



il Sentiero

Trimestrale della Sezione C.A.I. di Codroipo anno XVII n.3 luglio-settembre 2015 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

La magia del Sorapiss



02 agosto 2015

Siamo partiti in cinquanta sotto una leggera pioggerellina, poi divisi su due itinerari, con destinazione il Lago del Sorapiss e arrivati con il sole.

Una bella giornata per il CAI di Codroipo, dove ognuno dei partecipanti ha potuto esprimere il proprio escursionismo.

Chi ama la prestazione insieme con chi preferisce la camminata dolce e tutti insieme a ritrovarsi al Rifugio Vandelli, un vero angolo di "Paradiso Dolomitico".

Un'unione di gruppi che solitamente frequentano la montagna separatamente.

Questa è stata una magia, dal sapore dolce per gli organizzatori che dovranno, me lo auguro, impegnarsi per riproporla in futuro.

Al Rifugio poi il confronto davanti un pasto caldo o al sacco o per una bevuta, tra chi è stato poco o troppo e chi è arrivato prima. Il solito continuo sbeffeggiarsi tra le parti, ma con il sorriso sulla bocca come deve essere in un gruppo di amici appassionati per la montagna.

Giunti ai bordi del Lago del Sorapiss tutti ad ammirare il color turchese intenso dell'acqua. Un colore unico che subito ha acceso l'interesse e la ricerca della motivazione del perché di questo colore.

Chi per la chimica delle rocce, chi per quella dell'acqua le teorie più gettonate.

Ma a una magica giornata deve seguire una magica soluzione eccola qua :

Molto tempo fa, quando il Lago del Sorapiss aveva acque così trasparenti da sembrare quasi senza colore, vivevano nella Valle d'Ansiei le Ondine, creature dagli occhi di ghiaccio.

Esse avevano il compito di custodire le acque dei torrenti, dei laghi ed anche le cascate.

Il gigante Tudaio si innamorò pazzamente di una di queste Ondine e cercava in tutti i modi di imprigionarla nelle sue grandi grotte buie e fredde.

L'Ondina era costretta a scappare in continuazione e si nascondeva nelle acque dei laghi e dei fiumi della zona. Ma tutto era inutile. Il gigante la trovava sempre a causa delle acque trasparenti e cristalline dei laghi e dei torrenti della Val d'Ansiei.

Un giorno l'Ondina, stanca per il suo continuo fuggire, si rifugiò nei pressi del ghiacciaio del Sorapiss dove venne vista piangere da Samblana, la Signora dell'inverno, che sentita la sua storia ebbe compassione di lei e decise di aiutarla.

La fata si tolse il grande velo turchino che portava sui capelli e lo depose sulla superficie del piccolo lago. Subito le acque divennero dello stesso colore del velo di Samblana, talmente azzurro che era impossibile vedere che cosa ci fosse dentro.

Da quel giorno il Lago del Sorapiss divenne il rifugio sicuro dell'Ondina che non corse mai più il pericolo di dover lasciare il suo mondo magico.

Leggenda di Chiara Vecellio Patis

Gentilmente concessa dalla redazione di QVOTA 864
Rivista della Sezione CAI di Auronzo di Cadore

Alle prossime uscite. Insieme e in tanti è più bello.....

Ciao a tutti

Claudio

Corso di primo soccorso in ambiente montano e BLS

Continuano i corsi 2015 all'insegna della prevenzione e della sicurezza

Prenderà via il 30 settembre il corso di primo soccorso in ambiente montano e BLS organizzato dagli istruttori del gruppo escursionismo della sezione di Codroipo con la fondamentale collaborazione per la parte scientifica della dott.ssa Rosanna Varutti, escursionista e nostra socia CAI. Il 2015, a differenza degli ultimi anni dove in ambito escursionistico erano ormai consolidati i corsi di escursionismo base E1 ed avanzato E2, era iniziato con un corso di sicurezza in ambiente innevato, che ormai mancava da qualche anno, e che avevamo ritenuto utile riproporre dando più importanza alla sicurezza e alla prevenzione di eventuali incidenti. Questa formula del corso, breve e concentrata in poche lezioni, ha avuto successo e la vogliamo riproporre in questo nuovo percorso formativo.

Il corso in oggetto è organizzato anche in collaborazione con medici (della Commissione Medica del CAI e non solo) e con tecnici del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico ed ha la finalità di fornire quelle informazioni che spesso sono sottovalutate o per alcuni anche sconosciute, in caso di un eventuale o malaugurato incidente in montagna. Conoscere il corpo umano, conoscere i possibili problemi fisici che possono insorgere durante le nostre escursioni, sia estive che invernali, aiutare anche coloro che potrebbero trovarsi sullo stesso itinerario e con delle difficoltà, conoscere la gestione delle emergenze, sono gli elementi che vengono trattati in queste lezioni (sia teoriche che pratiche, con simulazioni).

Verrà posta attenzione alla chiamata al 118, al fine di fornire alla centrale operativa le informazioni necessarie per ottenere un corretto soccorso (mezzo idoneo, equipe appropriata, destinazione corretta).

Dei medici preparati ci insegneranno ad eseguire le tecniche di BLS (Basic Life Support) che comprendono la rianimazione cardiopolmonare ed una sequenza di azioni di supporto di base alle funzioni vitali.

Volevo porre un'attenzione particolare alla lezione teorica del 21 ottobre "*Gestione emergenza psicologica in situazioni di pericolo*" che sarà tenuta dalla dott.ssa Lavinia Corona, psicologa. Questo aspetto è molto importante e talvolta è trascurato: quando ci si trova in situazioni di emergenza con qualche ferito, che magari oltre ad essere un semplice compagno di escursione, è un stretto familiare o un caro amico, si possono generare in noi stati d'animo o stress che non sappiamo gestire, controllare e potrebbero influire in maniera non positiva sulla scena che ci circonda.

Un articolo molto interessante su questo argomento è stato affrontato sul numero di gennaio di Montagne 360, nella serie di articoli sulla Salute in montagna. Cito qualche riga che ritengo molto importante: "*In ambiente montano si è talvolta coinvolti in operazioni inattese e occorre possedere capacità e competenze che garantiscono una soglia di tolleranza allo stress più alta rispetto alla media. In letteratura si conferma che la consapevolezza, le motivazioni, la definizione dei ruoli e le esperienze precedenti possono diminuire la vulnerabilità e aumentare l'efficacia nel fronteggiare le situazioni di pericolo.*"... "*La Commissione Medica Centrale ritiene quindi indispensabile un'adeguata sensibilizzazione e un percorso formativo ad orientamento psichiatrico/psicologico che si dovrebbe svolgere in ogni ambito CAI, in particolare nei corsi di alpinismo, scialpinismo ed escursionismo*".

Questo articolo, uscito quando avevamo già messo in programma il corso, ci ha fatto capire che la nostra intuizione era giusta e addirittura la Commissione Medica Centrale suggerisce di trattare questi argomenti nei vari corsi.

Il corso può essere veramente adatto a tutti, dal semplice escursionista, all'accompagnatore occasionale o titolato CAI, all'alpinista e allo sciatore, ma anche a chiunque voglia imparare a gestire delle situazioni di incidenti che si possono creare anche in ambito casalingo. Le uscite pratiche non avranno particolari difficoltà tecniche.

La conoscenza e la sicurezza a volte non sono mai troppe, è nostro obiettivo far conoscere le meraviglie della montagna in tutti i suoi aspetti, sempre in maniera consapevole e sicura.

Chiara Petracco

Il corso inizierà il 30 settembre e si concluderà il 24 ottobre. Per informazioni ed iscrizioni potete scrivere a: escursionismo@caicodroipo.it oltre che rivolgervi alla nostra segreteria.

NUOVI SENTIERI DA PERCORRERE INSIEME

04 ottobre	Monte Polinik	25 ottobre	Monte Monticello
11 ottobre	Marcia dei due Parchi	08 novembre	Monte Fara (chiusura)
11 ottobre	San Simone Climbing Festival		

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

www.caicodroipo.it

“Quattro chiacchiere con” Lino Straulino

Lino nasce a Sutrio, ai piedi dello Zoncolan nel 1961, è un maestro elementare e uno dei maggiori esponenti della Gnove Musiche Furlane, una corrente nata agli inizi degli anni novanta in Friuli e caratterizzata dall'uso del friulano in contesti musicali non tradizionali, che andavano dal folk blues all'hip hop, al metal.

Quasi completamente autodidatta, Lino comincia ben presto ad estrapolare un proprio stile folk ed una tecnica di fingerpicking unica e riconoscibile, derivante dall'ascolto dei grandi esponenti della musica internazionale ed italiana quali Neil Young, Bob Dylan, Nick Drake, Angelo Branduardi e diversi altri, unito all'amore profondo sia per la musica tradizionale che per la lingua Friulana, un interesse che lo accompagnerà, immutato, lungo tutta la carriera di cantautore. Il suo legame con la cultura della Carnia per parte di padre e del basso Friuli per parte di madre, gli permetterà di esplorare ed apprezzare a fondo le caratteristiche musicali regionali in toto, facendo della propria lingua di nascita lo strumento comunicativo di preferenza quasi assoluto nel 2009 arriva terzo al Liet International, festival musicale delle lingue minoritarie.

L'essere nato in un paese “ in salita “ quanto ha influenzato la tua vita ?

Nascere in una valle della Carnia è qualcosa che ha condizionato tutta la mia esistenza in molti modi: alcuni positivi altri meno. La visione delle cose dall'altro ti porta inevitabilmente a consolidarle con un certo distacco e questo stimola non poco la riflessione e l'introspezione. Il senso precario dell'esistenza umana accomuna tutti gli uomini a qualsiasi latitudine ma a quote elevate diventa tangibile come le pareti rocciose di un precipizio.

La montagna è sempre stata nel mio immaginario una specie di “rifugio” un “luogo sicuro e protettivo” dove poter trovare riparo dal peregrinare nevrotico della civiltà tecnologica.

Allontanarmi da essa mi è sempre costato parecchio e fin da bambino ho provato la nostalgia per quelle vette solitarie della prima infanzia.

Solitamente chiedo agli alpinisti che intervisto qual'è la loro montagna, quella a cui sono legati. La tua ha un nome? E cosa ti lega a lei?

Mi sento legato a parecchie montagne, soprattutto quelle che circondano il mio paese di Sutrio: Arvenis, Dauda, Tamai, Zoncolan e la magica Tenchia, sono loro le mie montagne.

In particolare il monte Sutrio che fin da bambino ho perlustrato in lungo e in largo in cerca di funghi, legna, mirtilli o semplicemente per il piacere del bosco e delle sue stagioni.

Oltre a essere un musicista sei maestro elementare: come vedi le nuove generazioni delle “terre alte”?

I ragazzi di montagna hanno sempre un forte attaccamento ai loro luoghi anche se il rapporto uomo natura si è andato affievolendo di molto negli ultimi decenni. Anche sulle Alpi Carniche la vita virtuale coi suoi lustrini sta prendendo sempre più il posto di quella reale. Il problema che più mi preoccupa è il rischio che si sentano sempre più alienati nel proprio ambiente e che avvertano la montagna come un limite e non come una ricchezza da condividere, una prigione più che una casa o un rifugio come l'ho sempre avvertita io.

Un tuo verso legato alla tua terra?

*Terra di acqua e di neve
tutti i tuoi figli lo sanno
che tu sei sempre con loro
anche se sono lontano*

A cura di Luca Chiarcos

Cammino Celeste

Quante volte siamo saliti, percorrendo il sentiero del pellegrino, quella cima così importante per tre popoli, meta di pellegrinaggi o di una semplice gita domenicale? Quante volte nel candore di una nevicata invernale, o baciati da un bel sole estivo con il verde dei boschi a far da sfondo siamo arrivati sul monte santo del Lussari? Prima di arrivare alle case del piccolo borgo, forse la nostra attenzione è stata attratta da una particolare croce di roccia rosata: è la croce dell'antico patriarcato di Aquileia. Se la nostra curiosità è stata stuzzicata, magari ci siamo avvicinati e abbiamo potuto notare le tre targhe che riportano in italiano, tedesco e sloveno, il significato di quella croce: l'Iter Aquileiense. Così quasi per caso, qualche anno fa è “iniziato” il nostro cammino, una domanda ci era sorta: ma esiste un percorso che da Aquileia porta fin qua su? Questa domanda è rimasta in un angolo della mente senza risposta, fino a quando, il gioco della vita ci ha fatto scoprire che una coppia di nostri amici aveva effettivamente percorso quel cammino. Abbiamo avuto così la possibilità di scoprire che, in effetti, esiste un pellegrinaggio che unisce il mare alla montagna, attraversando borghi e campi, boschi e prati, colline e montagne del nostro Friuli sempre ricco di scorci nuovi dai quali ammirare la natura che ci circonda. Così quest'anno, un po' per curiosità un po' per staccare dalle solite vacanze e goderci un po' di tranquillità lontano da frequentate mete, abbiamo deciso di intraprendere in coppia, questo cammino che oltre ad essere una bella “escursione” e un momento di riflessione, di scoperta delle proprie possibilità e capacità, di condivisione della fatica e della gioia del raggiungimento della meta, che non è quella finale, ma è quella che si conquista ogni giorno nella vita assieme procedendo a “piccoli passi”. Il 3 agosto siamo così partiti per l'isola di Barbana, dove abbiamo assistito alla prima messa del mattino, con la sorpresa che alla fine il prete vedendoci così agghindati (scarpe da trekking e zaini pesanti) si è avvicinato e abbiamo avuto uno scambio di parole e un augurio per l'avventura che ci apprestavamo a percorrere. Con anche questa benedizione abbiamo ripreso il traghetto e abbiamo iniziato a percorrere il nostro cammino che in varie tappe ci ha portato a passare dalla storica Aquileia,

ad Aiello del Friuli paese delle meridiane, all'Ara Pacis di Medea per arrivare a Cormons e poi proseguire per tutta la zona del Collio con i suoi ordinati vigneti, per poi giungere alla "Madone di Mont" (Castelmonte) che nella pace e nel silenzio della sera assume un fascino particolare. Da qui abbiamo continuato per la longobarda Cividale, arrivando a Masarolis per poi proseguire fino a Montemaggiore e per il rifugio di Monteaperta. I nostri passi (con vari sali scendi) ci portano da prima a Prato di Resia e poi in fondo al val Dogna, fino al cospetto delle imponenti pareti delle Alpi Giulie che fanno da sfondo alla nostra ultima notte da pellegrini e da palcoscenico al sorgere delle prime luci del sole. Sicuramente abbiamo vissuto un'esperienza affascinante, fortunati anche dal non aver preso neanche una goccia di pioggia, e dal aver avuto l'opportunità di conoscere durante il cammino, molte persone che o per un sorso d'acqua o semplicemente per scambiare due parole ci hanno sempre aiutato e incoraggiato, alimentando in noi, di giorno in giorno, quella fiducia e quell'entusiasmo che ci ha fatto vivere intensamente ogni passo per realizzare il nostro cammino. Tutte le informazioni le trovate su www.camminoaquileiese.it
Buon Cammino

Emanuela e Roberto

Appuntamenti da non perdere

Proseguono le serate culturali del venerdì in Sede con nuovi Ospiti e Filmati. Inizio ore 21.00

25 settembre - Dal ghiaccio Alpino a quello Antartico. Ospite Emanuele Forte

23 ottobre – Tibet, una nazione in esilio. Ospite Alessandro Groppo

Per tutti gli amanti della fotografia naturalistica suggeriamo la visita alla mostra fotografica dal tema

“ Lassù in alto “ e “ Le Imperatrici “

gestita dagli amici dell'AFNI-Sezione FVG, si svolgerà presso la Villa Manin di Passariano i fine settimana dal 12/9 al 10/10 con orari 10.00-19.00

LAVORARE INSIEME PER L'ARRAMPICATA

Ci riguarda da vicino lo "storico" incontro avvenuto questa estate tra i Presidenti di CAI, Guide Alpine, FASI e Lega Montagna-Uisp. Le quattro entità che operano nel mondo dell'arrampicata in Italia si sono incontrate a Verona per dare corpo ad un incontro di idee e proposte sulle tematiche dell'arrampicata.

Negli ultimi anni l'arrampicata indoor e in falesia ha riportato un deciso balzo avanti nel numero di praticanti, dovuto al proliferare di strutture indoor e di falesie attrezzate, in Italia come nel resto d'Europa. Se guardiamo nel microcosmo della nostra regione vedremo che tra sale boulder e pareti indoor possiamo contare undici strutture tra CAI, FASI e UISP, senza contare le oltre 60 falesie naturali, che anche in questa estate 2015 hanno visto nuove chiodature e nuovi settori di arrampicata. Appare ovvio anche ai non addetti ai lavori che il mondo che chiamiamo arrampicata libera o sportiva sta crescendo. Vuoi per le strutture sul territorio, vuoi per l'approccio diverso rispetto all'alpinismo.

Se andiamo a vedere ancor di più nel "micro", per il teorema di Bernoulli (la legge dei grandi numeri) da qui a qualche anno nella nostra Sezione probabilmente avremo un incremento dei ragazzi che arrampicheranno, derivante dall'attività che svolgiamo con le scuole. Ed è proprio in questo caso che quanto discusso al tavolo di Verona ci riguarda da vicino.

Il modificarsi del modo di approcciarsi alla verticale diventa una sfida importante per la nostra associazione, assieme agli altri attori in questo ambito: si deve cercare il modo giusto per intercettare e far crescere i nuovi praticanti, trasmettendo non solo tecnica ma valori, cultura della sicurezza e rispetto dell'ambiente.

Lavorando su questa linea sono state indicate delle direttive da sviluppare:

- definizione dei limiti e rapporti tra pratica nel contesto associativo, sportivo e turistico
- definizione dei rapporti tra volontariato e professionismo
- definizione degli ambiti organizzativi, formativi e operativi delle figure esistenti
- definizione e formazione di nuove figure professionali
- promozione della sicurezza tra i praticanti
- modalità di gestione della sicurezza nelle falesie attrezzate
- promozione e sviluppo dell'arrampicata tra i giovani
- costruzione di una consulta permanente che possa essere riferimento sul tema arrampicata per istituzioni pubbliche e sportive

Il prossimo incontro è nel primo autunno e speriamo che ne esca un progetto chiaro e lineare, in cui gli ambiti siano chiari e ben definiti in un'ottica di collaborazione con i professionisti del settore.

Luca Chiarcos

<p>IL SENTIERO <small>2002</small></p> <p>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</p>	<p>Direttore responsabile: Renzo Calligaris Direttore Editoriale: Claudio Valoppi Redattore: Claudio Valoppi Resp. Logistico: Gianluigi Donada</p> <p><u>Reg. Tribunale di Udine n. 17 del 05-08-2002</u></p>	<p><i>Hanno collaborato:</i> <i>Claudio Valoppi</i> <i>Chiara Petracco</i> <i>Luca Chiarcos</i> <i>Emanuela Guatto e Roberto Dattilo</i></p>
---	---	--