

SuIMonte



CAI - SEZIONE "MARIO FANTIN" BOLOGNA - NOTIZIARIO AI SOCI n° 4/22

NEVE VARIAZIONI SUL TEMA

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

SUL MONTE

Notiziario ai soci n. 4/2022

Club Alpino Italiano
Sez. Mario Fantin, Bologna

Direttore Responsabile

Luca Calzolari

In Redazione:

Marino Capelli (coordinamento),
Ciro Gardi, Sauro Scagliarini,
Cristina Gentile, Elena Sturaro

Redazione

Via dei Fornaciai 25a
tel. 051 234856

Foto di copertina:

Marino Capelli

Per articoli, foto, segnalazioni:

notiziario@caibo.it

Grafica

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

Stampa

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

Registrazione

c/o Tribunale di Bologna
n- 4227 del 1972

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Mario Fantin - Bologna

Via dei Fornaciai 25a
40129 Bologna
tel/fax: 051 234856
e-mail: segreteria@caibo.it
www.caibo.it

Segreteria

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

Chiuso in redazione
il 15/11/2022

Vieni a vedere la NUOVA SEDE!

La Segreteria della Sezione CAI di Bologna è già nei nuovi locali di via dei Fornaciai 25a in prossimità del grande Parco cittadino Giardini o della Ca' Bura; facilmente raggiungibile col bus 11c, con le ciclabili Arcoveggio e Navile e dalla tangenziale. È dotata di ampio parcheggio in proprietà. I lavori di ristrutturazione sono già iniziati e si concluderanno in autunno. Nei nuovi spazi di circa 800 mq oltre agli uffici della segreteria e a un'ampia biblioteca troveranno posto: quattro aule di varie dimensioni con luce e aerazione diretta per corsi, riunioni e attività culturali, la più grande delle quali adeguatamente insonorizzata per ospitare anche le prove del Coro; un ampio magazzino laboratorio per i materiali della sentieristica; un'officina meccanica per il cicloescursionismo e al centro un grande "open space". L'acquisto della nuova sede segna una significativa svolta nell'attività sociale perché consente di non pagare più l'affitto, di essere al riparo dalla necessità di lasciare i locali e soprattutto di uscire da soluzioni poco idonee alle nostre esigenze. La dimensione, la varietà e la qualità degli spazi disponibili determineranno le condizioni per dar vita a un frequentato e abituale punto di incontro dei sempre più numerosi soci. Un forte impegno non solo economico, ma anche un atto di fiducia nel futuro.

**La segreteria è aperta:
martedì dalle 9 alle 13
mercoledì, giovedì, venerdì dalle 16 alle 19
telefono 051 234856
segreteria@caibo.it
www.caibo.it**



PUNTI RINNOVO TESSERA ANNUALE



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



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

Cari Lettori,

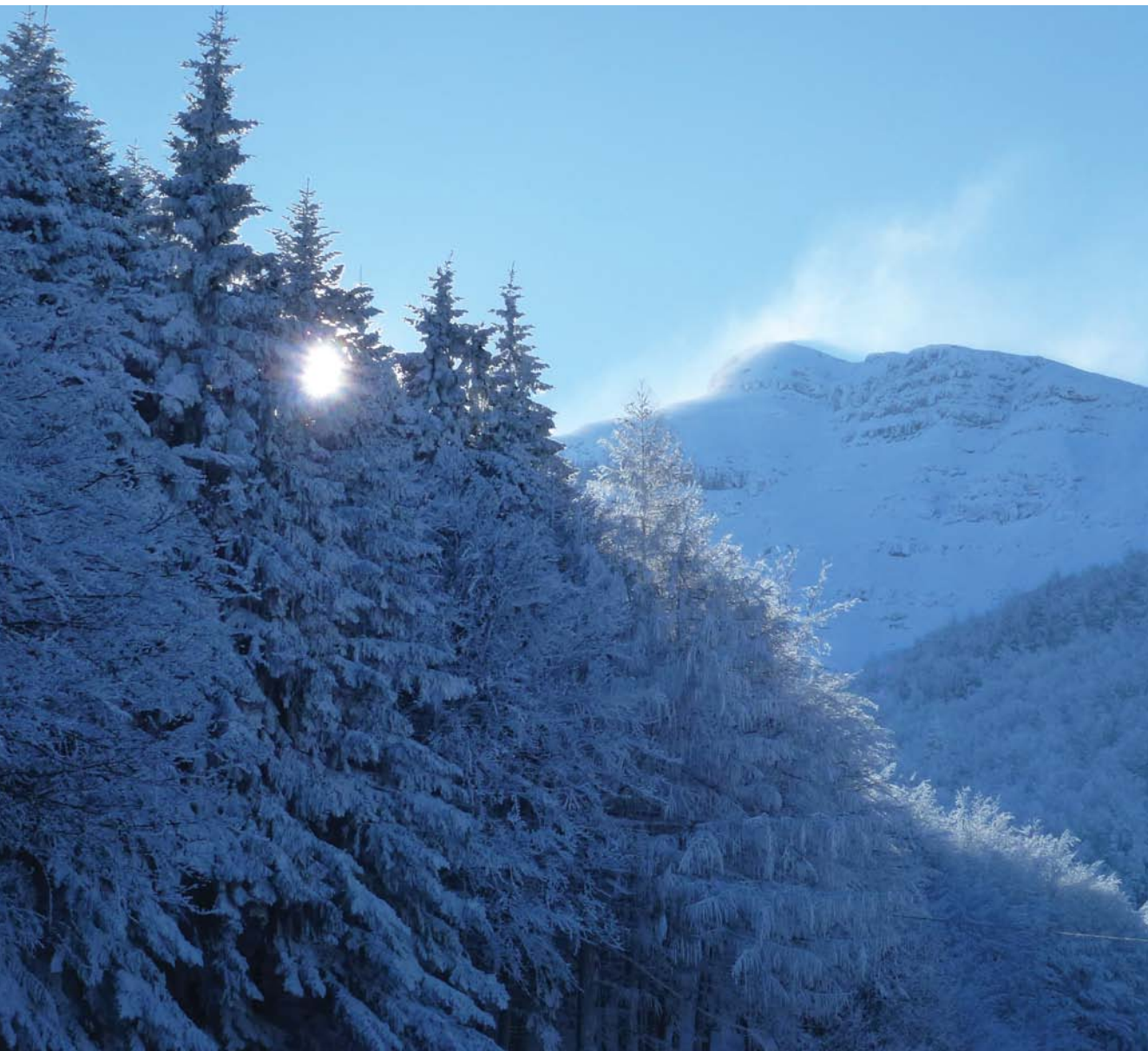
dopo un'estate che non voleva finire più, è tornata la stagione della neve, quella neve che lo scorso inverno ha stentato a cadere rendendo le nostre montagne più di color marrone che bianche. Come sempre all'inizio di questo periodo dell'anno speriamo che scenda copiosa e vorremmo ritornare ai monti vivendo quella sensazione di particolare sospensione della natura che si vive quando tutto è coperto da una soffice coltre bianca.

"Poveretto chi non sa sciare né pattinare. Di tanta neve, che se ne fa? Tutto quel ghiaccio non gli serve a nulla. Di tanta gioia lui non può godere: al massimo si farà una granita in un bicchiere" così scriveva Gianni Rodari in una delle sue Filastrocche. La neve è un po' un mondo di fiaba, non a caso piace tanto ai bambini, ma ha anche una precisa dimensione economica per le genti che vivono in montagna.

Che si punti a curve adrenaliniche sulla neve fresca o rilassanti ciaspolate nei boschi e sui crinali è questo il fascino della stagione fredda alla ricerca di luci, colori ed emozioni che solo certi paesaggi sono capaci di suscitare soprattutto se innevati. E' questo che tentiamo di raccontarvi aprendo il numero con un articolo di Vinicio Ruggeri che, a partire dal Bidecalogo del CAI, affronta il tema dell'industria dello sci e del turismo montano. Sempre in questo numero parleremo poi di scialpinismo praticato anche quando la neve è poca e si devono ricercare attentamente itinerari inusuali, ne ho scritto io stesso, di un itinerario "ultra trail" anche in ambiente innevato sul ns.appennino narrato da Leonardo Romanato e di Orienteering, utilissima disciplina per chi voglia cimentarsi anche con itinerari su neve e/o fuori dai sentieri, ce ne scrive Cristina Gentile.

Chiudono il numero le rubriche In Alto La Salute che in questo numero si occupa di integratori con un contributo di una ns.socia dietista, Giulia Roccatello, e un'utile guida all'acquisto del "pile" più adatto alle proprie esigenze scritto da Fabio Saletti.

Marino Capelli, Coordinatore della Redazione





Industria dello sci, turismo montano e il caso del Corno alle Scale

Testo di **Vinicio Ruggeri** - Foto di **Vinicio Ruggeri e Marino Capelli**

Nel numero di settembre 2021 abbiamo cominciato a scrivere del Nuovo Bidecalogo con l'intento di ragionare sui valori condivisi nella nostra associazione e sulla nostra capacità di attuarli sul territorio bolognese.

In questo numero vogliamo affrontare il tema dell'industria dello sci, trattata all'art. 4 del NB, ed il caso del Corno alle Scale.

Nel 2016 si è riaffacciato un progetto di ampliamento del comprensorio sciistico del Corno alle Scale e di un suo collegamento con la Doganaccia sul versante toscano. Questa ipotesi, finanziata con ingenti fondi pubblici, ha suscitato vivaci dibattiti e ferme prese di posizione da parte di sostenitori ed avversari ed ha visto opinioni diverse anche all'interno del CAI.

Il turismo in Appennino ha vissuto un momento di espansione negli anni '70 del '900, quando il consolidato benessere ha favorito il diffondersi della pratica dello sci da discesa e il fenomeno della villeggiatura estiva, entrambi caratterizzati da una frequentazione di prossimità non essendo ancora diffusa la pratica dei viaggi a medio-lungo raggio. La nascita di una rete di piccoli alberghi di montagna e la costruzione di seconde case sono state la conseguenza sul territorio dell'espansione turistica di quegli anni, proseguita poi per due o tre decenni.

Dalla fine del '900 sono apparsi i primi mutamenti: è sorta e cresciuta una domanda di vacanze a contenuto diverso, meno standardizzato e volto alla conoscenza del territorio; si sono affermati l'escursionismo, i "cammini" e le vacanze "esperienziali". Nel frattempo i cambiamenti climatici hanno ridotto la durata e la quantità dell'innevamento a terra, costringendo le stazioni sciistiche ad investimenti crescenti in impianti per l'innevamento artificiale, resi progressivamente meno efficaci dall'innalzamento delle temperature mentre lo sci da discesa, per motivi culturali, economici e climatici, ha iniziato un lento declino.

La difficoltà che ne è conseguita per gli operatori turistici è stata talmente evidente che da più parti (Parchi, Comuni, Camere di Commercio) già nel 2016 si è avviata una discussione sulla necessità di superare i modelli di turismo appenninico fondati sullo sci.

Ma la consapevolezza mostrata da alcuni sullo stato e sul futuro del turismo in Appennino non era ancora sufficientemente diffusa se più o meno nello stesso momento gli amministratori della montagna bolognese (e regionali!) hanno rispolverato il vecchio progetto richiamato in apertura.

Chi scrive era all'epoca presidente regionale del CAI e ha subito preso posizione insieme a Legambiente e WWF, affermando in armonia con



specifici per sostenerla in maniera argomentata. Ci siamo quindi rivolti al CAST (Centro Studi Avanzati sul Turismo) dell'Università di Bologna, finanziando una ricerca che ha avuto come titolo "Per una rigenerazione dell'Appennino toscano-emiliano: turismo, sostenibilità e sviluppo territoriale nel parco regionale del Corno alle Scale". Ai ricercatori abbiamo posto queste domande: che peso economico hanno in Appennino il turismo legato allo sci e quello legato all'escursionismo ed ai cammini? In che condizioni versa la struttura ricettiva? Quali investimenti avrebbero un maggiore ritorno economico ed occupazionale sulla valle, quelli riservati allo sci o quelli dedicati al turismo diffuso di scoperta?

Dal CAST ci hanno subito avvertito che gli esiti della ricerca avrebbero anche potuto essere diversi da quelli graditi alla "committenza" e che, in questo caso, non sarebbero stati addomesticati.

Ma possiamo affermare che abbiamo avuto conferma delle nostre opinioni. In particolare si è rilevato che il modello turistico è ormai asfittico: sui comuni interessati dal parco regionale del Corno alle Scale, che ha caratteristiche e pretese di area turistica, il turismo ha un peso sull'economia locale inferiore alla media nazionale (in cifre tonde l'8% contro il 10%); così anche il tasso di occupazione delle strutture alberghiere.

Dal raffronto della spesa di sciatore ed escursionista risulta ovviamente maggiore la prima, ma la spesa dello sciatore è dovuta in gran parte al costo dell'accesso agli impianti (e di questa poco rimane sul territorio mentre il grosso va in consumi energetici e alle imprese costruttrici); la spesa degli escursionisti, accusati di "portarsi il panino da casa", potrebbe invece crescere sensibilmente e restare sul territorio se fossero offerti servizi adeguati.

il punto 4 del NB che anche al di là dei problemi di impatto ambientale, che pure si pongono, investire tanto denaro in un solo punto ed in un settore in declino sarebbe un pessimo modo di utilizzare fondi pubblici; l'Appennino ha bisogno di investimenti diffusi per promuovere i cammini, adeguare la ricettività, sostenere le produzioni tipiche e non si può più contare su un singolo elemento "eccezionale", peraltro in declino, ma occorre puntare su un complesso equilibrato di valori naturali e culturali connessi con il vivere in montagna.

Della nostra posizione eravamo certi ma, consapevoli di come fosse basata su esperienze e impressioni soggettive, avevamo bisogno di dati



La ricerca infine ha prefigurato tre scenari: investimenti concentrati sullo sci, investimenti diffusi per lo sviluppo del “nostro” turismo, investimenti sia per la sistemazione e l’efficientamento della stazione sciistica - senza espansioni né nuovi impianti - sia per un turismo dolce diffuso. Ebbene, la simulazione sulle ricadute ha evidenziato come la politica di potenziamento della sola stazione sciistica produca il minor ritorno occupazionale ed economico.

Nonostante queste evidenze il Comune di Lizzano in Belvedere ha presentato alla Regione il progetto di “Nuova seggiovia esaposto ad ammortamento automatico Polla - Lago Scaffaiolo in sostituzione della seggiovia quadriposto ad ammortamento fisso “Direttissima” e della sciovia “Cupolino” in comune di Lizzano in Belvedere (Bo) loc. Corno alle Scale” per la verifica di assoggettabilità a Valutazione di Impatto Ambientale (VIA).

Il tracciato insisterebbe su un’area protetta da un Sito di Importanza Comunitaria (SIC), differisce poco da quello della attuale direttissima, della quale è prevista la demolizione nonostante possa restare in servizio fino al 2038, prevede tre nuove stazioni, tra cui quella di arrivo a ridosso del lago Scaffaiolo, e 14 nuovi piloni; è prevista anche la demolizione della sciovia del “Cupolino”, che ha terminato la sua vita attiva nel 2017 e, essendo su un SIC, avrebbe già dovuto essere demolita.

Il CAI Emilia-Romagna ha presentato formali osservazioni al progetto, rilevandone limiti e carenze e chiedendone il rinvio a VIA.

1 Il testo è reperibile sul sito del CAI centrale

2 Il report finale della ricerca è reperibile integralmente sul sito del CAI Emilia-Romagna e su quello del comitato Un altro Appennino è possibile.

3 Vedi anche CCTAM Cambiamenti climatici, neve, industria dello sci e le posizioni CIPRA

4 Poi modificata in quadriposto

La Regione ha invece concluso il procedimento dichiarando che si tratta di ammodernamento dell’esistente, e non di nuovo progetto come da noi sostenuto, e decretandone per questo la non assoggettabilità a VIA. Il CAI regionale ha allora costituito insieme ad altre associazioni il comitato “Un altro Appennino è possibile” che, con i fondi raccolti da una campagna di crowfounding, è ricorso al TAR contro la decisione regionale. Il TAR non ha riconosciuto le motivazioni avanzate ed il comitato è ricorso allora al Consiglio di Stato che ha invece valutato fondate le ragioni dei ricorrenti e invitato il TAR ad approfondire l’istruttoria. Al momento di chiudere questo articolo, dopo perizie, memorie e contromemorie, siamo in attesa della sentenza definitiva del TAR.

In conclusione, coerentemente con le posizioni espresse in diverse sedi dal CAI centrale, dal NB e con gli studi condotti dall’Università, il CAI regionale si oppone alla costruzione di nuovi impianti al Corno alle Scale, quanto meno senza una adeguata VIA, e chiede investimenti diffusi in Appennino per sostenere altre forme di turismo meno impattante.

Quanto al comprensorio sciistico, non se ne chiede certo lo smantellamento, ma piuttosto l’efficientamento e la razionalizzazione perché possa continuare a funzionare, magari rivolgendosi anche ad altre tipologie di utenti come gli studenti delle scuole medie e superiori della Città Metropolitana di Bologna che vi potrebbero trovare un centro di avviamento a tutti gli sport invernali.





Una scialpinistica fuori dagli schemi delle antologie

Testo e foto di **Marino Capelli**

Finalmente lo scorso inverno, all'inizio dell'anno, abbiamo potuto ricominciare a sciare, ma la neve purtroppo, anche a gennaio, era veramente poca e il vento spesso intenso l'aveva spostata qua e là secondo la bizzarria delle correnti.

Ipotizzando una stagione molto affollata negli alberghi avevo deciso di andare a percorrere qualche nuovo itinerario in Alta Val di Fassa alla fine del mese di gennaio quando abitualmente la voglia di sciare nel freddo invernale dirada la presenza negli hotel e sugli itinerari. Appena arrivato in valle vado in quota con gli impianti per verificare "a vista" lo stato del manto nevoso, ma l'itinerario che avevo ipotizzato di percorrere ai Mugoni nel Catinaccio non era praticabile in quanto il vento aveva rimosso quasi tutta la neve caduta. Dal mio punto di osservazione sulle piste del Buffaure, esaminando bene il panorama, mi accorgo che sui versanti nord al riparo dal

vento il terreno ha una buona copertura fino alla quota di valle. Concentro la mia attenzione in particolare sulla zona della Ferrata Badia dove ero stato venti e più anni fa in estate quando mia figlia era ancora bambina. Si tratta di un percorso di traversata fra il Passo di S.Pellegrino e la valle dei Monzoni e S.Nicolò sopra Pozza di Fassa ora ridenominata S.Giovanni di Fassa. Lo propongo alla guida Renato Bernard che da molti anni mi accompagna negli itinerari un po' più complessi che desidero percorrere. "Non l'ho mai fatto nemmeno io" mi dice "ma questo non vuol dire che non ci possiamo provare, andiamo a vedere, male che vada scenderemo al rifugio Monzoni togliendoci gli sci vista la situazione". Detto fatto, la mattina successiva portiamo un'auto all'arrivo dell'itinerario dove partono gli impianti del Buffaure e con l'altra andiamo al Passo di S.Pellegrino. Al Passo soffia un vento molto

intenso, ma non sufficiente fortunatamente a bloccare la seggiovia che ci fa risparmiare quota e, soprattutto, ci evita di percorrere la ghiacciata parte bassa dell'itinerario. Appena scesi dall'impianto dobbiamo comunque calzare i rampanti e ci dirigiamo verso il Passo delle Selle e l'omonimo rifugio che raggiungiamo in un'ora e mezzo. Al passo il vento è ai limiti della sostenibilità e ci brucia il volto colpendoci con grossi cristalli di neve gelata. Dopo un poco di tè caldo ristoratore al riparo dei muri del rifugio scendiamo nel vallone verso il rif. Monzoni e, individuata la ns. forcella, la raggiungiamo in salita a piedi sci in spalla e ramponi ai piedi sotto lo sferzare del vento pur in una giornata completamente soleggiata. Arrivati infine alla Forcella fra la Pala del Crapela e la Punta del L'Ort andiamo in esplorazione sul versante opposto per verificare lo stato della neve e la utilizzabilità delle funi della breve ferrata. "Cosa ne dici Renato, si fa secondo te?" chiedo. "Ma sì, piano, piano e con prudenza..." mi risponde dopo aver saggiato la consistenza della neve qualche metro sotto al passo nella direzione di discesa. Ed eccoci pronti, dopo aver tolto le pelli, con imbrago, corda, casco, ramponi ai piedi e sci attaccati allo zaino. La neve, tutta riportata dal vento, è soffice, polverosa e profonda, ma nasconde in parte le funi della ferrata. Con qualche scivolata, in cordata, superiamo il tratto roccioso sotto alla forcella e arrivati dove il canale si allarga possiamo finalmente calzare gli sci. La discesa avviene in piena esposizione nord su neve profonda costituita da leggeri cristalli

ghiacciati che le conferiscono una consistenza farinosa. In realtà il canale su cui scendiamo per pendenza ed esposizione è abitualmente un pendio su cui possono anche staccarsi piccole valanghe, ma noi lo troviamo completamente sicuro grazie alle particolari condizioni di innevamento e temperatura. La sciata è sempre piacevole anche perché si sviluppa al riparo del vento che dall'alto continua a ringhiare e ad accumulare a nord nuovi cristalli. Arrivati alla quota della vegetazione ci destreggiamo su neve peggiore in mezzo ai baranci e ai pini mughi fino ad incontrare la Val Monzoni e per essa fino alla nota Malga Crocifisso dove ci fermiamo per una sosta ristoratrice. In breve per le piste raggiungiamo la seconda auto utile al rientro.

Questo itinerario, particolarmente bello e panoramico non risulta su nessuna delle consuete antologie di itinerari dolomiti di vario livello e difficoltà, ma meriterebbe di entrarvi a pieno titolo per la sua bellezza, il limitato dislivello in salita e l'appagante e importante dislivello in discesa. La parte alpinistica vera e propria inoltre, pur nella sua brevità, non deve essere assolutamente sottovalutata anche perché le corde fisse sono in parte inutilizzabili in quanto coperte dalla neve.

La discesa si svolge in buona parte su terreno aperto, ma ne deve essere valutata con attenzione la sicurezza a causa della pendenza e dell'esposizione. Lo consiglio a tutti gli appassionati che vogliono cimentarsi con itinerari "diversi" e solitari, ma a due passi da alcune delle più famose aree sciistiche dolomitiche.





Orienteering, divertirsi in montagna a tutte le età

Testo e foto di **Cristina Gentile**

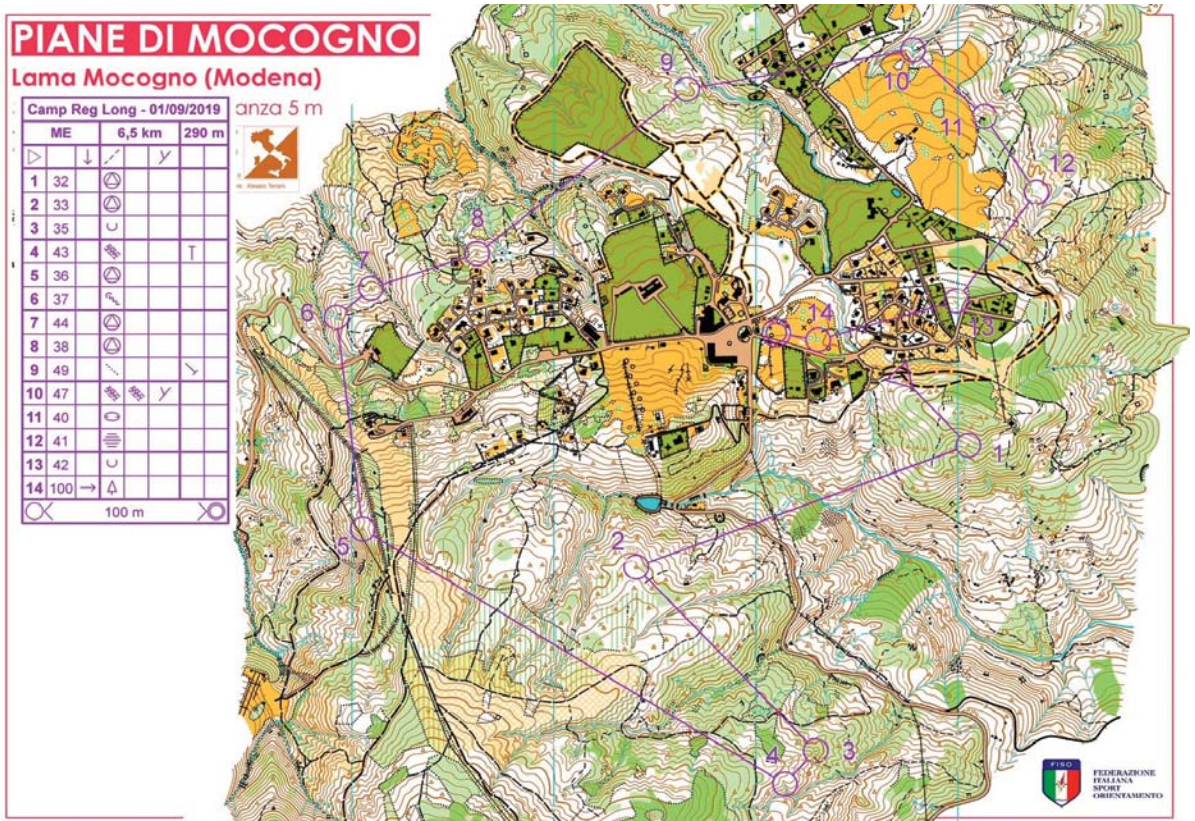
“E’ un mettersi alla prova per riuscire a raggiungere un percorso in autonomia, solo con le proprie forze”. Per Massimo Balboni, 65 anni, una vita tra le piste d’atletica e i boschi di montagna, oggi istruttore per l’Orienteering Club Appennino, è questa l’essenza dell’orienteering, o “orientamento”. “Inoltre c’è l’aspetto del divertimento, – aggiunge - la soddisfazione di scovare il punto-mappa là dove avevi intuito”. E così li si vede sfrecciare, mappa alla mano, bussola e “Si-card” (il chip elettronico, Sport ident, che registra il percorso) -, abbigliamento leggero anche a 1.900 metri o sotto la pioggia perchè, si sa, “correndo ci si scalda”. Chi gareggia risalendo di corsa pendii fangosi, scavalcando rovi o sentieri alla ricerca delle “lanterne” del percorso, giura di divertirsi un mondo. Nato tra Otto e Novecento nel Nord Europa, lo “sport dei boschi” è una disciplina sportiva outdoor, praticata generalmente su terreno alpino – più recentemente, nelle versioni “sprint”, anche nei centri storici cittadini - da atleti di ogni età, inquadrati in diverse categorie. Diffusosi negli ultimi quarant’anni anche in Italia, dove la Federazione Sport Orientamento (www.fiso.it) è oggi attestata su circa 5mila tesserati, in prevalenza uomini, l’orienteering consiste nella

gara per raggiungere tutti i punti segnati su una mappa. La cartina è però priva di indicazioni e reca soltanto i simboli e colori delle caratteristiche morfologiche del terreno (curve di livello per i pendii, tratteggio per i sentieri, linee azzurre per i corsi d’acqua, triangoli per carbonaie, altri simboli per fossi, rocce, alberi, bosco fitto o attraversabile, ecc.). Vince chi completa più velocemente il percorso, riuscendo quindi a “orientarsi” e a scegliere le traiettorie migliori per passare da un punto all’altro, rispettandone la sequenza e scovando le varie “lanterne”.

“Alla base c’è l’imparare a leggere una mappa – spiega Balboni -, che richiede capacità d’astrazione. Un’abilità sempre utile anche in città o in vacanza, per un’escursione, un museo ecc. Per i ragazzini è un allenamento notevole anche dal punto di vista psicologico – sottolinea – perchè si tratta di affrontare ansia e paura, e prendere decisioni da soli”. A volte, anche chi si diverte agli allenamenti, sconta in gara un carico di tensione maggiore, avverte Balboni, che infatti consiglia di avviare gradualmente i più piccoli all’orienteering, lasciandoli gareggiare da soli verso i 10-11 anni. “Portarli in montagna fin da piccoli può instillare in loro l’amore per quell’ambiente e il rispetto per la natura. Per

esempio, dopo i nostri raduni, dove sono presenti anche centinaia di partecipanti, con intere famiglie impegnate nelle gare, non restano tracce o carte a terra". Dalla foresta del Cansiglio, in Veneto, alle faggete del Monte Livata, nel Lazio, l'istruttore racconta dei boschi come ambienti di gara difficili e affascinanti, da far conoscere presto ai ragazzi così che non ne abbiano paura e anzi imparino ad apprezzarli. E presto ha iniziato anche Michele Caraglio, 39 anni, due volte campione italiano di orienteering e oggi ricercatore in Fisica a Innsbruck. Appassionato di montagna, scopre l'orienteering alle scuole superiori e continua con gli allenamenti per il mondiale universitario, fino alla carriera in nazionale. Ma anche dopo l'oro nei campionati italiani long distance, la voglia di gareggiare non passa: "Nell'orienteering si richiede più forza che nella corsa perché si corre nel bosco, e c'è più tecnica e divertimento perché si corre leggendo una cartina topografica". Per Caraglio, che pratica anche trekking e arrampicata, tra attività alpinistica e orienteering vi sono tratti comuni, ma anche importanti differenze: "Nell'orienteering prevale l'aspetto agonistico, la prestazione sportiva – afferma - ma vi è anche un aspetto sociale molto forte, perché ci si incontra con decine di persone ad ogni gara, e ritrovandosi di volta in volta per le varie competizioni si fa amicizia facilmente, mentre in montagna si va solitamente in piccoli gruppi". A metà strada tra le escursioni e le gare di corsa dell'atletica, l'orienteering "può essere un buon modo per

avvicinare i bambini alla montagna - suggerisce - perché è meno stancante di un trekking e più divertente per chi ama l'aspetto agonistico". Tuttavia sia l'alpinismo che l'orienteering mettono a contatto con la natura e richiedono la lettura delle mappe. Per Massimiliano Cavara, 49 anni, ingegnere e istruttore d'atletica per la Polisportiva Monteveglio, l'orienteering "è un altro modo di andare in montagna, ottimo per famiglie perché possono gareggiare tutti". Anche nell'esperienza di Cavara, il passaggio dall'atletica all'orienteering avviene da ragazzo. "Con l'atletica ero chiuso in una pista, con l'orienteering sempre in mezzo alla natura. E ogni gara fa scoprire posti nuovi". E durante il lockdown del 2021, pur di continuare ad allenarsi e grazie alle norme anti-Covid per le gare nazionali, Cavara sperimenta lo sci-orienteering, una delle varianti di questo sport, come anche il mountain bike-orienteering, e l'orienteering di precisione. Sulle piste da sci da fondo della Valmaron, in Veneto, e di Valbruna (Friuli), Cavara gode così di un'invernata generosa dal punto di vista nevoso – sull'Appennino si registrarono fino a 2 metri del candido manto - . Ma avverte: "Lo sci-o. è più tecnico e concede meno libertà dell'orienteering classico. Richiede un'ottima padronanza degli sci, e si svolge in gran parte su piste strette, battute da motoslitta. Solo per brevi tratti si può tracciare fuori pista, a rischio di affondare nella neve". Come sempre, insomma, la montagna insegna prudenza.





Ultra Trail 100 Sasso - Lizzano

Testo e foto di **Leonardo Romanato**

Vivo a Bologna da ormai 10 anni. Da quando sono qui ho cominciato prima ad arrampicare, poi ad andare in kayak e infine a correre su sentiero - o trail running - come viene chiamato questo sport. Ho iniziato a correre su sentiero dopo aver percorso nel 2016 con un amico la Via degli Dei, scoprendo l'esistenza di una gara organizzata su quel percorso, che mi ha portato a sua volta a scoprire una squadra diventata per me presto quasi una famiglia: il Bologna Trail Team.

E' proprio tramite loro che in questi anni ho davvero scoperto Bologna, le sue colline, e tutto quello che sta tra Bologna e il crinale appenninico: un immenso campo di gioco pieno di meraviglie che quando incontra i tuoi occhi sei obbligato a fermarti per permetterti di vivere appieno quel momento.

Così, dopo aver preparato e corso la prima 32 km della mia vita, l'ultimo tratto della Via degli Dei, da San Piero a Sieve a Fiesole, le avventure sono continuate, allungando piano piano le distanze, fino ad arrivare ad Agosto 2021 alla prima 100 km della mia vita, la CCC, gara dell'evento

UTMB. 100km e 6.000 metri di dislivello positivo attorno al Monte Bianco tra Italia, Svizzera e Francia. Esperienza davvero intensa che mi ha lasciato con un'idea in testa.

A Novembre 2021 ci ritroviamo a fare i conti con il COVID e con la nuova istituzione delle zone gialle, arancioni e rosse. Limitati, ma fortunatamente meno limitati che ad inizio 2020, l'idea ha iniziato a prendere piede. Qualche mese di esplorazione di sentieri mai battuti, qualche settimana di pianificazione su mappa, qualche amico che ti esorta a portare avanti questo progetto. Ed è così che Venerdì 25 Marzo 2022 ci ritroviamo in piazza a Sasso Marconi, direzione Corno alla Scale, per provare a completare l'edizione zero della SLUT: Sasso - Lizzano Ultra Trail. Circa 100km e circa 6.000 metri di dislivello positivo per andare dalle dolci colline alle spalle di Bologna al Lago Scaffaiolo. All'ultimo si aggiunge al progetto anche l'idea di portare in questo viaggio la bandiera della Pace, come sostegno simbolico alla popolazione ucraina; per questo anche il sindaco di Sasso Marconi ci fa dono della sua presenza alla partenza. Partiamo in sette*. Cinque con l'obiettivo





di arrivare in fondo mentre due si sarebbero fermati a Pietracolora, dove avevamo precedentemente portato delle macchine con cambi e rifornimenti. La notte passa serena, con un ottimo clima su sentieri molto conosciuti. Fondamentale il supporto di Sara (moglie di Leonardo) nella gestione dei ristoranti notturni a Montasico e Tolè. L'alba ci accoglie a Pietracolora e il percorso continua tra tanti posti magnifici. Dopo 80 km, si arriva quindi alla parte finale: la salita della valle del Dardagna. 16 km e 1.200 metri di dislivello per raggiungere la nostra mèta. La neve ha contribuito a rendere lo sforzo più impegnativo di quanto inizialmente ipotizzato, ma alle 17:00 del Sabato, 23 ore dopo, la mèta era finalmente raggiunta. Una rapida istantanea per immortalare il momento e via in discesa verso Madonna dell'Acero dove Sara ci attendeva per il recupero.

Essere riusciti a realizzare, dietro casa, un percorso del genere è stata davvero una grandissima soddisfazione: scoperta del territorio, pianificazione, attesa, gioco di squadra e supporto di amici, familiari e istituzioni sono stati tutti elementi che hanno permesso di vivere un'avventura che non dimenticheremo facilmente!

In attesa di partire per la prima vera edizione !

***Partecipanti:** Cesare Salomoni (presidente Bologna Trail Team), Chris Gray, Antonio Fabbri, Francesco Pipolo, Dimitri Tartari, Alessandro Pirani, Leonardo Romanato
Supporto: Sara Paoloni



PILE O FLEECE

Testo e foto di **Fabio Saletti**

Dopo l'ultima puntata sulle membrane impermeabili continuiamo il nostro approfondimento analizzando uno dei materiali più iconici legato al mondo outdoor e presente in ogni guardaroba dei nostri armadi: il PILE o più precisamente chiamato FLEECE. La storia commerciale inizia nel 1981 quando una ditta americana di nome Malden Mills inventò dei capi di abbigliamento partendo da una fibra sintetica di poliestere, che viene cardata, raccolta in matasse di filato e successivamente con una lavorazione a maglia trasformato in un tessuto morbido e voluminoso. A questo punto del processo produttivo viene eseguita una spazzolatura finale (in inglese fleece) che conferisce l'aspetto soffice che conosciamo. Malden Mills depositò il marchio con il nome POLARTEC e lo chiamò POLAR FLEECE. Il "pile" ha avuto un enorme successo e lo vediamo realizzato nei più disparati livelli qualitativi, ma l'originale rimane il Polartec della Malden. Parlando di attività all'aperto le caratteristiche tecniche del pile surclassano qualsiasi fibra naturale: l'idea di avere il maggior calore con il minor peso è sicuramente vincente e viene inoltre abbinata ad una grande resistenza all'usura, alla facilità di lavaggio e ai tempi ridottissimi di asciugatura. Parlando di fleece di alta qualità oltretutto entrano in gioco anche altre caratteristiche: allontana il sudore dal corpo (traspirazione) e lo distribuisce all'esterno del tessuto favorendone l'asciugatura. Da queste considerazioni si evince che l'utilizzo perfetto del fleece è come mid-layer nel sistema a strati che conosciamo tutti. Il poliestere può essere mixato con altri materiali come poliammide, spandex, nylon ed implementato con trattamenti specifici ampliandone l'idrorepellenza (no impermeabilità), la resistenza e la durezza nel tempo. Rispetto al classico pile che tutti conosciamo si è assistito ad una evoluzione importante. Esistono ora molte tipologie, tutte con delle caratteristiche specialistiche

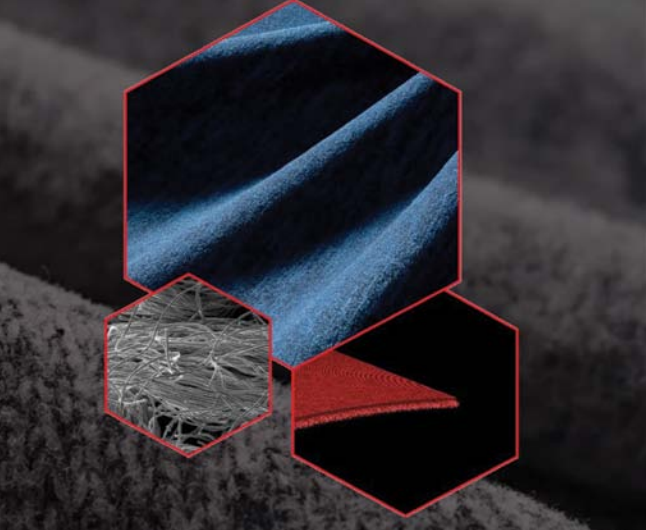
e delle finiture molto diverse tra di loro; proveremo a districarci nella scelta, vedendone le principali tipologie, analizzando i prodotti originali Polartec, che a cascata vengono poi realizzati anche da produttori diversi (es. Pontetorto, ecc). Il pile storico che ancora in qualche caso viene utilizzato è proposto in tre spessori: il Polartec 100 che è la versione più leggera, il Polartec 200 che è il peso standard, il Polartec 300 che è quello invece più caldo, ma anche quello più voluminoso ed ingombrante. Su questa tipologia si può aprire un inciso dedicato allo storico Synchilla di Patagonia che fu il primo indumento creato utilizzando il PET (polyethylene terephthalate), un polimero che nasce dal riciclaggio di bottiglie di plastica: ne servono circa 18 per un capo finito.

Addentrando invece in tipologie entrate nell'uso comune, ma più particolari, mi preme introdurre in ordine di termicità i seguenti prodotti:

POWER GRID - POWER STRETCH (PRO) - THERMAL PRO - HIGH LOFT.

Il POWER GRID (foto 1) è il materiale più leggero che trattiamo e anche quello più traspirante: è riconoscibile per il caratteristico esterno liscio e una "quadrettatura" in rilievo interna. Questi "vuoti-pieni" consentono un flusso d'aria attraverso il tessuto che trasporta il vapore acqueo (sudore) rapidamente a disperdersi, riducendo oltretutto la massa e aumentando la comprimibilità del capo realizzato. Può essere usato direttamente sulla pelle ed è indicato per attività molto aerobiche.

Il POWER STRETCH si può osservare anche nella versione Pro, è caratterizzato da una costruzione a doppia superficie (foto 2). Questo è il tessuto più elastico di Polartec, si presenta liscio all'esterno, così da scivolare facilmente sotto altri strati, e morbido internamente per rimuovere l'umidità. La versione Pro è più rinforzata all'esterno, per aumentare la durezza. L'elasticità



Therma pro

crea un tutt'uno con il corpo nei movimenti e viene utilizzato quando serve maggior calore rispetto al Power Grid.

Il THERMAL PRO viene riconosciuto per il caratteristico effetto "melange", è estremamente morbido, dà calore senza peso ed ha delle prestazioni simili al fleece classico. Il POLARTEC HIGH LOFT è invece quello con il miglior rapporto calore/peso. Ha avuto un grosso successo per la sua estetica "pelosa", che deriva però da una scelta assolutamente tecnologica: la fibra alta crea ampie sacche d'aria che servono per trattenere più calore termico, pur mantenendo un peso specifico molto basso e rendendo il capo molto comprimibile con poco attrito superficiale nella stratificazione. I filati idrofobici respingono l'umidità e accelerano i tempi di asciugatura. Concludiamo soffermandoci sul trattamento HARDFACE, che è una lavorazione fusa sopra la fibra di poliestere, serve per aumentarne la resistenza all'abrasione e per prolungare la vita dei capi. In alcuni



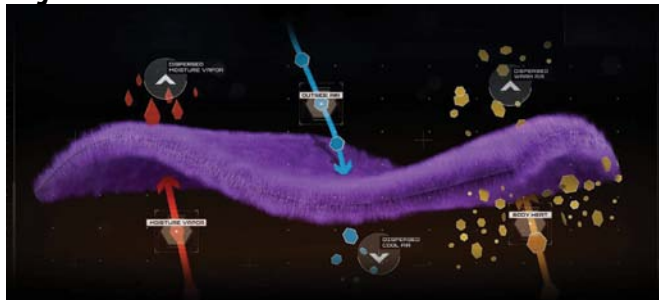
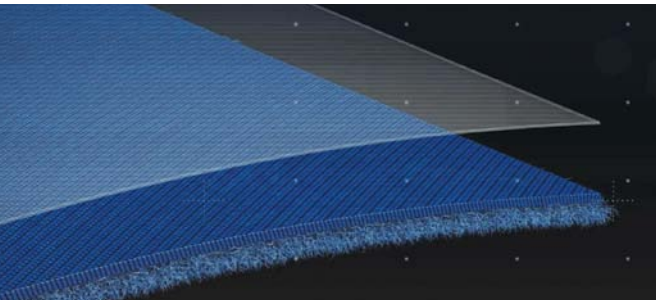
casi si può implementare Hardface con una lavorazione DWR (Durable Water Repellent) che rende il capo maggiormente idrorepellente.

In ultimo, probabilmente ci siamo resi conto che l'argomento "pile" che credevamo semplice è in realtà molto più complesso, spero di aver dato qualche indicazione utile di utilizzo, in base alle esigenze specifiche di ognuno di noi, nell'ottenere il confort migliore possibile nelle nostre amate uscite in montagna.

Power grid Power stretch



Hardface High loft



Integratori alimentari e attività in montagna

Testo e foto di **Giulia Roccatello**



Tutti noi frequentatori della 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 ad 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 energetiche, 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, quindi 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 ad 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.



ASSEMBLEA REGIONALE DELEGATI CAI A BOLOGNA

Si è tenuta a Bologna il 12 novembre la periodica Assemblea regionale dei delegati in rappresentanza delle venti Sezioni dell'Emilia Romagna e dei 19.084 soci CAI della nostra Regione.

Il Presidente Generale del CAI Antonio Montani, presente all'incontro, ha illustrato nel suo intervento programmi e progetti del prossimo biennio. In questo contesto ha affermato che:

- si punterà a riportare l'alpinismo ad un ruolo centrale puntando a farlo divenire l'anima dell'associazione: in questo ambito tra l'altro si selezioneranno alcune giovani promesse dell'alpinismo che a contatto con alpinisti affermati verranno formate, fatte crescere e poi inserite in una spedizione CAI in America del Sud prevista nel gennaio febbraio 2024;
- è in corso di realizzazione un progetto falesie finanziato per 420.000 Euro teso a promuovere un modello di falesia dedicato all'arrampicata su roccia focalizzata su tre fasce di utenza: progrediti, principianti e bambini. In ogni Regione sarà selezionata una falesia e Badolo ovviamente sarà candidata;
- sarà portato a termine il progetto di accatastamento generale della rete sentieristica CAI che comprende sul territorio nazionale ben 180.000 km di sentieri;
- verrà sempre più enfatizzato l'utilizzo dei mezzi pubblici per lo svolgimento dell'attività sociale sull'esempio del nostro Trekking col Treno che, su questo terreno, ha percorso i tempi.

Nel corso della discussione si è posta particolare attenzione all'importanza della sentieristica, al prezioso e indispensabile contributo dei volontari alla manutenzione dei sentieri, alla crescente frequentazione di italiani e stranieri dei cammini che attraversano la nostra area metropolitana (Via degli Dei, via della Lana e della Seta, Piccola Cassia, Ciclovía degli Etruschi...) e quindi alla valenza turistica ed economica dell'escursionismo per il nostro Appennino.

Si è anche ribadita l'inadeguatezza della legislazione regionale che non valorizza adeguatamente la rete sentieristica e tanto meno la sua tutela sul piano giuridico.

All'Assemblea ha partecipato anche Barbara Panzacchi consigliera delegata al turismo per la Città Metropolitana e Sindaco di Monghidoro che oltre ad esprimere apprezzamento per l'attività del CAI e soddisfazione per la collaborazione tra Comuni e Club Alpino ha confermato il suo impegno a sostenere le nostre proposte sul terreno istituzionale



APERTO TESSERAMENTO 2023 ISCRIVITI AL CAI

