



# il Sentiero

Trimestrale della Sezione C.A.I. di Codroipo anno XVI n.1 gennaio-marzo 2014 distribuito gratuitamente ai Soci.  
Poste Italiane Spa. Spedizione in A.P.-D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 3, DCB UDINE

## DARE A CESARE QUEL CHE E' DI CESARE

Alla prossima assemblea sezionale assisteremo alla nomina di un nuovo presidente in quanto per Enzo è giunto il fine mandato e, per statuto, non rieleggibile. Si tratta certamente di una sostituzione che segna un cambiamento generazionale nella gestione della Sezione di Codroipo per cui i sessantenni saranno rimpiazzati dai quarantenni che, con le loro idee fresche ed innovative, si spera possano tenere alto il livello del prestigio e degli obiettivi fin qui conquistati. Queste conquiste (ed è appropriato chiamarle così) hanno una matrice comune che non dobbiamo scordarci e che fanno capo alla tenacia con cui il buon Presidente ha saputo costruire, amalgamando intorno a se un gruppo, l'humus col quale ha potuto realizzare quanto sta sotto gli occhi di tutti con idee ed opere che solamente quindici anni fa erano praticamente pura fantasia. Per quindici anni Enzo ha magistralmente elaborato e condotto le varie fasi di crescita senza mai dare la sensazione di voler imporre le sue idee anzi le novità, dopo averle discusse con i collaboratori, le ha sempre tradotte in realtà: sede di Piazza Garibaldi, parete di arrampicata presso il palazzetto dello sport, costruzione boulder mobile (unico in zona autorizzato da collaudo certificato), chiosco per festeggiamenti ed infine la palestra di roccia con la nuova sede sezionale. Penso che solo questo elenco di opere realizzate dimostri con quanta passione egli abbia costantemente perseguito la crescita esponenziale della nostra Sezione senza mai tirarsi indietro e stando sempre in prima linea nonostante le immancabili critiche e gelosie da parte di coloro che poco o nulla hanno contribuito al raggiungimento di siffatti obiettivi. Alle grandi realizzazioni fanno da contorno tutti gli adempimenti legati alla vita di una normale sezione del C.A.I. come la gestione delle attività inerenti i programmi di corsi e gite sociali con annessi e connessi e ultimamente i rapporti con i vari istituti scolastici per permettere agli studenti interessati di usufruire della palestra. C'è ancora una qual lancia da spezzare per il Presidente in quanto in questi quindici anni non è mai successo che nel Consiglio di Sezione si siano formate fazioni o scollature nel gruppo dirigente (anche se non sono mancate le franche discussioni) per cui gli va dato il merito di aver sempre saputo mediare su qualsiasi argomento o fatto che a inizio discussione non trovasse tutti d'accordo arrivando, comunque, ad un compromesso che desse soddisfazione alla totalità. L'augurio è che Enzo possa dare, anche in futuro e per quanto gli sarà possibile, una mano alla nuova dirigenza sperando nel contempo che questa sia disponibile e disposta ad accettare gli eventuali suggerimenti, che se richiesti, verranno senz'altro dispensati a piene mani. Grazie Presidente a nome di quei Soci che hanno compreso quanto tu ti sia speso per la loro causa

con gratitudine *Gian Luigi Donada*

## FUTURO

Correva l'anno 1999 quando l'Assemblea Ordinaria... mamma mia ma sto parlando del secolo scorso! Inutile rivangare la storia... si dice che "acqua passata non macina più", quindi a cosa serve elencare con nostalgia le avventure intraprese ed enumerare le mete conquistate quando sono certo che sono già impresse nella memoria di tutti coloro che le hanno vissute assieme a me? Preferisco parlare del futuro o almeno di come lo vedrei con i miei occhi.

Mi dicono che un presidente quando passa il testimone, è bene che indichi la traccia da percorrere a coloro che lo seguiranno. La nostra Sezione, in questi ultimi 15 anni, ha realizzato tanto ma non tutto: manca l'ultimo tassello di un fantastico puzzle: LA SCUOLA DI ALPINISMO. Tale obiettivo era in programma da tempo ma, purtroppo, i tempi di realizzazione sono risultati più lunghi del previsto. Infatti per formare una scuola autonoma, bisogna innanzitutto avere un consistente organico di istruttori con a capo un Istruttore Nazionale di alpinismo, che ad oggi ci manca. Per garantire una continuità inoltre, ritengo sia opportuno raddoppiare il numero di Istruttori Nazionali oltre a garantire un numero cospicuo di istruttori regionali. I candidati codroipesi non mancano, quindi speriamo che i corsi, con i relativi esami, vengano presto indetti e che i nostri candidati vengano promossi! Parallelamente, sempre secondo la mia visione, dovrebbe crescere e formarsi la scuola di escursionismo che auspicabilmente dovrebbe aggregarsi a quella di alpinismo. Sicuramente vi chiederete perché ho questo chiodo della scuola autonoma se fino ad ora siamo riusciti a crescere all'ombra di altre scuole (SAF prima e Val Montanaia dopo)?

Semplice: autonomia gestionale, campanilismo, voglia di crescere, (i fasin di besoi) e non solo!

Investire nella scuola significa investire nel futuro, nella crescita culturale oltre a garantire sicurezza e ridurre al minimo gli incidenti.

La scuola di alpinismo infine darà supporto alle attività didattiche delle scuole statali con i già avviati moduli didattici specifici nell'arrampicata; noi sappiamo che il nostro sport sviluppa l'elasticità motoria, l'equilibrio, il coraggio ed il controllo delle emozioni, tutte doti carenti nei giovani d'oggi.

In alto i cuori, quindi, rimbocchiamoci le maniche e che il nuovo consiglio sia un corpo unico con il nuovo Presidente!

*Enzo Pressacco*

# AL TERMINE DELL'ASSEMBLEA SEGUIRA' :

*Nunc est bibendum*

*Nunc pede libero pulsanda tellus*

*Orazio*

## Difficoltà in montagna e i gradi che cambiano

Ormai non si contano le pubblicazioni di guide per la montagna, descrizioni di trekking, relazioni su sentieri attrezzati, vie ferrate e salite alpinistiche. Le relazioni riportate sono sempre più dettagliate, ormai si può trovare anche la traccia esatta scaricata dal G.P.S. Ma le difficoltà di un percorso, o di una salita come sono valutate, sicuramente prima di tutto sono date dall'ambiente in cui si svolgono, la lunghezza del percorso, il dislivello, queste possiamo definirle difficoltà oggettive. Ma se cominciamo a parlare di tempi di percorrenza, solitamente sono valutati su una persona con un allenamento e una preparazione media. Ma se la sera prima di un'escursione, o di una salita ho dormito poco, oppure ho avuto una giornata faticosa al lavoro, anche se so di essere ben allenato, il mio rendimento non sarà al cento per cento. Quindi basta veramente poco per cambiare le difficoltà di un itinerario. Le difficoltà dipendono molto dalla nostra preparazione fisica, e fin che si va per sentieri

mal che vada si allungano i tempi di percorrenza, ma se si affrontano salite impegnative, bisogna tener conto delle difficoltà oggettive e della nostra condizione fisica. La relazione di un percorso, va seguita come una traccia, ma è la nostra esperienza personale che ci fa capire se quel determinato percorso è alla nostra portata, per la preparazione che abbiamo in quel momento, e anche per le condizioni ambientali di quel momento. In arrampicata ci sono anche le difficoltà espresse in gradi, ma esistono anche le difficoltà in sigle e qui le cose si fanno più difficili, F, PD, D, MD, per venire fuori possiamo solo far riferimento a percorsi che abbiamo già percorso, e allora torna in gioco la nostra esperienza. Di conseguenza le difficoltà che troviamo sono le nostre, quelle che proviamo in quel momento e non quelle riportate in una relazione. Sicuramente non sono contro le guide di montagna ma credo che il vero alpinista, il suo percorso deve essere in grado di trovarlo e portarlo a termine con la sua esperienza e con le sue forze, allora è un'avventura tutta sua. Di certo ci saranno uscite senza raggiungere l'obbiettivo, ma porteranno comunque tanta esperienza. Per finire sui gradi di difficoltà, non sono passati cento anni da, quando Alpinisti con la A maiuscola, hanno subito quasi dei processi per aver dichiarato di aver raggiunto il VII° grado. Ancora oggi il grado fa discutere perché il 6c degli anni ottanta per qualcuno adesso è 7a, ma allora quelli degli anni ottanta erano più bravi di quelli di adesso? Una cosa è certa andar per monti costa fatica, ma che le vostre fatiche o difficoltà vi facciano arrivare sempre sicuri su qualche cima.

*Fabrizio*

## Escursione oltre oceano

Sveglia, sveglia sono le sei...Lorenzo chiudi i cani che voglio scendere! L'alba è ormai lontana, i corvi svolazzano nella foschia del bosco in cerca di vermetti e io sono pronta e scalpitante .

Mammaaaa.....è presto, si parte alle otto ed Elia arriverà alle sette e mezza! Cosaaa....? Uff, ok mi darò una calmata e scenderò a fare colazione. Arepa con uova e maxi tazza di caffè domenicano.

Oggi il mio fratellone Lorenzo mi ha programmato una gita lungo il fiume Jimenoa in Jarabacoa. Ci farà da guida il suo amico Elia ,guardia forestale della Repubblica Dominicana..

Dalla finca di Lorenzo(1185 m. s.l.m.) da giorni vedo il lungo fiume scorrere tra la lussureggiante vegetazione e per questogli ho dato il tormento. Prima della partenza i primi ritiri, mia cognata e sua madre non se la son sentita di affrontare tale avventura. Partiamo, io con Leonardo, Elia e il bimbo,Lorenzo e suo suocero a cavallo.Iniziamo la ripida discesa verso il fiume tra campi coltivati e prati dove pascolano vitelli felici. Che discesa meravigliosa, è un misto tra strade bianche della nostra campagna e mulattiere alpine. Qui ci si sposta solo a cavallo o a "pedalina". Ci siamo, siamo arrivati sulle sponde. I cavalli si rifiutano di entrare in acqua, mio figlio mi guarda con occhi sbarrati, Elia si carica il piccolo in spalla e io ridacchiando mi preparo al guado. Inizia l'avventura vera, l'acqua arriva alla cinta ed Elia non è più sicuro che la sottoscritta intenda proseguire. Cosa? Io che ho stressato per giorni per poter fare un trekking vero dentro la foresta tropicale? Non sono mica una signorina di città! Sorrido ed entro in acqua. E' tiepida e persino piacevole immergersi. Lorenzo e suo suocero faranno un altro giro, i cavalli hanno troppa paura. Leo intende saltare sui massi per non bagnarsi gli scarponi ma l'acqua è troppo alta e la corrente troppo forte per fare stupidaggini e con l'incoraggiamento mio e di Elia guada anche lui il fiume. Da non credere mi sorride felice, il fiume ha stregato anche lui. Entriamo nella vegetazione e subito iniziamo a salire nel sottobosco fitto fitto fatto di decine di felci diverse, edere, liane, piante e fiori che avevo visto solo nell'enciclopedia o nelle fiorerie. Scatto foto su foto, come sono maestosi questi alberi che svettano verso il cielo limpido. Elia mi indica piante rare, mogani, cedri pregiati e conifere protette, che meraviglia. C'è un silenzio magico rotto solo dal rumore delle rapide in lontananza e dal delicato canto degli uccelli tropicali che riesco solo ad intravedere. La marcia è faticosa ma gratificante, il terreno è intriso d'acqua e sprofondiamo spesso. Il sentiero è ormai un ricordo, solo foresta tropicale intorno a noi. Ci aggrappiamo alle liane o agli arbusti per proseguire nella salita. Finalmente pausa, è ora di merenda. Elia ha intravisto alcuni alberi di limoni dolci nella vegetazione , ne coglie alcuni e li offre a tutti. Limoni dolci? Mai sentito parlarne ma come sono buoni!. Si avvicina il momento del rientro e quindi nuovamente il fiume, per noi ancora un po' di avventura. Cerchiamo un guado più semplice dell'andata. Lo troviamo in un tratto di fiume dove le acque scorrono placide e le anse creano spiagge argentee. Un'ultimo tuffo di felicità e poi il lento rientro verso casa con nel cuore i colori, gli odori e i rumori della flora

domenicana. Ecco le prime case del paese e i suoi abitanti che ci salutano con sorrisi sinceri. Trekking unico, inconsueto e per questo ancora oggi dopo mesi i miei occhi brillano e il sorriso compare sul mio viso ogni qualvolta penso a quel meraviglioso paradiso che ora mio fratello chiama casa.

*Enrica*

**Incontri sul  
Sentiero**

## **“Quattro chiacchiere con” Paolo Pischiutti**

Paolo nasce nel 1957 ai piedi di Chiampon e Cuarnan, medico chirurgo, è Direttore del Dipartimento di Prevenzione, in servizio presso l'ASS n.3 “Alto Friuli”, nel 2004 ha conseguito il diploma di perfezionamento in Medicina di Montagna presso l'Università di Padova. Dal 2008 collabora con INMONT per l'organizzazione, dal punto di vista medico, di trekking e spedizioni che poi segue sul campo. E' anche membro del Direttivo della Società Italiana di Medicina di Montagna

### **Parliamo di montagna e medicina, come si sono incrociate?**

Ho effettuato alcuni trekking extra europei: uno sci alpinistico in Alto Atlante (Toubkal) nel 1999, di circa dieci giorni; un trekking in Nepal (Campo Base Everest) nell'ottobre-novembre 2001; un trekking in Pakistan (Campi Base K2 e Gasherbrum 1 e 2) di accompagnamento alla spedizione alpinistica ai tre ottomila (G1, G2, e Broad Peak) di Nives Merio, Romano Benet e Luca Vuerich; varie volte in Perù (Cordillera Blanca) con diverse salite a cime al di sopra dei 5000 metri. Ho accompagnato tutti questi trekking anche in qualità di medico, anche se non ufficialmente, ricavandone una buona esperienza.

Nel 2011 tentativo di salita al Denali (Alaska) con gli sci, non riuscito a causa del maltempo.

In particolare mi sono reso conto dell'importanza di un approfondimento della materia “medicina, emergenze e soccorso in montagna”; durante queste esperienze infatti ho assistito anche altre spedizioni (italiane e spagnole) che non avevano un medico, nonché alcuni (molti) portatori.

### **L'idea di istituire l'ambulatorio specialistico di Medicina di montagna nasce da queste esperienze?**

Da ormai parecchi anni è in corso lo studio di fattibilità dell'istituzione di un ambulatorio di medicina di montagna e pare che tra poco ci sia la concreta possibilità della sua nascita.

L'avvio potrà essere dato in considerazione del fatto che sono stati reperiti i fondi, tramite un avanzo di bilancio dell'ASS 3, per l'acquisto dell'attrezzatura specifica, che andrà ad aggiungersi a quella già in dotazione a Scienze Motorie.

La proposta di istituzione, nell'ambito di un progetto più generale di sviluppo turistico collegato ad iniziative di promozione di stili di vita salutari, di un ambulatorio specialistico dedicato alla Medicina di montagna, era infatti stata avanzata da tempo. Prendendo infatti spunto dalla diffusione nell'Alto Friuli dell'interesse nei confronti dell'attività ludico sportiva e dalla constatazione che molti sono i praticanti di sport caratterizzati da un impegno fisico che va da quello richiesto dal semplice escursionismo a quello caratteristico delle spedizioni alpinistiche anche extraeuropee, si è giunti all'accordo di istituire l'ambulatorio. Gemona rappresenta infatti la sede ideale, essendo l'Azienda Sanitaria n.3 l'unica con un territorio quasi esclusivamente montano, essendo la sede del Corso di Laurea in Scienze Motorie ed avendo l'Amministrazione Comunale da tempo attivato il progetto “Gemona Città dello sport”.

### **A chi saranno dedicati i servizi di questo ambulatorio?**

Sono state individuate le caratteristiche della composizione dell'eventuale bacino di utenza, che potrebbe comprendere i seguenti utilizzatori:

- soggetti con patologie croniche (ipertensione arteriosa, diabete mellito, malattie cardio e cerebrovascolari pregresse, broncopneumopatie, emicrania, epilessia, ecc.) che progettino prolungate o ripetute ascensioni a quote superiori ai 2000 m. s.l.m.;
- soggetti che per motivi di alpinismo, escursionismo, lavoro o turismo progettino soggiorni prolungati o ripetute ascensioni a quote superiori ai 2000 m. s.l.m. con particolare attenzione per i bambini e le donne in gravidanza;
- soggetti che praticano sport (agonistico e non) in ambiente montano, particolarmente ad alta quota;
- guide alpine e alpinisti d'élite, soprattutto coloro che svolgono frequenti spedizioni extraeuropee ad altitudini estreme (superiori ai 5000 m. s.l.m.);
- soggetti che abbiano sofferto in passato di patologie legate all'ipossia: mal di montagna acuto, edema polmonare d'alta quota, edema cerebrale d'alta quota.

### **Sarà possibile contattare il servizio anche per organizzare, dal punto di vista medico le spedizioni e i viaggi nelle terre alte?**

L'ambulatorio potrà fornire anche consigli sanitari (vaccinazioni, prevenzione danni cutanei da raggi UV, parassitosi, ecc.), organizzativi e dietetici, per chi vuole effettuare viaggi, anche internazionali, che prevedano escursioni in zone montane, valutazioni specifiche per chi lavora o svolge attività sportiva in montagna.

*A cura di Luca Chiarcos*

## Alla scoperta delle Pievi della Carnia CULTURA & SPIRITUALITA'



San Floriano



Santa Maria Oltrebut



San Martino

Nato da un' interessante idea del nostro Presidente, il programma Naturalistico Culturale della Sezione ci vedrà percorrere alcuni sentieri che collegano il carnico "Cammino delle Pievi". Quattro tappe e otto Pievi da visitare; un cammino che vuole proporsi come "esperienza di vita" all'interno dell'Escursionismo del nostro Club.

L'invito è quello di ricalcare le orme di pellegrini e viaggiatori che nel passato hanno attraversato questi antichi e mistici sentieri, immergendosi nel loro lento andare; con questa disposizione d'animo sarà spontaneo l'emergere in noi di momenti di riflessione sul nostro frenetico sistema di vita e, forse, sulla necessità di rivisitarlo in chiave critica.

Un' occasione, questo cammino, per rimanere in compagnia con noi stessi, con gli altri, per riscoprire il territorio ed appropriarsi di una maggiore conoscenza delle terre abitate in Carnia.

Per qualcuno di noi, mi auguro, anche una riscoperta della originaria vocazione a vivere un legame più intenso con l'ambiente naturale, qui generoso ed ospitale.

Per chi di noi ( appassionato di montagna) ama la terra di Carnia, sarà una splendida occasione per renderle omaggio e allo stesso tempo valorizzarla attraverso la visita a questo stupendo patrimonio artistico-culturale-spirituale che sono le Pievi. Un invito originale quindi, come si addice all'Escursionismo made in ONC.

Giulio, Antonino e Marilena apriranno la via e...chi ci ama ci segua!

Le uscite saranno facilitate da un mezzo di trasporto comune (pullman) per favorire le traversate da valle a valle. Grazie all'intervento della Banca Friulovest (BCC di S.Giorgio e Meduno) il costo del mezzo sarà accessibile agli Escursionisti.

*Giulio Tam*



Santi Ilario e Taziano



Santa Maria di Gorto

Le date :

**11 maggio**

da S.Floriano a S.Maria Oltrebut

**USCITA CON MEZZI**

**PROPRI**

**15 giugno**

da S.Canciano a S.Maria di Gorto

**27 luglio**

da S.Agnese a S.Maria Maggiore

**05 ottobre**

da SS.Ilario e Taziano a S.Martino

**USCITE CON PULMAN**

### NUOVI SENTIERI DA PERCORRERE INSIEME

06 aprile	Casera Valinis ( Apertura )	25 maggio	Giornata Naz. Manutenzione sentieri
27 aprile	Monte Talm – Rif. Chiampizzulon	01 giugno	Monte Alvis – Rif. Boz
11 maggio	San Floriano e Santa Maria Oltrebut	15 giugno	San Canciano e Santa Maria di Gorto
18 maggio	Monte Zisilin		

Per tutte le informazioni sulle prossime uscite presso la sede negli orari di segreteria o consultando il sito

[www.caicodroipo.it](http://www.caicodroipo.it)

#### IL SENTIERO 2002

Periodico di informazione edito dalla  
Sezione di Codroipo del  
**Club Alpino Italiano**  
Via circonvallazione sud 25, , 33033 Codroipo  
tel.fax 0432-900355  
e-mail: redazione.sentiero@caicodroipo.i

**Direttore responsabile:** Renzo Calligaris  
**Direttore Editoriale:** Enzo Pressacco  
**Redattore:** Claudio Valoppi  
**Resp. Logistico:** Gianluigi Donada

Reg. Tribunale di Udine n. 17 del 05-08-2002

*Hanno collaborato:*

*Gianluigi Donada  
Enzo Pressacco  
Fabrizio Ciani  
Enrica Novello  
Luca Chiarcos  
Giulio Tam*