

# *il Montanaro*

2016



**NOTIZIE PAROLE E IMMAGINI**

DELLA SEZIONE CAI  
MARESCA- MONTAGNA PISTOIESE



**Carissimi soci, amici e simpatizzanti** del CAI Maresca. Mi rimane difficile iniziare questa lettera: perché è la mia prima volta, perché le cose da dire sono tante e non vorrei che qualcuno o qualcosa rimanesse in sospeso, quindi non me ne volete se questo dovesse succedere. E' per me un onore porgere il saluto mio e del Consiglio Direttivo a tutti Voi che come me amate la montagna per la bellezza del paesaggio, per la gratificazione interiore che lascia frequentandola, per le indimenticabili giornate trascorse assieme, fra amici con cui si condivide la fatica della salita ma anche il piacere di stare assieme in un'armonia che la frenetica vita di tutti i giorni tende a far dimenticare. Il primo pensiero che mi viene per istinto è di dare un doveroso e sincero saluto a quei soci fondatori che ben 69 anni fa per primi hanno messo le fondamenta di questa Sezione. Due parole su un nostro fiore all'occhiello: Rifugio del Montanaro, voluto caparbiamente dagli allora nostri soci CAI, luogo contornato dalla Foresta del Teso e da un panorama eccellente in tutte le stagioni. All'interno della sezione operano sufficientemente autonomi gruppi specializzati nella propria materia come la SSE Scuola Sezionale di Escursionismo e il GSMP Gruppo Speleologico Montagna Pistoiese. Voglio inoltre a nome mio e della Sezione, porre la propria vicinanza, ringraziare i nostri iscritti componenti del Soccorso Alpino SAST Stazione Appennino Toscano. Infine ecco questa novità del Giornalino di Sezione, negli anni passati è già stato affrontato l'argomento in modo marginale, quest'anno invece è stato riproposto al Consiglio Direttivo e voluto fermamente creando così un informatore essenziale per i soci e non, su tutte le attività che la sezione svolge per il sodalizio, sarà anche un mezzo a disposizione di tutti, spaziando nei vari argomenti trascrivendo le proprie emozioni, giudizi, critiche e consigli; arricchendo in questo modo l'iter informativo dei contenuti di questa sfida sociale e culturale. La prima impressione di questa edizione sarà quella di un frutto acerbo ma sicuramente con l'impegno vostro e dei soci che attualmente svolgono il lavoro sono sicuro che le edizioni future matureranno velocemente e perfettamente. Le mie conclusioni le voglio dedicare al Consiglio Direttivo composto da vari e veri amici che da anni condividiamo gli stessi ideali per gestire la nostra Sezione, invito a riflettere sul lavoro quantitativo e qualitativo già svolto, sulle iniziative avviate che richiedono continuità, in un clima sereno, aperto e collaborativo che forse non sempre ci ha contraddistinto, ma con la ricerca del dialogo e il confronto riusciamo sempre a trovare il metodo per affrontare le nuove realtà per il prestigio della nostra Sezione. Chiudo questo mio discorso con un pensiero di Guido Rey, a me caro: "La montagna è fatta per tutti, non solo per gli alpinisti. Per coloro che desiderano il riposo nella quiete, come per coloro che cercano nella fatica un riposo ancora più forte."



Maresca 05/11/2015

Presidente  
**Begliomini Sauro**

A handwritten signature in black ink, reading "Begliomini Sauro". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath.



**Ci sono passioni** che nascono da piccoli, altre che nascono per gioco. Altre ancora da piccoli e per gioco. Per noi è stato scrivere. Scrivere di montagna. E le passioni si sommano. Andare in montagna con le parole. E' risaputo. Salite, giornate belle o brutte, luoghi mozzafiato, aria e crinali. Sicuramente camminare lungo una salita impervia è fatica, ma anche scrivere lo è. A volte le parole devono lottare, essere coraggiose per rimanere fedeli alla loro essenza, fare lunghe salite prima di poter spiccare il volo. Scrivere e montagna non sono poi così distanti. Forse basta crederci. Credere che le parole abbiano ancora un potere, una magia, una bellezza. La stessa bellezza che proviamo quando arrivati sul crinale il nostro sguardo spazia oltre. Oltre quello che possiamo vedere. Oltre quello che c'è.

E a volte arriva addirittura fino al mare. Perché il mare là in fondo c'è. Anche quando sembra impossibile, anche quando ci sono le nuvole. Anche quando qualcuno non ci crede.

Questo giornalino è nato in breve tempo. Durante la sua gestazione non gli sono mancati entusiasmo, passione, cura e divertimento ma come tutte le cose che vedono la luce per la prima volta, può essere migliorato. Perdonateci se abbiamo commesso qualche errore o dimenticanza. Incoraggiateci se volete vederlo camminare.

Ogni suggerimento, richiesta o critica sarà ben accetta e potrà essere inoltrata contattandoci a: [redazione@caimaresca.it](mailto:redazione@caimaresca.it).

Parole e immagini di questo giornalino sono prodotto del nostro laborioso ingegno. Possono essere prelevate, riprodotte e riciclate a vostro piacimento. Se citate la fonte, siamo più contenti, altrimenti non preoccupatevi, non siamo permalosi.

Ringraziamo Lisa Innocenti per la scritta di intestazione e tutti i Soci che in qualche modo hanno contribuito a darci una mano. A questo punto, non vi resta che girare pagina.

Buona lettura.

**Alessandro Ducci e Sandra Strufaldi**

*Ale e Stu*



## DIVENTARE SOCI CAI

Ci sono parecchi buoni motivi per diventare socio CAI.

Se sei attento al denaro sappi che questa tessera blu ti garantisce:

- Una copertura assicurativa durante tutte le attività sezionali
- Sconti sui pernottamenti e consumazioni nei rifugi CAI in tutta Italia (e grazie alla reciprocità anche in quelli gestiti dai vari club alpini europei)
- Sconti riservati ai soci in molti negozi di abbigliamento e attrezzature da montagna
- L'abbonamento alla bella rivista "Montagne 360"
- La possibilità di frequentare i numerosi corsi che la sezione periodicamente organizza
- La possibilità di prendere in prestito gratuito libri e dvd nella biblioteca della sezione
- La partecipazione gratuita alle uscite sezionali o a prezzo scontato quando prevedono un costo (di alloggio, trasporto, ecc)
- La possibilità di noleggiare attrezzature da montagna varie
- L'accesso autonomo al nostro bellissimo rifugio, e tanti altri vantaggi e privilegi.

E poi ci sono le cose che non si possono comprare, come il far parte di un gruppo che ha la tua stessa passione dove fare amicizie di ogni età, usufruire di una sede accogliente e funzionale, dove troverai sempre qualcuno che ha voglia di parlare di montagna e magari darti qualche consiglio se ne hai bisogno.

Il CAI, grazie anche alle risorse derivanti dal tesseramento, finanzia e sostiene il Soccorso Alpino e Speleologico, provvede al mantenimento e alla manutenzione dei sentieri ed è impegnato in tanti progetti sociali e culturali.

Visita il nostro sito per saperne di più [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)

Infine, ultimo ma mai ultimo, ricorda che iscriversi al CAI significa difendere ciò che ami.

### TARIFFE:

- € 43 Socio ordinario
- € 23 Socio familiare o socio giovane fino a 25 anni
- € 16 Socio giovane fino a 18 anni
- € 9 Secondo figlio
- € 5 Spese per la prima iscrizione

## CONSIGLIO DIRETTIVO

### COMPOSIZIONE E INCARICHI DEL CONSIGLIO PER IL TRIENNIO 2015 - 2017

Begliomini Sauro	Presidente
Ducci Sauro	Vice Presidente
Fagioli Simona	Segretaria
Filoni Franco	Tesoriere
Vettori Gino	Consigliere - Organizzatore turni Rifugio - Delegato CAI
Nannini Giuliano	Consigliere - Responsabile Rifugio
Gianaroli Luca	Consigliere - Addetto Rifugio
Mannori Guido	Consigliere - Curatore sito web Organizzatore manutenzione sentieri
Biagi Lorenzo	Consigliere
Panichi Massimiliano	Consigliere - Curatore della Biblioteca Sezionale
Bini Alessandro	Consigliere
Begliomini Claudio	Consigliere

### COMPOSIZIONE DEL COLLEGIO DEI SINDACI REVISORI

Panichi Massimiliano	Presidente
Begliomini Claudio	
Gianaroli Luca	



Tafoni - Via Repubblica 933/b  
Locali circolo ricreativo L'Unione di Tafoni.  
Sede aperta Venerdì dalle 21:00 alle 23:00  
Gruppo speleo aperto Giovedì dalle 21:00 alle 23:00  
Telefono e Fax 0573 64523 - [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)

## Scuola Sezionale di Escursionismo

Nel 2013, fra le primissime in Italia, la nostra sezione ha costituito una Scuola Sezionale di Escursionismo. La scuola è formata dagli accompagnatori titolati Cai della sezione, qualificati per ambienti innevati, per i percorsi attrezzati e per la tutela dell'ambiente, più alcuni membri esterni che ne coadiuvano il lavoro. La sua funzione principale è quella di organizzare i corsi tecnici che ci permettono di frequentare la montagna con sempre maggiore competenza e consapevolezza. Attualmente conta dodici componenti e il suo direttore è Alessandro Bini.

Periodicamente vengono organizzati corsi di escursionismo invernale, dove si apprendono le nozioni fondamentali per muoversi nell'ambiente innevato utilizzando racchette da neve, piccozza, ramponi e tutti gli ausili utili per un maggior divertimento e sicurezza. Vengono anche organizzati corsi per l'escursionismo, di livello Base e Avanzato, che attraverso delle lezioni teoriche in aula che toccano tutti gli aspetti



del muoversi in montagna, compresa la progressione su vie ferrate, e delle uscite pratiche in ambiente consentono ai partecipanti di acquisire quel bagaglio tecnico e culturale indispensabile a chi intende praticare questa meravigliosa attività in sicurezza e autonomia.

In quest'anno appena trascorso ha organizzato un corso di escursionismo con undici lezioni in aula e nove uscite, durato da marzo a fine luglio, che ha formato, ne siamo sicuri, un gruppo di nuovi frequentatori della montagna di cui possiamo andare orgogliosi.

Le nostre parole d'ordine sono sicurezza, consapevolezza, competenza e, mai ultima, gruppo. Perché andare in montagna è il nostro piacere e la nostra passione e vorremmo diventasse la tua.



“**Ciao** dal Gruppo Speleologico Montagna Pistoiese... Quel gruppo che nasceva nel 1964 da Babbo Lido (Lido Papini), Piero Costantini e Fosco Martinelli, ad oggi tutti soci onorari.

Da allora è il caso di dire che di concrezioni sottoterra se ne sono formate un bel po'... Sono passate decine di anni e i componenti si sono rinnovati nell'età e nelle idee, portando avanti le esplorazioni e l'attività sezionale e approfondendo una disciplina nuova: quella del torrentismo.

Visto il numero ristretto di soci che lo compongono, il gruppo è sostanzialmente una cerchia di amici varia e variegata, dopo la grotta o la forra anche un po' avariata, soprannominata da Tubo (Sauro Begliomini, presidente della sezione CAI) “M12”, la maledetta dozzina: non siamo lineari, ma siamo quelli sui quali poter sempre contare.

Le attività svolte sono alla portata di tutti coloro che abbiano seguito un corso di introduzione, spesso preceduto da uscite giornaliere quali “Torrentista per 1 giorno” e “Speleologo per 1 giorno”, aperte a neofiti interessati a scoprire cosa siano grotte e forre!

Di seguito qualche foto per farvi assaporare ciò che potreste vedere e vivere in prima persona... sempre che vi fidiate di quelli del GSMP!”

**Luca Turbina Venturi**  
Presidente GSMP





## IL RIFUGIO DEL MONTANARO

**Il Montanaro** è la nostra casa nel bosco.

E' una bella casa sotto al Poggio dei Malandrini. Dalla sua terrazza lo sguardo spazia e si perde nella piana fino al mare. Qui ci si scalda quando è freddo, ci si riposa quando siamo stanchi e si ricevono e si distribuiscono, sempre, solo sorrisi.

E' aperta a tutti e accoglie tutti nello stesso modo, soci, simpatizzanti, amici e viandanti, ma come in tutte le case perché tutto funzioni ci sono delle regole:

- L'apertura è garantita dal volontariato dei soci in tutti i giorni festivi, esclusi Natale e Pasqua.
- Non è un ristorante e non si può ordinare la polenta con lo stinco ma troverai sempre un rifugista che ti fa un caffè, un the, un panino o magari ti invita a mangiare quello che ha preparato per sé. Di conseguenza nessuno ti presenterà il conto ma ricorda che la nostra casa vive anche delle tue offerte, e se la cassetta accanto alla porta risuona o, meglio ancora, fruscia, te ne saremo grati.
- Se sei un socio CAI puoi pernottare semplicemente richiedendo le chiavi alla nostra sezione, ricordando che è obbligatorio l'uso del sacco a pelo o sacco lenzuolo.

Se non ce l'hai, te ne forniremo uno pagando il costo relativo. Hai a disposizione due camere, per un totale di 12 posti letto e potrai usare la nostra cucina per preparare i tuoi pasti, lasciandola come l'hai trovata. Il costo del pernottamento per i Soci è di 6 euro, quello per i non soci, è di 10 euro. Il prezzo del sacco lenzuolo è di 5 euro.



Il responsabile della nostra casa si chiama Giuliano Nannini, risponde al 335 7561343 [nanninigiuli@gmail.com](mailto:nanninigiuli@gmail.com) e ti darà tutte le altre informazioni che ti possano servire.

Ah...non ultimo.. se sei un socio della nostra sezione e ne hai voglia potresti fare la tua esperienza da rifugista. Ti offriamo una casetta riservata con sei posti letto e tutta la bellezza del bosco, in cambio ti chiediamo di essere gentile con chi ci viene a trovare, di accoglierlo con un sorriso e di farlo sentire a casa.



## MONTAGNA SICURA

Da alcuni anni la nostra sezione si occupa del progetto scolastico "Montagna sicura". La proposta didattica, molto seguita e interessante, è rivolta agli alunni delle scuole primarie e secondarie di primo grado dell'Istituto Comprensivo di San Marcello P.se con il fine di avvicinare sempre più i ragazzi al territorio in cui vivono. L'iniziativa prevede alcune lezioni teoriche in classe, tenuta dai volontari e accompagnatori della scuola sezionale, durante la quale vengono affrontate le varie tematiche della montagna (come fare lo zaino, come muoversi sul sentiero, possibili pericoli, ecc.) e graditissime uscite sul nostro territorio di un'intera giornata.

Da quest'anno, con le modalità che saranno comunicate alle varie scuole, la nostra sezione sta progettando un concorso, con tema la montagna, da svilupparsi attraverso varie modalità espressive (grafico-pittoriche, fotografiche, poetiche).





**Nella nostra Regione** il Soccorso Alpino ha fatto la sua comparsa nel 1957 ma solo nel 1966, affiancato dal III Gruppo di Soccorso Speleologico, si costituirà la XVII Delegazione “Apuana” del C.N.S.A.S.(Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico)

Nel 1980 nasce la “STAZIONE APPENNINO TOSCANO”. Nel 1995 le due strutture operative hanno dato vita al Soccorso Alpino e Speleologico Toscano (S.A.S.T.).

La STAZIONE APPENNINO TOSCANO è composta da:

- 3 Tecnici Elisoccorso
- 5 Tecnici di Soccorso Alpino
- 11 Operatori di Soccorso Alpino
- 2 Unità Cinofile da ricerca in superficie
- 5 Tecnici di Ricerca
- 1 Soccorritore Speleo
- 3 Infermieri, di cui 2 Coordinatori di Operazioni di Ricerca

Il Soccorso Alpino e Speleologico Toscano è un Servizio Regionale del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico e del C.A.I. costituito in Associazione di Volontariato che opera senza scopo di lucro anche indiretto attraverso le seguenti attività:

- contribuire alla vigilanza ed alla prevenzione degli infortuni nell’esercizio delle attività connesse all’ambiente montano e delle attività speleologiche
- soccorrere in tale ambito gli infortunati, i pericolanti ed i dispersi e recuperare i caduti, anche in collaborazione con organizzazioni esterne
- concorrere al soccorso in caso di calamità, anche in cooperazione con altre strutture della Protezione Civile, nell’ambito delle proprie competenze istituzionali.

A partire dal luglio '97 sul territorio regionale ha preso avvio il Servizio di Elisoccorso Sanitario nelle basi di: Elisoccorso di Firenze “Pegaso 1” - Elisoccorso di Grosseto “Pegaso 2” - Elisoccorso di Massa – Cinquale “Pegaso 3”. Tutte dotate di un Tecnico di Elisoccorso del Soccorso Alpino a bordo. Ad oggi l’elicottero occupa un posto di



primo piano nella moderna organizzazione dei soccorsi. Con il progressivo aumento dei frequentatori della montagna e con l'evolversi dei tempi, sono aumentate le esigenze tecniche per fronteggiare situazioni nuove e sempre più complesse: all'alpinismo classico ed allo sci, si sono affiancate nuove forme d'approccio alla montagna: parapendio, deltaplano, snow board, torrentismo, mountain bike, escursionismo contano sempre più adepti, con crescente potenzialità d'incidenti in situazioni molto diverse, per le quali bisogna prevedere schemi d'intervento e di soccorso adeguati alle nuove realtà, mantenendo alto il livello tecnico degli operatori, che devono spesso intervenire con notevole rischio personale.

In caso di necessità, la chiamata di soccorso deve avvenire tramite il 118, comunicando una serie di informazioni: posizione, numero di telefono, persone coinvolte nell'incidente, tipo di incidente, ecc.

L'ammissione al CNSAS è possibile per tutti i soci del Club Alpino Italiano di età compresa tra i 18 e i 45 anni, dopo il superamento delle prove necessarie per la verifica dei requisiti richiesti. La domanda va presentata al responsabile della Stazione CNSAS competente per territorio, corredata del curriculum dell'attività alpinistica o speleologica degli ultimi due anni e di un certificato medico.



## *I consigli del Montanaro*

Ma domenica che mi devo mettere? E se piove? Oh..ho visto su un sito cinese un giacchetto a 9euroe90, che fo, lo compro? Siccome di queste domande ce ne sentiamo rivolgere sempre tante proviamo a fare un po' di chiarezza e a dare qualche consiglio pratico. I nostri soci e i soci CAI in generale spesso hanno un'esperienza personale che gli consente di scegliere il meglio per affrontare la montagna ma questa rivista si rivolge anche a chi è meno esperto, che magari si avvicina ora a questa splendida attività e ha bisogno di qualche dritta in più. E allora proviamo a metterci.....

### **Le ali ai piedi!**



Siamo gente umile e ci piace partire dal basso: gli scarponi.

Le scarpe (e le calze, con cui formano un binomio imprescindibile) sono la parte più importante della nostra attrezzatura, ci forniscono l'aderenza necessaria sul sentiero e proteggono il bene primario degli escursionisti, i piedi.

La scarpa ideale non esiste ma esiste quella più adatta alle attività che svolgiamo. Andiamo in montagna 3 o 4 volte l'anno? Oppure siamo assidui camminatori e magari ogni tanto giochiamo con ferrate e ghiaccio? Facciamo lunghe escursioni, magari con carichi pesanti? Valuta le tue esigenze e a qualche domanda ti sei già risposto.

- Se puoi e vai in montagna abbastanza spesso (abbastanza spesso è un paio di volte al mese, di più o lo fai per lavoro o fai parte dei malati. Non preoccuparti, siamo in tanti ed è una delle poche dipendenze che non fa male, anzi...) cerca di non avere il braccino corto. E' vero che spesso un buon paio di scarpe rappresentano un investimento importante ma se non sbagli scelta ti accompagneranno con soddisfazione per molto tempo.
- In montagna si usa un solo tipo di scarpa: quella alta. Quelle basse e spesso di moda lasciale per fare il figo al bar e a due tipologie di utenti, a chi percorre esclusivamente sentieri pressoché pianeggianti e con il sole e all'altro estremo agli skyrunner, i corridori di montagna, con una muscolatura abbastanza forte da sopperire alle inevitabili torsioni della caviglia.
- Suola Vibram e membrana Goretex. A oggi sono i marchi migliori sul mercato e anche se ormai ne esistono tante versioni più o meno performanti sono comunque sinonimo di qualità, se sono presenti sugli scarponi che stai valutando sicuramente non parti da zero. Una buona suola garantisce aderenza e comfort e la membrana impermeabile e traspirante consente in caso di tempo bagnato di mantenere i piedi asciutti. Naturalmente se sei nel mezzo di un monsone tropicale o un diluvio non possono fare miracoli ma nelle condizioni normali funzionano molto bene.

Queste sono regole generali e sempre valide, poi sul mercato esistono parecchie tipologie di scarponi con queste caratteristiche. Se fai escursioni in giornata, su sentieri non troppo impegnativi e con carichi non troppo pesanti il nostro consiglio è quello di orientarsi su scarponi abbastanza leggeri e con la suola un po' più flessibile, in modo da non affaticare inutilmente il piede. Se invece ti piacciono le lunghe escursioni, magari con uno zaino bello pesante, su terreni accidentati e sassosi e ogni tanto percorri qualche ferrata potresti trovarti molto bene con un modello con la suola più rigida, così come potresti trovare utili gli attacchi per i ramponi semi-automatici.

L'importante è avere ben chiaro l'utilizzo degli scarponi che intendiamo acquistare e finché non siamo abbastanza esperti affidarsi ai consigli di un rivenditore competente (ce ne sono, ce ne sono...) o magari passare in sezione, vedrai che troverai sempre qualcuno che saprà aiutarti.

Allora ci siamo, non dimenticare un buon paio di calze specifiche per l'escursionismo, allacciati BENE gli scarponi (una scarpa lenta è l'ideale per farsi venire delle belle vesciche) e sei pronto per guardare il mondo dall'alto.



## CALENDARIO ATTIVITÀ 2016

### GENNAIO

- Mer 13** **1° Lezione teorica sull'uso delle ciaspole.** (c/o sede CAI)  
Org. AE-EAI Alessandro Bini Tel. 334 5485222.
- Dom 17** **Ciaspolata: Doganaccia-Capanna Tassoni. (EAI)** Org. AE-EAI Massimiliano Panichi Tel. 339 2539646. La ciaspolata inizia dalla stazione della funivia della Doganaccia. Da qui risaliremo fino al passo della Croce Arcana per poi scendere sul versante emiliano. Inizialmente lungo la strada battuta, per poi abbandonarla e proseguire lungo il bosco fino al Rif. Capanna Tassoni. Giro ad anello con partenza e arrivo alla Doganaccia su tracciato abbastanza facile, tra bosco e crinale.
- Mer 20** **2° lezione teorica sull'uso delle ciaspole.** (c/o sede CAI)  
Org. AE-EAI Sauro Begliomini Tel. 339 5243490
- Dom 24** **Ciaspolata: Zona Lago Nero. (EAI)** Org. AE-EAI Lorenzo Biagi Tel. 347 6612891  
Escursione in una delle zone più suggestive del nostro appennino

### FEBBRAIO

- Dom 7** **Ciaspolata: Piandinovello - Monte Uccelliera (EAI)** Org. AE-EAI Massimiliano Panichi Tel. 339 2539646. Da Pian di Novello risaliremo verso il crinale e da qui, seguiremo il percorso del sent. 100 fino a raggiungere il Monte Uccelliera. Dal crinale scenderemo quindi verso il rifugio del lagacciolo per tornare lungo la pista di fondo a Pian di Novello.
- Sab 20** **Ciaspolata: Anello delle Roncacce in notturna. (EAI)** Org. AE-EAI Sauro Begliomini Tel. 339 5243490. Escursione ad anello con partenza e arrivo dall'azienda agrituristica Le Roncacce, con possibilità di gustare un'ottima cena tutti insieme.
- Dom 28** **Ciaspolata: Monte Rondinaio. (EAI)** Org. AE-EAI Alessandro Bini Tel. 334 5485222. Ciaspolata sul bellissimo Monte Rondinaio, con partenza e arrivo al lago Santo. Costeggeremo il lago Baccio per salire poi sul crinale, con bellissimi panorami sul versante lucchese e modenese, con il Monte Giovo sempre davanti a noi.

## MARZO

5 e 6

**Ciaspolata in Dolomiti. (EAI)** Org. AE-EAI Sauro Begliomini Tel. 339 5243490.

Ormai un classico della nostra sezione. Due giorni negli splendidi scenari delle montagne forse più famose al mondo, una garanzia di paesaggi mozzafiato, allegria e buona cucina.

**Dom 20 Pranzo sociale.** Org a cura della sezione Tel. 0573 64523

**Lun 28 Colline Camaioresi. (T/E)** Org. Alessandro Ducci Tel. 347 3728196.

Bel percorso attraverso le frazioni montane del comune di Camaiole. Percorreremo facili sentieri tra boschi di faggi e lecci, con belle vedute sulla piana camaiolese e la costa.

## APRILE

Dom 3

**Parco dell'Uccellina. (E)** Org. Pia Benedetti Tel. 333 5206940 e Maurizio Bianconi Tel. 338 5386766.

Accompagnati dalle guide del parco faremo un percorso sui sentieri ricchi di vegetazione e sull'area di costa, dove sosteremo su una delle spiagge più belle e incontaminate del litorale toscano.

**Dom 10 Anello del Monte Mosca. (EE)** Org. ASE Gianluca Spinicci Tel. 349 6635003.

Percorrendo antichi sentieri quasi dimenticati andremo alla scoperta del monte Mosca e delle sue "torri", compiendo un anello che ci porterà, inoltre, ad ammirare dall'alto il suggestivo Orrido di Botri lungo un itinerario inusuale e affascinante

**Dom 17 Intersezionale: Parco di San Rossore. (T)** Org a cura della sezione Tel. 0573 64523

**Dom 17 Torrentismo per un giorno. (TR)** Org G.S.M.P. Tel 348 5161229

**Dom 24 Bonassola-Monterosso. (E)** Org. Maria Giustina Guerrini Tel. 0573 64531.

Partenza in treno da La Spezia per Bonassola. Qui comincia il sentiero che ci porta verso Levante, fino a raggiungere Punta Mesco, magnifico balcone sulle cinque terre, per poi ridiscendere a Monterosso, dove riprenderemo il treno per La Spezia.

## MAGGIO

Dom 1

**Anello di Casoli. (EE)** Org. Sauro Ducci Tel. 329 3147915. Dal borgo medievale di Casoli ci portiamo sulla cima del Monte Memorante, poi percorrendo un crinale roccioso arriviamo al paese di Lucchio dove prendiamo il sentiero che ci porterà al punto di partenza passa dopo per la grotta della Piella. Escursione riservata a escursionisti di provata esperienza.

**Dom 8 Intersezionale T.A.M. a Monsummano alto. (E)** OS-TAM Org Maurizio Bianconi Tel. 338 5386766

**Dom 15 Lago di Pratignano. (EE)** Org. Pia Benedetti Tel. 333 5206940. Situato nel parcodei Frignano (mo) il lago di Pratignano (1310 m.) è un lago di torbiera di rigine glaciale, posto tra due vallate quella del torrente Ospitale e del torrente Dardagna. Gita di grande interesse naturalistico per la presenza di alcune specie rarissime sul nostro Appennino. Il percorso prevede il ritorno ad anello risalendo verso il lago Scaffaiolo e Doganaccia.

**Dom 22 Apuane: Cresta del Vestito. (EE)** Org. Cristina Meoni Tel. 320 0321379.

L'escursione si svolge sul tipico terreno apuano, ripido bosco, roccette e paleo. Il panorama unico e spettacolare è sulla val Renana da una parte e sulla verde valle d'Arni Per le sue caratteristiche è adatto ad escursionisti esperti.

**Dom 29 Giornata manutenzione sentieri.** Org. a cura della sezione Tel. 0573 64523

## GIUGNO

4 e 5

**Monti Sibillini: Gole del Fiastrone. (EE)** Org. AE Benedetta Barsi Tel. 347 6210331.

Giro complesso all'interno dei Monti Sibillini, durante il quale si esplorano aspetti inattesi e avvincenti. L'itinerario ad anello permette di scoprire le inconsuete formazioni rocciose della lama Rossa, gli eremi incastonati nella roccia, per terminare poi con una impegnativa ma suggestiva camminata all'interno delle gole, lungo e "dentro" al piccolo ruscello che scorre all'interno della roccia.

**Dom 12 Raccolta legna per il "Rifugio del Montanaro".** Org. A cura della sezione Tel. 0573 64523

- 18 e 19** **Treno del Bernina. (T)** Org. Franco Filoni Tel. 348 5116102.  
Fantastico e comodo viaggio intorno al Piz Bernina (mt. 4049 slm) a bordo del famoso "Trenino rosso" che, partendo da Tirano toccherà i 2253 mt. slm di Ospizio Bernina, fino ad arrivare a Saint Moritz. Il percorso si snoda attraverso passi e vallate di rara bellezza, panorami mozzafiato e incontaminati che l'Unesco ha inserito nei luoghi "Patrimonio mondiale dell'Umanità". Per i più temerari ... sarà possibile percorrere a piedi l'ultima tratta del percorso.
- Dom 26** **Lavori di manutenzione al "Rifugio del Montanaro" e manutenzione sentieri.**  
Org. a cura della sezione Tel. 0573 64523

## LUGLIO

- Dom 3** **Festa al "Rifugio del Montanaro".** Org. a cura della sezione Tel. 0573 64523
- Dom 10** **Passo delle Radici- Lago Santo. (EE)** Org. ASE Luca Gianaroli Tel. 347 5810336.  
Bella traversata molto panoramica che dal Passo delle Radici ci porterà al lago Santo salendo per itinerario di crinale fino alla cima del Monte Giovo, spartiacque fra le province di Modena e Lucca.
- 16 e 17** **Dolomiti. (EE)** Org. Matteo Pistoresi Tel. 339 8036553 e AE Benedetta Barsi Tel. 347 6210331.  
Programma di una escursione di più giorni che permette di effettuare un panoramico giro attorno alle stupende pareti delle Tre Cime di Lavaredo e di affrontare una via ferrata, all'interno delle storiche vie tracciate durante la Grande Guerra. L'ambiente delle Tre Cime è uno dei più affascinanti fra quelli maestosi delle Dolomiti, contornate di sentieri e di valli di un incanto indiscutibile esso riserva sempre un dono di bellezza per tutti coloro che amano le montagne.
- Dom 24** **Cerreto Laghi. (EE)** Org. ASE Massimo Frangioni Tel. 347 9247633. Interessante salita ad una delle vette più caratteristiche dell'Appennino Reggiano, nel cuore del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano. Nonostante la presenza di impianti sciistici, la zona presenta aspetti paesaggistici di notevole interesse.
- Sab 30** **Pian di Novello Poggione Lago Nero con gli amici del CAI Novara. (EE)**  
Org AE Sauro Begliomini Tel. 339 5243490. Da Pian di Novello saliremo al Poggione per poi ridiscendere al bellissimo Lago Nero e di qui al Sestaione per tornare al punto di partenza, in una giornata condivisa con un bel gruppo del CAI Novara.
- Dom 31** **Doganaccia Lago Scaffaiolo Corno alle Scale con gli amici del CAI Novara. (E)**  
Org. AE Alessandro Bini Tel. 334 5485222

## AGOSTO

- 6 e 7** **Apuane: Alba in Pania. (EE)** Org. Simona Fagioli Tel. 348 9229461.  
Insolita escursione tra buio e luce. Da Piglionico saliremo fino alla cima della Pania dove attenderemo l'alba tutti insieme per poi ridiscendere al punto di partenza.

## SETTEMBRE

- Dom 4** **Abetone Monte Lagoni. (EE)** Org. ASE Luca Gianaroli Tel. 347 5810336.  
Dalla Piazza dell'Abetone si raggiunge la capanna di Lapo alle pendici del Libro Aperto per poi ridiscendere in direzione Fiumalbo. Da qui, risalendo verso la cresta del monte Lagoni, chiuderemo l'anello sul Libro Aperto per poi tornare al punto di partenza.
- Dom 11** **Ferrata di Buti. (EEA)** Org. AE Alessandro Bini Tel. 334 5485222.  
La mitica ferrata di Buti, sicuramente una delle più tecniche che ci siano che, per varietà dei passaggi e impegno fisico, metterà a dura prova i partecipanti.
- Dom 18** **Speleo per un giorno. (SP).** Org. G.S.M.P. Tel 348 5161229
- Dom 18** **Rifugio Taburri. (EE)** Org. Pia Benedetti tel 3335206940 e Guido Mannori Tel. 349 7772898.  
Dai Tauffi si sale alla fonte del Capitano e al crinale del Lancino. Si percorre un tratto di crinale in direzione del Libro Aperto che consente un bel il panorama su ambedue i versanti toscano ed emiliano. Poi in discesa si raggiunge il rifugio privato dei Taburri, nell'alta valle dal Fellicarolo. Qui è possibile degustare un piatto di tortelli caserecci, prima di affrontare la risalita verso il crinale del Lancino, su un percorso diverso da quello dell'andata.

- 24 e 25 Alpi Apuane: Monte Pisanino. (EE)** Org. ASE Gianluca Spinicci Tel. 349 6635003.  
Impegnativo itinerario dove pernosteremo in rifugio per partire all'indomani e guadagnare la vetta della montagna più alta delle Apuane, il re: il Pisanino. Saliremo la via normale del Canale delle Rose, via per niente banale dove l'uso delle mani e i tratti esposti saranno frequenti. Percorso di grande soddisfazione riservato agli escursionisti più "esperti".
- Dom 25 Intersezionale: Memoria dell'Arno. (E)** Org. a cura della sezione Tel. 0573 64523

## OTTOBRE

- Dom 2 Mugello: Colla di Casaglia. (EE)** Org. ASE Massimo Frangioni Tel. 347 9247633.  
Lungo itinerario circolare che si svolge su storiche mulattiere che valicavano l'Appennino. Si risale dalla pianura mugellana fino al crinale e, per questo, la variazione della flora appenninica è l'elemento decisamente più interessante di questa escursione. Si passa infatti dalle querce ai castagni per entrare, alle quote maggiori, nell'immensa faggeta che ammantava gli alti crinali mugellani.
- Dom 9 Pian di Novello Monte Cimo Vico Pancellorum. (EE)** Org. Sauro Ducci Tel. 329 3147915.  
Dal paese di Pian di Novello raggiungiamo la sommità di confine fra le province di Pistoia e Lucca scendendo dal crinale del Monte Cimo percorrendo delle roccette fino a ritrovare il sentiero che prima scende nel rio Coccia e poi risale fino al paese di Vico Pancellorum. Escursione riservata a escursionisti di provata esperienza.
- Dom 16 Giaccherino La Castellina. (T/E)** Org. Guido Mannori Tel. 349 7772898. Tranquilla escursione adatta a tutti da Pistoia a Castellina, lungo la dorsale del "Monte Lucense", antica strada percorsa dai viandanti che si recavano da Pistoia a Lucca. Toccheremo antichi oratori, ville settecentesche e il Convento di Giaccherino, dove effettueremo una visita guidata all'interno dei locali recentemente restaurati. Castagnata al "Rifugio del Montanaro".  
Org a cura della sezione Tel 0573 64523.
- Mer 26 Castagnata al rifugio del Montanaro.** Org. a cura della sezione tel. 0573/64523.

## NOVEMBRE

- Dom 13 Fiumalbo-Cutigliano (cammino San Bartolomeo). (E)** Org. AE Massimiliano Panichi Tel. 339 2539646.  
Questa escursione è la prima tappa del ricostituito "Cammino di S.Bartolomeo" itinerario che ci condurrà dal paese di Fiumalbo a Cutigliano passando dalla località di Rivoreta.
- Dom 27 Passeggiata sui sentieri di Cireglio. (T)** Org. AE Massimiliano Panichi Tel. 339 2539646.  
Attraverso i sentieri risistemati dalla locale Proloco dal paese di Cireglio saliremo al Sasso (punto panoramico e sito della linea Gotica) scenderemo quindi alle Piastre per visitare il complesso della Ghiacciaia per poi scendere a Castello di Cireglio e tornare al punto di partenza

## DICEMBRE

- Ven 23 Auguri di Natale.** Organizzazione a cura della sezione Tel. 0573 64523

### LEGENDA DIFFICOLTÀ:

- (T) Turistica • (E) Escursione facile • (EE) Escursione per esperti  
(EEA) Escursione per esperti con attrezzatura  
(EAI) Escursione con attrezzatura in ambiente innevato  
(TR) Torrentismo • (SP) Speleologica



Tafoni - Via Repubblica 933/b  
Locali circolo ricreativo L'Unione di Tafoni.  
Sede aperta Venerdì dalle 21:00 alle 23:00  
Gruppo speleo aperto Giovedì dalle 21:00 alle 23:00  
Telefono e Fax 0573 64523 - [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)



**Dodicimila chilometri.** Quindici mesi. Trentuno cammini. E un uomo. L'uomo è Francisco, il pellegrino, e il suo, è un viaggio sui terreni inesplorati dell'anima.

Noi abbiamo avuto l'onore e la gioia di conoscere Francisco quando il suo viaggio ha incontrato il crinale che ci separa dagli amici modenesi e lo abbiamo accompagnato fino a che dal nostro appennino ormai si vede Pistoia. Sono stati passi leggeri ed emozionanti, su terreni conosciuti ma che forse abbiamo visto con occhi nuovi, abbracciati ai sorrisi e alla dolcezza di un novembre incredibilmente mite e di una miriade di pensieri che ci hanno fatto compagnia ben oltre il tempo che abbiamo condiviso con Francisco.

Se le prime impressioni contano davvero, Francisco ci ha conquistati da subito scansando ogni ritualità e abbracciandoci come chi si aspetta da tanto. Pochi minuti, pochi passi ed eravamo già amici, anche noi pellegrini per due giorni, con motivazioni diverse ma con identica determinazione. Il racconto della sua vita, gli scambi di opinioni e punti di vista diversi, le nostre confidenze, sono scorse veloci come i sentieri sotto i nostri piedi. Ad ogni passo ci siamo accorti di avere in comune con questo ragazzo dal sorriso pronto e la fronte abbronzata, molte più cose di quelle che avremmo creduto pensando a quanto in fondo sono diverse le nostre vite. Forse è il camminare che ci rende simili, la voglia di vedere sempre cosa c'è oltre la collina, pronti a stupirci e ad accogliere dentro di noi il nuovo. Solo apparentemente il cammino è un modo lento di muoversi perché mentre il nostro corpo percorre tre chilometri all'ora, la nostra anima vola velocissima e quasi mai torniamo uguali dai nostri viaggi.

Oggi un pensiero, ieri un sasso, domani un'immagine ma, sempre, un arricchimento. "Camminare per me è pregare ventiquattro ore al giorno". Forse questo aiuta noi increduli a capire cosa spinge un uomo a partire dalla Polonia, raggiungere Roma in tempo per l'apertura della Porta Santa del Giubileo, ripartire subito dopo per Compostela (e per Francisco sarà il ventiquattresimo arrivo a Finisterre), tornare indietro su un altro cammino e risalire Francia, Belgio, Germania, Danimarca e Norvegia fino a Trondheim per poi rientrare di nuovo in Polonia, a Czestochowa, da dove era partito quindici mesi prima. Francisco ha chiamato questo pellegrinaggio "Un cammino di Luce" e la luce è l'insieme del risvegliarsi della coscienza e delle innumerevoli esperienze che ognuno dei quindici milioni di passi che compirà Francisco nella sua avventura gli regalerà.

Ora dopo ora, passo dopo passo, il nostro cammino con Francisco è terminato e mentre l'accoglienza dell'ultimo paese ci rifocilla con the e crostate, dentro di noi sale l'emozione di un addio che vorremmo fosse un arrivederci. Come dice Francisco ormai siamo fratelli e i fratelli prima o poi si ritrovano sempre. "Quando cammino ho sempre il sole nel cuore", ci hai detto. E' una grande verità e ormai nel nostro di cuori ci sei anche te.

Buon cammino fratello. A presto.





## *Uno zaino speciale*

**Preparare uno zaino** speciale non è cosa da poco. Modello, marca e colore sono dettagli risolvibili dal proprio gusto. Il vero dilemma è: cosa ci metto dentro? Carta dei sentieri, bussola e se voglio stare al passo con i tempi, un satellitare, perché a volte è bello perdersi ma è bello anche sapersi ritrovare. Acqua fresca per le giornate afose e un termos con una buona tisana ai frutti di bosco e ginger per quelle gelide. Una bottiglia di vino da bere con gli amici dentro il rifugio dopo una lunga camminata e ridere, fare discorsi buffi e ridere, perché amici, montagna e risate sono spesso fratelli. Un telo termico per non morire di freddo. Un libro per non morire di solitudine. Un bengala da lanciare in aria quando c'è bisogno di soccorso e sperare che qualcuno lo veda, ma da lanciare anche quando si è contenti per un incontro, un abbraccio interminabile, un sorriso che porta luce.

Ci metto anche un paio di grazie perché quando si cammina in montagna e si gode di tanta bellezza questa non sia mai una cosa scontata. Non dare mai per scontato che si possa camminare, vedere, fare uno sforzo. E di questo essere grati perché in fondo la vita mica va come vogliamo noi per queste cose. Dentro il mio zaino speciale ci metto anche la passione. Perché come si fa a fare le cose senza passione. Tutte le cose. Compreso vivere e camminare in montagna. E poi, un bel moschettone al lato per agganciarci un sogno, una bella sorpresa, un 'massì'.

Ho quasi finito, lo zaino è pronto, ma non voglio riempirlo tutto. Una tasca voglio lasciarla vuota. Si trova sempre qualcosa di bello per strada. Ecco, in quella tasca ci metto solo la fiducia. Per non perdere mai la voglia di dare alla vita la possibilità di regalarmi nuove esperienze e prospettive. Penso che adesso il mio zaino speciale sia davvero pronto. Chissà quanto pesa? Di solito quando si torna a valle lo zaino pesa sempre meno che all'andata, anche se ci sono bottiglie vuote e rifiuti, anche se è uno zaino speciale. Pesa sempre meno in tutti i sensi.



Amo la montagna  
e il suo fantastico modo  
di sollevarmi da terra  
(Dorino Bon)

Se la montagna viene  
da te e te non sei  
Maometto, corri...  
è una frana!

Quando uomini e  
montagne si incontrano,  
grandi cose accadono.  
(William Blake)

Se sei in cerca  
di angeli o in fuga  
dai demoni,  
vai in montagna.  
(Jeffrey Rasley)

Le montagne sono le  
uniche stelle che possiamo  
raggiungere a piedi.  
(Fabrizio Caramagna)

Raggiungere la cima è  
facoltativo, tornare indietro  
è obbligatorio.  
(Ed Viesturs)

Le montagne non  
sono l'assoluto, ma lo  
suggeriscono.  
(Samivel)



*A meta'*

**“Ti va bene domani?”** Mi chiede Settimo cogliendomi di sorpresa. Settimo è un grande appassionato della montagna. La scorsa estate mi ero fatta avanti con gentilezza chiedendogli di portarmi con lui a fare un giro. Ma oggi non me l'aspettavo. Pioggia mista a neve. Sono convinta che saliti cento metri diventi neve. “Ecco, forse vuole mettermi alla prova”. Penso tra me e me. Ma io sono contenta di quest'invito e dico di sì senza pensarci. “Bene! Allora alle cinque e mezzo ci troviamo in piazza” mi dice per concludere i convenevoli cercando di cogliere nel mio sguardo un minimo di esitazione, che non avviene. Settimo è un uomo dall'età indefinita. Potrebbe avere quelli di un vecchio saggio oppure quelli di un bambino. Credo che all'anagrafe ne abbia quasi ottanta. Come dice il nome che porta è stato il settimo di otto figli. L'ultima, una femmina, ebbe il nome di “Finimola” tanto per mettere in chiaro con il padreterno che bisognasse smetterla. Settimo è un artista, disegna molto bene e ha le mani d'oro. Quando passo davanti alla sua casa che si è costruito interamente da solo, capisco che chi ha una buona manualità ha davvero una marcia in più. Da molti è considerato un orso o semplicemente una persona poco socievole. Non ha tanti amici e forse un po' burbero lo è. Qualcuno dice che è solo un egoista dal cuore ormai impietrito ed arido. A me non sembra. Sembra piuttosto un timido, un taciturno, una persona che si è chiusa in se stessa ma che a pelle mi sta simpatica. Una volta mi raccontò della sua vita privata: un matrimonio finito male, una figlia che adesso vive a New York, un amore mai dimenticato, tante donne e forse anche tanti cuori spezzati perché i lineamenti sono quelli di un bell'uomo e si vedono ancora. Mi piace partire a buio, quando tutto ancora è fermo. Riempire lo zaino sapendo che ogni cosa ha un peso, perfino quello che sembra leggerissimo, ma che puoi scegliere.

Puoi scegliere cosa metterci, a quali cose dare importanza.

Camminiamo per un'ora senza dirci una parola. Il silenzio non mi pesa. Soprattutto camminare in silenzio non mi pesa. Spero solo che il mio passo non lo annoi. Ecco, modularsi fino a trovare il solito passo credo sia importante per viverci bene una camminata. Mi sono promessa anche di non chiedergli nulla. Se vuole, sarà lui a dirmi ciò che pensa.

Come avevo immaginato ormai è soltanto neve. Il crepitio di foglie e rametti spezzati sotto i nostri piedi ha lasciato il posto ad un suono ovattato e morbido. "Tutto a posto, bimba?" Mi chiede ogni tanto. "Sì, sì" rispondo io. Leggendo in quel "bimba" non solo paternalistica premura ma anche un po' di affetto. All'improvviso una lepre bianca schizza veloce fuori dal pendio e dopo due o tre salti si perde alla nostra vista. Io e Settimo ci guardiamo negli occhi come sorpresi da una magia antica e improvvisa. "Bella!" Dico io banalmente per dare un senso con le parole a quello che i nostri sguardi si erano già detti con più sfumature. Camminiamo quasi tre ore prima di arrivare alla cima. Non sento più il peso di niente. Dello zaino, delle mie gambe, delle parole. Mi guardo intorno e vedo solo tanta bellezza, quella che raramente incontriamo. Per un attimo guardo Settimo negli occhi. In quegli occhi penetranti, a volte duri, a volte malinconici, in fondo buoni che definire verdi sarebbe riduttivo e gli sorrido. Fa una smorfia di piacere come dire: hai visto dove ti ho portata, pensando giustamente di avermi fatto un bel regalo. Gli porgo metà della mia cioccolata per contraccambiare in qualche modo. Così, per complicità, per fiducia, per affetto creato sul campo.

Ieri sera Settimo ha bussato alla mia porta con un vasetto di miele in mano. "Tieni, è buonissimo. Di questi tempi un cucchiaino alla mattina è un toccasana. Vedi, io vado sempre da solo in montagna. Vado del mio passo. Non sento tante chiacchiere, cammino e sto bene. Arrivo in alcuni punti dove la bellezza toglie il fiato e sono felice. Ma l'altro giorno quando ho visto la stessa cosa nei tuoi occhi ho pensato che un'emozione è ancora più bella se la condividiamo. Quando abbiamo uno specchio. Quando cogliamo negli occhi di un altro il nostro stesso stupore".





Questo spazio bianco  
non è un errore.  
Fatti portare dal vento e  
scrivi quello che ti pare.



**Lo zaino è pronto**, le scarpe sono allacciate, il percorso è stato studiato... Tutto è stato preparato con cura e attenzione. Tutto, fuorché il tempo.

Quello grazie al cielo non si comanda, né si prepara con anticipo. Si prende come viene. Quando si va a camminare il tempo è determinante e non basta dire solo: bello. Se ripenso a tante camminate fatte nelle più svariate condizioni meteorologiche so che dire bello è riduttivo. Come sarà? Sole d'agosto che scalda la testa e le mani, giornate lunghe e camminare, camminare, camminare come se il bel tempo non finisse mai. Sole d'inverno che sa di miracolo. Cielo terso, limpido, azzurro. Aria che pizzica e ti risveglia.

Camminare sulla neve con le ciaspole. Sulla neve senza ciaspole. Camminare nella bufera. Camminare al buio con una lucina sulla fronte come fosse un terzo occhio che ti guida nella notte. Camminare nella nebbia e intuire che sotto i tuoi piedi c'è un sentiero che ti riporterà a casa. Camminare nella nebbia e avere fiducia in chi davanti a te ti riporterà a casa. Partire, camminare e dopo poco tornare indietro.

Non è vero che la montagna insegna a non arrendersi mai, la montagna insegna a capire quando bisogna arrendersi. Camminare sul crinale. In equilibrio tra due vallate. In equilibrio dentro di te.

Camminare e ogni tanto voltarsi, guardarsi negli occhi e scoprire se ci siamo, se ci sei, se ci siamo persi, se ti sei perso, se hai preso un altro sentiero ma ci incontreremo allo stesso rifugio. Guardarsi in cima alla vetta e dirsi "bello" ma solo con gli occhi, per pudore, per amore.

Camminare e sentire cosa ci rende liberi, cosa ci fa stare bene e seguirlo, anche se il sentiero non è dei più facili oppure è quello meno battuto. Camminare. Questo l'augurio per ogni tempo. Perché la vita è movimento e tutto ciò che è stagnante, fisso, rigido, prima o poi muore. Camminare.





## LO ZODIACO DEL CAMMINATORE



**ARIETE** Gli appartenenti a questo segno amano le sfide epìu queste sono impegnative e difficili, più vi trovano nutrimento. Scalate, spesso in solitaria ( l'ariete è un individualista) e vette sempre più elevate da raggiungere. L'ariete è un pioniere, apre una via, ma poi si annoia a rifare due volte lo stesso percorso. Approfittatene: mettetegli un pennato in mano e con la sua energia prorompente aprirà con piacere nuovi sentieri.



**TORO** Un toro immerso nella pacifica natura è un toro felice. Non chiedetegli troppi sforzi però. Un vero toro ama le comodità ed è pigro. Se non altro per rassicurante abitudine. Casomai, promettetegli un caldo e rificillante rifugio in cima alla vetta, magari accompagnato da un bel piatto di polenta fumante (è un buongustaio). Lascerà volentieri la stalla per seguirvi.



**GEMELLI** Curiosi di natura, eterni adolescenti per vocazione, un gemelli amerà la montagna fino a quando non diventi una noia mortale. Allora sì, bei posti, panorami mozzafiato, ma soprattutto, una compagnia piacevole e divertente. E mentre lui parla, parla, parla e socializza anche con l'orso del gruppo, metà del cammino è fatto.



**CANCRO** Un cancro per sua natura ama spiagge e mari cristallini, ma se per qualche motivo scegliesse di passare un fine settimana in un rifugio di montagna, è molto probabile lo faccia con tutta la famiglia, cane compreso. Meglio un caminetto acceso e poca baldoria mentre lui sogna e ricorda con nostalgia: quella prima volta... da piccolo... la montagna...



**LEONE** Il re della foresta non passa certo inosservato. Innanzitutto indosserà capi firmati e di una certa elevatura. Il suo status regale gli permette di primeggiare ed è difficile trovare un leone dimesso. Reagisce con coraggio alle prove che si possono verificare durante un'escursione ed è generoso con il gruppo. Basta ogni tanto ricordargli: quanto è bello, bravo, sportivo, ecc. ecc.



**VERGINE** Sicuramente il nativo della vergine pianificherà con cura e attenzione ogni spostamento. Organizzatissimo nella progettazione, efficiente nel fare lo zaino, ricco di premure e di piccole cose. Non chiedete ad uno della vergine di partire all'avventura o di vivere con romanticismo la montagna, lo farà solo e soltanto dopo aver appoggiato i piedi a terra.



**BILANCIA** "Vado...non vado... Vado...non vado..." Quando un nativo della bilancia si sarà deciso è probabile che la gita sia già sulla strada di ritorno. Ma se avesse scelto in tempo, statene certi, sarà un compagno di cammino valido, equilibrato e socialmente arricchente. Di sicuro, godrà della bellezza che lo circonda con profondo piacere.



**SCORPIONE** Si addice ad uno scorpione tutto ciò che è nascosto e misterioso. E quindi, perché non liberare un sentiero da tempo invaso dalla vegetazione? Entrare nell'anfratto di una grotta e perlustrarla? E' difficile che uno scorpione abbia paura, è più facile che abbandoni le cose che non hanno mordente. E' un viscerale intelligentissimo. Non chiedetegli di adattarsi al piatto. Se ne tornerebbe subito a valle.



**SAGITTARIO** Più che la montagna: le montagne. Ande, Dolomiti, Himalaya o Pollino. L'importante per un sagittario è viaggiare. Con il corpo e con la mente. Vi contageranno con il loro ottimismo. Vi parleranno del loro misticismo. Un sagittario sarà un valido compagno nel vedere il mondo da un'altra prospettiva e non solo dall'alto. Fino a che non avrà trovato un'altra montagna.



**CAPRICORNO** Ecco per antonomasia il segno legato alla montagna. Spirito di sacrificio, perseveranza, ambizione, sono doti che ben applicherà nel suo lento e impegnativo cammino per raggiungere la vetta. Forse ne farà un mestiere, o forse no. La solitudine e il silenzio lo rigenerano. La dura roccia non lo deprime. Tenace ed affidabile, mettetelo in cima alla cordata, non si stancherà. E pazienza, se è un po' freddino.



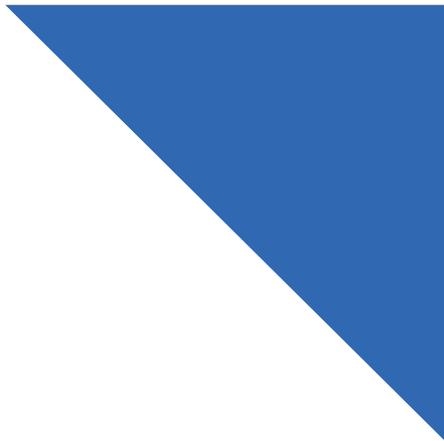
**ACQUARIO** Ama la montagna come può farlo un cittadino del mondo. Proiettato nel futuro, originale e mai banale, altruista. E' facile che un acquario faccia parte di una delle tante associazioni di volontariato che si occupano della montagna, compresa quella dei "sassi scritti in via di estinzione". Ogni tanto riportatelo a terra, o nel peggiore dei casi a valle. Ma fatelo con dolcezza. Perdonategli la mancanza di senso pratico che a volte lo contraddistingue, con la libertà che vi regala.



**PESCI** Il segno più romantico dello zodiaco è probabile che vada in montagna inseguendo il suo ultimo amore. Amore che potrebbe diventare per la montagna stessa. Sensibile e premuroso, vive empaticamente ogni esperienza. E' un indomabile sognatore. Non brontolatelo troppo, permaloso com'è potrebbe tenervi il muso per tutta l'escursione. Piuttosto, dategli una macchina fotografica in mano. Con la sua meravigliosa sensibilità farà miracoli.







Tafoni - Via Repubblica 933/b  
Locali circolo ricreativo L'Unione di Tafoni.  
Sede aperta Venerdì dalle 21:00 alle 23:00  
Gruppo speleo aperto Giovedì dalle 21:00 alle 23:00  
Telefono e Fax 0573 64523  
[www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)