SulMonte

CAI - SEZIONE "MARIO FANTIN" BOLOGNA - NOTIZIARIO AI SOCI n° 1/22

Tariffa R.O.C.: Poste Italiane S.p.A. Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art.1 comma 1, DCB - Bologna.
Quota di abbonamento della pubblicazione euro 1,00 con risposta dai destinatari con l'rinnovo all'Associazione per l'anno in corso

IN... BICI?
SÌ, IN BICI!

SUL MONTE
Notiziario ai soci n. 1/2022
Club Alpino Italiano
Sez. Mario Fantin, Bologna

Direttore Responsabile
Luca Calzolari

In Redazione:
Marino Capelli, Ciro Gardi,
Sauro Scagliarini, Cristina Gentile,
Elena Sturaro

Redazione
via Stalingrado 105
tel. 051 234856

Foto di copertina:
Alberto Monzali

Per articoli, foto, segnalazioni:
notiziario@caibo.it

Grafica
Studio ArtWork - Roberta Ferri
www.studio-artwork.it

Stampa
Rivista stampata su carta ecologica
da Rotopress International
Via Mattei, 106 - 40138 Bologna

Registrazione
c/o Tribunale di Bologna
n- 4227 del 1972

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Mario Fantin - Bologna
Via Stalingrado, 105
tel/fax: 051 234856
e-mail: segreteria@caibo.it
www.caibo.it

Segreteria
tel/fax: 051 234856
Martedì ore 9-13
Mercoledì, Giovedì,
Venerdì ore 16-19

Chiuso in redazione
il 15/03/2022

Cari Lettori,

questo 2022 inizia con l'auspicio di poter riprendere a pieno ritmo la frequentazione delle amate montagna essendosi abbastanza ridimensionato il timore della pandemia che ci aveva non poco frenato negli ultimi 20 mesi. Parleremo in questo numero di frequentazione della montagna in bicicletta, il fenomeno forse più rilevante per numero dei frequentatori dell'ultimo decennio, un fenomeno che grazie all'introduzione delle "e-bike" nelle sue varie declinazioni di modelli non ha ancora esaurito la sua crescita destinata a perdurare anche nei prossimi anni avvicinando alla montagna frazioni incrementali di persone, almeno potenzialmente nuovi soci del ns.sodalizio. In questo numero riprenderemo anche la storia del ns.rifugio "Duca degli Abruzzi" al Lago Scaffaiolo e, a completamento, le due rubriche sulla "salute" e sui "materiali". Buona lettura !

Marino Capelli, Coordinatore della Redazione

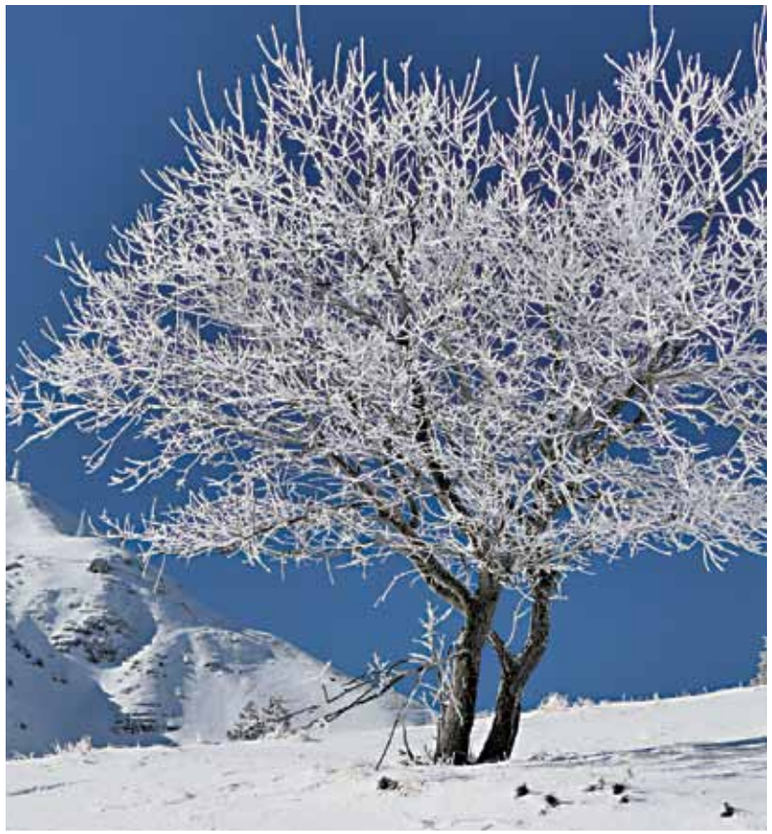


Foto: Marino Capelli

PUNTI RINNOVO TESSERA ANNUALE

LIBRERIA DEL PONTE
Via Emilia Ponente, 90
40133 Bologna - Tel. 051 389394
libreriadelponte@tiscali.it

VILLA ALPINE SHOP
Strada Maggiore, 10
40125 Bologna
Tel. 051 220643 - 221716
info@villaalpineshop.it



La Ciclovia "sulle tracce degli Etruschi"

Testo e foto di **Alberto Monzali, Lucia Gualandi, Giuseppe Simoni**

Presentazione

Nel numero 3/2017 di "Sul Monte" venne presentata l'idea, allora allo studio da parte del gruppo Cicloescursionismo-MTB della nostra sezione, di realizzare un itinerario ciclabile "sulle tracce degli Etruschi", un percorso che unisse Spina a Populonia ispirandosi al tracciato storico delle antiche vie commerciali che collegavano l'Etruria Padana a quella Tirrenica.

Nell'Italia "dei Cammini", associare la mountain bike alla divulgazione dei tesori del passato con una ciclovia che potesse unire alla parte naturalistica anche un'importante valenza storica e culturale era un'idea avvincente. Creare una stretta relazione tra bicicletta, turismo e cultura; far scoprire a coloro che pedalano "senza alzare troppo gli occhi" che si possono percorrere gli stessi sentieri cogliendo immagini ogni volta diverse; imparare ad andare più piano, a voltarsi indietro e che a volte "dalla bici vale la pena di scendere".

Alcuni soci del gruppo Ciclo si sono così documentati ed impegnati nello studio del possibile percorso, hanno effettuato diversi sopralluoghi poi, nel corso del 2018-19, hanno condotto una serie di ciclo-escursioni sociali di due-tre giornate ciascuna per testare il tracciato e dimostrarne la fattibilità.

E' stato possibile così perfezionare l'itinerario e costruirne le tracce gps.

La descrizione completa, le tracce ed altre informazioni utili per chi desiderasse seguire la ciclovia sono state raccolte in una pagina Internet collegata al sito del CicloCAI Bologna.

Di recente l'itinerario è stato inserito anche nella rete Tourer.it, portale del Segretariato regionale del Ministero della Cultura. In collaborazione tra il Gruppo Ciclo-escursionismo del CAI e lo stesso Segretariato regionale del MiC, il 12 ottobre scorso si è tenuta anche la presentazione al pubblico della ciclovia, presso l'Oratorio di San Filippo Neri a Bologna.

Dal Delta del Po all'Appennino

Perso il predominio nel Mar Tirreno a favore dei greci e dei cartaginesi, intorno alla metà del VI sec a.C. gli Etruschi si rivolsero all'Adriatico per mantenere il controllo dei commerci tra l'area mediterranea orientale e quella del nord Europa. Spina divenne la porta sull'oriente greco, Kainua (Marzabotto) il punto di transito e collegamento con l'Etruria Tirrenica e Felsina il centro di questo sistema di scambi, capitale dell'Etruria Padana.

Le vie di comunicazione usate prevalentemente erano le vie marittime e fluviali, su cui transitavano e venivano scambiate le merci; in particolare il Po di Spinete (o Padoavetere), che dal Mare Adriatico penetrava nella pianura, ed il Reno, arteria di comunicazione con l'Etruria Tirrenica.

A tali direttrici fa riferimento la ciclovia nel tratto emiliano.

Il percorso parte da Comacchio, attraversa Valle Pega e Valle Lepri (luoghi dei ritrovamenti archeologici di Spina), e l'area bonificata del Mezzano; da Ostellato una ciclabile ben segnalata istituita dalla amministrazione provinciale raggiunge Ferrara (Museo Archeologico Nazionale, che contiene le collezioni di Spina).

Uscendo dalla città verso sud, si costeggia l'antico alveo del Po di Primaro lungo un'altra ciclabile tracciata dalla Provincia; si attraversa il fiume Reno nei pressi di Passo Segni poi, per strade secondarie, toccando Baricella, S. Martino in Soverzano e Bagnarola di Budrio, si raggiunge Villanova di Castenaso, località che dà il nome alla più antica fase della civiltà etrusca (MUV, Museo Villanoviano). Infine con la rete dei percorsi ciclabili urbani si entra in Bologna (Museo Civico Archeologico).

Con la ciclabile che segue il corso dell'antico Canale di Reno si raggiunge il Parco della Chiusa a Casalecchio e si procede verso sud, su ciclo-pedonale prevalentemente sterrata, costeggiando il fiume Reno; attraversato il cortile del quattrocentesco Palazzo Rossi, si arriva a Sasso Marconi. Ancora verso sud lungo il Reno, alternandosi tra la sponda destra e la sinistra del fiume, si giunge a Marzabotto, l'antica Kainua (Museo Nazionale Etrusco).

Qui ha inizio la parte più impegnativa dell'intero percorso. Si pedala spesso su strade sterrate e carrarecce forestali, con pendenze in qualche tratto significative (nell'ipotesi di seguire la variante più difficoltosa che sale a Monte Salvaro, sono presenti anche tratti a spinta).

TOURER

Tourer.it è il portale realizzato dal Segretariato regionale per l'Emilia-Romagna del Ministero della Cultura dedicato a tutti coloro che amano viaggiare in modo lento e sostenibile alla scoperta del patrimonio culturale della regione. Su Tourer.it, accanto ai beni culturali, sono riportati i sentieri della rete escursionistica regionale, i Cammini ricavati dall'Atlante dei Cammini d'Italia e proposte di itinerari ciclistici di particolare valore storico e naturalistico.

Il CAI regionale contribuisce all'arricchimento del sito tramite contributi e segnalazioni dei propri soci appartenenti alle diverse sezioni del territorio.

Dal fondovalle si sale verso il Parco storico di Monte Sole, istituito per ricordare i drammatici avvenimenti del 1944. Lungo il crinale tra le valli del Reno e del Setta, con una alternanza di tratti stradali sterrati ed asfaltati, ma a basso volume di traffico, si raggiunge Grizzana Morandi, circondata dai paesaggi resi celebri dai quadri del famoso pittore bolognese a cui il Comune ha legato il proprio nome.

Ancora verso sud si passa alle pendici del Montovolo e di Monte Vigese, toccando località interessate da ritrovamenti archeologici risalenti alla civiltà etrusca (Monteacuto Ragazza, Montovolo, Burzanella), fino a raggiungere il Bacino artificiale del Brasimone, all'interno del Parco regionale dei Laghi.

Si risale con una forestale nella faggeta fino al passo di San Giuseppe, confine di Regione, da dove si discende a Montepiano (Abbazia romanica di Santa Maria).

Lo scavalcamento dell'Appennino prosegue risalendo all'antica Pieve di San Michele a Montecuccoli per percorrere il crinale dei Monti della Calvana, con la massima elevazione del Monte Maggiore, e ridiscendere nella valle del Bisenzio, entrando a Prato sulla ciclabile che costeggia il fiume.

Da Prato si esce su piste ciclabili e strade secondarie a bassa intensità di traffico, attraversando zone di bonifica attorno al torrente Ombrone fino a Poggio a Caiano, per risalire poi il Montalbano fino all'arrivo ad Artimino (Parco Archeologico di Carmignano, Museo).

Il percorso nella Toscana centrale

Dal Montalbano il tracciato si discosta da quella che era la direttrice commerciale principale in epoca etrusca, che sfruttava il più possibile la via navigabile offerta dall'Arno verso il Tirreno e scendeva verso sud lungo la costa (che oggi

CONVEGNO 12 ottobre 2021 – Oratorio dei Filippini - Bologna

La Ciclovia "Sulle tracce degli Etruschi ", da Spina a Populonia, è stata presentata al pubblico presso l'Oratorio dei Filippini di Bologna, nella serata del 12 ottobre 2021.

Alla presentazione hanno partecipato fra gli altri anche il Dott. Tiziano Trocchi (Museo Arch. Naz. di Ferrara), la Dott.ssa Paola Poli (Museo Civiltà Villanoviana di Castenaso), la Dott.ssa Federica Guidi (Museo Civico Arch. di Bologna) e la Dott.ssa Denise Tamborrino (Museo Naz. Etrusco di Marzabotto) che hanno esaminato il ruolo che possono avere i musei per promuovere gli itinerari escursionistico culturali e a cui va il ringraziamento della Sezione per la proficua collaborazione che hanno dato a questo progetto.

Anche l'Unione Appennino Bolognese, sempre sensibile a tutto quanto sia utile allo sviluppo dell'economia locale, contribuirà alla produzione del materiale informativo (brochure, cartine/ mappe e tabelle) e alla sua promozione presso le strutture pubbliche dei territori coinvolti cui gli interessati al percorso potranno rivolgersi.









porta proprio il nome turistico di "Costa degli Etruschi").
La ciclovia si inoltra, invece, nella Toscana centrale, attraverso l'Empolese e la Val d'Elsa, inseguendo le numerose tracce etrusche in direzione di Volterra e delle colline Metallifere, territorio selvaggio caratterizzato dalla ridottissima presenza antropica.

Da Artimino si scende il versante sud del Montalbano, dapprima lungo un antico percorso (Itinerario delle Abbazie), poi toccando l'insediamento etrusco di Montereggi, legato all'esistenza di un importante porto fluviale sull'Arno, fiume che si costeggia per alcuni chilometri fino ad oltrepassare Empoli e risalire a San Miniato.
La Francigena, ben tracciata e segnalata, permette di raggiungere Gambassi Terme e spingersi fino alla Pieve di Cellole (toponimo di origine etrusca: "cela", piccolo luogo sacro), in prossimità di San Gimignano. Da qui, attraverso la Riserva naturale di Castelvecchio (dove in epoca etrusca era forse situata una rupe sacra) e il Monte Voltraio si raggiunge Volterra, una delle dodici città-stato che costituivano una potente alleanza di carattere economico, religioso e militare: la Lega Etrusca.

Si procede poi verso sud, scendendo in Val di Cecina e affrontando la ripida salita che porta al borgo di Libbiano, castello di origine romana ed ingresso nella Riserva naturale della Foresta di Monterufoli-Caselli, la zona wilderness più vasta e importante della Toscana, per l'ottimo stato di conservazione dei luoghi e la presenza di biodiversità.
Entrati in Val di Cornia al valico di Canneto, accompagnati dalla visione dei fumi dei soffioni boraciferi della zona di Larderello, e percorse le carrarecce del Parco Forestale di Poggio Neri, si attraversa il bel borgo medioevale di Suvereto, si fiancheggia il "Calidario" delle Terme etrusche di Venturina e si scende verso il Tirreno, raggiungendo il Golfo di Baratti e il promontorio di Populonia, meta finale.

NOTE DI VIAGGIO

La Ciclovia "sulle tracce degli Etruschi", dal mare Adriatico (Comacchio) al Tirreno (Populonia), si sviluppa attraverso l'Emilia-Romagna e la Toscana per un totale di oltre 500 chilometri con circa 8000 m di dislivello ed è percorribile in una decina di giorni. Per la conformazione del territorio morfologicamente diverso tra la prima, la seconda e la terza parte (pianura, montagna, collina), il tracciato può essere diviso in tratti di diversa difficoltà (bassa, medio-alta, media) e praticato in tempi diversi e da utenti con diversa capacità tecnica e tipologia di bicicletta, grazie anche all'accessibilità in più punti della rete ferroviaria locale.
La prima parte della Ciclovia, infatti, si svolge in pianura, su piste ciclabili e strade asfaltate secondarie a bassa intensità di traffico ed è priva di difficoltà tecniche. Si tratta di un'escursione itinerante di due giorni (tre fino a Marzabotto), adatta a persone mediamente allenate, che si può effettuare con bici da cicloturismo, e-bike, gravel ed Mtb, anche con borse laterali.
La parte appenninica si sviluppa in buona parte su percorsi sterrati e solo in misura minore su piste ciclabili e strade asfaltate secondarie. E' una escursione itinerante di tre giorni che presenta medie difficoltà tecniche, adatta a persone sufficientemente allenate, da effettuare con mountain bike, zaino e bikepacking.
Il tratto nella Toscana centrale, per lunghezza ed impegno fisico (circa 200 km per 5000 metri di dislivello positivo, con un 60-70% di sterrato) richiede almeno quattro giornate, tenendo anche conto del tempo che è indispensabile dedicare a due gioielli della civiltà Etrusca, quali Volterra e l'area di Baratti-Populonia.
Per maggiori informazioni e per scaricare le tracce GPS: http://sulletraccedeglietruschi.caibo.it/







La Via Romea Germanica

Testo e foto **Sauro Scagliarini**

La Via Romea Germanica scorre sul tragitto che dal nord Europa, intercettando le vie provenienti dall'est, portava sin dal Medioevo alla mèta più desiderata dei cattolici, la Basilica di San Pietro.
Parte da Stade (Sassonia, a pochi chilometri da Amburgo) e scende verso sud attraversando l'Austria ed entra in Italia dal Brennero. È stato il primo viaggio con bici attrezzata di borse che ho iniziato da Bassano del Grappa, raggiunta in treno. Il programma era di percorrere i mille chilometri in 10 tappe. Il grazioso paese veneto è emblematico: rappresenta il primo dei bellissimi paesi che ho attraversato e che normalmente non si ha il tempo di raggiungere per visitarli con lentezza. La mèta principale del giorno è stata Padova raggiunta seguendo la ciclovia e i cartelli dell'"itinerario del Brenta", alternando tratti asfaltati a lisce strade ghiaiose, quasi sempre sugli argini del fiume. Il "bollo" sulle credenziali si può fare ovunque, ma alla Basilica di S.Antonio ha un valore simbolico significativo. Le credenziali, nonostante il plurale, è un sottile diario dove i pellegrini certificano il passaggio per ottenere nell'apposito ufficio in Piazza San Pietro l'attestato del "pellegrinaggio". Un'altra perla del viaggio è il progressivo cambiamento della gastronomia. Padova l'ho abbinata ai bigoli al sugo d'anatra. Successiva destinazione è stata Ferrara, transitando da Rovigo, prima seguendo il corso del Bacchiglione e successivamente i placidi canali che conducono alle sorprese del giorno, il borgo fluviale di Battaglia Terme e Monselice, piacevoli cittadine dove la scusa di uno spuntino e un caffè rendono possibile vivere l'esperienza da turista itinerante. La città degli Este si raggiunge pedalando sulla imponente "Destra Po". Cena con i cappellacci di zucca al ragù valorizzati dalla vista del castello estense. Terza tappa verso Ravenna con la piacevole sorpresa degli argini tenuti come giardini botanici nei pressi di Argenta. L'itinerario ci porta verso "le valli", la laguna dove numerosi fenicotteri, ma anche gru, garzette e aironi, nidificano da anni. Il tratto più suggestivo è quello dove l'argine divide le valli di Comacchio dagli ultimi chilometri del fiume Reno prima di sfociare in Adriatico. La visione è bucolica: si smette di pedalare e ci si lascia portare dal vento, con lo stridio degli uccelli che cercano il cibo nell'acqua stagnante e i fruscii dei papiri sul fiume, splendidamente pulito. Varrebbe la pena andarci solo per quel breve tratto.

Immancabile la cena con piadine appena tolta dalla piastra al locale storico Ca' de Vèn. I circa 100 km successivi transitano da Forlì, ultimo tratto pianeggiante, e da qui iniziano le salite. Mai troppo lunghe, ma faticose per pendenze spesso sopra il 10%, e in una successione asfissiante. La mèta del giorno è stata Santa Sofia, dove si trovano i tortelli alla lastra (mini piadine farcite). Con la quinta tappa si entra in Toscana, la più breve con soli 65 km, ma 2.000 di dislivello e il transito del passo dei Mandrioli, oltre i 1.100 m. La mèta del giorno è una scelta dove lunghezza e misticismo combaciano: La Verna fu il luogo di meditazione di San Francesco dove ricevette le stimmate. La serenità che si respira nei boschi è parte dell'esperienza e il riposo notturno appagante. Dopo tanta salita viene la discesa dalla quale si scorge l'Arno e raggiungere Arezzo è rapido. Ora siamo nella Valdichiana. Nessuna difficoltà ciclistica se si sceglie l'asfalto, ma c'è anche la versione "gravel" più impegnativa. Il traguardo di oggi è Cortona, una deliziosa città medioevale, che sorge su una ripida rocca che va aggredita per salire di 300 m in meno di 3 chilometri. Dalla finestra dell'hotel si vede il monte Amiata, la pianura toscana a perdita d'occhio con i laghi di Chiusi e Trasimeno fra i quali si transiterà domani in Umbria. Nel piatto della cena cade la ciaccia, un impasto di farina fritto-e-mangiato con salumi della casa. La settima tappa fa impennare il tasso culturale: destinazione Orvieto con sosta obbligatoria a Città della Pieve che si raggiunge dopo l'ennesima scalata al ripido colle. Qui nacque Perugino, uno dei grandi artisti del Rinascimento, che dopo aver affrescato anche la Cappella Sistina, lasciò nel suo paese affreschi e quadri, alcuni dei quali ancora appesi alla cattedrale e a disposizione di tutti. Le altre opere sono visibili con tour guidati. Orvieto è stata la mèta: la città è in cima ad una rupe di tufo che sembra tagliata con l'ascia. La mia personale sensazione è stata quella di un salto spazio-temporale: città antica, intatta nella sua identità grazie a diversi divieti per le auto. Meriterebbe una sosta di almeno un giorno. L'ottavo giorno ha per mèta Viterbo "la città dei Papi": Si transita da Bagnoregio, un paese dove si deve sostare per uno spuntino nelle panetterie artigianali, ma soprattutto per fotografare Civita di Bagnoregio, un paese sospeso su una roccia di tufo inaccessibile collegato da un ponte pedonale di 300 metri. L'entrata è contingentata, ma ne vale la pena per assaporare un autentico ritorno al medioevo. Da Montefiascone l'itinerario coincide con quello della Via Francigena col vantaggio che le indicazioni dei pellegrinaggi su muri e pali raddoppiano. Anche Viterbo merita una visita, dopo la cena a base di lombrichelli all'amatriciana e ciambelle all'anice, e la mattina prima dell'ultima tappa. Roma è vicinissima, meno di 100 km in discesa, e le indicazioni stradali lo ricordano frequentemente. Non è la fatica accumulata, ma qualcosa di più sottile: in prossimità dell'arrivo la progressione è lentissima forse perché si vuole rallentare e posticipare il più possibile la fine del viaggio, facendomi capire che lo scopo del viaggio non è la mèta, ma il viaggio stesso.

INFO

Per le indicazioni dell'itinerario e i numerosi approfondimenti storici, culturali, enogastronomici abbiamo seguito il sito ufficiale www.viaromeagermanica.com/. Qui si possono richiedere anche le credenziali che danno diritto a sconti negli alberghi e ristoranti convenzionati e all'accesso solo ai pellegrini a strutture d'accoglienza molto economiche. Inoltre viene fornita una lista di volontari con cellulari che sul territorio possono aiutare in caso di bisogno. A differenza di altri cammini è prevista solo un'offerta libera.
Non meno d'aiuto è stata la guida impeccabile di Simone Frignani di Terre di Mezzo Editore (296 pag. – 18 euro) con tanti suggerimenti e aneddoti da leggere come un libro dove il protagonista è il lettore stesso.
La bici usata è prodotta artigianalmente da Aeko - www.aeko.it. Telaio in acciaio Deda, portapacchi BacMilano, borse impermeabili Vaude.















...e convissero insieme felici e contenti ?

Testo e foto di **Marino Capelli**

C'era una volta – diceva un babbo ai figlioletti davanti al fuoco del camino della villetta in montagna – c'era una volta due escursionisti che risalivano con passo lento e costante, senza grande fatica nonostante i loro voluminosi zaini, un sentiero nel nostro appennino al limitare fra il bosco e il "baggioledo". Il sentiero era bagnato e sulla superficie terrosa si era formata una viscida patina che talora rendeva difficile l'equilibrio in salita. Mentre salivano incontrarono un ragazzo che spingeva ansimando una pesante mountain bike: il ragazzo, come la bicicletta, era in parte sporco di fango in quanto con ogni evidenza poco prima la bicicletta gli era caduta non potendo mantenere il ritmo di salita a causa del terreno. Allontanatisi, dopo averlo guardato con uno sguardo pieno di commiserazione, per non farsi sentire dal ragazzo, scambiarono fra loro alcune battute di commento alla intensa fatica del ragazzo: " ...ma pensa tè se uno deve andare in montagna facendo una fatica simile, vedrai che 'sta moda passa presto...".

Alcuni decenni dopo – proseguì il babbo diventato nonno ai nipotini sempre davanti al fuoco della stessa villetta – gli stessi due escursionisti, molto più anziani, stavano raggiungendo il Libro Aperto, una delle più belle cime del nostro appennino. Mentre salivano, dai cespugli apparve improvvisamente e veloce in discesa un ciclista gridando "pistaaaa!" in quanto il sentiero consentiva solo il passaggio di una persona per volta. I due si gettarono da parte incespicando nelle radici dei cespugli e il ciclista, in tutina colorata dai colori sgargianti, scomparendo gridò "...altri sette ! ". Un po' scioccati, quasi salvi per miracolo e lanciando improperi all'indirizzo degli ineducati ciclisti, ripresero la salita quando vennero raggiunti da un gruppo con l'e-bike che, approfondendo il solco del sentiero coi loro grossi pneumatici, li superarono e abbandonarono pedalando lentamente mentre il motore elettrico li faceva salire senza fatica.

"Lo sapete qual è la morale di questa favoletta disse il nonno ? mai sottovalutare quanto le novità tecnologiche possano rendere problematica la convivenza fra persone con una diversa cultura dell'ambiente".

Lo stile della favoletta utilizzato sopra serve ad evidenziare alcuni aspetti che cercherò di riprendere nel prosieguo in maniera sintetica allo scopo di favorire quel dibattito, nell'ambito del nostro sodalizio, che dovrebbe portare non solo a delle "regole etiche", ma anche e soprattutto a promuovere questo "galateo" fuori dal sodalizio stesso per cercare di farle diventare patrimonio comune a tutti i frequentatori in bicicletta della montagna. Non vi è dubbio infatti che la diffusione nell'uso della mountain bike e, soprattutto, della e-bike da montagna abbia reso accessibile la montagna ad una moltitudine che, in assenza della facilitazione elettrica oltre che della moda, mai avrebbe pensato di frequentare i monti.

Vediamo alcuni aspetti della convivenza e dell'impatto sull'ambiente:

• Perché le bici da montagna non devono avere "un campanello" per avvisare i pedoni del loro passaggio/arrivo soprattutto in discesa quando sbucano in velocità fra i cespugli ? e poi diciamocelo francamente, che gusto c'è a scendere lentamente se si può scendere, come con gli sci, a tutta velocità ?

• Perché su un sentiero dove si sale/scende in fila indiana il pedone deve sempre farsi da parte al volo? Perché secondo un famoso aforisma di Clint Eastwood "quando un uomo con la pistola incontra un uomo col fucile quello con la pistola è un uomo morto?"

• Qual è l'impatto sul terreno di una e-bike e qual è la differenza con una moto da trials ? Una persona di 80 kg esercita una pressione sul suolo grossolanamente calcolata di 0,20 kg/cmq, mentre la stessa persona, sempre grossolanamente, su una e-bike esercita una pressione di almeno 8 kg/cmq. e su una moto da trials 9 kg/cmq. Va ricordato che esistono già moto elettriche da Trial come quella illustrata in figura. Entrambi i mezzi poi hanno forza accelerante e "grattano" il terreno. Nei terreni argillosi e molli di buona parte del nostro appennino l'impatto è devastante in quanto il sentiero diventa una canaletta di scolo delle acque meteoriche determinando una vera e propria "devastazione" del sentiero.

• L'evoluzione tecnologica sta inoltre portando ad una convergenza fra e-bike da montagna e moto da trials "elettriche" proprio per superare eventuali limitazioni di legge applicate alle moto: vedasi foto della moto elettrica della DSET

• Perché una bicicletta da divertimento come la e-bike da montagna deve ricevere facilitazioni economiche all'acquisto, statali e/o locali, come se fosse un mezzo ecologico per andare al lavoro ?

• È credibile che vi siano percorsi separati per escursionisti e ciclisti in montagna ? dove vi sono carrarecce certamente è possibile, ma sul resto del territorio ?

Il Comitato Centrale di Indirizzo e Controllo del nostro sodalizio ha recentemente diffuso un "atto di indirizzo sul ciclo-escursionismo" estremamente rigoroso e condivisibile, ma.....è una autoregolamentazione: sui sentieri vanno in bicicletta solo i soci o i soci sono una ristretta minoranza ? Come fare per promuovere questo Atto di Indirizzo fuori della comunità CAI ? come fare per rendere questo "galateo" patrimonio comune a tutti i frequentatori ? Come fare affinchè noleggiatori di e-bike da montagna e/o rivenditori collaborino alla promozione di questo "galateo" ?

Potrebbe il ns.sodalizio farsi promotore di una grande alleanza cui partecipino anche produttori e noleggiatori per rendere le norme di comportamento fra escursionisti e ciclisti sui sentieri patrimonio comune evitando conflitti nocivi anche all'ambiente ?

Concludo con una breve esperienza personale: alla fine di giugno dopo una scalata nel Gruppo del Catinaccio mi sono fermato nel primo pomeriggio a mangiare una pastasciutta al Rifugio Gardeccia. C'erano 14 persone ai tavoli della veranda: 4 "pedoni" e 10 "e-ciclisti": fra me e me ho pensato, da pedone, di essere già una "razza" da proteggere....

Note

1. La soluzione scelta per il titolo è volutamente enfatica utilizzando sia con che insieme

2. Baggioledo: tipico vocabolo usato per identificare le praterie di mirtilli del nostro appennino











I rifugi del Club Alpino Italiano al lago Scaffaiolo

Nuovi tentativi, nuove distruzioni fino alla Seconda Guerra Mondiale

Testo di **Paola Foschi** - Foto: **Archivio CAI**

Tuttavia i soci della sezione del CAI di Bologna non si arresero: all'inizio del 1911 il compito di della ricostruzione fu affidato all'ing. Ettore Bortolotti (1866-1947), docente di Matematica alle Università di Roma, Modena e Bologna, e uomo di buone doti organizzative e di grande senso pratico. Si procurò per prima cosa la proprietà e l'uso del rifugio, chiedendo alla sezione fiorentina di rinunciarvi. Il presidente, Giotto Dainelli, vi rinunciò di buon grado, lasciando ad altri la disperata impresa di mantenere un rifugio in quella posizione, e il Bortolotti cominciò a rivolgersi a tutte le autorità, le associazioni e i privati che potevano essere interessati alla ricostruzione. Ottenne fondi dalla stessa sezione bolognese e dai suoi soci, dalla sede centrale del CAI, dal Ministero dei Lavori Pubblici, potendo in tal modo provvedere a migliorare le condizioni del rudere del precedente rifugio, isolandolo dall'umidità esterna e dallo scolo delle acque di scioglimento della neve e da quelle piovane facendo uno sterro tutto attorno all'edificio e pavimentando con lastre di arenaria lo spazio antistante all'entrata. Anche le finestre furono rinforzate con telai metallici e fu lasciata ai gitanti occasionali e ai pastori solo la parte terrena, mentre le zone cucina e notte al primo piano furono isolate da una robusta porta difficilmente forzabile. Anzi, al primo piano si accedeva solo dalla finestra, protetta a sua volta da una serratura di ultimo modello, conservata solo nella sede del CAI di Bologna, che allora si trovava in via S. Stefano 49. In tal modo il controllo delle condizioni del rifugio veniva accentrato nei responsabili della sezione e si sperava di evitare incursioni di vandali o usi impropri.

Ma il progetto così accorto e lungimirante del rifugio, inaugurato il 17 settembre 1911, fu messo ko da un evento imprevedibile: la Prima Guerra Mondiale, che per anni impedì la normale vita escursionistica in montagna, lasciando campo ai saccheggiatori e ai distruttori. Per diversi anni quindi i ruderi del rifugio divennero un panorama tristemente usuale per i frequentatori delle montagne appenniniche, che riprendevano a compiere passeggiate, escursioni estive e invernali sugli sci, sci che stavano diventando sempre più popolari.

Proprio il nuovo sport dello sci e l'impulso che il regime fascista volle dargli per vivificare l'economia montana fu la chiave per ottenere da parte dei dirigenti della sezione del CAI i fondi necessari. Quel tanto di grandeur che caratterizzava i dirigenti fascisti e li affascinava per motivi di propaganda permise allora al presidente avvocato Giuseppe Michelini (tra l'altro esperto fotografo) di legare la ricostruzione del rifugio da un lato alle onoranze alla memoria del famoso alpinista da poco scomparso prof. Gualtiero Zanetti, dall'altro al cinquantenario di fondazione della sezione bolognese.

Nel 1922 partì una nuova sottoscrizione e una ricerca di fondi per la nuova ricostruzione del rifugio: da un'iniziale intenzione di ricordare lo Zanetti, scomparso nel giugno di quell'anno, professore e valente alpinista bolognese, si passò a un più concreto proposito di dotare la zona del lago Scaffaiolo e del Corno alle Scale in generale di un rifugio in quota. Ma questa volta, più pragmaticamente, si decise che dovesse essere gestito, sia per garantirne la sicurezza, sia per fornire un servizio più completo agli alpinisti ed escursionisti, sia giornalieri che itineranti. Fra il 1923 e il 1924 il progetto venne elaborato dall'ing. Luigi Donzelli, socio eminente del CAI di Bologna e dirigente dell'Ufficio Tecnico del Comune di Bologna, che seguì anche le indicazioni dell'Ente Nazionale per le Industrie Turistiche al fine di dotare la zona di una struttura ricettiva più ampia e articolata di un semplice rifugio alpino. Non vi ripeterò tutte le tappe della progettazione ed esecuzione, che sono peraltro molto interessanti e che potete leggere nel volume già ricordato Il Lago Scaffaiolo ieri e oggi, ma noterò che una costruzione a tre piani (terreno e due superiori) costrinse la sezione ad uno sforzo economico eccezionale e continuato nel tempo. Alla fine, grazie anche al rinnovato contributo della sezione di Firenze del CAI e di molti enti pubblici e di privati, il 29 agosto 1926 il rifugio intitolato ancora al Duca degli Abruzzi e alla memoria del maestro Gualtiero Zanetti venne inaugurato, alla presenza di numerosi alpinisti giunti dal Bolognese e dalle città della Toscana settentrionale. La descrizione della giornata è veramente divertente, "serpeggiante" fra discorsi ufficiali, messa da campo, grandi mangiate e grandi bevute, con contorno di ubriacature e tuffi più o meno volontari nelle acque gelide del lago.

Contrariamente ai precedenti, il rifugio era gestito anche d'inverno e forniva esca alla nuova disciplina sportiva dello sci, attirava comitive di appassionati, prometteva anche momenti conviviali con cibo montanaro: il tutto era a sua volta favorito dalla costruzione nel 1933 da parte della Amministrazione Forestale della carrozzabile Vidiciatico-Madonna dell'Acero, prolungata successivamente fino al Cavone. Le successive gestioni da parte di persone del luogo, esperte di quei climi e di quelle montagne, sinceramente affezionate al rifugio e non solo interessate al loro profitto, fece sì che il rifugio diventasse una tappa fissa, un punto imprescindibile di ogni escursione, sia che fosse solo un punto in cui rifornirsi di cibo e di acqua o un luogo di sosta più prolungata, con i suoi 34 posti letto.

Così scriveva il narratore di queste vicende, a cui ci siamo affidati: «La sorte del rifugio fu decisa il 3 novembre 1943. In una lettera datata 16.11.43 la Sezione bolognese informò la Sede Centrale che "in data 3 corrente il nostro rifugio Duca degli Abruzzi al Lago Scaffaiolo è stato incendiato ad opera di militari germanici, saliti al rifugio stesso insieme al custode. Il custode Gentilini Alberto è stato trattenuto da parte del comando tedesco dell'Abetone. Non conosciamo le cause dell'operazione, né i motivi del fermo del custode Vi preghiamo intanto di voler iniziare le pratiche nei riguardi dell'Assicurazione 'incendi e furti', precisandovi che nel rifugio nulla è stato salvato, non essendo rimasti che i muri». Quei muri che hanno formato la base del ricovero "Maurizio Musiani", intitolato all'alpinista bolognese perito il 16 agosto 1996 scalando la Dent d'Herens, in Val d'Aosta, inaugurato il 15 giugno 1997, un vero rifugio nel senso etimologico della parola, per chi si trovasse bisognoso di ripararsi dalle intemperie in quei luoghi in cui un repentino cambio di condizioni climatiche può mettere a repentaglio la vita.

Il nostro racconto finisce così: con le distruzioni che hanno interessato tutta Europa che coinvolgono anche le montagne appenniniche ai piedi del Corno alle Scale. Dopo i dolori e le privazioni subite durante i cinque anni di guerra, piano piano gli appassionati di montagna tornano a salire i sentieri appenninici, tornano con i sacchi di tela, gli scarponi consumati, le scarse provviste casalinghe con sé per la durata dell'escursione. E al lago Scaffaiolo vedono i resti del rifugio, sanno di non poter contare del suo riparo, tornano a valle a ricostruire l'Italia.







Consigli pratici per l'allenamento: LO STRETCHING

di **Silvia Strata***

Gli esercizi di stretching meritano qualche considerazione! Da pochi anni la medicina sportiva riconosce all'arte dell'allungamento muscolare (stretching) un'efficacia indiscutibile, sia nella prevenzione delle malattie osteo-articolari, sia nella prevenzione degli infortuni, sia nella terapia riabilitativa. Negli atleti sottoposti quotidianamente a sessioni di stretching, l'incidenza dei traumi diminuisce e migliora l'economia del gesto.
Grazie a questo riconoscimento, sono nate numerosissime tecniche che, pur proponendo lo stretching come elemento base, si differenziano sostanzialmente nell' approccio, che può essere globale o analitico. Al primo appartengono le tecniche cosiddette "posturali" (Mézières, Campo Chiuso, metodo Alexander, l'allungamento muscolare globale decompensato, etc.) che allungano non muscoli, ma catene muscolari. Del secondo fanno parte varie metodiche d'allungamento tra cui lo stretching DINAMICO e quello STATICO.

Lo Stretching DINAMICO prevede movimenti la cui escursione articolare aumenta progressivamente, così come la velocità d'esecuzione, o entrambe. Questo tipo di stretching non va assolutamente confuso con lo stretching balistico: il «molleggio» !! Gli allungamenti balistici tentano di forzare un'articolazione oltre la sua possibilità di escursione. Lo stretching dinamico si utilizza prevalentemente nel riscaldamento: infatti con oscillazioni controllate, si arriva dolcemente e progressivamente ai limiti della propria capacità di escursione articolare.

Lo stretching STATICO consiste in semplici movimenti il cui scopo è quello di allungare i muscoli mantenendone la fisiologica elasticità e rendendo maggiormente efficienti le articolazioni. Sono di semplice e pratica esecuzione e sarebbe una bella abitudine eseguirli al termine di una escursione almeno per qualche minuto oltre che al termine degli allenamenti I movimenti si eseguono, giungendo lentamente alla posizione e mantenendola per 15" - 20": occorre sentire il muscolo "tirare" senza però avvertire dolore!

più un muscolo è capace d'allungarsi
più è capace di contrarsi,
più è capace di contrarsi
più è capace di sviluppare forza

**Fisioterapista e Socia del CAI Parma*



I FAVOLOSI ANNI...'80

Testo e foto di **Massimo Villa**



Degli ultimi 50 anni il periodo che più di ogni altro ha segnato la trasformazione dell'attrezzatura e dell'abbigliamento per la montagna è senza alcun dubbio quello degli anni '80. In poco più di dieci anni, dalla fine degli anni '70 ai primissimi anni '90 avviene quella che si può definire una vera e propria rivoluzione. Nascono nuovi materiali che offrono vantaggi impensabili fino a pochi anni prima. Leggerezza, resistenza, calore, impermeabilità e traspirazione, parola quest'ultima allora quasi sconosciuta. Cambiano le attrezzature, nuovi sistemi che oggi hanno subito solo piccole modifiche. Cambia il modo di vestirsi, la stratificazione detta "a cipolla" diventa una regola, le fibre naturali come lana e cotone vengono sostituite da moderne fibre sintetiche. Anche la pelle nelle calzature viene impiegata sempre meno. Solo la piuma resiste e ancora oggi nonostante le fibre cave il rapporto calore/peso/comprimibilità della piuma resta ineguagliabile Sia chiaro, oggi non si va in montagna vestiti e attrezzati come 40 anni fa, ma un conto è perfezionare un'idea, un concetto, un'invenzione, ben altra cosa è scoprirla, inventarla, realizzarla
Parto dall'azienda MALDEN MILLS che dal poliestere crea il fleece, un tessuto leggero e soffice più noto come pile, che sostituisce i pesanti maglioni di lana. Oggi abbiamo pile evoluti, ma sempre pile sono. La lana sparisce anche dalle calze, l'azienda THORLOS sale alla ribalta per le sue calze a struttura differenziata e sparisce anche dal contatto con la pelle, nascono infatti le magliette in polipropilene o in poliestere che danno calore, si asciugano in un lampo e non prudono. Sono gli anni del più famoso dei materiali, quello del sig. W. GORE che introduce il concetto della traspirazione come requisito fondamentale quanto l'impermeabilità, Il GORE-TEX appunto con la sua membrana miracolosa. Sono gli anni della CORDURA, fibra sintetica altamente resistente, con la quale vengono realizzati non solo zaini, ma anche giacche e pantaloni. Ed è proprio dall'incontro tra la membrana Gore ed il tessuto Cordura che parte un'altra rivoluzione, quella delle calzature NON in pelle. Le calzature da montagna fino ad allora erano tutte realizzate in cuoio, unica differenza la rigidità. Flessibili per i camminatori, rigide per gli scalatori. L'azienda ASOLO fu la prima e presentare modelli flessibili in cordura, presto seguita dalla SANMARCO e dalla DINSPORT, l'odierna Aku. Dopo qualche anno la Gore abbandona l'accoppiamento della membrana alla cordura per le scarpe e realizza il BOOTIE, uno speciale calzino con la membrana montato internamente in tutte le scarpe a prescindere dalla tomaia esterna e che oggi troviamo nella quasi totalità delle calzature da trekking e alpinismo come fodera, quella che garantisce l'impermeabilità a prescindere da creme e grassi di foca. Il legno abbandona i manici delle piccozze, viene sostituito dall'alluminio che garantisce leggerezza e resistenza anche se freddo da impugnare, stessa sorte in quegli anni anche nelle racchette da tennis. Sempre di legno con intrecciatura in corda erano le racchette da neve, le ciaspole. Arrivarono da oltre oceano in tubolare d'alluminio e plastica, di più grande formato. Da loro la neve fresca è sempre tanta... Forte dell'esperienza del mondo dello sci l'azienda austriaca KOFLACH introduce la plastica nelle calzature ramponabili, per l'alta quota e le spedizioni himalayane. Resteranno in auge per un ventennio prima di essere sostituite dalle moderne costruzioni sintetiche a struttura mista.Le tende a cupola autoportanti con la paleria prima in fibra di vetro poi in alluminio sanciscono la fine delle classiche canadesi con paleria in acciaio, pesanti e poco resistenti al vento. Il vento dell'innovazione soffia forte, le imbragature integrali vengono soppiantate da quelle basse rese più confortevoli da leggere imbottiture. Nascono sistemi di assicurazione mobili come i FRIENDS e i NUTS ed i chiodi da ghiaccio diventano viti tubolari e non più semplici e lunghi cavatappi. Anche il famoso Grigri Petzl ha già superato i trenta d'età Nello scialpinismo appare il meccanismo che sblocca il gambetto per la salita negli scarponi e soprattutto nasce quell'incredibile oggetto rivoluzionario che è l'attacchino Dynafit. Anche il sistema scarpa/attacco nello sci di fondo si trasforma, sparisce la punta quadrata da 75mm e, udite udite, è Adidas a dare il via ad attacchi piccoli che mordono piccole sporgenze nelle punte delle scarpe.
Sono gli anni di R. Messner ed i 14 ottomila, del free-climbing di Manolo, Edlinger e Berault, del Rampichino Cinelli primo esemplare italiano di mountain bike. I marchi americani invadono il vecchio continente e in Italia trovano poca concorrenza ed un pubblico in forte crescita. Nascono le riviste specializzate e nei negozi l'offerta di prodotti nuovi per la montagna è sempre maggiore. Furono anni intensi, pieni di avvenimenti, spesso tragici. Forse fu proprio quella turbolenza il fattore scatenante, come se fosse stato acceso un fuoco sotto l'immenso calderone dentro al quale ristagnavano le idee ed il ribollire le avesse spinte fuori.
Dicevo prima che non andiamo in montagna vestiti ed equipaggiati come allora, ma la differenza oggi, dopo 30/40 anni, se escludo la moda ed i colori è poca cosa rispetto alla differenza che c'era negli anni '80 rispetto ad un'epoca di solo 10/15 anni prima.





Ricordo di Carlo Zanantoni

Testo e foto di **Giancarlo Zuffa**

Il 20/11/2021 è venuto a mancare l' ing. Carlo Zanantoni (12/6/1930 – 20/11/2021) all'età di 91 anni. Laureatosi in ingegneria elettronica all'Università di Bologna, oltre agli importanti incarichi professionali della sua vita, per il CAI è stato prima membro, poi presidente, in seguito presidente onorario del Centro Studi Materiali e Tecniche. Accademico del Club Alpino dal 1975, si è fatto promotore di un osservatorio sulla libertà in montagna, prerogativa messa in discussione dalle varie burocrazie. Ha ricevuto la Medaglia d'oro del CAI nel 2012.

Ho piacere di ricordarlo perché negli anni 70 è stato socio del Club Alpino di Bologna effettuando numerose ascensioni con alpinisti bolognesi. Con Carlo, a comando alternato, ho portato a termine molte belle salite di elevata difficoltà. Ricorderò solo, nel 1971, 2 ascensioni nel gruppo del Civetta. La prima, una via aperta nel 1935 sulla parete nord della punta Civetta dal diciannovenne Alvise Andrich con Ernani Faè, una salita veramente impegnativa con passaggi in arrampicata libera di sesto grado superiore. Ci impegnò, con un bivacco, per 18 ore di scalata effettiva.

La mattina del secondo giorno un temporale con fulmini ci mise a dura prova. Verso mezzogiorno eravamo sulla cima.

Tutto finì bene e al rifugio Coldai, discesi per la via ferrata Alleghesi, brindammo a questa bellissima salita e...allo scampato pericolo!!! Qualche giorno dopo fu la volta della via aperta da Raffaele Carlesso e Bortolo Sandri nel 1935 sulla parete sud della torre Trieste. Fu una magnifica avventura, sospesi tra gli strapiombi della torre, senz'altro una delle più grandi imprese degli anni '30. Il bivacco durato 9 ore su un terrazzino di un metro quadrato da dividere in due, appesi ai chiodi, fu di grande sofferenza a 500 metri dalla base della montagna! Sono situazioni che solo chi è stato legato in cordata per tante ore può comprendere: quando la tua vita e quella del tuo compagno dipendono da una assoluta e reciproca fiducia. Dopo 18 ore e un bivacco eravamo anche questa volta in vetta verso mezzogiorno. La differenza era che, per tornare al rifugio, c'erano da eseguire 10 discese in corda doppia di 40 metri e quattro di 20 metri: 5 ore di percorso. E non c'erano ancora i discensori attuali, ma utilizzavamo la tecnica Comici...mi vengono i brividi a ripensarci! Se oggi, come ho ricordato all'inizio, in montagna c'è una maggiore sicurezza, è anche merito dell'ing. Zanantoni, del suo impegno generoso e gratuito a favore degli alpinisti di tutto il mondo. Concludo questo ricordo di Carlo pensando alle bellissime giornate vissute insieme sulle meravigliose Dolomiti. Ora il suo spirito libero e avventuroso volerà in cima a quelle montagne che ha tanto amato.

CAI - SEZIONE "MARIO FANTIN" BOLOGNA

Vuoi andare in montagna "assicurato" ?
Ricorda di rinnovare l'iscrizione al CAI o iscriviti al CAI !