Raduno della Giornata Nazionale dell'Escursionismo lungo la Via Francigena in Toscana. Questo appuntamento nazionale della Federazione Italiana Escursionismo, organizzato in Toscana per la prima volta nel lontano 1994, ha festeggiato quest'anno i suoi venti anni di cammino organizzativo e di evento sociale, condiviso e vissuto da centinaia di amici giunti da tutta Italia, che non hanno voluto mancare all'appuntamento storico sulla Via Francigena in Toscana.

Già dal primo giorno di **venerdi 3 ottobre** si è potuto vedere la stupenda adesione ricevuta quest'anno, con l'arrivo al mattino di tantissimi pullman e auto, giunte alle prime ore del mattino per iniziare l'escursione sulla Via della Montagnola Senese. L'immancabile aiuto offertoci dalla nostra amica e Guida Escursionistica Federica Fantozzi, permetteva di organizzare due gruppi escursionisti che hanno percorso due itinerari storici della Montagnola per poi congiungersi alla meravigliosa Pieve dello Spino nei pressi del borgo di Sovicille. La visita alla stupenda Pieve è stata possibile grazie all'apertura e alla presenza delle due signore volontarie che hanno "raccontato" la sua storia

L'escursione che ha coinvolto più di trecento cinquanta partecipanti giunti a Sovicille a piedi, grazie anche all'opera di servizio nell'attraversamento delle strade con il dovuto rallentamento traffico, fatto dagli agenti della Locale Polizia Urbana. Giunti al Circolo Arci di Sovicille, i partecipanti hanno incontrato l'affetto dimostrato dall'Amministrazione Comunale con la presenza del Sindaco Giuseppe Gugliotti e del Vice Sindaco Donatella Pollini, del Presidente della Pro Loco Marco Landi e del presidente del Circolo Arci Mario Carli, affetto e sentito ringraziamento interpretato da parte dell'Amministrazione, che è stato pienamente contraccambiato da tutti i partecipanti con uno "scrosciare di applausi" in sala, applausi meritatissimi rivolti anche ai volontari che hanno svolto un servizio egregio in sala e in cucina, preparando uno stupendo pranzo toscano, apprezzato da tutti.

Nella mattina del secondo giorno, **sabato 4 ottobre**, si sono aggiunti altri pullman delle Associazioni FIE, portando così il numero dei partecipanti a circa cinquecento. La stupenda giornata di sole, quasi estiva, ha accompagnato il "lungo corteo escursionistico" della FIE che si è snodato tra le strade "bianche" del Chianti senese, tra stupendi castelli e abbazie, per poi giungere, ricevuto dalla Banda Musicale "Giovanni XXIII" di Ceranesi, al piccolo borgo di San Gusmè. Anche qui, la locale Pro Loco, con la grande professionalità dei volontari operanti in cucina e ai braceri, rappresentati dalla loro presidente Ilaria Petrucci, hanno preparato uno stupendo pranzo con piatti della cucina toscana. Tutti han-

no potuto pranzare in modo amichevole nell'area attrezzata in un bellissimo clima di festa paesana. Il saluto e il ringraziamento dell'Amministrazione Comunale di Castelnuovo Berardenga veniva portato dal Vice Sindaco Alessandro Maggi, che già al mattino era impegnato come guida escursionistica durante il tragitto trekking, dal Responsabile del Gruppo Escursionistico La Bulletta Angelo Michele La Torre, Associazione di escursionismo di Castelnuovo, che con i propri soci impegnati fin dal mattino, hanno permesso di organizzare tutto il percorso e l'accompagnamento delle Associazioni intervenute in modo stupendo e professionale. Nel pomeriggio l'allegria contagiosa della meravigliosa Banda Musicale di Ceranesi (Genova), ha riempito le piazze e le strade del borgo, instaurando un clima di genuina e popolare festa campagnola. L'ottimo vino del Chianti senese degustato ai banchi delle Fattorie presenti nelle piazzette del borgo, ha favorito il clima di amicizia che ha contagiato tutti rendendo il distacco dal borgo non facile.

La **domenica 5 ottobre**, è iniziata con una bella giornata solare, però con la consapevolezza che questa sarebbe stata l'ultima di questo meraviglioso raduno di amici. Al mattino tutti i partecipanti hanno raggiunto la città di Siena, con pullman e auto e, come un mosaico, tutti sono giunti ai luoghi destinati per l'inizio del trekking cittadino tra le mura della stupenda Siena. Accompagnati dalle Guide delle due Associazioni che hanno condiviso il programma, Associazione Guide Turistiche di Siena e Provincia e Associazione Centro Guide di Siena e Provincia, Guide Federagit Confesercenti, i gruppi dei partecipanti con i loro tutor/guide, hanno potuto conoscere gli aspetti stupendi della città del Palio. Percorrendo strade e "terzieri", passando da una Contrada all'altra, scoprendo la storia e apprendendo notizie sui luoghi "nascosti" come fontane, piazze e vie poste al di fuori del turismo dei grandi tour operator mondiali. Grande professionalità delle Guide e collaborazione e disponibilità delle Contrade coinvolte con l'apertura "speciale per la FIE" dei loro "preziosi" Musei di Contrada. La mattinata trascorsa tra storia e cultura ha trovato la partecipazione interessata di tutti, che hanno ringraziato della bella e interessantissima iniziativa che ha fatto ancor di più apprezzare la città. Il pranzo ha visto una grandissima tavolata colorata dalle maglie FIE con il logo della Via Francigena occupare tutta l'area del "Tartarugone" nella piazza adiacente il Palazzo Comunale detto "del Mangia" posta tra le Contrade della Selva e della Torre. I soci della Cooperativa sociale "La Proposta" di Siena hanno servito il pranzo con piatti apprezzati da tutti con proposte della cucina senese e toscana. Dopo il pranzo, raggiunti anche dal Sindaco di Siena, Bruno Valentini, il corteo colorato dei partecipanti ha raggiunto piazza del Campo, posizionandosi sotto il palazzo del Comune per la foto "ricordo" di questo evento. Purtroppo alcuni partecipanti non sono stati presenti al momento della foto, essendosi allontanati per degli acquisti o già partiti per il viaggio di ritorno. Un grande abbraccio collettivo ha salutato la città di Siena e tutti i cinquecento partecipanti che, accompagnati dall'immancabile musica della stupenda Banda Musicale Giovanni XXIII di Ceranesi si sono incamminati in direzione dei propri pullman, chiudendo una giornata e un fine settimana che rimarrà nei cuori di tutti.

È con grande gioia - dichiara il presidente FIE Toscana Alessio Latini di Castelfiorentino - che si è conclusa in questi giorni la **GIORNATA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO LUNGO LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA**, iniziativa della FIE che quest'anno ha ricevuto l'alto Patrocinio del Presidente del Parlamento Europeo Martin Schulz, che gentilmente ci ha inviato una bella lettera esprimendoci il suo personale apprezzamento e la stima di tutto il Parlamento Europeo alla nostra iniziativa, scrivendoci: "Il Parlamento Europeo esprime grande apprezzamento per

l'obiettivo della Sua e Vostra iniziativa, volta a far conoscere e tutelare il patrimonio culturale europeo e la sua diversità grazie a un'escursione commemorativa lungo parte della Via Francigena, e plaude alla Sua e Vostra aspirazione a coinvolgere tutte le generazioni, con particolare riferimento ai giovani e alle persone disabili. Data la chiara dimensione europea della Sua e Vostra iniziativa, è con grande piacere che accordo alla Sua e Vostra manifestazione l'alto Patrocinio del Parlamento Europeo. Colgo l'occasione per AugurarLe ogni successo per quella che sarà un'eccezionale manifestazione"

LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA; questa manifestazione della FIE (prima e unica in Italia), quest'anno ha suggellato venti anni di organizzazione di volontariato escursionistico attuando negli anni un "miglioramento continuo" come concetto fondamentale del "camminare per conoscere".

Concetto che racchiude in sostanza due affermazioni: in primo luogo c'è sempre possibilità di migliorare, di perfezionare, di superare le avversità e i "limiti" che spesso ci si presentano, affrontandoli con la consapevolezza che occorre sempre mettersi in discussione e con gli altri condividere i cambiamenti.

Prosegue Alessio Latini - Quest'anno come Gruppo Escursionistico Colori Organizzato e FIE Toscana, consapevoli dell'incarico importante assegnatoci dal Consiglio Federale della FIE, nell'organizzare la Giornata Nazionale dell'Escursionismo, abbiamo attuato e coordinato tutte le sinergie che in questi anni si sono espresse come FIE Toscana coinvolgendo tutte le Associazioni affiliate e non che sono state presenti in questi tre giorni. Consapevoli che il miglioramento si ottiene con piccoli cambiamenti quotidiani e con un coinvolgimento di tutti i partecipanti e soggetti che compongono una organizzazione, siamo arrivati alla forma diffusa di organizzazione territoriale che ha coinvolto decine e decine di volontari della FIE e non solo, di Pro Loco, cooperative sociali, Contrade e Amministrazioni, prendere parte al grande raduno nazionale con i loro soci e mezzi. Insomma, una teoria dei "piccoli passi" dove tutti sono chiamati a contribuire alla crescita e al miglioramento dell'obiettivo prefissato. È questa la strada che il Gruppo Escursionistico nato a Castelfiorentino nel lontano 1989/1990 ha fatto in più di venti anni.

Oggi la FIE Federazione Italiana Escursionismo e il Gruppo Escursionistico Colori Organizzato G.E.C.O. vuole migliorarsi costantemente cooperando con realtà del territorio che ne condivideranno il cammino. Il nostro percorso dal 1990 è diventato una realtà di escursionismo sociale importante. Tutti hanno potuto contribuire alla sua crescita anche con piccole azioni, con un minimo del proprio tempo alla creazione di questa "stupenda storia sulla Via Francigena" durata venti anni, che oggi conclude un ciclo ventennale di iniziative itineranti iniziate nel '94 lungo l'antica Via che attraversa la Toscana e la nostra Valdelsa. Una realtà unica "patrimonio della FIE" che ha visto centinaia e centinaia di iniziative ed attività che i soci hanno realizzano ogni anno, con passione e sacrificio, nonostante la crisi che ci sta torturando, con la convinzione che ci siano valori che non possono essere accantonati, come la solidarietà, l'uguaglianza e l'amicizia.

Prosegue Alessio Latini - concludendo vorrei ringraziare di cuore anche a nome di tutti i soci della mia Associazione GECO, ricordando le Associazioni che vi hanno partecipato e i loro Capo Gita che hanno organizzato i pullman o le auto e, che hanno reso possibile, con la loro presenza questo evento stupendo che è stato il raduno nazionale della FIE 2014 in Toscana; Gruppo Camminiamo Insieme - COOP Liguria (Mario Bonati); Assoc. ANA sez. Alpini di Mazzano (Mauro Scarpari); Assoc. Pèdia Davo Pèdia (Severino Rugger); Gruppo Escursionistico De Grandis (Sergio Laconi); Gruppo Escursionistico Brivio GEB (Massimo Mandelli); Gruppo Escursionistico Vercurago GEV Lumaca(Silvana Dolli); Assoc. Blue and Green (Alessandro Fabiani); CR Umbria (Giulia Garofalo); Gruppo Escursionistico Pegli GEP(Mariarosa Fioredda e Giovanni Lodi); Associaz. SempliceMente (Lorena Doria e Marina Catalani); Banda Musicale Giovanni XXIII di Ceranesi (dirett. Daniele Casazza e Carmelo di Pietro); Assoc. Culturale e Teatrale del Birun(Elena Brizio); le amiche Trentine Daniela e Giovanna; Assoc. Piedi in Cammino (Michele Colombini), Assoc. Officina Natura (Federica Pisani e Manuel Serantoni); Assoc. Trekking La Bulletta (Alessandro Maggi e Angelo La Torre) e tutti i loro soci che hanno fatto un lavoro egregio come guide: Cinotti Claudio, Daniele Caratelli, Filippo Sala, Metella Refini, Riccardo Faustini, Gabriella Micallef Trigona, Giacomo Demurtas, Marco Ragni, Mauro Guerrini, e per finire i "miei soci" del Gruppo GECO, che veramente quest'anno hanno dato tanto; Alessio Latini, Roberta Casamonti, Lucio Follo, Luisa Balzanello, Marcello Donzelli, Emanuela Campinoti, Anna Capezzuoli, David Morresi e le nostre piccole escursioniste, Matilde Tafi, Adele e Teresa Montanero, Rachele Basile, Samuele Morresi. Scusandoci con chi abbiamo dimenticato, ringraziamo con tantissimo affetto e gratitudine tutti coloro che con la loro presenza e attività hanno reso possibile questo evento unico sulla Via Francigena. Aspettandovi in Toscana per meravigliose escursioni insieme.

Alessio Latini

Consigliere Federale Nazionale e presidente del Comitato Regione Toscana della Federazione Italiana Escursionismo FIE - Gruppo Escursionistico Colori Organizzato G.E.C.O.

AUGURI : SONO SOLO 20 ANNI !
LA VIA FRANCIGENA

Odore – anzi profumo - di erba bagnata, di mosto, di uva nera caduta sotto ai filari che formano un paesaggio idilliaco; colori che spaziano da mille sfumature di verde, marrone, giallo, rosso in contrasto con il colore del cielo e delle nuvole bianche; silenzio negli eremi e nella San Gimignano notturna; sapori speziati del cibo toscano; vedute di un territorio agreste che non si può definire altro che oasi.

Queste sono solo delle piccole cose vissute in questi tre giorni della via Francigena.
C'è stato anche l'eremo/fortezza di Lecceto che, con le sue monache agostiniane è immerso in una silenziosa atmosfera mistica ai margini di un bosco di lecci; la Pieve a Ponte di Spino monumento interessante del romanico posta nei pressi dell' importante strada imperiale che collegava la Via Cassia alla Aurelia con la chiesa in tufo e pietra calcarea; il borgo di Sovicille con le sue mura ricostruite nella seconda metà del 1400; la stupenda Abbadia a Monastero con tutto intorno un prato favoloso; il resort d'elite fatto restaurare dalla imprenditrice Marcegaglia e l'antico castello medievale di Montalto trasformato in agriturismo ma lasciato con il suo fascino d'origine; il borgo fortificato di San Gusmè, dove gli abitanti – con singolare ironia – festeggiano, non un Santo, ma la "normalità" con il "Luca Cava" che è un ometto raffigurato con una statua all'ingresso del paese, nella più naturale delle funzioni quotidiane (fa pipì); e poi SIENA città della Lupa con i suoi mattoni rossi; le torri di pietra; il Palazzo Pubblico; la Torre del Mangia; Piazza del Campo suddivisa in 9 settori (dal Governo dei Nove); lo Spedale S. Maria della Scala – antico ricovero per i pellegrini che durante il Medio Evo venendo dal Nord Europa si recavano a Roma a piedi-; e soprattutto la maestosità del DUOMO: a vederlo all'esterno lascia letteralmente a bocca aperta con la sua facciata gotica bianca e verde scuro, e con all'interno i suoi gioielli come il pavimento con 56 scene piene di simboli esoterici e storie religiose, con la Libreria Piccolomini e i codici miniati, con le idee di Raffaello e gli affreschi di Pinturicchio.
Queste è quanto abbiamo visto ma c'è stato anche moltissimo "altro" come l'incontro con un contradaiolo dell' Istrice che ci ha fatto vivere di riflesso la vera rivalità tra le

varie contrade che si affrontano nel Palio; l'aver pranzato in 500 viandanti dietro alla Piazza del Campo nel cosiddetto Orto de' Pecci; nell'aver incontrato nel borgo di Gusmè la banda musicale di Ceranesi e cantato con loro il nostro inno; nell'aver camminato vicino a filari infiniti, nei boschi con lecci, castagni, carpini, tra viali sterrati interminabili delimitati ai lati da cipressi; l'aver condiviso con i nostri compagni di viaggio confidenze su dolori e gioie della vita: sono queste cose che riempiono il cuore e sono questi gli elementi essenziali del "viaggio".

Per queste ultime cose vorremmo ringraziare tutti perché la FIE ha dovuto sostenere un grossissimo sforzo organizzativo per accogliere 500 e più pellegrini dove lavoravano solo volontari.

Per finire vorremmo ricordare una frase di Alessio Latini *"la via Francigena è stata ed è l'anima della nostra Europa, l'Europa dei Popoli, ed è il lento camminare del popolo della Via Francigena, paziente e tollerante, non conosce confini, lavora e cammina per e verso una integrazione culturale, sociale, politica e interreligiosa. Con la via Francigena i confini spariscono, gli spazi e le distanze si colmano e si intersecano in una rete di strade, in una rete di solidarietà europea. Occorre essere consapevoli proprio per questi motivi che la via Francigena appartiene a chi la percorre, a chi con questi presupposti la vive"*

Noi dovremmo ricordarci di questo sempre, anche nella vita quotidiana ed iniziare a crederci veramente ed agire di conseguenza per far sì che la nostra società diventi migliore soprattutto per i nostri giovani, figli e nipoti.

Silvana e Sandro – camminatori lenti del martedì

39mo Raduno di Escursionismo Giovanile
LANZO D'INTELVI – 02 giugno 2014

Eccoci giunti alla 39ma edizione, l'evento che in Lombardia riunisce i Ragazzi che partecipano ai "Corsi di escursionismo giovanile" è divenuto una consuetudine, annualmente ci ritroviamo per un confronto, uno scambio di esperienze, e, perché no? Un momento di festa insieme!

Organizzato dal Comitato Regionale Lombardo della Federazione Italiana Escursionismo, con la collaborazione della Associazione VIT Valle Intelvi Turismo, nello scenario dei monti Intelvesi, il 2 giugno 2014 ci ha visti ospiti della "Valle Intelvi", territorio al confine con la Svizzera, ricco di storia e definito "il cuore verde della Lombardia": montagne, sentieri, che hanno visto nella storia il susseguirsi di tante vicende, quanti passi lungo queste mulattiere?? Quante persone, quanti stati d'animo diversi… noi possiamo solo immaginare.

Il ritrovo alle ore 9.00 a Lanzo d'Intelvi presso il Crotto Dogana in Viale Campione d'Italia 22, i gruppi di escursionisti, guidati dagli Accompagnatori di Escursionismo, con l'aiuto degli Accompagnatori locali, hanno avuto modo di scoprire la storia di queste località, le vicende umane che hanno visto protagoniste tante persone legandole a questo territorio.

Dal "Crotto Dogana" raggiungiamo il "Cippo di Confine" a mt 1120, lungo il percorso gli intervenuti hanno potuto apprezzare gli aspetti naturalistici, l'itinerario inizia su un facile sentiero, attraverso boschi misti di latifoglie, si giunge in quota addentrandoci in una bellissima faggeta, percorriamo ora una vecchia strada militare, ci avviciniamo alla parte del percorso di maggiore rilevanza antropica: il Cippo di confine italo-svizzero, il percorso delle trincee, la Trincea di Sosso Bovè, qui una breve sosta per osservare e ascoltare dalla voce della nostra guida, le notizie storiche.

Gli intervenuti hanno poi proseguito il cammino raggiungendo la località "Alpe Lissiga", dove, all'insegna dell'allegria, si è svolto il programma di aggregazione e giochi insieme.

Abbiamo potuto gustare gli assaggi di prodotti caseari locali offerti dalla "Comunità montana Lario Intelvese", successivamente i ragazzi, divisi in squadre, si sono cimentati lungo un breve percorso di orienteering.

A conclusione della giornata, con la presenza dei Sindaci di Lanzo e di Pellio d'Intelvi, la consegna degli omaggi a tutti i ragazzi intervenuti, i ringraziamenti e saluti conclusivi.

Alla giornata hanno partecipato 10 Associazioni, con la presenza di circa 400 persone; di cui 250 ragazzi dei Corsi di escursionismo organizzati dalle singole Associazioni.

Escursionismo: è un termine familiare, ci ha accompagnato per tanti anni, ma il suo significato è per noi immutato, significa voglia di scoprire, a passo lento, un modo di camminare che varia al variare del terreno, non vuole essere una competizione bensì un modo di rapportarci con l'ambiente che ci circonda, di conoscerlo, rispettarlo e ascoltare tutto quanto ci viene trasmesso nel corso di una giornata vissuta all'aperto.

Sempre con questo spirito, ci diamo appuntamento all'edizione 2015.

MYANMAR

(Birmania paese del futuro)

Resoconto di una nostra escursionista

Tutto nasce da un'idea, mentre aspetto dal veterinario, leggo un articolo titolato "La Birmania apre al turismo", penso: la Birmania sarà mia. In senso metaforico tutti i paesi che abbiamo visitato sono nostri, perchè ci hanno colmato di emozioni, posti che non saranno mai più solo punti nel mappamondo, ma ricordi fissati nella nostra mente e nel nostro cuore. Sento Grazia la mia compagna di viaggi e in pochi giorni prenotiamo il volo, il visto per il Myanmar lo prenderemo a Bangkok nell'ambasciata Birmana. Da Bangkok a Rangoon, raggiungiamo il Myanmar con una ora di volo, ed eccoci nel paese più grande dell'Indocina. Qui vige il regime militare da ben sessanta anni, paese chiuso con i vicini e con l'occidente. In Rangoon divisa in quartieri indiani, cinesi, birmani, la vita si svolge sui marciapiedi e per la strada, chi non ha una bancarella o un negozio se li è procurati, qui non viaggiano le biciclette, cosa che in Asia è molto comune, il motivo è che tempo fa ci fu una collisione tra una bicicletta e un alto militare del regime, da quel momento le bici furono proibite perchè definite mezzi pericolosi. Ci accorgiamo subito della cordialità delle persone, il taxista che ci porta dall'aereoporto in città, ci chiede informazioni sul nostro paese, (Italia uguale a Balotelli) ci consiglia un ostello nel centro e appena scaricati gli zaini, una signora ci prende sottobraccio e ci indica il più economico e con tantissime rampe di scale, sceglieremo il secondo molto più spartano ma più pulito.
In centro Rangoon visitiamo la Pagoda Sule che è anche il centro di una grande rotonda cittadina, ha uno stupa d'oro alto 45 metri, vari reliquiari, moltissimi Budda, ma è sotto l'influsso dei Nat, sono geni con sembianze umane e dai poteri sovrannaturali. Qui in Myanmar la gente è realmente religiosa, il poco denaro che ha, lo dà in elemosina, sente il bisogno di dare di condividere, essi pensano che il donare sia il modo migliore di investire per il futuro, nelle prossime vite avranno un karma migliore, la banca cosmica non conosce i rischi della borsa, ecco il perchè del titolo dell'articolo "Paese del Futuro", Nonostante abbiano un governo dittatore, i Birmani continuano a darsi da fare, organizzano feste religiose con poco e conservano quella bella capacità di ridere e scherzare. Da ogni punto di Rangoon si vede il santuario più sacro del paese, "la pagoda di Shwedagon" situata in alto su una collina, al centro lo stupa ricoperto d'oro, ornato sulla sommità dallo Hti (ombrello) e dal seimbu con il suo tesoro di pietre preziose, tutt'intorno nel piazzale tempi con divinità, centinaia di Budda e tempietti dove ogni credente trova il suo luogo ideale di preghiera. Tutta la Birmania grazie a questi stupa, risplende d'oro.
In tutto il paese può capitare di incontrare un corteo con musica, buoi addobbati, cavalli bianchi che portano in groppa bambini truccati, anche piccolissimi, piccoli faraoni per un giorno, è la cerimonia di ordinazione l'evento più importate nella vita di un Birmano, i primi passi del cammino del Budda, quel giorno ogni bambi-

no diventa il principe Siddharta. Lo stato monacale non è riservato a pochi eletti, non è separato dalla vita comune, ciascuno è libero di essere monaco per un giorno o di restarlo per sempre.

A differenza di altri paesi in Indonesia, qui sia gli uomini che le donne indossano il *longyi,* gonna uguale per tutti ma per le donne più variopinta, altra particolarità di questo popolo, tutti, donne, uomini, bambini, hanno sul viso la Thanaka, una pasta color avorio, ricavata da una corteccia, protegge dal sole e per le donne è anche usata come trucco per la propria bellezza.

Da Rangoon con cinque ore di bus, si raggiunge la Roccia d'oro, uno dei luoghi buddisti più sacri. L'ultimo pezzo di strada si percorre su camion stipati di pellegrini; scesi dal camion si percorre ancora una salita di circa 1 ora a piedi, ma la visione ti premia di tutta la fatica, duemilacinquecento anni fa, fu eretta la pagoda di Kyakityo, la cui forma ricorda un uovo in equilibrio precario su un grande masso, sembra sul punto di cadere, ma un miracolo lo trattiene da secoli, la leggenda vuole che nello stupa ci siano rinchiusi dei capelli del Budda, in questo luogo di preghiera e in molti altri, sono autorizzati solo gli uomini ad avvicinarsi al sacro per poter incollare altre foglie d'oro, cosi da poter fare la propria donazione che aumenta il volume e il potere religioso.

Dopo 10 ore di viaggio da Rangoon raggiungiamo il lago Inle, lungo 22 km, posto incantevole, qui abitano gli Intha (figli del lago), diventati celebri per il curioso modo di remare dei pescatori, in piedi sulla canoa remano con la gamba, per avere le mani libere.

Gli Intha, Shan, Pa-O e altre minoranze etniche tra cui Padaung con le loro donne giraffa, vivono in centinaia di palafitte sul lago e sulle sue sponde. Vivono di pesca, lavori artigianali, tessuti, argento,

sigari, ceramiche, barche. Le acque basse del lago consentono anche di raccogliere alghe, di fare orti galleggianti. Ci si sposta in barca per i riti religiosi, per vendere e comprare nei numerosi mercati, per la scuola e tutte le normali attività, il posteggio pittoresco con centinaia di canoe che aspettano dondolando di riportare a casa il proprio carico di merce e uomini.

Sempre sul lago visitiamo un importante monastero "pagoda dei 5 Budda", in realtà sono diventati 5 sfere dai contorni incerti, perchè nel tempo i credenti hanno sempre appiccicato foglie d'oro, cambiandone la forma.

A circa 30 km Pyndaya, in questo luogo ci sono tante grotte, nella più grande, diventata anche essa luogo importante di culto, contiene Budda di tutte le dimensioni e forme, tutte donazioni di fedeli e in mezzo a stalattiti e stalagmiti per almeno 1 km nelle viscere della terra sei in compagnia di migliaia di statue.
Ci spostiamo al nord nella città di Mandalay, città frutto di una profezia del Budda, che dalla collina che la sovrasta predisse che in quel luogo sarebbe sorta una grande città. Nel centro la città dorata con attorno ampio fossato, attorno antichi monasteri, nelle vicinanze la più grande biblioteca in marmo del mondo, la pagoda di Kuthodaw fatta costruire da re Mindon. Contiene entro la sua cinta 729 pagode in gesso bianco, sono tutte della stessa forma e contengono al loro interno tavole di marmo scolpite con la versione del Tripitaka, importante testo buddista, la vicina pagoda Sandamuni contiene anch'essa 1774 stele.

Nei dintorni di Mandalay il ponte di legno su palafitte più lungo del mondo (circa 1,2 km) e attraversato il fiume Irrawaddy raggiungiamo Sagaing, saliamo anche qui miriadi di scalini, ma poi in cima vista sul fiume e tutto intorno centinaia di stupa di diverse dimensioni e forme lungo tutta la collina che dirada verso il fiume.
La prossima meta Bagan, posto incredibile, valle tra

le più sacre dell'Asia, si respira e si assapora la storia antica, una piana disseminata da templi e stupa che si ripetono all'infinito, tutto questo a perdita d'occhio. sono tutti diversi, le culture Mon, Pyu, indiana, culto bramanico, coesistevano in armonia e le costruzioni sono il segno di un uso sereno di diversi stili, circa 3000 templi costruiti dal 1030 al 1300 grazie alla conversione al buddismo del re Anawratha che è anche considerato l'unificatore della Birmania.
A circa 50 km da Bagan visitiamo il monte Popa, singolare cono di lava, parte di un vulcano spento, questo sito è interamente dedicato ai Nat, dimora delle divinità locali, per raggiungere la cima ci aspettano 800 gradini, scimmie dispettose, in cima complesso di templi e altari.

Abbiamo assaporato la Birmania viaggiando zaino in spalla, spostandoci con autobus a lunga percorrenza di notte, questo ci permetteva di aver più tempo per visitare e godere di questi luoghi, il rumore giornaliero, la chiusura dei ganci dello zaino, suono che ti indica una nuova partenza, una nuova avventura.

Quando parto da casa mi immagino di portare con me un bicchiere vuoto, man mano lo riempirò di emozioni, conoscenze con gente sconosciuta ma che per un giorno entra nella tua vita, storia e geografia, da questo viaggio sono tornata con un bicchiere che traboccava. Grazie Myanmar. ***Rita Bosio***

"gente sconosciuta ma che per un giorno entra nella tua vita"

35° Campionato Italiano Marcia di regolarità per Associazioni 2014

L'ultimo fine settimana di agosto, a chiusura di un'estate anomala e piuttosto "umida", ci siamo trovati coinvolti nella frenetica macchina organizzativa dell'evento maggiormente atteso del calendario di Marcia di regolarità: la 35ma edizione del Campionato Italiano per Associazioni 2014.
Organizzato dal Comitato regionale lombardo e dalla Commissione tecnica federale con la collaborazione sul territorio della Sottosezione CAI, del Gruppo A.N.A. di Collio, grazie al prezioso contributo dell'instancabile e onnipresente Roberto Ronchini i percorsi di gara si sono svolti in un ambiente prettamente alpino, dopo i primi settori necessari ad uscire dal paese e dalla fascia boschiva del territorio, ci siamo trovati su terreno aperto decisamente ad ampio respiro che appagava la vista spaziando dai verdissimi prati (curati e mantenuti con amore e sacrificio dai residenti locali), alla corona di rilievi montuosi che delimitano la Val Trompia.
Una Valle molto antica, a pochi chilometri dal capoluogo Brescia, si estende fino al confine con la provincia di Trento, con le sue montagne e il tipico paesaggio alpino, la popolazione dedita in passato al lavoro in miniera e alla siderurgia, all'allevamento e alla coltivazione dei campi e dei boschi, oggi il suo territorio è divenuto un museo all'aria aperta, accompagnati da operatori esperti e appassionati, si possono scoprire le ricchezze di questa valle, percorrendo la "Via del Ferro e delle Miniere", gli itinerari artistici come la "Via del Sacro e dell'Arte", oppure itinerari naturalistici come nel percorso "Il Bosco Racconta", non ultima l'attrattiva turistico sportiva della zona, con la possibilità di trekking, escursioni, e sport invernali.

L'organizzazione del Campionato Italiano per Associazioni è per noi un'occasione di aggregazione e di condivisione della passione per il "camminare", ma anche un momento per concederci la visita della località prescelta, addentrarci e gustare la storia e le tradizioni locali, un momento di "festa insieme".

Dei percorsi di gara che dire?? Penso che meglio di così non potessero essere scelti, i commenti degli atleti all'arrivo ci hanno gratificato dell'impegno speso nella preparazione.
Chi ringraziare?? Non vorrei dimenticare nessuno, gli amici del CAI di Collio, dell'ANA, l'Amministrazione Comunale e le Istituzioni tutte, gli abitanti di Collio che ci hanno accolto con sincera amicizia, tutti i tecnici cronometristi e giudici della FIE, ma permettetemi un ringraziamento particolare a Ennio che da anni lavora incessantemente per far funzionare sempre al meglio la "macchina organizzativa della Marcia di Regolarità".
Grazie e un abbraccio caloroso a tutti i marciatori, un plauso all'Associazione del "GAM di Vallio Terme" che si è aggiudicata il titolo di Campione 2014 seguiti sul podio da "GSA San Giovanni di Polaveno" e "O.S.A. di Valmadrera".

Arrivederci alla prossima edizione, sempre più numerosi e con il coinvolgimento e la partecipazione di tante "giovani leve".

Silvana Dolli.

UNA PASSIONE CHE SI CHIAMA MARCIA!!!

Voglio iniziare questo mio resoconto personale del Campionato Associazioni partendo da un pensiero che ha espresso il presidente della FIE nel discorso di chiusura domenica 31 agosto, durante la premiazione delle associazioni.
Ha detto che noi marciatori per poter praticare questo sport, per allenarci e per portare avanti questa nostra passione, siamo spesso costretti a trascurare qualche altra cosa nelle nostre vite: ha fatto l'esempio del lavoro, della famiglia, degli affetti, di altri impegni che affollano le nostre giornate.
Parto da questo pensiero e vi descrivo non tanto le due gare di Collio perfettamente organizzate quanto piuttosto quello che ho vissuto io per poterci essere, per poter portare avanti questa mia passione e per dimostrarvi che quanto detto dal Presidente sia la vera e pura realtà.

Per me pallavolo oltre ad essere una passione della gioventù, oltre ad essere lo sport praticato dalle mie figlie e lo sport per eccellenza per il mio martirio, è un lavoro: porto avanti l'associazione dilettantistica del mio comune accorpando pure i comuni circostanti. Ormai da alcuni anni, l'ultima settimana di agosto per me vuol dire Camp Pallavolo quindi ripresa degli allenamenti in località di mare per unire sforzo in palestra a qualche puntata di spiaggia e mare per le atlete.
Quest'anno il camp coincideva proprio con il primo giorno del campionato di marcia, il primo giorno per poter praticare la mia passione!
Così, dopo due giorni di camp a Cervia, due giorni di fatica in palestra con le mie giovanissime atlete, due giorni di sabbia e acqua salata, due giorni dove il dormire è una cosa off limits e farsi una doccia calda pure, parto da sola con la mia macchina da Cervia per tornare a casa e poter essere a Collio sabato 30 agosto. Lascio a Cervia la mia famiglia, le mie atlete, i miei allenatori e il mio Presidente. Parto a dispetto della mia Tameni (la mia mamma) che continua a ripetermi di non andare a marciare (frase che mi ripete tutte le domeniche quando mi chiama per chiedermi come sia andata la gara!), parto da sola lasciando nella preoccupazione il mio martirio che ultimamente sa che mi addormento in ogni angolo e in ogni dove. Parto con le mie atlete che mi dicono "in bocca al lupo" e con la mia Grandona (mia figlia Vittoria) che mi dice "Tranquilla mamma, andrà tutto bene" tra l'altro sembra l'unica a crederci per davvero!
In macchina con la musica delle mie figlie a farmi compagnia, mi assale un colpo d'ansia: e se stessi facendo la cosa sbagliata? E se davvero non ne valesse la pena?
Arrivo a Mazzano, scarico i miei bagagli, faccio partire le lavatrici, sbrigo alcune commissioni tra banca e posta, pranzo con i miei genitori (finalmente rilassati al termine del mio viaggio), faccio la spesa, taglio l'erba del giardino, sistemo alcune pratiche con la federazione italiana di pallavolo, mi faccio una doccia (finalmente calda!), ceno da sola al mio posto in cucina…

C'è un silenzio innaturale in casa mia: mai successo prima! Un silenzio al quale non sono abituata e neppure tanto preparata!
Mi chiamano il mio martirio e le mie figlie, mi chiamano i miei genitori, mi chiama "il mio maestro" ma soprattutto il mio amico Flavio, mi chiama la mia amica Barbara, mi chiama il mio Presidente, mi chiama il preparatore atletico della pallavolo.
Decido che è ora di andare a fare la nanna: domani sarà un altro giorno ma che giorno sarà?
Sabato 30 agosto, campionato italiano di marcia di regolarità per associazioni, prova individuale.
La sveglia suona presto a casa mia, non devo preparare nulla per nessuno, ci sono solo io in casa per cui, dopo aver fatto colazione, decido di stirare (di solito stempera un po' le mie angosce), mi preparo e parto come al solito, carica a 1000 con l'obiettivo di fare bene.
Ci tengo un sacco alla gara individuale: quest'anno nella categoria senior mi trovo bene con le medie anche se faccio ancora fatica a capire come devo tenere il ritmo; mi viene continuamente da spingere sulle gambe facendo normalmente anticipo.
Ci tengo un sacco a questa gara: vengo da una prestazione con la P maiuscola della domenica precedente dove, con una manciata di penalità, ho vinto benissimo a Odolo.
Ci tengo un sacco alla gara: ho ricevuto un sacco di "in bocca al lupo" che non voglio deludere proprio nessuno.
Per la prima volta quest'anno e in occasione di un evento tanto atteso come il campionato per associazioni, anche nella categoria senior sono schierate ai nastri di partenza cinque donne pertanto, penso dovrebbe essere riconosciuta anche questa categoria "fantasma".
La gara parte con un 3600 di salita dapprima sull'asfalto della piazza di Collio che ci consegna all'estremità del paese e fino al sentiero della montagna. La media è lenta per la salita che mi trovo ad affrontare per cui cerco di stare calma e di controllare il passo. Il secondo settore al 5600 ci fa scendere su sentiero fangoso e scivoloso che velocemente ci porta ai piedi della seconda salita di giornata. Il terzo

settore al 3400 sale dapprima su strada bianca e prosegue su sentiero ben camminabile e costantemente in salita con una media ampiamente marciabile. Quarto settore al 5400 ben camminabile, ben vario tra sentiero e strade bianche, molto panoramico su prati e malghe così come pure il quinto settore al 6000, dove si alternano tratti quasi pianeggianti, a tratti di discesa e strappi in salita.
Sesto settore al 6300 che dalla montagna ci fa scendere sull'asfalto, fino a riportarci alla piazza di Collio per la consegna del cartellino.
L'esposizione dei tempi è veloce come pure la compilazione delle classifiche che decretano in un attimo che ho di nuovo sbagliato la gara, che dovrò di nuovo sorbirmi i "rimproveri" della mia mamma, che dovrò di nuovo fare i conti con un sacco di "andrà meglio la prossima volta"!
Premiazioni nel primo pomeriggio in una bella sala con tanto di palcoscenico.
Complimenti ai vincitori di questa prima giornata: per Elia la festa è doppia, oggi è proprio il giorno del suo compleanno e la commozione aumenta quando Ennio lo chiama sul palco, lo premia e gli fa gli auguri; non solo mamma e papà sono emozionati ma lo sono un sacco anche io e a stento (e di nascosto) cerco di trattenere le lacrime, a Matteo, a Pierangelo che oltre a vincere nella categoria senior, è pure il migliore in assoluto e il primo alpino, a Raffaele, a Giuseppe, a Cristina Diaconu amatori femminile, a Cristina Conforti open femminili e a Nives senior femminile… peccato che nessuno l'abbia menzionata!
Torno a casa e mi ritrovo sola ancora per qualche ora: ho tempo di riflettere e di lasciare andare quelle lacrime che in sala premiazioni ho trattenuto! Mi piace questo sport ma non riesco a capirlo: se spingo faccio anticipo, se cerco di stare contenuta faccio ritardo! Ha ragione Liliana quando dice che bisogna essere tranquilli e avere la mente concentrata e io, di natura, sono una mente contorta e un'anima agitata!

Mi chiamano il mio martirio e le mie figlie, mi chiamano i miei genitori, mi chiama "il mio maestro" ma soprattutto il mio amico Flavio che cerca in tutti i modi di farmi sorridere, mi chiama la mia amica Barbara, mi chiama il mio Presidente, mi chiama il preparatore atletico della pallavolo. La mia amica Barbara, che ci ha visto lontano, mi mando un messaggio con scritto "tieni le forze per domani" e allega tre simboli: una coppa, il numero uno e la bandiera d'Italia.
Per l'ora di cena, tornano le mie ragazze! Capiscono subito che qualcosa non va e allora cominciano a raccontare i due giorni che hanno trascorso senza di me, a farmi ridere e divertire con le loro peripezie durante gli allenamenti e i loro tuffi e bagni nel mare.
Decido che è ora di andare a fare la nanna: domani sarà un altro giorno ma che giorno sarà?
La sveglia suona ancora prima del solito: devo comunque stirare!
La partenza da casa è sotto un cielo cupo e rischiarato da lampi che sembrano arrivare proprio dalla valle Trompia.
In prossimità di Concesio, ci viene addosso un acquazzone da paura!
Sto pensando seriamente che sotto un diluvio del genere oggi non voglio partire, non ne ho voglia, non mi sento pronta ad affrontare montagna e diluvio contemporaneamente.
Nella pancia mi sento nascere una strana sensazione: non so cosa sia, sembra un principio di paura!
Ma la mamma volante non ha paura di niente!
Arriviamo a Collio, troviamo parcheggio nello stesso posto del giorno precedente. Il temporale ha finito di scatenare la sua furia ma l'organizzazione decide comunque di posticipare la partenza di mezz'ora. Sembra un segno del destino ma alle otto e mezza il cielo si apre e il sole sembra bucare a forza le nuvole. Quando viene il mio turno di partenza, il sole splende nel cielo!
Oggi sono nella categoria Open femminile e le medie non sono proprio nelle mie corde. Mi metto il cuore in pace e vada come vada, il concetto espresso dalla mia Grandona ieri sera è stato "Vai e cerca di divertirti"!Per la prima volta faccio una cosa che un perfetto atleta non dovrebbe fare mai: parto senza mangiare in modo che forse i crampi della fame potrebbero aiutarmi a contenere l'anticipo.
Il primo settore parte al 5000 sull'asfalto della piazza di Collio e dopo pochissime contate ci consegna a prati infangati e sentieri dove scivoloni e svarioni mi tendono costantemente l'agguato. Dopo mezz'ora di gara mi suona il cellulare: il numero è quello di casa mia. Comincio ad agitarmi e rilancio la chiamata. Mi risponde il mio piccolo vandalo che mi dice "Ciao mamma, volevo solo sapere dove sei"! Alla mia risposta "sto marciando", lei mi saluta e mi dice che voleva solo sentirmi per sapere dove ero ma che a casa va tutto bene!Riparto, sorrido a me stessa (tutto è tornato alla normalità!) e da qui comincia la mia gara.
Il secondo settore è al 4400; è lentissimo nella prima metà, una strada bianca quasi pianeggiante, tanto che mi impongo di tenere un ritmo alto e di scalare ad ogni minuto. La parte terminale impenna su prato e ci porta al controllo. Il terzo settore al 5800 mi apre letteralmente il cuore: prati in ogni dove, verde smeraldo il colore che predomina, le mucche al pascolo che sembrano appese sulle montagne, le malghe sperdute sugli irti sentieri…io qua ci potrei anche vivere! Marciamo su una strada che mi permette di guardare dappertutto e di spaziare a 360 gradi. Mi sento il cuore in pace e sono felice ma felice DA URLO!
Comincio ad avvertire la fame ma cerco di resistere (anche se nello zaino so di avere la mia brioche che mi sta chiamando).
Il quarto settore al 2900 è una bella salita, lenta per la media, che sale su uno stretto sentiero che continua ad offrirmi panorami mozzafiato! Sono in montagna, la mia montagna bresciana, sto facendo una salita che mi piace, sto praticando uno sport che mi fa impazzire…cosa voglio di più!

Il quinto settore al 4900 comincia con un tratto di discesa spacca gambe e non solo: appoggio il piede di destra che slitta via e mi ritrovo a battere le chiappette sul percorso e a sentire il colpo di riverbero fino ai denti! Alla faccia dello svarione! E intanto che la mia socia continua a ridere, io passo alcune contate a massaggiarmi i dolori!
Ultimo settore al 5700: la fame è mostruosa tanto che la testa comincia a girare, le chiappette urlano vendetta e mi scappa una cifra la pipi! Si scende dalla montagna, si comincia a sentire lo speaker che chiama per nome gli atleti all'arrivo e finalmente ecco l'asfalto ed ecco il traguardo!
Non faccio a tempo a consegnare il pettorale che il cellulare suona di nuovo: questa volta è la mia mamma alla quale dico soltanto "mi sono divertita"!

Esposizione tempi velocissima; le mie penalità sono piuttosto buone ma ho fame, tanta fame e non posso proprio aspettare l'esposizione delle classifiche. Ho bisogno di mangiare per placare i crampi e per cercare di attenuare il brutale mal di testa che mi sono procurata con questo forzato digiuno.
Al tavolo del bar è Flavio che mi comunica che oggi il primo posto spetta a me e alla mia socia.
Sono felice davvero tanto felice e la felicità raddoppia quando scopro che il giallo Ana Mazzano ha vinto anche nella categoria senior con il capitano Mauro e lo zio Angelo e gradino basso del podio per la coppia Marco-Marco.
Nella sala delle premiazioni, mi siedo e prima che tutto abbia inizio, faccio questa riflessione: è proprio vero che la vita ti riserva delle speciali sorprese quando meno te lo aspetti. Tenevo così tanto alla gara individuale che quasi quasi mi ero dimenticata che c'era un titolo anche sulla gara a coppie open femminili; ero così presa dalla delusione del sabato che non avevo pensato che avrei potuto provare una gioia immensa la domenica; ero quasi pronta ad arrendermi alla vista del temporale di domenica che non ho pensato che quando tutto sembra andare storto, quando tutto sembra finito, è il momento in cui tutto ha inizio!
Quando mi hanno chiamata sul palco, mi sono letteralmente sciolta nell'abbraccio di Silvana e di Mariagrazia, ho stretto le mani di tutti i presenti, ho guardato e stretto il braccio di Ennio che mi aveva appena fatto scendere lacrime di commozione quando, con la voce rotta, ha ricordato chi nel mondo della marcia, è andato a camminare in paradiso.

Per la prima volta da che sono una marciatrice, la mia società è nella top ten (anche se proprio all'ultimo posto utile!) ma per me è una grande soddisfazione arricchita ancor di più, quando il capitano mi dice che devo essere io ad andare a ritirare la coppa dell'associazione.
Sulle note di We are the champion dei Queen la mia gioia esplode!
Sono davvero felice e quel sorriso stampato sulla mia bocca è una curva che raddrizza tutto quanto!

Tutto questo per cercare di farvi capire quanto il Presidente Fie avesse ragione sul palco nelle sue parole e nel suo discorso.
Ora…complimenti alla macchina organizzativa Fie, al CAI Collio per la parte tecnica e a tutte le persone che in questi mesi si sono date da fare per realizzare tutto quanto abbiamo potuto vivere a Collio.
Complimenti ai nostri giudici e commissari che hanno lavorato per noi: senza di voi saremmo il nulla eterno!
Complimenti ai vincitori delle due giornate e a tutti i partecipanti e atleti che ci hanno creduto fino in fondo. Complimenti all'atleta Raffaele che fa doppietta: è lui il vero trionfatore!
Complimenti a tutto il GAM Vallio Terme, associazione che ha potuto alzare il trofeo per il quale tutti ci siamo battuti!
E per finire…arriva in alto solo chi non ha paura della salita!
Come sempre cari marciatori, fate i bravi ma solo se potete!

Alessandra Conforti

UNA MARCIA SPECIALE
Gara ANA BIONE del 20 Luglio 2014

In data 20 Luglio 2014 si è svolto presso la società Gam Ana Bione la 6° edizione di Marcia di regolarità per ragazzi/e diversamente abili.
E' stata una splendida giornata di festa, iniziata con la competizione sportiva e proseguita con pranzo, premiazioni, canti, balli e infiniti applausi.
E grazie a tutti gli organizzatori, la giornata si è manifestata generosa ed eccellente in tutti i suoi risvolti. Anche il meteo è stato favorevole con qualche nuvola vagante e fasci di luce soleggianti che coloravano la cornice montuosa.
Sulla linea di partenza, si sono presentate diverse Associazioni con i loro atleti ed accompagnatori, pronti a coprire una distanza di 3 km circa e articolata in tre settori.
Questa manifestazione sportiva è stata per i partecipanti e (grazie alla sensibilità della Società ANA BIONE) una esperienza di overdose di vita.
Gioia immensa, determinazione e tantissima vitalità hanno espresso gli occhi di questi ragazzi. Commovente è stata la premiazione.
Per questi ragazzi, sono stati momenti esplosivi di gioia immensa nello stringere fra le mani il loro trofeo, protagonisti attivi di questa bellissima esperienza.
E dopo l'entusiasmo della ricchissima premiazione, alla presenza della presidente FIE Regione Lombardia Silvana Dolli, la festa è continuata con balli, canti e tantissima voglia di stare tutti insieme, aprirsi l'uno all'altro, allo scambio comunicativo per conoscere meglio i risvolti colorati della vita.

ALCUNE CONSIDERAZIONI

Penso, che nell'aspettativa di questi ragazzi/e sarà per il prossimo futuro vivo il desiderio e la speranza che simili iniziative possano ripetersi, perché sono una delle tante attività che aiutano a far superare la paura dell'incognito e dell'insicurezza e che assicura loro una esistenza in cui tutto possa avere un senso e un significato.
E penso anche, che questa manifestazione ha avuto il pregio di stimolare fortemente in loro l'orgoglio di esistere attraverso il valore della vita, e per le loro famiglie di creare condizioni per superare l'isolamento nella gestione dei propri cari dentro e fuori casa.
Comunque sia, la presenza sempre più frequente e attiva di questi ragazzi con abilità diverse in più situazioni di manifestazioni collettive, è per la nostra società, a volte sorda e cieca ai problemi dei più deboli, una lezione di vita.
Perché è anche pur vero che la loro presenza attiva nella società arricchisce e migliora in noi l'elaborazione di contenuti e di valori, quali ad esempio lo sviluppo della cultura del diverso nel diverso, l'assunzione di atteggiamenti delicati e attenti, la collaborazione nell'aiuto ai più deboli, la consapevolezza che queste relazioni comportano, la continua ricerca di codici comunicativi e la straordinaria e umana partecipazione di sempre più persone attraverso associazioni sportive e organizzazioni di solidarietà. Anche perché in questi anni, si è infatti consolidato il concetto di cultura dell'accoglienza interpretato come valore fondamentale del diritto alle pari opportunità di crescita educativa e scolastica per tutti i bambini, adolescenti, giovani e adulti. Diritto questo, a sviluppare e sperimentare i propri potenziali che ogni soggetto ha in sé, salvaguardando cosi la propria individualità.
E noi, come società civile dovremmo essere un motore emotivo e trainante delle situazioni al quale questi soggetti con abilità diverse possano attingere energia e vitalità ogni qualvolta ne sentano il bisogno, e per far si che le loro azioni diventino straordinarie esperienze di intelligenza emotiva.
Sarebbe auspicabile che la FIE potesse inserire nel protocollo di "Organizzazione delle attività sportive e ricreative" manifestazioni di sostegno anche per i soggetti che presentano difficoltà neuro-motorie e di relazione.
E come si dice "Tutto è possibile" basta volerlo.
Un grazie ancora alla società GAM ANA BIONE che ci ha regalato una splendida giornata e, un particolare plauso a tutti coloro, famiglie e accompagnatori, che si sono prodigati con grande entusiasmo alla riuscita alla meravigliosa manifestazione sportiva in onore a tutti i ragazzi/e partecipanti.

Giovanna Nova

LUOGHI D'EUROPA: ESCURSIONISTI CERCASI!

Il sole arancione del tramonto illumina la terrazza naturale del piccolo borgo cilentano di Trentinara (Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni) e mi tiene compagnia, prima di colorarsi di rosso sull'orizzonte del mare, mentre mi accingo a scrivere queste pagine di resoconto delle attività della Federazione Europea Escursionismo (ERA – EWV – FERP). Sono seduto in questa splendida piazza, in compagnia del mio computer, aspettando che i rappresentanti delle tante associazioni FIE Campania invadano questa corte panoramica, richiamati qui dalla seconda edizione del Med Walking Festival organizzato dalla nostra associazione Mundus Vivendi che qui ha sede. Ripensando qui alla recente conferenza europea della ERA, tenutasi a Schöneck in Germania lo scorso fine settembre, mi viene naturale mettere a confronto i luoghi d'Europa, tutti equamente belli ed interessanti, ognuno contraddistinto da un proprio appeal che l'escursionismo ci consente di scoprire ed apprezzare.

La 45ª Conferenza della ERA ha incentrato il suo focus, oltre che sulle incombenti faccende burocratiche ed amministrative, su argomenti che riguardano i luoghi d'Europa: penso, ad esempio, alla 4ª edizione di Eurorando che si terrà in Svezia il 2016, al raduno transfrontaliero che si terrà sul confine franco-italiano tra Ventimiglia e Mentone, penso a Bratislava (a cui sono profondamente legato) che ospiterà i lavori della Conferenza europea nel 2015, alla Romania che organizzerà a Brasov (Carpazi) la Conferenza nel 2017, alla Mullerthal in Lussemburgo dove spero si possa organizzare un primo raduno internazionale su un sentiero certificato LQT nel 2018, alle nostre Alpi attraversate dall'E5 che collega il lago di Costanza (Germania) a Verona e a mille altre destinazioni da scoprire semplicemente a piedi.

La presenza nella Vecchia Europa di una organizzazione come la ERA, ramificata sul territorio attraverso le Organizzazioni che vi aderiscono, garantisce visibilità anche ai luoghi "minori" di cui è ricco il nostro Continente. Grazie alle intuizioni e al lavoro degli uomini che animano le Federazioni escursionistiche presenti in ogni Stato europeo, oggi è possibile fruire di un ventaglio di destinazioni connotate da variegati motivi che garantiscono il successo di un programma escursionistico da svolgere in loco. Le stesse Federazioni locali assumono il ruolo di facilitatore dal concepimento del programma all'effettuazione delle visite: tanti di noi sono buoni testimoni di ciò!

Dopo la meravigliosa esperienza vissuta durante l'organizzazione del primo raduno internazionale sull'E12 che si è tenuto nel 2013 nel Cilento e a cui hanno partecipato oltre 700 escursionisti in rappresentanza di 9 Stati europei, di concerto con il Comitato Regionale FIE Liguria e il Comitato Regionale PACA della Federazione francese (FFRandonnée) abbiamo dato vita all'organizzazione di un secondo raduno sullo stesso sentiero E12 al fine di storicizzare questo genere di raduni internazionali su un sentiero europeo e di creare il presupposto per una cooperazione transfrontaliera tra Federazioni di Paesi diversi. Sulla scorta di questa proposta escursionistica che si terrà dall'1 al 6 giugno 2015, stiamo già lavorando ad un terzo raduno da tenere al confine tra Francia e Spagna, evento che sarà organizzato dal Comitato Regionale Languedoc–Roussillon e dalla FEEC (Federazione Catalana per l'Escursionismo). L'organizzazione di eventi escursionistici sui sentieri europei costituisce uno dei punti cardine del mio programma di lavoro in seno alla ERA: i sentieri devono essere vissuti, percorsi dagli escursionisti e per incentivare la loro presenza e la conoscenza della rete escursionista ideata dai fondatori della ERA occorre organizzare eventi che portino i sentieri alla conoscenza dei nostri associati. In questo modo, oltre che offrire visibilità ai territori, si mantengono in vita i tracciati per l'ovvia ragione che la presenza dei camminatori ne garantisce la manutenzione.

Tra le iniziative innovative che la ERA sta promuovendo attraverso le Federazioni associate, è da citare il Leading Quality Trail (LQT). Negli ultimi decenni il mercato ha imposto, in linea generale, la necessità di certificare i prodotti offerti ai consumatori. Questa logica è stata recepita anche dal mondo escursionistico al punto che, in Germania ad esempio, sono sorti diversi enti certificatori che garantiscono l'omogeneità dei sentieri che si fregiano di un dato marchio: è un po' come la scelta che si opera quando si sceglie un hotel che appartiene ad un circuito che garantisce uno standard omogeneo di qualità a qualsiasi latitudine si trovi la struttura alberghiera. La ERA accogliendo questa sfida si è dotata di un proprio sistema di certificazione denominato Leading Quality Trail. I requisiti

che un sentiero deve possedere per essere certificato sono definiti e contenuti in circa una diecina di parametri (si può fare riferimento al link http://www.era-ewv-ferp.com/programs/lqt/). Ad oggi sono stati certificati LQT solo 6 sentieri e tutti ubicati in Centro Europa. Uno di questi è il Mullerthal Trail, un sentiero di circa 110 km di lunghezza che consente di attraversare una depressione che corre trasversalmente nel territorio del Lussemburgo. La certificazione LQT ha dato una sicura risonanza dell'esistenza di questo particolare sentiero, a volte contraddistinto da piccoli canyon rocciosi molto spettacolari, al punto che oggi possiamo ipotizzare l'organizzazione nel 2018 di un appuntamento internazionale in Lussemburgo. Sfido chiunque a dire che prima di questa certificazione ne conoscesse l'esistenza!

Infine Eurorando 2016. Sarà questa la 4ª edizione della massima kermesse europea dell'escursionismo (personalmente ho partecipato a ben 3 edizioni). Le Nazioni che si sono candidate nel 2012 all'organizzazione dell'evento paneuropeo sono state la Romania e la Svezia. Dopo un'attenta valutazione dei progetti presentati, il Presidium della ERA prima e la Conferenza dei Delegati poi ha inteso assegnare alla Svezia l'onere dell'organizzazione. Eurorando si terrà dal 10 al 17 settembre 2016 in Skania (si pronuncia SKONE), una regione posta nel sud della Svezia, che ospita pensate un po', uno dei sentieri certificati con il marchio LQT, il sentiero Kullaleden e, credetemi, ciò è solo una mera coincidenza: ben altre ragioni di carattere unicamente organizzativo hanno fatto propendere la scelta per la Svezia anziché per la Romania. La regione è facilmente raggiungibile via Copenaghen o utilizzando l'aeroporto di Malmo. Il leit motive che guiderà gli eventi escursionistici di avvicinamento ad Eurorando sarà l'energia, declinata in tutti i suoi aspetti: l'acqua, il vento, le ferrovie dimenticate, i canali per il trasporto delle merci e così via discorrendo. Ogni Federazione organizzerà una serie di escursioni a tema e, in effetti, nel redigere i nostri calendari escursionistici per il 2015 dovremo inserire delle destinazioni che si ispirano al tema dell'energia, comunicare il tutto alla FIE (destinazioni e numero dei partecipanti) in modo da collezionare una serie di eventi e di presenze da comunicare infine alla segreteria della ERA. Le possibilità di alloggio offerte dagli organizzatori sono tra le più variegate, con costi che possono soddisfare qualsiasi budget. Importante sarà comunicare per tempo le opzioni sulle strutture che saranno scelte, attraverso la FIE, in modo da garantirsi la sistemazione più confacente. La Segreteria della FIE entro la fine di gennaio 2015 sarà in grado di fornire informazioni dettagliate sulle strutture alberghiere e i relativi costi. Naturalmente resto a disposizione per fornire tutte informazioni necessarie per organizzare al meglio la trasferta in terra vikinga!

Mimmo Pandolfo
Vicepresidente European Ramblers Association

Associazionismo e volontariato
La figura dell'Accompagnatore

Si riporta una sintesi dell'articolo su "Associazionismo e Volontariato", inserito nelle Dispense del Corso di preparazione per Accompagnatori, che potrebbe aiutare tutti gli Associati a comprendere con quale diverso significato si possa partecipare ad una escursione, quale debba essere il rapporto con il proprio capo gita e come ciascuno sarebbe in grado di intraprendere questo affascinante percorso di formazione per diventare una guida sui sentieri di media montagna.
La funzione associativa e di relazione è innata in ogni persona razionale; partecipare e comunicare con gli altri vuol dire confrontarsi, apprendere e migliorarsi nella cultura e nel carattere. L'aggregazione è fonte di relazioni e di amicizie, è allargare gli orizzonti dei propri interessi.
Il volontariato è tale solo se viene promosso in sintonia da un gruppo; ovvero solo una associazione, in coerenza a principi condivisi di progetti e di solidarietà, può essere lo strumento dal quale ha origine qualsiasi forma di volontariato. In tale caso la forza aggregante, partecipe e stimolante può dare risultati sorprendenti.
Consideriamo di seguito in particolare la figura dell'Accompagnatore, cercando di incentivare chi, armato di buona volontà, potrebbe cimentarsi per raggiungere un risultato di personali gratificazioni.
La capacità di progettazione degli accompagnatori segue sistemi e metodologie ragionate, è applicata da ciascuno di noi ogni volta che operiamo o che cerchiamo di realizzare un obiettivo.
Essere accompagnatori vuol dire pianificare, cioè conoscere l'ambiente naturale che si andrà ad esplorare, individuare le difficoltà e le opportunità, calcolare i tempi di percorrenza, gestire il gruppo, valutare infine attraverso la verifica la bontà della realizzazione.
Essere accompagnatore significa anche conoscere le finalità del programma da realizzare, ciò vale sia per la singola uscita, sia che questa sia contenuta in un progetto più ampio.
Una escursione non vuol solo significare una camminata, può esprimere vari bisogni: la fuga dalle abitudini, respirare nella natura, spezzare la quotidianità, la ricerca di un rapporto con gli altri o la salubrità del movimento, misurarsi con se stessi, desiderare spazi aperti, conoscere posti ed itinerari nuovi, far sì che panorami stupendi entrino nella nostra memoria e si depositino nei nostri ricordi, e molto altro.
Un accompagnatore è guida di qualcuno, quindi un elemento fondamentale è capire e conoscere quali saranno i possibili fruitori in ciascuna occasione, e quali siano le loro diverse esigenze e soddisfazioni.
L'escursione si rivolge ad un gruppo unito da un sistema di interazioni e preposto alla funzione di assicurare ad ogni individuo il soddisfacimento di un piacere, un bisogno o un desiderio.
Se si riesce ad interpretare le aspirazioni dei possibili utenti, modulando poi opportunamente il programma, si può ottenere di conseguenza un numero maggiore di iscrizioni ad ogni associazione.
L'escursionismo concepito con queste caratteristiche funzionali può estendere la sua positività, promuovendo e sperimentando occasioni per coniugarsi con molte realtà condivise e parallele.
Importante per un accompagnatore è saper comunicare, è la "contaminazione", intesa in senso benefico, non solo con i suoi gitanti, ma anche con tutti gli altri soggetti con i quali ha un approccio o tende ad una relazione. In questo modo si può produrre un contagio di idee, conoscenze, risorse, creatività, competenze e inventiva.
Solo con queste premesse l'Accompagnatore potrà assolvere anche i suoi compiti di promozione della conoscenza del territorio e diffusione del rispetto per l'ambiente. Questa trasmissione e comunanza di pensiero crea circolarità, dinamismo, opportunità, sviluppo e collaborazione.
L'accompagnatore deve quindi essere un comunicatore, non solo verbale, ma deve sapersi esprimere anche nelle varie forme comportamentali efficaci, oltre che con l'esempio e l'intuizione.
L'entusiasmo, la fiducia, il buon umore e l'allegria sono spontaneamente comunicativi. Un gesto di apprezzamento ed un sorriso valgono talvolta più di molte parole.
L'individuo, se inserito nel gruppo, fornisce prestazioni migliori, in quando tende ad esprimere il meglio di sé, diversamente da quando agisce da solo. Tale comportamento, che viene definito "facilitazione sociale", porta ad una positiva conoscenza delle proprie capacità e a un aumento dell'autostima. È sempre da tenere presente che l'Accompagnatore svolge un servizio di "volontariato", che corrisponde ad una precisa deontologia. Nessuno infatti lo obbliga o lo paga per la sua attività e nell'agire egli deve rispondere e sarà gratificato solo dalla propria coscienza.
Ogni individuo possiede un numero infinito di potenzialità, occorre favorire e creare il contesto perché ciascuno possa esprimersi al meglio e dimostrare la propria creatività.
La ricerca consiste nel tentare di rompere gli schemi convenzionali, che rinchiudono la mente in una limitata ed egoistica griglia di possibilità, di uscire cioè dalla ordinaria gabbia mentale.
La formazione non è dunque, solo quella predefinita, precostituita e relazionata nei testi. C'è una auto-formazione permanente, specificatamente individuale, intesa non solo come acquisizione di conoscenze e competenze, ma di esperienze vissute.

Ben sapendo che quello che pensiamo diventiamo, avremo cura dei nostri pensieri, sempre positivi, poiché diventeranno convinzioni, delle nostre azioni che determineranno le nostre abitudini e del nostro carattere che segnerà il nostro destino nella società.
È bene, terminato ogni Corso, ed ogni ciclo di escursioni, programmare tra Accompagnatori e gitanti incontri per verifiche ed aggiornamenti, relazionare su viaggi interessanti effettuati e visionare video e foto; organizzare feste campestri con musiche e canti. Tenere aggiornato con notizie, sensazioni e pensieri un diario, "il quaderno personale di escursionismo", che permette a distanza di tempo non solo di riconoscere e ripercorrere luoghi ed itinerari, ma di rileggere e confrontare le passate considerazioni, ed acquisire così una nuova consapevolezza della propria esperienza vissuta.
Realizzare un "Giornalino" in comunità con gli associati crea un ulteriore interesse e partecipazione.
E' utile cercare anche come gruppo confronti con altri gruppi similari, con raduni intersociali e interscambi, oppure, uscendo dall'ambito F.I.E., vedere come poter integrare proposte difformi per poter crescere o ampliare e diversificare il quadro delle offerte escursionistiche e delle promozioni turistiche.
Alcuni esempi potrebbero essere i contatti con le "Pro Loco", i Centri del Volontariato, le Direzioni Didattiche e Scolastiche, le Cooperative, le AUSER, i Musei naturalistici, i Giardini botanici, le Agenzie Regionali Ambientali, ecc.
Si aprono continuamente nuovi orizzonti per l'escursionismo, non solo per la salute fisica, mentale e spirituale, con le conferme della medicina circa il benessere, l'efficienza del cervello, dell'umore e dell'attenzione, della cura dello stress e della terapia di una vasta serie di problemi e malattie, ma anche di argomenti avvincenti per nuove prospettive, quali diffondere il rispetto dell'ambiente e la cultura del paesaggio, sollecitare l'osservazione e l'interesse verso la natura, quale mezzo di istruzione e di svago, ovvero promuovere lo sviluppo sostenibile, inteso come equilibrio tra il soddisfacimento delle richieste presenti, senza compromettere le possibilità delle nuove generazioni. L'educazione alla "sostenibilità" è lo strumento indispensabile per dare a ciascuno la capacità di essere protagonisti della propria esistenza, non si riferisce solo all'ambiente, dal quale partire, ma comprende la salute, la sicurezza alimentare, la lotta alla povertà, la democrazia dei popoli, i diritti umani e la pace.
Quindi la formazione permanente non ha a che fare con processi solo interni all'organizzazione, ma è uno degli elementi qualificanti per rendere più efficaci i processi istruttivi è quello all'apertura allo scambio con realtà operative e formative differenti.
Ripetiamo che, anche senza rendercene conto, attraverso la programmazione e svolgimento delle proposte escursionistiche, si risponde ad una richiesta, non solo di scoperta, azione e movimento, ma anche ad un disagio o ad un bisogno di evasione, ad una esigenza di crescita, di svago, di relazioni aggreganti, e per molti all'impellenza di uscire fuori dalla morsa metropolitana.
Come compito istituzionale l'Accompagnatore è chiamato a incentivare e valorizzare la cultura e lo sviluppo delle persone che lo circondano, a rendere al pubblico possibilità, capacità e abilità, senza le quali il rapporto di socializzazione con i singoli partecipanti si vanificherebbe.
Molto è legato alla capacità di ascoltare, mediare, interpretare e comporre.
Bisogna tenere conto ogni volta delle esigenze del contesto, spesso variegato, al fine di garantire il soddisfacimento generale del servizio offerto.
Sono emersi, da quanto esposto, contenuti, propositi ed attività che rientrano appunto nella formazione e vocazione di operatore sociale. Questo è un ruolo difficile al quale però tutti dovremmo doverosamente tendere, nella famiglia, sul lavoro e nell'Associazione, per cercare appunto di migliorare noi stessi e questa nostra società.

Luigi Ferrando

Il sogno dell'escursionista

Il bosco era fresco ed ombroso, camminavo in coda alla colonna, il sentiero era ampio, pianeggiante e ricoperto da un tappeto di foglie di castagno. I miei passi erano morbidi e silenziosi, il peso dello zaino mi appariva così leggero da essere inesistente, sentivo le allegre voci e le risa dei compagni che mi precedevano, mi pareva che gli alberi ci accogliessero come in un abbraccio.

Notai che i tronchi avevano radici contorte ed antiche, odorose di muschio. I rami stormivano ondeggiando ad una brezza leggera. In alto il sole penetrava a squarci tra le fronde proiettando fasci di luce, che donavano alle foglie bagliori rossi e dorati ed accendevano verdi riflessi nel sottobosco.
A tratti il cinguettio degli uccelli era intenso ed armonioso, poi si taceva quasi d'incanto, diretto da una regia sconosciuta. In basso, in fondo ad una ripa coperta dai rovi, da ginestre e biancospino, scorreva tra le felci un ruscello, il cui gorgogliare sembrava scandire il ritmo cadenzato dei miei passi. L'atmosfera era incantata, quasi magica.

Mi ritrovai a respirate profondamente, assaporando l'aria tersa e profumata ed a sentirmi un tutt'uno con il mio respiro. Scoprii che i colori, i suoni e gli odori erano più intensi e piacevoli e che inebriavano quasi il mio animo; mi sorpresi a considerarmi in pace con me stesso, in uno stato di benessere, sereno e distaccato.

Improvvisamente ad una svolta scorsi con stupore, quasi nascosto da un grosso castagno, un carissimo amico che mi osservava, avvicinandomi lo apostrofai: "Giuseppe! Che piacere ritrovarti…è un sacco di tempo che non ci vediamo!". Poi, colto d'un tratto dal ricordo: "sono trascorsi tre anni… da quando…. da quando sei andato in Paradiso!...ma come mai ora sei qui?."
Egli mi rispose sorridendo: "ma questo è il Paradiso!"

Luigi Ferrando

OMERO SAVINA UN IMPEGNO CHE CONTINUA

Ho conosciuto Omero tanto tempo fa quando, ancora giovane calciatore, frequentava i campi di calcio. Il calcio è stata la sua passione che lo ha coinvolto nel ruolo di giocatore, poi in quello di allenatore e di dirigente. A questo suo impegno ha poi affiancato altre attività sportive che ha sempre curato con impegno e serietà. La corsa e l'escursionismo sono state le sue passioni a cui ha dedicato tempo, energie e dedizione. La corsa, principalmente la maratona, lo ha visto protagonista in diverse gare sia a livello nazionale che internazionale, in particolare la Marathon des Sables, nel Sahara tunisino, e quella di New York. Nella fase preparatoria, mi parlava spesso dell'importanza della preparazione e si allenava sempre con rigore e in maniera scientifica, seguendo tabelle e programmi specifici. Conosceva il suo corpo come pochi altri. Al suo ritorno non era solito descrivere "l'impresa" ma puntualizzare l'importanza dello stare insieme e del reciproco aiuto nei momenti di immancabili difficoltà in gare così impegnative. Con Omero ho fatto numerose escursioni, ma ricordo in modo particolare quelle nel suo amato Abruzzo, regione con cui aveva un particolare legame affettivo, non solo per motivi familiari. Era solo qui che sembrava ricevesse un'intensa energia, sia dai luoghi che dalle persone a lui tanto cari. Spesso lo chiamavo "orso marsicano" e forse con questo splendido animale condivideva un po' del suo carattere: la forza delle idee, la discrezione e l'attaccamento al territorio che amava e rispettava senza compromessi.

Insieme a lui ed altri amici nel 1987 costituimmo a Foligno l'Associazione VALLE UMBRA TREKKING che poco dopo si affiliò alla FIE. Con Omero ho condiviso momenti indimenticabili quando entrambi frequentavamo il Consiglio Nazionale della FIE ed anche in queste occasioni le sue proposte, motivate e personali, propendevano per la ricerca della massima sintesi possibile tra diversi orientamenti. Come consigliere FIE e Responsabile della Commissione escursionismo ha contribuito con idee, progetti e competenze a fare proposte, sia per migliorarne il funzionamento che per allargarne gli orizzonti, anche se non valorizzate come avrebbero dovuto essere. Le sue capacità organizzative e di coinvolgimento sono state largamente apprezzate in occasione dell'organizzazione a Foligno di due Convegni Europei dell'Escursionismo e di un Raduno Nazionale FIE. Ma ciò che ha più gratificato Omero è stata la sua/nostra "creatura" l'Aula Verde ALTOLINA, che presto gli sarà intitolata, in cui ha indirizzato tutte le sue energie dalla ideazione, progettazione, realizzazione ed gestione coinvolgendo in modo attivo consiglieri, soci e simpatizzanti. Le qualificate attività, svolte in questi quasi quindici anni, riconosciute dalla FIE, della FederTrek, dal Laboratorio di Scienze Sperimentali ed altri soggetti istituzionali testimoniano la validità delle iniziative maturate non solo nel campo escursionistico ma più in generale nella diffusione dello Sviluppo Sostenibile Ricordo che spesso, in diverse circostanze, anche in questi ultimi tempi ci siamo trovati a parlare del futuro dell' Aula stessa e seppur preoccupati, per la latitanza dell'Amministrazione Comunale rispetto ad alcune questioni - riapertura delle grotte di Pale, riqualificazione della parete di roccia - siamo stati fiduciosi in quanto tali scelte potrebbero aprire prospettive interessanti, da un punto di vista turistico e formativo, non solo per l'Aula Verde ma per tutto il comprensorio. Accanto a questa attività nell'associazionismo, Omero ha dedicato parte della sua breve ma intesa vita all'impegno nella politica anche come Consigliere Comunale PD di Foligno dove viene unanimemente ricordato per le proposte e la coerenza delle sue idee. Si è occupato delle tematiche ambientali, in particolare quelle relative al centro storico e allo sviluppo della filiera Ambiente, Cultura e Turismo con la consapevolezza che dall'integrazione di queste aree non possono che generarsi ricadute positive per l'occupazione e per la qualità della vita.

La sua qualificata azione politica è stata riconosciuta dal Sindaco della città di Foligno con la nomina a delegato per la gestione del Parco Regionale di Colfiorito dove, con le sue molteplici iniziative, ha contribuito alla tutela, la salvaguardia e la promozione di tutta l'area protetta.

L'abbiamo salutato tutti così: "Hai percorso i sentieri della vita con determinazione e passione. Ti ricorderemo sempre un passo avanti mentre ti volti sorridendo per prenderti cura di noi".

Corrado Morici
Presidente Onorario
VALLE UMBRA TREKKING – Foligno

LA CORSA È SOLTANTO CORSA

Un passo avanti all'altro.
è solamente terra e roccia sotto i piedi.
Una montagna che parla, che abita le gambe dell'atleta e la percorre dalle scarpe alla mandibola.
Per quasi otto ore ha camminato e poi corso e rincorso, fino a sentire nel sangue il sapore della fatica; fino a divenire essa stessa la montagna.
Il 17 maggio 2014 si è disputato nel Cilento, il 1° Campionato Italiano di Trekking estremo.
L'itinerario crinalico al via, sovrasta la piana di Paestum per poi proseguire tra l'invaso del fiume Alento, i monti Alburni e le gole del fiume Calore.
"Il sentiero delle Dee di Roccia" è un percorso caratterizzato da pendenze impegnative; 31 km di saliscendi (con dislivello positivo di oltre 1700mt) costellato da insidiosi spuntoni di rocce calcaree dalla particolare conformazione. Data la loro singolare bellezza ricordano appunto i tratti somatici di esseri divini e sembrano quasi indicare la via del sentiero.
E' questo paesaggio lunare che fa da cornice all'avventura di un'atleta che, quasi per gioco, fa il suo primo debutto nel trekking, in una competizione di così alto livello.
Mara (trentanovenne vicentina) da alcuni mesi, si prepara a questa manifestazione, con il suo gruppo di Verona "Emozioni in movimento", e confessa che, fra i numerosi impegni lavorativi, non è mai riuscita a provare una distanza tanto impegnativa.
In prove atletiche così lunghe ed estenuanti la preparazione fisica (anche alimentare) è fondamentale, quanto le abilità mentali e psicologiche che sostengono il pensiero positivo, il dialogo interiore, la capacità di estraniarsi dal dolore fisico e fondersi con la natura circostante; una sorta di meditazione che mette in comunicazione la forza personale con quella potente della vita, delle montagne o dei mari.
"A fine gara, guardo i miei piedi nudi, immersi nelle gelide acque del fiume Calore e mi domando come abbiano fatto a portarmi fin qui!
Ancora sono incredula di questa maglia azzurra che ho sulle spalle; incredula di un'impresa per me straordinaria che ha visto l'abbandono di oltre due terzi dei partecipanti.
Penso e ripenso che a stupirmi non sia tanto questa vittoria inattesa; quanto piuttosto l'esplosione quasi vulcanica di emozioni così intense e contrastanti; un connubio di fatica e sofferenza, ma anche di tenacia e grande presenza mentale nei numerosi momenti di sconforto.
L'avventura Cilento, mi ha segnata e cambiata profondamente; la montagna mi ha guidato nella sfida, le "Dee di roccia" mi guardavano e sostenevano su quei crinali impervi e silenziosi.
In quegli attimi preziosi, sospesa tra pietre e cielo, i colori, i profumi, la voce muta della natura, hanno abitato per sempre la mia anima.
Ho maledetto il freddo, la pioggia e la nebbia che mi hanno fatto perdere molte posizioni.
Ma ho anche ringraziato le mie gambe caparbie e forti e quella voce interiore che non mi ha mai abbandonata.
Neanche quando mi sono perduta nella nebbia e ho dovuto correre per 10 km, senza cedere mai; quando ho capito che potevo vincere ho inseguito e superato le mie avversarie fino a farmi sanguinare il naso, fino a non sentire più i piedi.
Ho pensato al mio potenziale, alla risorsa che mi ha esortato a non mollare neanche per un istante, nella corsa come nella vita che è fatta di partenze e ripartenze, di inseguimenti e salite ma qualche volta anche di arrivi onorevoli e gloriosi.

"Devo ringraziare il mio gruppo per il sostegno costante durante la competizione e il mio Personal Trainer Adriano Corazza"

PAOLA NEGRINI
Ha dedicato queste righe alla Sorella Mara

36° CAMPIONATO ITALIANO

MARCIA ALPINA DI REGOLARITÀ PER ASSOCIAZIONI

LIMONE PIEMONTE (CN)

5-6 SETTEMBRE 2015

Federazione Italiana Escursionismo

Campionati Italiani SCi 2015

Super Gigante
Slalom Speciale
Slalom Gigante

Artesina
Prato Nevoso
Marzo 2015

Commissione Sportiva Nazionale Sci
Comitato Regionale Ligure

Design - Fabrizio Contu Creative Workshop - Genova ITALY