



il cimone

NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI MODENA DEL CLUB ALPINO ITALIANO

Trimestrale - Anno XXXIII - Nuova serie n° 1 - 2022 - Tariffa R.o.C. Iscrizione 10621: 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 Modena - Tassa Riscossa - Abbonamento riservato ai soci di euro 2,00 è stato assolto nella quota associativa

Contiene Insetto Redazionale



**Il calendario 2022
Programmi gite e corsi
con l'augurio
di realizzarli tutti**



Ambiente innevato

Nuova legge, cosa cambia e cosa comporta

La nuova disciplina della legge 363 del 2003 all'art. 26 del D.Lgs. n. 40 del 28/2/2021 oltre ai soggetti che praticano sci-alpinismo o sci fuori pista "ha esteso anche per chi pratica attività escursionistiche anche mediante l'utilizzo di racchette da neve (ciaspole) il dovere di munirsi di strumento elettronico per la ricerca di sepolti in valanga ARTVA, della Sonda e della Pala laddove per le condizioni climatiche e della neve sussistano evidenti rischi di valanghe per poter garantire un idoneo intervento di soccorso" prevedendo altresì sanzioni amministrative per il mancato rispetto della normativa. Viste le variabili in cui può presentarsi l'ambiente innevato, la norma ha la lacuna di essere di difficile interpretazione per tutti, comprese le stesse forze di

polizia che sono chiamate ad eseguire i controlli e rischia di diventare una forte limitazione alle attività. Queste indicazioni comportano obbligo di attrezzatura di autosoccorso anche in escursioni facili, prive di effettivi rischi di valanga e su questo tema si è aperto un forte dibattito nel C.A.I., fra chi pratica l'ambiente innevato, a tutt'oggi non abbiamo ancora un punto di convergenza....

Mi preme ricordare che essere dotati di tali strumenti non basta: serve conoscerli e saperli utilizzare. Non sono una cintura di sicurezza che basta allacciare per avere un'oggettiva protezione da potenziali rischi.

Serve esperienza e conoscenza dell'ambiente innevato, una corretta pianificazione dell'escursione, una continua osservazione dell'ambiente

che si attraversa, delle condizioni meteo dei giorni precedenti e del momento in cui si svolge l'escursione per scegliere il percorso più idoneo, tutto questo per evitare la massima parte dei rischi, che come ben sappiamo non possiamo eliminare mai totalmente; un rischio residuo rientra nella normalità, chi frequenta la montagna (in inverno come in estate) deve esserne conscio e accettarlo.

Il CAI, e in questo la nostra Sezione si è sempre spesa, attraverso i corsi informa i propri soci e insegna loro tutto questo, ma non ha la possibilità di raggiungere tutti gli escursionisti che vogliono frequentare la montagna. L'utilizzo dell'ARTVA, della Sonda e della Pala vengono insegnati nei corsi invernali, ma per saperli utilizzare al

continua a pagina 2

ASSEMBLEA ORDINARIA

**25 marzo 2022
ore 21 in seconda
convocazione**

Il Consiglio Direttivo della Sezione ha fissato in prima convocazione per giovedì 24 marzo 2022 alle ore 21, l'Assemblea Ordinaria dei Soci. Qualora non sia presente almeno la metà degli aventi diritto al voto,

l'Assemblea avrà luogo in seconda convocazione **VENERDÌ 26 MARZO 2021** sempre alla medesima ora.

L'Assemblea si terrà presso la Sede Sociale Via IV Novembre 40 Modena

**in questo numero
emergenza**



pag. 3

corsi e gite



pag. 4

serate culturali



pag. 5-6

salute



pag. 8-9

meglio occorre conoscerli ed esercitarsi molto per intervenire nel minor tempo possibile.

Per fornire queste nozioni al maggior numero di persone, la nostra Sezione in collaborazione con il Soccorso Alpino dell'Emilia-Romagna (SAER) e con il patrocinio della Provincia di Modena e di Parchi Emilia Centrale, ha redatto un piccolo volantino distribuito nei rifugi e nei noleggi di ciaspole. L'opuscolo riassume brevemente tutte le informazioni che un escursionista deve sapere per affrontare in sicurezza un'uscita sulla neve. L'iniziativa è partita dalla valutazione dei tanti interventi del SAER per incidenti avvenuti lo scorso anno, quando molte persone si sono riversate sulla neve senza esperienza. Questi interventi, che hanno un costo in termini di soldi e risorse notevole e che in alcuni casi hanno avuto anche conseguenze più o meno gravi per gli escursionisti e che con un minimo di informazioni e preparazione si sarebbero potuti evitare.

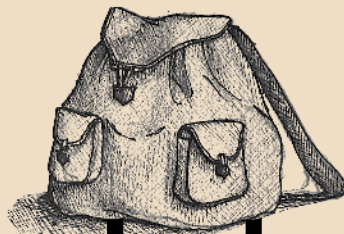
Ritornando alla nuova disciplina della legge che sicuramente è tesa salvaguardare gli "amanti" del fascino della natura innevata, ma noi ribadiamo con forza quanto espresso sopra: formazione, e addestramento per acquisire esperienza perché, non si acquisiscono abilità solo acquistando attrezzature costose che poi non si è in grado di utilizzare.

Inoltre, questi apparecchi hanno un costo non trascurabile: un kit medio si aggira sui 300 euro, gli ARTVA necessitano poi di aggiornamenti periodici, e dunque, anche per le sezioni CAI che li vogliono detenere per le molteplici discipline insegnate in ambiente innevato diventano una spesa considerevole.



In fondo al sacco

Rubrica di notizie della Sezione



Nuovi Titolati

Sul finire del 2021 ben tre nostre Socie hanno terminato i corsi regionali di specializzazione e conseguito il Titolo di: Operatore Naturalistico e Culturale (ONC) Loretta Ferraguti; Operatore Tutela Ambiente Montano (TAM) Alessandra Cattini; Accompagnatore Sezionale Escursionismo (ASE) Anna Chioetto. Sempre nel 2021, i Soci Marco Daolio, Luca Nicoli e Matteo Tedeschi hanno aggiunto al loro Titolo di Accompagnatori di Escursionismo (AE), la specializzazione di Escursione in Ambiente Invernale (EAI). Per tutti i sei soci i corsi, solitamente di un anno, a causa dei problemi gestionali legati al Covid19, sono durati due anni. Il Consiglio Direttivo si complimenta e ringrazia tutti i sei Soci per la pazienza, la disponibilità, le capacità dimostrate e augura loro un proficuo lavoro nelle rispettive specializzazioni a favore di tutti i soci.

Il bosco urbano dedicato alla Zuccoli

È stato dedicato a Tina Zuccoli il nuovo bosco urbano in zona Morane-Vaciglio. Sabato pomeriggio 2 ottobre, alla presenza di un numeroso pubblico è stata scoperta, all'ingresso del bosco, una targa a suo nome. Il Sindaco di Modena Gian Carlo Muzzarelli, il Vicepresidente CAI Modena Giuliano Cavazzuti, la figlia Simonetta Zuccoli e altri intervenuti hanno ricordato la figura di Tina nelle sue molteplici attività che l'hanno vista pioniera e protagonista. Nella nostra Sezione Tina è stata la sostenitrice, presso il Consiglio Direttivo, della riapertura e della rinascita del Giardino Botanico Esperia a Passo del Lupo; per oltre un decennio, con l'aiuto di diversi soci, ne è stata la Direttrice, contribuendo a farlo conoscere in ambito nazionale.

Numeri della sezione

Al termine del 2021 il totale dei soci della nostra Sezione è di 1149, rispetto all'anno precedente siamo 9 in più; i soci ordinari dai 26 anni in su calano di 5 unità, gli juniores (soci dai 18 ai 25 anni) calano pure di 7 unità, ma ci pensano i giovanissimi a recuperarli tutte e dodici; infine i soci familiari, ci portano a più 9. Quale riflessione fare valutando questi dati? Sebbene il numero dei soci sia in aumento, sono calati gli adulti della Sezione, nonostante i numerosi corsi prodotti ogni anno, tutti sempre al completo. Se pensiamo ai numerosi e onerosi impegni di volontariato richiesti per la valorizzazione dell'Alto Appennino Modenese, quali il Giardino, il Capanno scientifico Esperia, la Rete sentieristica e la cartografia, viene da dire che siamo veramente pochi...

Auguri

Il nostro socio fananese Alfonso Pasquali ha raggiunto le 92 "primavere" e sulla sua tessera CAI ci sono ben 63 bollini. Al nostro giovanotto Auguri da tutti noi e "tiram innanz!"

Nuova Consulta territoriale

Nell'ambito regionale si è costituita la Consulta Territoriale della Rete Escursionistica dell'Emilia-Romagna. Per quanto riguarda il nostro territorio è stata istituita la Consulta territoriale che prevede la presenza dei rappresentanti delle associazioni maggiormente attive sul territorio del Frignano e in ambito montano, dell'Unione Terre di Castelli. I soci Giuliano Cavazzuti e Romano Bertugli rappresentano la nostra Sezione.

Vecchi libri e riviste di montagna

In occasione delle serate di conferenze "i martedì del CAI", la biblioteca sezionale, come lo scorso anno, proseguirà la vendita di vecchi libri, riviste e guide di montagna a prezzi di liquidazione.

Ricordo di Mario Bertolani

Venerdì 17 dicembre l'Assemblea della Società dei Naturalisti e Matematici di Modena ha commemorato il prof. Mario Bertolani, a venti anni dalla sua scomparsa. A ricordare il Professore che tanto ha scoperto in ambito naturalistico scientifico, in particolare nel mondo ipogeo, e ha fatto conoscere ed apprezzare in ambito nazionale il Comitato Scientifico modenese, è stata invitata alla cerimonia la nostra sezione rappresentata dal Vicepresidente Giuliano Cavazzuti.



BOLLINO 2022

Cari Soci e Socie dal mese di novembre scorso sono disponibili i bollini per l'anno 2022, vi ricordiamo che avete tempo fino al 31 marzo 2022 per fare il rinnovo e non interrompere la polizza assicurativa collegata. Il costo del Bollino è rimasto invariato:

TESSERA solo alla prima iscrizione	6,00 euro
ORDINARIO	52,00 euro
JUNIORES (nati 1996-2003)	31,00 euro
FAMIGLIARE	29,00 euro
GIOVANE (nati dal 2004 in poi)	24,00 euro

Potete rinnovare presso la Segreteria CAI Modena negli orari di apertura, il martedì dalle 20.30 alle 23.00 e il mercoledì e venerdì dalle 17.00 alle 19.30.

E anche presso:

- Modena: Bar Caffè Farini – tel. 334/8188646
- Pievpepelago: Flavia Landi – tel. 0536/72115
- Vignola: Mondo Montagna – via A. Plessi 2/A Vignola – Sig.ra Chiara – tel. 059/9774594
- Lama Mocogno: Sig. Romano Bertugli – tel. 329 3707073 – romano.bertugli@gmail.com.
- Fanano: Giacomino Sport – piazza Corsini 29, Fanano – tel. 338 9607975 (lunedì chiuso)

Peste Suina Africana

Il contrasto a questa infezione ci coinvolge tutti

Giulia Mauri*

Nei primi giorni di gennaio 2022 è stato individuato nell'Alessandrino un cinghiale infetto di peste suina africana e subito sono scattate le misure concordate con la UE per eradicare la malattia. E' indispensabile un'alta vigilanza dei cittadini su tutto il territorio nazionale.

Nessuno sta dicendo che sia una cosa facile, ma che certamente ne vale la pena. Perché l'eradicazione della peste suina africana dal territorio italiano è una sfida che non possiamo perdere. Non colpisce l'uomo, ma la nostra economia. Parliamo di circa 30.000 lavoratori impegnati nella filiera suinicola e di un giro di affari di 1,7 miliardi di euro all'anno. E dobbiamo tutti dare una mano.

L'esperienza raccolta nei Paesi colpiti dimostra che se non si coinvolge anche la società civile nel contrasto alla diffusione di questo virus, la battaglia diventa molto dura e molto lunga. Ognuno di noi infatti può giocare un ruolo di diffusore o di sentinella per la malattia.

Quello della peste suina africana è un virus tanto letale nei suidi quanto è resistente nell'ambiente. Se l'animale si ammala, il virus rimane attivo per mesi nelle sue carni fresche, congelate e stagionate. E altrettanto nelle carcasse di cinghiali disseminate in un bosco.

Questa infezione si diffonde tramite tre canali principali: quello dei prodotti di origine suina, quello dell'uomo e quello dei cinghiali selvatici. I Paesi indenni si difendono bloccando le importazioni di tutti i prodotti di origine suina. Con danni economici enormi per quelli che esportano, come l'Italia. Ma ai blocchi doganali sfuggono quei prodotti che i viaggiatori movimentano al di fuori delle norme nelle loro valigie. Non dobbiamo trasportare salami e prosciutti quando rientriamo in Italia dall'estero. Tanto più se prodotti artigianalmente. Sarti minimi di questi alimenti possono entrare in contatto con i nostri cinghiali, infettandoli.

La resistenza del virus fa sì che anche le ruote degli automezzi, le suole delle scarpe, gli abiti e le mani siano un efficiente veicolo di infezione. Tracce minime di liquidi organici di animali ammalati possono attaccarsi alle nostre suole e depositarsi là dove potranno entrare in contatto con cinghiali o suini sani e indifesi, infettandoli inesorabilmente. Studi condotti in Cina individuano l'uomo come vettore più frequente della malattia. Per tutelare i nostri boschi, dopo ogni escursione dobbiamo adottare la buona abitudine di rimuovere completamente il terriccio dagli scarponi e di lavarli con acqua e sapone.

In tutta Europa la consistenza della popolazione dei cinghiali è molto abbondante e interessa ampi territori. Purtroppo, se la malattia raggiunge un'area, prima o poi qualche cinghiale infetto riuscirà a entrare in contatto con un suino allevato in un cortile oppure riuscirà a intrufolarsi in un allevamento, accedendo al mangime o alle lettiere. Allora accadrà il disastro, il Paese avrà dimostrato di non saper adottare misure efficaci di contenimento del

virus, le spese indispensabili per correre ai ripari saranno a sei zeri, il blocco commerciale contro i suoi prodotti sarà ulteriormente inasprito, i suini andranno abbattuti, gli allevamenti chiusi, tutta la filiera non avrà più modo di andare avanti e decine di migliaia di persone rischieranno di perdere il lavoro.

Tutto ciò può e deve essere evitato. Serve però una mobilitazione generale. Il fattore umano può fare la differenza, anche nel validare il riscontro sui dati della malattia: ogni cinghiale morto analizzato in cui il virus non viene riscontrato dimostra che il virus non è presente in quel territorio. Se durante un'escursione ci imbattiamo in cinghiali morti, carcasse o animali apparentemente malati dobbiamo segnalarlo al più presto. La Regione Emilia-Romagna sta testando una app da installare su smartphone per le segnalazioni ed è già attivo un unico centralino per le segnalazioni: 051 6092124. Nella comunicazione vanno indicate le coordinate geografiche del punto di ritrovamento, il numero del sentiero percorso e altri punti di riferimento per facilitare il lavoro delle squadre che andranno a prelevare il campione per sottoporlo a analisi di laboratorio. Si consiglia di scattare alcune fotografie del materiale. Anche il ritrovamento di sole ossa deve essere segnalato. Tutte le carcasse risultate infette vanno rimosse in sicurezza e il prima possibile dall'ambiente.

Chi ha fatto la segnalazione deve poi evitare di trasformarsi in vettore passivo del virus.

Appena possibile quindi dovremo toglierci gli scarponi. Li riporremo in un sacchetto di plastica assieme agli abiti indossati. Giunti a casa dovremo lavare accuratamente gli scarponi e sanificarli con un prodotto contenente cloruro di benzalconio almeno allo 0,5%, come ad esempio il Lysoform, e dovremo lavare gli abiti.

In ultimo, ma non ultimo, dobbiamo rispettare i divieti di accesso alle zone sottoposte a vincolo sanitario ed essere sempre informati sulla loro estensione. Queste zone vengono definite sulla base dei ritrovamenti di cinghiali morti e malati. In questa fase vengono aggiornate molto spesso. Non possiamo fare escursioni nei territori dichiarati infetti e nelle loro immediate circostanze, che fungono da zone cuscinetto. Il divieto di accedere ai boschi delle zone infette è sicuramente un elemento che incide pesantemente sulla vita di tutti, l'ennesimo danno economico che questa malattia provoca. E' una scelta dolorosa ma inevitabile. E' un sacrificio che permette di interrompere la catena del contagio e velocizza il ritorno alla normalità. Infatti l'isolamento efficace delle aree colpite è uno degli strumenti più efficaci per eliminare la PSA da un territorio.

Insomma, nessuno dice che sia una cosa semplice, ma sicuramente vale la pena di combattere la peste suina africana con tutte le risorse disponibili, collaborando tutti per la tutela dei nostri boschi, dei nostri animali e delle nostre produzioni.

* Dirigente veterinario di Area Sanità animale Dipartimento di Sanità Pubblica di Pavullo nel Frignano Azienda USL di Modena

Sotto le zone con accesso vietato al 27 gennaio 2022. Da www.izsplv.it

Piemonte e Liguria cinghiali campionati per PSA dal 27/12 al 27/01

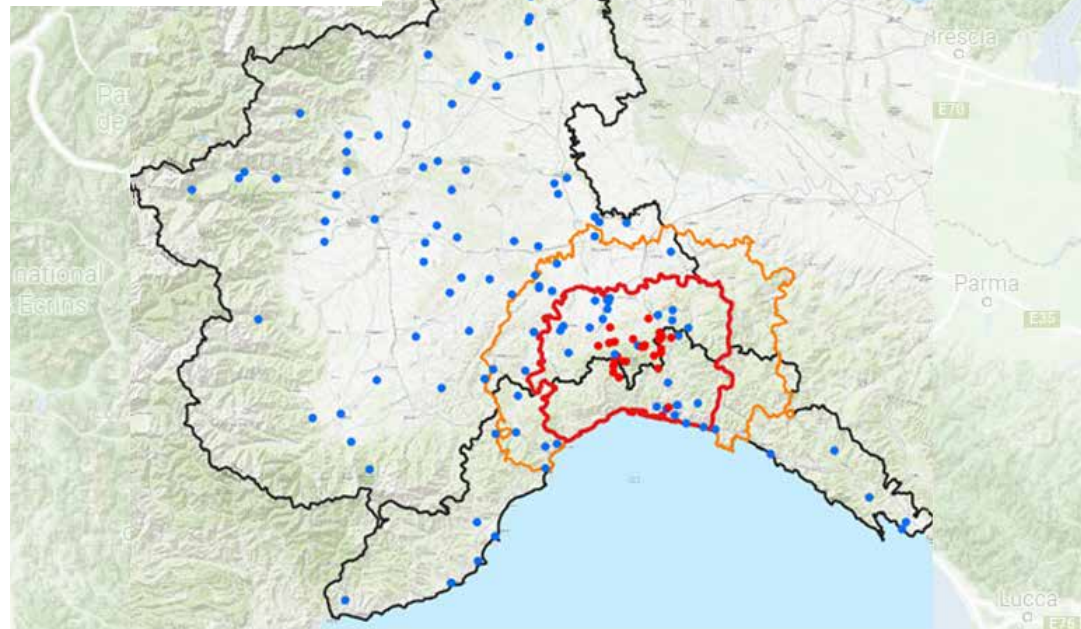
 Buffer 10 km

 Area Infetta

Cinghiali campionati (147)

 Negativi (120)

 Positivi (27)





calendario gite

GITE MODENA

sabato 5 domenica 6 febbraio

Gita Cascate di Ghiaccio (aperta a tutti)

D.E. Giona Galloni Andrea Iotti

AI



domenica 13 febbraio

Capanna Tassoni - Cima Tauffi

D.E. Roberto Setti

EAI

sabato 9 aprile

Parco regionale del Delta del Po

D.E. Alessandro Boratto

T

sabato 19 febbraio

Museo di Ecologia e Storia Naturale di Marano S/P

D.E. Alessandro Boratto

T

sabato 9 aprile

Cascate dell'Acquacheta (Casentinese)

D.E. Luca Nicoli

EE

domenica 20 febbraio

Ospitale - Lago Pratignano (Appennino)

D.E. Roberto Setti

EAI

domenica 10 aprile

Avvicinamento all'arrampicata

D.E. Luca Villani - Andrea Zampieri

AS

domenica 6 marzo

Rifugio i Taburri - Cima Tauffi (Appennino)

D.E. Roberto Setti

EAI

GRUPPO OVER 50



giovedì 17 febbraio

Passo Fittanze - Castelberto (Lessini)

D.E. Alberto Accorsi

EAI

sabato 12 marzo

Stazione Ornitologica "Il Pettazzurro"

Valli di Mirandola

D.E. Alessandro Boratto

T

domenica 10 aprile

Monterosso - Vernazza (Liguria)

D.E. Alberto Meschiarì

E

GRUPPO SOCI

DI LAMA MOCOONO

sabato 26 febbraio

Lago Santo Monte Rondinaio (Appennino)

D.E. Romano Bertugli

EAI



sabato 12 marzo

Gita a segnar sentieri (Appennino)

Sentieristica

sabato 19 marzo

Montecenero - Brandola - Ponte Ercole

D.E. Andrea Gherardi

E

domenica 20 marzo

Linea Gotica - Monti della Riva (Appennino)

D.E. Giuliano Cavazzuti

EE

giovedì 17 marzo

Cima Marana (Prealpi Vicentine)

D.E. Alberto Accorsi

E

sabato 26 marzo

Creste di Pregasina (Prealpi del Garda)

D.E. Ugo Marescotti

EE

domenica 20 marzo

Gita sci di Fondo (Passo Lavazè)

D.E. Alberto Accorsi

T

giovedì 23 aprile

Escursione nelle Valli di Comacchio

D.E. Aurelio Piazzai

T

domenica 3 aprile

Anello Santona - Monte S. Andrea

D.E. Simone Ballotti

E

sabato 9 aprile

Gita a segnar sentieri (Appennino)

Sentieristica

CONVERSAZIONI IN MONTAGNA



domenica 27 marzo

Il sentiero dei Vulcanetti (Appennino)

D.E. Loretta Ferraguti

T

domenica 20 febbraio

Monte Marcello - Tellaro (Liguria)

D.E. Alberto Meschiarì

T



Sabato 20 marzo

Gita sci di Fondo (Passo Lavazè)

D.E. Alberto Accorsi

T

domenica 13 marzo

Portovenere - Campiglia (Liguria)

D.E. Alberto Meschiarì

E



il cimone

Notiziario della Sezione di Modena del Club Alpino Italiano

Via 4 Novembre, 40 - 41123 Modena

Tel. 059/826914

Internet Home Page:

<http://www.cai.mo.it>

e-mail: modena@cai.it

Direttore Responsabile:

Maria Teresa Rubbiani

Stampa:

Borghesi - Via Grandi, 63/65
41123 Modena

Autorizz. del Tribunale di Modena
n. 605 del 29 settembre 1977

Il notiziario è aperto alla collaborazione dei soci e simpatizzanti, ma gli articoli dei singoli autori non impegnano la redazione né il Consiglio Direttivo del sodalizio. La pubblicazione può essere parziale. Anche se non pubblicati i testi non saranno restituiti.

LA SEDE È APERTA NEI GIORNI DI MERCOLEDÌ E VENERDÌ (DALLE 17,00 - ALLE 19,30) E DI MARTEDÌ (DALLE 20,30 - ALLE 23,00).

Per non dimenticare

Dieci anni fa' ci lasciavano prematuramente due nostri Soci che vogliamo qui ricordare: **Paolo Bazzani** e il prof. **Antonio Rossi**. Seppur molto diversi tra loro, ambedue, in settori diversi, dettero alla nostra Sezione un contributo di spirito associativo e di cultura che non dimenticheremo.

Di essi ci piace ripubblicare i ritratti per sentirli ancora tra noi con riconoscenza e affetto.



Paolo Bazzani



Antonio Rossi

serate culturali

I martedì del CAI 2022

Dieci serate per scoprire e imparare tanto sulla montagna e la storia

Come da tradizione la nostra Sezione propone anche quest'inverno dieci serate culturali. I martedì del CAI, curati da Giuliano Cavazzuti, le serate si terranno dall'11 gennaio 2022 al 22 marzo presso la sede della Sezione di Modena in via IV Novembre 40.

Gli argomenti vanno dai documentari di montagna alla storia, la cultura della montagna fino al contrasto del contrabbando di specie protette. In queste pagine trovate i titoli e le date mentre sul nostro sito troverete il calendario con le descrizioni e le locandine delle serate.

Vista la situazione pandemica per accedere alla sala sarà obbligatorio Green Pass e mascherina. Le serate sono gratuite, ma occorre prenotarsi inviando una mail a modena@cai.it per evitare l'eccessivo affollamento i posti in sala saranno limitati a 40 persone con prenotazione appunto. Vi aspettiamo.

Martedì 11 gennaio ore 21.00

MOUNTAIN La bellezza e la complessità della montagna racchiuse in un docufilm

Martedì 18 gennaio ore 21.00

STRADE MEDIEVALI FRA L'EMILIA E LA TOSCANA Sulle tracce di antichi percorsi
A cura della Prof.ssa Paola Foschi

Martedì 25 gennaio ore 21.00

I SENZA NOME Reportage sull'abbandono dei borghi montani
a cura di Mirto Campi



Martedì 1 febbraio ore 21.00

BIRDGARDENING RUOLO DELLE MANGIAIATOIE
Strumento per aiutare l'avifauna in inverno e scattare buone fotografie
A cura di Giordano Cerè

CONTINUA

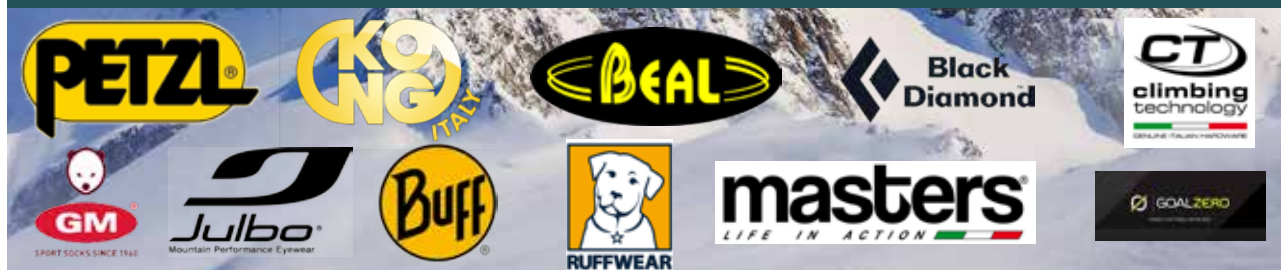


Via Plessi, 2/A - VIGNOLA (MO) - Tel. 059 977 4594
info@mondomontagna.net - www.mondomontagna.net

I MIGLIORI BRAND
PER LA TUA PASSIONE



FINO AL 5 MARZO SCONTO 20% AI SOCI CAI
SULLE COLLEZIONI INVERNALI





In cammino tra natura e cultura

Il progetto sezionale “in cammino tra natura e cultura”, iniziato nel 2021 dedicato alla Botanica, proseguirà nel 2022 e sarà rivolto al tema faunistico degli uccelli, il gruppo più numeroso dopo gli insetti, degli ambienti di montagna.

Non è semplice incontrarli e riconoscerli, ma i loro tratti distintivi renderanno più semplice una corretta identificazione: il canto degli uccelli è un vero e proprio linguaggio che permette distinguere le diverse specie tra di loro; la forma del becco rivela le differenti abitudini alimentari tra specie; l'aspetto variopinto di penne e piume indica la proprietà di mimetizzarsi dai predatori, ma pure di esprimere una comunicazione sociale quale il richiamo per le femmine; il volo degli uccelli è uno dei fenomeni più straordinari del regno animale e le modalità del volo si riflettono nelle differenze esistenti tra le diverse specie. Purtroppo la sopravvivenza degli uccelli è seriamente minacciata dalla distruzione e degradazione degli habitat, causate principalmente dall'espansione delle aree agricole e dalla deforestazione, ma pure dall'influenza dei cambiamenti climatici, di cui si iniziano a osservare i primi effetti negativi.

La Sezione di Modena con gli Operatori Naturalistici e Culturali, e il Giardino Botanico Alpino Esperia con Giovanna Barbieri, organizzano per la prossima primavera un programma di conferenze e uscite in ambiente dedicate a questo tema, con lo scopo di riuscire a suscitare curiosità e aspettative relative agli uccelli oltre all'invito a poterli osservare e ascoltare quando passeremo tra le nostre montagne, boschi o ambienti di pianura.

Il programma:

Sabato 19 febbraio - Museo Civico di Ecologia e Storia Naturale di Marano s/P.

Visita guidata dai ricercatori del Museo

Sabato 12 marzo - Stazione Ornitologica Modenese “Il Pettazzurro”

Visita guidata alla Stazione Ornitologica ed escursione nelle valli mirandolesi

Sabato 9 aprile - Parco Regionale del Delta del Po

Visita alle valli e alla foresta allagata

Con la guida dei fotografi **Francesco De Marco** e **Giordano Cerè** dell'Associazione FotoArt

Collabora a questo progetto il CISNIAR (Centro Italiano Studi Nidi Artificiali), associazione impegnata nel campo della protezione dell'avifauna, specializzata nella progettazione, sperimentazione, studio, divulgazione dei nidi artificiali in Italia e più in generale, del Birdgardening; gestisce il museo Civico di Ecologia e Storia Naturale di Marano e partecipa alla gestione operativa del Centro S.O.M. “Il Pettazzurro” stazione ornitologica modenese, che si trova all'interno della bellissima cornice delle Valli di Mortizzuolo a Mirandola.

Assieme a FotoArt, associazione nata per divulgare l'arte fotografica e la comunicazione con le immagini, proseguirà inoltre la collaborazione con corsi, mostre ed eventi per la prossima stagione estiva presso il Giardino Esperia.

serate culturali

Martedì 8 febbraio ore 21.00

CITES

La Convenzione di Washington sul commercio internazionale di specie di fauna e flora minacciate da estinzione

**A cura del Ten.Col. Laura Guerrini
Comandante del Nucleo Carabinieri
CITES di Modena**



Martedì 15 febbraio ore 21.00

GLI ANTICHI CONFINI DELL'APPENNINO TOSCO-EMILIANO “I confini tra Emilia e alta Toscana”

a cura di Alessio Anceschi



Martedì 22 febbraio ore 21.00

**PAROLE SUL VUOTO
Lettura e racconti di esplorazioni e ricerche speleologiche**

**A cura di Massimo Max Goldoni,
speleologo**



Martedì 1 marzo ore 21.00

**VULCANI DI FANGO DELLA COLLINA REGGIANO-MODENESE
Origine e distribuzione di fenomeni geologici importanti nella storia naturale italiana**

**Relatore Giuliano Cervi, Presidente
Comitato Scientifico Centrale**



Martedì 8 marzo ore 21.00

**“TURISMO LENTO”:
esplorare e conoscere il territorio a piedi o in bicicletta**

Andrea Baschieri e Lorenzo Guerrieri

Martedì 15 marzo ore 21.00

**DI GUERRA E DI GENTI
100 RACCONTI DELLA LINEA GOTICA**

A cura di Andrea Marchi, Gabriele Ronchetti e Massimo Turchi



Ricordatevi di prenotare scrivendo una e-mail a modena@cai.it

La via Luciana alla Cima Bassa di Maraia

Breve storia di una salita nel Gruppo dei Cadini di Misurina

Pubblichiamo questa bella foto delle Cime di Maraia nel gruppo dei Cadini di Misurina: sono tre, Alta, Media e Bassa. Queste cime dolomitiche costituiscono il classico sfondo a nord-nord-ovest del Rifugio Città di Carpi dell'omonima Sezione CAI; la Cima Bassa di Maraia (che appare alla estrema destra) ci piace ricordarla per la storia della nostra Sezione: era il 28 Giugno 1970, tre mesi prima che venisse ufficialmente inaugurato il rifugio. Si trovavano colà il dott. Dante Colli del CAI Carpi, la Guida Alpina fassana Aldo Gross e la nostra carissima socia prof. ssa Luciana Lugli. Quel pomeriggio i tre decisero di andare a 'sgambari' da qualche parte e il Gross condusse la cordata sulla vicina Cima Bassa di Maraia aprendo una nuova via di roccia. I signori uomini, in omaggio alla gentile signorina, vollero battezzare il nuovo itinerario con il nome di "Via Luciana".

Ecco la relazione tecnica della nuova via riportata a pag. 99 del volume "Le Dolomiti orientali" Volume I - Parte 2ª compilata dal grande Antonio Bertè nella Collana "Guida dei monti d'Italia" edita nel 1973 dal CAI e dal TCI: Cima bassa di Maraia m.2557 - E) per Spigolo Est (Via Luciana) - A. Gross, L. Lugli e D. Colli, 28 VI 1970 (Not. priv.). "Si

sale per rocce (2°grado) ad un canale ghiaioso; si attacca la parete 20 m. a d. di strapiombi gialli e si sale direttamente fino a una cengia (4°), Per la cengia verso sinistra fino al filo dello spigolo. Si supera uno strapiombo giallo friabile e per un caminetto e paretine più facili si giunge a una spaccatura. Con passaggio acrobatico si attacca la parete nera difronte. Si traversa brevemente a destra e, superata una

placca nera, si arriva sotto una nicchia gialla (chiodo di sosta, lasciato). Oltre la nicchia (4° sup. si supera una paretina di roccia nera e con un passaggio di 4° si raggiunge una aerea crestina. Su per questa e, traversando poi a destra si raggiungono le rocce terminali. - Difficoltà come da relazione; ore 1 e 1/2". Bravi tutti e in particolare brava la nostra Luciana!

Foto tratta dalla web cam del rifugio Città di Carpi



novità in biblioteca



A cura di Alessandro Marchiorri

Clarissa Tonarelli

ABETONE.

Quando la neve, gli sci, gli impianti di risalita... settant'anni di storia e racconti

Tip. Galli 2015

È l'accurata e precisa storia sciistica di Abetone dai primordi agli inizi degli anni 2000: dalla prima comparsa degli sci alle più moderne attrezzature. E' anche la storia degli impianti



di risalita e delle piste di discesa. Non mancano poi i profili dei grandi sciatori e sciatrici abetonesi che dettero lustro all'Italia con le loro 'performances' sportive. Le 215 pagine del libro sono inoltre cor-

redate da foto d'epoca di gran pregio. L'ultimo capitolo descrive anche la storia di territori limitrofi all' Abetone in cui si svolse attività sciistica: Maresca, Doganaccia, Piandinovello e Piandelagotti. Il libro è ben scritto e lo si legge con piacere. Da rimarcare inoltre la Bibliografia a fine testo che risulta assai ricca e che attesta la serietà storica con la quale ha proceduto l'Autrice. Gradevole è la copertina un po' 'naïf' tratta da cartolina databile Anni Cinquanta.

Alessio Anceschi

Geografia degli antichi Stati emiliani I confini dell'Emilia-Romagna e dell'alta Toscana

Incontri editore

L'Avv. Alessio Anceschi è un competente e brillante ricercatore 'sul campo' dei segni di confinazione tra gli antichi Stati italiani precedenti all'Unità d'Italia. Cippi in pietra, massi crociati, manufatti in mattoni, placche metalli-

che, stemmi in alto e bassorilievo. il tutto viene riprodotto e inserito nel contesto geo-politico dell'epoca e arricchito inoltre da una splendida cartografia antica e moderna con la individuazione dei vecchi confini. Le monografie sono quattro: una sul **Lombardo-Veneto**, la seconda sul confine orientale **Trentino, Alto Adige, Friuli, Venezia Giulia, Istria e Dalmazia**. Il terzo riguarda invece il confine occidentale, cioè a dirsi il **Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria, Sardegna, Nizza e Savoia**. Di particolare interesse e pregio per la nostra ubicazione geografica è la prima opera pubblicata dal titolo: "**Geografia degli Antichi Stati emiliani. I confini dell'Emilia-Romagna e dell'Alta Toscana**". Di queste sue opere l'Autore ha voluto farcene graditissimo dono. Lo ringraziamo moltissimo auspicando, quando si potrà, di averlo di persona in una serata culturale su questa affascinante materia.



Una corretta alimentazione in montagna

Bilanciata e ricca di carboidrati e frutta prima dell'escursione

Quando andiamo in montagna, spesso ci chiediamo cosa è meglio mangiare per non incorrere nella "crisi di fame" o, invece, pensiamo di poter /dover mangiare cibi molto "nutrienti" per avere energie sufficienti.

Sarebbe opportuno, per poter scegliere consapevolmente cosa mettere nel piatto, conoscere alcune semplici nozioni che ci permetterebbero di non rinunciare al gusto ed alla piacevolezza del cibo ma che, effettuando scelte mirate, aiuterebbero il nostro organismo ad affrontare al meglio la giornata.

Una corretta alimentazione

Genericamente è ormai consolidato il principio, per sportivi e non, di rispettare, nei limiti del possibile, le seguenti proporzioni di sostanze alimentari; **Carboidrati** 50/60%, **Grassi** 20/30%, **Proteine** 12/15% oltre a vitamine e Sali minerali.

Consigliato: variare il più possibile gli alimenti utilizzare meno grassi di origine animale privilegiando olio a crudo moderare fortemente il consumo di carne ed incrementare quello di pesce cucinare preferibilmente al forno, su piastra, al vapore limitando i grassi limitare insaccati e formaggi.

Prima della gita

Il glicogeno è la forma in cui i carboidrati vengono accumulati nei muscoli e nel fegato (una sorta di riserva per il nostro organismo).

La quantità di zuccheri nel sangue deve essere all'interno di un determinato range (perciò non può essere né troppo bassa né troppo alta).

Durante la notte (digiuno) il glicogeno accumulato viene in parte utilizzato per mantenere costante la glicemia (la quantità di zucchero nel sangue). Quindi nella colazione prima dell'escursione l'assunzione di carboidrati è utile per incrementare le scorte di glicogeno.

Ma i carboidrati variano molto la loro azione in relazione alla velocità con cui vengono scissi ed immessi nel sangue (indice glicemico). Più velocemente un alimento viene scisso e gli zuccheri vengono immessi nel sangue, più viene rilasciata una considerevole quantità di insulina che "cattura" gli zuccheri e li elimina dal circolo sanguigno. In questa situazione i muscoli utilizzano gli zuccheri residui nel circolo sanguigno e devono ricorrere alle riserve rischiando di causare la cosiddetta "crisi di fame" o "calo di zuccheri".

Se diversamente i muscoli possono utilizzare, fin dall'inizio dell'attività, una miscela di carboidrati e grassi, l'impiego del glicogeno può essere distribuito per molto più tempo.



Invece, l'assunzione di cibi con alto indice glicemico (più è alto più velocemente gli zuccheri vengono immessi nel circolo sanguigno), causa innalzamento dell'insulina e precoce esaurimento delle scorte di glicogeno.

Ne consegue che nelle 24 ore precedenti la gita è altamente consigliata l'assunzione di carboidrati che abbiano un tempo di assorbimento intestinale lungo in modo da avere un continuo afflusso di zuccheri nel sangue per diverse ore.

Consigli: prima della gita

Cena con circa il 60/70% di **Carboidrati Complessi** (pane integrale, riso, pasta(meglio integrale), patate, frutta.

Una modesta quantità di grassi e proteine facilmente digeribili (pesce o carne bianca conditi con olio di oliva, salumi magri (bresaola), verdura, frutta, latte o yogurt con un cucchiaino di miele

Evitare: salse, cibi elaborati, carni ed alimenti ricchi di grassi durante la cottura, legumi (fermentando possono causare fastidi addominali durante l'attività fisica).

Due ore circa prima della gita(colazione) man-

giare carboidrati con medio-basso indice glicemico: pane/cereali integrali senza zucchero biscotti integrali con ridotte quantità di zucchero yogurt senza zucchero (quello alla frutta ne contiene, genericamente, molto aggiunto) banane, mele, albicocche secche succo di arancia, pompelmo, mela senza zucchero aggiunto.

Dopo la gita

Al termine di un'uscita lunga e/o intensa l'organismo ha perso acqua e Sali minerali e le scorte glicemiche sono state intaccate se non esaurite. A causa dell'intensità dello sforzo, infine, anche alcune fibre muscolari sono state danneggiate.

Se si ha in previsione un'ulteriore uscita a distanza di 12-48 ore è bene curare con particolare attenzione la fase di recupero ripristinando il più velocemente possibile quello che l'organismo ha perso durante la giornata.

Il pasto dopo la gita dovrebbe essere semplice e leggero!

Consigliato: minestrone di verdura con riso o pasta condito con olio di oliva oppure pasta o riso o gnocchi di patate con condimenti leggeri una porzione (circa 200gr) di formaggio o di carne bianca o pesce abbondante porzione di verdura cotta e/o cruda condita con olio di oliva pane possibilmente integrale, frutta fresca o crostata con marmellata di frutta questo tipo di pasto aiuta a contrastare l'eventuale accumulo di acido lattico in quanto ricco di alimenti alcalinizzanti.

RIASSUNTO: CONCETTI BASE

SÌ! Un caffè prima dell'attività fisica

La caffeina:

- raggiunge rapidamente il cervello, dove agisce come antagonista dell'adenosina, bloccandone l'azione sedativa e portando ad un aumento dello stato di attenzione, concentrazione, tempi di reazione e diminuzione del senso di fatica.
- mobilita i depositi di grasso (lipolisi) e stimola i muscoli ad usarli come combustibile per ritardare la perdita di glicogeno muscolare consentendo un esercizio prolungato.
- stimola il rilascio di adrenalina, un neurotrasmettitore implicato in diverse funzioni fra cui l'aumento della frequenza cardiaca e la deviazione del flusso sanguigno verso i muscoli



NO! Un panino sostanzioso durante l'escursione

Da escludere: Salumi e Formaggi grassi, salse tipo maionese Frittate, Lasagne o Paste al forno condite con sughi grassi.

Consigliato un piccolo panino (meglio se integrale) con poca bresaola o formaggio (meglio, un pezzetto di grana)



La montagna per tutti

Una messaggio che voglio condividere con tutti voi per riflettere

Carissimo Presidente, tutto nasce dalla lettura e riletture di un articolo comparso su Montagne 360 del mese di agosto, a pagina 54, dal titolo: "A ruota libera". Subito mi sono tornate alla mente le parole che, in uno spot televisivo, una mamma diceva a proposito dei progressi del suo bambino, affetto da gravi problemi. Per lei ogni miglioramento, anche il più piccolo, era come se il suo Leonardo (Leonardo significa "forte come un leone") avesse scalato una montagna. Ho avuto la possibilità, o meglio la fortuna, di dare il mio piccolo contributo, insieme a mia moglie e ad alcuni amici, per far sì che alcune persone, nonostante evidenti limiti, potessero godere appieno della gioia di una gita, di una passeggiata o anche semplicemente di un momento nella natura. All'inizio confesso che egoisticamente pensavo di "perdere" del tempo, di sprecare una giornata, di dover aspettare gli altri anche solo per una mezz'ora di camminata. Niente di più sbagliato! Ho ricevuto molto di più di quanto possa aver dato. L'errore era di vedere con i miei occhi, di pensare solo avendo a mente i miei interessi senza coinvolgere gli altri. E così i nostri amici, lei con problemi neurologici e lui reduce da un intervento alle coronarie, si erano ormai rassegnati a trascorrere le loro vacanze tra albergo e qualche

giro in auto. Ma insieme, sempre controllando l'altitudine, lentamente, abbiamo camminato in un bosco meraviglioso, fino ad una piccola baita, la meta della nostra escursione. Non aveva importanza il tempo impiegato, o una piccola salita che aveva fatto venire un po' il fiato corto, perché il pranzo al sacco valeva ben più del miglior ristorante. E come regalo, dal momento che eravamo nel Parco dello Stelvio, sono comparse due meravigliose aquile con un piccolo che stava perfezionandosi nel volo. E che dire di Giovanni, (nome di fantasia!), che, pur affetto da autismo, sembrava non conoscere la fatica, solo perché era motivato e voleva raggiungere la meta che si era prefissato. E dopo, quando ha visitato un centro di cura e riabilitazione di animali abbandonati, li ha fotografati come il miglior reporter del mondo, dandoci una lezione di rispetto e di comportamento. La montagna lo aveva "rapito" non perché fosse speciale, ma perché lui aveva deciso che fosse "speciale" e perché noi lo avevamo lasciato libero. Tutto questo nulla toglie alle imprese di quanti scalano, aprono nuove vie, sfidano a volte l'impossibile. Ma è proprio l'impossibile che dobbiamo riconsiderare. Perché, come ha scritto Bebe Vio, "...se una cosa è impossibile allora la puoi fare". Per questo il limite è qualcosa di astratto, di personale, direi quasi intimo, perché nessuno



può sapere cosa sia per gli altri. Ho camminato tanto in montagna, raggiunto vette con un appagamento interiore a volte inenarrabile, ma ho sperimentato anche una nuova soddisfazione, come un..."grazie della bellissima giornata, ... non credevo... ma ce l'ho fatta!"

Lo spirito di collaborazione, la condivisione di tutti i momenti belli, la consapevolezza che non sempre bisogna misurare ciò che facciamo contando le ore o i chilometri percorsi o i metri di dislivello, sono state una riscoperta della filosofia dell'andare in montagna, dell'eccezionale che si cela anche nei piccoli, ma spesso grandi, comportamenti. E alla fine non ho perso la giornata, non ho "buttato" via il mio tempo, perché, al contrario, mi sono reso conto che non avevo considerato un aspetto del problema: semplicemente avevo usato un metro fatto solo per me!

REGGIO GAS
VERDE & BLU
TREKKING ALPINISMO AVVENTURA

Vivi con noi il tuo inverno!

sconto del 15% a tutti i soci CAI

via Cecati 3 / 1 Reggio Emilia • tel e fax 0522-431875 • www.reggiogas.it

Publicità vintage

Continua la rassegna sulle inserzioni storiche

Siamo alla fine dell'Ottocento: la passione per la montagna è fenomeno già diffuso anche se limitatamente a persone abbienti in grado di poter scorazzare a piacimento sostenendo trasferte lunghe e costose su una viabilità ancora precaria. Per frequentare un ambiente con contrasti termici anche violenti, la manifattura tessile e sartoriale studia e produce capi di abbigliamento consoni e confacenti all'ambiente. Dalla Rivista mensile del CAI dell'Agosto 1896 traiamo questa pagina pubblicitaria che riproduciamo per esteso. E' quello della ditta RUDOLF BAUR di Innsbruck (Tirolo) che propone al mercato degli 'alpinisti' Havaloks e mantelli impermeabili in loden. Che cosa s'intende per Havelok? Ancor oggi è così chiamato un tipo di cappotto lungo e ampio: esso presen-


ta una mantellina chiamata in gergo 'pellegrina' che dal colletto scende fino al gomito. Un capo molto elegante, di stile un po' dandy, di gusto tipicamente anglo-sassone. Non era forse quello indossato da Sherlock Holmes? Le immagini riprodotte ben identificano e distinguono le due tipologie: l'indossatore più anziano, che fieramente impugna un alpenstock, indossa il classico mantello impermeabile, quello più giovane un Havelok. L'inserzionista Rudolf Baur tiene a specificare che i capi proposti sono noti per la confezione elegante e la 'mitezza' del prezzo: chissà quanto costavano allora se rapportati agli Euro di oggi.. purtroppo non disponiamo del Catalogo che all'epoca veniva inviato 'gratis'.

(continua)



Qui sotto l'inserzione tratta dalla Rivista mensile del CAI dell'Agosto 1896 a destra un ingrandimento del particolare

elaborazione grafica: Alberto Accorsi



RUDOLF BAUR

INNSBRUCK (Tirolo)

Ufficio di Spedizione Rudolfstrasse, N. 4

raccomanda i suoi

VERI LODEN TIROLESIS (IMPERMEABILI)

LODEN

per Signori e Signore. Trovansi sempre pronti Haveloks (Ulster), Mantelli da pioggia ecc. perfettamente impermeabili, noti per la loro confezione elegante e per la mitezza del prezzo.

L'esecuzione delle ordinazioni per Haveloks e Mantelli impermeabili (secondo misura) si fanno entro due giorni.

➔

CAMPIONI E CATALOGO GRATIS E FRANCO

Gli Haveloks e Mantelli impermeabili

➔

della Ditta Baur godono fama mondiale per la loro confezione solidissima e per l'eccellente qualità della Stoffa.

