



# il Sentiero

Trimestrale della Sezione C.A.I. di Codroipo anno XXIII n.1 gennaio-marzo 2021 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

Cari Amici della Montagna e della Natura,

ci siamo lasciati nel 2020 con i reciproci auguri per una felice ripresa delle attività personali e di gruppo. Il 2021 è iniziato all'insegna dell'incertezza e abbiamo dovuto attendere febbraio per ripartire con le escursioni sociali.

Abbiamo potuto offrirvi, rispettando le norme richieste, tre splendide escursioni e la Scuola di Alpinismo ha organizzato il suo annuale aggiornamento per gli istruttori in ambiente innevato.

Questa ripartenza è tuttora a singhiozzo, nuovamente distanti, ma ciò che emerso è che la voglia di condividere delle esperienze con i compagni di viaggio non viene sopita dalla lontananza, anzi, il desiderio di dare, di partecipare, di programmare è ancora fortemente vivo.

Non vi nego che in questi mesi, dopo la mia elezione, io abbia ceduto ad alcuni momenti di sconforto nel vedere chiusa e silenziosa la nostra Sezione, sempre fervida nelle proposte e negli entusiasmi.

Ma non mi sono mai sentita sola, tutti i collaboratori di lungo corso e moltissimi dei nuovi mi hanno confermato la loro disponibilità e mi stanno supportando nel gestire una situazione impegnativa.

I nostri pensieri sono rivolti ai progetti futuri, i lavori di manutenzione a Casera Pal Grande, il nostro gioiellino tanto amato, la manutenzione dei sentieri a noi assegnati, perché siano pronti a guidarci quando sarà nuovamente possibile, i nuovi corsi da proporre ai Soci per offrire informazioni sempre aggiornate e per far comprendere il piacere di condividere la Montagna con altre persone, i progetti rivolti ai ragazzi, tanto bisognosi di socialità e di sport.

Realizzeremo pian pianino, per quanto ci sarà concesso, tutto il fattibile.

E' con questo ultimo pensiero, convinta che le soddisfazioni arriveranno anche quest'anno, che auguro a tutti voi, a nome mio e del Consiglio Direttivo, i più sinceri auguri di Buona Pasqua.

La Presidente

*Elena Mainardis*

**30° - 20° - 10°**

Non sto dando i numeri, ma solo ricordando gli anniversari che ricorrono nel 2021!

## **1991: primo corso di alpinismo, e fondazione della scuola di alpinismo.**

Sicuramente è improprio chiamare scuola di alpinismo quel primo corso di arrampicata, ma è proprio da quel bellissimo evento che si sono susseguite ininterrottamente e con caparbio entusiasmo quelle avventure chiamate appunto corsi di alpinismo. Qualche socio potrebbe chiedersi perché io definisca avventure i corsi di alpinismo. In realtà perché ricordo perfettamente di aver provato delle emozioni paragonabili a quelle degli esploratori e sono certo che ancor oggi gli istruttori ed i partecipanti ai corsi percepiscono le medesime sensazioni: nutrire grandi aspettative, aver voglia di raggiungere i propri limiti e mettere alla prova le proprie capacità, scoprire nuovi panorami, conoscere nuove persone: "i compagni di avventura" per l'appunto! Sarebbe bello, Covid permettendo, ricordare questo inizio raggruppando tutti i partecipanti ai trenta corsi di alpinismo ed invitando anche tutti i soci del CAI che vorranno unirsi nei festeggiamenti di questo evento.

## **2001: arrivo della comunicazione ufficiale della promozione a Sezione Autonoma con decorrenza primo Gennaio 2002.**

Dopo grandi peripezie la bellissima notizia mi ha raggiunto mentre mi trovavo in Cina per lavoro ed il paragone mi sorse spontaneo: dopo mille ostacoli attraverso un lungo percorso, proprio come fece

Marco Polo qualche centinaio di anni prima per raggiungere Pechino lungo la via della seta, abbiamo ottenuto l'approvazione nel costituirci Sezione Autonoma del CAI di Codroipo.

Mi sarebbe piaciuto festeggiare ed abbracciare gli amici del CAI, ma mi trovavo ad 8.000km di distanza! Ricordo ancora la voglia che avevo di esultare e condividere la gioia con i miei Soci, e nel contempo mi sentivo un nodo alla gola per la "rabbia" di non essere accanto a loro a festeggiare...vorrei rifarmi al ventesimo anniversario!

## **2011: inaugurazione della Palestra e Sede del CAI di Codroipo.**

Questa sì che me la sono goduta:

- la progettazione con l'Architetto Martinelli che pazientemente ha assecondato le nostre esigenze producendo ben 7 versioni prima di giungere alla soluzione che tutti conosciamo e non smettiamo di ammirare;
- le lunghe riunioni con il consiglio CAI per definire tutti i passaggi necessari all'approvazione del progetto;
- le non facili riunioni con la Giunta ed il Consiglio Comunale per caldeggiare la delibera che avrebbe sancito l'inizio della costruzione;
- l'assistenza discreta ai lavori e la scelta dei dettagli e delle finiture;
- l'acquisto e la preparazione dei pannelli necessari all'allestimento delle pareti di arrampicata;
- la gestione dell'ordine alla SINT ROC per la realizzazione delle stesse;
- l'ordine dei mobili per l'arredamento dei vari ambienti;
- infine l'organizzazione della festa per l'inaugurazione.

Solo per i nuovi soci: vorrei sapessero che la nostra Sezione ha finanziato la realizzazione della palestra con un contributo di oltre 154.000,00€ ricavato dalle quote di associazione, dalla richiesta di contributi alle varie associazioni del circondario, ma soprattutto dai ricavi del chiosco enogastronomico allestito durante le varie Fiere di San Simone cui abbiamo partecipato!

La soddisfazione più grande, almeno per me, è vedere tantissimi giovani che godono dei nostri sacrifici.

La pandemia è senza ombra di dubbio pericolosa ma penso che con le dovute precauzioni il nostro Consiglio Sezionale saprà organizzare al meglio un evento commemorativo per i nostri 30°, 20° e 10° anniversario!

*Enzo Pressacco*

## **MONTAGNA AMICA si ma...**

Negli ultimi anni il turismo naturalistico ed i viaggi outdoor stanno coinvolgendo sempre più appassionati ed il numero di persone che decide di passare le proprie vacanze camminando immersa nella natura, tocca nuovi record. Questo è sicuramente un dato positivo; il turismo esperienziale ha molti vantaggi, sia per chi lo pratica sia per quei territori che riescono con le loro bellezze e la cura del territorio ad attrarre sempre nuovi visitatori. Di pari passo però viene registrato un altro dato in continua crescita: il numero degli incidenti in montagna. Secondo quanto riferisce il soccorso alpino, il 2018 è stato l'anno che storicamente ha impegnato di più i soccorritori.

Durante quale tipo di attività avvengono più incidenti? Si potrebbe pensare che l'arrampicata e lo sci siano le attività a maggior rischio d'incidente, invece circa il 40% delle persone tratte in salvo dagli uomini del soccorso alpino stavano facendo trekking. Questi dati vanno analizzati ed incrociati con un altro dato interessante, ovvero che solo il 3% delle persone soccorse risultava essere socio CAI, e ciò significa che la maggior parte di questi nuovi praticanti il turismo outdoor ed il trekking è composto da neofiti spesso impreparati e sprovvisti di adeguata attrezzatura.

Dall'annuale report sul trend del turismo fornito da Booking.com, emerge come sia in costante crescita il numero di persone che decide mete di viaggio meno conosciute e spesso in ambienti dall'elevato valore paesaggistico, spesso con l'obiettivo di praticare forme di turismo attivo. Questo si traduce in un crescente numero di frequentatori dei sentieri di montagna e dei cammini, spesso persone che non hanno abbastanza esperienza e che si avventurano in alta quota senza avere contezza della propria preparazione e dei propri limiti. Camminare nella natura, viaggiare in ambienti selvaggi, esercita da sempre un fascino irresistibile sull'essere umano, soprattutto in tempi come questi in cui l'urbanizzazione e una società sempre più frenetica rendono il tempo trascorso nella natura una vera medicina per l'anima e per il corpo.

L'ambiente naturale però può essere pericoloso, perfino mortale, se affrontato dai neofiti con superficialità e senza un'adeguata preparazione. Ecco perché l'escursionismo, una disciplina apparentemente alla portata di tutti ma che può nascondere diverse insidie, costituisce una delle attività a

maggior rischio d'incidente. Il discorso cambia per l'alpinismo o l'arrampicata, dove l'improvvisazione è rara e la preparazione viene molto curata, pertanto, il trend degli incidenti che capitano a coloro che praticano queste attività, rimane pressoché costante. L'estate rappresenta la stagione in cui si verificano più incidenti, seguita dall'inverno, mentre risultano essere meno impegnative per i soccorritori l'autunno e la primavera. Il primo fattore che incide su questo aspetto è legato al fatto che durante il periodo estivo ed invernale, si concentrano maggiormente le vacanze di tutti noi, portando un maggior numero di persone in montagna e nella natura. Il secondo aspetto invece è legato alle condizioni meteorologiche della stagione estiva, che favoriscono una maggior accessibilità dell'alta quota; infatti lo scioglimento delle nevi lascia spazio a itinerari che sfiorano le vette altrimenti accessibili solo a pochi. I media influenzati dalle mode, pubblicizzano sempre più queste mete d'alta quota, ma fortunatamente le descrivono giustamente come itinerari a cavallo tra escursionismo ed alpinismo e pertanto, raccomandano la dovuta esperienza e preparazione atletica per affrontarli. Suggestivi che troppo spesso vengono ignorati, confondendo l'accessibilità dei luoghi con la complessità tecnica degli ambienti. La montagna deve essere conosciuta e rispettata, ed affrontata gradualmente con la giusta esperienza, altrimenti si rischia grosso. I dati di cui sopra però non devono spaventare; chi vuole provare il piacere di scoprire un nuovo territorio attraversandolo a piedi, non deve temere. Si può andare per sentieri alla scoperta di meravigliose vallate e vette incontaminate lungo le nostre Alpi e gli Appennini in totale sicurezza. È infatti sufficiente non "fare il passo più lungo della gamba", avere cioè consapevolezza della propria preparazione e della propria esperienza, affrontando il sentiero più adatto alle proprie capacità.

Ogni itinerario è contrassegnato da una sigla che rappresenta il grado di difficoltà. Le cartine ed i pannelli informativi che descrivono i vari percorsi, riportano sempre questa informazione, basta leggere ed imparare a conoscere le note ai margini degli itinerari per valutare la giusta difficoltà del percorso che si vuole intraprendere.

In altre occasioni, in particolar modo durante i corsi di escursionismo, abbiamo parlato di quello che occorre sapere per pianificare un trekking; è sufficiente prestare attenzione ad alcuni aspetti fondamentali per godersi la natura senza troppo rischi.

In chiusura di questo articolo elenchiamo alcuni dei fattori da prender in considerazione prima di mettersi in cammino:

- lo zaino è un attrezzo fondamentale ma va preparato con cura;
- una delle prime cause di infortunio sul sentiero è dovuta all'utilizzo delle scarpe inadeguate (mai semplici scarpe da ginnastica);
- nella natura, e soprattutto in montagna, il clima cambia in fretta; l'abbigliamento è fondamentale, deve essere tecnico ed adatto alla stagione; vi raccomandiamo il famoso vestiario a cipolla;
- non dobbiamo mai dimenticare che il trekking è un'attività ad alto dispendio di energia; per questo è importante essere sempre idratati e prestare attenzione all'alimentazione prima e durante il cammino;
- Se siamo sedentari e decidiamo di fare una vacanza all'insegna del cammino, dobbiamo rispettare il nostro corpo e fare stretching prima e dopo l'escursione per non avere problemi alla muscolatura.

La montagna e la natura incontaminata sono la nostra casa, ma dobbiamo viverle con rispetto e attenzione, che significa semplicemente conoscere se stessi e l'ambiente che si vuole scoprire.

*Enzo Pressacco*

## Invito al rinnovo

Cari Soci

Il 31 marzo è ormai vicino. Per quanti non abbia provveduto al rinnovo della tessera per il 2021, vi invitiamo a farlo per non perdere lo status di appartenenza al nostro sodalizio e con esso ogni benefit e coperture assicurative. Perché abbandonare? Perché lasciare il Club Alpino Italiano? Perché lasciare tanti amici con la stessa passione? **La montagna**

Condividi con noi la tua passione,

**non lasciare il Club Alpino Italiano, la tua Sezione di Codroipo**



## LETTERA ALLO ZAINO, COMPAGNO FEDELE

Caro zaino

Ti vedo piuttosto male in arnese, neanch'io sai, me la passo tanto bene. Ad ogni modo ne abbiamo combinate tante insieme sulle nostre montagne, in questi anni, chi non c'è da meravigliarsi se siamo un po' acciaccati, anzi, è una fortuna essere arrivati fin qui. Come sai Clelia non è più con noi, così come tanti altri nostri amici, che per malattia o per incidente ci hanno lasciati, per andare a camminare sulle cime del Paradiso. Hai sentito anche Cesare Maestri se ne è andato; ai suoi tempi era considerato uno dei migliori alpinisti, se non il migliore. Il tempo passa per tutti e a poco a poco, ci consuma. Io credo che anche di là ci siano delle montagne che possano soddisfare la nostra passione: se no, senza, che Paradiso sarebbe? Come ti dicevo, ne abbiamo passate tante insieme. Ti ricordi quando, sempre con Clelia, siamo andati sul Triglav? Avevamo dimenticato l'imbrago e il kit da ferrata e pur di non perdere l'occasione (avevamo camminato 5 ore per arrivare al rifugio Triglavski, il giorno prima) l'ultimo tratto di cresta, ripido ed esposto, l'abbiamo fatto in libera, rischiando non poco. Quando siamo andati sul Jalovec? Davanti avevamo un gruppo di Sloveni, più giovani di noi, ma in cima sono arrivati meno della metà, gli altri si sono fermati prima della cresta finale, è molto affilata con precipizi da ambo i lati: non certo consigliabile a chi soffre di vertigini. Quelli arrivati ci hanno dato la mano e si sono complimentati con noi. Pur non parlando la stessa lingua ci siamo guardati negli occhi e ci siamo capiti: come vedi la passione per i monti non ha confini.

O quella volta che siamo saliti sul Montasio? Era una giornata caldissima del mese di agosto del 2008. Volevamo salire la via normale per la Forca Verde e invece, senza volere, ci siamo trovati ai piedi della lunga e traballante scala Pipan alta più di cinquanta metri, per salire la quale non si deve assolutamente soffrire di vertigini. Per non compromettere l'esito dell'escursione decidiamo di proseguire salendo in libera: ancora una volta non avevamo né l'imbrago né il casco; con il pericolo della caduta sassi causata dagli escursionisti distratti e inco-scienti. Per noi un'altra gran bella impresa, abbastanza difficile e faticosa.

E ancora tante, tante altre.....

E tu, caro zaino sempre fedele portavi i viveri di sussistenza, i vestiti, le attrezzature e mai ti lamentavi per il troppo peso o la pioggia che ti infradiciava: un vero amico, un vero compagno.

Sai, qualcuno mi consiglia di buttarti e di sostituirti con uno nuovo; ti garantisco non ho il coraggio di farlo; abbiamo *vissuto troppe avventure belle, piacevoli, drammatiche insieme: allora anch'io dovrei essere buttato. Infatti, ho un'età* ormai nella quale non vale la pena di prendere uno zaino nuovo, tanto più che i miei nipoti non andranno mai in montagna; hanno altre passioni altri interessi: chi glielo fa fare di fare tante fatiche?

Anche qui sai, nel nostro Friuli, ci sono delle bellissime montagne, c'è la possibilità di compiere escursioni di tutte le difficoltà, ai sentieri attrezzati, alle ferrate, fino alle arrampicate sulle imponenti pareti. Ci sono molti sentieri ben tracciati e ben segnati, tanti rifugi che offrono ospitalità; senza dire dei numerosi reperti della I<sup>a</sup> guerra: resti di casermette, trincee, eccetera. Insomma, c'è né per tutti i gusti.

E come dice Eugen Husler, amico dei nostri monti, (si potrebbe pensare che fra queste montagne il tempo scorra più lentamente, che qualcosa del passato si sia salvato fino a noi, mentre altrove molto è stato sacrificato allo sviluppo turistico). In questo periodo, purtroppo, causa il virus viviamo una situazione molto precaria e anche le attività del CAI sono molto condizionate; comunque cerchiamo di resistere senza incappare nel contagio: passerà anche questa, se Dio vuole. Dunque, caro vecchio zaino, anche se abbiamo parecchio ridimensionato le nostre prestazioni e i nostri obiettivi, facciamo il possibile di tener duro e di rubare ancora qualche giornata e, con gli amici del CAI, riusciremo a trascorrere dei momenti indimenticabili sulle nostre meravigliose montagne.

Demetrio

<p><b>IL SENTIERO</b> <small>2002</small> 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.it</p>	<p><b>Direttore responsabile:</b> Renzo Calligaris <b>Direttore Editoriale:</b> Elena Mainardis <b>Redattore:</b> Claudio Valoppi  <u>Reg. Tribunale di Udine n. 17 del 05-08-2002</u></p>	<p><i>Hanno collaborato:</i> <i>Elena Mainardis</i> <i>Enzo Pressacco</i> <i>Demetrio Ponte</i></p>
---	--	---