

... parlando di montagna

## all'ombra della Pania



NOTIZIARIO DEL CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI PIETRASANTA (LU)

Via Mazzini 105, Casella Postale 10 – 55045 PIETRASANTA –

ANNO XVIII N. 2 OTTOBRE 2011 - [www.caipietrasanta.it](http://www.caipietrasanta.it) – [info@caipietrasanta.it](mailto:info@caipietrasanta.it)

### IN CHE STATO DI SALUTE SONO I NOSTRI SENTIERI?

Intervista al Responsabile Sezionale della  
Sentieristica - Renato Bresciani

**La sentieristica sezionale negli ultimi anni ha fatto progressi da gigante. Tu Renato hai assunto il gravoso compito di responsabile sezionale; Guido Barbieri è diventato coordinatore della sentieristica delle Sezioni apuane.... Ma a che punto siamo oggi?**

Nei sentieri di pertinenza della Sezione negli ultimi due anni abbiamo rinnovato circa il 90% della cartellonistica con i cartelli bianchi e scritte dipinte; successivamente, pur avendo tutto il materiale approntato secondo le nuove indicazioni del Parco (cartelli in legno naturale e scritte incise) siamo riusciti a rinnovare solo il 50% dei cartelli per mancanza di risorse umane. Inoltre sono stati effettuati i ripassi della segnaletica orizzontale (segni bianchi-rossi di percorrenza e bandierine indicative su roccia o tronco) e per diversi tratti abbiamo provveduto alla sistemazione del fondo dei sentieri e al ripristino in caso di frane con tronchi e /o pietre.

#### Accennavi ad energie carenti?

Purtroppo per la mole di lavoro ed i progetti programmati la “mano d’opera” (ovviamente gratuita) è estremamente limitata. Escludendo le due giornate sezionali dedicate alla sentieristica, nelle quali la partecipazione è più che positiva, per il resto dell’anno le persone che si rendono disponibili si riducono alle solite 2 o 3....

#### E le conseguenze?

Anzitutto attende il completamento della posa delle tabelle. Poi rimangono in standby i tanti interventi programmati: per esempio la riparazione della frana sul sentiero n. 3 alla Foce di Compito o le varie frane sul tratto Farnocchia-San Rocchino, malgrado i continui interventi effettuati. Soprattutto dispiace sentire le molteplici lamentele di escursionisti (anche soci CAI) che segnalano problemi, ma non si propongono nella collaborazione.

#### Qualche suggerimento?

Dunque, a richiesta, approfittando delle proprie uscite può chiedere il materiale alla Sezione per effettuare la

segnaletica, o l’attrezzatura per il taglio degli arbusti. Comunque sarebbe importante segnalare eventuali uscite per avere istruzioni sul tipo di collaborazione.

**Negli anni scorsi ci sono stati danneggiamenti ai cartelli posti sui nostri sentieri. Abbiamo risolto il problema?**

Purtroppo no. Addirittura c’è stata una recrudescenza dei danni (sparizione dei cartelli e dei pali), soprattutto a Farnocchia e nella zona circostante. Sarebbe un’azione mirata a non voler estranei che percorrono i sentieri di una certa zona. Questo comporta un grande spreco di materiale, tempo ed energie. Inoltre è particolarmente frustrante per chi ha messo a disposizione il proprio lavoro e non ne vede la realizzazione.

#### Quali provvedimenti sono stati adottati?

Abbiamo parlato a più riprese con gli abitanti di Farnocchia, ricevendo solidarietà, ma risposte evasive. Abbiamo contattato informalmente le Autorità municipali, senza però ottenere alcuna risposta. Presentata la denuncia dell’avvenuto ai Carabinieri, ci proponiamo quindi di darne comunicazione ufficiale al Parco, alle Autorità ed alla stampa, in modo da sensibilizzare al problema. A questo punto, solamente se avremo garanzie sul rispetto del materiale messo in posa saremo ancora disponibili alla sostituzione dello stesso. Viceversa i tratti dei sentieri 3 e 4 interessati dai danneggiamenti saranno marcati solamente con la segnaletica orizzontale.

#### Progetti per il futuro?

A parte la volontà di risolvere le criticità a cui abbiamo accennato, quello della sentieristica è un lavoro continuo, essendo legato alla meteorologia (frane e smottamenti) ed alle stagioni (crescita continua della vegetazione). Inoltre si manifestano talvolta esigenze di modifica dei sentieri già esistenti. Quest’anno ne abbiamo individuate due, piuttosto impegnative: una è già stata realizzata (con denominazione Sentiero 31 A) che raccorda il rifugio Puliti alla via marmifera per il Passo Sella. L’altro progetto, in fase esplorativa, riguarda il raccordo già individuato ai piedi del Monte Macina tra il Puliti ed il Passo Sella.

### ...CAPOGITA CERCASI!!!

Stiamo preparando il **Calendario Sociale per il 2012**... coloro che avessero da proporre gite o iniziative non hanno che da mettersi in contatto con la Sezione al più presto. Via email [info@caipietrasanta.it](mailto:info@caipietrasanta.it) o in sede, il venerdì dalle 21,30 alle 23 circa.

## ACCANTONAMENTO GIOVANILE 2011

Anche se la notizia non è freschissima, lasciateci parlare del XXXVII Accantonamento Giovanile che si è tenuto nello scorso luglio, perché questa volta le fatiche della Paola Tommasi sono state coronate da un successo particolare. Quest'anno si "bissava" la **Val d'Aosta**, ai 2600 metri s.l.m. del rifugio "**Mario Bezzi**" in **Valgrisenche**. Sebbene le condizioni meteorologiche siano state quasi proibitive (neve e freddo a più riprese) il gruppo ormai collaudato negli anni ha funzionato egregiamente. Un merito indiscutibile lo ha avuto l'accoglienza davvero ospitale che abbiamo ricevuto dal gestore Piergiorgio e dalla sua famiglia (ma una nota particolare va riservata a Suliane, la cameriera rimasta nel cuore dei nostri giovanotti!) ed alle caratteristiche della struttura del rifugio, molto adatta ad ospitare gruppi numerosi.

Bellissima poi l'idea della Ada Macchiarini: la lettura serale di brani tratti dal libro di Dino Buzzati "I fuorilegge della montagna" ha regalato momenti di sincera commozione in tutta la sala, ravvivando il ricordo di uomini della montagna degli anni eroici.

Come sempre tutti avremmo voluto posticipare il rientro a Pietrasanta, ma... la dura realtà quotidiana ci attendeva inesorabile.

Per concludere, riportiamo l'elenco dei partecipanti per offrire a chi c'era l'occasione di un ricordo e, per chi non c'era, il pensiero a prenotarsi per l'anno prossimo.

Piero Angelini, Gioia Ciampalini, Michelangelo Dini, Giovanna Giovannini e Martina Dazzi, Davide Giorgi con Stefania, Chiara, Elena e Filippo, Augusta Guidugli con Marco e Giacomo, Ada Macchiarini con Teresa, Andrea Manetti con Paola, Donata, Pietro e Fabio, Alessio e Ilaria Marchetti, Lorenzo e Saverio Navari, Lorenzo Paganini, Giovanni Trevisiol (Herr Prezident) e Mila (First Lady), Andrea Verona con Beatrice, Elena e Francesco, Gabriele Veschi con Eugenia, Benedetta e Nicolò.

---

## CAMMINARE – III Parte di Francesco Battistini

L'aspetto razionale del camminare per i monti sta invece nella necessità di una rigorosa progettazione a tavolino del percorso scelto, con l'ausilio di carte o guide aggiornate, con il calcolo dei metri di dislivello da salire e dei tempi necessari per l'escursione, nonché delle difficoltà del tracciato e delle condizioni meteorologiche. L'analisi deve essere poi ponderata secondo la quantità dei partecipanti e le capacità di ciascuno di essi. Secondo alcune teorie, esisterebbe infatti una relazione matematica tra l'incremento del numero dei camminatori e quello del tempo necessario per la marcia. La razionalità del camminatore deve manifestarsi poi anche sul terreno, dove bisogna sapersi orientare, interpretare la segnaletica ed essere capaci di decidere alla svelta nel caso che le condizioni previste varino all'improvviso. Un'intersezione tra questo aspetto e il precedente si può trovare nella valutazione dei rischi che si corrono in questa attività, che vanno ridotti al minimo, ma che non si possono mai annullare del tutto, e che devono quindi essere responsabilmente accettati come una possibile eventualità. Da non trascurare poi l'aspetto sensoriale dell'escursionismo. Camminando in alto si percepiscono rumori, colori e odori diversi, o comunque più intensi di quelli consueti. La percezione sensoriale ne risulta quindi affinata, anche per l'assenza dei fattori di disturbo presenti più in

basso (traffico, inquinamento, ecc.). Anche la disposizione d'animo rilassata di chi cammina favorisce un uso dei sensi più efficace, talvolta perfino sorprendente. Chiunque abbia praticato l'escursionismo ricorderà anche a distanza di tempo il particolare odore di quel bosco o di quel prato, o la differente intensità della luce nei vari momenti della giornata, o ancora il rumore dell'acqua o quello del vento tra il fogliame o sulle creste.

Particolarmente significativo è il salto di un'intera stagione in pochi istanti quando si passa, in una camminata di fine inverno, da un versante Nord ancora innevato e gelido ad uno meridionale già soleggiato e primaverile. E' proprio giocando su alcune di queste sensazioni che sono stati realizzati in alcuni parchi naturali dei sentieri speciali da percorrersi ad occhi chiusi (e/o destinati ai non vedenti). L'affinamento dei sensi diventa anche una necessità, per individuare le tracce presenti sul percorso (pennellate di vernice, "ometti" di pietra, ecc.). Veniamo ora all'aspetto conoscitivo-culturale. Esplorando a piedi il territorio (magari con l'ausilio di qualche testo o con persone più esperte), ci si rende conto della diversità del paesaggio montano (che può trasformarsi da aspro a dolce in pochi minuti di marcia), della ricchezza della vegetazione e della fauna (di cui si cominceranno a distinguere gli esemplari più comuni), dei vari tipi di rocce da cui i monti sono formati, eccetera. Dalla conoscenza degli elementi fisici del paesaggio si potrà passare a quella degli elementi antropici, capendo come la mano dell'uomo abbia profondamente modificato, nei secoli, l'ambiente che si sta attraversando a piedi. Comunissimi sono infatti, specialmente se si cammina a mezza costa, gli incontri con zone terrazzate, con edicole sacre o chiesette isolate, con antiche carbonaie, con cave e miniere dismesse, e con numerosi altri segni della presenza umana nelle "terre alte". Un passaggio diretto dall'escursionismo alla Storia si ha quando ci si imbatte (caso comune sul crinale appenninico) nei sopracitati cippi di confine in pietra arenaria, che riportano incise le iniziali degli antichi Stati che un tempo separavano, oppure quando si incontrano trincee e postazioni delle due guerre mondiali. La conoscenza di tutti questi elementi che solo la bassa velocità del camminare consente, porta molte persone ad apprezzare di più l'ambiente e a volerlo tutelare meglio. Il motto del "Camminaltalia" (un concatenamento di sentieri su Alpi e Appennini) dice infatti: "Camminare per conoscere, conoscere per amare, amare per difendere". E per ultimo, ma non certo come importanza, ecco l'aspetto relazionale del camminare per monti, attività che in genere (e per motivi di sicurezza è bene che sia così...) si pratica in compagnia. Va detto che anche l'andare a piedi da soli può essere un arricchimento per la persona, dal momento che la solitudine nell'ambiente montano spinge inevitabilmente a riflettere e a meditare. In ogni caso, lo spostarsi a piedi per lunghi tratti a quote più alte ed in luoghi talvolta impegnativi e severi rafforza necessariamente la solidarietà con chi ci accompagna. E' abbastanza difficile, infatti, che un'amicizia si rompa camminando sui monti... L'assenza di competizione che vi è nell'escursionismo facilita inoltre una buona relazione tra i membri del gruppo. Diverso, ma sempre molto positivo, sarà l'influsso su chi cammina a seconda che il gruppo in cui si trova sia numeroso (la classica "gita sociale" delle associazioni di escursionisti, col necessario corredo di canti, scherzi e chiacchiere), oppure ristretto e formato da persone

che si conoscono bene tra loro... La sintesi di questi aspetti, nessuno dei quali risulta mai assente neanche dalla più banale delle camminate, fa probabilmente dell'escursionismo montano, come si diceva poc'anzi, l'attività fisica più "ricca" e intensa in assoluto, forse una vera e propria "ascesa-ascesi" (per riprendere un concetto del filosofo e alpinista J. Evola). Non c'è da stupirsi, quindi, come vedremo nella parte conclusiva, che da qualche tempo in qua siano state messe a punto delle vere e proprie forme terapeutiche, destinate a soggetti particolari, basate sul camminare in montagna.

Come si è accennato nelle ultime righe della seconda parte, esiste da qualche anno la "montagnaterapia". Con questo termine si intende il camminare in montagna rivolto a soggetti in situazione di difficoltà (anche molto diverse tra loro), come ad esempio persone con problemi psichici, portatori di handicap, tossicodipendenti, detenuti o pazienti oncologici. Questo particolare approccio terapeutico è nato circa una ventina di anni fa in Francia ed in Spagna dalla crescente consapevolezza che il camminare in quota racchiude in sé tutte le caratteristiche precedentemente descritte, potenzialmente assai benefiche. L'inizio della montagna terapia si è così verificato con attività di vario genere, nate spontaneamente ed indipendentemente l'una dall'altra, ma tutte caratterizzate per l'appunto dall'effettuazione di trekking e soggiorni in quota con persone bisognose di aiuto. Sulla scia di queste positive ed interessanti esperienze, si è iniziato da qualche anno a praticare la montagnaterapia anche nel nostro paese. Il presupposto di questo approccio (che fonde psicologia, antropologia, filosofia e attività fisica) sta nel considerare la montagna come un luogo in cui si può stabilire un'alleanza tra psiche, natura e corpo, e in cui si possono vivere esperienze positive trasmissibili e condivisibili, soprattutto dal punto di vista relazionale. La crescente diffusione della montagnaterapia in Italia ha portato all'effettuazione, tempo fa, di un importante convegno a Riva del Garda, cui hanno partecipato alcune centinaia di persone interessate a vario titolo a questo nuovo tema. Il convegno è stato organizzato dal Club Alpino Italiano e dalla Società degli Alpinisti Tridentini, in collaborazione con il Comune e la ASL della località trentina (Un resoconto più dettagliato si trova nel primo numero del 2009 della Rivista bimestrale del C.A.I.). La montagnaterapia è stata quindi analizzata in tutti i suoi diversi aspetti, iniziando col ricordare le prime esperienze italiane, effettuate proprio in provincia di Trento nel 2003, con un accordo tra la sopracitata SAT e il Centro di Salute Mentale di Arco. Il passo successivo fu quello di creare una rete con gli altri gruppi che, sul territorio italiano, si stavano muovendo nella stessa direzione, organizzando, più o meno una volta l'anno, degli incontri di confronto. Il salto di qualità nella breve storia della montagnaterapia italiana è stato però il decisivo contributo del Club Alpino, che ha ospitato nel suo centro di formazione al Passo Pordoi, sulle Dolomiti, il primo incontro nazionale del 2006. Da lì in avanti l'organizzazione si è evoluta, con la costruzione di un sito internet specifico ([www.sopraimille.org](http://www.sopraimille.org)), una vera e propria suddivisione in zone territoriali, eccetera. Gli altri temi trattati nel convegno hanno fatto riferimento alle questioni metodologiche (come tutte le terapie, anche questa può presentare problemi relativi agli effetti collaterali, alle controindicazioni e al dosaggio), alla formazione e alla responsabilità degli accompa-

gnatori, e così via. Particolarmente ascoltate sono state le relazioni riguardanti alcune esperienze internazionali (in Svizzera, Spagna e Francia), che hanno preceduto la tavola rotonda conclusiva. E dalle nostre parti? Per il momento questo singolare e nuovo approccio terapeutico-filosofico non sembra ancora avere attecchito sulle Alpi Apuane, che pure si presterebbero non poco, date le loro particolari caratteristiche, a fungere da sfondo per un'attività di questo genere.

---

### **LA VIA FRANCIGENA NEL COMUNE DI PIETRASANTA: UN PATRIMONIO DA SALVAGUARDARE**

L'idea, partita dal consigliere Antonio Lariucci, era stata immediatamente accolta da tutto il resto del Consiglio: l'Associazione Tribù d'Italia aveva messo in programma una maniera singolare per celebrare i 150 anni di Unità italiana, ovvero percorrere la Via Francigena da Milano a Roma e prolungare poi fino a Napoli.

Ci piaceva l'idea di accompagnare i moderni pellegrini nel tratto di Francigena compreso nel comune di Pietrasanta. Dopo un primo sopralluogo, abbiamo messo in azione quel motorino di Renato Bresciani, che ha realizzato rapidamente la segnaletica adatta allo scopo, posizionata in un successivo momento. Così la mattina del 2 Giugno, dopo le fotografie di rito in piazza del Duomo, ci siamo incamminati con circa 20 viandanti provenienti da varie città del nord Italia. Il percorso si sviluppa sulla Sarzanese fino al bivio per Vadicastello, dove si procede fino a Regnalla; si svolta a destra e si scorre a fianco della lavorazione legnami della ditta Pieri. Qui, lasciato finalmente l'asfalto, si percorre l'antica Via delle Banche fino al Cannoreto e, continuando per viuzze tra le case, si arriva alla Villa Borbone alle Pianore.

Poiché la compagnia era piacevole e lo scambio di esperienze interessante, abbiamo allungato anche noi e siamo giunti passo dopo passo fino a Camaiore. Qui saluti ed abbracci di commiato, con l'augurio di buon (e lungo!) cammino.

Rimane per noi il bel ricordo di una camminata in compagnia di personaggi interessanti e la possibilità per tutti di una passeggiata facile e piacevole, che raccomandiamo a tutti.

Nelle nostre intenzioni (pur non trattandosi di un sentiero-CAI) c'è il proposito di una manutenzione periodica, per dare la possibilità anche ai numerosi pellegrini che quotidianamente percorrono la Francigena, di allontanarsi dalla strada asfaltata senza perdere l'orientamento e di godere di un paesaggio più piacevole.

---

### **UN PRESIDENTISSIMO TRA I NOSTRI SOCI...**

Con grande piacere e orgoglio annunciamo che, ormai da alcuni mesi, il nostro socio ultracinquantennale Galileo Venturini e storica anima della sezione UOEI pietrasantina, ha assunto

la Presidenza nazionale dell'UOEI. Siamo venuti a conoscenza della notizia per caso, grazie ad una "soffiata" di Antonio Dalle Luche che, come Galileo, appartiene felicemente ad entrambe le famiglie ☺

Galileo, grande alpinista e attento conoscitore delle Apuane, uomo silenzioso e modesto, avrà l'onore e l'onere di presiedere l'UOEI nazionale fino al prossimo maggio, quando ci saranno le elezioni per il rinnovo delle cariche.

Allora vivissimi complimenti a Galileo per il prestigioso traguardo, ancor più importante perché raggiunto proprio nell'anno dello speciale compleanno centenario dell'UOEI.

Auguri Galileo, e auguri all'UOEI tutta.

**Paola T.**

*Ora una piccola precisazione...*

*Ho chiesto a mio fratello Antonio di integrare le precedenti mie semplici righe con qualche notizia precisa sulle imprese apuane di Galileo, dato che lui conosce le Apuane e la storica guida del Nerli come l'Ave Maria... le due righe sono diventate tante e così piacevoli che non ho certo potuto tagliarle. Pertanto eccole a Voi...*

“Galileo è stato tra i più forti arrampicatori versiliesi dei primi anni Sessanta, allorché si formò un gruppetto "agguerrito" di ventenni che gravitava attorno alla figura di Agostino Bresciani. Alla fine degli anni Cinquanta Agostino aveva prestato il servizio militare nella Brigata Tridentina degli Alpini, e ciò gli aveva dato modo di entrare in contatto con De Franceschi, Maestri, Abram, e altri tra i più forti rocciatori del tempo. Tornando dal Trentino, Agostino portò sulle Apuane il notevole bagaglio tecnico che aveva acquisito in Dolomiti, "contagiando" i suoi coetanei più animati da quello spirito di avventura che spinge all'andar per monti, alla ricerca di nuove esperienze su pareti inviolate. Così Galileo fu tra i primi compagni di cordata di Agostino, e con lui lasciò più volte il segno sui versanti dei nostri monti, come sulla parete Nord della Torre Oliva, nel massiccio delle Panie. Ma la via di maggior prestigio fu aperta da Galileo con Agostino, Elio Genovesi e Franco Viviani nel 1960, sulla parete Est del Procinto, che fino ad allora era rimasta inviolata. La "Est" è una muraglia calcarea compatta, aggettante, alta 150 metri, alla cui base si aprono profondi cavernoni, tagliata a due terzi di altezza da una serie di soffitti che la rendono affatto repulsiva. Chi sa di montagna è in grado di capire come il concepire e realizzare una via su quella parete, con i mezzi di allora, fu impresa di non poco conto, una bella pagina dell'alpinismo apuano che merita di essere ricordata”.

**Antonio Tommasi**



### Un'interessante proposta...

#### **TREKKING ALLE ISOLE EOLIE NEL 2012**

E' nostra intenzione di organizzare, assieme ad un tour-operator, un trekking di una settimana alle isole Eolie nella prossima primavera. La data di partenza più probabile è il 30 aprile con ritorno il 7 maggio. Il viaggio di trasferimento è in aereo da Pisa a Catania per poi proseguire con bus e poi con traghetto fino a Lipari, base delle escursioni. Le altre Isole toccate dal trekking, oltre Lipari, sono Salina, Stromboli e Vulcano. Il pernottamento è in hotel con trattamento di pensione completa. Il costo previsto è di circa 700 euro a persona. Chiunque fosse interessato a partecipare può prendere visione del programma completo presso la nostra sede o può farne richiesta via e-mail ([info@caipietrasanta.it](mailto:info@caipietrasanta.it)). Il viaggio per poter essere effettuato prevede un numero minimo di 25 persone di conseguenza è necessario esser sicuri di superare tale limite il prima possibile. Gli interessati ci contattino!

Non rimane molto spazio per ricordare ai nostri soci le prossime iniziative... pertanto solo un brevissimo accenno: non dimenticate che... **DOMENICA 23/10** c'è la **Castagnata al Rifugio Puliti**; **DOMENICA 30/10** c'è la traversata da **Biassa a Campiglia** nell'entroterra delle Cinque Terre; **DOMENICA 13/11** c'è **l'Anello sulla montagna seravezzina**, **GIOVEDÌ 8/12** c'è il consueto appuntamento a Mosceta per il **Ricordo dei Caduti in Montagna** (per i dettagli consultate la bacheca o [www.caipietrasanta.it](http://www.caipietrasanta.it)). Ancora due appuntamenti importanti:

**VENERDÌ 16 DICEMBRE** serata di **fine anno col CAI** e premiazione dei nostri soci venticinquennali **Francesco Battistini, Franca Calistri e Sabrina Maggi**.

**DOMENICA 18 DICEMBRE** **Pranzo Sociale** in collaborazione con le Sezione di Forte dei Marmi e Viareggio organizzato dalla nostra Sezione.

*Pianeta Sport*

**Via Provinciale, 23/25 Pietrasanta**  
**SCONTO SOCI CAI 25%**  
**SU PRESENTAZIONE DELLA TESSERA**



*Rossella Carrara*

di Paola Tommasi - Via Mazzini 51 - Pietrasanta

Fotocopiato da:

**BACCI & DA PRATO OFFICE S.r.l.**  
Via Aurelia Sud 12 - PIETRASANTA  
Tel. 0584 70608 - 72055