



LA VOCE DELLA MONTAGNA

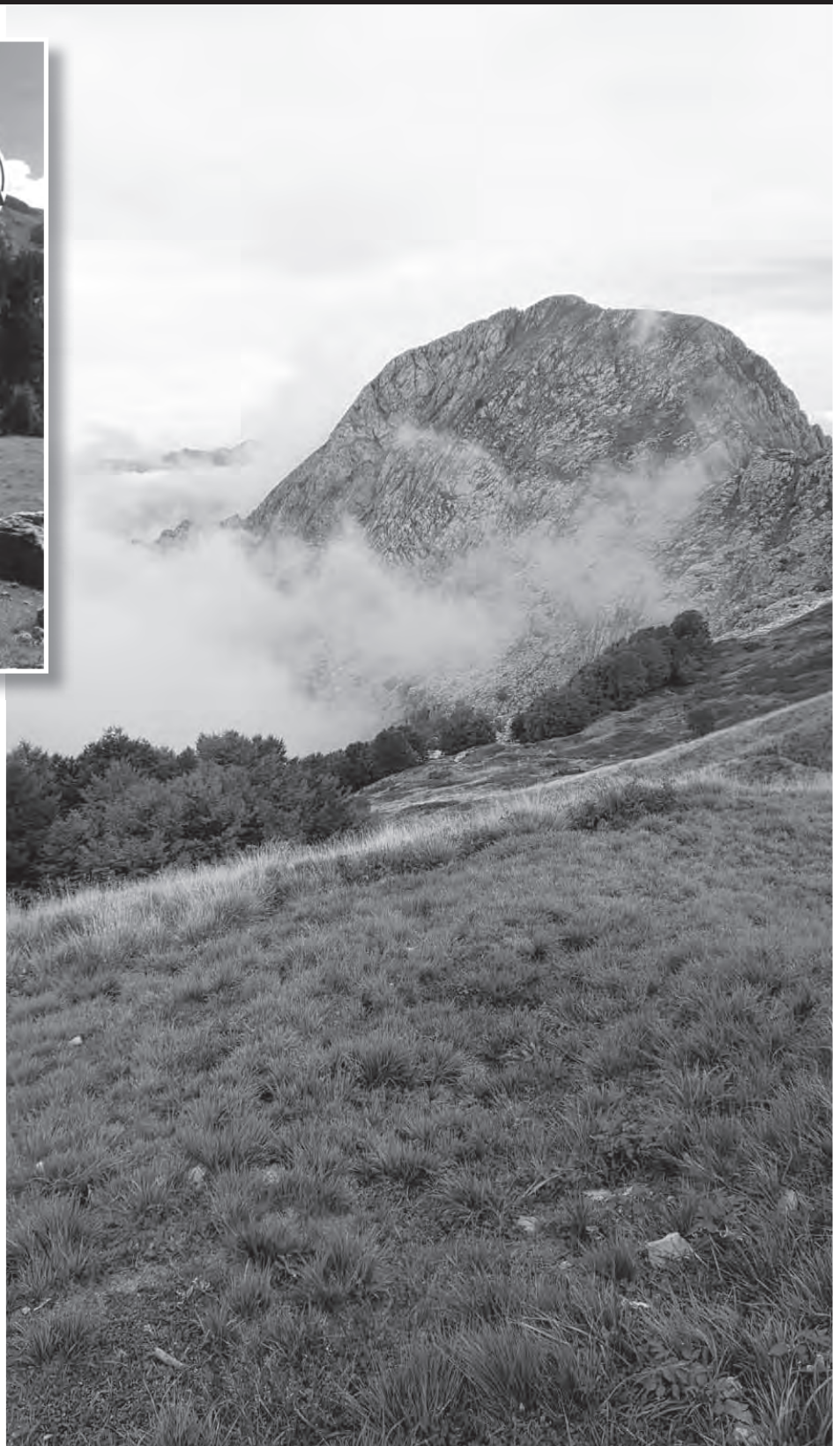
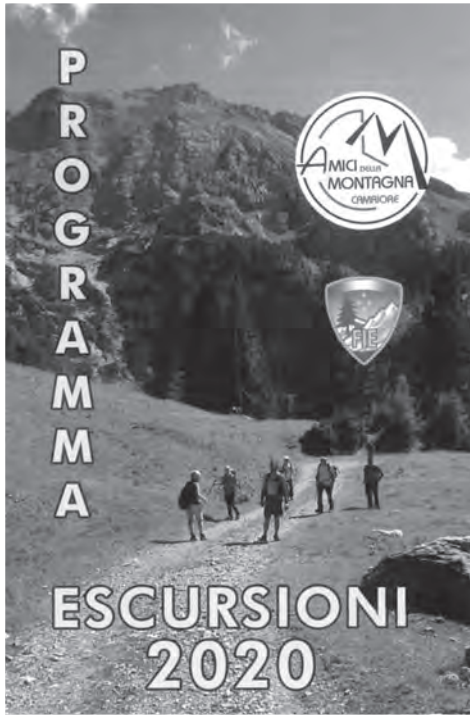
Anno XLVII numero 47
LUGLIO 2020

ASSOCIAZIONE AMICI DELLA MONTAGNA DI CAMAIORE

www.amicimontagnacamaiore.it - e-mail: amicidellamontagnacamaiore@gmail.com

Direttore responsabile: Claudio Castellani - Aut. Trib. Lucca N. 666 del 20-25/05/97

Spedizione in abbonamento postale - Art. 2 Comma 20/C Legge 662/96 Filiale di Lucca



IN QUESTO NUMERO:

A PAGINA 3
**COSTITUZIONE DEL NUOVO
CONSIGLIO E ATTIVITÀ
POST CORONAVIRUS**

A PAGINA 4
**CONSIDERAZIONI
DEL PRESIDENTE USCENTE**

A PAGINA 5 e 10
**RACCONTI
DI UN ESCURSIONISTA**

A PAGINA 6
COME VESTIRSI IN MONTAGNA

A PAGINA 7
BASTONCINI SÌ O NO?

A PAGINA 8
**BURKINA FASO
aggiornamenti**

A PAGINA 9
**L'ALLENAMENTO
PER IL TREKKING**

A PAGINA 10
**LE VERTIGINI
E LA MONTAGNA**

A PAGINA 11
COMUNICAZIONI PER I SOCI



Organo ufficiale dell'Associazione
AMICI DELLA MONTAGNA CAMAIORE
Via Badia, 40
55041 Camaiole (Lucca)
Presidente: Giulio Bonuccelli
Direttore responsabile: Claudio Castellani

Iscrizione nel registro della stampa
del Tribunale di Lucca n° 666
del 20-25/05/97
Spedizione in abbonamento postale
Autorizzazione DIRPOSTEL Lucca

Impaginazione e stampa
Alredy Toscana
via Vetraria, 11 - Tel. 0584 385811
Viareggio (Lucca)

"LA VOCE DELLA MONTAGNA"
non assume responsabilità
redazionali per quanto
pubblicato con firma, riservandosi
di apporre ai testi, pur salvaguardandone
il contenuto sostanziale,
ogni riduzione considerata
opportuna per esigenze tecniche
e di spazio.

TESTI E FOTOGRAFIE
NON SI RESTITUISCONO

FOTO IN COPERTINA:
Pania della Croce

RETRO:
il gruppo Amici della Montagna
sulla Pania di Corfino

EDITORIALE

Cari soci,
chi l'avrebbe mai detto che ci saremmo trovati in una situazione di questo genere? Avevamo tanti bei progetti, tante escursioni da fare assieme e non ultimo organizzare la ricorrenza dei 50 anni della Festa della Patata, chissà se riusciremo a farla!

Ora la situazione rispetto a due mesi fa sembra nettamente migliorata, i contagiati sono molto calati, intorno a 50.000, e così i decessi giornalieri circa 140. Speriamo che questo virus perda davvero forza, anche se il timore è che poi si ripresenti ad ottobre. Sono stati due mesi difficili per tutti, le notizie che giungevano ogni giorno ci davano molta tristezza ed incertezza. Ci descrivevano un realtà funerea ed eravamo molto preoccupati, per le molte persone malate e decedute. Anche ora questi sentimenti permangono, ma almeno vediamo una luce in fondo al tunnel. Rimane la tristezza di vederci ma non abbracciarci e l'incertezza riguardo il futuro del nostro lavoro.

Comunque nonostante la situazione generale personalmente non ho perso la voglia di andare in montagna e dal 6 maggio a ora ho già fatto quattro escursioni. Andare in montagna mi dà molta energia, poter gustare la bellezza della natura, errare in un bosco, ammirare un panorama sono aspetti a cui non posso rinunciare. Mi fanno apprezzare la bellezza della vita e di poter sperare in un futuro migliore.

Per il momento dobbiamo rinunciare a fare le escursioni di gruppo per evitare "assembramenti", ma possiamo comunque andarci in coppia o in pochi, magari distanziati ma comunque insieme.

Speriamo di poter portare avanti almeno alcune delle tante iniziative e gite che volevamo fare insieme. Per il momento dobbiamo aspettare e vedere il corso degli eventi. Intanto aver avuto la possibilità di tornare in montagna è stata una bella conquista, godiamocela, senza farci rattristare troppo dagli eventi. La vita va vissuta nel presente.

A tutti auguro una buona estate.

Claudio Castellani
Direttore Responsabile

LA BAITA PAOLI-BARSI

Ricordiamo che la Baita è a disposizione dei soci e di tutti quei gruppi similari al nostro, alle classi delle scuole o dei gruppi parrocchiali che ne faranno richiesta, presso la nostra sede in Via Badia 40 a Camaiole ogni giovedì sera dopo le ore 21,15.

Si ricorda che la spesa per il pernottamento è per i soci € 10,00 per i non soci € 15,00. Tutti i soci hanno diritto di usufruire della Baita, i non soci solo se accompagnati da soci.

PER LE RESTRIZIONI DOVUTE AL CORONAVIRUS LA RICETTIVITÀ È RIDOTTA A 6 PERSONE.

La Baita sarà aperta tutte le domeniche, dal 1° maggio al 30 settembre.
Aprire la Baita in estate è sempre un bel modo di passare una giornata al fresco e a contatto con la natura.

Per maggiori informazioni
Alberto Paoli - tel. 329 0662186
amicidellamontagnacamaiole@gmail.com. - www.amicimontagnacamaiole.it



COSTITUZIONE DEL NUOVO CONSIGLIO E ATTIVITÀ POST CORONAVIRUS

di Giulio Bonuccelli

Come tutti sapete l'8 ed il 9 di Febbraio scorso si sono tenute le elezioni per il rinnovo del Consiglio che ha prodotto la seguente composizione:

GIULIO BONUCCELLI Presidente **CRISTIANA CASELLI** Vicepresidente **ANTONIO COSCI** Segretario

Le commissioni sono così composte:

Ambiente:

Capogruppo **CRISTIANA CASELLI** con **EDVALDO PAOLI** e **RODOLFO ROSSI**

Baita:

Capogruppo **ALBERTO PAOLI** con **LEONARDO ROSSI** e **GIULIANA DALLE LUCHE**

Escursionismo:

Capogruppo **ROSSANA SIMONINI** con **URBANO BARTELLONI** e **GIULIO BONUCCELLI**

Segreteria:

Capogruppo **ANTONIO COSCI** con **VINCENZO STEFANINI** e **MAURO FRANCESCONI**

Consiglieri Supplenti/Revisori dei Conti:

ANNA GEMIGNANI, PATRIZIA CARONI, PIERLUIGI STAGI

È un Consiglio che dovrà gestire un triennio importante con la 50ª Festa della Patata quest'anno e i 50 anni dell'Associazione nel 2022. Purtroppo non sappiamo ancora se riusciamo a farla la Festa della Patata, per il problema del Coronavirus, e nel caso in cui non sia possibile farla la rimandiamo all'anno prossimo. Due traguardi importantissimi perché sono poche le Associazioni che possono vantare una tale anzianità.

Come vedete sopra dai nomi è un consiglio profondamente rinnovato che vede le conferme importanti di Vincenzo, Edvaldo e Alberto e tanti volti nuovi ma che da tempo fanno parte della famiglia degli Amici della Montagna. A tutti un augurio molto semplice: buon lavoro.

Abbiamo davanti un lavoro enorme che non sarà semplice perché il Coronavirus ci costringe a lavorare in modo completamente nuovo. Fintanto che non cambieranno le regole non sarà possibile organizzare escursioni con Bus (costi più che raddoppiati), trekking di più giorni perché i pernottamenti in rifugio saranno difficili se non impossibili. Sarà quindi privilegiato il nostro territorio facilmente raggiungibile con mezzi propri.

Sarà molto importante la chat su WhatsApp perché, quando potremo ritornare a camminare dovremo sostituirle molte delle escursioni previste nel libretto per una questione di territori e non ultimo che ogni auto non potrà trasportare più di due persone.

L'obiettivo è di fare in modo che le nostre escursioni siano adatte ad un numero di persone vasto. Quindi ci saranno escursioni per i più performanti ma anche per coloro che si stanno avvicinando alla montagna. Credo che il compito dell'Associazione sia anche quello di far avvicinare tutti coloro che hanno la voglia di iniziare a camminare e a conoscere il nostro territorio e le piccole realtà delle nostre Montagne. Ci sono borghi che fino agli anni '70 erano abitati e tutt'intorno c'era un reticolo di sentieri e mulattiere che purtroppo stiamo perdendo e la cui memoria sta svanendo. Sarebbe bello che tutto questo non cadesse nell'oblio.

Un altro capitolo importante che il Consiglio dovrà sviluppare è la nostra affiliazione con la FIE. Con loro si aprono delle importanti sinergie sia sul territorio, tramite collaborazioni con altri affiliati, sia come Associazione. Il confronto con una realtà a livello nazionale ci darà la possibilità di comprendere meglio il mondo e le normative che ci troveremo a dover affrontare nel prossimo futuro.

E ora, appena ci sarà concesso, ci metteremo al lavoro.

CONSIDERAZIONI DEL PRESIDENTE USCENTE

di Vincenzo Stefanini

In questo periodo particolare, trovare un punto di inizio per scrivere un pensiero, una lettera, non è facile. Innanzi tutto, l'anno corrente è iniziato con il rinnovo del Consiglio Direttivo a febbraio. Dopo un anno non semplice, anzi abbastanza travagliato, non pensavamo di ritrovarci addirittura con 18 candidati pronti a ricoprire le varie cariche, situazione che da anni non si era verificata. Nel nuovo consiglio sono presenti persone per lo più giovani, con idee, esperienza, e voglia di fare. Questo fa presagire un futuro florido per l'Associazione.

A votazioni concluse, le cariche sono cambiate e dopo anni passati come Presidente dell'Associazione, al mio posto è entrato in carica Giulio Bonuccelli, abbiamo poi come segretario Antonio Cosci e vice Cristiana Caselli.

A tutti auguro buon lavoro per un futuro sempre migliore.

A inizio anno eravamo partiti con tanti buoni propositi, avevamo costruito un buon programma di gite ed escursioni, organizzato diverse serate culturali interessanti... poi è saltato fuori questo virus che per il momento ha bloccato tutto. Nessuno si sarebbe aspettato

una situazione del genere. Abituati come eravamo a portare avanti un certo numero di impegni, ritrovarsi chiusi in casa e non sapere che fare... comunque mentre sto scrivendo queste righe, qualcosa che fa sperare bene si sta muovendo.

Dopo quasi tre mesi di inattività anche preparare il "giornalino" è una forma di riavvicinamento verso i nostri soci nella speranza che a breve si potrà tornare a camminare e a ritrovarci per qualche festa alla nostra Baita.

Colgo l'occasione per ricordare un nostro socio, compagno e amico, Vincenzo Bonuccelli che dopo una breve malattia ci ha lasciati. Vincenzo da molti anni era nostro socio, compagno di escursioni e di serate passate insieme nei rifugi e alla Baita.

Concludendo approfitto per salutare tutti i soci nella speranza che potremo ritrovarci presto lungo i sentieri, possibilmente senza vincoli, per tornare a goderci la libertà che ci è mancata in questo lungo periodo.

Il mio contributo, come ho sempre fatto in passato, c'è e ci sarà finché potrò, per un futuro sempre migliore della nostra Associazione.



Campocatino



racconti di un escursionista

DOMENICA 11 AGOSTO 2019

UNA GIORNATA INDIMENTICABILE

di Marco Bertucelli

Ore 6,30 partenza da Viareggio, esattamente dalla piazzetta del Quartiere Lenci al Varignano. Siamo Rossana Urbano e io. La nostra meta apuana di oggi non è cosa da poco. Da Vinca- Cresta di Nattapiana-Pizzo d'Uccello-Passo Giovo-Vinca. Solo al pensiero tremano le gambe, ma si parte. Le condizioni meteo sono perfette e data l'ora è ancora fresco.

Arriviamo a Vinca alle 8.15 e alle 8.30 iniziamo il percorso. Saliamo subito lungo il sentiero 190 che ci porta, dopo un ora e mezzo a Foce Lizzari, attraversando prima orti coltivati e poi una fittissima e bella pineta. Mentre ci imbrachiamo e indossiamo caschi ci lasciamo rapire lo sguardo dallo sviluppo della cresta, la più lunga delle Apuane, 2 km e 700 m di passaggi di primo e secondo grado oltre ad un terzo grado posto su un diedro e tre calate in corda doppia. Il nostro percorso trova subito qualche passaggio insidioso. La cresta è stupenda ma la roccia va affrontata con estrema saggezza e ogni passo va calcolato.

Arriviamo al Monte Bardaiano (m.1470) e da lì a poco cominciano le calate in doppia. La prima è quella tecnicamente più difficile, 15 metri in estrema esposizione. Dopo aver attrezzato la corda alla sosta scendiamo con molta prudenza.

Il primo a scendere è Urbano che, purtroppo, nello sganciare la corda dall'imbrago lascia inavvertitamente cadere il discensore appena acquistato. Non sapremo mai dove è finito, peccato.

Riprendiamo la salita dalla forcellina sottostante, tenendo il filo di Cresta e arrampicando ancora con qualche passaggio di secondo grado. Alle nostre spalle ammiriamo l'aguzza sagoma del monte che abbiamo appena sceso, il monte Bardaiano.

Arrivati alla seconda calata il primo a scendere è Urbano, con il mio discensore, lo segue Rossana ed infine io con un mezzo barcaiolo, un particolare nodo alternativo al discensore.

Scendiamo una paretina obliqua di 5/6 metri e povera di appigli. Dalla forcellina sottostante aggiriamo la cresta e dopo pochi metri arrampichiamo, con un delicato passaggio di terzo grado, in discreta esposizione, per riprendere il filo di cresta.

Arriviamo alla terza calata, ben scalinata e quindi sicuramente la più facile. Continuiamo comunque a tenere alta la concentrazione sulla sicurezza.

Per questa esperienza abbiamo usato 60 metri di corda petzl da 12 mm ed un cordino petzl da 8 mm per il nodo prusik, un nodo di sicurezza. Il prusik viene fatto sotto il discensore e serve come blocco per evitare cadute nel

caso che, un qualsiasi motivo, venga mollata la corda da entrambe le mani.

Arriviamo al monte Abeta (m.1487). Fa caldo e cominciamo a sentire un po' di stanchezza ma l'attenzione rimane alta. L'ultimo tratto ci porterà in vetta al Pizzo d'Uccello, un lungo traverso su una cengia. Il terreno è instabile e dobbiamo fare attenzione a non provocare scariche di sassi, qualcuno potrebbe trovarsi dietro a noi. Non ci sono tracce di passaggio o riferimenti e allora procediamo con cautela. A distanza 5/6 metri uno dall'altro partiamo in ordine io, Urbano e Rossana.

Improvvisamente Rossana perde l'appoggio dei piedi e rimane aggrappata con le mani in due strette fessure di roccia e ad una ciocca di paleo. Le gambe nel vuoto, un attimo che sembra un secolo. Io e Urbano riusciamo ad agganciarla e a portarla in un tratto sicuro. Rossana è stata forte, ha mantenuto il sangue freddo, un atteggiamento invidiabile. Ma che spavento! Rimasti senza parole tiriamo su per una verticale con appoggio delle mani. La roccia sembra buona ma continuiamo a stare sul chi va là. Quando finalmente riusciamo ad alzare la testa ci troviamo su un pianoro e a 10 metri da noi la croce di vetta. Siamo emozionati, ci abbracciamo sorridenti, ci prendiamo una mezz'ora di pausa per mangiare qualcosa e bere, poi le foto di rito. Ma non è finita. La discesa del Pizzo d'Uccello non è una cosa banale e la stanchezza ora si fa veramente sentire.

Affrontiamo la discesa con cautela, una discesa EE con passaggi di primo grado. Arriviamo al Giovetto e poi al Passo Giovo. A seguire un lungo sentiero che ci riporta verso Vinca con arrivo al paese alle ore 19.00. A questo punto son trascorse 10 ore e 30 minuti dall'inizio della nostra avventura.

Distrutti ma felici ci fermiamo, come sempre all'alimentari del paese per un bel panino prosciutto e formaggio accompagnato da una birra ghiacciata. L'aria fresca di prima sera accompagna il nostro rito. Vinca ci vede finalmente appagati e rilassati.

Porterò sempre nel cuore questa bellissima avventura apuana condivisa con Rossana e Urbano, due compagni eccezionali. Oggi siamo andati oltre le nostre capacità fisiche e mentali. Dove esistono sintonia e amicizia niente rimane precluso, oggi grazie a loro ho realizzato questo sogno.

*Dedicato a Filippo Bitossi,
scomparso in un incidente
sul Monte Cavallo il 9 maggio 2020*

COME VESTIRSI IN MONTAGNA

di Rossana Simonini e Urbano Bartelloni

Vestirsi in modo adeguato è veramente importante, per esplorare la montagna senza intoppi e perché oltre ad incidere sul confort dell'escursione, può avere anche ripercussioni sulla sicurezza stessa.

L'abbigliamento da trekking da indossare e da portare nello zaino per le nostre gite in montagna, deve essere scelto innanzitutto in relazione al tipo di itinerario che andremo ad affrontare. Il primo consiglio è quello di vestirsi a strati. L'abbigliamento a strati viene utilizzato in montagna per fronteggiare i cambiamenti ambientali conservando in ogni circostanza il massimo confort e protezione.

L'abbigliamento a strati detto anche "a cipolla" è un modo di vestirsi basato sull'utilizzo di due o più capi di abbigliamento posti l'uno sopra l'altro. Si tratta di un principio particolarmente valido in montagna dove i repentini mutamenti delle condizioni meteorologiche richiedono una certa versatilità nel modo di vestirsi. Utilizzando strati d'abbigliamento diversi è possibile aggiungere o togliere indumenti al bisogno in modo da adattarsi meglio alle condizioni atmosferiche o alle particolari esigenze del momento.

Quindi deve: proteggere dal freddo, dalla pioggia, dalla neve, deve essere impermeabile e idrorepellente; favorire l'evaporazione del sudore deve essere quindi traspirante, asciugarsi velocemente essere confortevole quindi sufficientemente leggero senza per ostacolare troppo i movimenti; occupare poco spazio ed essere comprimibile, in modo da essere facilmente riposto nello zaino, resistere a strappi o ad abrasioni che potrebbero verificarsi ad esempio per il contatto con una roccia o un arbusto, proteggere dai raggi UV che in alta quota colpiscono con maggiore intensità la pelle.

1° STRATO - Intimo tecnico

L'intimo tecnico (Magliette intimo, calze ed eventualmente calzamaglia per i climi freddi) è fondamentale per praticare l'attività escursionistica in tutte le stagioni. Sia per il clima caldo per rimanere freschi e asciutti, sia per il clima freddo per mantenere il calore. Deve essere leggero, confortevole traspirante, all'insegna del massimo confort. Posto a diretto contatto con la pelle, il suo ruolo è di assicurare una regolazione termica ottimale del corpo, influenzando positivamente sul miglioramento delle prestazioni fisiche. Questo mette subito fuorigioco le classiche T-shirt e gli altri capi in cotone che, pur essendo naturale è una fibra che tende a trattenere il sudore invece che a convogliarlo verso l'esterno e impiega parecchio tempo ad asciugare. Importante quindi scegliere il capo tecnico più adatto alla stagione alla condizione climatica.

2° STRATO - Termico

È invece affidato il compito primario di trattenere il calore corporeo. A seconda delle temperature a cui siamo esposti, della stagione e della quota a cui effettueremo le nostre

escursioni per raggiungere un confort ottimale sceglieremo un pile dalla grammatura differente.

Più il clima sarà rigido più il pile dovrà essere tecnico e termico, un micropile ed è consigliabile avere anche uno smanicato (gilet), utile nelle mezze stagioni ed in estate o come strato aggiuntivo al pile in inverno.

3° STRATO - Protezione

A contatto con l'ambiente esterno è lo strato di protezione dagli agenti atmosferici (pioggia, neve, vento, ecc) utile fosse un guscio impermeabile in gore-tex che offre un'ottima protezione senza limitare i movimenti. Assicura traspirazione e isolamento dall'acqua e dal vento. Uniti ad una giacca in Primaloft o altro materiale indossata sotto al guscio per le uscite in alta montagna o fuori stagione offrono una protezione ottimale dal freddo.

Pantaloni tecnici: sono capi preformati che consentono un agevole movimento e una buona traspirabilità. Sceglieremo in base alle stagioni, alla quota e alla temperatura.

È sempre bene che siano antistrappo con qualche rinforzo nei punti strategici come ginocchia caviglie e fianchi, con temperature molto rigide è consigliabile indossare una calzamaglia.

Calze: rigorosamente in tessuto tecnico, che abbiano requisiti come la facile traspirazione, il mantenimento del piede asciutto e caldo, una buona protezione da irritazioni, abrasioni e vesciche. Ma è bene che non siano eccessivamente grossi un calzino con tanto spessore incrementa la sudorazione aumentando la quantità di umidità da espellere dall'interno della scarpa.

Ghette: indispensabili nella marcia con neve impediscono infatti alla neve di entrare dentro lo scarpone proteggendo i nostri pantaloni (e i nostri polpacci) da pericolose lacerazioni dovute ai ramponi.

Scarpe da trekking: sono la prima cosa da affrontare per mettersi in cammino, tra tutti gli accessori utili per l'escursionismo, le scarpe sono quelle più importanti.

Una buona scarpa da trekking è fondamentale sul quale non si può risparmiare.

Devono essere in gore-tex, un buon paio di scarponi da montagna devono presentare una robusta suola intagliata, essere preferibilmente alti per proteggere le caviglie in caso di distorsione, scivolata o caduta.

Tenendo presente che non tutti i percorsi vogliono le stesse scarpe. La rigidità della scarpa dipende dall'uso per cui è stata progettata, per alpinismo classico e ghiaccio sarà più rigida quelli per il trekking sono più leggeri e flessibili. Tuttavia per escursioni ad alta quota e su terreni rocciosi ed impervi sono preferibili quelli semi-rigidi.

È importante inoltre avere nello zaino: cappellino estivo, berretto caldo e passamontagna; guanti leggeri e pesanti (in ambiente innevato ideali quelli in goretex). Sceglieremo



in base al periodo e alla quota. Utile anche scaldacollo e bandana.

Un piccolo suggerimento è avere un ricambio T-shirt e calze, meglio tenerlo dentro ad una busta impermeabile, in caso di pioggia si può bagnare lo zaino ma gli indumenti rimangono senz'altro più asciutti.

Nello zaino non deve mai mancare un kit di pronto soccorso, il ghiaccio sintetico o spray, cerotti per proteggere eventuali vesciche (i compeed sono perfetti), salviette igienizzanti, farmaci personali, collirio; farmaci per la febbre, analgesici, antidiarroeici, antiinfiammatori, pomata per le scottature ed una per i dolori muscolari e articolari.

È una lista piuttosto estesa che però tiene conto delle necessità in cui possiamo incorrere se facciamo un'escursione di uno o più giorni in montagna.

Inoltre telo termico, lampada frontale, torcia elettrica, coltellino multiuso, accendino, coprizaino, borraccia, fischietto, bussola, cartina topografica, eventuale GPS, occhiali da sole, crema protezione solare e stick labbra. Inoltre sarebbe opportuno avere in dotazione un cordino da roccia di almeno 10 metri e diametro 3 mm, che può avere svariati usi, anche in situazioni di emergenza.

Per finire i bastoncini telescopici molto utili, possono aiutare sia in salita e soprattutto in discesa, consentono di alleggerire il carico sulle articolazioni delle ginocchia, conferiscono più equilibrio, migliorando la postura.

Questi vogliono essere utili consigli per vivere la montagna in modo gioioso e soprattutto in sicurezza.

La montagna è in grado di offrire grandi emozioni e se amata e rispettata ripaga alla grande chi la frequenta.

Non ci resta che augurare a tutti tante belle escursioni.

Buona montagna.

BASTONCINI SÌ O BASTONCINI NO?

di Pierluigi Stagi

Durante le nostre escursioni è frequentissimo incontrare camminatori che fanno uso di bastoncini, per lo più telescopici. Se li osserviamo con attenzione si nota che sono pochi quelli che li usano correttamente, per non parlare di quelli che li portano a spasso senza convinzione. Sul mercato ormai se ne trovano tantissimi di varie forme, colori, impugnature e prezzi. In queste poche righe vorrei darvi alcune note per chiarire meglio i concetti sull'uso e sul loro pro o contro.

Con l'uso dei bastoncini si ha un migliore bilanciamento delle oscillazioni naturali che il nostro corpo fa quando camminiamo e contemporaneamente mettiamo in moto delle masse muscolari che normalmente non utilizziamo nella semplice camminata (braccia, spalle) col vantaggio di aumentare la capacità respiratoria e di avere un consumo energetico maggiore. In salita migliorano la spinta (disattivare l'ammortizzatore negli attrezzi che ne sono provvisti) e in discesa il peso che si scarica sugli arti inferiori e sulla colonna vertebrale viene alleggerito di 6-7 Kg ad ogni passo.

Ovviamente per avere tutti i benefici del caso i bastoncini devono essere usati correttamente. Per cominciare è sconsigliato l'uso di un solo bastoncino per evitare sbilanciamenti o torsioni anomale che possono causare dolori alle spalle, alla schiena e anche atteggiamenti scoliotici.

L'impostazione delle braccia deve essere tale che fra braccio e avambraccio si formi un angolo di 90-100° e le braccia devono essere tenute vicino al corpo. La punta del bastoncino non deve cadere troppo in avanti o di lato ma all'altezza della metà del piede contro laterale (o del calcagno) per sfruttare al meglio l'effetto spinta e per non sbilanciarsi.

Importante è la regolazione dell'altezza che va modulata in base alla statura del camminatore, al percorso che si deve affrontare e alle condizioni climatiche. In particolare in salita devono essere regolati più bassi e in discesa più alti. In caso di uso con temperature molto rigide è bene regolarli più bassi per non fare raffreddare troppo le dita delle mani per ridotto apporto di sangue. La Scuola di Escursionismo del CAI sconsiglia di infilare il polso nel laccio perché cadendo si possono provocare ferite o fratture e per poter usare la doppia impugnatura velocemente senza doverlo sfilare ogni volta. Sono fermamente consigliati nella camminata con l'uso delle ciaspole in quasi tutte le situazioni, sia ambientali che di progressione (utili quelli con doppia impugnatura).

Esistono anche delle controindicazioni all'uso dei bastoncini: se non sono portati bene possono provocare dolori alle spalle e l'uso costante può alterare il senso di equilibrio per un falso senso di sicurezza che viene a mancare quando non si possono usare (cinge strette, salita o discesa su percorso roccioso) e uno si sente perso. Una situazione di pericolo è l'abbassamento improvviso di uno stadio telescopico o la rottura accidentale. Da evitare l'uso ai bambini fino a che non hanno imparato ad usarli correttamente per non pregiudicare l'incolumità propria e di altri.

In conclusione un camminatore giovane e allenato può farne a meno, ma sono consigliati in persone anziane, sovrappeso, con problemi cardiovascolari e alterazioni muscolo-scheletriche e quando si portano zaini pesanti.

Bibliografia:

Manuale del Club Alpino Italiano N° 18, Medicina e Montagna Vol. 2; "L'uso dei bastoncini" di Adriano Rinaldi.

Annalisa Cogo, *Medicina e Salute in Montagna* - Hoepli

Leonardo Corrieri, *Scuola regionale di Escursionismo del CAI*.

AGGIORNAMENTO DAL BURKINA

di Renato e Cristina

Ciao a tutti,
 Un breve aggiornamento sul Burkina: il terrorismo è in questi mesi molto diminuito. Alcuni giorni fa è stata attaccata una caserma della gendarmeria con 2 uccisi, al confine nord-ovest col Mali, cioè lontano da Yalgò. Dalle "nostre parti" nell'ultimo mese si sono registrate solo operazioni di ricerca e repressione di bande di terroristi, operazioni compiute con successo da Esercito e Polizia del Burkina, appoggiati da mezzi (soldati, droni,..) francesi.

Il Coronavirus da tre mesi è entrato in Burkina, portato soprattutto da immigrati dal Niger, fortunatamente la progressione è lenta ad oggi sono arrivati a circa 800 contagi con 50 decessi e un migliaio di guariti. I focolai sono nelle due grandi città, Ouagadougou e Bobodioulasso, che sono attrezzate.

La speranza, ovviamente, è che l'epidemia non si propaghi nelle campagne. Le nostre suore sono tranquille, ma non saprei in quale percentuale la loro fiducia nella preghiera entri nella suddetta tranquillità.

Purtroppo da tre settimane la diga è asciutta: i pastori emigrano di 15-20 chilometri verso altri bacini, ma per i contadini è dura. Ieri però c'è stato un grosso temporale, e osservo dal meteo africano, che la latitudine dei temporali sta salendo (a Ouagà ne ha già fatto qualcuno).

Allego qualche foto che non vi avevo inviato, per motivi di connessione, da Yalgò. Mostrano la realizzazione del pozzo di Famanà, a pochi chilometri da Yalgò: non si vede la solita folla di donne e bambini perché l'inaugurazione si è svolta con un rapido "blitz" perché, a 15 chilometri da lì, due giorni prima c'era stato il massacro terrorstico più vicino a noi, e quindi... rapido, rapido! Il pozzo è vicino



alla diga (vedi i campi coltivati), e fornisce acqua potabile alle persone.

Un saluto ed un grazie ancora per il vostro sostegno (anche il pozzo è un po' merito vostro).

Alla prossima!

L'ALLENAMENTO PER IL TREKKING

di Antonio Cosci

Dopo questo lungo periodo di quarantena causato dal coronavirus mi interessa condividere con voi alcune considerazioni riguardo l'allenamento da mettere in atto per ricominciare a praticare la nostra passione per la montagna sia per passeggiate semplici e corte sia quelle un po' più impegnative che necessitano di un minimo di preparazione fisica.

Allenare il corpo all'attività è comunque una pratica da imparare a non sottovalutare; che aiuta a godere appieno dell'esperienza che andrai a vivere riducendo in maniera drastica il rischio di infortuni. L'obiettivo da porsi è quello di acquisire pian piano un'abitudine a percorrere oltre 10 chilometri al giorno o più con uno zaino in spalla.

Un metodo corretto di preparazione per non sollecitare il fisico oltre il dovuto è quello di fare le cose per gradi, aumentando progressivamente tempi e velocità del passo.

Qualche settimana prima del tuo trekking con distanze da percorrere sopra i 10-15 km comincia con qualche breve uscita giornaliera, anche 4-5 chilometri possono essere più che sufficienti. In questo modo comincerai ad abituare i piedi, le articolazioni e la muscolatura degli arti inferiori alla camminata prolungata. E sempre a poco a poco aumenterai la distanza, la velocità e la pendenza.

Cerca di essere costante nell'allenamento, approfitta di qualsiasi frazione di tempo libero per uscire di casa a andare a fare una camminata. Va benissimo anche un tragitto casa-lavoro o una passeggiata serale in centro. Lascia la macchina al parcheggio, vai a prendere il caffè al bar più lontano, lascia perdere gli ascensori e sali le scale... L'importante è camminare. Ricordati di inserire sempre un giorno di recupero (dopo alcuni giorni di camminata) e non dimenticare l'importanza dello stretching, indispensabile per l'elasticità muscolare. Una decina di minuti di stretching al termine della camminata sono davvero utilissimi. Sempre gradualmente, imparerai a leggere i messaggi che il tuo corpo ti trasmetterà. Saprai quando sarà necessario riposarsi e quando invece potrai fare un chilometro in più, quando sarà necessario idratarsi e quando alimentarsi.

Prenderai insomma consapevolezza di cosa puoi

aspettarti dal tuo fisico. E una settimana prima della partenza di una lunga escursione, prova a fare una tappa completa con lo zaino in spalla, mettiti in cammino su distanze, dislivelli e difficoltà simili a quelle che incontrerai in cammino. In questo modo completerai un test importante per la prevenzione di eventuali imprevisti di carattere fisico che possono nascere dall'attività prolungata. Ricordati sempre, prima di iniziare un qualsiasi tipo di allenamento, di consultare il tuo medico che valuterà il tuo stato attuale di salute in modo da accertarne la compatibilità con questa tipologia di attività fisica.

Per finire, come già accennato, vorrei evidenziare l'importanza degli allungamenti o, come si definiscono ormai lo stretching che letteralmente significa "stirare/allungare".

Come saprai benissimo rappresenta il modo migliore per il riscaldamento dei muscoli prima di una giornata di cammino e per la decontrazione degli stessi al termine della tappa giornaliera.

Spesso si tratta di una pratica che viene sistematicamente saltata con la scusa che la camminata è già un riscaldamento di suo e quindi... Niente di più sbagliato!

L'inizio dell'attività fisica dovrebbe essere sempre affrontata gradualmente partendo dalla fase di fermo. Lo stretching rappresenta pertanto una soluzione ideale accompagnata da un inizio di camminata a passo lento, necessario per abituare le articolazioni e i tendini allo sforzo prolungato.

Tutti gli esercizi di stretching andrebbero fatti con estrema lentezza, con una profonda respirazione e con la massima concentrazione.

Ti bastano anche solo 10 minuti sia all'inizio che al termine dell'escursione.

Cerca di curare tutte le aree, dai muscoli del collo e della schiena, al tendine d'Achille e del ginocchio, dai quadricipiti ai flessori dell'anca.

Una sana abitudine allo stretching permette al corpo di mantenersi elastico e flessibile. Ed è perfettamente naturale.

Nella speranza che il periodo peggiore sia passato, ci ritroveremo pronti sulle nostre amate montagne per condividere in allegria momenti indimenticabili.



racconti di un escursionista

ANELLO IN VAL D'ORCIA

di Luca Taddei

Di borgo in borgo come antichi pellegrini e vecchi viandanti, assorti nei loro silenzi, odorando pensieri e sognando un futuro sempre più prossimo, sempre più corto.

Di cipresso in cipresso, sempre allineati a indicare la strada maestra, con le loro antiche chiome snelle e svettanti, protese verso un cielo azzurro e terso da una leggera brezza di tramontana e verso un Dio, o una sua ipotesi, osannato e bestemmiato, a volte presente, troppo spesso latitante.

Di collina in collina, lavorate e pettinate come gobbe di un Leviatano, di un animale preistorico, come gibbosità che nascondono tane di enormi animali sotterranei.

Di sentiero in sentiero, come in una ragnatela, ora asciutti ora scivolosi per l'andirivieni di caprioli e cinghiali in corsa verso boschi riparati o pascoli lussuriosi, in un continuo saliscendi che acidifica i muscoli e su crinali che appagano i sensi oramai troppo stanchi.

Da ruderi a chiese, ancora carichi di storia e di passato da dimenticare, con le loro volte e terrazze, mangiatoie e pozzi in pietra, scale a vista e tetti crollati.

Da una San Quirico assonnata dopo una notte di assaggi di vino e olio a una Pienza svegliata e rumorosa troppo piena di se per accorgersi degli altri.

LE VERTIGINI E LA MONTAGNA

di Cristiana Caselli

Accade spesso che le persone che hanno paura dell'altezza e del vuoto (come me) rinuncino ad andare in montagna, precludendosi così la gioia di una delle più belle esperienze che si possano fare e cioè camminare nella natura cullati da un meraviglioso silenzio e godere di paesaggi magnifici.

Il timore di affrontare l'altezza e il vuoto è decisamente una limitazione importante se vogliamo intraprendere percorsi su sentieri esposti, è un blocco mentale dove però si può lavorare molto, anche affrontandolo con una terapia psicologica.

La cosa migliore secondo alcuni studi sarebbe quella di "allenare" la mente e l'occhio alla percezione della profondità, andando per gradi su vari livelli di esposizione; è anche vero che, per chi come me soffre di vertigini da sempre, sembra impossibile solo a pensarlo.

Ricordo nitidamente quando avevo sei anni e andai a giocare in una casina sull'albero di amici vicini, rimasi bloccata e terrorizzata e quindi impossibilitata a scendere, tremore delle gambe, mani sudate, battito cardiaco accelerato e giramenti di testa, situazione tipica di quando si perde il controllo e si può anche rischiare una caduta.

Oltre alla terapia psicologica per affrontare il pro-

blema, si consiglia di fare delle escursioni abbastanza frequenti con persone esperte e tranquille, che possano aiutare ed infondere sicurezza senza forzare se non ci si sente di proseguire.

Io personalmente ho ricominciato ad andare in montagna da pochi anni e a volte mi sono trovata in situazioni dove mi sentivo spaventata ma non ho mai perso completamente il controllo.

Ho imparato che è bello e stimolante sentire l'adrenalina quando davanti a te hai degli spettacoli mozzafiato che valgono la fatica e un pochino di paura, giusto un pochino però, perché se si arriva a stare male magari è meglio lasciar perdere e riprovare un'altra volta.

In modo graduale è possibile fare cose di cui non ci credevamo capaci, io sicuramente non mi arrampicherò mai in parete, né farò ferrate, ho fatto però percorsi che la prima volta mi hanno impaurita, la seconda meno e mi hanno dato emozioni uniche, luoghi e panorami così belli da piangere di commozione, come solo la natura ci sa regalare. Sicuramente dopo questi lunghi mesi di quarantena sarò molto arrugginita ma con il pensiero non ho mai smesso di andare in montagna.



MANIFESTAZIONI ALLA BAITA E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO 2020

Le manifestazioni alla Baita sono sospese a causa dell'emergenza Coronavirus. Siamo comunque in attesa di disposizioni per la pronta ripresa delle attività! Anche la programmazione escursionistica subirà sostanziali modifiche e/o annullamenti che verranno prontamente comunicate tramite i canali d'informazione.

I VANTAGGI DI ESSERE SOCI DEGLI AMICI DELLA MONTAGNA

Con soli € 18,00 potete entrare a far parte dell'Associazione Amici della Montagna di Camaiore.

- Potete usufruire della nostra Baita "Paoli-Barsi" a Campo all'Orzo venendo a prendere la chiave in sede il giovedì sera dopo le ore 21.15.
Pernottarci costa solo € 10,00 per i soci e € 15,00 per i non soci.
- Riceverete a casa, due volte l'anno, il nostro giornalino "La voce della Montagna" dove pubblichiamo il resoconto delle attività dell'Associazione, le novità, i programmi, i commenti dei soci alle escursioni e dove ognuno può esprimere pareri, ed anche critiche che saranno sempre bene accette.
- Abbiamo una fornitissima biblioteca e tutti i soci possono accedervi gratuitamente.
- Presentando la nostra tessera, i soci potranno avere sconti in alcuni negozi.

Crediamo però che il vantaggio maggiore sia quello di entrare a far parte di un gruppo di persone che interpretano le escursioni con spirito sociale. La nostra filosofia è quella di privilegiare sempre e comunque il gruppo. Consideriamo le escursioni come un momento di aggregazione nel quale, speriamo, possano svilupparsi nuove conoscenze e nuove amicizie. Il nostro calendario prevede gite per tutti, sia per chi vuole camminare poco, sia per chi vuole cimentarsi in escursioni più impegnative. Comunque entreremo sempre in contatto con la natura in luoghi molto belli.

Per concludere, avendo la nostra Associazione anche una forte anima ambientalista, la presenza di nuovi soci sarà un sostegno al suo impegno in difesa della natura.

PERCHÉ ISCRIVERSI ALLA F.I.E.

Quota annuale € 20,00

- Partecipazione agli eventi nazionali o regionali organizzati dalla F.I.E.
- Ottenere il patrocinio di specifiche attività della propria Associazione.
- Essere rappresentati presso istituzioni e gli Enti Nazionali del settore, pubblici e privati.
- Garantire alla propria Associazione ed ai propri tesserati coperture assicurative di primissima qualità, sia per responsabilità civile verso terzi, sia per gli infortuni fino al terzo livello di arrampicata anche per eventuali allenamenti individuali.
- Partecipazione alle attività agonistiche organizzate dalla FIE (marcia di regolarità in montagna, sci alpino, ecc.).
- Assistenza per l'organizzazione di Corsi per Accompagnatori Escursionistici, iscrizione di propri tesserati ai corsi organizzati dalla F.I.E.
- Sconti per l'accesso alle strutture F.I.E.
- Sconti presso comprensori sciistici.
- Altre agevolazioni a livello locale.

La copertura assicurativa è necessaria per partecipare alle escursioni. Chi decidesse di non fare la tessera F.I.E. con la tessera associativa AMC (€ 18,00 + € 20,00) dovrà semplicemente pagare € 5,00 la mattina stessa dell'escursione. Tale importo dà diritto alla copertura assicurativa temporanea esclusa la garanzia RC verso terzi e non copre eventuali danni sui sentieri EE.

Per ogni chiarimento potete rivolgervi al nostro Consiglio Direttivo.



ASSOCIAZIONE AMICI DELLA MONTAGNA DI CAMAIORE
Via Badia, 40 - Camaiore (Lucca)
amicidellamontagnacamaiore@gmail.com - www.amicimontagnacamaiore.it

