ESCURSIONISMO

Rivista della F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo

WALK LEADER
ERA·EWV·FERP

Walk Leader

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 54 n. 1
Aprile 2014

Direttore Responsabile:
Paolo Marcato

Direttore Editoriale:
Andrea Turolla

Comitato di Redazione:
Comitato Regionale Piemontese F.I.E.

Collaboratori:
Mimmo Pandolfo, Silvana Dolli,
Fabrizio Bergamo, Alessio Latini,
Gianni Boschis, Franca Abbà Blais
Maurizio Boni, Andrea De Rosso,
Erica Zonco, Rosella Chiocca,
Beppe Pighi, Giandomenico Vassallucci,
Piero Faniglione, Marco Maffiodo.

Progetto grafico e impaginazione:
Fabrizio Rocci

Stampa:
Morra Arti Grafiche - Pianezza

Sommario

3 Editoriale: Si viaggiare

4 Walk Leader e segnasentieri europei

5 Cilento No Limits

6 Una nostra associazione con 700 soci

7 Raduno Via Francigena

10 Bolivia 2013

13 Il Pertus

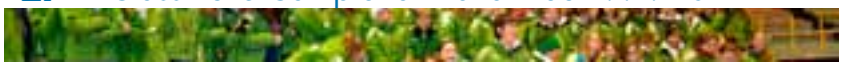
16 Manaslu around Nepal

23 Rally Escursionistico

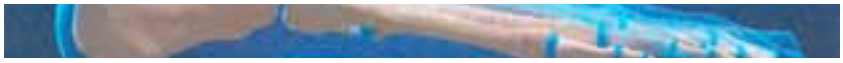
24 Calendario Marcia F.I.E. 2014

25 Campionati Italiani Sci F.I.E. 2014

27 Classifiche Campionati Italiani Sci F.I.E. 2014



29 Infortuni muscolari e articolari



Ponte tibetano - Machha Khola - Nepal

SI VIAGGIARE...

di **Andrea Turolla**

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuovi mondi, ma nell'avere nuovi occhi"
Marcel Proust

Si viaggiare...
per conoscere mondi e culture
Si viaggiare...
per vedere luoghi e persone
Si viaggiare...
per provare sapori e profumi
Si viaggiare...
per mettersi alla prova e raggiungere il limite
Si viaggiare...
per combattere la noia della vita di tutti i giorni
Si viaggiare...
per calmare l'irrequietezza dello spirito
Si viaggiare...
per ritrovare i luoghi della memoria
Si viaggiare...
per cercare l'avventura e l'estremo
Si viaggiare...
per immergersi nella spiritualità
Si viaggiare...
per vivere in mezzo alla gente
Si viaggiare...
per "scappare dalla rete"
Si viaggiare...
per navigare realmente e non solo in internet

Si viaggiare... per ...

Che cosa Vi spinge a viaggiare?
A riempire periodicamente una valigia o uno zaino e lasciare la routine quotidiana?
Cosa ci spinge ad affrontare un trekking duro ed impegnativo in Nepal?
Quale esigenza ci porta in Bolivia tra paesaggi mozzafiato e l'operosità dei missionari?

In questo numero cerchiamo di dare risposta ad alcuni dei molteplici quesiti che riguardano il "viaggio". Lo facciamo riportando due esperienze di grandi viaggi all'estero.

Viaggiare fa bene, sia dal punto di vista mentale che fisico. Chi viaggia si mantiene giovane e attento.
Studi di importanti istituti universitari (Insead – Parigi e Kellogg School of Management – Chicago) dimostrano che viaggiare rende anche più intelligenti.

Vorremmo sapere che cosa significa per Voi "il viaggio". Inviateci resoconti o, più semplicemente, sensazioni, suggestioni e ricordi (anche fotografici) dei Vostri viaggi: quelli più recenti oppure quelli che "ricorderete per tutta la vita".
Ma, soprattutto, viaggiate!!!

Andrea

WALK LEADER E SEGNASENTIERI EUROPEI

Nascono i Walk Leaders, l'iniziativa dell'E.R.A. che nasce da una verifica sullo stato dell'arte della formazione degli accompagnatori escursionistici, con l'obiettivo di certificare i corsi per Accompagnatori Escursionistici realizzati dalle varie organizzazioni Europee.
La lunga ricerca, controllo e verifica ha dato la possibilità di certificare i corsi per Accompagnatori che si tengono in Italia (F.I.E.), Francia (FFRandonnée e Club Vosgien) e Germania (varie organizzazioni), tutti rispondenti alle linee guida dettate dalla European Ramblers Association.
Come ci conferma il Vice Presidente dell'E.R.A. Dott. Domenico Pandolfo:
«Il programma Walk Leader è un programma di certificazione con adesione volontaria voluto dalla ERA per attestare la corrispondenza della formazione locale a standard minimi dettati dalla ERA stessa. Nel caso nostro superiamo di circa 90 ore il livello minimo della durata dei corsi che per la ERA deve essere minimo di 80! Noi arriviamo a oltre 170 per gli AEN! Chiaramente l'adesione al programma Walk Leader e la relativa attestazione da parte della ERA è un riconoscimento alla buona preparazione dei nostri AEN.»
Chiediamo ancora, allora un accompagnatore Escursionistico F.I.E. può gestire una gita in altre nazioni europee da solo o con la collaborazione dei locali A.E.?
«Ovviamente, a proposito di collaborazioni che possono intraprendersi tra guide delle varie federazioni certificate e/o loro coordinamenti è possibile oltre che auspicabile. Ciò potrebbe concretizzarsi, ad esempio, in un seminario/conferenza/incontro internazionale da programmare e proporre. Perché no? Anzi, se cominciamo a lavorarci non sarebbe male.»
Quindi la nuova frontiera del Walk Leaders è la comunicazione tra loro e non l'interscambio di escursioni:
«Si deve fare perno su questo stato dell'arte. Lasciamo da parte il fatto che Walk Leader ci abilita a guidare i nostri gruppi anche in terra straniera o di collaborare tra Animateurs francesi o Fuhrer tedeschi: questo è già possibile per i nostri AEN e di fatto già avviene. Oltre che su questo scambio osmotico già in essere, direi di puntare con la comunicazione più sul fatto che noi siamo nel ghota della formazione europea, visto che i nostri programmi formativi sono al top e che sono ora anche certificati dall'unica organizzazione europea esistente nel campo dell'escursionismo»
Mentre i Walk Leaders iniziano il loro percorso, nella nostra Federazione da parecchio tempo si sentiva l'esigenza di accomunare sotto un unico vessillo tutti coloro che si occupano dei Sentieri Europei e non lasciare questo patrimonio culturale alla mercede dei Comitati Regionali vari che già sono oberati da loro altre incombenze. I "Segnasentieri Europei" provengono, chiaramente, per la maggior parte dalle fila della F.I.E. ma, non necessariamente, tant'è che il Sentiero Europeo E5 ad esempio è seguito dai "Padrini del Sentiero Europeo E5" ancora dal lontano 1972 e parte del Sentiero Europeo E10 fino a Bolzano è seguito dalla associazione AVS (Alpenverein Südtirol Bolzano), senza contare che alcuni tratti del Sentiero Europeo E1 è seguito da escursionisti non più affiliati alla nostra Federazione.
Questa nuova "entità" intende raggruppare tutti i segnasentieri dei percorsi Europei per unificare i vari problemi e uniformare nel migliore modo possibile la segnaletica senza rischiare inutili lungaggini e contestazioni, garantire la visibilità e la percorribilità dei Sentieri Europei, formare nuovi elementi nelle varie Associazioni all'altezzza di crearli e gestirli.

CILENTO NO LIMITS

CILENTO NO LIMITS

Progetto finanziato dalla FESR POR Campania 2007-2013 Cit. Ap. 1.14

Campania Europa

1° CAMPIONATO ITALIANO DI TREKKING ESTREMO

Coni Comitato Provinciale Salerno

IL SENTIERO DELLE DEE DI ROCCIA

ROAD-BOOK

BREVE DESCRIZIONE:

Il primo chilometro si svolge su strada asfaltata successivamente inizia un tratto con una pendenza molto accentuata ... qui come quasi in tutto il percorso bisogna avere molta dimestichezza a camminare tra rocce e in brevi tratti arbusti... essere sempre vigili per non cadere e distribuire bene le proprie energie può essere importante per giungere al traguardo e tra i migliori.

Il percorso offre notevoli spunti panoramici sulla pianura di Paestum che si lascia alle spalle. Mentre si percorre il tratto crinalico si notano a sinistra i monti Alburni a destra l'effetto lago della diga dell'Alento, dinanzi il Monte Vivo, il Monte Motola e appena visibile il Monte Cervati.

La competizione prevede l'osservanza al regolamento nazionale della Federazione Italiana Escursionismo e l'adozione del regolamento del 1° Campionato Italiano di EXTREME TREKKING COMPETITION.

ROAD BOOK
EXTREME TREKKING COMPETITION

Raduno ore 7,00 - Paestum (M. del Granato)
Partenza Gara ore: 7,30

M. del Granato - Paestum	228	metri	slm	km	0	Strada asfaltata
Bivio Fontana	279	metri	slm	km	0,9	Fine strada asfaltata
Fine gradoni	400	metri	slm	km	1,3	
Polverasco	900	metri	slm	km	4,8	
M. Sopiano	1082	metri	slm	km	6,3	
Matiddura	1030	metri	slm	km	8,0	
Valico M.Vesole	1018	metri	slm	Km	12,0	Cancello orario ore 11,30 Ritiro liquido
Valdicoffi	881	metri	slm	km	15,0	Ritiro liquido
M. Vacco Cervone	1094	metri	slm	km	17,5	
M. Chianello	1219	metri	slm	km	20,0	
Bivio Arrivo Monteforte	1050	metri	slm	km	21,0	
Arrivo Monteforte Cilento	615	metri	slm	km	23,0	
Magliano strada	755	metri	slm	Km	24,5	Cancello orario ore 16,00 Ritiro liquido
Bivio sentiero Gole Calore	502	metri	slm	Km	25,0	
Ponte Petrosetta	224	metri	slm	Km	28,0	Ritiro liquido
Arrivo "Remolino" Felitto	160	metri	slm	Km	31,0	Chiusura arrivi ore 19,30

Dati Tecnici Percorso:

Km tot. di percorrenza	31 km
Dislivello	+ 1500 metri circa
Quota max.	1210 metri
Quota min	160 metri
Caratteristiche percorso	Sterrato in parte pietroso
Possibilità di nebbia	
Tempo massimo per giungere all'arrivo	12 ore

A tutela dei partecipanti è stabilito l'orario massimo di passaggio nelle seguenti zone:

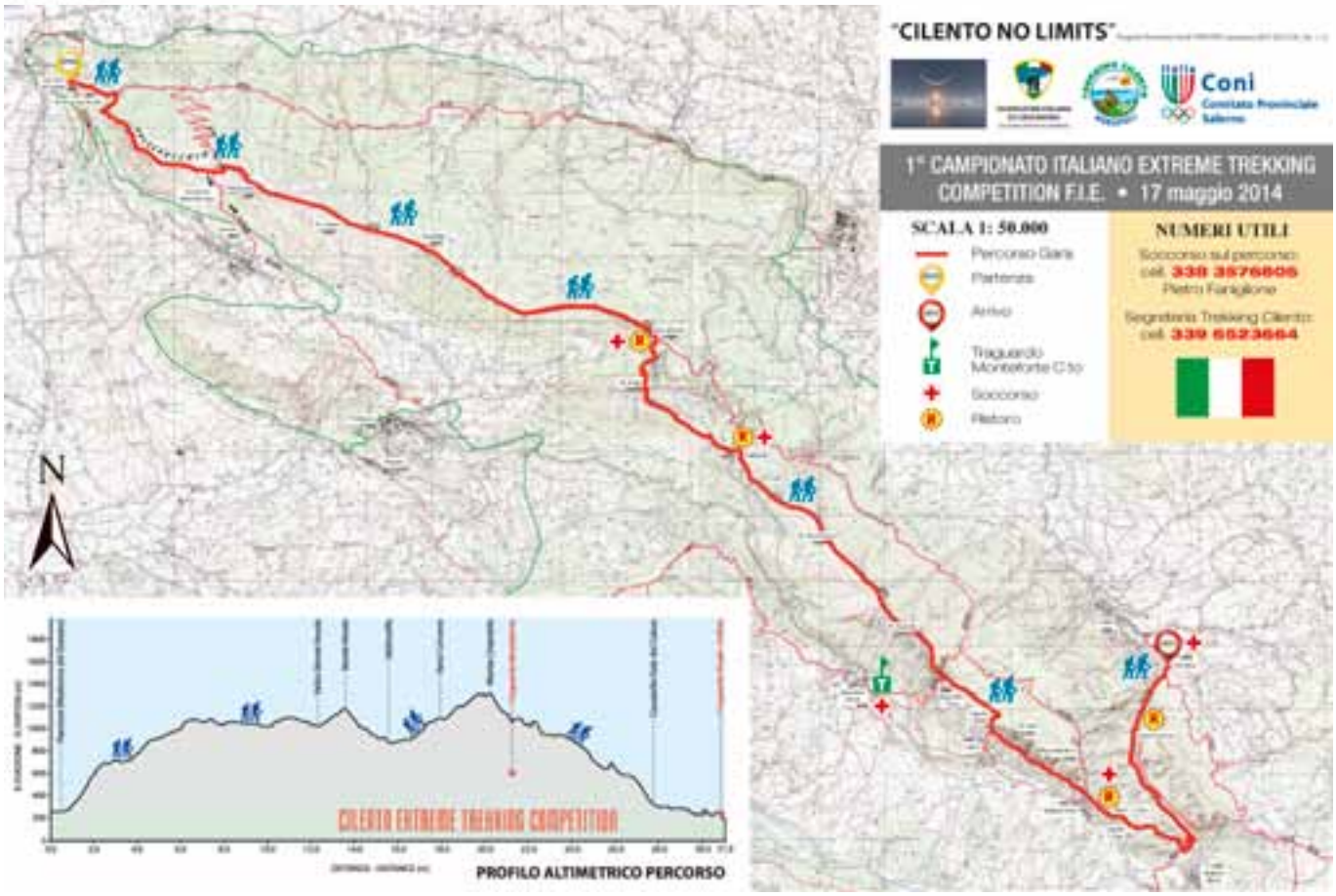
- 12,0 km (Valico di Monte Vesole) - passaggio max ore 11:30
- 24,5 km (Magliano) - strada passaggio max ore 16:00

Oltre gli orari suddetti e nei citati punti i concorrenti saranno fermati e accompagnati nell'Oasi di Remolino (arrivo).

Traguardo Monteforte Cilento:

L'arrivo dei partecipanti è previsto entro le ore 17,00 al fine della riuscita della manifestazione valgono per tutti i partecipanti i cancelli orari stabiliti per la competizione.

Tutto il percorso sarà segnato da bandierine e dove necessario cartelli con numeri progressivi che il concorrente potrà indicare al direttore di gara/giudice per essere localizzato.



1° CAMPIONATO ITALIANO DI TREKKING ESTREMO

TREKKING CILENTO AGROPOLI

CILENTO EXTREME TREKKING COMPETITION

Programma

Venerdì 16 Maggio
Zona archeologica di Paestum

Ore **11.00 - 18.30** Validazione iscrizioni e consegna pacco gara;

Ore **18.00** Workshop sul percorso gara

Ore **19.00** Welcome Drink

Attività collaterali slow trekking

"Il Sentiero dei Trezeni" Agropoli - Castellabate

Sabato 17 Maggio
Extreme Trekking Competition Km 31

Ore **7,00** Raduno Capaccio - Madonna del Granato

Ore **7,30** Partenza Gara

Ore **15,00** Traguardo (Facoltativo): Monteforte Cilento km 23

- Visita Centro Storico
- Stand "Cilento Art and Food"
- DJ Vocalist "Music Show"
- Trasporto in Bus al traguardo competizione (Felitto)
- Attività collaterali : slow trekking " Il Trono delle Dee" Monteforte Cilento

Ore **19,30** TRAGUARDO EXTREME TREKKING - FELITTO - Gole di Remolino

- Premiazione
- Animazione e Spettacolo Musicale
- Stand "Cilento Art and Food"

Domenica 18 Maggio

Ore **9,30** "Cilento By Bus" - Partenza in Bus Turistici (Free Bus x i primi n. 200 iscritti)

- Slow Trekking / Visita Castellabate - Benvenuti al Sud - Centro Storico

Premi

UOMINI

1° Premio valore € **500,00** (+ Medaglia Oro)

2° Premio valore € **300,00** (+ Medaglia Argento)

3° Premio valore € **200,00** (+ Medaglia Bronzo)

DONNE

1° Premio valore € **500,00** (+ Medaglia Oro)

2° Premio valore € **300,00** (+ Medaglia Argento)

3° Premio valore € **200,00** (+ Medaglia Bronzo)

Squadra più numerosa che termina la gara a Monteforte Cilento, premio valore: **€ 300,00**

Squadra più numerosa che raggiunge il traguardo finale di Felitto nel tempo max di 12 ore, premio valore: **€ 1.000,00**

Altri premi per un valore complessivo di: **€ 800,00** (a tutti i partecipanti).

FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Associazione di Protezione Ambientale

"CILENTO NO LIMITS"

Progetto finanziato fondi FESR POR Campania 2007-2013 Ob. Op. 1.12.

"CILENTO EXTREME TREKKING COMPETITON"

Primo Campionato italiano di trekking estremo

L'iniziativa del 1° Campionato Nazionale di Trekking Estremo, " Cilento Extreme Trekking Competition", è realizzata nell'ambito dell'evento "CILENTO NO LIMITS" che, alla sua 1^ edizione Marzo-Maggio 2014, porterà nel Cilento competizioni dedicate alla pratica di sport estremi ed amatoriali.
L'evento CILENTO NO LIMITS rientra tra i progetti finanziati dalla Regione Campania, Assessorato al Turismo e Beni Culturali, attraverso i fondi FESR PO Campania 2007-2013 ed è realizzato dal Comune di Ascea in partenariato con il Comune di Castel San Lorenzo, il Comune di Monteforte Cilento, il Comune di Felitto, il Comune di Controne, il Comune di Novi Velia, il Comune di Cannalonga.

dalla Liguria

Una nostra Associazione con 700 soci

Anche in questo difficile 2014 il Gruppo "Camminiamo Insieme" di Coop Liguria ha raggiunto i 700 iscritti, tutti tesserati F.I.E. Da tenere presente che a Genova l'iscrizione è a numero chiuso, poiché ci sarebbero difficoltà a gestire un numero maggiore di gitanti. Lo straordinario successo, che si conferma per il secondo anno, è dovuto ad alcuni fattori certamente da imitare.
Gli elementi principali sono la cortesia, disponibilità e competenza dei 40 Accompagnatori; comportano inoltre una ottimizzazione: la consegna all'atto delle iscrizioni del "programma annuale" delle gite, con l'indicazione di tutte le principali notizie sul percorso, la mirata scelta degli itinerari e naturalmente il passaparola che trasmette l'entusiasmo per la animata aggregazione dei partecipanti.
Il Gruppo ha festeggiato il 20° anniversario della sua istituzione il primo febbraio al Palazzo Ducale nel salone del Gran Consiglio a Genova, con una grande manifestazione con filmati ed interventi mirati all'escursionismo, terminata con brani orchestrali ed un ricco rinfresco. Presente quale relatore anche il nostro presidente Andrea Turolla ed il coordinatore regionale delle Aree protette della Liguria Dario Franchello che ha riconosciuto l'importanza dell'attività svolta dal Gruppo dei Camminatori Coop nel promuovere e valorizzare l'entroterra ligure, anche per la segnalazione e manutenzione dei sentieri attivata annualmente dagli Accompagnatori, precisando che sono tutti abilitati dalla Federazione Italiana Escursionismo. (L.F.)

ALLA SCOPERTA DELLE ANTICHE VIE EUROPEE - LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA

VENERDÌ 3 - SABATO 4 - DOMENICA 5 OTTOBRE 2014

20° Raduno Escursionistico lungo la Via Francigena in Toscana

7° GIORNATA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO - F.I.E.

Alessio Latini (Consigliere Federale e Presidente Regionale F.I.E. Toscana)

Secondo noi escursionisti della F.I.E., esistono ancora vecchie strade, antiche mulattiere, strade bianche e selciate in tutta Italia, che possono essere percorse a piedi con profitto e interesse culturale, conducendo all'appropriazione di uno spazio geografico, culturale e spirituale, che per ammissioni di molti, è tra i più significativi d'Italia, questo è il territorio attraversato dalla via Francigena in Toscana.

Alessio Latini uno degli organizzatori ricorda: *"Riscoprire il valore della Via Francigena significa riaprire uno scrigno e godere di un immenso tesoro. 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"*.

Tale percorso storico, va apprezzato in tutti i suoi valori spirituali, artistici e storici, oltre che per gli splendidi aspetti naturalistici che si incontrano lungo valli, colline e montagne della Toscana. Il tracciato, dell'antica via dei pellegrini e viandanti, la famosa via Francigena, oggi, in parte, ricalca quello delle più antiche vie francigene-romee italiane e europee, in quanto ad oggi, in alcuni tratti non è più possibile, per i cambiamenti imposti dalla vita moderna, nuove e vecchie vie di traffico, costruzioni, deviazioni dei fiumi, e grandi città con estese periferie, camminare sempre percorrendo l'antico tracciato storico. Oggi, in alternativa di questi tratti scomparsi o inglobati, per fortuna non molti, la via Francigena del 2014 si snoda tra campi e boschi, lungo piacevoli sentieri e strade bianche tra paesaggi unici della Toscana.

Quest'anno si festeggeranno i venti anni di attività della F.I.E. Toscana sulla via Francigena e si celebreranno anche i venti anni trascorsi dal riconoscimento da parte del Consiglio Europeo della via Francigena come grande Itinerario Culturale Europeo a seguito del progetto sostenuto dall'Unione Europea nel 1993-1994, e finalizzato principalmente a garantire la visibilità e la fruizione della rete dei luoghi interessati dalla via Francigena. Grande occasione per la nostra F.I.E., in modo da concretizzare al massimo e far conoscere ai nostri soci F.I.E., ai cittadini italiani e ai turisti, con lo strumento dell'escursionismo, sia la conoscenza che la percorrenza di una Toscana "minore".

Oggi il moderno escursionista, pellegrino, viaggiatore, grazie anche alla F.I.E. Toscana che da ventidue anni, si occupa del tratto valdelsano fiorentino e senese, può scoprire con il cammino lento del camminare, gioielli d'architettura nascosti come pievi romaniche e longobarde che ancora parlano di cultura e di un antica devozione.

Per questa ragione da 20 anni la F.I.E. Toscana organizza l'evento **"LUNGO LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA, camminare per conoscere e rivivere un antico cammino"** che anche quest'anno si svolgerà il **venerdi 3, sabato 4 e domenica 5 ottobre 2014** proponendo nuove escursioni sulla via Francigena, la via Romea, la via dei Monaci, la via del Sale e altre antiche strade, riscoprendo antichi borghi e città merlate.

Programma

Venerdi 3 ottobre - Lungo l'antica strada dei monaci della Montagnola Senese al borgo castello di Sovicille "Sufficillum".
Itinerario stupendo in un territorio caratterizzato da estensioni boschive di quercete, leccete e castagneti con alti valori naturalistici e ambientali dove si conservano intatti gli insediamenti del XI secolo, come pievi, castelli, eremi e nuclei rurali, spesso evolutisi su preesistenti fortificazioni influenzate dai feudi abbaziali, come, l'**Eremo di Lecceto** costruito nel 1317, **Toiano** con il mitico **Palazzaccio**, la pieve romanica di san Giovanni Battista al **Ponte allo Spino**, il borgo castello di **Sovicille** già nominato nell'anno 1004. Il singolare paesaggio, la dolcezza dei colli, gli incantevoli borghi fanno dei dintorni di Siena una delle zone più suggestive della Toscana. Visiteremo la pieve di **Ponte allo Spino** interessante costruzione romanica a tre navate divise da pilastri adorni di antichi capitelli, il suo rustico campanile, il monastero, il chiostro e un fabbricato monastico sono quello che rimane dell'antica costruzione. L'itinerario ci porterà al borgo di Sovicille. Qui grande pranzo per tutti gli escursionisti. Nel pomeriggio al "Mercatale" nel borgo è possibile acquistare i prodotti tipici della campagna senese, dolci, vino, olio e salumi.

Sabato 4 ottobre - Lungo l'antica via romea nel territorio dei Berandenghi al borgo murato di San Gusmè.
Itinerario bellissimo nel territorio ad oriente della città di Siena, dove in località Poggio de' Frati il governo di Siena costruì un suo castello, con sette torri alte distribuite lungo il secondo giro si mura, realizzando il "castello nuovo in Terra Birardenga" oggi **Castelnuovo Berardenga**. L'itinerario poco lontano dalle sorgenti del fiume Ombrone in una zona di notevole interesse storico e paesaggistico ci farà incontrare uno dei più antichi monumenti del Chianti, l'**Abbadia a Monastero** o Badia Berardenga risalente al IX secolo.
Lo stupendo e inconsueto borgo di **Monastero d'Ombrone** e il famoso castello di Montalto risalente al 1063 costruito dalla famiglia Berardenga lungo il tracciato di un'antica strada romana fra i confini del territorio senese e fiorentino, diventando importante baluardo della Repubblica di Siena. L'itinerario ci porterà ad uno dei borghi più importanti e suggestivi del Chianti, il borgo di San Gusmè. Nasce e si sviluppa attorno alla chiesa dei Santi Cosma e Damiano, già nota nell'867. Qui grande pranzo per tutti gli escursionisti. Nel pomeriggio visita della stupenda Villa d'Arceno. La villa settecentesca è uno degli angoli più suggestivi del territorio del Chianti senese che con il suo magnifico "parco romantico" affascinerà tutti.

Domenica 5 ottobre - Trekking cittadino alla scoperta di Siena e del "sogno gotico" nella città della Lupa.
Nel cuore della toscana, sullo sfondo di quel paesaggio enigmatico che sono le "crete", un piccolo deserto da colloqui con il diavolo, si disegna con il suo profilo di mattoni rossi e di pietra le torri e i pinnacoli di una città "magica": Siena. Gente che discende dai nipoti di Remo scappati da Roma con il dente avvelenato con lo zio Romolo. Gente che difende ferocemente le tradizioni, affetti , ricordi. Gente che è all'opposizione dai primi anni della storia, "bastian contrari" per costituzione. E solo con loro che potremmo vedere le parti più belle e significative della città, quindi accompagnati da Guide del Comune in un trekking cittadino potremmo vedere il Duomo, la Pinacoteca Nazionale, il Pellegrinaio, Fonte Branda, Palazzo Tolomei, Santa Caterina, la Basilica dei Servi e i Musei delle Nobili Contrade che saranno aperti per noi.
L'itinerario attraverserà la città toccando i luoghi più suggestivi lungo la via Francigena che percorreva il cento città, per poi finire a pranzo nell'Orto de' Pecci, bellissimo giardino posto dietro il Palazzo del Comune; qui un pranzo senese accoglierà tutti i partecipanti. Nel pomeriggio in piazza del Campo "grande foto panoramica" a ricordo di tutti i partecipanti.

Bolivia 2013

di **Andrea De Rosso, Enrica Zonco, Rosella Chiocca**

Per le sensazioni e le emozioni che questa vacanza ha lasciato in noi, più che un viaggio la si può definire un'esperienza di vita fatta all'interno di un paese andino, la Bolivia, che da molti è definita il Tibet delle Americhe per l'altitudine, i paesaggi aspri e le culture indigene.
Il nostro gruppo era composto da otto persone che lunedì 23 settembre partendo da Milano Malpensa, via Madrid-Miami è arrivato a La Paz in Bolivia.
Subito siamo stati colpiti dall'ospitalità e dalla semplicità di questo popolo nonché dai paesaggi che sa offrire l'altipiano andino, con la Cordigliera Real e le sue cime superiori ai 6000m sullo sfondo. Durante la nostra permanenza in Bolivia la nostra "base" è stata la missione del paesino di Penas, la cui parrocchia è gestita da Padre Topio.
È stata una vacanza sicuramente intensa, tanti i posti da visitare e numerose le attività che volevamo fare, così, cercando di ottimizzare il tempo disponibile, già il giorno dopo il nostro arrivo iniziavamo il nostro tour alla visita e alla scoperta delle meraviglie offerte da questa terra.
Inizialmente abbiamo visitato il Lago Titicaca e la Isla del Sol, uno dei maggiori richiami di questa regione. Diviso tra Perù e Bolivia questo lago si estende per circa 8400 kmq e si trova ad un'altitudine di 3800m slm, quota che ne fa il lago più alto del mondo. Al suo interno una delle isole più famose è la Isla del Sol. Qui per mezzo di un sentiero che attraversa tutta l'isola abbiamo ammirato gli splendidi panorami nonché le antiche rovine risalenti alla civiltà inca.
A seguire ci siamo diretti a sud del paese per ammirare la zona di Uyuni, quindi il Salar e le numerose lagune.
Il "Salar de Uyuni" è la più grande distesa salina del mondo con i suoi 12000 kmq e si trova nei pressi di Potosi e Oruro, situata nell'altipiano andino meridionale della Bolivia a quasi 4000m di altezza. Per il suo colore bianco appare simile ad un ghiacciaio circondato dalla catena andina. La sensazione che si prova in questo paesaggio è qualcosa di incredibile. Il silenzio, la mancanza di punti di riferimento, la perdita di prospettiva creano un'atmosfera praticamente unica al mondo. Al suoi interno sono presenti alcune conformazioni simili a colline che vengono chiamate isole. Noi abbiamo visitato la Isla del Pescado per ammirare i suoi grandi cactus.
In questa zona abbiamo dormito nei classici "hotel" fatti con blocchi di sale, strutture molto spartane e caratteristiche.
Dopo il Salar siamo partiti alla volta della Reserva Nacional de Fauna Andina Eduardo Avaroa (REA) dove il sito più famoso è la Laguna Colorada, un luogo di una bellezza incredibile. Le sue tonalità di colore variano dal rosso al color mattone e sono dovute alle alghe e al plancton che prosperano nelle acque ricche di minerali. In queste lagune vi è il ritrovo di migliaia di fenicotteri. Sono tre le specie che si riproducono in questa regione sud occidentale della Bolivia, il "Fenicottero cileno", il "Fenicottero di James" e il "Fenicottero andino".

Proseguendo in questa parte del viaggio il terzo giorno transitiamo ai piedi del Cerro Polques dove si trovano le Termos de Polques, piccole sorgenti di acqua termale dove ci si può immergere nell'acqua piacevolmente calda, e di seguito si arriva a Sol de Mañana, a quasi 5000 metri, fra fumarole, geyser e pozze di fango ribollenti. Un paesaggio spettacolare soprattutto all'alba, quando la bassa temperatura rende l'emissione dei fumi più intensa. Si prosegue attraversando un'ampia vallata sabbiosa punteggiata da rocce lavorate dal vento che danno al paesaggio un aspetto surreale; queste rocce sono note come Rocas de Salvador Dalí. Si arriva infine alla Laguna Verde che si trova ai piedi del Volcán Licancabur. Questa è la zona più meridionale della Bolivia, al confine con Cile e Argentina. La Laguna Verde è famosa per il colore verde caraibico delle sue acque, dovuto all'elevata concentrazione di piombo, arsenico e zolfo.
In tre settimane abbiamo anche avuto modo di visitare La Paz, una città davvero particolare ed unica, divisa praticamente in due quartieri e con i 6402m del monte Illimani a fare da sfondo.
La città di La Paz è situata tra 3200 e 3800 metri circa e comprende la parte dove l'aria è meno rarefatta, qui si trovano i quartieri più ricchi e turistici. Invece la parte alta della città, più precisamente il quartiere chiamato El Alto, arriva a una quota di 4100m e si trova sull'altipiano; questa è la zona più povera e degradata della città. Il panorama nel suo insieme è comunque incredibile perché le case ricoprono tutta la montagna rendendo la visuale veramente unica.
Ovviamente non potevamo non provare a salire qualche montagna della Cordigliera Real. Le mete sono state il Paqueno Alpamayo, nella zona del campo base del Condoriri e il Huayna Potosi.
Purtroppo nel primo caso il meteo non è stato molto clemente; alla partenza del gruppo dalle tende del campo base nevicava per cui si è ripiegato sulla "cumbra" del monte Tarica, circa 5300m.
Maggior fortuna ha avuto invece la salita al monte Huayna Potosi; se durante l'avvicinamento al campo base avanzato la giornata era nebbiosa, il giorno della salita alla vetta il tempo era splendido dando la possibilità a chi è riuscito ad arrivare in punta di godere appieno del panorama.
Crediamo però che la vera bellezza di questo viaggio stia nei momenti di condivisione di vita locale, sia nella missione che nelle abitazioni dei campesinos. Persone umili e spontanee che apprezzano cose e gesti semplici. Vedere la felicità scritta negli occhi di bambini e adulti all'offerta di un piatto di semplice carne bollita con patate oppure l'emozione di fronte a una festa di compleanno fanno riscoprire a noi ciò che è essenziale. Da parte nostra il poter offrire un minimo di aiuto a queste popolazioni ha reso questo viaggio veramente unico e indimenticabile.
Un ringraziamento va doverosamente a Padre Topio, Padre Leo e a tutte quelle persone che operano in queste missioni, non solo per la disponibilità nei nostri confronti, ma soprattutto per il loro impegno a favore della popolazione andina.

Il PERTUS: la più straordinaria galleria idraulica delle Alpi.

di **Franca Abbà Blais** Insegnante di Scienze, IIS Ferrari di Susa
Gianni Boschis Insegnante di Geografia, Associazione Italiana di Geologia e Turismo, Meridiani società scientifica

1526, mentre nel Nuovo Mondo si è appena conclusa la conquista del Messico per mano degli Spagnoli, nell'antica Europa sta per avviarsi una un'impresa non meno spettacolare, sebbene confinata ad un isolato angolo alpino e per mano di un solo uomo: la realizzazione della galleria idraulica nota come Pertus, sopra Chiomonte in Valsusa.

La galleria è opera di Colombano Romean, un minatore originario di quei luoghi, ma residente nella zona di Nîmes (all'epoca tutta l'alta Valsusa apparteneva ancora al Regno di Francia), che la completò allo scopo di portare la preziosa acqua agli sterili e assolati versanti delle comunità di Cels (Exilles) e Ramats (Chiomonte).

Per le condizioni ambientali difficili, i pochi mezzi a disposizione e i risultati conseguiti, da cinquecento anni l'opera riscuote l'ammirazione dei visitatori e la devozione degli abitanti: un vero e proprio atto di eroismo se si considera il tempo impiegato (solo 8 anni!) e il lavoro solitario.

Si tratta di un tunnel il cui imbocco si incontra a 2000 metri di quota appena sotto la cresta rocciosa dei Quattro Denti di Chiomonte. L'acqua che sgorga dalla galleria viene prelevata dal versante opposto in Val Clarea, un bacino che per la minor esposizione al sole e la quota era già noto in passato come preziosa riserva idrica. Qui l'acqua viene raccolta e convogliata fino all'imbocco del tunnel e, mediante il "Pertus", attraversa la montagna per dividersi in due canali diretti rispettivamente alle frazioni della Ramats e del Cels. Lo scavo, che misura circa 80 centimetri di larghezza e 2 metri di altezza, si addentra per oltre 500 metri attraverso la roccia calcarea (una carniola, detta localmente "tullie").

All'epoca la necessità dell'opera era talmente sentita che i lavori furono anticipati da una convenzione tra gli abitanti di Cels e Ramats e lo stesso Colombano Romean. L'accordo comprendeva una descrizione dettagliata delle vettovaglie (compreso del "buono e comune vino" e della "buona e comune segale") e degli strumenti di prima necessità, nonché l'assistenza allo smaltimento verso l'esterno dei materiali ottenuti dallo scavo, a cui dovevano provvedere gli abitanti della zona.

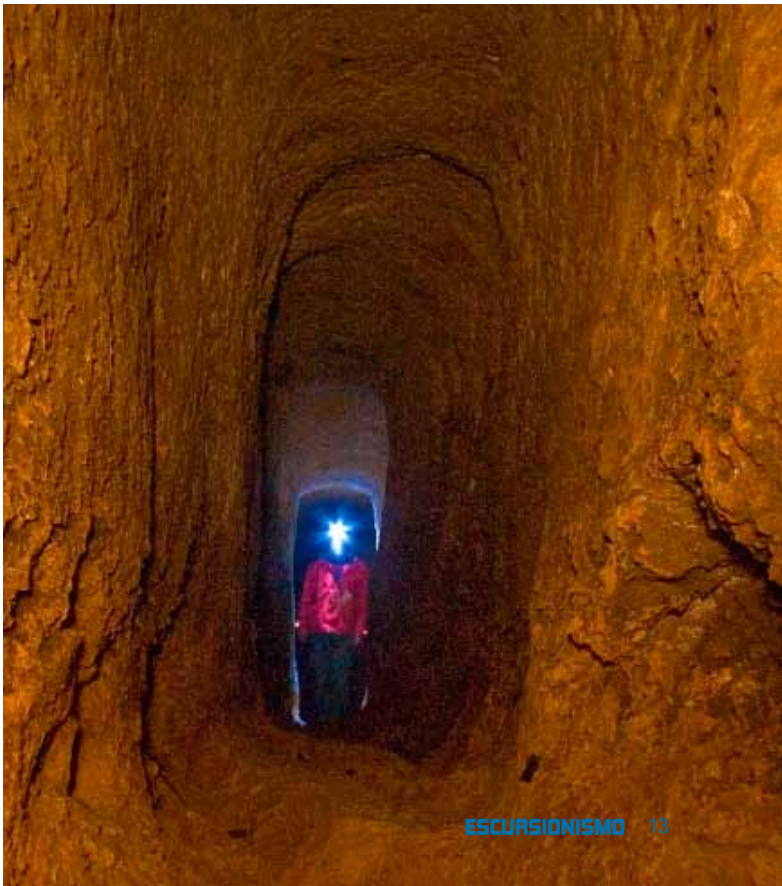
Gli utensili (martelli, mazze, picconi, cunei e pali di ferro) venivano riparati in loco dal minatore il quale soggiornava isolato in quota per lunghi periodi. Attinge da questo fatto la leggenda secondo la quale un asino ed un cane assicurassero i collegamenti con il fondovalle. Durante la stagione invernale il minatore non avrebbe avuto problemi a lavorare nel tunnel, in quanto ad una certa profondità non avrebbe risentito delle basse temperature esterne, ma avrebbe avuto seri problemi a bivaccare nella casetta realizzata, secondo la convenzione, all'ingresso della galleria. Poiché è logico pensare che Colombano abbia scelto di continuare il lavoro anche in inverno per non perdere mesi preziosi, probabilmente, predisponendo d'autunno i rifornimenti sufficienti, egli si adattava a riposare all'interno della galleria protetto dal freddo.

All'incirca a metà del tunnel lo scavo venne ostacolato dalla presenza di una falda di quarzite, roccia molto più difficile da penetrare, pertanto Colombano Romean si vide costretto a innalzare il livello di circa due metri.

All'interno del tunnel non c'è traccia di fornelli per l'aerazione, anche se il previdente Romean nella convenzione del 1526 si cautelava contro la necessità di dover realizzare un foro supplementare per immettere aria nel tunnel, qualora "il lume si fosse soffocato e non potesse rimanere acceso". In tutti i documenti successivi non vi è traccia di spese aggiuntive riguardanti un eventuale fornello di aerazione; d'altronde, lavorando da solo, come si ha ragione di pensare, e unicamente con mazze e scalpelli, il minatore produceva una quantità di anidride carbonica sicuramente sopportabile e l'infiltrazione di acqua avrebbe mitigato gli effetti negativi delle polveri.

Un documento del 10 giugno 1534, relativo all'appianamento di controversie tra la comunità di Exilles e quella di Giaglione per il possesso delle acque di Tullie, testimonia che a quella data l'opera era terminata: è quindi da ritenere che il tunnel sia stato compiuto in soli sette anni di lavoro, o al massimo in otto presupponendo che Romean abbia iniziato il lavoro qualche tempo prima di stipulare la convenzione con gli abitanti di Cels e Ramats.

Gli sbocchi della galleria sia lato Chiomonte, sia lato Tullie, si trovano, non a caso, in due insenature naturali, a testimonianza del fatto che sia stata scelta e realizzata la via più breve da questo minatore "ingegnere" che ha dovuto risolvere, tra gli altri, due grossi problemi: la pendenza e la direzione del tunnel. Si presume che i punti di partenza e di arrivo siano stati dedotti collimandoli con quelli della conduttura preesistente, mentre la pendenza poteva essere verificata guardando dall'interno della galleria l'orifizio di entrata e facendo scorrere dell'acqua oppure confrontando



Il PERTUS

la pendenza del suolo con la linea orizzontale dalla superficie dell'acqua contenuta in un recipiente. Dopo il gradino dovuto alla quarzite, il tunnel ha una pendenza minore rispetto alla prima parte, tuttavia, tenuto conto che l'acqua dal versante lato Tullie viene prelevata molto più in alto dello sbocco del traforo, si ha ragione di pensare che quella della pendenza non fosse il principale problema. Per quanto riguarda la direzione, Romean la realizzò traguardando dalla cima dei Quattro Denti il punto di arrivo con quello di partenza: posando appositi bastoni allineati sulla direzione individuata in modo che fossero visibili dall'interno della galleria era indicata la linea da seguire; quando lo scavo fu addentrato nella roccia tanto da rendere impossibile la vista di questi bastoni, la direzione si poté desumere traguardando una serie di lumini posti in nicchie ricavate sui lati del tunnel, queste luci avevano anche la funzione di illuminare l'interno. Il sistema risultò efficiente, lo dimostra l'andamento pressoché rettilineo della galleria.
A testimonianza della sua abilità nell'usare i ferri del mestiere, ma forse più per un prepotente bisogno di esprimersi in quell'atmosfera di solitudine, il minatore ha lasciato alcune incisioni sulle pareti della galleria: volti umani, figure religiose, fiori, croci, nonché il simbolo del Delfinato, il giglio. La maggior parte delle "sculture" sono concentrate nell'ultimo tratto di tunnel, quasi che il loro artefice cominciasse ad assaporare la gioia per la riuscita della suo grandioso lavoro. Il minatore morì nel 1550, a settantacinque anni, lasciando un'opera unica e incancellabile, che desta tuttora meraviglia. Forse, più che la modesta paga percepita (poco meno di 3000 € attuali), la sua soddisfazione maggiore fu di poter contemplare la sua opera ancora per 17 anni dopo la fine dei lavori!

La gita al Pertus è possibile da primavera inoltrata all'autunno, ma la possibilità di essere attraversato, a causa dell'acqua che lo riempie nei mesi estivi, è limitata al periodo che precede il disgelo o l'inverno (evitare comunque i periodi piovosi). Indispensabili stivali e torcia (meglio più di una).
Due i percorsi consigliati: da Grange della Valle e da Ambournet.

Da Grange della Valle. Si attraversa il paese puntando verso una casa addossata ad un grosso masso. Da qui ha inizio il sentiero vero e proprio che si snoda con sali scendi attraversando un bellissimo lariceto fino a raggiungere, dopo un breve tratto di strada sterrata, le Grange di Clot di Brun. Nel tratto successivo si incontra il maggiore dislivello in salita sempre attraversando zone a mezzacosta tra larici e prateria alpina. Con salita lieve costante si taglia il vallone erboso sotto la Cima del Vallone. Costeggiando gli affascinanti Denti di Chiomonte, torrioni di varie forme e dimensioni di roccia calcarea, si arriva in breve si arriva all'imbocco del Pertus. Unica accortezza è un po' di attenzione in questo tratto di sentiero abbastanza esposto. La discesa segue il sentiero che porta inizialmente alle Grange Pertuso (quota 1977 m). Da qui si divalla seguendo il percorso n. 548 facendo attenzione a svoltare a sinistra per raggiungere le Grange Rigaud (1427 m di quota, continuando dritti si arriverebbe invece all'Amburnet e successivamente a Morlière e il Cels) e le Case Alberet poste poco sopra la frazione S. Giuseppe di Ramat.
In breve si arriva al centro del paese.

Da Ambournet. Prendere dalla s.s. 24 all'altezza di Exilles il bivio a destra per il Cels. Superata la borgata Morlière si prende la strada sterrata a sinistra che si inoltra nei castagneti; si prosegue fino al fondo della strada che si arresta all'Ambournet dove sorge un antico fortilizio. Dallo spiazzo si prende il sentiero n. 548 che in costante salita sale rapidamente nel lariceto fino all'incrocio col sentiero che proviene da Ramats. Poco dopo si perviene alle Grange Pertuso, e proseguendo per il sentiero si arriva al Traforo di Romean. Una possibilità, organizzandosi con le macchine, è salire dalla Borgata Ambournet oppure dalle Case Goranda e concludere il giro alle Grange della Valle o viceversa.

SCHEDA ITINERARIO

Accesso

Il sentiero ha inizio in località Grange della Valle (Exilles) posta a 1800 m circa di quota. Consigliabile lasciare i mezzi nell'ampio piazzale al termine della strada asfaltata prima del ponte sul torrente Galambra. Da Susa imboccare la Strada statale 24 per l'alta valle e, dopo il Comune di Exilles, deviare a destra per Eclause – Grange della Valle. Dal bivio alle Grange della Valle vi sono 8 km di strada di montagna asfaltata. La strada è percorribile da piccoli pullman fino ad un massimo di 28 posti (7,80 m di lunghezza). È possibile prendere il treno fino a Salbertrand e da qui concordare con dei servizi locali di auto-taxi o noleggio navetta. Per il ritorno la stazione consigliabile è quella di Chiomonte.

Tempi di percorrenza a piedi

Da Grange della Valle al Pertus di Colombano Romean all'incirca 2 ore e mezza. Per la discesa su Ramat bisogna calcolare circa 1 ora e mezza.

Dislivelli

Da Grange della Valle al Pertus 120 m trattandosi però di un sentiero balcone il percorso presenta diversi saliscendi che aumentano in realtà – seppur di poco – il dislivello complessivo.
Dal Pertus a Ramat 1000 m di dislivello in discesa.

Difficoltà

E – medio escursionismo su di un terreno già di montagna con dei brevi tratti pianeggianti ma esposti. Si consiglia un'attrezzatura adatta con scarponcini e abbigliamento da montagna (stivali di gomma e torcia elettrica per chi desidera attraversare la galleria).

Periodo consigliato

Dal mese di maggio a ottobre. Nei mesi estivi il traforo non è in genere percorribile in quanto svolge ancora oggi perfettamente la sua funzione di acquedotto. Da settembre è possibile attraversarlo tenendo conto che è necessario avere una pila ed eventuali stivali.

Recapiti per informazioni e prenotazioni

Meridiani società scientifica - www.meridiani.info - info@meridiani.info - 347 3205233
Rifugio Levi-Molinari – 0122/58241 – 339/4269402 - info@rifugiolevimolinari.it - sito: www.rifugiolevimolinari.it

Note bibliografiche

Mario Jannon "PERTUS Opera idraulica di Colombano Romean", Edizioni Melli, 1996
Meridiani - Autori Vari "Amica Acqua", dossier e percorsi didattici, Programma INFEA, Provincia di Torino, 2006
Alessandro Perissinotto "La canzone di Colombano", Sellerio Editore, 2006
http://www.meridiani.info/progetti/amica-acqua

Trekking 2013 - Verona Manaslu

MANASLU·AROUND
8163 m
Nepal·Verona
2013
FIE

MANASLU AROUND Nepal - 2013

di **Beppe Pighi**

Katmandù 19 ottobre 2013

Questo è il mio ottavo compleanno in Nepal, due delle quali sul volo per Lukla, base di partenza per il Kumbu dove troneggiano Everest, l'Ama Dablan, l'Islan Peak, il Mera Peak... Oggi, invece, sono in Durban Square con il mio amico fraterno Ula Bhaadur, che conosco da ormai 20 anni, poliglotta che conosce ben otto lingue, oltre all'italiano. Uno studioso, affascinato da tutto ciò che stimola la sua sete di sapere. È un piacere sentirlo parlare, rispondere con cognizione di causa a tutto ciò che gli amici del gruppo gli chiedono. Alla sera tutti all'Everest steak-house prima della "cura vegetariana" che ci attende per le prossime due settimane.

Katmandù 20 ottobre 2013

Inizia l'avventura, con un pulmino 4x4 alla volta di Gorka, lungo la via che conduce a Pokara. La strada è stata dedicata al Re Prithivi, che unificò i vari piccoli regni del Nepal in un unico stato. La strada, una delle poche asfaltate, è comunque piena di buche, lascia la valle di Katmandù e si snoda attraverso le alte colline pre-himalaiane, terrazzate e coltivate a riso. Gorka era l'antica capitale di un piccolo regno. Un viaggio terribile tra mulattiere e sterrati erosi dalle piogge cadute durante la stagione dei monsoni. Abbandoniamo il mezzo, bloccato nel fango e, finalmente, verso sera... Arughat, base di partenza del trekking.

Giorno 1 - 21 ottobre

Da Arughat Bazar (570 m) a Sathi Khola (710 m).
Distanza percorsa km 12,5 - Dislivelli 248 m in salita e 148 m in discesa. Ora si parte, seguiamo la valle del Budhi Khola [Khola, in nepalese, significa fiume] lungo le antiche piste (carovaniere) che conducono in Tibet.Durante il cammino, tra villaggi prospicienti il fiume, assistiamo a ben due cremazioni con rito induista. AI primo pomeriggio arriviamo al campo tendato di Sathi Khola. La tappa è stata breve e così ne approfittiamo per stare un po' con la gente del villaggio.

Giorno 2 - 22 ottobre

Da Sathi Khola (710 m) a Machha Kola (900 m).
Distanza percorsa km 14,4 (7 ore e 15 minuti) - Dislivelli 717 m in salita e 456 m in discesa. Il sentiero sale lungo il versante orografico destro del fiume, attraversando terrazzamenti intensamente coltivati a riso e orzo. Le popolazioni che vivono in questa zona sono di etnia Gonka e Gurung. È stata una tappa molto lunga ed estenuante per il continuo saliscendi, tant'è che arriviamo a Maccha Khola solo alla sera.

Giorno 3 - 23 ottobre

Da Machha Khola (900 metri) a Jagat (1250 m).
Distanza percorsa km 13,6 (7 ore e 20 minuti) - Dislivelli 962 m in salita e 485 m in discesa È un continuo su e giù lungo i fianchi scoscesi delle montagne, passando da un versante all'altro del fiume su lunghissimi ponti, che qui non possono essere che tibetani, sospesi nel vuoto sopra le acque tumultuose. Lungo il cammino abbiamo passato "Tatopani" che in nepalese significa "acqua calda", a causa di sorgenti naturali calde (80°C) ideali per potersi lavare anche i capelli. Un continuo susseguirsi di stupendi "Murimani" (muri delle preghiere da aggirare religiosamente sempre a dx o sx?), Chorten e capitelli votivi quello che ci accompagna fino a sera, quando arriviamo [finalmente] a Jagat.

Giorno 4 - 24 ottobre

Da Jagat (1250 m) a Dyang (1920 m).
Distanza percorsa km 15,1 (7 ore e 55 minuti) - Dislivelli 1047 m in salita e 534 in discesa. AI mattino partiamo presto perdendo quota fino ad arrivare al greto del fiume che poi risaliamo. Durante il giorno ne attraverseremo altri due; il Pangour Khola ed il Bhalu Khola. Il primo "settemila", lo Shringi Himal (7187 m), si intravede appena arrivati al villaggio di Serdibas. La popolazione è di etnia Gurung, agricoltori, di religione buddista di origine tibetana; sono in assoluto i migliori portatori nepalesi, noti per la loro forza fisica.

Giorno 5 - 25 ottobre

Da Dyang (1920 m) a Namru (2660 m).
Distanza percorsa km 15,8 (8 ore e 10 minuti) - Dislivelli 1368 m in salita e 534 in discesa. Tappa lunga ed impegnativa, un continuo saliscendi con l'attraversamento di numerosi ponti sospesi. Ci accompagnano i sempre più numerosi "murimani" e yak bradi al pascolo. L'influenza buddista si percepisce e diventa ogni giorno che passa più importante e presente.

Giorno 6 - 26 ottobre

Da Namru (2660 m) a Lho (3150 m).
4 ore di cammino, dislivelli di 634 m in salita e 151m in discesa. Superiamo un ripido pendio di oltre 500 metri; lungo il cammino incontriamo numerosi piccoli villaggi ognuno con il proprio Gompa (monastero). Sullo sfondo cime innevate fanno da corona alla valle ed all'improwiso appare il Manaslu con le sue imponenti "punte" appena dietro il Gompa di Lho, che è anche il più importante centro religioso della valle.

Giorno 7 - 27 ottobre

Da Lho (3150 m) a Sama Gompah (3530 m).
Distanza km 7,5 (ore 3 e 35 minuti) - Dislivelli 536 m in salita e 224 m in discesa. Si prosegue il cammino con il Manaslu alla nostra sinistra, fino ad un passo dove la valle si apre in tutta la sua incantevole bellezza. Sama Gompah è un villaggio tibetano ancora intatto con murimani e chorten ovunque si giri lo sguardo. AI pomeriggio andiamo a vedere un lago glaciale sotto il Campo base del Manaslu. Un serracco si stacca cadendo nel lago: uno spettacolo a dir poco fantastico. AI ritorno facciamo una sosta al monastero di Sama Gompah, siamo ospiti per una "puja" con il vecchio Lama. Rimaniamo con lui avvolti in questa atmosfera surreale, carica di misticismo e grande spiritualità. Nevica e siamo preoccupati per domani quando dovremo affrontare un passo oltre i 5000 metri..

Giorno 8 - 28 ottobre

da Sama Gompah (3530 m) a Samdo (3780 m).
Distanza km 8,5 (ore 3 e 40 minuti) - Dislivelli 374 m in salita e 45 m in discesa. Al mattino ci svegliamo coperti da 50 cm di neve fresca. La tappa non è estremamente lunga, sicuramente faticosa, attraverso uno scenario che solo nelle favole si trova. Incrociamo il sentiero che scende dal Tibet, lì a pochi passi di distanza. Il pomeriggio è dedicato all'acclimatamento, saliamo così la facile cima del Sando Peak, proseguiamo poi per la morena che porta direttamente in Tibet, percorsa dai pellegrini buddisti oltre che dai contrabbandieri.

Giorno 9 - 29 ottobre

da Samdo (3780 m) a Larkye Phedi (4460 m).
Distanza km 8,0 (ore 4 e 10 minuti) - Dislivelli 693 m in salita e 103 in discesa. Si continua percorrendo un sentiero tra immensi ghiacciai... ed alla nostra sinistra il Manaslu (8163 metri) spazzato da bufere di vento che sollevano un pennacchio di neve e ghiaccio. Arriviamo al campo base di Larkye accompagnati dai Gipeti hymalaiani che volteggiano sopra le nostre teste. È l'ultima tappa prima di affrontare il famoso passo. Sempre più stanchi al pomeriggio raggiungiamo un "belvedere" oltre i 5000 m, un punto di osservazione panoramico di una bellezza che mozza il fiato.

Giorno 10 - 30 ottobre

Larkye Phedi (4460 m) - Bimtang (3850m) attraveso il Larkya-La (5240 m).
Distanza km 19,5 (ore 9 e 55 minuti) - Dislivelli 811 m in salita e 1565 m in discesa. Sono le 4.00 a.m. quando partiamo. Un cielo stellato che solo a queste altitudini si può ammirare ci sovrasta, non c'è vento anche se la temperatura è di -15°C. All'albeggiare siamo intorno ai 5000 metri e faccio calzare a tutti i ramponi a causa della abbondante neve caduta nei giorni precedenti. Camminiamo per oltre 2 ore ad una quota di 5100 m in un interminabile saliscendi di dossi innevati che racchiudono laghetti ghiacciati. È una giornata bellissima con un sole splendente, siamo circondati da cime innevate, creste e serracchi... quando vediamo le preghiere tibetane (bandierine colorate) o "chata", che ci dicono che i nostri sforzi sono terminati, almeno per la salita: abbiamo raggiunto il Larkya-La. Non possono mancare le foto di rito, e non solo, in una giornata splendida sotto tutti i punti di vista. Poi, un'ora più tardi, con molta attenzione e prudenza, cominciamo la lunga e ripida discesa, tutti con i ramponi che ci facilitano il compito. La neve ci accompagna fin sulla morena. In fronte a noi abbiamo l'Annapurna III, il Kangouru ed il Daulaghiri. Dopo 10 ore di cammino arriviamo finalmente al villaggio di Bintang, ex campo maoista a 3850 m di quota.

Giorno 11 - 31 ottobre

Bimtang (3850 m) -Tilije.
Distanza km 18,5 (ore 7 e 5 minuti) - Dislivelli 318 m in salita e 1739 m. in discesa. Tappa piuttosto lunga e quasi completamente in discesa. Sempre alla nostra sinistra ci accompagna per l'ultimo giorno la parete est del Manaslu. Compare della rada vegetazione che si infittisce al proseguire della discesa, licheni e piante di sottobosco dai caratteristici accesi colori autunnali.

Giorno 12 - 01 novembre

Tilije -Jagat .
Distanza km 20,5 (ore 6 e 25 minuti) -Dislivelli 320 m in salita e 1224 m in discesa. Scendiamo ancora per Dharapani, seguendo il Dudh Khola, incrociando il sentiero che porta a Manang prima ed al Thopong-La, per il famoso tour dell'Annapurna. Ora c'è una strada a dir poco orrenda, costruita dai cinesi, scavata sul fianco della montagna, devastando il tratto iniziale del Trekking all'Annapurna. Come consuetudine, a Jagat, festa grande, con la distribuzione delle mance ai portatori e sherpa, bravissimi come sempre (le migliori persone al mondo), ed un saluto particolare al mio amico Mutu sherpa; 40 anni, 18 ottomila e per ben 7 volte sulla vetta dell'Everest.

"un punto di osservazione panoramico di una bellezza che mozza il fiato"

02 novembre

Jagat - Katmandù

Per percorrere 200 km abbiamo impiegato 9 ore: il che fa intuire le condizioni dei mezzi di trasporto ma soprattutto la condizione disastrosa delle strade, ammesso che così si possano definire. Arriviamo a Katmandù che è tutto uno sfavillio di luci: è in corso una delle tante feste "della luce".

03 novembre

Katmandù

Con una guida conie Lila è sempre una festa girovagare per Baganaon, Boudhna o passeggiare per i luoghi più caratteristici di Katmandù.

Epilogo

Finalmente lo posso dire: è un trekking impegnativo, duro, lungo ed estremamente faticoso che richiede un notevole sforzo sia fisico che mentale. Fisico-mentale per le tappe molto lunghe e faticose, per l'indispensabile grande spirito di adattamento necessario e per le pochissime strutture che possono offrire un minimo di supporto logistico. Anche se nell'ultimo anno cominciano a sorgere dei "lodge", per usare un eufemismo, possiamo definirli piuttosto ... "spartani". Grande gruppo il nostro: davvero eccezionale nello spirito, nell'impegno profuso e ovviamente nel morale che ci ha sempre accompagnato e sostenuto, per dirla parafrasando: "tutti per uno e uno per tutti". Li ringrazio uno ad uno davvero di cuore; come coordinatore ho sentito il peso e la responsabilità non solo di portarli tutti sani e salvi a casa, ma soprattutto di vederli felici e soddisfatti dell'esperienza che abbiamo vissuto assieme. Un ringraziamento va anche a tutti gli amici che non sono stati tra di noi: lontani fisicamente, ma vicini nel nostro pensiero: Boni Maurizio e Grazia, la F.I.E., il C.A.I.; un ringraziamento davvero sentito va alla PEGASO che ci ha fornito "il necessario" per poter affrontare i grandi sforzi fisici che abbiamo dovuto sostenere. Ricordo anche il mio fraterno amico Elio Novello per le puntuali previsioni meteo.

RALLY ESCURSIONISTICO

Nell'ultimo Consiglio Federale del 25 Gennaio 2014, con l'approvazione del Regolamento Tecnico, si è concluso l'iter formale per inserire ufficialmente tra le attività agonistiche della F.I.E. il Rally Escursionistico.

L'iniziativa rientra a pieno titolo tra gli obiettivi qualificanti della F.I.E. che nel proprio Statuto trova infatti esplicitamente indicata la "promozione delle attività sportive dilettantistiche legate all'Ambiente, al tempo libero e all'inclusione sociale in tutte le sue forme, ambienti e stagioni".

L'intento è lanciare opportunità nuove per tutelare e promuovere il territorio, contribuendo alla formazione di una sempre maggiore consapevolezza, rispetto, l'uso intelligente del territorio e offrire stimoli nuovi in questa direzione in particolare al mondo dei giovani, attraverso, appunto, lo sport.

Non dimenticando, comunque, il ruolo che quest'ultimo riveste nel percorso di crescita individuale e sociale delle future generazioni.

Si vuole anche rispondere alla crescente domanda di manifestazioni sportive particolarmente impegnative.

Il Rally Escursionistico non è un'assoluta novità, ma è ormai trascorso almeno un ventennio dalle ultime prove disputate, nel Lecchese ma anche in Val di Susa.

Si tratta di un'attività sportiva decisamente impegnativa che prevede il concatenamento di diverse prove in un'unica manifestazione.

Precisamente i concorrenti si confrontano, individualmente o a coppie, in due prove di velocità, due prove di marcia di regolarità e una prova cosiddetta di "trasferimento", prove da svolgersi in modo alternato, con una lunghezza e un dislivello massimi rispettivamente di 25 km e 2.000 metri.

Già in quest'anno 2014 sono inserite nel calendario ufficiale alcune prove di questa nuova disciplina targata F.I.E., precisamente l'8 giugno un Rally individuale a Bione (BS) e il 13 luglio uno a coppie a Villar Dora (TO).

Sono due test importanti che consentiranno di capire l'interesse suscitato da questa scommessa della F.I.E., frutto del desiderio di mettersi in gioco, di volontà e coraggio nel proporre progetti nuovi con l'intento di perseguire obiettivi importanti.

Il calendario della marcia F.I.E. nel 2014

Calendario Gare Regionali 2014

data	reg	denominazione	località
9 marzo	LOM	8° memorial ALPINI - GRUPPI di SAREZZO – ZANANO – PONTE ZANANO	SAREZZO - ZANANO (BS)
16 marzo	LOM	Trofeo RENATO MALOSSINI	MAZZANO (BS)
23 marzo	LOM	Trofeo AS CAILINESE	CAILINA di VILLA CARCINA (BS)
30 marzo	LOM	Trofeo SILVANO TEMPONI	BOTTICINO MATTINA (BS)
30 marzo	PIE	Trofeo CAI AVIGLIANA	AVIGLIANA (TO)
13 aprile	LOM	Coppa CITTA' di ALBINO	COMENDUNO di ALBINO (BG)
13 aprile	PIE	Trofeo ANA – FIE	MIAGLIANO (BI)
13 aprile	VEN	Trofeo ANA POSSAGNO	POSSAGNO (TV)
21 aprile	LOM	Coppa RIFUGIO PARADISO	CASTO (BS)
25 aprile	LOM	8° Trofeo MADONNA della NEVE	GOMBIO di POLAVENO (BS)
25 aprile	PIE	60° Trofeo S.V.O.	FAVARO (BI)
1 maggio	LOM	24° Trofeo PIETRO RIVETTA	GAVARDO (BS)
4 maggio	LOM	Trofeo FRANCO ZANETTI e ADRIANO ZANOLA a.m.	CASTELLO di SERLE (BS)
4 maggio	PIE	Memorial ENNIO BARAVAGLIO Trofeo CERRUTI LAUNONE CLAUDIO	VIERA (BI)
4 maggio	VEN	Coppa GAV VICENZA	COLLI BERICI (VI)
11 maggio	LOM	Coppa Cooperativa PALEOCAPA	NESE (BG)
25 maggio	LOM	Trofeo FEDERICO MACCARINELLI	PAITONE (BS)
25 maggio	VEN	Trofeo CADUTI del TOMBA	CAVASO (TV)
1 giugno	LOM	4° Trofeo a.m. EMILIO e GIANCARLO RATTI	VALMADRERA (LC)
1 giugno	PIE	Trofeo COMUNE di POSTUA	POSTUA (BI)
1 giugno	VEN	COPPA VALCHIAMPO	DURLO (VI)
2 giugno	LOM	Raduno corsi escursionismo	VALLE d'INTELVI (CO)
8 giugno	LOM	Combinata di SAN BERNARDO	BIONE (BS)
22 giugno	LOM	25° Trofeo ENRICO TENTORI a.m. 6° Trofeo ANDREA e LUISELLA LOSA a.m.	MONTE MARENZO (LC)
22 giugno	PIE	Trofeo G.A.V.	VILLARFOCCHIARDO (TO)
29 giugno	LOM	Trofeo AVENONE	AVENONE PERTICA BASSA (BS)

data	reg	denominazione	località
29 giugno	PIE	Trofeo GIORGIO PETTIGIANI, PIERALBINO MARONE, BRUNO BARBERO	TRIVERO (BI)
13 luglio	VEN	Trofeo ALDO DE PAOLI	POSSAGNO (TV)
13 luglio	PIE	1° RALLY ESCURSIONISTICO ROCCA SELLA	VILLARDORA (TO)
18 luglio	PIE	CAMMINANDO SOTTO LE STELLE	NOVARETTO (TO)
20 luglio	LOM	41° ed. Trofeo Caduti Alpini Bresciani Trofeo CARLO ARNABOLDI a.m	BOVEGNO - IRMA (BS)
25 luglio	PIE	NOTTURNA DI MEZZA ESTATE	RIVERA (TO)
27 luglio	LOM	11° Trofeo PRESSYTAL 6° Trofeo ALDO PELI a.m.	SAN GIOVANNI di POLAVENO (BS)
27 luglio	VEN	Trofeo ANA VALDOBBIADENE	MILIES – SEGUSINO (TV)
29 luglio	PIE	CAMMINATA PER I BOSCHI (notturna)	VILLARDORA (TO)
3 agosto	LOM	TROFEO JOSE PELLEGRINI am	ALONE - CASTO (BS)
24 agosto	LOM	Trofeo SENTIERO DEGLI ALPINI	TREVISO BRESCIANO (BS)
7 settembre	LOM	Trofeo degli ALPINI	COLORINA (SO)
21 settembre	LOM	3° Trofeo SOCI FONDATORI	ODOLO (BS)
21 settembre	PIE	Trofeo Gruppi ANA 2^ zona	TESTONA (TO)
21 settembre	VEN	Trofeo BORTOLO BUSNARDO	CAMPOCROCE (TV)
28 settembre	LOM	Trofeo CHIESETTA degli ALPINI	REZZATO (BS)
28 settembre	PIE	Trofeo PIETRO MICCA	SORDEVOLO (BI)
5 ottobre	VEN	Coppa F.I.E.	PEDEROBBA (TV)
12 ottobre	LOM	OTTOBRATA allo SPINO	SALO' – S. MICHELE (BS)
12 ottobre	VEN	41^ COPPA ANA ARZIGNANO	RESTENA (VI)
19 ottobre	PIE	TROFEO LUI & LEI	OROPA (BI)
19 ottobre	VEN	Trofeo ENEA BISCARO	S. VITO di VALDOBBIADENE (TV)
26 ottobre	PIE	Trofeo CITTA' di COSSATO	PIANETTA (BI)
26 ottobre	VEN	Coppa G.A.V.	S.ROCCO di TRETTO (VI)
9 novembre	PIE	Sociale GS GENZIANELLA	VIERA (BI)

Calendario Gare Nazionali 2014

6 aprile	VEN	Trofeo COLLE d'EZZELINO	SAN ZENONE DEGLI EZZELINI (TV)
27 aprile	LOM	15° Trofeo FRATELLI RIVA	GALBIATE (LC)
17 maggio	CAM	1° CAMPIONATO ITALIANO di TREKKING ESTREMO "IL SENTIERO delle DEE di ROCCIA"	CAPACCIO PAESTUM – FELITTO (SA)
18 maggio	LOM	39° Trofeo MONTE PREALBA	BIONE (BS)
5 -8 giugno	PIE	ALPINIADI ESTIVE ASS.ne NAZ.le ALPINI (riservato tesserati ANA)	LIMONE PIEMONTE (CN)

15 giugno	LOM	18° Trofeo GAM VALLIO TERME	DEGAGNA VOBARNO (BS)
6 luglio	LOM	7° Trofeo PIERINO GABRIELI a.m.	CAREGNO – GARDONE V.T. (BS)
30 agosto	LOM	35° CAMPIONATO ITALIANO ASSOCIAZIONI F.I.E. ind.	COLLIO V.T. (BS)
31 agosto	LOM	35° CAMPIONATO ITALIANO ASSOCIAZIONI F.I.E. Coppie	COLLIO V.T. (BS)
14 settembre	PIE	Trofeo MARIO PIERQUINTO ZONA	VALSESIA - CAMPERTOGNO (BI)

CAMPIONATI ITALIANI SCI 2014 - 52ma Edizione
Cronaca e Riflessioni

di **Silvana Dolli.**

Al termine della 52ma edizione dei Campionati Italiani di sci F.I.E. 2014, come consuetudine è doveroso "tirare le somme" e valutarne l'andamento; il compito quest'anno mi sembra arduo; quando tutto si svolge regolarmente è abbastanza semplice elencare il susseguirsi degli eventi ma, questa volta, ritengo opportuno spendere qualche parola in più a chiusura dell'evento.
La macchina dei preparativi si mette in moto, i primi contatti con Claudio, Elena e Paola di ADAMELLO SKI il 20 aprile 2013, un susseguirsi di mail e telefonate volte alla buona riuscita della manifestazione, individuate al nostro interno le figure referenti per la parte tecnica e per la logistica si prosegue lavorando per un evento che avverrà un anno dopo.
Il 19 marzo siamo pronti!! Infatti il 20 marzo ci sarà la prima delle gare in programma, il "Super Gigante"; la colonnina di mercurio ha segnato nelle giornate precedenti valori superiori ai 20°, la neve quest'anno è stata abbondante, non ci sono dubbi sull'innevamento della pista ma qualche timore per la sua tenuta... i referenti della stazione ci rassicurano sulla buona preparazione del fondo garantendone la tenuta fino al termine della gara.
I 73 concorrenti raggiungono il traguardo senza particolari problemi e lo staff tecnico può rientrare all'ufficio gare presso il palazzetto dello sport di Ponte di Legno per stilare la classifica .
La seconda giornata prevede lo svolgersi delle gare di "Slalom Speciale", i nostri tecnici, in accordo con Claudio di Adamello ski decidono l'anticipo della partenza alle ore 9.00, i tracciati delle 2 manche sono già preparati al fine di ottimizzare e ridurre i tempi necessari al passaggio dalla prima manche alla successiva; anche oggi riusciamo a portare a termine le gare dei 137 concorrenti senza alcun problema.
Il pomeriggio di venerdì, come da programma, si svolge la sfilata delle Associazioni tra le vie di Ponte di Legno, Piazza XXVII settembre, punto di ritrovo, è gremita, i ragazzi degli Sci Club con le loro giacche colorate riempiono di allegria e l'entusiasmo è tangibile; raggiungiamo il Palazzetto dello sport dove gli atleti presenziano alle premiazioni delle prime due giornate di gara. Al termine ci salutiamo con un arrivederci al mattino successivo sulle piste. Il sabato purtroppo abbiamo dovuto fare i conti con l'arrivo della perturbazione, al Passo Tonale la visibilità non permette il regolare svolgimento delle gare, le piste, malgrado l'impegno degli operatori della stazione risentono dell'umidità e della neve fresca che ne deteriora il fondo; nel corso della mattinata, tracciatori, giudici e allenatori hanno cercato una soluzione rinviando la decisione di ora in ora finché alle 11.30 ultimo appello e decisione definitiva di annullare le gare.
Alla luce di questi fatti alcune riflessioni; innanzitutto sento il dovere morale di chiedere scusa a tutti i concorrenti che non hanno potuto gareggiare, ai loro allenatori e responsabili delle Associazioni presenti; è vero che le condizioni non avrebbero permesso di gareggiare in sicurezza quindi inconfutabile la decisione presa ma, si sarebbe potuto valutare un cambiamento della localizzazione viste le previsioni meteo avverse? La Commissione Tecnica avrebbe dovuto valutare un'alternativa che permettesse una scelta all'ultimo minuto? Forse non avremmo risolto nulla o avremmo creato maggiore disagio ma personalmente e con il senno di poi se mai dovesse ripetersi uno scenario simile, terrei aperta questa opzione.
A chiusura delle 3 giornate di impegno ci ritroviamo per le premiazioni finali, non potendo assegnare il titolo di campione italiano per la disciplina Slalom Gigante premiamo solo le Associazioni e, naturalmente, non dimentichiamo le categorie dei piccoli da Baby Sprint a Cuccioli ai quali viene consegnato il premio previsto per tutti i piccoli atleti.
Ci salutiamo con un arrivederci alla prossima stagione, l'appuntamento ad Artesina per i campionati italiani 2015. Cosa rimane di questa edizione? Tanti flash, rivedo i concorrenti alla partenza, gli arrivi al traguardo, la gioia di chi ha ottenuto un buon risultato, ma soprattutto l'immagine di quei bimbi che, nella nebbia di sabato giocavano a palle di neve, si rincorrevano e rotolavano nella neve; peccato non averli visti scendere in pista, questo tassello ci è mancato.

Grazie a tutti quanti hanno collaborato, un saluto.

F.I.E.
27
36
F.I.E.
20
F.I.E.
47

PONTE TONALE

PANE

CLASSIFICHE CAMPIONATO ITALIANO SCI F.I.E. 2014
Passo del Tonale

SLALOM SPECIALE 1

Categoria: Ragazzi maschili

1	Costi Francesco	Liberi Tutti
2	Guerra Riccardo	Sci Club Selvino Fun
3	Gorga Alberto	Liberi Tutti

Categoria: Ragazzi femminili

1	Tagliapietra Agnese	Liberi Tutti
2	Scardina Alice	Liberi Tutti
3	Locatelli Roberta	Sci Club Selvino Fun

Categoria: Master 2

1	Chiappin Silvano	Sci Cai Schio
2	Bevilacqua Ettore	A.S.D. Ski Team Joyful
3	Novelli Ferdinando	G.S. Marinelli

Categoria: Master 1

1	Lanaro Guido	Sci Cai Schio
2	Vergnano Gianfranco	Les Arnauds
3	Finato Luigi	G.E.V. Vicenza

SLALOM SPECIALE 2

Categoria: Allievi femminili

1	Barile Beatrice	Sci Club Junior
2	PugnoVanoni Alessandra	Liberi Tutti
3	Vasconi Allegra	Liberi Tutti

Categoria: Allievi maschili

1	Russo Riccardo	C.U.S. Torino
2	Rossanigo Luca	Sci Club Selvino Fun
3	Barrera Giovanni	C.U.S. Torino

Categoria: Seniores maschili

1	Orsanelli Ugo	Sci Club Lusiana
2	Curetti Alan	A.S.D. Les Arnauds

Categoria: Seniores femminili

1	Villanova Julia	Sci Club Lusiana
2	Finato Anna	G.E.V. Vicenza
3	Crescioli Chiara	Sci Club Cogollo Del Cengio

Categoria: Juniores maschili

1	Vanoni Davide	Pol. Com. Sedrinese
2	De Sole Alessandro	Sci Club Junior
3	Locatelli Davide	Pol. Com. Sedrinese

Categoria: Amatori

1	Corbella Massimo	C.A.I. Canzo

Categoria: Juniores femminili

1	Crescioli Sofia	Sci Club Cogollo Del Cengio

Categoria: Dame

1	Lamberti Roberta	Liberi Tutti
2	Fabretto Anna	G.S. Marinelli

Categoria: Aspiranti femminili

1	Miretto Alice	Sci Club Junior
2	Habicher Elisa	G.E.V. Vicenza
3	Ferrazza Ludovica	Sci Club Nord-ovest

Categoria: Aspiranti maschili

1	Ambrois Matteo	Sci Club Junior
2	Rachid Nadir	Club Sette Comuni
3	Confalonieri Daniele	C.A.I. Canzo

Categoria: Veterani

1	Pelliccioli Alberto	G.S. Marinelli
2	Martinelli Claudio	G.S. Marinelli
3	Busa Domenico	Sci Club Sette Comuni

CLASSIFICHE CAMPIONATO ITALIANO SCI F.I.E. 2014 - Passo del Tonale

SUPERGIGANTE

Categoria: Ragazzi maschili

1	Costi Francesco	Liberi Tutti
2	Guerra Riccardo	Sci club Selvino Fun
3	Rinaldi Jacopo	Sci club Selvino Fun

Categoria: Ragazzi femminili

1	Tagliapietra Agnese	Liberi Tutti
2	Scardina Alice	Liberi Tutti
3	Locatelli Roberta	Sci club Selvino Fun

Categoria: Master 2

1	Albricci Natale	S.C. Zanica
2	Chiappin Silvano	Sci Cai Schio
3	Zini Gaetano	Sci Club Chiampo

Categoria: Master 1

1	Lanaro Guido	Sci Cai Schio
2	Vergnano Gianfranco	Les Arnauds
3	Basetti Roberto	S.C. Zanica

Categoria: Dame

1	Fabretto Anna	G.S. Marinelli

Categoria: Veterani

1	Martinelli Claudio	G.S. Marinelli
2	Barcella Luca	S.C. Zanica
3	Siboldi Giulio	S.C. Zogno Brembo Ski

Categoria: Amatori

1	Mondini Simone	C.A.I. Canzo
2	Corbella Massimo	C.A.I. Canzo

Categoria: Seniores maschili

1	Orsanelli Ugo	Sci Club Lusiana

Categoria: Seniores femminili

1	Villanova Julia	Sci Club Lusiana

Categoria: Juniores maschili

1	Vanoni Davide	Pol. Com. Sedrinese
2	Locatelli Davide	Pol. Com. Sedrinese
3	De Sole Alessandro	Sci Club Junior

Categoria: Aspiranti maschili

1	Ambrois Matteo	Sci Club Junior
2	Confalonieri Daniele	C.A.I. Canzo
3	Vanoni Luca	Pol. Com. Sedrinese

Categoria: Aspiranti femminili

1	Miretto Alice	Sci Club Junior
2	Habicher Elisa	G.E.V. Vicenza
3	Fulginiti Asia	Sci Club Junior

Categoria: Allievi maschili

1	De Nicola Andrea	S.C. Piazzatorre
2	Russo Riccardo	C.U.S. Torino
3	Rossanigo Luca	Sci club Selvino Fun

Categoria: Allievi femminili

1	Boasso Alessandra	C.U.S. Torino
2	Barile Beatrice	Sci Club Junior
3	Dezani Margherita	C.U.S. Torino

CLASSIFICA ASSOCIAZIONI

1	Liberi Tutti	176
2	Sci club Selvino Fun	116
3	Sci Club Junior	101
4	Sci Club Nord-ovest	80
5	Pol. Com. Sedrinese	75
6	C.U.S. Torino	66
7	C.A.I. Canzo	59
8	Sci Cai Schio	54
9	G.S. Marinelli	50
10	Sci Club Lusiana	32
11	S.C. Zanica	27
12	A.S.D. Les Arnauds	26
13	Gr.Amici Della Malghetta	25
14	S.C. Piazzatorre	22
15	G.E.V. Vicenza	22
16	Sci Club Sette Comuni	14
17	Sci Club Cogollo Del Cengio	12
18	S.C. Zogno Brembo Ski	10
19	Sci Club Chiampo	8
20	Sci Club Piovene	7
21	A.S.D. Ski Team Joyful	6
22	S.C. SCI 90 Foppolo	1

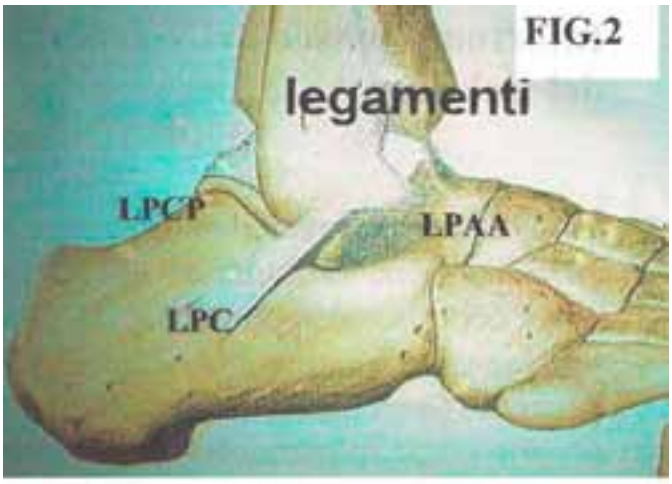
Infortuni muscolari e articolari
e loro prevenzione nella pratica del trekking.

Articolo e foto di
Giandomenico Vassallucci Fisioterapista Ambulatorio fkt distretto socio-sanitario di Sapri (SA) A.S.L. SA/1
Presidente Trek Natura Cilentpo - Ass.ne Comitato Regionale FIE Campania

LE DISTORSIONI DI CAVIGLIA

Troppo spesso durante le nostre escursioni la causa dei malanni muscolari ed articolari viene attribuita all'età che, senz'altro rappresenta una concausa, ma non è certo la causa principale. Molte volte ci si avventura in escursioni in montagna anche impegnative, con scarsa preparazione ed il giorno dopo si evidenziano i vari dolori derivanti dallo stress eccessivo a cui è stato sottoposto il proprio corpo in

particolare arti inferiori e schiena.
Quando si decide di praticare trekking, di solito nel fine settimana, sarebbe cosa saggia praticare almeno due volte durante la settimana un'altra attività preferibilmente senza un eccessivo impegno articolare e muscolare ma di tipo aerobico (nuoto, spinning, stepper, ecc.).
Il nuoto senz'altro è lo sport migliore da praticare soprattutto quando si passa negli... ANTA perché viene svolto fuori carico e ci permette di migliorare la capacità aerobica, quindi la resistenza, che si trasforma in minore stancabilità durante le escursioni.
Un altro elemento che può contribuire in modo rilevante ad una migliore prestazione durante le nostre passeggiate è un corretto regime alimentare.
Ma vediamo più da vicino alcuni problemi che possono insorgere durante la pratica del trekking.
Uno dei distretti più sollecitati, soprattutto se camminiamo su sentieri con fondo irregolare, è la caviglia.
La distorsione di caviglia è il trauma più frequente nella maggior parte degli sport. Si tratta di una sollecitazione non controllata del piede in torsione che comporta uno stiramento o rottura di legamenti, capsula e vasi sanguigni.
Nei casi più gravi possono essere lesionati anche i muscoli ed i nervi.
Il fulcro della caviglia è rappresentato dalla pinza formata da tibia e perone in cui si articola l'astra-



galo che funge da mortaio dell'articolazione. Sotto di esso vi è il calcagno e davanti le ossa del tarso e del metatarso con cui si articolano le falangi (fig. 1).
Il sostegno passivo della caviglia è affidato ai legamenti mediale, laterale e posteriore e alla sindesmosi (articolazione tra tibia, perone ed astragalo). Il complesso legamentoso laterale è la struttura maggiormente coinvolta nelle distorsioni di caviglia poiché il trauma avviene in supinazione del piede. I tre componenti principali del complesso legamentoso laterale sono il legamento peroneo-astragalico anteriore (LPAA), il legamento peroneo-calcaneare (LPC) ed il legamento peroneo-astragalico posteriore (LPAP) (fig. 2).

Una lesione in supinazione è di solito associata ad una sensazione di lacerazione o ad uno *schiocco* che il paziente avverte nella regione laterale della caviglia (fig. 3).

Quali sono i sintomi e cosa fare quando si subisce una distorsione di caviglia?
La caviglia si presenta da subito dolente nella zona antero laterale del piede, tra il malleolo esterno e le ultime tre dita che può essere lieve ma anche insopportabile.
Si avvertirà instabilità se non addirittura impossibilità di deambulare e ovviamente riduzione della funzionalità del piede accompagnato a breve da gonfiore e rossore.
Il primo intervento da effettuare si riassume nel protocollo R.I.C.E.: riposo, crioterapia (ghiaccio), compressione ed elevazione dell'arto per favorire il riassorbimento dell'edema e dell'infiammazione.
A tal fine per le prime 24-72 ore vengono applicati impacchi di prodotti osmoattivi (argilla verde, fan-

ghi) e crioterapia (20 minuti 3 volte al giorno) e può essere d'aiuto anche l'uso di un gambaletto elastico. Questo protocollo va attuato fino a quando il piede è rosso e caldo, ma dopo questo periodo insistere con il ghiaccio rallenterebbe il processo di guarigione dei tessuti.

Qualora si riporti una distorsione alla caviglia in luoghi avversi, lontano da possibili soccorsi, è bene non togliersi la scarpa per esaminare la lesione poiché il conseguente dolore associato al gonfiore potrebbero rendere problematico il reinserimento del piede nella scarpa. Appena subita la distorsione, dopo il primo intervento in loco (R.I.C.E.), è opportuno recarsi presso un pronto soccorso dove verranno effettuate delle radiografie per escludere la presenza di fratture e verrà valutata la gravità della lesione che può essere di primo, secondo o terzo grado.

FIG.5

Comunque è consigliato l'uso di uno o due bastoni canadesi per un periodo che varia a seconda della gravità della distorsione da qualche giorno (1° e 2° grado) a qualche settimana (3° grado). Il carico deve essere abbastanza precoce e si passerà dalle due canadesi ad una e successivamente senza facendosi guidare nei vari passaggi dal dolore che ci suggerirà quando si è pronti per passare da uno stadio all'altro.
Sempre in base alla gravità della lesione si applica un tutore bivalve (nel 1° e 2° grado) che permette una mobilità parziale della caviglia evitando solo i movimenti in eversione ed inversione che sollecitano le strutture lese (fig. 4).
Nel 3° grado invece o si applica l'apparecchio gessato o preferibilmente un tutore di caviglia che non permette nessun movimento al fine di proteggere il normale processo di riparazione (fig. 5) .
Una caviglia lesa e instabile rappresenta il presupposto di distorsioni recidivanti, si comprende quindi l'importanza di una buona rieducazione dopo un episodio distorsivo.
La cosa più importante della riabilitazione dopo una distorsione è iniziare prima possibile una cauta mobilizzazione perché è dimostrato che il movimento velocizza la guarigione, mentre l'immobilizzazione totale e prolungata (gesso) la rallenta o addirittura la blocca.
Nella fase sub-acuta, gli obiettivi includono ancora una riduzione della tumefazione, dell'infiammazione e del dolore mentre si dà inizio ad alcuni movimenti, esercizi di rinforzo e appropriati esercizi di carico.
In questa fase sono di fondamentale importanza delle manipolazioni di riposizionamento articolare della caviglia poiché spessissimo si determina una sublussazione del perone che se non risolta porta dolore e conseguente limitazione funzionale per molto tempo.
Utilissimo anche il massaggio trasverso profondo che favorisce un migliore processo di riparazione. Possono tornarci utili in questa fase anche la tecarterapia, gli ultrasuoni pulsati, il laser e l'elettroterapia ma per un buon processo di recupero è fondamentale la rieducazione funzionale.
Non bisogna trascurare il rinforzo di tutti i muscoli dell'arto inferiore ed in particolare del quadricipite dove può essere utile la pressa orizzontale con resistenza elastica (fig. 11-12-13).
L'articolazione della caviglia si può considerare come un organo di senso per la presenza di tantissimi recettori che inviano al cervello le informazioni captate da quest'articolazione riguardanti la postura ed assicurano un adattamento posturale adeguato alle situazioni della via quotidiana e dello sport.
La caviglia si adatta alle variazioni del terreno grazie a questa sensibilità che si chiama sensibilità propriocettiva. Quindi si capisce l'importanza che ricopre nel processo di recupero la rieducazione propriocettiva.
La rieducazione propriocettiva, come abbiamo visto, è il fulcro della riabitazione e si avvale di eser-

Fig. 11

Fig. 12

Fig. 13

FIG. 14

FIG. 7

cizi effettuati con l'ausilio di tavoli instabili. Si inizia con esercizi in appoggio bipodalico e poi monopodalico passando dalle tavole mono o bidirezionali a quelle polidirezionali e da un allenamento statico ad uno dinamico con più tavolette situate in sequenza o su terreni instabili come la spiaggia (fig. 7-8-9-10).
Per un allenamento selettivo della sensibilità propriocettiva bisogna lavorare ad occhi chiusi in modo da escludere la informazione visiva che a volte può vicariare in parte il deficit propriocettivo.
Durante la riabilitazione è prioritario rispettare la soglia del dolore che può rendere insopportabile il trattamento da parte del paziente. Ed è proprio il dolore che ci guida nel processo di recupero e ci dice quando possiamo aumentare il carico sull'arto e progredire nell'iter riabilitativo.
Un grande aiuto ci viene dal bendaggio funzionale che:

- Previene l'insorgere di ricadute o recidive quando si riprende l'attività motoria;
- Evita i danni di una prolungata immobilizzazione o inattività funzionale;
- Riduce i tempi di recupero;
- Ha un azione antalgica e psicologica;
- Limita i movimenti pericolosi poiché si sovrappone ai legamenti lesi.

Durante l'iter riabilitativo si passa da bendaggi più protettivi con cerotti inestensibili a bendaggi funzionali con cerotti elastici che ci lasciano liberi tutti i movimenti proteggendo la caviglia solo da quelli che sollecitano la zona lesa (fig. 14).

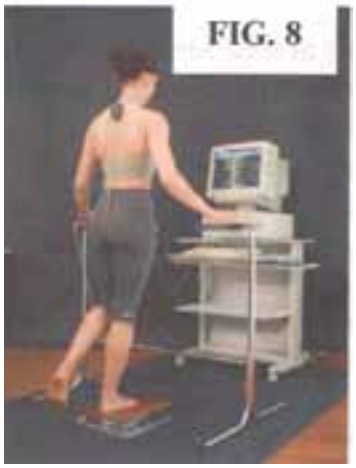


FIG. 8

Cosa possiamo fare per prevenire le distorsioni di caviglia o una eventuale recidiva?
Durante il processo di recupero non è sufficiente recuperare l'elasticità e la forza muscolare degli arti inferiori, ma bisogna migliorare l'equilibrio ed il controllo posturale statico e dinamico per evitare recidive.

Per la prevenzione credo che sia chiaro da quanto esposto che la rieducazione propriocettiva sia l'arma migliore coadiuvata dai bendaggi funzionali o dalle cavigliere in caso di instabilità cronica della caviglia.
Giocano la loro parte nella prevenzione anche le calzature che indossiamo durante il nostro trekking. Delle scarpe di buona qualità, adatte alle superfici che dobbiamo percorrere, preferibilmente modello a scarponcino ci daranno senz'altro una sicurezza maggiore evitando spiacevoli incidenti.
Un'altra raccomandazione è di riposarsi quando si è stanchi poiché un individuo affaticato è più esposto ad ogni tipo di trauma.

Buon trekking a tutti.

FIG.9

FIG.10

35° Campionato Italiano Marcia Alpina di Regolarità per Associazioni

Collio (Brescia) 30-31 agosto 2014

Collio (1000 slm), il comune più a nord nella Valtrompia, si appresta ad accogliere i marciatori della F.I.E. per questo 35° campionato per associazioni.

Gli amici del CAI Collio predisporranno i percorsi dei due giorni di gara sui sentieri che, dal 1961 al 1978, furono terreno di gara per il trofeo Corna Blacca, con il trofeo Caduti Alpini di Irma VT, culla della marcia di regolarità a pattuglie in Valtrompia.