IL FUMAIOLO

RIVISTA QUADRIMESTRALE DELLA SEZIONE CAI DI CESENA

Anno XIX - n. 1 - Febbraio-Maggio 2023
www.caicesena.com

Alpi Apuane, settembre 2022, quattro giorni tra la normale del "Pizzo d'uccello" e le cave di marmo Foto di Ilaria Faggiano

Autorizz. del Tribunale di Forlì n. 29 del 29.10.2004 "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 - Forlì valida dal 17.01.05

IL FUMAIOLO

Quadrimestrale – Anno XIX – n. 1 – Febbraio-Maggio 2023

Direttore responsabile: Fabio Benaglia
Direttore Editoriale: Gino Caimmi
Collaboratori: Pierangelo Lacchini, Michele La Maida, Sabrina Lucchi, Paolo Luca, Maura Pazzaglia, Pasqua Presepi, Patrizia Sora, Laura Vascotto
Direzione, redazione, amministrazione: Via Cesenatico, 5735 – 47521 Cesena – Tel. 0547 661461
Email: ilfumaiolo@gmail.com
Tipografia: Stilgraf – Viale Angeloni, 407 – 47521 Cesena

SOMMARIO

3 EDITORIALE
6 SEGRETERIA – VITA AMMINISTRATIVA
9 CAI PER CONOSCERLO MEGLIO
12 CALENDARI – ALTRI APPUNTAMENTI
20 STORIE E RACCONTI
32 SERATE IN SEDE
34 RUBRICA "IN ALTO LA SALUTE"

Club Alpino Italiano
Sezione di Cesena "Anna Maria Mescolini"

Via Cesenatico, 5735 - 47521 Cesena
Apertura sede: ogni mercoledì dalle 20 alle 22
Tel. e fax 0547 661461 - Email: **cesena@cai.it**
www.caicesena.com

IBAN: IT 58 P 07070 23900 00000 0813781
Credito Cooperativo Romagnolo (Sede)

EDITORIALE

Carissimi socie e soci, un altro anno è passato. Spero che abbiate tutti trascorso serene festività e che il 2023 sia per voi iniziato nel migliore dei modi. Fortunatamente sembra sia superata la fase emergenziale della pandemia e si sia tornati a una quasi "normale" gestione della vita sociale della nostra Sezione.

Il 2022 è stato un anno per noi pregno di attività e di realizzazioni. Oltre alle numerose uscite escursionistiche di uno o più giorni, che penso abbiano dato molte soddisfazioni ai partecipanti e per le quali non ringrazierò mai a sufficienza gli organizzatori, continua il nostro impegno per una sempre più attiva apertura verso l'intera cittadinanza, al fine di far conoscere la nostra passione per le attività rivolte alla montagna e al mondo dell'ambiente naturale in genere.

A tal fine in novembre si è tenuta, nei bellissimi ambienti della chiesa di San Zenone, in centro a Cesena l'interessantissima mostra "Senza posa. Italia K2 di Mario Fantin. Il racconto di un'impresa", curata da Mauro Bartoli sotto l'egida del Cai, incentrata sulla vita e l'attività del cineasta bolognese Fantin. L'affluenza è stata di oltre trecento visitatori: traguardo più che lusinghiero e per noi molto soddisfacente. Tra i visitatori, alcune scolaresche di alcuni istituti superiori di secondo grado, ai quali il nostro socio fondatore Tommaso Magalotti (alpinista e scrittore, nonché amico dello stesso Fantin) ha potuto trasmettere perle di saggezza montanara. Alle socie e ai soci che hanno prestato un po' del

loro tempo libero per presidiare la mostra va il più sentito ringraziamento mio personale e di tutto il CD.

Sono anche riprese in sede le serate del venerdì con proiezioni, testimonianze e presentazioni di libri. Molte altre che seguiranno nel corso del nuovo anno: a tal fine si è costituito un comitato eventi che sicuramente riserverà grandi sorprese nel prossimo futuro. All'interno di questa edizione del "Fumaiolo" troverete un calendario ricco di incontri e proposte: spero proprio che si vorrà rendere merito agli organizzatori e ai protagonisti delle serate in sede con la vostra numerosa partecipazione. E sottolineo che le serate in sede sono aperte a tutti, e non solo ai soci Cai.

È stato poi pubblicato il nostro calendario escursionistico 2023 che, come sempre cerchiamo di fare, offre tantissime opportunità per passare ore e/o giorni in buona compagnia nei territori a noi vicini e in ambienti non proprio a portata di mano, da ripercorrere o da conoscere/esplorare. Tra l'altro continua la bella esperienza delle uscite intersezionali con le Sezioni di Ascoli Piceno, Foligno, Montefeltro-Fossombrone, Imola, Pesaro, Porretta Terme, Rimini: sono esperienze che offrono tante opportunità alla conoscenza di nuovi luoghi e percorsi, e soprattutto sono occasioni di nuove amicizie sotto l'egida del forte senso di appartenenza a una unica famiglia rassicurante e coinvolgente, il Club Alpino Italiano.

Finalmente, grazie all'impegno e alla tenacia di un gruppo di soci appassionati capitanati da Andrea Silvagni (consigliere sezionale nonché istruttore della Scuola Romagna Verticale) e dal Consigliere (nonché istruttore della Scuola Sezionale Fogar-Bonatti) Stefano Bulgarelli, si è recentemente ricostituito in Sezione il gruppo alpinistico, denominato "Alpinismo punto zero", cui hanno già aderito più di quaranta cultori giovani e diversamente giovani: obiettivo dell'attività è "mettere le mani sulla roccia". A loro va il nostro augurio di poter esercitare in sicurezza la loro passione, condividendo mete e divertimento.

Nel nuovo anno è iniziata la collaborazione con l'Ausl per l'accompagnamento di persone seguite dal Centro diurno "La Meridiana" e dal Centro di Salute Mentale (Csm), in passeggiate rivolte a permettere loro di percorrere in gruppo i sentieri e goderne dei conseguenti benefici.

Dopo che il socio e consigliere di sezione Stefano Bulgarelli ha introdotto il 14 dicembre il tema della percorrenza in sicurezza di percorsi in ambienti innevati con una lezione in sede (a cui seguiranno altre tra le quali una in ambiente), in gennaio si sono tenuti – anche questi programmati dal Consiglio direttivo in collaborazione con la nostra scuola di escursionismo Fogar-Bonatti – degli incontri rivolti ai soci per condividere le problematiche derivanti dall'accompagnamento di gruppi in escursione. Il primo è stato il 18 gennaio con relatore il nostro socio Ane Andrea Magnani. Il secondo il 26 gennaio a Gambettola nella sala "F. Fellini", con invito rivolto anche alle altre Sezioni romagnole e con relatori Massimo Bizzarri (presidente regionale Cai Emilia-Romagna) e Giancarlo Spagna (consulente assicurativo per il Cai) su "Responsabilità nell'accompagnamento in montagna". Sono sicuro che anche questi due ultimi incontri avranno avuto un successo tale da premiare l'impegno degli organizzatori (la redazione di questo editoriale avviene anticipatamente alle suddette date).

Altre importanti e graditissime notizie riguardanti la nostra Sezione sono:

- la nomina a direttore della Scuola sezionale "Fogar-Bonatti" di **Andrea Magnani** (Ane) che

ritorna meritevolmente a occupare questo incarico dopo un intervallo di circa un anno, durante il quale Renato Donati lo ha temporaneamente sostituito e al quale vanno i nostri ringraziamenti per aver svolto l'incarico con competenza e abnegazione.

- la nomina ad accompagnatore sezionale Alpinismo Giovanile di **Chiara Fabbri**, che ha meritevolmente compiuto il percorso per il conseguimento della qualifica e alla quale vanno i nostri complimenti e gli auguri di buon lavoro.

A livello nazionale si è registrato lo svolgimento, in videoconferenza, dell'Assemblea nazionale dei delegati Cai durante la quale si è proceduto alla nomina dei due vicepresidenti mancanti: sono risultati eletti **Giacomo Benedetti** (iscritto alla Sezione Uget Valpellice) e **Manlio Pellizon** (iscritto alla Sezione XXX Ottobre di Trieste) e si è ricostituito così il numero legale del **Comitato direttivo centrale**, venuto meno a seguito delle dimissioni di due vicepresidenti generali avvenute lo scorso 29 maggio a Bormio. Nel mese di marzo (la data precisa verrà definita dal prossimo Cd) ci sarà un appuntamento molto importante per la nostra Sezione: si dovranno svolgere le assemblee dei soci ordinaria e straordinaria. Quella ordinaria, come tutti gli anni, avrà come Odg la presentazione della relazione annuale del presidente e dei vari referenti dei Gruppi e Commissioni Sezionali, quindi si dovrà procedere alla presentazione con conseguente discussione e votazione del Bilancio consuntivo 2022. Quella straordinaria avverrà invece con la presenza di un notaio, in quanto si dovrà acquisire la caratteristica sezionale di "Personalità giuridica", in grado cioè di fornire garanzie e certezza del diritto a terzi, e inoltre poter usufruire di un regime di responsabilità limitata nei confronti dei creditori: in altre parole, per gli eventuali debiti o obbligazioni di natura civilistica contratti dall'ente, risponderà solamente quest'ultimo con il proprio patrimonio e non anche i singoli associati con il loro patrimonio personale.

È chiaro come questo passo si renda necessario per la futura tranquillità di tutti i soci nella gestione della nostra Sezione.

Lo sforzo che chiedo a tutti è proprio quello di una partecipazione all'Assemblea tale da garantirne il buon esito. Il nostro nuovo Statuto, infatti, contempla all'articolo 18 che alle assemblee che prevedono modifiche allo Statuto stesso debba partecipare, in persona o per delega, in terza convocazione, almeno un decimo degli associati. Dato che il 2022 si è chiuso con ben 984 associati, occorreranno almeno 99 voti perché si possa deliberare in merito. Naturalmente si dovrà prevedere lo svolgimento dell'assemblea in una sala che possa contenere un numero di soci superiore a quello cui eravamo sinora abituati. Riceverete a breve notizie in merito.

Nel darvi appuntamento sui sentieri e in sede, in occasione dei molti eventi, porgo a tutti voi i miei più cordiali saluti.

Gino Caimmi
presidente Cai Cesena

SEGRETERIA

TESSERAMENTO PROMOZIONI ASSICURAZIONI

Il 31 ottobre dello scorso anno si è conclusa la campagna tesseramento 2022 che ha visto incrementarsi la base sociale in termini mai raggiunti prima, ovvero in ben 984 soci suddivisi in 752 ordinari (di cui 51 Juniores), 184 familiari e 48 giovani.

La campagna associativa 2023, con la quale auspichiamo di raggiungere il traguardo dei 1000 soci, ha preso avvio, come di consueto, in concomitanza dell'assemblea dei soci tenutasi il 9 novembre che ha mantenuto invariate le quote associative e le varie promozioni.

Ricordiamo, come sempre, a beneficio di coloro che avendo saltato uno o più anni, volessero ricostituire la propria "carriera" associativa, potranno farlo pagando, per ogni anno da recuperare, 11 euro se socio ordinario, 5 euro per socio familiare e 1,60 euro se socio giovane. Consigliamo poi per gli interessati a nuove associazioni o recuperi di interruzioni associative, di scaricare dal sito web sezionale **www.caicesena.com** la modulistica concernente la domanda di iscrizione e di presentarsi con questa già compilata in segreteria al fine di velocizzare gli adempimenti di segreteria degli addetti incaricati.

I rinnovi potranno essere eseguiti anche presso:

Articoli sportivi Mountain eXperience:

via Palareti 37, Savignano sul Rubicone

Negozio d'abbigliamento Only One:

via Cavalcavia 197, Cesena

I rinnovi eseguiti presso Articoli sportivi Mountain eXperience potranno essere pagati sempre in contanti, mentre quelli eseguiti presso il negozio d'abbigliamento Only One possono essere pagati in contanti solo entro il 20 marzo 2023 e successivamente esclusivamente tramite bonifico bancario consegnando copia della ricevuta dello stesso.

Si può anche eseguire il rinnovo, senza spostarsi da casa, pagando tramite bonifico bancario, maggiorato di 1,50 € per le spese di spedizione del bollino, intestandolo a:

Club Alpino Italiano, Sezione di Cesena, IBAN: IT 58 P 07070 23900 00000 0813781

indicando nella causale "Rinnovo associazione Cai per l'anno 2023" e inviarne comunicazione,

con allegata ricevuta, all'indirizzo della segreteria *cesena@cai.it*

Il bollino verrà spedito a domicilio a stretto giro di posta.

È possibile solo al momento dell'iscrizione o del rinnovo, aumentare i massimali dell'assicurazione infortuni, inclusa nel costo del bollino, al costo di € 4,60 per tutte le categorie di soci.

PROMOZIONI

Per ogni nuova iscrizione di socio ordinario e/o familiare verrà eseguita gratuitamente l'associazione rispettivamente di eventuali uno o due soci giovani conviventi, per il solo primo anno d'iscrizione.

Per soci giovani e appartenenti a famiglie numerose, dal secondo socio giovane in poi, appartenente al nucleo familiare con cui coabita è prevista la quota di € 9 anziché € 16.

Ai soci ordinari di età compresa tra i 18 e i 25 anni (Juniores), nati negli anni dal 1998 al 2005, viene applicata automaticamente una quota analoga a quella dei soci familiari: 26 €.

Inoltre:

- Coloro che richiedono il tesseramento per partecipare a un corso organizzato dalla Scuola sezionale di escursionismo "Fogar-Bonatti" Cai Cesena otterranno l'azzeramento dei costi previsti per l'emissione del tesserino di € 6.
- Socio con 80 anni e 25 anni di tesseramento continuativo presso la nostra sezione: 50% di riduzione sulla quota;
- Socio con 80 anni e 50 anni di tesseramento continuativo presso la nostra sezione: tesseramento gratuito.

L'iscrizione al Cai garantisce automaticamente la copertura assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi in attività sociale. Copre, inoltre, le spese inerenti il soccorso alpino anche in attività personale.

Il nuovo socio familiare deve autocertificare nella domanda di iscrizione il nominativo del socio ordinario – iscritto alla stessa sezione – al quale è legato da vincoli familiari anche di fatto e con cui coabita.

Per socio giovane si intende il minore di anni 18. Sono assicurati da infortuni tutti i soci in tutte le attività e iniziative istituzionali che siano organizzate sia dalle strutture centrali che da quelle territoriali del Cai.

Questa assicurazione si attiva automaticamente con l'iscrizione al Cai.

I soci in regola con il tesseramento 2023 avranno la copertura assicurativa fino al 31 marzo 2024.

In occasione del rinnovo, o in qualsiasi altro momento, il socio può attivare una polizza contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività personale propriamente detta in uno dei contesti tipici di operatività del nostro sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo, ecc.).

La polizza che copre tutti gli ambiti di attività tipiche del sodalizio senza limiti di difficoltà e di territorio avrà durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre 2023. I soci possono anche attivare una copertura per responsabilità civile in attività personale ugualmente in qualsiasi momento e non solo in occasione del rinnovo.

All'interno del sito del Cai centrale c'è una sezione dedicata alle coperture assicurative, esauriente e ben fatta, con possibilità di scaricare il pdf del VADEMECUM DELLE COPERTURE ASSICURATIVE. Il link è:

https://www.cai.it/wp-content/uploads/2021/05/MANUALE-DUSO-DELLE-COPERTURE-ASSICURATIVE-2021-2023-DEL-CLUB-ALPINO-ITALIANO.pdf

Costi tessera annuale Cai:

Ordinario:	48 euro
Ordinario Juniores (con età da 18 a 25 anni)**:**	26 euro
Familiare convivente con socio ordinario**:**	26 euro
Giovane (con età da 0 a a 17 anni)**:**	16 euro
Dal secondo socio giovane dello stesso nucleo familiare in avanti:	9 euro
Tessera prima iscrizione:	6 euro

Massimali assicurativi in attività sociale:

Morte: standard, 55mila euro

Invalidità permanente: standard: 80mila euro

I massimali di cui sopra possono essere rispettivamente portati a 110mila euro per caso morte e 160mila euro per invalidità pagando un supplemento di 4,60 euro

Rimborso spese di cura: standard, 2.000 euro (con franchigia di 200 euro)

Diamo il benvenuto e auguriamo buona montagna ai nuovi soci della Sezione Cai di Cesena

ORDINARIO: *Giorgio Alvisi, Domenico Barucci, Paola Bellagamba, Andrea Bisulli, Ivan Brunazzi, Gianluca Calisesi, Andrea Calisesi Viitali, Marco Campana, Alessandro Casalboni, Daniel Ricardo Celi Jaramillo, Luca Decarli, Daniele Della Strada, Francesca De Paoli, Loris Derni, Deborah Docci, Daniela Evangelisti, Davide Farabegoli, Marco Fornasari, Jessica Francesconi, Monica Garaffoni, Giulia Ghirotti, Valeria Golinucci, Patrizia Guiduzzi, Patrich Lugaresi, Marco Maldini, Michele Mambelli, Oscar Maraldi, Matteo Margiotta, Andrea Mascheroni, Cristina Mazierli, Maurizio Miserocchi, Elisa Muccioli, Alessandro Muratori, Andrea Naponiello, Paolo Pagan, Andrea Paolucci, Federico Pasini, Edoardo Pironi, Claudio Pollini, Andrea Rusticali, Alessandro Savadori, Piero Serra, Sandra Severi, Massimo Siboni, Chiara Tarroni, Oscar Tordi, Carlotta Urbini, Lucio Zani, Riccardo Zignani.*

JUNIORES: *Alessandro Coli, Claudia Giannelli Taccarino, Elena Medri, Camilla Muratori, Paolo Righi, Luca Zoffoli.*

FAMILIARE: *Silvia Bacchetti, Cinzia Benini, Iolanda Casadei, Domenico Colaci, Lucia Cucchi, Riccardo Di Stefano, Katarzyna Zofia Klekot, Giovanna Magoga, Giulia Nucci, Giulia Palazzi, Elisa Riceputi, Maria Angela Rossi, Eleonora Urbini.*

GIOVANE: *Emanuele Battistini, Margherita Milzoni, Riccardo Pagan.*

Memento:

La sezione Cai di Cesena si fa particolarmente vicina ai soci e amici che nei mesi scorsi hanno perso una persona cara. Sentite condoglianze a:

- Fabio Forti per la mamma Maria Gioconda Balzani
- Giancarla Paci *(Cicci)* e Alessandra Farneti per il marito e babbo Leardo *(Leo)* Farneti
- Famiglia Fusconi per Bruno, tra i primi iscritti al Cai di Cesena
- Laura Marzi e Vittorio Manara per la sorella Lina Marzi
- Gerardo Ambrosini per la moglie Nadia Onofri
- Cesare Bentivegni per il cognato Isauro Zanotti
- Bruno Zandoli per la scomparsa della sorella Verdiana

SCUOLA DI ESCURSIONISMO "FOGAR - BONATTI"

I corsi di escursionismo, nelle loro varie tipologie, sono rivolti a coloro che intendono avvicinarsi alla montagna, o che già la frequentano per approfondirne la conoscenza e in particolare affrontarla in sicurezza e in autonomia.

La nostra Scuola promuove e trasmette le conoscenze di base e i valori etici/culturali per effettuare escursioni con un equipaggiamento e una preparazione consoni all'ambiente di montagna nelle varie stagioni: cosa portare nello zaino, come vestirsi e alimentarsi; come preparare un'escursione, analizzare le carte escursionistiche, bollettini meteo, ecc.; affrontare situazioni diverse dalla nostra quotidianità, camminare imparando a osservare e ascoltare il territorio.

EAI 1 Corso base racchette da neve (ciaspole)

Periodo: **febbraio/marzo** (inizio 2 febbraio), con 6 lezioni in aula e 4 giornate in ambiente.

Destinatari: Soci che non hanno mai praticato l'escursionismo invernale o in maniera occasionale.

Obiettivo: Educare alla frequentazione dell'ambiente innevato e trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia escursioni in ambiente su facili percorsi.

E1 Corso di escursionismo base

Periodo: **aprile/maggio** (inizio 18 aprile) con 6 lezioni in aula e 5 giornate in ambiente

Destinatari: Tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla montagna condividendo i valori e le pratiche del Cai.

Obiettivo: Formare degli escursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà E.

EEA Corso ferrate

Periodo: **settembre/ottobre** (inizio 14 settembre) con 5 lezioni in aula e 5 giornate in ambiente

Destinatari: escursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi su sentieri attrezzati e vie ferrate.

Obiettivo: Formare escursionisti preparati tecnicamente e culturalmente alla percorrenza di sentieri attrezzati e ferrate, in grado di agire anche in ambito di autosoccorso o messa in sicurezza.

Corso Trekking in autosufficienza

Periodo: **ottobre/novembre** (inizio 26 ottobre) con 4 lezioni in aula e 2 giornate in ambiente.

Destinatari: escursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico.

Obiettivo: esperienza in ambiente montano di più giorni con modalità differenti a seconda del contesto territoriale, in autosufficienza o con l'utilizzo di bivacchi/rifugi.

Il calendario dei corsi, con le date sia delle lezioni, sia delle uscite, verrà pubblicato sul sito della scuola **www.scuolacaicesena.it**

Per informazioni: **www.scuolacaicesena.it** - e-mail: **scuolacaicesena@gmail.com**

SCUOLA DI ALPINISMO "ROMAGNA VERTICALE"

ROMAGNA VERTICALE

Il calendario dei corsi, con le date delle lezioni e delle uscite, verrà pubblicato sulla pagina facebook e sul profilo instagram della scuola:
https://m.facebook.com/Scuola-di-Alpinismo-Romagna-Verticale-107736815177022/
https://www.instagram.com/romagnaverticale/

Per informazioni: e-mail: **andresilv64@gmail.com** oppure Andrea Silvagni **349 060 3879**

ALPINISMO PUNTO ZERO

In 65 all'incontro introduttivo del nuovo Gruppo Alpinistico del Cai di Cesena

L'idea viene da un sogno! E sapere **sognare è una delle doti più importanti di ogni alpinista**.

Tutti coloro che frequentano la montagna, lo sanno bene.

La sezione Cai di Cesena è stata a lungo una delle più attive per quanto riguarda l'attività alpinistica, ma da diversi anni si era perso "il gruppo": **mancava quindi un punto di riferimento** per gli allievi alpinisti che, una volta terminati i corsi, li aiutasse nel loro percorso di crescita personale. E un contesto dove incontrarsi e condividere questa passione.

Così, su sollecitazione del socio Andrea Silvagni, istruttore di Alpinismo della Scuola Romagna Verticale, **si è costituito un comitato organizzatore** con i soci Andrea Silvagni, Stefano Bulgarelli, Federica Bedei, Ilaria Faggiano e Maura Pazzaglia che in pochi mesi hanno redatto proposte, inviti e regolamenti che **la sera del 12 dicembre scorso** sono stati sottoposti a un **gruppo di ben 65 persone** invitate a partecipare alla fondazione del gruppo.

All'incontro erano presenti anche Gino Caimmi, **presidente di Sezione**; Davide Donini, direttore della **Scuola Romagna Verticale** e Samuele Mazzolini **accademico del Cai**, apritore di molte vie alpinistiche, autore di articoli sulle principali riviste di montagna.

Dopo una breve introduzione di Maura e Ilaria, Andrea Silvagni espone in maniera chiara e sintetica le motivazioni di questa proposta: "Una volta finito il corso, nella Sezione di Cesena non c'è **un punto di riferimento dove incontrare altre persone** con cui condividere questa passione e dove poter continuare un percorso di crescita personale. Infatti alcuni nostri soci prendono parte alle uscite dei gruppi alpinistici di altre sezioni. La sezione di Cesena da alcuni anni ha in gestione la **parete di arrampicata nella palestra di San Giorgio**, che ha permesso a molti neofiti di avvicinarsi a questa disciplina, dando un'ulteriore motivazione alla formazione di un gruppo. Il fatto che ci sia stato **un così grande riscontro** a questa chiamata ne è la riprova!".

Ed è così che Stefano dettaglia successivamente **il regolamento**, mentre Federica invita il gruppo a **scegliere un nome** che sia rappresentativo del progetto.

La scelta è unanime: Alpinismo Punto Zero.

Perché Alpinismo Punto Zero?

"Il primo passo per iniziare un nuovo percorso è **fare il punto zero**, prendere consapevolezza sul dove ci troviamo e sul chi siamo. La piena riuscita dipende molto, se non in gran parte, da quel momento preliminare di radicamento, centratura e orientamento che precede l'azione. **Oggi l'azione è la formazione del gruppo**, domani sarà la pianificazione delle nostre avventure.

E non dimentichiamo che per noi alpinisti di pianura **la quota zero sarà sempre il punto di**

partenza". La serata si conclude con **un grande applauso e un forte entusiasmo**, talmente forte che due soci manifestano fin da subito la volontà di entrare nel comitato organizzatore: sono Marco Paccagnan e Roberto Biguzzi (in passato istruttore e referente per la Scuola di Pietramora).

Non è il grado alpinistico che farà la differenza in questo gruppo, ma la voglia di stare insieme e di condividere un percorso.

E come diceva il grande **Walter Bonatti**: *"È per conoscermi meglio e per trovare una mia dimensione che ho scalato montagne impossibili. L'ho fatto spinto dalla bellezza della natura alpina, dalla sfida e dal piacere di sapere".*

L'appuntamento successivo si è svolto il **12 gennaio** per la pianificazione delle uscite.

Chiunque voglia **scriverci** può farlo a:
alpinismopuntozero@gmail.com

La pagina **Facebook**: Alpinismo Punto Zero

Il profilo **Instagram**: @alpinismopuntozero

Il comitato organizzatore

Manutenzione sentieri: adozioni, formazione e passione

Il responsabile del gruppo sentieristica del Cai cesenate Mauro Vai ha convocato la riunione di mercoledì 23 novembre 2022 per confermare alcuni punti importanti che riguardano la manutenzione dei sentieri del nostro comprensorio. L'intenzione era quella di tenere vivo l'interesse dei soci che già praticano questo tipo di volontariato, e coinvolgere eventuali nuovi soci che intendessero aderire all'iniziativa.

Il progetto di adozione di uno o più sentieri da parte di nostri soci è stato il primo argomento di cui si è discusso. L'idea di coinvolgere i soci nell'adozione dei sentieri si è rivelata vincente e il risultato è stato soddisfacente oltre a quello che si pensava di ottenere quando abbiamo dato luogo all'iniziativa circa quattro anni fa. Ogni percorso viene preso in dotazione da alcuni soci che almeno una volta all'anno lo percorrono operando con forbici, seghetto e vernice bianca e rossa (a volte può servire anche la trivella e la zappa), per tenerlo in condizioni di buona percorribilità. Si opera nei territori comunali di Mercato Saraceno, Sarsina e di Bagno di Romagna interessando circa 25 soci volontari.

Il secondo punto della riunione riguardava l'adesione di nuovi soci al progetto. Si è ottenuta l'adesione di quattro nuovi volontari che ha comportato l'incremento del numero dei manutentori a circa 30 soci volontari.

Il territorio del comune di Verghereto, pur essendo nel nostro comprensorio, è in dotazione all'associazione "Fumaiolo Sentieri" a seguito della sottoscrizione di una opportuna convenzione. Si tratta di una compagine molto affiatata che ha reso il territorio di loro competenza un luogo piacevole per camminatori ed escursionisti.

Al terzo punto dell'odg si è parlato della raccolta dati sulle attività. I dati sui lavori svolti dovranno essere comunicati al responsabile che provvederà a inserirli nell'archivio informatico e in un secondo tempo in quello cartaceo.

Si è parlato poi di coperture assicurative. I soci che decideranno di effettuare manutenzione sentieri, per essere coperti dall'assicurazione dovranno comunicare tramite Sms o messaggio WhatsApp la loro partecipazione al presidente del Cai di Cesena.

Il socio Samuele Sacchetti provvederà nei prossimi mesi a organizzare un corso per formare esperti manutentori.

I sentieri del nostro territorio sono ben tenuti e ben percorribili; gli escursionisti possono camminare sicuri e noi del Cai di Cesena siamo orgogliosi di questo.

I nuovi soci volontari che hanno aderito al programma "Adotta un sentiero" sono Marina Andreucci, Pierangelo Lacchini, Aldo Neri e Mauro Palazzi.

A tutti, auguri di buon lavoro.

Vittorio Pezzi

"SENZA POSA" ITALIA K2 DI MARIO FANTIN RACCONTO DI UN'IMPRESA

Si è tenuta a novembre nella chiesa di San Zenone a Cesena la mostra dedicata al cineasta bolognese

"Quello che cerco di fare è raccontare l'avventura con ogni mezzo a disposizione, affinché la memoria delle imprese compiute non vada persa" (Mario Fantin).

Capita spesso di andare a visitare mostre interessanti e ben fatte. Meno usuale è esserne colpiti e sentire l'impellenza di portarla in esposizione nella propria città, per i soci della propria sezione del Cai. "Senza posa. Racconto di un'impresa", è la mostra itinerante del Club Alpino Italiano sul grande cineasta bolognese Mario Fantin, ideata e curata da Mauro Bartoli, con l'allestimento di Claudio Ballestracci, inaugurata a Cesena il 19 novembre scorso nel prestigioso contesto della chiesa di San Zenone.

Il percorso espositivo ed esperienziale dell'esposizione si è sviluppato sul racconto autobiografico di **Mario Fantin**, il "tredicesimo alpinista" della spedizione italiana che nel 1954 scalò il K2, narratore dell'avventura oltre i confini del mondo civilizzato, infaticabile e invisibile dietro la cinepresa. Riuscì a immortalare la grande impresa sul K2 con una cinepresa 16 millimetri, a carica manuale in spalla, in condizioni proibitive, spesso in verticale, appeso in cordata, esposto al vento furioso che batteva sulle tende col "fragore di 40 treni in corsa".

Tanti gli oggetti e il materiale inedito e originale in mostra, a partire dal suo diario "K2 sogno vissuto", la tenda, le fotografie, il proiettore e il cartello del campo base, a cui la Sezione di Cesena ha aggiunto i propri piccoli "tesori", legati al cineasta bolognese, conservati nella biblioteca sezionale "G. Collini" all'interno del Fondo Tommaso Magalotti, come i ramponi

Chiesa di San Zenone (Cesena), sabato 19 novembre: il sindaco Enzo Lattuca e il registra Mauro Bartoli all'inaugurazione della mostra "Senza posa" (foto Luca Piccinelli)

personali di Fantin, fotografie, volumi dedicati e la cartolina con gli autografi originali di tutti gli alpinisti dell'impresa del 1954. Il socio Magalotti, amico personale di Fantin, ha condotto le visite guidate per le scuole secondarie organizzate dai nostri volontari nelle aperture mattutine della mostra e ha presentato il documentario "Mario Fantin. Il mondo in camera" insieme al regista Mauro Bartoli nelle due serate collaterali tenute presso il cinema Eliseo durante i giorni di apertura dell'esposizione. Grazie alla rinnovata collaborazione con l'Eliseo, il documentario su Mario Fantin è rientrato nella rassegna "Frame" dedicata al mondo della fotografia, contribuendo a far conoscere il lavoro di Fantin a un ancor più vasto pubblico. Notevole il successo in termini di pubblico e di apprezzamenti raccolti durante l'inaugurazione, le quasi due settimane di apertura e la rassegna cinematografica che ha ripagato pienamente il notevole sforzo della sezione di Cesena e l'impegno dei vari soci coinvolti nella pianificazione, organizzazione e svolgimento di questa così importante mostra. Siamo stati la quinta sezione Cai in Italia a presentarla, riservandole una presentazione d'impatto nel suggestivo contesto della chiesa di San Zenone, in centro storico a Cesena.

Vi lasciamo come piccolo regalo alcune parole tratte dagli scritti di Mario Fantin, che ci hanno guidato durante tutta la realizzazione della mostra: *"… sempre più spesso mi chiedo cosa resterà di noi, di ciò che abbiamo vissuto, di quel che abbiamo visto, sentito e provato, quante cose sono andate perdute perché nessuno si è dedicato a raccontarle, a conservarle. Il solo ricordo non basta per trasmettere ciò che si vive quando ci si spinge oltre il confine del mondo civilizzato".*

Diego Del Vecchio

Febbraio-Maggio 2023

Per i partecipanti a tutte le attività istituzionali

- Le uscite sezionali sono rivolte a tutti i soci Cai in regola con il tesseramento dell'anno in corso. Per partecipare a ogni uscita, i soci Cai devono obbligatoriamente sottoscrivere il "Foglio presenze" per l'attivazione della copertura assicurativa. A chiunque intenda partecipare a un'uscita sezionale si raccomanda di valutare la propria preparazione e decidere di aderire sulla base della propria esperienza in ambiente montano, sulla sua condizione psico/fisica e tecnica.
- La partecipazione dei non soci Cai può avvenire a scopo promozionale e a titolo di prova, solo ed esclusivamente per uscite sezionali di un solo giorno (senza pernotto) a esclusione di quelle che prevedono per il viaggio l'utilizzo di autobus/pullman. Per partecipare, i non soci Cai devono obbligatoriamente stipulare una assicurazione per infortuni ed RC con premio assicurativo di € 7,50; è invece facoltativa la stipula di assicurazione per il Soccorso Alpino che prevede anche diaria per ricovero il cui premio assicurativo è di € 4,05. La richiesta di partecipazione deve essere inoltrata con pagamento premio assicurativo entro e non oltre il mercoledì precedente la data dell'escursione/ gita sezionale stessa.
- Durante l'uscita sezionale non sono consentite ai partecipanti deviazioni e/o scorciatoie dal percorso previsto dai direttori/capogita. Non è consentito abbandonare il gruppo; chiunque non si attenesse alle precedenti indicazioni, sarà considerato e dichiarato dai direttori/ capogita "automaticamente non facente più parte della escursione/gita sezionale".
- Durante l'itinerario i direttori/capogita, qualora lo ritengano opportuno in conseguenza delle condizioni riscontrate sul percorso, per motivi di prevenzione e massima sicurezza, possono effettuare variazioni al percorso originale con un altro itinerario di uguale o inferiore difficoltà. In caso questo non sia possibile, dovranno tornare indietro (sui propri passi).
- Si auspica che i soci visionino il "Programma di escursione/gita sezionale" proposto dai direttori/ capogita, le "Linee guida escursioni/ Gite sezionale" (**http://www.caicesena.com/images/download/2016_Linee_Guida_Sezionali.pdf**) e il "Regolamento Economico/Finanziario Sezionale".
- Nota Bene: Eventuali problematiche riscontrate dai soci durante le escursioni sezionali e non, sono da segnalare al seguente indirizzo mail, specificando il più possibile il tipo di problema, il numero del sentiero e possibilmente allegando foto esplicative: **sentieristica.caicesena@gmail.com**
- Le coordinate bancarie per il versamento della quota di partecipazione alle uscite tramite bonifico, sono: Club Alpino Italiano Sezione di Cesena **IBAN: IT 58 P 0707023900000000813781** (Credito Cooperativo Romagnolo - Sede) indicando nella causale nome, cognome, se caparra o saldo, data/periodo e nome dell'uscita.

Classificazione dei percorsi in base alla difficoltà in ambito escursionistico

Approvazione del Consiglio Centrale di Indirizzo e Controllo con deliberazioni n. 75 del 9 ottobre 2021 e n. 89 del 20 novembre 2021:

- T = Turistico
- E = Escursionistico
- EE = Escursionisti Esperti

Ferrate

- EEA-F = ferrata facile
- EEA-PD = ferrata poco difficile
- EEA-D = ferrata difficile
- EEA-TD = ferrata molto difficile
- EEA-ED = ferrata estremamente difficile

Escursionismo in ambiente innevato con racchette da neve

- EAI-F = facile
- EAI-PD = poco difficile
- EAI-D = difficile: i direttori/capogita decidono se accettare o no la partecipazione del socio.

Uscite sezionali di difficoltà EEA, oltre alle linee guida sezionali

- I direttori/capogita decidono se accettare o no la partecipazione del socio.
- È obbligatorio l'uso del "Kit da ferrata" omologato UIAA e a norma CE (imbrago, casco e set da ferrata no autocostruito).

Uscite sezionali di difficoltà EAI, oltre alle linee guida sezionali

- Nel caso di escursioni in ambiente innevato su percorsi classificati come EAI-PD (poco difficili) e EAI-D (difficili), secondo la "classificazione dei percorsi in base alle difficoltà" approvata dal Consiglio Centrale di Indirizzo e Controllo Cai con deliberazioni n. 75 del 9 ottobre 2021 e n. 89 del 20 novembre 2021, i partecipanti dovranno obbligatoriamente dotarsi del Kit di autosoccorso APS (ARTVa, pala, sonda).
- Nel caso di escursioni su percorsi classificati EAI-F (facili), la dotazione di Kit APS è consigliata, fatte salve le normative locali.

Regole di partecipazione alle escursioni programmate

Per l'organizzazione, adesione e partecipazione alle attività all'aperto vengono osservate e rispettate le regole emanate dal Cai Centrale e riportate nella home page del sito **www.caicesena.com**: non sono più previste limitazioni soggettive collegate al possesso del green pass, né limitazioni numeriche al numero dei partecipanti. Inoltre non è più necessaria la sottoscrizione del modulo di autodichiarazione. Si conferma comunque la necessità di rispettare le più opportune forme prudenziali di protezione dal contagio Covid-19, ovvero distanziamento di almeno 1 metro, registro dei partecipanti e utilizzo di prodotti igienizzanti.

Convenzioni attive riservate ai soci Cai

MOUNTAIN EXPERIENCE: Via Palareti, 37 - Savignano sul Rubicone (FC) - tel. 0541 943563 - ***sconto del 15% sui prodotti non in offerta***

GLOB AUTO: Via Fiumicino, 86 - Gatteo (FC) - tel. 0541 931589 - ***sconto 20% sui prodotti non in offerta***

TOSI E RAGGINI: Via Canale Bonificazione, 47 - Cesenatico (FC) - tel. 0547 672165 - ***sconto 10% su spesa di qualsiasi importo***

LIVING SPORT: Via G. Marconi, 331 - Cesena - tel. 0547 1900344 - ***sconto 10% su prodotti non in offerta***

GIMELLI ARTICOLI SPORTIVI: Via V. Veneto, 114 - Forlì - tel. 0543 33627 - ***sconto del 15% sui prodotti non in offerta***

POLIAMBULATORIO GIANO: Via Ancona, 290 - Cesena - tel. 333 272661 - ***sconto del 10% e del 20% a seconda delle prestazioni***

LIBRERIA SAN GIOVANNI: Corso Sozzi Gastone, 39 - Cesena - tel. 328 5450682 - ***sconto del 5% su volumi presenti o prenotati - 10% su oggettistica***

CAPO NORD - MOUNTAIN SHOP: Via L. Napoleone Bonaparte, 50 - Forlì - tel. 0543 370805 - ***sconto del 15% sui prodotti non in offerta***

DOTT. CONFICCONI PAOLO: fisioterapista - osteopata - chiropratico - kinesiologo - Via C. Piasacane, 42 - Cesena - tel. 347 2426131 - ***sconto del 20% sulle prestazioni***

PALESTRA BIASINI - ARRAMPICATA SPORTIVA: Via San Giorgio - San Giorgio di Cesena (FC) - ***4€ ingr. Singolo - 30€ abbonamento 10 ingressi***

CINEMA ELISEO: Viale G. Carducci, 7 - Cesena - tel. 0547 21520 - ***ingresso ridotto dal lunedì al venerdì esclusi i festivi***

POLIAMBULATORIO L'EAU - FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE: Via Chiesa di S. Egidio, 135 - Cesena - tel. 0547 930112 - ***sconto del 20% sulle prestazioni***

CALZOLERIA MONTI: LABORATORIO ARTIGIANALE DI CALZOLERIA: Viale Trento, 64 - Cesenatico - tel. 348 0045725 - wwww.calzoleriamonti.it - ***sconto del 5% su tutti i servizi di calzoleria su scarponi da trekking, scarpe da arrampicata e tradizionali***

BIBLIOTECA DI SEZIONE "GIOVANNI COLLINI"

La biblioteca prosegue la sua attività del prestito, nel rispetto delle norme anti-Covid19 in vigore e previa prenotazione, il primo e terzo mercoledì del mese. Si invita a visitare la pagina dedicata alla biblioteca all'interno del sito del Cai Cesena (**www.caicesena.com**) dove si possono trovare spunti su nuove letture, approfondimenti culturali, informazioni su risorse digitali, come ad esempio documentari o film.

Per qualsiasi informazione scriveteci all'indirizzo **biblioteca.caicesena@gmail.com**

CORO

Il coro Cai Cesena è a quattro voci dispari, due femminili, soprani e contralti e due maschili, tenori e bassi. Il repertorio spazia dai canti di montagna e degli alpini alle cante del folclore romagnolo (le famose cante) fino ai canti liturgici. Le prove si tengono, nel rispetto delle norme anti-Covid19 in vigore, il lunedì sera dalle 21 alle 23 nella sala del quartiere Oltresavio in piazza Anna Magnani, a Cesena. Per partecipare non occorre avere voci particolari o l'aver già cantato, basta essere normalmente intonati e avere voglia di cantare. Per informazioni e adesioni: Piero Bratti, cell 339 2634050, email: **cesena@cai.it** - **www.caicesena.com**

APPUNTAMENTI CULTURALI SERALI IN SEDE

Presentazione di libri, proiezioni di film e docufilm, testimonianze di soci, presentazioni di nuovi trekking e avventure. È forte il desiderio di tornare a incontrarci in sede per condividere esperienze di Sezione e appuntamenti culturali. In Sezione è nato un gruppo di lavoro che si dedica in particolar modo a organizzare appuntamenti e incontri aperti a tutti (non solo ai soci Cai). Nei mesi scorsi sono state positive le esperienze di cinema all'Eliseo e la ripresa degli appuntamenti in sede, di cui diamo notizia in questo numero de "Il Fumaiolo". Invitiamo ciascun socio a fare segnalazioni e a proporsi nella condivisione di particolari esperienze.
Di seguito vi proponiamo un calendario di appuntamenti che vi invitiamo ad annotare in agenda. L'ingresso è sempre gratuito. Sul sito (sezione "Programma attività") e con newsletter sarete aggiornati in modo tempestivo ed esauriente. Le serate inizieranno alle 20,45 presso la sede della Sezione a Cesena in via Cesenatico 5735.

Venerdì 3 febbraio Presentazione del libro **"La Custode delle case abbandonate"** di Tonina Facciani, introduce: Pasqua Presepi

Venerdì 24 febbraio Conferenza con proiezioni dal titolo **"Alle Isole Lofoten a caccia delle fate verdi"** di Gianluca Mambelli e Gianni Rossi, introduce: Luca Piccinelli

Venerdì 3 marzo Proiezione dal titolo **"La Via della Lana e della Seta"** di Vito Paticchia, introduce: Pasqua Presepi

Mercoledì 8 marzo Proiezione dal titolo **"Climbing Iran"** di Francesca Borghetti, introduce: Enrica Maria Pavanello

Venerdì 10 marzo Proiezione dal titolo **"Serata sulla Resistenza: la Linea Gotica con l'Eccidio di Monte Sole"** di Vito Paticchia, introduce: Pasqua Presepi

Venerdì 17 marzo Proiezione del filmato dal titolo **"Alla Ricerca dell'Uomo"** di Ugo Antonelli, introduce: Pasqua Presepi

Venerdì 14 aprile Proiezione dal titolo **"Coast to Coast"** di Moreno Diana, presidente Foto Club Forlì, introduce: Pasqua Presepi

Venerdì 5 maggio In preparazione dell'escursione di sabato 13 maggio, racconto con proiezione dal titolo **"Luglio 1944: dall'Alto Savio a Sansepolcro sui passi del pilota in fuga Hinton Brown"** di Alberto Merendi, introduce: Sabrina Lucchi

Venerdì 12 maggio presentazione del libro «**Il ritorno dei magnifici 13. La famiglia Cellini: 500 anni di storia di Romagna per la libertà**» (Stilgraf editrice - Cesena) a cura dell'autore e socio Cai Sarles Cellini, introduce: Sabrina Lucchi

Venerdì 19 maggio Conferenza dal titolo **"La pelle nella medicina popolare in Romagna"** con il dottr Giancarlo Cerasoli, introduce: Pasqua Presepi

ESCURSIONI, SETTIMANA MONTAGNA, RIFUGI
Il calendario delle uscite di più giorni fino a fine 2023

Da sabato 17 a domenica 18 giugno: **Parco dei 100 laghi (escursionismo).** Info: Pasqua Presepi (paspresepi@gmail.com) cell. 349 7470699: Luca Piccinelli cell. 339 8993030

Da sabato 24 a domenica 25 giugno: escursione naturalistico-culturale: **due tappe del Sentiero Italia**. Referente: Gabriele Borghetti, cell. 348 2666727, arch.borghetti@archefice.it

Da giovedì 6 a domenica 9 luglio: Escursionismo - **Weekend sull'Alpe di Siusi**. Referente: Laura Vascotto, cell. 333 7190245

Da sabato 22 a sabato 29 luglio: escursionismo - **Settimana della Montagna 2023 ad Arabba.** Nel corso della settimana escursioni organizzate dal gruppo di **Alpinismo Giovanile**. Referente: M. Giovanna Pollini, cell. 347 5506792

Da giovedì 24 a domenica 27 agosto: escursionismo - Weekend nelle **Dolomiti di Sesto.** Referente: Gino Caimmi, cell. 348 5177018

Da venerdì 1 a domenica 3 settembre: **Tre giorni nei rifugi in Val di Mello "Università della montagna" - escursione naturalistico-culturale**. Referenti: Gabriele Borghetti, cell. 348 2666727 - arch.borghetti@archefice.it, Luca Piccinelli cell. 339 8993030

Da mercoledì 6 a lunedì 11 settembre: escursionismo - **A sud delle Alpi Apuane.** Referenti: Stefano Bulgarelli cell. 329 3608323 - Cristina Cellini cell. 338 3495499

Da sabato 9 a domenica 10 settembre: **3º Raduno nazionale di escursionismo "Adattato" a La Spezia.** Il Gruppo Montagnaterapia parteciperà con una Joelette. Referenti: Gino Caimmi cell. 348 5177018; Giuliano Venturi cell. 339 1426299

Da lunedì 11 a venerdì 15 settembre: escursionismo - **Isola del Giglio**. Referenti: Laura Vascotto cell. 333 7190245 - Pasqua Presepi cell. 349 7470699

Da venerdì 22 a domenica 24 settembre: Escursionismo - **Termoli e Isole Tremiti**. Referente: Pasqua Presepi cell. 349 7470699

Da venerdì 27 a domenica 29 ottobre: escursionismo - **Colori d'autunno nel Parco - intersezionale con Cai Porretta Terme.** Referente: Gino Caimmi cell. 348 5177018

CALENDARIO ESCURSIONI

I calendari sono redatti sulla base della programmazione disponibile fino alla fase di chiusura e stampa della rivista. Per quanto non specificato nel sottostante elenco, per aggiornamenti e variazioni si invita a consultare la sezione "Programma attività" sul sito web sezionale al seguente link: http://www.caicesena.com/index.php/programma-attivita o il calendario in home page.

I partecipanti danno atto che la Sezione ha la facoltà di utilizzare i dati personali dei partecipanti, acquisiti all'atto dell'iscrizione alle escursioni, nel rispetto della legge vigente. Per effetto dell'iscrizione alle escursioni i partecipanti (per i minori il/i genitore/i presente/i) acconsentono di fatto alla eventuale divulgazione delle immagini riprese durante lo svolgimento delle escursioni e alla loro pubblicazione sui social media e sito web della Sezione con finalità di carattere informativo e divulgativo della sua attività.

Non sono più previste limitazioni soggettive collegate al possesso del green pass, né è più necessaria la sottoscrizione del modulo di autodichiarazione. Devono invece essere rispettate le più opportune forme prudenziali di protezione dal contagio Covid-19 ovvero distanziamento di almeno 1 metro, registro dei partecipanti e utilizzo di prodotti igienizzanti.

PUNTO DI RITROVO - Per tutte le escursioni, salvo diversa indicazione riportata nella sottostante tabella, il ritrovo è alle ore 7,30 presso piazzale D. Ambrosini parcheggio fotovoltaico Ippodromo (Cesena).

Sabato 11 febbraio — **Quattropassi naturalistico-culturali a Bertinoro - Intersezionale con Cai Imola.** Percorso: Diegaro, Monticino, Trentola, Fatt.Paradiso, Villa Prati, Turrona, Bertinoro, Fontanaccia, Villa Norina, Colombarone, Monticino, Diegaro. Difficoltà: T - Durata ore 4 - Lunghezza km 9.8 - Dislivello m 280. Info: Onc Gabriele Borghetti, cell. 348 2666727, Oncn Maria Teresa Castaldi 333 5657980. Ritrovo ore 8,30 presso cimitero di Diegaro. *Escursione naturalistico culturale estendibile alla montagnaterapia*

Domenica 12 febbraio — **Nella Pineta di San Vitale alla Baiona.** Percorso ad anello nella Pineta San Vitale e alla Baiona con partenza e ritorno a Ca' Vecchia. Difficoltà: T - Durata ore 4 - Lunghezza km 12. Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018; Silvio Prati 333 9685821 - Ritrovo ore 8 presso piazzale D. Ambrosini (parcheggio fotovoltaico Ippodromo), Cesena

Domenica 12 febbraio — **A.G.: Ciaspolata nel nostro Appennino Romagnolo**

Sabato 18 febbraio — **Escursionismo Adattato: uscita con Joelette.** Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018

Sabato 4 marzo — **Vicenza, Schio e mostra "Porte del Pasubio 1916-2022",** con possibilità di visita della mostra **"I Creatori dell'Egitto Eterno"** a Vicenza. Difficoltà: T. Info: Pasqua Presepi cell. 349 7470699, Sabrina Lucchi cell. 349 848 7515. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 1 marzo alle 21 in sede (con versamento del saldo); data termine iscrizioni: 15 febbraio; caparra 30 euro*

Domenica 5 marzo — **A.G.: Corno alle Scale (Bo).** Uscita dedicata alla fascia senior (15-17 anni)

Sabato 11 marzo — **Escursionismo Adattato: uscita con Joelette.** Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018

Domenica 12 marzo — **Anello nella Riserva naturale dell'Onferno con visita alle grotte.** Percorso: parcheggio Grotte Onferno, Ripa della Morte, chiesa di San Salvatore, Via dei Crinali, parcheggio Grotte Onferno. Difficoltà: E - Durata ore 4 + 1 per visita grotte - Lunghezza km 12 - Dislivello m 550. Info: Patrizia Sora cell. 339 4860332 - Ritrovo ore 8 presso piazzale D. Ambrosini (parcheggio fotovoltaico Ippodromo), Cesena

Domenica 12 marzo — **A.G.: Arrampicare in falesia**

Sabato 18 marzo — **Quattropassi naturalistico-culturali a Montiano.** Percorso: Montiano, Acqua della Valle, Pozzo, Castello, Crete, Montiano. Difficoltà: E - Durata ore 4 - Lunghezza km 9 - Dislivello m 360. Info: Gabriele Borghetti cell. 348 2666727 - Ritrovo ore 8,30 presso piazza Maggiore Montiano

Domenica 19 marzo — **TAM Monte Tiravento e incubatoio ittico Premilcuore.** Percorso: 325 fino al Tiravento, 313 verso Monte Fratta, 311 fino a Ca' Petriccio e 317 fino al Ridolla, Premilcuore e arrivo all'Incubatoio. Difficoltà: E - Durata ore 5,30 - Lunghezza km 15 - Dislivello m 900. Info: Cristina Feruli cell. 349 3221700, Susanna Campani cell. 338 246 4973 - Ritrovo ore 7,45 presso cimitero di Diegaro

Domenica 19 marzo — **Castello di Spescia e Stonehenge.** Percorso: Spescia, Poggio Montironi, Bivacco Pinone, Ginepreta Kibbutz, Stonehenge di Cornieta, Collinaccia, Alpicella, Castello di Spescia, Poggiolino, Spescia. Difficoltà: E - Durata ore 6 - Lunghezza km 15 - Dislivello m 800. Info: Luca Piccinelli cell. 339 8993030

Da venerdì 24 marzo a domenica 26 marzo — **A Porretta e Pistoia.** Info: Pasqua Presepi cell. 349 7470699. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 15 marzo alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 22 febbraio; caparra 50 euro*

Sabato 25 marzo — **Escursione enogastronomica sulle colline cesenati**

Sabato 25 marzo — **Escursionismo Adattato: uscita con Joelette.** Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018

Sabato 25 marzo — **A.G.: Arrampicare in falesia**

Domenica 26 marzo — **Turrito.** Percorso: Turrito, Mangano, Cantero, Careste, Castellaccio, San Salvatore, Turrito. Difficoltà: E - Durata ore 7 - Lunghezza km 15 - Dislivello m 700. Info: Luciano Cola cell. 340 8379861

Sabato 1 aprile e domenica 2 aprile — **Intersezionale Cai Ascoli Piceno.** Difficoltà: E. Info: Pasqua Presepi cell. 349 7470699. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 22 marzo alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 8 marzo; caparra 50 euro*

Domenica 2 aprile
Al Noceto da Antonini. Percorso: Ranchio, Campofiore, Via Piana, sosta al Noceto, Petrella, Ranchio. Difficoltà: E - Durata ore 4 - Lunghezza km 11 - Dislivello m 350. Info: Vittorio Pezzi cell. 339 4427866, Giovanni Milandri cell. 339 6095196. *Possibilità di cuocere alla griglia presso casa di Antonini*

Domenica 2 aprile
A.G.: Arrampicare in falesia

Venerdì 7 aprile e sabato 8 aprile
A.G. Uscita dedicata alla fascia senior (15-17 anni)

Da venerdì 14 aprile a venerdì 21 aprile
Lungo i sentieri della Costa Amalfitana. Info: Stefania Fusconi cell. 333 2541057, Monica Santi o De Santi cell. 333 6322237. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 22 febbraio alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 25 gennaio; caparra 250 euro da versare entro il entro 30 gennaio*

Sabato 15 aprile
Nella Memoria del Vaiont. Percorso: via ferrata «della Memoria» al Vaiont. Difficoltà: EEA - Durata ore 3 - Lunghezza km 5 - Dislivello m 220. Info: Stefano Bulgarelli cell. 329 3608323, Cristina Cellini cell. 39329 3698323 - Ritrovo ore 6 presso parcheggio casello autostrada A14 Cesena sud. ***Attenzione:*** *Ferrata classificata difficile con tratti esposti. Pranzo presso ristorante «Il Mulino» Case Bortot (BL)*

Sabato 15 aprile
Uscita Con Joelette a Fossombrone

Domenica 16 aprile
Elcito, Monte Canfaito, Monte San Vicino. Percorso: Elcito, Canfaito, Monte San Vicino, Elcito. Difficoltà: E - Durata ore 7 - Lunghezza km circa 16 - Dislivello m 1000. Info: Massimo Bissoni cell. 347 6773476 - Ritrovo ore 7 presso Gatteo casello autostradale Valle del Rubicone

Da venerdì 21 aprile a martedì 25 aprile
Monti Dauni. Info: Pasqua Presepi cell. 349 7470699. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 12 aprile alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 22 marzo, caparra 100 euro*

Sabato 22 aprile e domenica 23 aprile
A.G.: Giornata Internazionale della Terra "Earth Day"

Domenica 23 aprile
Anello del Fumaiolo tra antichi eremi, sorgenti rigogliose, faggi secolari - escursione naturalistico-culturale. Percorso: Sassoni, cascate del Tevere, Laghi, Eremo Sant'Alberico, Monastero della Cella, Sorgente della Radice, Sorgente Moia Alta, Ripa della Moia, Rifugio Moia, Sassoni. Difficoltà: E - Durata ore 6 - Lunghezza km 15,5 - Dislivello m 520. Info: Gabriele Borghetti cell. 348 2666727. Ritrovo ore 8 presso piazzale D. Ambrosini (parcheggio fotovoltaico Ippodromo), Cesena

Da sabato 29 aprile a lunedì 1 maggio
Langhe Piemontesi e Parco Naturale del Marguareis. Info: Claudio Biondi cell. 347 2619903, Chiara Contoli cell. 347 0449683. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 5 aprile alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 9 aprile; caparra 50 euro*

Domenica 30 aprile
Rio Petroso. Percorso: Ca' di Veroli, Piangoce, Ca' Buiolo, Rio Petroso, Ca' Morelli, Ca' di Veroli. Difficoltà: E - Durata ore 6 - Lunghezza km 16 - Dislivello m 750. Info: Luciano Cola cell. 340 8379861

Sabato 6 maggio
Vena del Gesso romagnola, alla ricerca delle antiche cave di lapis specularis. Percorso: Ca' Castellina, Monte Mauro, Ca' Toresina, Ca' Castellina con visita ai principali siti estrattivi di lapis specularis, il vetro degli antichi romani. Difficoltà: E - Durata ore 5 - Lunghezza km 7 - Dislivello m 347. Info: Gabriele Borghetti cell. 348 2666727, Maria Teresa Castaldi - Ritrovo ore 8 presso piazzale D. Ambrosini (parcheggio fotovoltaico Ippodromo), Cesena

Domenica 7 maggio
Escursionismo Adattato - Intersezionale con Cai Pesaro, Cai Rimini e Cai Montefeltro a San Bartolo. Difficoltà: E. Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018

Domenica 7 maggio
Una Camminata per Diego. Percorso: Lago pontini, s. 169, fonte santa, s.157, s. 161, Casale, s. 157, Monte Comero, s. 153, Monte Testaccio, Lago Pontini. Difficoltà: E - Durata ore 6 - Lunghezza km 11 - Dislivello m 626 m Info: Samuele Sacchetti cell. 347 1140255, Giuliano Venturi cell. 339 1426299

Sabato 13 maggio
Escursionismo Adattato: uscita con Joelette. Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018

Sabato 13 maggio
Luglio 1944, un pilota in fuga. Percorso: Montriolo, Donicilio. Difficoltà: E. Info: Alberto Merendi cell. 342 1332152, Sabrina Lucchi cell. 349 8487515

Sabato 13 maggio e domenica 14 maggio
A.G.: Via Ferrata a Cima Capi (Tn) oppure **Trekking EE Balzi dell'Ora (Bo)**

Domenica 21 maggio
Yogatrekking. Percorso: Sassoni - Ripa della Moia - Faggio Scritto - Sorgenti del Tevere - Sassoni. Difficoltà: E - Durata ore 4 - Lunghezza km 10 - Dislivello m 300. Info: Mirco Baldini cell. 328 2733030, Cinzia Bertelli cell. 348 7434126 - Ritrovo ore 8,30 presso piazzale D. Ambrosini (parcheggio fotovoltaico Ippodromo), Cesena. *Lo Yogatrekking è adatto a tutti coloro che nella camminata cercano il benessere e sono disposti ad ascoltarsi per raggiungere la consapevolezza del corpo, del respiro e dello stato d'animo.*

Domenica 21 maggio
Monte San Bartolo. Percorso: Ponte del Colombarone, La Montagnola, Casteldimezzo, Fiorenzuola di Focara, Spiaggia e ritorno. Difficoltà: E - Durata ore 5 - Lunghezza km 12 - Dislivello m 500. Info: Francesco Casanova cell. 339 8245028

Sabato 27 maggio **Escursione enogastronomica sulle colline cesenati**

Da sabato 27 maggio a domenica 28 maggio

Brunette in fiore - Intersezionale con Cai Foligno. Difficoltà: E - Durata ore 4 - Lunghezza km 12 - Dislivello m 600. Info: Gino Caimmi cell. 348 5177018, Vania Balducci Cai Foligno cell. 392 705 4860 - Ritrovo ore 6,30 presso piazzale dell'Accoglienza vicino casello A14 Cesena. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 10 maggio alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 30 aprile; caparra 20 euro*

Da sabato 27 maggio a sabato 3 giugno

Trekking nel Parco nazionale del Gargano. Referenti: Marino Bracci 340 2716227; Pierangelo Donati, 339 7575844; Wilmer Forti 339 4787099; Domenico Mimmo Staglianò, 333 6618153. La data dell'incontro formativo e le specifiche di prenotazione saranno comunicate a breve sul sito *www.caicesena.com*

Domenica 28 maggio **A.G.: trekking in Appennino Marchigiano.** Uscita dedicata alla fascia senior (15-17 anni)

Sabato 17 giugno e domenica 18 giugno

Parco dei 100 Laghi. Info: Pasqua Presepi cell. 349 7470699, Luca Piccinelli cell. 339 8993030. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 7 giugno alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 3 maggio; caparra 30 euro*

Sabato 24 giugno e domenica 25 giugno

Giornata nazionale del Sentiero Italia - Crespino Calla. Info: Gabriele Borghetti cell. 348 266 6727. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 16 maggio alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 16 maggio; caparra 30 euro*

Da giovedì 06 luglio a domenica 09 luglio

Week end sull'Alpe di Siusi. Info: Laura Vascotto cell. 333 7190245. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 28 giugno alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 24 maggio; caparra 50 euro*

Da lunedì 11 settembre a venerdì 15 settembre

Isola del Giglio. Info: Laura Vascotto cell. 333 7190245, Pasqua Presepi cell. 349 7470699. ***Attenzione:*** *serata preparatoria 6 settembre alle 21 in sede; data termine iscrizioni: 15 febbraio 2023; caparra 50 euro*

La classificazione dei percorsi in base alla difficoltà in ambito escursionistico è riportata nella parte introduttiva dei calendari.

GRUPPI DI CAMMINO

Avviati fin dal 2005 grazie all'impegno di diversi soci del Cai Cesena su promozione e patrocinio della Asl di Cesena, i progetti "Gruppi di Cammino" si sono poi estesi all'intera Regione ottenendo la promozione e il patrocinio del Servizio Sanitario Regionale dell'Emilia Romagna. Per maggiori info visita il sito: https://www.mappadellasalute.it/muoversi-insieme/gruppi-di-cammino

Vogliamo, come ormai consuetudine, rammentare ai soci, fornendo l'elenco e i recapiti dei GdC, anche questa opportunità per muoversi in compagnia e in sicurezza con un Gruppo di Cammino, essendo questa una delle attività più semplici, economiche e divertenti, che aiutano a rimanere e/o ritornare in salute.

I Gruppi di Cammino svolgono l'attività nel rispetto delle consuete forme prudenziali di protezione da contagio Covid-19 quali distanziamento di almeno 1 m, utilizzo di igienizzanti, ecc.

- **Cesena Cammina:** Attività gestita dalla Uisp di Cesena cui rivolgersi per maggiori informazioni. www.facebook.com/cesena.cammina/
- **Cesenatico Cammina:** Ritrovo ogni lunedì e giovedì alle 20,30 in viale Roma presso il Palazzo del Turismo. Referente: Fausto Lugaresi, cell. 347 4529539; info su: www.facebook.com/Cesenaticocammina/

- **Quartiere al Mare:** L'appuntamento settimanale è ripreso a settembre. Ritrovo ogni lunedì alle 20,30 ai Giardini Cantimori (Ponte Pietra). Referente: Giuliano Venturi, cell. 339 1426299
- **Gambettola Cammina:** Ritrovo ogni giovedì alle 20,30 con partenza dal monumento dello Straccivendolo. Referenti: Nazario Calbucci, cell. 347 9593583, e Michela Casadei. Info su: www.facebook.com/GambettolaCammina/
- **Longiano cammina sotto le stelle:** Ritrovo ogni martedì alle 20,25 in piazza Tre Martiri. Referente: Fabio Forti, cell. 328 1505920. Info su: www.facebook.com/LongianoCamminaSottoLeStelle/
- **Bertinoro Cammina:** Ritrovo il lunedì e giovedì alle 19,30 nel parcheggio di via Allende. Referenti: Silvio Luciano Prati, cell. 333 9685821; Graziano Sirotti, cell. 349 6579333. Info su: www.facebook.com/groups/bertinorocammina

ESCURSIONI SENIOR

I partecipanti danno atto che la Sezione ha la facoltà di utilizzare i dati personali dei partecipanti, acquisiti all'atto dell'iscrizione alle escursioni, nel rispetto della legge vigente. Per effetto dell'iscrizione alle escursioni i partecipanti (per i minori il/i genitore/i presente/i) acconsentono di fatto alla eventuale divulgazione delle immagini riprese durante lo svolgimento delle escursioni e alla loro pubblicazione sui social media e sito web della Sezione con finalità di carattere informativo e divulgativo della Sua attività.

Salvo diversa indicazione, per partecipare alle escursioni è OBBLIGATORIO confermare la propria partecipazione comunicandola telematicamente al referente entro le ore 18:00 del giorno precedente.

Non sono più previste limitazioni soggettive collegate al possesso del green pass, né è più necessaria la sottoscrizione del modulo di autodichiarazione. Devono invece essere rispettare le più opportune forme prudenziali di protezione dal contagio Covid-19 ovvero distanziamento di almeno 1 metro, registro dei partecipanti ed utilizzo di prodotti igienizzanti.

PUNTO DI RITROVO - Per tutte le escursioni, salvo diversa indicazione riportata nella sottostante tabella, il luogo di ritrovo è il parcheggio del Cimitero di Diegaro di Cesena e l'orario di partenza è fissato alle 7.

Nel programma sono presenti alcune escursioni contrassegnate dal titolo «Indiana Jones - alla ricerca del sentiero perduto…»: si tratta di escursioni alla riscoperta di sentieri o tracce prevalentemente fuori dalla rete Cai in cui la descrizione dell'itinerario verrà diffusa solo alcuni giorni prima della data di escursione.

Venerdì 3 febbraio	**Valle del Savio**. Itinerario: Straniera, Rif. Moia, Monte Fumaiolo, Eremo Sant'Alberico, Rif. Giuseppe. Disliv. m 850, distanza km 14, durata ore 5,30, diff. E. Per info: Marino Bracci cell. 340 2716227
Martedì 7 febbraio	**Valle del Bidente**. Itinerario: Paretaio, Monte Piano, Valcitura, Rio Salso, Monte Cocleto, Monte Piano, Paretaio. Disliv. m 800, distanza km 16, durata ore 7, diff. E. Per info: Luciano Cola cell. 340 8379861
Venerdì 10 febbraio	**Casentino**. Itinerario: Mandrioli, Passo Serra, Corezzo, Poggio Valle, Mandrioli. Disliv. m 500, distanza km 12, durata ore 5, diff. E. Per info: Umberto Bertaccini cell. 393 8504289
Martedì 14 febbraio	**Valle del Savio**. Itinerario: Camminata Lenta - Strada, Fosso Malagamba, Le bruschete, Vitin. Disliv. m 700, distanza km 12, durata ore 5,30, diff. E. Per info: Marino Bracci cell. 340 2716227. Luogo ritrovo: cimitero Diegaro ore 8
Venerdì 17 febbraio	**Valle del Bidente**. Itinerario: Campigna, Passo della Calla, Monte Falco, Fangacci, Campigna. Disliv. m 600, distanza km 13, durata ore 6, diff. E. Per info: Rosella Mercuri cell. 371 3696777
Martedì 21 febbraio	**Appennino Modenese**. Itinerario: Rif. Cap.Tassoni, 417,Colle acqua marcia, 00, Passo Croce Arcana, 415, Rif. Tassoni. Disliv. m 370, distanza km 10, durata ore 5, diff. EAI-PD. Per info: Stefano Bulgarelli cell. 329 3608323 - **Attenzione: dotarsi di ciaspole**
Venerdì 24 febbraio	**Valle del Savio**. Itinerario: Sant'Agata Feltria, Madonna del Soccorso, M.te Ercole, M.te San Silvestro, Sant'Agata Feltria. Disliv. m 700, distanza km 15, durata ore 6, diff. E. Per info: Alfredo Rossi cell. 329 1162528
Martedì 28 febbraio	**Valle del Savio**. Itinerario: Vessa, M.te Forche, M.te Mescolino, M.te Facciano, Castello di Valdagneto, Palazzo, Vessa. Disliv. m 700, distanza km 15, diff. E. Per info: Pier Luigi Candoli cell. 349 5646699
Venerdì 3 marzo	**Valle del Bidente**. Itinerario: Manut. Sentiero 211, Ponte Bottega, Casanova dell'Alpe e ritorno. Disliv. m 600, distanza km 15, durata ore 6, diff. E. Per info: Marino Rossi cell. 347 0850269
Martedì 7 marzo	**Valle del Bidente**. Itinerario: Corniolo, 257, crinale destra orografica (no traccia), P.ggio Squilla,crinale M. Acuto, 257, Corniolo. Disliv. m 900, distanza km 13, durata ore 6, diff. EE. Per info: Stefano Bulgarelli cell. 329 3608323
Venerdì 10 marzo	**Casentino**. Itinerario: Il Capanno, Poggio Tre Confini, Rif. Cotozzo, Eremo, Prato alla Penna, Il Capanno. Disliv. m 600, distanza km 16, durata ore 6,30, diff. E. Per info: Umberto Bertaccini cell. 393 8504289
Martedì 14 marzo	**Valle del Savio**. Itinerario: Mercato S. Faccettino, Ca' di Piero, area Sic, Ca' Domenichino, Campaolo. Disliv. m 900, distanza km 18, durata ore 6,30, diff. EE. Per info: Marino Bracci cell. 340 2716227. Luogo ritrovo: cimitero Diegaro ore 8
Venerdì 17 marzo	**Marradi**. Indiana Jones - alla ricerca del sentiero perduto… Disliv. m 500, distanza km 14, durata ore 7, diff. E. Per info: Stefano Bulgarelli cell. 329 3608323
Martedì 21 marzo	**Valle del Savio**. Itinerario: Turrito, Mangano, Cantero, Careste, Castellaccio, San Salvatore, Turrito. Disliv. m 700, distanza km 15, durata ore 7, diff. E. Per info: Luciano Cola cell. 340 8379861. Luogo ritrovo: cimitero Diegaro ore 7,30
Venerdì 24 marzo	**Trekking urbano-culturale «Nei luoghi di Piero della Francesca»**; visita a musei, monumenti e centri storici di Sansepolcro e Arezzo. Durata ore 11. Diff. T. Per info: Alfredo Rossi cell. 329 1162528
Martedì 28 marzo	**Valle del Bidente**. Itinerario: Manut. Sentieri 213, 213a - Ponte del Faggio, M.Piano, Ca' di Veroli, incrocio 213. Disliv. m 800, distanza km 16, durata ore 6, diff. E. Per info: Marino Rossi cell. 347 0850269
Venerdì 31 marzo	**Valle del Bidente**. Itinerario: Periplo Diga: Pinetina, Seghettina, fosso Lama, Muro, Cà di Sopra. Disliv. m 1200, distanza km 17, durata ore 7,30, diff. EE. Per info: Marino Bracci cell. 340 2716227

Martedì 4 aprile	**Valle del Tevere**. Itinerario: P.so le Gualanciole, M. Castelsavino, P.so d. Pratelle, M. Calvano, grotta Fra David, s.053, Eremo della Verna, s. 061, s. 064, P.so le Gualanciole. Disliv. m 750, distanza km 16, durata ore 7 diff. E. Per info: Luciano Cola cell. 340 8379861
Venerdì 7 aprile	**Valle del Bidente**. Itinerario: Manut. sentieri 231, 235, 239, 237 - diga di Ridracoli, Farniole, Casanova dell'Alpe. Disliv. m 800, distanza km 14, durata ore 6, diff. E. Per info: Marino Rossi cell. 347 0850269
Martedì 11 aprile	**Valle del Bidente**. Itinerario: P.te Bottega, Trogo, Fiurle, Casanova dell'Alpe, Fondi, Trappisa, P.te Bottega. Disliv. m 600, distanza km 12, durata ore 5, diff. E. Per info: Mauro Turci cell. 380 5149756
Venerdì 14 aprile	**Valle del Savio**. Itinerario: Lago Pontini, M.te Testaccio, M.te Comero, F.te Santa, La Croce, marne, Bruschete, Pontini. Disliv. m 600, distanza km 13, durata ore 5, diff. E. Per info: Pier Luigi Candoli cell. 349 5646699
Martedì 18 aprile	**Valle del Bidente**. Indiana Jones - alla ricerca del sentiero perduto… Disliv. m 850, distanza km 16, durata ore 6,30, diff. E. Per info: Mauro Turci cell. 380 5149756
Venerdì 21 aprile	**Valle del Borello**. Itinerario: Ranchio, M.te Corno, Campofiore, M.te Mercurio, Via Piana, Petrella, Ranchio. Disliv. m 350, distanza km 11, durata ore 4, diff. E. Per info: Marino Rossi cell. 347 0850269 - Dopo l'escursione, pranzo nella trattoria a Civorio «Da Beniamino»: prenotazione obbligatoria c/o Marino Rossi (347 0850269) entro martedì 18 aprile
Venerdì 28 aprile	**Valle del Bidente**. Itinerario: Sant'Agostino, Villaneta, Campigna, P.So La Calla, Rif. Ballatoio, Sant'Agostino. Disliv. m 900, distanza km 16, durata ore 6, diff. E. Per info: Mauro Turci cell. 380 5149756
Martedì 2 maggio	**Castagno D'Andrea**. Itinerario: Cimitero di Castagno, sent 9, sent. 11, Piscino, sent. 14c, sent. 14, sent. 14a, Casine, Cimitero di Castagno. Disliv. m 750, distanza km 12, durata ore 4,30, diff. EE. Per info: Enrico Sorichetti cell. 335 8359702 - Durante l'escursione, pranzo nell'azienda agricola "Le Casine"; prenotazione obbligatoria c/o Marinella Mazzoli (338 2659680) entro venerdì 28 aprile
Venerdì 5 maggio	**Trekking semi-urbano-culturale ad Assisi**. Itinerario: Basilica Santa Maria degli Angeli (Pg), percorso pedonale fino ad Assisi (km 4), visita a monumenti e centro storico di Assisi, ritorno in percorso pedonale fino a Santa Maria degli Angeli. Disliv. m 300, distanza km 11, durata ore 13, diff. E/T. Per info: Alfredo Rossi cell. 329 1162528. Luogo ritrovo: cimitero Diegaro ore 6,30
Martedì 9 maggio	**Monte Catria**. Itinerario: C. Mochi, Cap. Porci, Catria, Chiesa P.S. Damiani, Fonte Gorghe, Casetta dei Mochi. Disliv. m 750, distanza km 13, durata ore 6, diff. EE. Per info: Luciano Cola cell. 340 8379861. Luogo ritrovo: Casello autostradale Valle Rubicone ore 7
Venerdì 12 maggio	**Valle del Bidente**. Itinerario: Ridracoli, Farniole, Casanova dell'Alpe, Casone, Ca' di Sopra, Ridracoli. Disliv. m 900, distanza km 16, durata ore 7, diff. E. Per info: Mauro Turci cell. 380 5149756
Martedì 16 maggio	**Valle del Senio**. Itinerario: Badia di Susinara, 20, Pian Volpone, 14, M. Toncone 645A, 619, 7, Bacero, 687, Badia. Disliv. m 550, distanza km 14, durata ore 7, diff. E. Per info: Stefano Bulgarelli cell. 329 3608323
Venerdì 19 maggio	**Valle del Bidente**. Itinerario: Manut. sentieri 205, 207, 221 - Pietrapazza, Bertesca, Crocina, Siepe dell'Orso, Pietrapazza. Disliv. m 750, distanza km 15, durata ore 6, diff. E. Per info: Marino Rossi cell. 347 0850269
Martedì 23 maggio	**Valle del Rabbi**. Indiana Jones - alla ricerca del sentiero perduto… Disliv. m 900, distanza km 17, durata ore 7,30, diff. EE. Per info: Paola Briganti cell. 339 6580065
Venerdì 26 maggio	**Casentino**. Itinerario: Passo Calla, Poggio Scali, Eremo di Camaldoli e ritorno. Disliv. m 800, distanza km 22, durata ore 7,30, diff. E. Per info: Umberto Bertaccini cell. 393 8504289
Martedì 30 maggio	**Valle del Bidente**. Itinerario: Nocicchio, Prato dei Grilli, M.te Carpano, F.so del Lastricheto, Pietrapazza, Crin.del Finocchio, Nocicchio. Disliv. m 700, distanza km 13, durata ore 6, diff. E. Per info: Mauro Turci cell. 380 5149756

La classificazione dei percorsi in base alla difficoltà in ambito escursionistico è riportata nella parte introduttiva dei calendari.

GRUPPO SENIOR. Il gruppo Senior, come consuetudine, alla fine di ogni anno provvede a rendere noti i "numeri" della propria attività.I dati consuntivi del 2022 vedono finalmente una buona ripresa delle attività dopo le limitazioni patite nei precedenti anni 2021 e 2020 per conseguenze connesse alla pandemia da Covid-19. Complessivamente, nel corso del 2022 il gruppo ha effettuato 70 escursioni che hanno coinvolto 714 partecipanti per una media a uscita di 11 persone. I km percorsi nel corso delle uscite dell'anno sono stati 948 per una media di 14,5 Km per giro. Il dislivello positivo complessivo è stato di km 48,5 dando luogo a un dislivello medio per uscita di 746 m. Le ore complessive impiegate nella percorrenza di tutti gli itinerari sono risultate circa 409, per un tempo medio per singola uscita di poco inferiore alle 6 ore (5 h e 50 minuti, soste incluse). *I Senior ringraziano calorosamente tutti coloro che hanno contribuito e si sono adoperati per la buona riuscita delle escursioni o che vi hanno semplicemente partecipato e invitano tutti a partecipare a quelle in programma per il quadrimestre febbraio-maggio 2023, pubblicate nello specifico calendario riportato in questa rivista.*

APUANE VIBRANTI

Quattro giorni tra la normale del "Pizzo d'uccello" e le cave di marmo

Quattro giorni indimenticabili quelli dell'escursione nelle Alpi Apuane dall'8 all'11 settembre scorso. Un territorio a me sconosciuto.

Innumerevoli sono state le rivelazioni già dalla prima sera, dove l'accoglienza dell'agriturismo "Il Corniolo" (Castiglione di Garfagnana) ci ha fatto scoprire l'esistenza del "pomodoro Fragola", una varietà antica di cui Franca, la gestrice, e il suo staff ne sono custodi, mantengono cioè in vita la varietà attraverso l'attenta e scrupolosa raccolta, seccagione ed estrazione dei semi per la riproduzione.

La seconda scoperta è stata la "Grotta del Vento" dove, tra i vari spifferi all'ingresso dovuti dalla differenza di temperatura interna ed esterna della grotta e le innumerevoli formazioni calcaree, abbiamo potuto sperimentare il buio completo. Poi, oltre a ogni aspettativa, all'ingresso del rifugio dove alloggiavamo per il primo giorno di escursione (tramutata in visita alle grotte per via delle condizioni atmosferiche) ci aspettava una fantastica "Slackline": una fettuccia in nylon tesa tra due alberi utilizzata per allenare l'equilibrio. La voglia di cimentarsi nell'impresa ha coinvolto un po' tutti: con rocambolesche pose, siamo riusciti tutti a rimanere in equilibrio sopra alla fune, anche solo per un attimo.

La terza meraviglia dell'escursione è stata la vetta del "Pizzo d'uccello", la mia prima via alpinistica. Come me, anche altri non avevano mai fatto vie alpinistiche. Nonostante qualche camino impervio, il sostegno e la coesione del gruppo ci ha fatto raggiungere la vetta senza sforzo. E lì ci attendeva una tempesta di sole.

Non che la normale del "Pizzo d'uccello" sia una via difficile. Qualcuno in escursione ha esordito dicendo "Al Pizzo d'uccello ci salgono tutti: cani e porci" ma lascio a voi, quando andrete in visita, l'ardua sentenza.

Dopo il pranzo, soprattutto quello vegetariano del compagno Johnny, lo spirito di squadra vibrava prepotente nell'aria.

Il cammino verso il rifugio "Orto di donna" è filato in un battibaleno. Così che arrivati in anticipo al rifugio lo abbiamo trovato chiuso: a questo punto la visita alla cava abbandonata sottostante era obbligatoria.

Il primo assaggio di una cava abbandonata da molto vicino: le carrucole arrugginite, i cavi ancora penzolanti, le cisterne, la roccia innaturalmente squadrata trasudano strane sensazioni, un misto di ammirazione e rispetto per quegli uomini che con forza e determinazione mettevano a repentaglio la loro vita in un mestiere tanto pericoloso. E dall'altra, l'orrore per lo scempio che la montagna inerte ha subito e ancora oggi subisce.

Foto Alessio Comandini

Pizzo Cava (foto Giulia Baradel)

Tratto alpinistico (foto Ilaria Faggiano)

Forse atterriti da questi pensieri o forse solo vicini alla soglia della fame, ci siamo riavvicinati al rifugio che abbiamo trovato nuovamente chiuso. Malgrado un primo momento di sconforto, il gruppo si è scaldato come attorno a un fuoco in attesa dei rifugeri.

Nessuno poteva immaginare la veracità e la forza della rifugiera Stefania che, con la ruvidità di un'alpinista toscana, ci ha assegnato le camere e dato direttive per la cena corroborante che ci ha preparato per il sonno.

L'indomani l'obiettivo era raggiungere il rifugio "Adelmo Puliti": abbiamo attraversato vari scenari, dal bosco alle cave di marmo in funzione, a quelle abbandonate, alle creste e alle vette, e poi ancora bosco per finire sulle strade delle cave.

Il percorso ha previsto un bel dislivello, ma non sarà quello a segnarci di più. Vedere tutte queste cave che ancora oggi aprono le montagne, con tecniche più evolute, svuotando le montagne da dentro, forse ha svuotato anche un po' i nostri animi. Non quello di Johnny, che con fare mercantile cercava di capire come accaparrarsi una lastra di marmo al miglior prezzo, non ci è dato capire a quale scopo: forse l'autocelebrazione di una statua da tenersi in casa, ma gli affari alla fine sono andati male e il marmo è rimasto lì freddo dove stava.

Fredda anche la birra che ci ha accolti al rifugio dopo la lunga discesa per raggiungerlo, la prima forse troppo erbacea per alcuni di noi, ma alla seconda i sapori si sono fatti più lievi e ci ha preparato per la conferenza sulle conformazioni rocciose della zona che il Cai locale aveva organizzato presso il rifugio.

L'ultimo giorno il gruppo vibrava ai massimi regimi, complice la colazione indimenticabile. Nel rientro abbiamo attraversato un piccolo tratto esposto senza alcuna esitazione e una volta giunti a pochi minuti dalle auto abbiamo deciso di prendere una deviazione per visitare l'eremo di San Viviano.

La fortuna ha voluto che Leo sia riuscito ad avvistare per primo i guardiani delle chiavi che ci hanno gentilmente aperto la porta per visionare la costruzione appollaiata sulla roccia: una peculiare chiesa dal pavimento inclinato dovuta alla formazione rocciosa sulla quale l'eremo si basa.

Con il rientro alle macchine e la conseguente birra di celebrazione si conclude questa fantastica escursione.

Qui ho cercato di sintetizzare al meglio l'esperienza, con qualche aneddoto, ma la cosa che mi rimarrà più nel cuore è la compagnia di questo viaggio che cito in completezza, ringraziando e augurandomi di potere camminare con loro al più presto: *Giovanni, Giulia, Ilaria, Leopoldo, Lucia, Stefano, Massimo, Mirna, Renzo, Cristina e Stefano*.

Menzioni speciali vanno a Stefano Bulgarelli per averci fatto da cicerone, raccontando il suo vissuto nella zona, insieme all'instancabile Cristina Cellini, sempre pronti a programmare puntualmente un'escursione.

Appuntamento a settembre 2023, per la seconda visita nelle Alpi Apuane.

Alessio Comandini

Pantelleria: figlia del vento (Bent El Rhia)

Venticinque soci Cai nell'isola siciliana per una settimana di trekking, di mito e di storia

Cosa c'è di meglio, a settembre, per trattenere l'estate ancora per pochi giorni, se non un soggiorno a Pantelleria?

L'isola è là, bella e lontana, nel cuore del Mediterraneo, ponte fra Africa e Italia.

Parte emersa di un vulcano che si eleva dal fondo marino di 200 mt, quasi equidistante da Africa e Europa (70 chilometri dall'Africa e 85 chilometri dall'Europa) con una superficie di 83 kmq: terra di fuoco, vento, mare, sole, mito e storia.

Il cammino all'interno dell'isola ci ha fatto conoscere la dimensione più intima di questa terra, la tenacia delle mani dell'uomo che hanno lavorato per contenere la forza del vento e per ripararsi dal sole inesorabile. Le piane del Monastero e di Ghirlanda sono un susseguirsi di muretti a secco, fichi d'india, viti coltivate ad alberello, ulivi bassi, dammusi e giardini panteschi. I dammusi, dalla tipica struttura architettonica arabeggiante, costruiti per conservare ogni goccia di pioggia; le viti a alberello e gli ulivi bassi si difendono dai venti di scirocco e di maestrale; i giardini panteschi, piccole fortezze circolari, proteggono gli agrumi dalla violenza del vento e dal calore implacabile del sole. I capperi si espongono sfrontatamente al sole ma si chinano al vento, espandendosi rasenti al terreno o sui muretti a secco.

Figlia del vento, Bent El Rhia, dall'antica etimologia araba. A Pantelleria tutto si piega alla maestà del vento.

Sullo sfondo c'è il Mediterraneo, impetuoso e ignoto, che guarda a distanza la fatica e il lavoro degli uomini, piegati sulla terra. Gli abitanti hanno forgiato la loro quotidianità sull'agricoltura e sono poco inclini alla pesca e alla frequentazione del mare, scoraggiati dalle coste impervie, dai pochi approdi e dai forti venti di maestrale e di scirocco.

Percorrendo a piedi l'interno dell'isola abbiamo riconosciuto i segni della natura profonda di Pantelleria, la sua nascita dalle viscere della terra che si manifesta attraverso il vulcanesimo secondario (Favara grande, Bagno asciutto di Benikulà), le caldere, il canyon del Gelfiser, il Lago di Venere.

La Favara grande è il più importante esempio di vulcanesimo secondario a Pantelleria. Si trova vicino alla zona di Montagna grande e si presenta a noi con sbuffi di vapore acqueo che fuoriescono dalle fessure del suolo di un

paesaggio desolato. La grotta di Benikulà, nella zona di Sibà, è un bagno turco naturale in cui il calore aumenta via via che ci si addentra e il respiro della terra diventa sempre più potente e inquietante.

Al ritorno in albergo, a metà pomeriggio, bagni nelle grandi piscine di acqua salata, dove la stanchezza del cammino si scioglie. Poi chiacchiere e interminabili aperitivi al tramonto in attesa della cena. Giorno dopo giorno la confidenza prende il posto della chiacchiera. La bellezza dei luoghi si fa spazio, si insinua negli animi e li apre all'intesa e alla condivisione.

Il giorno successivo le navette sono pronte: autisti cordiali e puntuali, Mirco, la guida, professionale e affidabile; Arabella, efficiente e competente. Giovani istruiti e capaci che immaginano un futuro per la loro terra che valorizzi le grandi potenzialità, preservi l'ambiente e nel contempo offra possibilità di sviluppo economico e sociale. Sarà un lungo cammino, ma questi ragazzi stanno facendo la loro parte.

Una nuova escursione ci porta sul bordo della colata lavica del Gelfiser ricoperta da cespugli e rocce, segnata da crepacci e piccoli canyon. Un fuori sentiero non del tutto agevole ci conduce al canyon di Gelfiser creato dall'esplosione del cratere. Dal fondo, fra lecci, felci e profondi tagli nelle rocce, si alza lo sguardo dalla penombra e si viene abbagliati dall'azzurro cielo che ci sovrasta. Il sentiero prosegue verso il Lago di Venere, uno specchio d'acqua cristallino dalle mille sfumature: i bordi chiari e lattiginosi sfumano nel verde, nel blu fino al cobalto. Sorge su un antico cratere vulcanico ed è alimentato dalla pioggia e dalle sorgenti termali che qui raggiungono temperature intorno ai 40°-50°. Le rive sono ricche di un fango terapeutico che restituisce giovinezza e bellezza alla pelle - il nome stesso del lago dice qualcosa a questo proposito - e noi naturalmente facciamo un bel bagno rinfrescante.

Se l'interno dell'isola ci rimanda una sensazione di bellezza trattenuta e sofferta, le coste sono di una bellezza sfrenata e maestosa. Dal mare si ammirano ventagli e grandi pieghe di basalto nero che precipitano nella vertigine turchina dell'acqua, strati orizzontali in cui si alternano colori che sfumano dal nero al marrone, al rossiccio e all'ocra: grotte, insenature, faraglioni e promontori si susseguono con varietà di colori e forme. Coste per pirati e avventurieri del mare, per uomini agili e spietati capaci di arrampicarsi come i gatti su rocce appuntite e taglienti. Contrasto stridente con noi, pacifici turisti, in barca tra pranzo, foto, creme solari e panorama.

Ma il maestrale è in agguato. Dopo pranzo si alza. Fresco, arioso e potente, agita e alza l'onda e ci fa assaporare il brivido di essere sospesi fra mare, cielo e vento. Ritorno sulla cresta delle onde fra spruzzi e folate di vento: si torna bambini!

L'escursione alla Montagna grande ci porta sulla vetta più alta di Pantelleria (836 metri sul livello del mare). Il percorso si snoda fra lecci, pini marittimi ed essenze mediterranee. In cima si apre uno scenario spettacolare: lo sguardo percorre l'intero perimetro dell'isola con una vista che spazia a 360 gradi.

E ancora a Punta Spadillo dove si erge, solitario, un bellissimo faro edificato alla fine dell'800. Il panorama sul mare e sulle coste alte e frastagliate è unico. Si prosegue attraverso un breve e tormentato sentiero ben segnato fra le rocce nere e si arriva al Lago delle Ondine. Una piccola piscina naturale sulla costa alta, alimentata dalle onde del mare durante le mareggiate, quando soffia il maestrale. Con una certa cautela per il fondo scivoloso ci immergiamo nell'acqua, ma una volta entrati la vista è impagabile: rocce nere, blu del Mediterraneo, acqua fresca e poco profonda in cui nuotare.

Sito archeologico dei Sesi, Museo di vulcanologia, cappereto Bonomo, magia dello Zibibbo, origano, olive. Sapori e profumi. Pantelleria percorsa da sesi, fenici, romani, bizantini, arabi, spagnoli e pirati. Ai nostri tempi, tormentata dai bombardamenti alleati perché roccaforte militare italiana in posizione strategica fra Africa e Europa. Terra di mito: forse l'isola Ogigia dove si sono consumati, nella grotta di Sataria, gli amori di Ulisse e della ninfa Calipso. Tanto ci sarebbe da raccontare.

Il nostro viaggio è giunto alla conclusione. Si torna.

Pantelleria, figlia del vento, è sempre là in mezzo al Mediterraneo, resiste al vento e alle avversità del tempo.

Resta la nostra gratitudine per coloro che con il loro impegno e la loro esperienza hanno creato condizioni organizzative di perfetta efficienza, affinché tutti noi potessimo godere serenamente dell'esperienza e delle bellezze dell'isola.

Maria Luisa Galassi

CREARE PONTI TRA GENERAZIONI…

L'importanza e la bellezza del "passare il testimone"

Domenica 23 ottobre si è svolta l'uscita ufficiale Cai condotta dalle sorelle Barbara e Cristina Benini che ha registrato la partecipazione di 40 iscritti.

Mentre camminavo sui sentieri che da San Benedetto in Alpe lungo il fiume Acquacheta portano all'eremo dei Toschi ho ricostruito il percorso che ha mosso i primi passi nel novembre 2019 e ci ha portati fin qui.

Nel novembre 2019 io (Enrica) Olga Scarpellini, Carla Dell'Amore, Giovanna Pollini decidiamo di metterci in gioco e ci proponiamo come referenti per uscite domenicali con l'intento di conservare il piacere di camminare in compagnia sui sentieri ufficiali Cai con un ritmo adatto a chi il verde degli anni ha da tempo lasciato il posto ai colori autunnali.

Con alcune giovani – Cristina, Barbara, Sabrina, Sara, Roberta, Raffaella – ci si ritrovava spesso a condividere "cammino e confidenze"; così abbiamo pensato di coinvolgerle nella gestione delle uscite con l'obiettivo di trasmettere conoscenze per un "passaggio di testimone".

A distanza di tre anni è con orgoglio che le vediamo crescere in competenza ed entusiasmo. Obiettivo centrato quindi, grazie alla risposta generosa delle nostre ragazze e grazie all'appoggio espresso con le numerose adesioni alle uscite di tanti soci Cai che ringraziamo.

Doveroso rimarcare che non è mai mancata la presenza di figure maschili qualificate pronte a dare una mano con molta discrezione… A loro il nostro grazie.

Enrica Pavanello
con Olga, Carla e Giovanna
(in ordine rigorosamente anagrafico)

Era verso mezzogiorno
a metà di un Ottobre dorato
La valle ardeva nell'incendio
dei boschi arrugginiti
Rondini di foglie multicolori
volavano a sciami
al soffio leggero del vento…
Pellegrine senza meta
in balia degli elementi
come la vita degli uomini.

Mauro Corona

In montagna nella condivisione di bellezza e di amicizia

Due giorni tra i colori dell'autunno in Campigna per il Cai di Foligno e quello di Cesena

Chi sceglie di praticare l'attività di escursionismo nella natura, diciamo, di terra, opera una scelta di vita. Ama il silenzio per meglio intendere i soffusi rumori del bosco; ama i profumi e si inebria degli odori dei funghi, della terra rorida di acque piovane, dei fiori, della neve; ama assaggiare mirtilli, fragoline, bacche; ma soprattutto ama far transitare nella sua mente il meraviglioso spettacolo della natura in tutti i suoi aspetti, micro (un filo d'erba?) o macro (la maestosità delle montagne?) che siano. Poi c'è l'altro aspetto, per noi fondamentale: far parte di un'associazione che favorisce la socialità, gli scambi di idee, di esperienze, di risate goliardiche, che protegge e salvaguarda i suoi associati insegnando loro tecniche salvavita, oggettivamente riconosciute a livello scientifico, e anche i piccoli segreti, frutto di anni di esperienza personale di chi ha "macinato" chilometri e chilometri, o meglio, milioni di passi: per noi è il Club alpino italiano. La rete accogliente e protettiva del Cai si estende tra mille ramificazioni in tutta Italia e nel mondo. Se scegliamo di andare a esplorare sentieri per noi nuovi, sconosciuti, lontani, il Cai referente di quei luoghi è pronto ad accoglierci e ad accompagnarci,

a rassicurarci sulle incognite dell'ambiente e dei percorsi. Si instaura un clima di completa fiducia reciproca.

Tutto questo lo abbiamo ritrovato il 29 e 30 ottobre 2022 nell'accoglienza del Cai di Cesena, nelle persone del presidente Gino Caimmi, del vicepresidente Giuliano Venturi, di Sabrina Lucchi, di Pierangelo Donati, di Pasqua Presepi.

Ogni cosa ai partecipanti appare bella e piacevole, ma la ragione è che le relazioni tra i vari Cai, le vicendevoli accoglienze presuppongono, con mesi di anticipo, un'impegnativa (e faticosa) preparazione degli organizzatori. Merito a Vania Balducci che ha pensato a ogni più capillare aspetto, e ad Elisa Rossetti, portavoce del presidente del Cai di Foligno Marco Tombolesi.

Le due giornate si sono rivelate spettacolari grazie a un contesto ambientale custodito e protetto, sperimentato in diretta con le escursioni effettuate nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, versante Campigna Monte Falterona: un territorio che riserva sorprese in ogni angolo osservabile.

Il 29 ottobre l'escursione si è svolta partendo da Campigna fino a passo Calla transitando per le Cullacce: boschi folti che per vastità e bellezza hanno pochi eguali in Italia: abeti, faggi, castagni, piccoli ruscelli, cascatelle e il rumore rilassante della natura con i suoi fruscii, i suoi gorgoglii, lo scricchiolare delle foglie a ogni passo.

Il secondo giorno, il 30 ottobre, da Campigna ci si è inoltrati nella foresta di abeti rossi per raggiungere, immersi ora nella foresta vetusta di faggi patrimonio Unesco, la cima più alta dell'Appennino tosco-romagnolo, ovvero Monte Falco (1656 m); e ancora, verso la meta finale del Monte Falterona.

A conclusione delle "fatiche", le spensierate riunioni contrassegnate da commenti, scambi di esperienze, progetti per rinnovati incontri, battute ironiche, nascita di nuove amicizie. Splendida la cena del 29 che l'albergo Leonardo a (Santa Sofia in Corniolo) ha offerto ai due Cai di Cesena e di Foligno mescolati insieme in grande allegria: vino buono, cibo genuino, prodotto artigianalmente e elargito con generosità e abbondanza! E riteniamo che questa pubblicità di ritorno sia doverosa verso chi, al momento del convito, ci considera persone, cioè persone che amano la fatica dell'escursione e non "lupi" affamati che, sfiniti dalle fatiche, mangiano qualsiasi cibaria purché abbondante (a volte succede).

Che dire, se non un grazie per l'ospitalità e per aver confermato ancora una volta che il Club alpino italiano, tra i suoi valori fondanti, ha quello di un'amicale accoglienza? Da ricambiare nella nostra Umbria.

Vania Balducci ed Elena Laureti

Tra paesaggi mozzafiato e nuova consapevolezza nel vivere la montagna

Affiatamento e partecipazione: si è concluso il 24º corso di escursionismo base promosso dalla scuola "Fogar-Bonatti" del Cai di Cesena

William Blake scriveva che *"Quando uomini e montagne si incontrano, grandi cose accadono"* e forse, esaminando in retrospettiva il 24º corso di escursionismo base della scuola Cai "Fogar-Bonatti" di Cesena, aveva ragione.

Iniziata nel mese di settembre, l'avventura dei corsisti si è conclusa a metà ottobre sulle vette mozzafiato delle piccole Dolomiti, tra paesaggi dal sapore autunnale in un autunno stranamente mite e senza piogge.

A guidare i 25 partecipanti, neofiti e non, è stato il direttore del corso Luciano Cola, supportato da Stefano "Bulgaro" Bulgarelli, grazie ai quali i corsisti hanno avuto modo di apprendere le nozioni necessarie a un più consapevole approccio alla montagna.

I temi trattati durante le lezioni teoriche hanno spaziato dalla cartografia all'equipaggiamento appropriato da utilizzare durante le escursioni, dalle procedure di primo soccorso alla preparazione fisica e all'alimentazione, senza tralasciare la meteorologia e le conoscenze di base sulla fauna e la flora del nostro Appennino.

Per mettere in pratica e familiarizzare con quanto appreso, sono state effettuate tre escursioni giornaliere nelle zone montane a noi vicine. L'esperienza più significativa, però, è stata indubbiamente quella sul monte Pasubio, zona di estrema rilevanza storica e naturalistica.

Qui ai corsisti è stata concessa l'opportunità di pernottare al rifugio Lancia, raggiungere la vetta del Dente austriaco e ammirare quella del Dente italiano, per poi concludere l'uscita di due giorni pranzando in compagnia al rifugio Achille Papa.

Per quanto le esperienze maturate in escursione e le nozioni acquisite durante le lezioni teoriche si siano rivelate preziose per tutti i corsisti, a rendere indimenticabile il 24º corso E1 sono stati soprattutto i partecipanti stessi e il loro grande affiatamento. Come non menzionare, infatti, i deliziosi biscotti della Stefi, sempre presenti all'appello, l'indole vivace e allegra di Bulgaro, Marcello e Nico, che con le loro facezie hanno strappato ogni volta molte risate, gli interessanti approfondimenti storico-naturalistici del mitico Mirco, i coinvolgenti aggiornamenti meteorologici di Claudio e, infine, Piccinelli, inseparabile dalla sua macchina fotografica, i cui scatti sono stati capaci di immortalare le esperienze vissute insieme.

Il corso, tuttavia, non sarebbe stato lo stesso senza Luciano, che con la sua competenza e affabilità è stato in grado di gestire il gruppo in maniera impeccabile, mostrandosi fermo e risoluto ma anche attento alle esigenze di ognuno.

Se è indubbio che siano stati il grande affiatamento tra i partecipanti e la professionalità degli istruttori a rendere straordinario il 24º corso Cai, uno è il filo rosso che li ha fatti riunire, accompagnandoli tra boschi di faggi e guidandoli fino alla sommità delle vette prealpine: l'amore per quell'ambiente dai forti contrasti, al tempo stesso ostico e maestoso, la cui grandezza può essere colta solo da chi la affronta con i giusti mezzi. Amare la montagna, viverla al massimo, significa saperla rispettare, ricordando di darle sempre del Lei e mai del tu, perché se è vero che può dare tanto, può anche togliere tanto. Ecco l'insegnamento più importante che resterà indelebile nella memoria di chi ha avuto il privilegio di partecipare al corso di escursionismo base.

Cecilia Donati, Nathan Robert Buršić e Stefania Bufalini

Note, voci e solidarietà: la ricca attività del coro Cai Cesena

L'attività del coro Cai Cesena è ripresa regolarmente nel mese di ottobre, con le prove settimanali del lunedì sera e con la partecipazione a varie manifestazioni.

Nella serata del **31 ottobre** siamo stati chiamati dalle "Cucine Popolari" (progetto solidale con spazi aperti di recente in via Machiavelli a Cesena) ad allietare con i nostri canti la cena di persone dalle più disparate provenienze, che condividono lo stesso pasto: poveri, studenti, professionisti, pensionati, ricchi, senza tetto, persone sole, italiani o stranieri.

La loro filosofia è molto semplice: chi non può permetterselo, mangia gratuitamente, chi può offre qualcosa e contribuisce al pasto di chi non può.

Alla fine dei canti, anche i nostri coristi si sono fermati a cenare, contribuendo così, con le loro quote allo svolgimento della serata.

Il direttivo di Cucine Popolari ha rivolto al coro i più sentiti ringraziamenti.

Venerdì 11 novembre si è tenuto il concerto alla Casa di Riposo Roverella, a Cesena. Dopo alcuni canti che il coro ha eseguito a quattro voci, abbiamo continuato accompagnati dall'allegra fisarmonica del maestro Terzo Campana, con canti popolari, romagnoli e non, che gli anziani hanno visibilmente gradito.

Il **23 novembre**, giornata in cui i carabinieri di Cesena hanno festeggiato la patrona dell'Arma **"Virgo Fidelis"**, il nostro coro è stato invitato, nella chiesa di San Bartolo, ad animare la Messa officiata dal cappellano militare dell'Emilia-Romagna, don Giuseppe Grigolon, alla presenza del comandante la compagnia carabinieri di Cesena, tenente colonnello Sabato Simonetti.

Il **18 dicembre** il coro ha partecipato, assieme ad altri gruppi musicali, al concerto di Natale che si è svolto nella chiesa di San Paolo apostolo di Cesena.

Il **21 dicembre** il coro ha tenuto un concerto di Natale al Centro socio-riabilitativo "Le Rondini" in località le Aie di Tipano, molto apprezzato e applaudito dai numerosi presenti.

A San Bartolo di Cesena

Il coro è fra i mezzi di divulgazione più potenti, per far conoscere la nostra associazione al mondo dei non 'addetti ai lavori'. Quando ci presentiamo al pubblico non diciamo solo il nome del nostro coro, ma dichiariamo ad alta voce e con un certo orgoglio l'appartenenza a questa nostra associazione.

Dal novembre 2014 è attiva in seno al Cai una struttura operativa denominata **"Centro nazionale coralità"** che ha l'intento di **valorizzare e promuovere la conoscenza del patrimonio musicale di cui sono depositari i Gruppi corali del Cai**. I gruppi corali sinora aderenti, fra i quali anche il nostro coro, sono una settantina, distribuiti in diciassette regioni, con più di duemila coristi.

Appena disponibile, divulgheremo il calendario di eventi organizzati dal Centro nazionale coralità e che attraverseranno tutto il 2023.

Piero Bratti

Al nuovo Roverella di Cesena

A Verona per l'ottava edizione del *CantaCai*

Domenica 6 novembre Pasqua Presepi, Piero Bratti e il sottoscritto abbiamo partecipato all'ottava edizione del *CantaCai* svoltasi a Verona. L'incontro riservato a maestri e coristi dei gruppi corali Cai è stato un'entusiasmante immersione nel canto alpino, lì nelle terre dove ha avuto origine.

I vari relatori, tra i quali il maestro Mauro Pedrotti direttore del famoso coro della Sat, ci hanno magistralmente introdotti nelle problematiche relative alla formazione di validi gruppi corali.

Ha accompagnato il nostro percorso il coro allievi Cet di Milano. La giornata si è conclusa con il grande concerto finale alla presenza di un folto pubblico che ha gremito l'auditorium.

Ha condotto la serata il Coro Scaligero dell'Alpe di Verona, che assieme ad altre formazioni ci hanno regalato momenti di incomparabile bellezza canora.

Sul volantino di presentazione era scritto: "Non si può rimanere indifferenti a quelle melodie che accompagnano parole semplici ma capaci di proiettarci in quei luoghi e farci rivivere quelle emozioni che solo la montagna ci regala".

Terzo Campana
condirettore del Coro Cai Cesena

Duecento anni celebrati in cammino sul Monte Fumaiolo

Uomini e forestali, il racconto di una giornata tra storia e trasformazione del paesaggio

Circa 40 escursionisti sono partiti la mattina di sabato 12 novembre dalla piazza centrale di Balze nel Comune di Verghereto, accompagnati dai Carabinieri Forestali e da esperti del Cai della sezione di Cesena, alla scoperta del Monte Fumaiolo (1407 m.s.l.m.), area ad altissima valenza forestale e paesaggistica.

Si è trattato di un'escursione guidata, organizzata appunto dal Gruppo Carabinieri Forestale di Forlì-Cesena in collaborazione con la Sezione Cai di Cesena, nell'ambito delle iniziative collegate alla mostra fotografica *"Gli Uomini che piantavano Alberi"* dedicata al bicentenario del Corpo Forestale dello Stato con l'obiettivo di illustrare la secolare attività di rimboschimento e sistemazione idraulico-forestale del nostro Appennino.

Il Monte Fumaiolo rappresenta un territorio in cui la presenza dell'uomo e dei forestali ha saputo garantire la conservazione di un patrimonio naturalistico e antropico di altissimo valore, una sorta di laboratorio a cielo aperto dove le relazioni tra le attività dell'uomo e le risorse naturali offrono molteplici piani di lettura e conoscenza; boschi secolari, eremi, alberi monumentali, antiche segherie, prati sommitali, sorgenti cristalline. Il Fumaiolo è ricco di maestosi boschi naturali di faggio, di colonnari fustaie artificiali di abete, di interessantissimi e rari cedui a sterzo di faggio, di annosi e tormentati "meriggi", antichi faggi da ombra; dal massiccio del Fumaiolo, vero e proprio monte "monte dei fiumi", si originano il Tevere, fiume sacro ai destini di Roma, il Savio e poco lontano il Marecchia. Il monte, inoltre, presenta interessanti formazioni geologiche, nettamente distinte dalla formazione marnoso-arenacea del resto dell'Appennino romagnolo.

I Carabinieri Forestali hanno illustrato le grandi trasformazioni avvenute nel tempo in questo territorio, con riguardo particolare sia all'espansione del bosco sia alla ricchezza faunistica dell'area. Potrà sembrare strano, per esseri fortemente radicati al suolo, ma anche gli alberi si muovono: basta osservare come le piante, con i loro semi e con i mezzi che la natura ha loro fornito, si "spostano" per occupare territori prima adibiti a prato o pascolo.

Significativi sono anche i rimboschimenti realizzati direttamente dai forestali a partire dagli anni '20 del secolo scorso.

Durante l'escursione i Carabinieri Forestali, insieme ai partecipanti, hanno ripercorso le attività svolte dall'amministrazione forestale dalla sua nascita a oggi, illustrando le imponenti opere di sistemazione idraulico-forestale, di rimboschimento, infrastrutturali e produttive realizzate anche in questa zona. I soci del Cai di Cesena hanno accompagnato gli escursionisti alla scoperta della Ripa della Moia, unica nella sua maestosa eleganza e frequentata anche dagli scalatori, mentre il geologo della Regione Emilia-Romagna ha illustrato le caratteristiche geologiche dell'area dal panoramico balcone del Monticino.

Molto suggestivo il percorso della "strada granducale", antica mulattiera selciata tra le Balze, l'eremo di sant'Alberico e la Cella. Il silenzio dell'eremo ha permesso una pausa di raccoglimento. Poco dopo è stato possibile ammirare il faggio di sant'Alberico, secolare faggio monumentale ubicato nei pressi dell'eremo. Infine, dopo aver superato il faggio Scritto ed aver beneficiato della calda ospitalità dell'associazione "Fumaiolo Sentieri" presso il rifugio Giuseppe, un antico rifugio forestale, l'escursione si è conclusa nei pressi del rifugio della Moia, anch'esso antico ricovero forestale.

L'escursione è durata circa 6 ore per una lunghezza complessiva di circa 11 km.

Il cammino sul Monte Fumaiolo, insieme ad altri percorsi nel territorio regionale, è rientrato nell'ambito dei progetti legati alla mostra fotografica "Gli uomini che piantavano alberi". La mostra, organizzata in occasione del bicentenario del Corpo Forestale dello Stato, ha illustrato la secolare attività di forestazione,

sistemazione idrogeologica dei bacini montani dei nostri Appennini, di bonifica della pianura e delle coste, svolta dai Forestali.

I Forestali, prima nel Corpo Forestale, e oggi nell'Arma dei Carabinieri, sono stati, nel tempo, artefici e custodi di questa strategica attività di trasformazione del paesaggio nazionale. Conoscere oggi questa parte di storia d'Italia, comprendere le ragioni delle scelte e le modalità delle azioni, non è solo un modo di rendere omaggio al lavoro svolto, ma anche l'occasione per riflettere sulle azioni di una moderna e saggia politica ambientale. L'esposizione "Gli uomini che piantavano alberi" partendo dalla storia dell'Amministrazione forestale ha affrontato temi quali la trasformazione del paesaggio, la vita e il lavoro delle popolazioni dell'Appennino, i progetti di sistemazione idraulico-forestali, la biodiversità, l'educazione e la cultura forestale, con immagini fotografiche, documenti, disegni, progetti e oggetti che ripercorrono le attività svolte dall'Amministrazione Forestale dalla sua nascita a oggi.

Testo e foto a cura
del Gruppo Carabinieri
Forestale di Forlì-Cesena

L'INCONTRO CON LA JOELETTE E IL TEAM DEL CAI CESENA

La testimonianza di Emanuela, trasportata dal gruppo di Montagnaterapia "Diego Brighi" in occasione del raduno di escursionismo adattato che si è svolto a Domodossola

Sono una donna da sempre innamorata della natura e in particolare della montagna da quando avevo 18 anni. A quell'età ho iniziato a fare le mie prime esperienze in montagna senza famiglia di origine, dopo aver fatto un campo Wwf in Piemonte.

La passione che è nata mi ha portato, un po' alla volta, a iniziare escursioni e anche a fare corsi di alpinismo, arrampicata libera e ghiaccio con il Cai della città del nord Italia dove vivo.

Sono stati anni intensi, in cui ho imparato tanto, non solo dal punto di vista tecnico.

Per me, prima di tutto, la montagna era un modo per conoscere meglio me stessa, relazionarmi con altre persone, crescere. Un posto dove sentivo chiara la presenza di Dio.

Non molti anni dopo, purtroppo, a causa di un incidente stradale ho riportato una lesione completa al midollo spinale a livello del collo.

Questo significa tante cose: non poter più muovere i muscoli dallo sterno in giù e averne pochi che funzionano nelle braccia. Avere una vescica e un alvo neurologici che, in poche parole, fanno un po' quello che vogliono. Essere soggetta a lesioni da decubito e difficoltà respiratorie, etc.

Però ero viva!

Le difficoltà più grosse che ho riscontrato, allora ma anche attualmente, sono state paradossalmente più legate a questioni familiari e al fatto che la società non era (e lo è ben poco anche oggi) inclusiva, per chi, come me, aveva avuto un cambiamento così radicale di vita.

Nonostante questo, la passione e l'amore per la natura, in particolare per la montagna, non erano certo spariti e quando ho potuto ho iniziato un'altra volta a frequentarla, un po' alla volta e come la nuova situazione mi permetteva.

La persona che è diventata mio marito è anch'egli un grande amante della natura e della montagna.

Con la carrozzina manuale prima e con quella elettronica poi ne abbiamo fatte veramente di tutti i colori.

All'inizio di quest'estate, per caso, ho scoperto che il Cai organizzava un raduno a Domodossola per l'escursionismo adattato. Avevo già sentito parlare della joelette, questa carrozzina con una sola ruota a "propulsione umana", nel senso che per muoverla c'è bisogno di persone che la tirino e la spingano.

Io e mio marito abbiamo deciso di fare questa esperienza e ci siamo iscritti. Ero un po' preoccupata che durante la prova non perdessi l'equilibrio, oppure avessi altri problemi ma ho voluto provare lo stesso.

La prima giornata del raduno è stata molto bella. Abbiamo fatto una visita guidata a Domodossola conoscendo delle belle persone.

Il giorno seguente, cioè il giorno dell'escursione con la joelette, abbiamo conosciuto il team del Cai di Cesena. È stata allegria già dall'inizio con Gino, Marco, Sabrina, Diego e Samuele, soci Cai del gruppo di Montagnaterapia intitolato a Diego Brighi. Insieme al terapista occupazionale del raduno abbiamo trovato una sistemazione comoda e sicura sulla joelette. Poi siamo partiti.

Di primo acchito è stato strano non trovarmi sulla mia carrozzina elettronica comandata da me, però mi sentivo comoda e tranquilla. Non ho mai avuto paura lungo il percorso perché tutti quanti mi trasmettevano sicurezza e un sacco di allegria. Mio marito in parte mi accompagnava ma soprattutto si staccava per fare foto e filmati.

In quell'escursione c'era un fiume di gente. Tante squadre di escursionismo adattato proveniente da varie parti d'Italia.

Ammetto che è stato divertente fare i pezzi più impegnativi, qualcosa off road, anche se sono stati i punti più faticosi per i ragazzi che mi tiravano e spingevano. Meno male che almeno non peso tanto!

È stato bello terminare all'arrivo con tantissime persone soddisfatte.

Poi c'è stato il pranzo conclusivo, condiviso sempre con il team di Cesena.

Non ci dispiacerà fare altre esperienze con la joelette, anche perché ha le potenzialità per arrivare in molti posti dove per adesso una carrozzina elettronica non può arrivare.

Quello che però ci ha dato di più sono state le persone che abbiamo incontrato. La loro umanità e accoglienza; la loro energia e passione per la montagna.

Anche se era la prima volta che ci incontravamo sono stati elementi di condivisione per entrare subito in empatia. Per questo motivo speriamo di rincontrarci.

Per il momento: grazie a tutti voi!

Emanuela e Gianluigi

Carmelo Puzzolo e la sua "Madonnina" sul Cervino

L'artista sampierano e Tommaso Magalotti hanno ripercorso la realizzazione e posizionamento

Tommaso Magalotti e Carmelo Puzzolo

La Madonnina in vetta al Cervino è quella realizzata e portata nel 1965 dall'artista sampierano Carmelo Puzzolo, anche se poi la definitiva collocazione è del 1966.

La serata che San Piero in Bagno ha dedicato all'incontro con l'artista, noto in tutto il mondo soprattutto per aver realizzato le formelle in bronzo della Via Crucis e dei Misteri del Rosario a Medjugorie, si è rivelata anche ricca di storie e aneddoti sulla passione di Puzzolo per la montagna. Su questo legame si è intrattenuto Tommaso Magalotti, tra i fondatori del Cai di Cesena e amico dell'artista, che aveva raccontato la storia della Madonnina del Cervino anche con un articolo su "Giovane Montagna" (n. 1 del 2007).

L'iniziativa, al teatro Garibaldi di San Piero in Bagno, è stata promossa dall'associazione Il Faro di Corzano. Dopo i saluti del presidente Bartolomeo Balzoni è stato il sindaco di Bagno di Romagna Marco Baccini a consegnare una targa all'artista a nome dell'amministrazione comunale e dell'intera comunità.

La lunga carriera artistica, cominciata da adolescente (emblematica una foto di Puzzolo giovanissimo alle prese con la scultura di uno dei leoni tuttora alla base della scalinata davanti alla chiesa parrocchiale), ha comunque lasciato spazio alle passeggiate per i sentieri del Monte Comero e anche per impegnative scalate su Cervino e Monte Bianco.

Magalotti ha raccontato la curiosa storia della Madonnina del Cervino. La statua in bronzo tuttora ben fissata sulla vetta di questa imponente montagna è quella portata in cima da Puzzolo nel 1966, accompagnato dalle Guide Marcello e Luigi Carrell e da Paolo Mordenti, altro appassionato alpinista sampierano. Puzzolo viene a sapere che nel 1965 ricorre il 150esimo anniversario della prima ascesa al Cervino e dentro di lui cresce il desiderio di fare qualcosa per onorare l'impresa. Decide allora di realizzare e portare in vetta una Madonnina in bronzo, fusa in una fonderia di Firenze-Rifredi, con la Madonna che avvolge e protegge Gesù Bambino col suo manto.

"Ci sono voluti tre tentativi per riuscire a portare la Madonnina in vetta – ha sottolineato Magalotti – perché le prime due volte il maltempo ha costretto a interrompere la salita".

La Madonnina venne lasciata alla Capanna Amedeo, sotto il tetto, durante la discesa del primo tentativo. "Ma l'impulso era irrefrenabile, e nonostante ogni volta occorresse programmare lunghi e scomodi viaggi – ha aggiunto Magalotti – visto che le strade non erano certo quelle di oggi, al terzo tentativo Puzzolo ce la fa, con 'Carrellino' Luigi Carrell che gli dice di sedersi in vetta e di ammirare il panorama, che al fissaggio della statua ci avrebbe pensato lui".

E la Madonnina è ancora lì, resistente a ogni bufera.

Puzzolo "incontra" la Madonna anche qualche decina d'anni dopo, quando gli viene chiesto di realizzare un'immagine della Madonna di Medjugorie; un'impresa sulle prime disperata. Provate voi a realizzare una figura di donna per la quale l'unica caratteristica "segnaletica" del volto è che si tratta di una donna "bellissima". Poi pian piano, nell'incontro con i veggenti, le cose si sono meglio chiarite. A Medjugorie Puzzolo ha realizzato tra l'altro la Via Crucis sul monte Krizevac (riprodotta nelle formelle lungo la mulattiera di Corzano a San Piero in Bagno) e i Misteri del Rosario sulla Collina delle Apparizioni.

Alberto Merendi

Carmelo Puzzolo con Luigi Carrell

TAGLIOLE, LACCI E ALTRE TRAPPOLE: COSÌ LAVORANO I BRACCONIERI

Si è svolta in sede la prima serata divulgativa promossa dal Comitato Scientifico Sezionale: uno sguardo sul mondo del bracconaggio, fenomeno poco conosciuto ma ancora diffuso

La versione integrale dell'articolo è consultabile sul sito www.caicesena.com

Come membri del Comitato Scientifico Sezionale e frequentatori di ambienti naturali sempre più stressati dalle attività antropiche, ci è sembrato doveroso affrontare l'argomento del bracconaggio, con particolare attenzione ai metodi di cattura e uccisione della fauna selvatica e ai vari tipi di trappole utilizzate dai bracconieri. Il riconoscimento di tali congegni diventa importante per chi si muove in natura come i soci Cai che, responsabilmente, possono denunciarne la presenza, contribuendo a salvare la vita di tanti animali selvatici a cui possono essere evitate inutili e atroci sofferenze.

Relatore della serata del 28 ottobre è stato Fabio Dall'Osso, medico veterinario e dottore in Produzioni Animali e Controllo della Fauna Selvatica, di Faenza. Un divulgatore di lunga esperienza che collabora con le forze di polizia nella lotta al bracconaggio. Con passione e competenza ci ha introdotti in questo complesso universo e con chiarezza e ironia è riuscito nell'intento di rendere la complicata materia comprensibile anche ai non addetti ai lavori.

Il nostro viaggio nel mondo della caccia di frodo è partito chiarendo la differenza tra cacciatori, pescatori e bracconieri: questi ultimi praticano la caccia o la pesca infrangendo le norme vigenti in materia, dalle convenzioni internazionali alle norme dell'Unione Europea passando per le leggi statali, regionali o

La Spada, la croce, il giglio

Presentazione del libro con il curatore e coautore Luca Onofri

Nel primo appuntamento del nuovo ciclo di serate culturali del Cai Cesena, tenuta il 21 ottobre scorso, è stata la presentazione del libro "La spada, la croce, il giglio" insieme al curatore e coautore Luca Onofri.

La scelta non è stata casuale: il libro è ben scritto e molto interessante, e scritto da quattro autori di età compresa tra i 26 e i 29 anni.

Il volume (Società editrice Il Ponte Vecchio, Cesena) ripercorre eventi cruciali della storia dell'Appennino romagnolo, un'area storicamente molto rilevante già a partire dall'antichità, una terra di confine, di spiritualità e di conquista. Un testo che è anche una guida per riuscire a leggere tra i ruderi di antiche case coloniche, chiese e maestà gli eventi storici avvenuti a partire dal Medioevo e capirne le influenze culturali, linguistiche e sociali avvenute sul versante adriatico dell'Appennino Tosco-Romagnolo.

Un ringraziamento a Luca Onofri, Marzio Casalini e ai numerosi soci presenti alla serata.

Ricordiamo che tutti i volumi presentati durante le serate culturali sono presenti nella nostra biblioteca sezionale "Giovanni Collini", aperta il primo e il terzo mercoledì del mese (dalle 20,30).

Diego Del Vecchio

provinciali. Quindi in pratica i bracconieri infrangono la legge, e come lo fanno? Andando a caccia di specie protette, usando metodi di cattura o uccisione vietati, operando in aree precluse o in periodi dell'anno non consentiti oppure senza avere le necessarie autorizzazioni.

Ancora oggi il nostro paese è terreno di bracconaggio diffuso: tutte le specie, più o meno protette, possono cadere vittima dei bracconieri, dalle cicogne ai rapaci, dagli ungulati ai lupi, fino ai tanti piccoli uccelli come i fringuelli, i passeri o le allodole. E proprio con una carrellata dei vari tipi di trappole procede l'esposizione del dottor Dall'Osso: questi congegni di varia forma e funzionamento, usati per catturare animali, si dividono in due categorie a seconda che permettano di imprigionare le creature ancora vive o che, nell'esercizio della loro funzione, le uccidano. Questi dispositivi sono considerati illegali proprio perché sono una tecnica di caccia non selettiva e provocano inutili e prolungate sofferenze agli animali catturati. La lista purtroppo è lunga e va dai lacci, con cui si catturano anche grandi mammiferi, agli archetti che spezzano le zampe ai piccoli uccelli, dalle varie reti per uccellagione alle trappole a caduta o a trabocchetto per piccoli o grandi mammiferi, dalle terribili tagliole ai micidiali tubi-fucile che hanno fatto anche vittime umane.

L'ultima parte della serata viene dedicata alle esche: cibi con cui si allettano gli animali per catturarli o ucciderli. Nel primo caso sono esche semplici, cioè costituite da solo cibo, e utilizzate ad esempio all'interno di gabbie-trappole a scatto in cui viene attirato l'animale che rimane imprigionato. Nel secondo caso sono addizionate, cioè costituite da cibo al quale sono state aggiunte sostanze od oggetti nocivi per la salute degli esseri viventi e che possono creare grandi sofferenze prima che sopraggiunga la morte, come sostanze

Il medico veterinario Fabio Dall'Osso

tossiche o velenose, pezzi di vetro o metalli appuntiti, esplosivi o spugne occludenti.

Se di fronte a queste informazioni siamo rimasti colpiti, increduli e amareggiati non dobbiamo però sentirci impotenti: se ci imbattiamo in uno qualsiasi di questi illeciti, o anche solo se abbiamo il dubbio che sia stato commesso un reato di questo tipo, possiamo contattare le forze dell'ordine, i Carabinieri Forestali o ancora meglio la Polizia Provinciale. Come cittadini prima, e come soci Cai poi, abbiamo il dovere di denunciare gli illeciti ai danni degli animali e di quella fauna selvatica già ampiamente messa a dura prova dalle attività umane, dalla scomparsa degli habitat, dai cambiamenti climatici. Seguendo i principi del sodalizio, sempre in prima linea nella difesa dell'ambiente e dei suoi abitanti, dobbiamo ricordare le parole del politico e filosofo inglese Edmund Burke: «Tutto ciò che è necessario per il trionfo del male, è che gli uomini di bene non facciano nulla». Non rinunciamo all'azione quindi e un passo dopo l'altro, come sui nostri amati sentieri, le cose potranno cambiare in meglio.

Ase Mabel Severi

"Sapeva sorridere alla vita"

In ricordo di Leardo "Leo" Farneti

Leo "il Caballero" come lo chiamavo io per quella sua andatura caracollante, era una persona immensa, con un amore straordinario per la sua Giancarla.

Era una persona che sapeva sorridere alla vita. Indimenticabili sono state le nostre partite di maraffone durante le settimane della montagna, in cui davamo spettacolo portando allegria a chi ci stava intorno.

Ciao Leo, la tua contagiosa simpatia e il tuo sorriso rimarranno sempre con noi.

Giorgio Zoffoli

IN ALTO LA SALUTE

Integratori alimentari e attività in montagna

Tutti noi frequentatori di montagna ogni tanto sentiamo il bisogno di un po' di "benzina" per affrontare meglio un percorso particolarmente duro, per migliorare la performance o per recuperare più velocemente. E l'interesse può cadere sul mondo degli integratori alimentari. Cosa sono? Sono sicuri? Può avere senso l'utilizzo nelle attività in montagna e, se sì, quando?

Gli integratori alimentari, secondo la definizione dell'Efsa (European food safety authority) sono "fonti concentrate di nutrienti o di altre sostanze con effetto nutrizionale o fisiologico, commercializzati sotto forma di 'dose' (pillole, compresse, polveri, gel ecc.)". Possono essere di origine naturale o di sintesi e hanno lo scopo di compensare le carenze nutrizionali, mantenere un adeguato apporto di alcuni nutrienti, o coadiuvare specifiche funzioni fisiologiche.

Non essendo farmaci, possono essere venduti come salutari senza doverne dimostrare scientificamente i benefici. Un utilizzo non idoneo di integratori alimentari, anche se di origine naturale, potrebbe portare a problematiche in termini di salute e di performance.

Nelle attività in montagna, vi sono diverse situazioni in cui l'utilizzo di integratori può essere di supporto:

– per prepararsi a un'uscita e predisporre l'organismo per un lavoro ottimale, nonché prevenire gli infortuni;
– durante l'attività, per prolungare le energie, evitare di andare incontro a carenze, mantenere la concentrazione;
– al termine dell'attività, per favorire il recupero muscolare, evitare l'insorgenza di crampi e affaticamento, ottimizzare gli effetti dell'allenamento.

La performance sportiva dipende da diversi fattori: la genetica innanzitutto; allenamento ed esperienza; nutrizione e idratazione; solo alla fine troviamo il contributo degli integratori. Per cui, prima di decidere se sia necessario utilizzare un integratore, è necessario prima correggere e ottimizzare tutti gli altri step.

Quando può essere indicato l'uso di integratori e quali sono quelli più comunemente necessari, dall'escursionista all'alpinista? Innanzitutto è importante capire se si hanno delle carenze primarie e, nel caso, bisogna parlarne con il proprio medico e valutare l'adeguatezza dell'alimentazione.

È importante poi sapere il tipo di attività che si dovrà affrontare, l'ambiente e il clima in cui si svolgerà, la durata e la possibilità di assumere cibo nel corso della stessa. Ad esempio: per una camminata di 2-3 ore con un dislivello basso, difficilmente ci sarà bisogno di un integratore, ma se la stessa camminata viene fatta in ambiente molto caldo potrebbe essere necessario almeno un integratore di sali minerali. Al contrario, un climber che si appresta a salire una parete difficile e che gli richiederà tutto il giorno, dovrà valutare attentamente il bisogno di sali minerali e gel o barrette energetici, dato che difficilmente potrà fermarsi per pranzare, ma al contempo dovrà mantenere un alto livello di concentrazione costante.

Bisognerà inoltre valutare gli obiettivi. Un escursionista che vuole passare un weekend nella natura, non deve preoccuparsi eccessivamente del recupero muscolare e può evitare i dolorini del giorno dopo iniziando a fare delle camminate regolari prima del fine settimana in montagna. Uno sportivo che vuole migliorare la propria tecnica, compie uscite più volte a settimana e ha bisogno che i muscoli siano sempre pronti e carichi, può valutare l'introduzione di aminoacidi o proteine specifiche nel post allenamento. Potrebbe anche necessitare di prodotti che aiutino a diminuire l'infiammazione tipica del post attività fisica, come antiossidanti e omega 3.

Infine è importante valutare quanto la persona sia abituata a utilizzare gli integratori. L'apparato digerente è molto più sensibile sotto stress, anche fisico. È importante testare la tolleranza ai prodotti e abituarsi al loro consumo prima di assumerli in situazioni limite.

Insomma, sull'eventualità di utilizzare gli integratori, la risposta non è univoca. Possono essere un supporto, ma bisogna effettuare una corretta valutazione sulla loro reale necessità e non basarsi solo su consigli di amici e conoscenti, o su quanto letto o sentito on-line. È indicato un confronto con il medico di fiducia, per tutelare la propria salute, la propria performance e ottenere sempre il meglio dalle nostre attività all'aria aperta.

Giulia Roccatello, dietista
iscritta al Cai di Bologna
388 868 2927

IL CAI CESENA È ISCRITTO NELLA SEZIONE DELLE A.P.S.

L'argomento di questo articolo, seppure non riguarda le attività sezionali ma piuttosto lo status giuridico e aspetti amministrativi della Sezione, lo riteniamo di interesse per i soci lettori dato che fornisce importanti aggiornamenti sulla "veste" della nostra associazione alla luce dell'intervenuta iscrizione al Runts, ovvero Registro Unico Nazionale Terzo Settore.

Ricordiamo che nelle precedenti assemblee straordinarie di ottobre 2020 e maggio 2021 si approvarono, in considerazione dei vantaggi che ne derivavano, modifiche statutarie finalizzate a ottenere l'iscrizione al Registro regionale delle Odv e Ap quale passaggio propedeutico alla successiva trasmigrazione degli enti ivi iscritti al neo costituito Runts previsto Codice del Terzo Settore – D.Lgs. 117/2017.

Ebbene, con soddisfazione, vogliamo quindi informare che il processo avviato nel 2020 ha raggiunto il primo dei principali scopi prefissi ovvero l'iscrizione della nostra Sezione al Runts. Resta da realizzarsi il secondo e definitivo obiettivo di ottenimento del riconoscimento della P.G. (Personalità Giuridica) che permette all'associazione Cai Cesena la piena e autonoma assunzione delle obbligazioni di natura sociale verso i terzi separando la responsabilità dell'ente (che diventa limitata) da quella degli amministratori e soci di natura illimitata come attualmente si configura.

Vediamo con maggior dettaglio cosa è avvenuto e cosa si dovrà fare per completare l'iter descritto.

Il 15 giugno scorso per effetto della procedura di trasmigrazione dal preesistente registro regionale al Runts siamo stati iscritti nella sezione Aps del Runts con il numero di protocollo 35135. Con questo atto amministrativo divengono efficaci, a fronte di vantaggi di varia natura fra cui anche quelli fiscali, obblighi concernenti la vita associativa fra cui regole diverse sulla struttura e l'operatività dell'organo di amministrazione, di controllo e revisione legale e inoltre, tra gli obblighi previsti, la tenuta di alcuni libri sociali, utili per seguire e controllare l'evoluzione dell'associazione Ets.

Il diventare Ets per la nostra Sezione comporta osservare anche una maggiore trasparenza, prevedendo maggior attenzione alle procedure e nella gestione delle attività, con un occhio sempre aperto alla pubblicità all'esterno. Gli Ets, infatti, sono sottoposti a una serie di controlli per verificare:

- la sussistenza dei requisiti di iscrizione al registro unico nazionale del terzo settore
- l'adempimento di tutti gli obblighi connessi
- il perseguimento delle attività civiche, solidaristiche e di utilità sociale
- il corretto impiego delle risorse utilizzate.

Tra i principali strumenti di trasparenza c'è il bilancio o rendiconto da depositarsi al Runts quest'anno nel nostro caso entro 90 giorni dall'avvenuta iscrizione e per i prossimi anni entro il 30 giugno seppure lo statuto preveda la sua approvazione entro il 31 marzo di ciascun anno. In quanto associazione con ricavi, rendite, proventi o entrate comunque denominate inferiori a 220.000 euro il "bilancio" può essere redatto nella forma del rendiconto per cassa (secondo lo schema ministeriale emanato) così come in pratica fatto fino ad ora. Tra le prescrizioni di tipo amministrativo previste dalla nuova normativa, ci sono una serie di obblighi relativi alle scritture contabili e la tenuta di un registro dei volontari non occasionali con la necessità di una specifica assicurazione per i soci inclusi in tale registro.

Fra gli adempimenti in corso di effettuazione, che comporta il vantaggio di accesso al sostegno del riparto del 5 per mille, vi è la procedura di accreditamento presso il Runts stesso. Altro adempimento conseguente all'intervenuta iscrizione riguarda l'obbligo di inserire nella propria denominazione l'indicazione "Ente del Terzo Settore" ovvero l'acronimo "Ets" e l'utilizzo di tale locuzione negli atti, nella corrispondenza e nelle comunicazioni al pubblico

Descritto fin qui il c.d. "stato dell'arte" approfondiamo ora quali debbono essere i successivi passaggi per acquisire la "P.G. – Personalità Giuridica".

Per avere un quadro chiaro su come muoversi come referente della Commissione Giuridica sezionale, con l'ausilio e compartecipazione del dottor Roberto Bianchi, presidente dell'Organo di Controllo della Sezione, ci si è confrontati con il notaio Marco Maltoni lo scorso mese di giugno.

Il notaio ci ha confermato le indicazioni contenute nella circolare n. 9 del 21 aprile 2022, del Ministero del Lavoro ovvero che per la nostra sezione Cai, quale ente già iscritto al Runts privo della personalità giuridica ma che intende acquisirla, la domanda di iscrizione al Runts compete al notaio e si rende necessaria e indispensabile la formalizzazione per atto pubblico.

Il notaio infatti oltre a verificare la conformità dello statuto alle disposizioni applicabili in generale agli Ets, compete anche il controllo in merito alla sussistenza del patrimonio minimo previsto dal codice (che è di 15.000 euro).

Il notaio ha inoltre precisato che è stato disposto che la verifica del patrimonio minimo debba essere effettuata sulla base di apposita documentazione contabile, dalla quale risulti che non vi sono debiti o passività tali da ridurre la consistenza patrimoniale, e che debba avere data certa non anteriore a 120 giorni dalla presentazione della domanda di iscrizione al Runts.

Nel nostro caso avvalendoci di un revisore quale componente dell'organo di controllo, la documentazione può essere costituita dalla situazione patrimoniale risultante dall'ultimo bilancio di esercizio approvato, completa della relazione del revisore che ne attesta la corretta compilazione.

Tali documenti devono essere allegati all'atto pubblico prodotto dal notaio ed essere depositati, unitamente all'istanza, presso il competente ufficio del Runts.

Per procedere secondo quanto illustrato dal Notaio è di tutta evidenza la necessità di tenere una assemblea straordinaria dei soci della Sezione da tenersi alla presenza del notaio.

Alla luce dei chiarimenti avuti il Consiglio Direttivo ha individuato, come epoca di svolgimento, di tenere l'assemblea straordinaria il prossimo anno insieme a quella ordinaria entro il 31 marzo. Questo al fine di evitare di incorrere (nel caso di convocazione autonoma in altra data) in una duplicazione di adempimenti organizzativi e amministrativi con aggravio di oneri e spese. Inoltre sarebbe molto più agevole formare il documento contabile di certificazione del patrimonio da dare al Notaio in quanto sarebbe formato sui dati contabili di chiusura del Bilancio al 31 dicembre 2022. La data esatta e l'ordine del giorno saranno meglio precisati e comunicati tramite i consueti canali non appena stabiliti dal Consiglio Direttivo, sentita anche la disponibilità del Notaio. Saranno poi diffuse anche eventuali ulteriori comunicazioni inerenti piccoli aggiustamenti e integrazioni che si dovessero rendere necessari allo Statuto e alla concreta possibilità di adozione da parte dell'assemblea stessa di uno specifico "Regolamento assembleare ed elettivo" che il notaio suggeriva di dotarsi. Vogliamo per ora sottolineare come **sarà estremamente importante partecipare a tale assemblea, prioritariamente con presenza diretta ma, se impossibilitati, tramite conferimento di delega ad altro socio, sia ovviamente per gli argomenti che incidono sul futuro della Sezione e sia per non far mancare il quorum qualificato di presenza dei soci** che lo statuto fissa in un minimo del 10% di tutti gli iscritti in terza convocazione.

Michele La Maida

INSEGUI LA TUA PASSIONE

Mountain eXperience: il negozio specializzato per la montagna e l'outdoor

Un vasto assortimento di abbigliamento ed attrezzatura per trovare la soluzione più adatta ad ogni tua esigenza. Professionalità ed esperienza al tuo servizio.

- **noleggio attrezzature per scialpinismo, ferrate e ciaspolate**
- **risuolatura scarpette e scarponi**
- **sconti e convenzioni per le associazioni**
- **esposizione tende da campeggio**
- **assistenza e consulenza per campeggio e attività all'aria aperta**
- **guide, cartine e riviste**
- **consulenza per lavori in altezza**

SCONTO 15% SOCI CAI

Mountain eXperience
offre un'ampia scelta dei migliori marchi, aziende leader del settore affermate a livello mondiale i cui prodotti vengono testati sul campo da alpinisti esperti.

TREKKING ALPINISMO CAMPEGGIO

info@mountainexperience.it

skype mountain_experience

SAVIGNANO

via A. Palareti, 37
47039 Savignano sul R. (FC)
tel. 0541 943563
fax 0541 943563