



# il Sentiero

Trimestrale della Sezione C.A.I. di Codroipo anno XXV n.3 luglio-settembre 2023 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 Soci ed Amici,

alla fine di Marzo abbiamo partecipato all'annuale Assemblea, durante la quale mi avete rinnovato la vostra fiducia, confermandomi per un secondo mandato.

E' stata quindi una serata di bilanci, durante la quale ho potuto ringraziarvi per l'opportunità di crescita personale che mi è stata data. In questi tre anni, poi, ho conosciuto moltissime persone e ho vissuto tante esperienze davvero edificanti, portando in Sezione per quanto mi fosse possibile il bagaglio acquisito.

In questi mesi, poi, abbiamo potuto dare seguito ai diversi progetti messi in cantiere. Sono ricominciate le 'Sere in Sede' con argomenti di vario interesse. Per la giornata di sensibilizzazione al risparmio energetico abbiamo collaborato ad una attività con i ragazzi delle scuole. Abbiamo proposto una conferenza tenuta da un nostro Socio per dare il nostro contributo per i festeggiamenti dell'Adunata degli Alpini qui a Codroipo. E' stata molto gradita anche la nostra partecipazione alle giornate di "Tagliamento sport & natura" sia con il boulder che accompagnando la cittadinanza lungo il Grande Fiume.

Questa estate il nostro impegno, oltre all'attività escursionistica, si è rivolto ai giovani ed ai ragazzi, accogliendo sia centri estivi e riproponendo i Mercoledì del Junior Climb di luglio, sempre più partecipati.

Ciò che ci anima quindi è non solo la nostra grande passione per la montagna in tutte le sue sfaccettature, ma anche la voglia di dare quanto possiamo alla Comunità locale e soprattutto ai giovani.

Continuerò quindi a sostenere e supportare le iniziative che verranno proposte con quanto più entusiasmo ed energia possibile.

La Presidente

*Elena Mainardis*

## Le prossime escursioni

Domenica 24 Settembre  
Domenica 1 Ottobre  
Domenica 1 Ottobre

Domenica 8 Ottobre  
Domenica 22 Ottobre  
Domenica 29 Ottobre  
Domenica 5 Novembre  
Domenica 12 Novembre

Monte Verzegnis  
Cima Ombladét  
ATTENZIONE data ANTICIPATA  
Il cammino delle 44 chiesette votive (2° parte)  
recupero cicloturistica FVG 8a Tolmezzo-Ovaro  
Castagnata in Casera  
Tesori della Val Natisone  
Anello del monte Cabia  
Forra del rio Gor CHIUSURA

## LA GIOIA

Sento molte volte parlare di amore per la montagna ed ogni volta mi viene spontanea la domanda: è giusto usare il termine amore? Secondo me no, l'amore è un sentimento che può essere rivolto verso una persona, verso un animale, ma non verso un ambiente.

Scriveva il grande alpinista Walter Bonatti: "Guai se in montagna non si provasse il senso di paura, significherebbe essere incoscienti e non potersi più procurare la gioia sublime di saperla vincere". Dunque è la "gioia sublime" il sentimento che si può provare verso la montagna, emozione che anch'io nel mio piccolo ho avuto modo di assaporare parecchie volte "andando per monti". Più la via che avevo scelto era difficile, più cresceva la paura di non riuscire a superare un particolare passaggio e meno scontato era raggiungere la vetta; di conseguenza maggiore era la gioia che si provava una volta raggiunta la cima, che sprigionava negli abbracci verso il compagno o i compagni di cordata e proseguiva con l'ammirazione del panorama infinito...ridendo felici facevamo la gara a chi indovinava più nomi di cime contando con infinita gioia quelle già conquistate e fantasticando su quale sarebbe stata la prossima da raggiungere.

Nella parabola discendente della mia carriera alpinistica ho comunque continuato a provare altre seppur diverse emozioni. Alcuni compagni di escursioni che mi conoscono da lunga data, mi prendono in giro quando mi fermo ad ammirare e fotografare un fiore raro, una salamandra, un albero secolare (prima nelle ascensioni in parete non succedeva): in questi momenti dentro di me esplose un immenso senso di gioia.

Ricordo anche quei momenti di allegria passati dopo una giornata di lavoro per la manutenzione della Casera Pal Grande: le battute, le barzellette, il buon cibo, il ripasso delle avventure che ognuno ricordava, l'andare in branda sperando di addormentarsi prima che il solito soffiasse sui tromboni del sonno profondo!

Quindi tanta gioia per controbilanciare i pensieri più bui che purtroppo non mancano, quali la guerra, la pandemia, la mancanza del lavoro sicuro per i giovani, il caro vita...

I medici ci invitano a fare con costanza del sano movimento consapevoli che faccia bene sia al corpo che alla mente: godere quindi di sane camminate in montagna, dell'ariapregna di essenze medicamentose e della gioia dello stare assieme per poi rientrare a casa stanchi ma felici!

Il suggerimento è quindi di partire per una qualche meravigliosa cima e fare così il pieno di gioia: *repetita iuvant!*

*Enzo*

### **Dalla Scuola di Escursionismo "Medio Friuli" – Corso EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzature)**

Dal 17 Maggio al 9 Giugno si è svolto il corso EEA (Vie Ferrate), secondo corso programmato dalla neonata Scuola di Escursionismo "Medio Friuli". Sono state effettuate 7 Lezioni tecniche teoriche e 4 uscite pratiche in ambiente, come previsto da regolamento dei piani didattici relativi ai corsi sezionali.

Devo dire che è stato un super corso, dove i partecipanti hanno dato il meglio di loro stessi e profuso un buon impegno, soprattutto nell'uscita finale nel gruppo delle Tofane con la ferrata "Olivieri" a Punta Anna, senza dimenticare la seconda uscita presso la palestra di roccia di Soverzene in Val Gallina (Belluno) dove sono stati messi alla prova "duramente" in qualche passaggio un po' difficoltoso e provato l'ebbrezza delle calate in doppia e nel recupero del compagno. Anche per gli Accompagnatori/Istruttori però è stata dura nell'assicurare e recuperare durante i passaggi "particolari" gli allievi per dargli una sicurezza in più e superare le difficoltà senza problemi. Un ringraziamento quindi vada a tutti gli Accompagnatori componenti della Scuola che si sono prodigati per la realizzazione di questo corso e che si sono adoperati sia nelle lezioni teoriche che durante le uscite pratiche.

Speriamo ora che molti di loro (partecipanti al/ai corsi) si mettano a disposizione della Sezione nell'accompagnare le uscite sezionali e magari cominciare il percorso di formazione per "Accompagnatore di Escursionismo" e rimpinguare così le fila della Scuola. A tal proposito ricordo che la Presidente, Elena, il prossimo 7/8 Ottobre sosterrà le verifiche per ASE (Accompagnatore Sezionale di Escursionismo). Ad Elena vada il nostro miglior augurio e un in "bocca al lupo", le motivazioni non gli mancano e la preparazione è buona. Ti aspettiamo per inserirti nell'organico e proseguire nel percorso di formazione per raggiungere altri traguardi. Di seguito alcune impressioni di una partecipante al corso, che vuole rimanere anonima. Buona montagna a tutti e a presto con le nostre attività.

Per Scuola di Escursionismo "Medio Friuli"  
Adriano Rosso

## **Perché fare un corso CAI EEA??**

Le risposte sono molteplici, ma quella che più mi piace perché si impara, sempre.

Si imparano nozioni sui materiali tecnici: leggeri e traspiranti per l'abbigliamento, scarpe e scarponi; sulle attrezzature quali zaino, torcia, kit da ferrata, casco, moschettoni, corde, cordini e nodi ma anche aggiornamenti normativi... insomma...un mondo da scoprire!

Le lezioni teoriche sono un continuo crescendo per vivere la montagna in sicurezza, dalla pianificazione della gita, valutazioni meteo e durata dell'escursione, topografia, preparazione fisica, allenamento ed alimentazione. Sapere cosa fare nel caso di infortunio, ahimè può comunque capitare, nei casi più gravi, come chiamare i soccorsi: cosa dire, essere preparati.

Poi la parte pratica, l'approccio alla via ferrata.

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Qui ci si mette alla prova, riconoscere le proprie capacità ed i propri limiti, la tenacia e la paura, per poi trovare il giusto equilibrio. Con il supporto degli istruttori si apprende come guardare la parete, cercare gli appigli per affrontare la salita, sfruttare la forza delle gambe e, come mi hanno sempre detto, "fidarsi delle attrezzature, degli scarponi"

Di certo non manca una parola per mantenere la calma laddove la si stia perdendo, oppure, se lo sconforto per un passaggio difficoltoso sta prevaricando sulla concentrazione.

Infine, si impara che in montagna non si può lasciare nulla al caso, siamo persone, bisogna viverla con rispetto.

Andare in montagna per trascorrere giornate piacevoli e divertenti in sicurezza anche grazie ad un corso EEA.

## I prossimi incontri in sede **"Aspettando San Simone"**

Martedì 10 Ottobre	"L'inclusione corre in montagna" presentazione delle attività dell'Associazione "Idee di corsa"
Giovedì 12 Ottobre	Conferenza "Dall'Albania a Codroipo-Storia del Btg. Vicenza" del Socio Stefano Pellarin
Venerdì 13 Ottobre	"L'ultima via di Riccardo Bee" Docufilm di Emanuele Confortin premiato al Trento Film festival 2023
Sabato 14 Ottobre	"Lost in Translation" parole e racconti con Luca Calvi, traduttore e conoscitore di grandi alpinisti internazionali
Domenica 15 Ottobre	19° S.Simone Climbing Festival

## Andar per pre gite

In questo periodo dell'anno una delle attività svolte in Sezione è quella di redigere il programma attività per l'anno successivo, gite, corsi e altro ancora. Ma mi voglio soffermare sulla mia attività dell'andare in montagna, l'escursionismo.

Come dicevo in questi mesi si cerca di comunicare alla commissione escursionismo della nostra Sezione le proposte che ognuno pensa di gestire come capo gita, ognuno con le proprie particolarità, difficoltà dettate secondo le nostre attitudini.

Scelte che possono essere suggerite sfogliando libri di montagna, attraverso i Social, o per passaparola, caldegiate da qualche amico o conoscente.

Personalmente la ricerca di nuovi possibili itinerari da condividere in un futuro prossimo avviene principalmente curiosando nei canali Social, e successivamente, nei fine settimana liberi, di andare in perlustrazione.

In questo modo ogni uscita fatta in attività personale, ha sempre un secondo fine, quella di ripeterla un domani insieme ad altri amici. Facendo così non escludo uscite che risultino mediocri e non proponibili, come l'altra faccia della medaglia, uscite che sorprendono scatenando quella voglia di creare un bel evento. Si avvia quel processo di organizzazione per ottenere il meglio. Porto ad esempio l'uscita che ho organizzato in terra di Sicilia, con la salita all'Etna. La mia pre gita è durata un anno e mezzo, dal primo pensiero, a tutta la fase di realizzazione, all'attesa e fino a quel selfy con mega sorriso che mi sono scattato ai bordi del cratere sommitale. Questo è un caso particolare di uscite di più giorni e lontana, ma anche gite giornaliere come quella che proporrò per la primavera 2024, non fa eccezione, per la volontà di fare una super uscita. Ovviamente non vi dico dove sarà! Lo scoprirete a tempo debito.

Tenendo conto di poi chi vorrò portare con me in gita, da una prima indicazione di ciò che cerco e mi da l'indirizzo di ricerca, che possono essere anche in località lontane. Cercare luoghi nuovi da visitare è ciò che galvanizza principalmente la mia ricerca, con un occhio al particolare, a qualcosa di mai visto che possa essere di attrazione. E' una ricerca continua.

L'andare in perlustrazione coinvolge anche il gruppetto degli amici della domenica, che a volte, ignari, si trovano a dovermi affiancare alla gestione della gita sociale, o ben che gli vada, all'obbligo morale a parteciparvi.

La bellezza di tutto questo, sta nel fatto che quando poi si riscontra una bella partecipazione alle uscite e ciò che hai condiviso viene apprezzato, si rientra alla sera pieni di gioia e consapevoli di aver fatto una bella scelta.

*Claudio*

<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>Adriano Rosso</i> <i>Claudio Valoppi</i></p>
---	--	---