



# il Sentiero

Trimestrale della Sezione C.A.I. di Codroipo anno XV n.2 aprile - giugno 2013 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



## Buon compleanno CAI



Il 12 Agosto 1863, Quintino Sella con Paolo e Giacinto Ballada di Saint-Robert e Giovanni Baracco arrivarono in vetta al Monviso. Il Club Alpino Italiano, di fatto, nacque quel giorno, avendo di seguito il battesimo formale il 23 Ottobre dello stesso anno a Torino, nel castello del Valentino. Primo presidente fu il barone Ferdinando Perrone di San Martino e duecento circa furono i primi soci.

In questi suoi 150 anni di storia c'è stato un notevole mutamento in seno all'associazione, distaccandosi da una prima cerchia ristretta di persone nella pratica di montagna fino ad acquisire nel tempo ad una presenza allargata a tutte le classi sociali. Tutto questo non ha mutato in ogni modo i singoli aspetti e specialità, ma si è rafforzata la struttura della sede centrale forte delle sue attuali 500 Sezioni e 308 Sottosezioni, le quali con molteplici sacrifici e l'incessante opera di numerosi volontari che con grande passione si dedicano e si adoperano alla vita d'ogni singolo gruppo. Questo è dimostrato anche dal continuo aumento degli iscritti, come si riscontra un crescente aumento di frequentatori della montagna o alle varie attività sezionali, dove l'interesse per la cultura, con le serate e le varie uscite a tema stanno riscuotendo sempre un numero maggiore di partecipanti, senza dimenticare le attività prettamente più tecniche che si possono insegnare e trasmettere attraverso i corsi d'Escursionismo o di Alpinismo.

In occasione di questo importante anniversario e unitamente alle iniziative nazionali per festeggiare questo 150°, c'è il "Cammina CAI 150" che sulla base del Cammina Italia unirà idealmente la nostra penisola con delle escursioni a cura di ogni singola Sezione che vi ha aderito. Anche la nostra Sezione vi è partecipe con un'escursione fissata per il 12 Maggio con l'anello di Monte Prà con partenza da Cornino, con due itinerari di diverso dislivello, per concludersi con un incontro interregionale tra le varie Sezioni del Veneto, Friulane e Giuliane che si svolgerà Domenica 2 Giugno sull'Altipiano del Cansiglio. Eventi semplici, ma che affermano il principio di amore e rispetto per la natura e per la montagna, luogo questo ultimo di massima libertà e dove oggi questo è ancora uno spazio dove esiste questa possibilità.

Formuliamo un caloroso augurio di Buon Compleanno al CAI e a tutti quanti compongono questa magnifica associazione ed hanno permesso di farla divenire grande.

*Adriano Rosso*

## Esperienza unica nella palestra di arrampicata

Venerdì 12 aprile 2013 la Palestra di Arrampicata Indoor di Codroipo è stata la sede di una splendida collaborazione tra la sezione del CAI ed il Progetto Spilimbergo, centro di riabilitazione estensiva ed avviamento allo sport per le persone con disabilità derivata da mielolesione.

Collaborazione nata dal desiderio della fisioterapista Ambra Petozi del Progetto Spilimbergo di condividere la propria passione per l'arrampicata con gli utenti del Centro e accettata con entusiasmo da tutti i collaboratori del Centro di riabilitazione e da tutto lo staff del CAI a cui appartengono gli otto istruttori neo diplomati specializzati in arrampicata sportiva per atleti disabili.

In questa occasione gli istruttori del CAI ed alcuni ragazzi paraplegici del Progetto Spilimbergo hanno potuto vivere l'esperienza del ParaClimbing. I ragazzi hanno affrontato la parete verticale sganciandosi dalla carrozzina e raggiungendo l'obiettivo della catena fissata in cima e nella quale era stata precedentemente posta la corda legata ad un apposito imbrago che assicurava dalle cadute e mantenuta dagli istruttori appositamente preparati e verso i quali i ragazzi hanno dimostrato massima fiducia. Una prova di arrampicata che ha coinvolto i ragazzi nell'aspetto fisico, mentale ed emotivo propri di questo sport. Un'esperienza che mette alla prova ed accresce il coraggio di affrontare una dimensione, quella verticale in salita, nuova ed insolita nella vita di tutti i giorni per la maggior parte delle persone, la fiducia verso il compagno che fa sicura, il senso di unione e di condivisione che deriva da un'esperienza di gruppo, l'autostima e la fiducia nelle proprie forze. A detta dei ragazzi: *"è stata un'esperienza positiva, molto divertente e che per la professionalità degli operatori ci ha fatti sentire in sicurezza nonostante il vuoto e la disabilità. I limiti dettati dalla disabilità sono stati abbattuti e durante l'arrampicata mi sono sentito libero dagli ausili che quotidianamente mi sorreggono. Un po' di fatica a braccia ed avambracci ma tutto regolare. Una gran bella soddisfazione! Assolutamente da rifare!"* (Michele).

I ragazzi hanno così commentato dopo richiesta di descrivere le proprie impressioni.

**Cristiano:** *è stata un'esperienza unica e indimenticabile. Sono un grande amante e frequentatore della montagna e degli sport che ivi si possono praticare, con tutti i limiti che la carrozzina ci impone, ma questi sono fatti per essere superati, e lo abbiamo dimostrato con l'aiuto del Progetto Spilimbergo e del CAI di Codroipo. Ogni giorno che passa mi accorgo che non c'è davvero nulla che noi disabili non possiamo fare, basta tanta forza di volontà, l'intraprendenza e la pazzia di qualche fisioterapista. Per quanto riguarda l'arrampicata, è stato abbastanza facile raggiungere la cima, anche perché la forza nelle braccia fortunatamente non mi manca, ma alla terza risalita le forze erano allo stremo, poi la vista delle persone che stavano 8 metri sotto di me mi ha appagato appieno. Quando mi hanno riportato a terra non riuscivo nemmeno a tenere la bottiglietta d'acqua in mano tanto avevo sforzato le articolazioni, e per i due giorni successivi mi faceva male tutto dalla punta delle dita alle costole, ben ti sta, impari a fare lo sborone, direte voi! Per fortuna siamo andati all'Osteria Istriana dopo aver arrampicato, altrimenti con tutto quello che abbiamo mangiato ci avrebbero dovuto issare con la gru fino in cima alla parete! Nel ringraziare davvero tutti per aver organizzato come sempre in modo impeccabile questa magnifica serata, e soprattutto il Progetto Spilimbergo, spero di poter ripetere quanto prima l'esperienza, magari su una falesia vera!*

**Federico:** *Per prima cosa devo dirti che bisogna tornare ad arrampicare !!! Con un po' più di preriscaldamento! Il momento più da panico è stato guardare giù (erano solo a 6/7 metri da terra ma...abbastanza per chi non è abituato), anche perché sono partito troppo in "bomba" e solo dopo ho connesso dove mi trovavo; comunque è stata una bella esperienza anche se non sono del tutto soddisfatto perché non sono arrivato in "cima"... grazie di tutto e a presto.*

In tale occasione si è potuto anche osservare e studiare l'attrezzatura più adatta per il Paraclimbing in vista di un perfezionamento con figure tecniche appassionate del settore di arrampicata. Nello specifico ad occuparsi di tale perfezionamento c'è la Terapista occupazionale Sabrina Degano che sta sviluppando un imbrago per l'arrampicata su parete artificiale che consenta maggior libertà nella salita e garantisca la massima sicurezza e protezione, ragionando sul contenimento e sostegno degli arti inferiori.

Presenti all'incontro i due Presidenti Enzo Pressacco del CAI di Codroipo e Sergio Raimondo dell'Associazione Centro Progetto Spilimbergo che hanno salutato i partecipanti con parole ricche di significato ed esperienza.

**Sergio Raimondo** ha esordito dicendo *“Questa esperienza di sport estremo è la dimostrazione ulteriore che non esistono barriere di nessun tipo per le persone disabili nella realizzazione dei loro sogni. Si possono praticare anche gli sport estremi, ovviamente con tutte le precauzioni, con gli strumenti, le tecniche e le attrezzature opportune. Le uniche barriere che ci possono impedire di compiere qualunque impresa sono prima quelle psicologiche create da noi stessi e poi quelle culturali che ci vengono proposte con i vecchi paradigmi”.*

I Presidenti hanno evidenziato come ogni persona possa superare le barriere imposte dall'esterno con la forza della volontà mentre insuperabili rimangono i limiti dettati dalla propria mente e dalle proprie paure.

**Enzo Pressacco** è intervenuto dicendo: *“La solidarietà nelle Alpi si realizza anche tra i vari paesi europei che la compongono attraverso forme collaborative di progettualità promosse dalla Comunità Europea, che ultimamente ha permesso scambi formativi tra i responsabili, sulle tecniche e sulla sicurezza delle arrampicate per persone disabili”.*

Lo scambio di amicizia che si è creato è stato soprattutto uno scambio di valori. Il Progetto Spilimbergo con gli operatori che vi lavorano e gli utenti che lo frequentano hanno dimostrato che la diversità è una proprietà e un valore che fa creare opportunità e relazioni. Il Presidente del Club Alpino Italiano ha esposto i principi di solidarietà che animano i suoi sostenitori che si realizzano nel soccorso alpino, nello spirito di gruppo e nella relazione che si crea con il proprio compagno. Particolare attenzione viene posta dal CAI all'ecologia e al rispetto dell'ambiente che si sono declinati nella costruzione della palestra di Codroipo dove tutta l'energia viene dal solare e dal geotermico.

*Gli amici del Centro Spilimbergo*

## NUOVI SENTIERI DA PERCORRERE INSIEME

16 giugno	La forra del Cellina	14 luglio	Roda di Vael
23 giugno	Manutenzione Casera	17 marzo	27 28 luglio Hochalmspitze
30 giugno	Crode Fiscaline – Punta Fiscalina	01 settembre	Ponza grande e di mezzo
06 07 luglio	Grossvenediger ( alpinistica )		

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)

## Fatti e non parole

Potrebbe sembrare il titolo per un articolo legato alla politica, ma vi rassicuro è molto più interessante. Sono le sedici e trenta di venerdì 12 aprile, abbiamo appena finito di attrezzare alcune vie per un'arrampicata molto particolare, oggi per alcuni degli istruttori del CAI di Codroipo ci sarà una prova molto impegnativa. Dopo aver partecipato al corso per poter far arrampicare ragazzi con menomazioni fisiche, grazie al impegno di Ambra una fisioterapista che segue un gruppo di questi ragazzi e si impegna nel organizzare un primo incontro per fargli provare l'emozione dell'arrampicata, siamo pronti ad affrontare questa prova. Fino a poco tempo fa tutto questo era impensabile, arrampicare anche senza

l'uso delle gambe, anche noi istruttori avevamo qualche dubbio che dopo oggi non ci sarà più. Alle 17 iniziano le danze, presentazione veloce del nostro presidente, anche loro come gruppo hanno un loro presidente, che nel presentarsi sottolinea che ne hanno provate di tutti i colori, questo mi fa capire che sono ben intenzionati e anche molto determinati, di fatti i più temerari si fanno subito sentire: **non sono qui per parlare ma per provare ad arrampicare**. Mi sento le spalle coperte, per le tecniche di arrampicata non ho problemi, ma ricordarsi tutto quello che riguarda le problematiche del corpo umano non è così semplice, con Ambra ci sono altri tre fisioterapisti, tra cui anche Claudia che è anche brava come istruttrice di alpinismo. Un po' di riscaldamento per i muscoli, e dopo con l'aiuto degli istruttori si mettono gli imbracci, utilizziamo imbracci completi per distribuire più uniformemente il carico su tutto il corpo e perché avevamo già visto che l'imbraccio completo avendo l'attacco per la corda più in alto li aiuta nella discesa a evitare di battere le gambe contro la parete. Trazione, bloccaggio e di nuovo trazione e bloccaggio questa è la tecnica che possono usare, accoppiando anche le mani su una stessa presa in base al passaggio che il tracciato presenta, quanti scalatori vorrebbero esser tanto allenati per un arrampicata così atletica, per passare veloci sugli strapiombi più sporgenti. Bene i nostri allievi hanno provato una salita su strapiombo e una su placca quasi verticale, per questa salita sempre per evitare il contatto delle gambe sulla parete abbiamo utilizzato una seconda corda, che collegata dietro al imbraccio e posizionata in alto su una via dietro alla via di salita permetteva di assicurare l'allievo con due corde, una sulla verticale e quella dietro per mantenere un assetto di modo che le gambe non urtassero sulla parete. Dovevano essere in sette a provare l'ebbrezza della salita, alla fine sono saliti in dodici, e tutti hanno fatto più di una salita. Tanta emozione e tanta soddisfazione, l'altezza fa un po' effetto, ma vedere la carrozzina giù sotto i piedi sembra di volare, e sentirsi dire questo a me che volo in parapendio e so cosa vuol dire volare, auguro a tutti di provare questa sensazione. Per finire una pizza tutti insieme, contenti di essere riusciti in una nuova sfida, discutendo su come ci si può organizzare per portare avanti questa nuova avventura. E anche questa volta abbiamo imparato qualcosa grazie ragazzi.

*Fabrizio*

## **Blogger Contest 2012**

Alla fine di luglio del 2012 apro la mail del blog trovo un'invito della redazione de Le Dolomiti Bellunesi a partecipare al primo Blogger Contest organizzato dalla rivista con lo spirito di raccontare la montagna in tutte le sue espressioni e diffondere l'interesse per la narrazione attraverso i nuovi media, La mail restò lì per un mesetto, nel dimenticatoio, poi dopo le vacanze estive, sull'onda delle belle esperienze e dei ricordi freschi di altitudine, scrissi di getto le tremila battute richieste. La partecipazione al contest si concretizzò con la pubblicazione di una piccola raccolta che conservo con piacere quale "prima pubblicazione", e ora condivido con voi sul sentiero.

## **“Allo Specchio”**

Come sempre arriva il lunedì. C'è un momento della giornata che si dilata all'infinito, in cui il tempo si ferma e i pensieri corrono senza limiti di tempo. Ad alcuni potrebbe sembrare una bestemmia, ma quando sei lì a farti la barba davanti allo specchio i pensieri corrono sciolti come nel cielo libero di una cima.

Rivivo le ferie appena trascorse, tra una passata di rasoio e l'altra. Le arrampicate con gli amici nelle dolomiti selvagge, quelle friulane, così lontane da tutti e da tutto; sento ancora la solitudine dei nostri passi lungo il sentiero Marini. Altre emozioni e altre solitudini di quest'estate si fanno vive nello specchio: con Nadia lungo l'alta via Gunther Messner: le nebbie come sipari dispettosi sulle Odle ci relegavano in un'altalena di atmosfere ovattate e panorami grandiosi che appena si facevano intuire. Poi il silenzio si è fermato e siamo arrivati nel cuore delle Dolomiti che conoscono tutti. Schiamazzi e traffico. Automobili su automobili, villeggianti su villeggianti.

Una sorta di tristezza, come davanti ad un atto sacrilego. Anche lì però basta poco per alzarsi sopra la folla, per immergersi nei silenzi. Qualche metro di dislivello in più tra partenza e meta e tutto risplende di silenzi inaspettati. E' lì che abbiamo portato Gabriele.

Con pazienza l'abbiamo accompagnato lungo sentieri ricchi di cose da scoprire: fiori, funghi, sassi da lanciare nei rivoli e nei laghetti. I fischi delle marmotte e il verde dei pascoli sotto il turchese del cielo.

“Ma ti piace andare in montagna con mamma e papà?” sentire il suo “Sì!” come risposta inebria e rende l'animo leggero.

Leggero come il tempo che vola: sembra l'altro giorno che Nadia spingeva la carrozzina in Val Prescudin, aveva quindici giorni. Da allora ben trenta cime in carnet e con tutti i mezzi: marsupio, passeggino, zaino e scarponi. Una fatica fisica e logistica uscire in ogni stagione con un bambino piccolo. Certo ora a tre anni cammina e le cose si fanno più semplici. Le sere in rifugio si scherza e guardando le montagne che ci circondano gli chiedo se mi porterà in cima. Mi guarda sorridendo e dice no per dispetto. Poi si ferma a guardarmi e mi dice serio “Sì!” Sorrido anch'io.

Ma dentro sento la solitudine del distacco. Quando lo vedro andare avanti lungo il sentiero con gli amici.

Dentro di me d'un tratto anche un lampo d'ansia. Il giorno che forse arriverà, un domani, se il piccolo seme dell'alpinismo attecchirà anche in lui. Il giorno in cui magari mi chiederà la ferramenta e le corde: “vado ad arrampicare”. Dove? Con chi? Hai le relazioni? Quanto domande gli farò consapevole di quello che andrà a fare? Che papà sarò in quel momento.

Intanto ho finito di fare la barba e mi guardo allo specchio: l'importante è che cresca bene e che queste esperienze facciano di Lui un bravo ragazzo prima, e un uomo coscienzioso dopo. Se poi vorrà seguire i sentieri che portano in alto ben venga. Sicuramente gli darò corda. Sicuramente sarà il passaggio più difficile della mia carriera alpinistica. E anche il più emozionante.

*Luca Chiarcos*

Nel riporre gli sci nella sacca per il meritato riposo estivo, è anche il momento dei bilanci per il corso sci di fondo 2013 che è giunto alla sua 4ª edizione. Non ci sono stati i grandi numeri delle passate edizioni, ma comunque numeri importanti visto anche il periodo di crisi economica che stiamo attraversando. C'è stato il giusto ricambio di partecipanti tra chi ha terminato il ciclo formativo a chi ha deciso di dedicarsi a questa disciplina dello sci, dove fatica e passione vanno a braccetto. Un bel gruppo comunque, formato da molti giovani che nutrono la passione montagna sotto ogni forma, che si sono detti entusiasti di quest'esperienza e della professionalità della Scuola Sci Valcanale che oltre ad insegnare la tecnica ha trasmesso la giusta passione per questo sport, tanto che molti di loro hanno creato un gruppo che si ritrovava settimanalmente sulle piste della Val Saisera per mettere in pratica quanto insegnato e affinare la tecnica oltre a passare alcune ore in compagnia. Quanto detto è espresso chiaramente nell'articolo di Evita De Candido, che leggerete qui di seguito, una che è nata con DNA "alpino" in Cadore e per "amore" trasferita in pianura. Con questo appuntamento alla 5ª edizione, numerosi come al solito, ringraziando tutti quelli che si sono adoperati in qualsiasi forma e maniera per realizzare questo corso e ovviamente a tutti i partecipanti.

Ah dimenticavo... Evita sta per diventare mamma per la seconda volta. Dal gruppo di escursionismo della Sezione di Codroipo i migliori auguri e perché no?... speriamo nasca un nuovo campioncino dello sci, di fondo naturalmente.

*Gruppo Escursionismo*

## Nel cuore delle montagne con la montagna nel cuore

Quando sei ragazzo e ti avvicini agli sport invernali vieni attratto inevitabilmente dal brivido della velocità che solo la discesa ti può dare ma crescendo ti rendi conto che la montagna ti può offrire anche altre emozioni, legate al magico paesaggio innevato e alla maestosità delle alte vette. Una volta acquisita la consapevolezza dell'esistenza di questo mondo, da vivere e scoprire, l'istinto ti porta ad approfondire la conoscenza della natura montana.

Ho pensato che il corso di fondo organizzato dal CAI di Codroipo fosse una splendida opportunità per soddisfare questa curiosità e un'buona occasione per conoscere persone nuove e appassionate come me dello sport e della montagna. Ancora oggi devo ringraziare il mio amico Alessandro per avermi coinvolto in questa esperienza, lui che già aveva partecipato al corso di escursionismo estivo dello stesso CAI, rimanendone particolarmente colpito, grazie anche alla capacità degli organizzatori Fiorenzo e Adriano, persone che trasmettono una grande passione e rispetto per la montagna.

Il sabato prima dell'inizio del corso, come un buon presagio, comincia a nevicare copiosamente, imbiancando la meravigliosa Val Saisera e permettendo agli organizzatori di creare una pista provvisoria dove cominciare questa bellissima avventura. La prima lezione ha fornito un piccolo assaggio di quello che poi si è realizzato nei successivi quattro incontri: un corso intenso di emozioni, di paesaggi e colori difficilmente dimenticabili, ma soprattutto fatto da persone genuine che con tanta passione si impegnano per accontentare tutti i partecipanti.

Non ero mai stata in Val Saisera e la prima sensazione che ho provato ritrovandomi avvolta dalla grandezza e imponenza delle montagne e dal fascino dei boschi è stata di profondo rispetto e senso di protezione verso la natura che mi circondava. Io che sono nata tra le montagne del Cadore ho avuto la possibilità di ritornare un po' bambina e di riscoprire la gioia e la serenità che ti può dare il bosco innevato, il silenzio ovattato della neve che permette alla mente di fuggire dallo stress e dai pensieri che invadono quotidianamente la nostra vita. Due ore di evasione dove ci si deve mettere in discussione cercando di superare qualche limite, sia fisico che mentale. Ricordo la difficoltà che ho incontrato quando la nostra bravissima insegnante Heidi ci ha insegnato il "passo spinta", oppure quando ho stretto forte i denti per raggiungere il traguardo dei 15 km.

Devo ringraziare il corso di fondo per aver risvegliato in me delle emozioni e delle passioni che nel corso degli anni si erano affievolite vivendo in città e dedicandomi ad altre attività sportive, arrivando a farmi desiderare già il lunedì di tornare tra i monti della Val Saisera.

Al termine del corso è stato organizzato un ottimo pranzo durante il quale ho potuto confermare tutte le impressioni positive che ho avuto sugli organizzatori e sui compagni di corso. E' stato un bel momento di condivisione e di conoscenza reciproca ed è proprio in quell'istante che ho maturato la decisione di iscrivermi al CAI di Codroipo ed entrare a far parte di questa piccola-grande famiglia.

*Evita De Candido*

<p><b>IL SENTIERO</b> <small>2002</small></p> <p>Periodico di informazione edito dalla Sezione di Codroipo del <b>Club Alpino Italiano</b> Via circonvallazione sud 25, , 33033 Codroipo tel.fax 0432-900355 e-mail: redazione.sentiero@caicodroipo.i</p>	<p><b>Direttore responsabile:</b> Renzo Calligaris <b>Direttore Editoriale:</b> Enzo Pressacco <b>Redattore:</b> Claudio Valoppi <b>Resp. Logistico:</b> Gianluigi Donada</p> <p><u>Reg. Tribunale di Udine n. 17 del 05-08-2002</u></p>	<p><i>Hanno collaborato:</i> <i>Adriano Rosso</i> <i>Amici Centro Spilimbergo</i> <i>Fabrizio Ciani</i> <i>Luca Chiarcos</i> <i>Gruppo Escursionistico</i> <i>Evita De Candido</i></p>
---	--	--