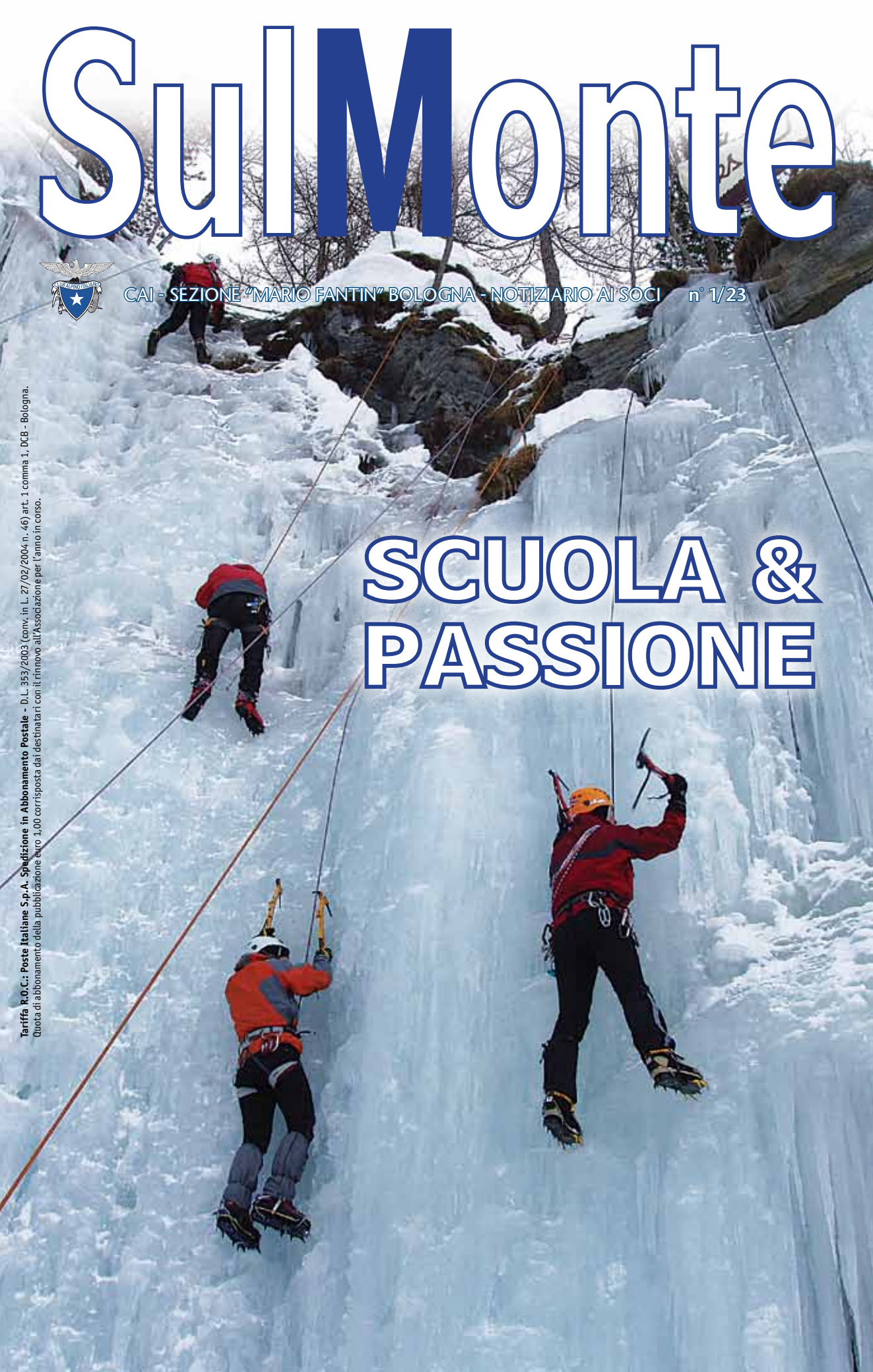
SulMonte

CAI - SEZIONE "MARIO FANTIN" BOLOGNA - NOTIZIARIO AI SOCI n° 1/23



SCUOLA & PASSIONE

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 corrisposta dai destinatari con il rinnovo all'Associazione per l'anno in corso.

SUL MONTE
Notiziario ai soci n. 1/2023
Club Alpino Italiano
Sez. Mario Fantin, Bologna

Direttore Responsabile
Luca Calzolari

In Redazione:
Marino Capelli (coordinamento),
Ciro Gardi, Sauro Scagliarini,
Cristina Gentile, Elena Sturaro
Elisabetta Dellolio

Redazione
Via dei Fornaciai 25A
tel. 051 234856

Foto di copertina:
Lorella Franceschini

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 dei Fornaciai 25a
40129 Bologna
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 marzo 2023

Vieni a vedere la NUOVA SEDE!

Da quasi un anno ci siamo trasferiti nei nuovi locali di Via dei Fornaciai 25A *in prossimità del grande Parco cittadino Giardini o della Ca' Bura: siamo facilmente raggiungibili col bus 11C, con le ciclabili Arcoveggio e Navile e dalla tangenziale.*

Abbiamo un parcheggio riservato alla sede dove si può sostare senza costi.

Anche se i lavori di trasformazione della sede sono ancora in corso l'acquisto segna comunque una svolta significativa per il ns.sodalizio che, al termine, si troverà a disposizione una sede adeguata alla grande varietà delle attività della sezione con spazi di qualità.

La segreteria è aperta:
martedì dalle 9 alle 13
mercoledì, giovedì, venerdì dalle 16 alle 19
telefono 051.234856
segreteria@caibo.it - www.caibo.it



5 per mille

Nella tua Dichiarazione dei Redditi scegli di destinare il tuo 5x1000 alla nostra Associazione. Sotto la firma, nello spazio "codice fiscale del beneficiario" inserisci:

Codice fiscale: 80071110375

La quota della tua imposta sul reddito contribuirà alle azioni del CAI di Bologna per la tutela della montagna, la sicurezza dei suoi frequentatori attraverso una formazione di alta qualità e la manutenzione dei percorsi escursionistici e dei rifugi.

PUNTI RINNOVO TESSERA ANNUALE

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

VILLA 1928 ALPINE SHOP
Strada Maggiore, 10
40125 Bologna
Tel. 051 220643 - 221716
info@villaalpineshop.it

Cari Lettori,
l'articolo 1 dello Statuto del CAI recita **"Il CAI ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale"**. Mi soffermo sulle prime parole "ha per iscopo l'alpinismo..." e subito viene spontanea una domanda: è facile andare in montagna ? è un ambiente facilmente frequentabile ? salire le rocce o il ghiaccio o salire montagne innevate minimizzando il rischio di un ambiente intrinsecamente "pericoloso" è un'attività acquisibile da autodidatti o è meglio ricevere una buona preparazione ? qual è il miglior uso possibile dell'ampia scelta di materiali da alpinismo ? E' per assistere i soci e tutti coloro che intendono avvicinarsi all'affascinante mondo delle "terre alte", come vengono abitualmente definite in letteratura le montagne, che la nostra associazione, si è tanto impegnata e tanto ancora si impegna per le Scuole di Alpinismo nel loro molteplice livello: sezionale, regionale e nazionale. L'impegno si sviluppa su più direzioni: corsi monotematici che preparino alle diverse specializzazioni (ghiaccio, cascate, arrampicata, scialpinismo, ecc), aggiornamento continuo degli istruttori e capacità di far fronte ad una richiesta di formazione in continuo aumento.
Per queste ragioni abbiamo voluto dedicare quasi interamente questo numero a contributi che provengono dalla Scuola di Alpinismo "Farina Stagni" della nostra Sezione. Lorella Franceschini, istruttore nazionale di Alpinismo, ci parla appunto del ruolo delle Scuole di Alpinismo e delle sfide che devono affrontare; Mattia Santini, direttore della Scuola Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata libera della ns.Sezione, ci parla della salita con un folto gruppo di soci di una cascata ghiacciata nelle Dolomiti; Elisa Ghirardi descrive una sua bella arrampicata in Spagna e Marco Ghetti, racconta il percorso di un socio che da allievo diviene, con impegno e passione, a sua volta istruttore riflettendo sul cambiamento di visuale e sul lavoro richiesto da questa trasformazione. A questo numero hanno dato un contributo anche il Dott.Luca Contadori, Direttore del Servizio Anestesia e Rianimazione dell'Ospedale di Vaio a Parma, sul tema del mal di montagna e Giorgio Trotter che ci parla delle Cascate di Labante e delle minacce che stanno subendo.
Da ultimo quando riceverete Sul Monte la Sezione avrà un nuovo Presidente: Stefano Osti, per 6 lunghi e impegnativi anni ns.Presidente, nell'ultima pagina traccia in poche righe la sintesi del suo impegno per nostro sodalizio.

Buona lettura !

Marino Capelli, Coordinatore della Redazione



Foto di Marino Capelli - Ferrata del Cabirol



Corno alle Scale - discesa

Quale alpinismo oggi? Il ruolo delle scuole di alpinismo del CAI

Testo e fotodi **Lorella Franceschini***

A livello nazionale come locale è palese che l'impegno delle scuole di alpinismo del CAI è sempre crescente; il numero dei Soci è cresciuto, siamo oggi oltre 327.000 soci, e non è scontato, sono cresciuti i partecipanti ai nostri corsi, con una media annua di oltre 15.000 allievi a livello nazionale e sono cresciuti anche gli Istruttori titolati. E' anche palese che la responsabilità dell'Istruttore nell'accompagnamento in montagna è cresciuta sempre più nel corso degli ultimi decenni, contestualmente alla richiesta sempre maggiore di una sicurezza totale degli Accompagnati che, sappiamo bene, non può essere possibile in alpinismo. Negli ultimi 30 anni sono cambiate tante cose, non certo però i sistemi di progressione, se non in modo marginale. È invece fortemente cambiato il livello tecnico medio, che si è alzato in maniera importante grazie al proliferare di falesie e di strutture artificiali. Sono fortemente cambiati i materiali: oggi troviamo sul mercato capi di abbigliamento, così evoluti da proteggerci anche dalle temperature più estreme, e, ogni giorno, escono nuove attrezzature che semplificano le manovre e rendono più sicura la progressione. Però il livello in montagna si è abbassato e i tempi medi di percorrenza delle grandi salite si sono allungati, quando invece sarebbe stato logico aspettarsi il contrario.
Vie di arrampicata su cui un tempo trovavi il pienone, oggi non hanno più di 20/30 ripetizioni all'anno, e difficilmente si trovano dei giovani sotto i 30 anni. Forse si sta disimparando ad andare in montagna, forse è avvenuto un cambiamento importante nella nostra società, forse è solo una questione psicologica.
Io non ho una risposta certa.
Quello che so è che per anni abbiamo cercato di comunicare un modo di andare in montagna fatto di passione, ma anche di competenza e preparazione; negli anni '80 abbiamo salutato per sempre il tema caro alle generazioni precedenti della "Lotta con l'Alpe" e cercato, coi nostri corsi, di rendere la montagna, in accettabile sicurezza, alla portata di tutti e non di pochi eletti. E gli effetti si vedono: degli oltre 9.000 interventi effettuati annualmente dal Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico, solo il 7% è nei confronti di soci CAI, e solo il 6% nei confronti di Alpinisti.
Ma rendere la montagna alla portata di tutti, non vuol dire che la montagna è per tutti. Montagna non vuol dire solo avventura, come i media cercano di far credere, vuol dire freddo e caldo, vuol dire sudore e a fatica, vuol dire avere paura e essere capaci di vincerla.
E non è per tutti, ce ne dobbiamo convincere.
Nonostante gli anni spesi a promuovere sicurezza, alzare la preparazione nostra e dei nostri Allievi, elaborare corsi sempre più specifici, pensando e sperando di produrre Alpinisti, ciò si è verificato solo in parte. Di Alpinisti medi, quelli che, usciti dai



Lorella Franceschini



Monte Bianco, Cresta dei Cosmiques
Passaggio di misto

nostri corsi, dovrebbero avere la competenza e la conoscenza necessari per muoversi in autonomia in montagna, ce ne sono sempre meno.
Continuano a chiederci di essere accompagnati, continuano ad avere necessità di qualcuno che si assuma il rischio al posto loro.
Rischio che, d'altronde, noi sappiamo bene essere ineludibile; possiamo agire quanto vogliamo sulla moderazione del rischio, ma non possiamo certo arrivare alla eliminazione totale del pericolo, che è parte integrante dell'andare in montagna.
Qualcuno ha detto che molti Soci che frequentano i corsi ci considerano Guide Alpine a basso costo; e anche questo in parte è vero.
Questo significa che:

- se è richiesta l'avventura formato plaisir,
- se si consuma la montagna invece di amarla,
- se molti dei cosiddetti "Fruitori della Montagna"

sono sempre più affamati di finti superamenti del limite e sempre più ossessionati dalla piena sicurezza, si pensi al riguardo al successo delle ultime ferrate aperte in Austria e Francia, che offrono emozioni adrenaliniche ed esperienze mozzafiato a basso costo, allora manca la vera passione e il vero amore per l'ambiente montano.
Noi che la montagna la amiamo ce ne dobbiamo fare una ragione, dobbiamo puntare più alla qualità che alla quantità nel nostro impegno e avere l'orgoglio e la consapevolezza che il nostro lavoro ha il grande, grandissimo merito di preservare l'uomo dai rischi della montagna, ma anche la montagna dall'uomo.

**Istruttore Nazionale di Alpinismo*



Plateau Rosa
Esercitazione manovre
di autosoccorso



Vieni a "spiccozzare" con noi?

Testo e fotodi **Mattia Santini**

Febbraio 2022. La stagione dell'arrampicata su ghiaccio inizia a volgere al termine, ancora pochi weekend e l'effimero mondo delle cascate di ghiaccio sparirà come d'incanto per riapparire l'anno prossimo. Le cascate di ghiaccio si formano non appena la temperatura inizia a scendere sotto lo zero per periodi prolungati. Le piogge autunnali, la neve che si scioglie o anche veri e propri corsi d'acqua le alimentano e lentamente il gelo accresce queste incredibili strutture fino a che non sono spesse abbastanza da poter essere scalate. È la temperatura la regina di questa disciplina. Quando infatti smette di scendere sotto lo zero ecco che la magia si rompe e l'acqua torna al suo stato liquido.
Il 2022 è stato un inverno anomalo, con pochissima neve. Il ghiaccio, che invece segue regole tutte sue, è stato abbondante e dopo due anni di astinenza a causa della pandemia siamo riusciti a scalare parecchio. All'interno della Scuola di alpinismo siamo in pochi a dedicarci a questa disciplina, quindi di solito le cordate si formano in fretta con le stesse persone. Questo fine settimana invece il gruppo è molto variegato, e oltre al solito gruppo con me, Elena e Federico, si aggiungono Martina, Marco e Gianmarco, giovani istruttori di scialpinismo, Enrico, aspirante istruttore, e Roberto, l'ex direttore della Scuola.
La scelta cade sulla zona delle Dolomiti a cavallo tra Friuli e Veneto. Il sabato scaliamo attorno a Sappada, mentre la domenica di dirigiamo nell'alto Cadore, sotto al monte Sorapiss. Il nostro obiettivo è Superbowl, una cascata di 150 metri di media difficoltà avente il grande vantaggio di coprire un fronte molto ampio permettendo di salire più linee in parallelo. Ideale per noi che siamo in 8! Dopo un'oretta di avvicinamento eccola che appare. Rapidamente ci prepariamo e si parte. La salita è piacevole con brevi muri di ghiaccio non troppo verticali, intervallati da cenge coperte di neve che consentono di riprendere fiato. Le tre cordate salgono in parallelo e ogni capocordata si sceglie la propria linea di salita. Per alcuni è una delle prime esperienze su ghiaccio, quindi procediamo con calma. Inoltre è una giornata abbastanza fredda e questo rende il ghiaccio talmente fragile che, colpito dalle piccozze e dai ramponi, si rompe in mille frammenti che cadono su chi è più in basso.
Finalmente arriviamo sotto all'ultimo tiro: quello più verticale e difficile. Qui la cascata si stringe e occorre aspettare che le cordate passino una alla volta. Fortunatamente in sosta arriva uno spicchio di sole che rende l'attesa piacevole, situazione rara visto che le cascate si formano quasi sempre all'ombra (con somma gioia degli alpinisti che le vogliono salire!) Per Enrico è la prima volta da capocordata su ghiaccio e anche se la parete si impenna a 90° si muove con disinvoltura e sale veloce. Rapidamente supera i 40 metri dell'ultimo tiro e raggiunge l'ultima sosta dove la cascata termina su un ampio pendio. Poi è il nostro turno. Sono già passate diverse cordate da questo punto obbligato e ciò ha reso il tiro più addomesticato in particolare su dove mettere i piedi. Arrivati tutti alla sosta conclusiva arriva il momento di fare le doppie e tornare alla base della cascata. Foto di gruppo per immortalare la giornata e via di corsa verso la tanta agognata coppia: panino e birra!
In sintesi:
ACCESSO Dall'albergo Cristallo (a metà strada tra Auronzo e Misurina, BL) si sale lungo la val Sorapiss per il sentiero 217. Dopo circa 45 minuti si nota sulla sinistra orografica l'evidente colata di Superbowl (1.10 ore).
ITINERARIO L1: 75-80°, 35 m, sosta su ghiaccio; L2: 80-85°, 30 m, sosta su ghiaccio; L3: 85° solo all'inizio, 40 m, sosta su ghiaccio; L4: prima 75° e poi 90°, 40 m, sosta su mugo.
DISCESA 3 doppie da 40 m su mugo e abalakov



Vista sul Naranjo del Bulnes da valle

Calcare di Spagna

Testo e foto di **Elena Ghirardi**

Per noi arrampicatori parlare di Spagna vuol dire volare, con la mente, alle calde e bellissime falesie (così mi dicono) di Siurana e dintorni, e all'arrampicata sportiva in generale. È molto meno immediato pensare all'arrampicata classica: eppure, la Spagna, ha una lunga tradizione di arrampicata su roccia, a partire dalla prima salita della parete nord del Naranjo del Bulnes, realizzata da Pidal, de Villaviciosa e Perez il 4 agosto del 1904, attraverso una linea oggi gradata V/V+.
Ed è proprio sul Naranjo del Bulnes (o Picu Uriellu) che, durante le nostre vacanze itineranti alla scoperta del nord della Spagna, decidiamo di togliere un po' di polvere alle scarpette. Questo paradiso di calcare si trova al confine tra Cantabria e Asturie, ed è raggiungibile "comodamente" in 3 ore da Collado Pandebano, se si ha la fortuna di trovare parcheggio abbastanza vicino all'attacco del sentiero (cosa non così scontata, considerato l'affollamento e la scarsità di posti auto, rigorosamente controllati dalle guardie del parco nazionale).
Il Picu Uriellu si staglia verticale già dal fondo valle e offre vie di arrampicata su tutti i versanti: dalla parete sud (dove si trova anche la via di discesa) alla parete ovest, sicuramente la più scenografica e con le vie più lunghe e più famose. L'ambiente è decisamente alpinistico e il meteo è condizionato dalla vicinanza dell'oceano: se consideriamo che qui la nebbia che sale ha un nome specifico, Orbayu, possiamo dedurre quanto incerto sia il tempo.
Il nostro obiettivo era salire in vetta. Punto. E per questo, abbiamo scelto l'itinerario più semplice e popolare: la "Directa de Los Martinez", sulla parete sud, aperta il 13 agosto del 1944 dai fratelli Martinez. Siamo partiti la mattina di Ferragosto di buon spirito, carichi come muli, dopo una notte in tenda con poco sonno per l'emozione. Il posto è bellissimo e l'avvicinamento morbido rende la zona molto escursionistica: a ridosso della parete ovest si trova anche un comodo rifugio, che noi, però,



Vista dalla vetta del Picu Uriellu



Il Naranjo coperto dalla nebbia



Con Federico, la madonnina in vetta

non abbiamo sfruttato. Davanti a noi, nonostante la sveglia molesta, abbiamo già due cordate. Il disappunto per l'"affollamento" è svanito appena abbiamo messo le mani sulla roccia: un calcare bellissimo. Bellissimo, del tipo che i tiri facili non sono rotti, e talmente compatto da risultare difficilmente proteggibile.
Dopo 165 m di sviluppo, divisi in 5 lunghezze di difficoltà max V, e una passeggiata in cresta, abbiamo raggiunto la vetta del "Picu", con la sua madonnina che, sotto un cielo blu, ci regala la vista dell'oceano. Decidiamo di non fermarci troppo sulla cima, nonostante il panorama faccia dimenticare tutte le fatiche e ti rimetta in pace con il mondo: nubi minacciose si avvicinano e, memori degli avvertimenti sull'instabilità del meteo, non vogliamo rischiare. Abbiamo, quindi, ripercorso a ritroso la cresta e abbiamo cominciato la discesa in corda doppia: eravamo ormai a terra, mancava poco, quando la corda arancione decide di incastrarsi, aggiungendo della "suspense" a questa gita, che fino a quel momento era "filata anche troppo liscia". Fortunatamente, dopo vari improperi e una risalita su corda, riusciamo a raggiungere gli zaini alla base e dopo un paio d'ore di cammino, siamo arrivati alla macchina asciutti, soddisfatti e contenti di aver scoperto un gioiello isolato e fuori mano, ma che non teme i confronti con i migliori posti delle alpi.



Il Naranjo da valle la mattina



Un esame infinito

Testo e foto di **Gianmarco Ghetti**

Settembre 2020. Il direttore della scuola, con qualche lieve, anzi insignificante ovvero determinata pressione, mi spinge a iniziare il corso ISA. L'esame in questione è il più lungo delle tre discipline. Gli alpinisti, infatti, hanno "soltanto" un esame di arrampicata, uno di alta montagna, e uno di ghiaccio verticale. Gli "arrampicatori liberi", giacché il CAI nel terzo millennio mantiene ancora questi nomi tradotti alla lettera dall'inglese, hanno un esame più breve. Per gli scialpinisti invece sono previsti quattro moduli, quattro interminabili esami in cui la resistenza alla pressione psicologica fa da base alla performance in montagna. Dopo qualche riflessione, mi convinco della possibilità di sostenere l'esame e della necessità di mantenere il livello di allenamento il più alto possibile. Cosa non così semplice, con il secondo lockdown alle porte, le possibilità di stare in ambiente sempre più ridotte, nonché la totale incertezza del futuro, tipica di questi anni pandemici destinati a rimanere un brutto ricordo. Con la pandemia, la didattica online ha preso piede. La sua organizzazione, invece, lascia ancora a desiderare, così la Scuola Interregionale, in linea con la tendenza generale, decide di concentrare tutte le lezioni teoriche in una sola settimana d'autunno, in cui seguiamo le lezioni ogni sera. Così, freschi di nozioni di fisica, nivologia, responsabilità civile e medicina, ci accingiamo a prepararci alla stagione invernale. Si preparano le condizioni per quello che oggi ricordiamo come l'ultimo inverno degno di tal nome. Le limitazioni agli spostamenti tra regioni non ci danneggiano eccessivamente, dal momento che l'Appennino è carico di neve. Ma impediscono l'esecuzione del primo modulo invernale, rinviato per covid. Ancora disorientati dalla posticipazione forzata dell'esame, con l'illusione di poter partecipare al modulo primaverile, continuiamo la preparazione di una stagione che per tanti altri ha significato soltanto il coprifuoco, le zone rosse e arancioni e gli ospedali intasati. Ma, come previsto, a causa della pandemia anche il secondo modulo viene annullato. Come scialpinisti, sappiamo che ci troveremo sul campo per la prima volta, insieme agli istruttori che ci esamineranno, in un territorio che non è il nostro, ovvero quello dell'alta montagna. Tuttavia, la voglia di iniziare davvero questo esame è forte, e va oltre alle insicurezze, oltreché alla preoccupazione per gli esami di teoria.

Il modulo di alta montagna si svolge così a luglio 2021, ormai dieci mesi dopo l'iscrizione al corso ISA. Il Monte Bianco, cornice perfetta nonché territorio d'esame per eccellenza, si mostra clemente regalandoci, per la giornata dell'esame, una finestra di diverse ore senza un filo di vento. Passeremo il burrascoso giorno seguente a fare gli esami di manovre vicino al rifugio, mentre sul Monte Rosa il maltempo uccide







tragicamente due ragazze. A questo esame seguirà un periodo di crescita individuale con la montagna e di condivisione con gli altri partecipanti. Finalmente, dopo due estati nel mondo pandemico, ci sentiamo per un attimo tornati alla normalità, quasi con la fretta di preparare il modulo di arrampicata, previsto per i primi di settembre. Ancora una volta, noi scialpinisti siamo fuori dalla zona di comfort. Il modulo tradizionalmente più temuto da chi prepara la nostra disciplina, si svolge sulle Pale di San Martino. Qualche sopralluogo, uno studio delle vie da casa, da sotto la pareti e sulle vie stesse, ci consente fortunatamente di non arrivare impreparati. Si crea un bel gruppo tra istruttori di alpinismo e di scialpinismo, che fa ben sperare per i moduli successivi. Tuttavia, è la perseveranza che la fa da padrona in questo esame. Altri mesi passeranno prima del modulo invernale, previsto per febbraio 2022. E' l'ultima occasione per condividere la logistica con gli alpinisti, già impegnati nel campo del ghiaccio verticale. La cornice dolomitica e le condizioni accettabili rendono il modulo particolarmente piacevole, ma con il pensiero fisso che il vero banco di prova sarà l'ultimo modulo, quello di scialpinismo primaverile. Il primo maggio 2022, nella splendida cornice della Val Viola, si conclude il modulo primaverile. Veniamo esaminati su ogni aspetto, dalla sciata in conserva alla costruzione della barella di emergenza, dall'autosoccorso alla costruzione di una truna*, dalla gestione del gruppo alla tecnica di sci individuale. Spesso penso a quanto sono stato attento in tutto questo periodo a non farmi male. Gli esaminatori sono diventati ormai compagni di strada, ma oltre a ciò sono stati quasi colleghi, per quasi due anni.
Venti mesi sono passati dall'iscrizione all'esame. Così, il direttore della scuola interregionale si avvicina e mi dice: "Gianmarco, se sei arrivato fin qua, devi ricordarti che è solo un punto di partenza."

**Truna: bivacco di emergenza realizzato scavando una buca nella neve, per ripararsi dal freddo intenso in caso di bufera o vento forte.*



Salviamo le grotte di Labante

Testo di **Giorgio Trotter*** - Foto di **Ivan Bertusi**

Castel D'Aiano presenta nella sua valle d'Aneva uno degli aspetti naturalistici fra i più notevoli del suo territorio: le grotte di Labante che si trovano nel territorio comunale all'interno della borgata di San Cristoforo Labante. Si impiega circa un'ora di automobile da Bologna per raggiungerle e è una ottima occasione di conoscenza se si prevede di fare anche un percorso di trekking diverso dalla tradizionale percorrenza dei nostri appennini.
Come mai sono così importanti?
Cercherò, per prima cosa, di spiegare come si sono formate e perché sono un sito di Importanza Comunitaria: le Grotte di Labante si sono formate grazie al fiume proveniente dalla sorgente di San Cristoforo, che, sul luogo delle grotte, forma una piccola cascata. La sorgente ha una portata media estiva molto variabile, dipendente dalla siccità stagionale; purtroppo una quota dell'acqua sorgiva viene utilizzata per la maggior parte come rifornimento idrico e potabile dei comuni limitrofi. L'acqua che sgorga dalla sorgente è un acqua ricca di sali minerali disciolti , fra cui sono dominanti i carbonati di calcio e il magnesio. Tutto questo fa classificare l'acqua come di buona qualità dal punto di vista del sapore ed assolutamente esente da qualsiasi forma di inquinamento. L'acqua sgorga a circa 11 gradi e arriva alla cascata sovrastante le grotte a 17 gradi. La somma dei principali sali disciolti passa da circa 535 mg/lt della sorgente a 335 mg/lt sotto la cascata. E' quindi evidente, da questa veloce esposizione numerica tratta da tabelle del 2003, che la perdita di sali serve a formare l'incrostazione travertinosa della rupe (sono circa 200 mg di deposito per ogni litro di acqua che si ferma) e la crescita è davvero vertiginosa su una scala del tempo che dobbiamo definire "umana" e non "geologica" come siamo abituati nelle formazioni di stalattiti. Il complesso visivo al primo impatto è davvero imponente e merita appositamente una escursione. Ricordo che la zona è stata testimone di una frequentazione umana prolungata nel tempo data anche la cava di travertino ubicata nelle vicinanze e presumibilmente utilizzata per le costruzioni in loco. Ci sono due importanti cavità, visitabili, rispettivamente di 51 e 27 metri di sviluppo:







la più grande ha quattro ingressi, un laghetto e pozze d'acqua; la più piccola è più concrezionata e asciutta.
Più di ogni altro aspetto quanto si vuole mettere in evidenza è la sinergia che si è venuta a creare nel tempo tra la vegetazione trovante un ottima fonte di sviluppo nell'acqua che vi transita e il naturale scambio travertinoso dovuto ai processi di natura chimica e biologica imprimenti una accelerazione alla deposizione del calcare. Ecco una interessante simbiosi che è osservabile a occhio nudo tra il substrato travertinoso e la comunità vegetale che vi cresce sopra. Un legame così indissolubile che l'uno non potrebbe esistere senza l'altra e viceversa. Ne consegue l'importanza di mantenere alta la vigilanza sulla necessaria presenza di acqua che questo Sito d'importanza Comunitaria necessita. A causa della situazione idrica degli ultimi tempi e del riscaldamento globale rischiamo di perdere e fermare questo processo virtuoso e, di conseguenza, far morire la cascata, la vegetazione ai lati e, di fatto, tutto il complesso stesso.
Ai problemi dovuti alla situazione meteorologica prima ricordati dobbiamo aggiungere anche il problema creato dall'uomo che capta una quantità di acqua dalla sorgente San Cristoforo tale da non permettere la sopravvivenza della cascata e della vegetazione. A tal proposito il progetto Treno Trekking nel 2023 programmerà una escursione alle Grotte stesse con valenza didattica e un concerto gestito dall'associazione Crinali che si terrà al Povolo.

**Giorgio TROTTER – operatore regionale Tutela Ambiente Montano – CAI Bologna*





Mal di montagna: come prevenire, come curare

Testo e foto di **Luca Cantadori** *

Le frequentazioni di alte quote non riguardano più soltanto gli escursionisti esperti: considerate le attuali possibilità di spostamento a finalità turistica o sportiva, molte persone, invece, possono raggiungere altitudini rilevanti e mostrare conseguentemente i sintomi delle malattie connesse con l'altitudine. Queste si dividono in quattro tipologie:

• La malattia acuta da alta quota (AMS) è una sindrome complessa caratterizzata da comparsa di cefalea, nausea e vomito, inappetenza, stanchezza, sintomi aspecifici che possono comparire dopo alcune ore di permanenza ad alte quote. Generalmente ha evoluzione benigna ed autolimitante.

• Edema Cerebrale da alta quota (HACE): si tratta di un'evoluzione sfavorevole dell'AMS che, coinvolgendo il Sistema Nervoso Centrale porta alla comparsa di alterazioni dello stato mentale e/o atassia (disturbo consistente nella progressiva perdita della coordinazione muscolare che quindi rende difficoltosa l'esecuzione di alcuni movimenti volontari).

• Edema Polmonare da alta quota (HAPE): l'AMS può essere aggravata da un'evoluzione sfavorevole che, coinvolgendo l'apparato respiratorio porta alla comparsa di tosse, dispnea ingravescente, ridotta tolleranza allo sforzo fino all'edema polmonare acuto.

L'AMS colpisce generalmente persone sane che, senza adeguato periodo di acclimatamento, si portano rapidamente in alta quota: le manifestazioni più gravi si hanno oltre i 3000 m., altitudine considerata cruciale per dare avvio alle principali modificazioni fisiopatologiche osservate in risposta alla cosiddetta ipossia ipobarica.

Come già detto, chiunque, anche se non ha condizioni patologiche di base, potrebbe manifestare un mal di montagna. Tuttavia, esistono delle situazioni in cui è controindicato il trekking ad alta quota nel caso in cui esistano:

• malattie polmonari (BPCO, ipertensione polmonare);

• malattie cardiache (coronaropatia instabile, ipertensione non controllata);

• malattie neurologiche (lesioni occupanti spazio, es. tumori, aneurismi).

Diversi studi realizzati allo scopo di individuare la prevalenza dell'AMS sulle Alpi hanno fatto emergere la rilevanza di tale disordine, che coinvolgerebbe il 9% dei soggetti a 2850 m, il 13% a 3050 m, il 34% a 3650 m e il 52% a 4555 m. Dati ancora più eclatanti derivano da studi epidemiologici effettuati negli Stati Uniti che localizzano l'esordio della sintomatologia a quote ben più basse ed evidenziano un'incidenza nettamente superiore (il 22% tra 1850 e 2750 m e il 42% a 3000 m). Risulta comunque evidente una correlazione diretta tra altitudine e manifestazioni cliniche. Altrettanto importante sembra anche la correlazione tra velocità di salita, quota di pernottamento e residenza abituale sotto i 900 m. Più difficile invece correlare ad un rischio incrementato il genere, la presenza di patologie controllate quale ipertensione, diabete, fumo, broncopneumopatie o indice di massa corporea elevato.

Le dimensioni del problema non sono affatto trascurabili: nelle sue varie forme, infatti, la malattia da altitudine può interessare fino al 50% di coloro che fanno trekking ad alta quota; comprende quadri talmente gravi che possono portare a morte. E' quindi ragionevole conoscere tali condizioni per evitarle preventivamente o per intervenire in modo corretto. Sostanzialmente l'AMS si manifesta quando la velocità di ascesa supera la capacità di acclimatazione del corpo all'ipossia: più in fretta si raggiungono alte quote, più è pericolosa. Ad altitudini superiori a 3.000 metri non si dovrebbero salire più di 500 metri al giorno, con un giorno di riposo ogni 3-4 giorni, durante il quale si resta alla stessa altitudine.

Cosa determina l'AMS?

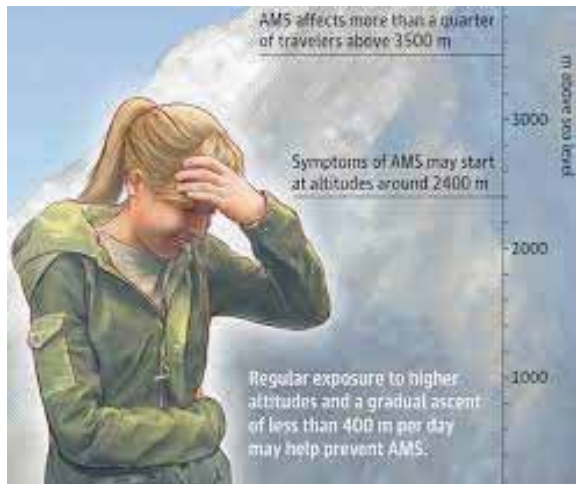
Salendo di quota la percentuale di ossigeno resta attorno al 21%, ma si riduce fortemente la pressione barometrica con conseguente riduzione della pressione parziale dell'ossigeno nel sangue realizzando così quella condizione di ipossia ipobarica che costituisce l'innesco di tutte le reazioni di compenso del nostro organismo. Talune di tali risposte sono rapide, ma con efficacia limitata nel tempo, altre sono più durature, ma necessitano anche di giorni per instaurarsi.

Questo spiega l'importanza dell'acclimatamento all'alta quota. Oltre i 1500 m la prima risposta dell'organismo consiste nell'aumentare la frequenza della respirazione allo scopo di incrementare l'ossigenazione. A ciò consegue una serie di reazioni che coinvolgono vari organi e tessuti come sangue, reni, polmoni, ecc. In effetti alla modificazione dell'acidità del sangue si ha una risposta renale di compenso che richiede circa 4 giorni per stabilizzarsi (acclimatazione!!). Contemporaneamente anche a livello polmonare si realizza una vasocostrizione delle zone del polmone meno ventilate che, nell'immediato, porta beneficio, ma, se protratta, può portare ad ipertensione polmonare e quindi all'edema polmonare acuto.
L'afflusso cerebrale di sangue aumenta immediatamente con il crescere dell'altitudine, per tornare alla norma più o meno dopo la prima settimana di acclimatazione. L'iperafflusso iniziale è probabilmente responsabile della cefalea. La concentrazione di emoglobina aumenta ad alta quota, e quindi aumenta la capacità di trasportare ossigeno ai tessuti. La struttura del sonno è alterata alle alte quote: vi è una modifica delle fasi del sonno, che può risultare disturbato o insoddisfacente. Come riconoscere la patologia d'alta quota, secondo i vari sintomi?
Nel corso della Lake Louise Consensus Conference sono state emanate le definizioni di cui alla sottostante tabella.

Come comportarsi alla comparsa dei sintomi.

Essendo determinata dall'alta quota la sintomatologia dell'AMS verrà ridotta da un trattamento causale quale la pronta discesa di almeno 500 metri. In ogni caso dovrà essere interrotta la salita almeno fino al temine della sintomatologia. E' importante anche l'utilizzo di farmaci, soprattutto qualora fosse impossibile scendere a quote più basse, da utilizzarsi secondo il seguente schema:
• acetazolamide: 250 mg ogni 12 ore, accelera il processo di acclimatazione, ma impiega almeno 12-24 ore per essere efficace;
• desametasone: 4 mg ogni 6 ore in caso di AMS, in caso di HACE una dose carico di 8 mg, poi, a cominciare da 6 ore dopo, 4 mg ogni 6 ore; determina la risoluzione dei sintomi in 2-4 ore, ma non influisce sul processo di acclimatazione. Dovrebbe essere assunto fino a 1-2 giorni dopo la discesa, in persone con HACE non complicato, mentre, in persone con segni neurologici, fino alla completa risoluzione degli stessi.
In caso di cefalea persistente, anche paracetamolo e FANS sono efficaci, così come la proclorperazina per la nausea e il vomito. In caso non sia possibile discendere immediatamente, bisogna assumere sia l'acetazolamide che il desmetasone ed è utile la somministrazione di ossigeno oppure la terapia iperbarica. A tale scopo sono disponibili sul mercato camere iperbariche portatili, costituite da materiale sintetico che, dopo avervi alloggiato il paziente, può essere gonfiato con aria, in modo da incrementare la pressione all'interno della camera.
L'HAPE è il quadro clinico potenzialmente più grave, può portare anche a morte nel giro di poche ore ed è la più frequente causa di morte associata ad alta quota. I sintomi compaiono 48-96 ore dopo la salita in alta quota, spesso peggiorano di notte e possono essere preceduti da male acuto di montagna.

DIAGNOSI	SINTOMATOLOGIA
AMS	Un individuo si trova a oltre 2500 m sul livello del mare e • presenta cefalea e • presenta uno qualsiasi dei seguenti sintomi: – sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, anoressia) – disturbi del sonno (insonnia, difficoltà a risvegliarsi) – stanchezza/debolezza – vertigine/sensazione di testa leggera
HAPE	Almeno due dei seguenti sintomi: • dispnea a riposo • tosse • debolezza o diminuita resistenza allo sforzo • difficoltà di respiro o congestione e due dei seguenti segni: • crepiti o broncospasmo almeno in un campo polmonare • cianosi centrale • tachipnea • tachicardia
HACE	La presenza di modificazioni dello stato mentale o di atassia in persone con il mal di montagna acuto (AMS) oppure La presenza sia di una modificazione dello stato mentale sia di atassia in persone con l'AMS



Male acuto di montagna di grado lieve **> 2000 m.**	– cefalea – disturbi del sonno – astenia	interrompere l'ascesa – evitare sforzi intensi – idratazione	– Analgesici (ibuprofene 400–600 mg × os, Paracetamolo 500 mg x os) – antiemetici (prometazina 25–50 mg × os)
Male acuto di montagna di grado moderato-severo **2000-3000 m**	cefalea e – nausea, vomito, anoressia – disturbi del sonno – astenia – vertigine/ sensazione di testa leggera	– scendere di almeno 500 m – se disponibili, sacco iperbarico e ossigeno a basso flusso	• acetazolamide 250 mg x os ogni 12 ore • desametasone 4 mg x os/im ogni 6 ore
Male acuto di montagna di grado severo e HACE **> 3000 m**	modificazioni dello stato mentale o di atassia in persone con il mal di montagna acuto oppure la presenza di entrambi i sintomi in persone con l'AMS	– scendere immediatamente di almeno 1000 m – se disponibili, sacco iperbarico e ossigeno 4–6 l/m	• desametasone 8 mg ev/im subito seguito da 4 mg x os/im ogni 6 ore
Male acuto di montagna di grado severo e HAPE **> 4000 m**	• dispnea, tosse • debolezza o ridotta resistenza allo sforzo e due dei seguenti segni: • crepiti o broncospasmo • cianosi centrale • tachipnea • tachicardia	scendere immediatamente di almeno 1000 m • se disponibili, sacco iperbarico e ossigeno 4–6l/m	– nifedipina 10 mg os seguita da nifedipina a rilascio prolungato 20 mg ogni 12 ore • in fase di studio beta–agonisti per via inalatoria e inibitori

Essi sono:
• estrema stanchezza;
• dispnea a riposo;
• tosse secca che poi diventa produttiva, con escreato schiumoso e tinto di sangue;
• segni neurologici che possono portare a letargia.
Classicamente i sintomi peggiorano in posizione supina.
Il trattamento prevede come prima opzione la discesa immediata a quote inferiori. Nell'impossibilità di discendere è d'obbligo l'impiego di:
• Nifedipina per os: 10 mg inizialmente, poi 20 mg ogni 8 ore o 30 mg ogni 12 ore, nella formulazione a rilascio prolungato.
Se disponibile, sarebbe molto efficace l'ossigeno-terapia ed il trattamento iperbarico. Si può prevenire l'esordio dei sintomi?
Naturalmente la migliore prevenzione consiste nella programmazione dell'acclimatazione all'altitudine, ma, in ogni caso, la FDA (Food and Drugs Administration) riconosce l'importanza dell'acetazolamide nella prevenzione dell'AMS. Se ne raccomanda l'assunzione secondo la seguente modalità:
- 125 mg al mattino e 125 mg alla sera a cominciare dal giorno prima di salire fino a 3 giorni dopo aver raggiunto l'altitudine massima prevista.
Inoltre:
- comprendere e riconoscere i sintomi del male acuto di montagna;
- mai continuare a salire in presenza di sintomi classici;
- discendere se i sintomi peggiorano;
- tenersi d'occhio tra membri di uno stesso gruppo.
- mantenere una velocità costante di ascesa;
- evitare sforzi eccessivi i primi giorni;
- evitare gli alcolici;
- mantenere una adeguata idratazione;
- preferire una dieta ad alto contenuto di carboidrati,
- profilassi farmacologica

In conclusione preme sottolineare che ogni escursionista deve riconoscere e, all'occorrenza, saper gestire i disordini legati all'esposizione ad alta quota. Un qualsiasi malessere provato in alta quota deve fare pensare alla possibilità che i sintomi avvertiti possano essere ricondotti all'altitudine, avendo conseguentemente cura di mettere in atto i corretti comportamenti finalizzati alla soluzione o alla riduzione del danno.

**Direttore Servizio Anestesia e Rianimazione, Ospedale di Vaio, AUSL di Parma*

COMMISIONE MEDICA CAI

Anche quest'anno La Commissione Medica del CAI EMILIA ROMAGNA partecipa e promuove l'iniziativa CCM/ASviS "Una montagna di Salute" nell'ambito Festival dello Sviluppo Sostenibile ASviS con . Se vuoi sapere quali sezioni e quali attività sono coinvolte domenica 14 maggio 2023 clicca su https://www.cai/una-montagna-di-salute-terza-edizione-2023/

Un ringraziamento e un saluto



Quando leggerete queste poche righe non sarò più Presidente della Sezione CAI di Bologna avendo concluso il 30 marzo il mio secondo mandato.
Di rado ho scritto sulla nostra rivista rifuggendo da sterili protagonismi e non certo per sottovalutazione della sua importanza. Al contrario ho puntato ad aumentarne la diffusione grazie all'accordo di collaborazione con Le Valli Bolognesi che ha consentito, anche con l'uscita in abbinamento a "Il Resto del Carlino", di raggiungere migliaia di lettori per molti dei quali il CAI era quasi o del tutto sconosciuto.
In questa occasione mi sembra doveroso rivolgere pubblicamente un ringraziamento e un saluto a istruttori, accompagnatori, volontari, consiglieri e collaboratori che, in vari ruoli, hanno generosamente messo a disposizione il loro tempo, le loro capacità e competenze per sviluppare le molteplici iniziative della Sezione.
Grazie al loro impegno in questi sei anni i soci sono passati da 2256 a 2937 con un incremento del 30% e tutto questo nonostante due anni in cui a causa della pandemia le attività sociali abbiano patito un rallentamento.
Un risultato lusinghiero favorito dal diffondersi di un'attenzione e di un interesse per gli ambienti naturali, per la montagna e in particolare per il nostro Appennino riscoperto da molti bolognesi dopo il lockdown.
E' stato anche un riconoscimento del ruolo della Sezione del CAI nel garantire la manutenzione e l'accessibilità della rete sentieristica e delle vie di arrampicata di Badolo, nel promuovere sul piano culturale, tecnico e scientifico la conoscenza degli ambienti montani, nell'educare e nel formare alla frequentazione della montagna con rispetto e consapevolezza.
Nell'intento di sviluppare ulteriormente in termini qualitativi la crescita di questi anni abbiamo deciso l'acquisto di un'ampia sede in grado di ospitare nel migliore dei modi i corsi della Scuola di alpinismo, scialpinismo e arrampicata libera e di quella di escursionismo e cicloescursionismo, le conferenze, gli incontri, le proiezioni.
La ristrutturazione dei locali sta richiedendo più tempo del previsto per la complessità dei lavori di adeguamento antisismico e per i ritardi nella consegna dei materiali, ma nei prossimi mesi sarà conclusa e potremo disporre di una sede dove ritrovarci non solo per le attività istituzionali, ma anche in via informale per rinsaldare amicizie, condividere esperienze, idee, proposte e momenti ricreativi.
Concludo il mio mandato con la soddisfazione di aver contribuito a raggiungere questo obbiettivo e a creare questa opportunità per i soci attuali e futuri della Sezione.
A tutti un cordiale saluto e un fervido augurio per il futuro del CAI !

Stefano Osti

