



il Sentiero

Trimestrale della Sezione C.A.I. di Codroipo anno XXVII n.1 gennaio-marzo 2025 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,

si avvicina il momento dell'annuale Assemblea dei Soci.

Come ogni anno, oltre alle deliberazioni ufficiali, ci sarà lo spazio per i resoconti delle attività passate. Sarà un momento per ripercorrere quanto vissuto assieme e per guardare al programma 2025 con curiosità ed entusiasmo.

Io ed il Consiglio Direttivo vi attendiamo quindi il giorno

Venerdì 21 Marzo alle ore 20.45

presso la nostra sede, sita in via Circonvallazione Sud, 25 a Codroipo

Seguirà come di consueto un momento conviviale

La Presidente
Elena Mainardis

La Montagna in cattedra

1. Grandi cose ci aspettano fuori dalla zona comfort. - Si dice che la vista più bella arriva dopo la scalata più difficile. Non esiste cosa più vera. Pensa all'impegno e alla tenacia che guidano passo dopo passo verso la meta. Ogni singolo passo ti porta sempre più vicino alla vetta. Non è sempre tutto in pianura. Ci sono momenti intensi in cui ti chiedi "chi te l'ha fatto fare", ma se c'è un valido "perché", troverai anche un "come". Abbracciare le sfide e superare le paure è il primo passo e la ricompensa è grande. Ci sono grandi cose che ci aspettano fuori dalla zona comfort e solo con motivazione, coraggio e impegno possiamo ottenerle. Piuttosto che sederti ed aspettare che arrivi il momento giusto, inizia a salire con il primo passo. Se guardi in basso troverai la tua soddisfazione, se guardi in alto la tua motivazione.

2. La forza mentale supera di gran lunga quella fisica. - La forza mentale è spesso sottovalutata. È comune pensare che le sfide debbano essere superate con un'eccellente resistenza fisica. Ti assicuro che non è sempre così. Come spiegheresti allora quella forza che ti spinge ad andare avanti nonostante le gambe stiano per cedere? È la tua mente a prendere il controllo e guidarti oltre i tuoi limiti. Si tratta di essere determinati e motivati anche quando la strada sotto i nostri piedi sembra impossibile da percorrere. Arrendersi vuol dire abbandonare un percorso a metà, senza raggiungere l'obiettivo ma in fondo le strade facili non hanno mai fatto un buon esploratore.

3. Il tuo corpo ti parla. - Il tuo corpo dialoga con te in ogni singolo secondo della giornata. Magari in preda alla frenesia quotidiana non ce ne rendiamo conto ed ignoriamo alcuni segnali. La montagna ci mette in connessione con noi stessi, con ogni singola cellula del nostro corpo. Ci insegna a prestare maggiore attenzione al nostro corpo e capire quando è arrivato il momento di rallentare e quando è possibile superare i nostri limiti. C'è un momento per fermarci, un momento per andare avanti e un momento per cambiare rotta. Si tratta di essere consapevoli di ogni battito e di ogni respiro, anche di quello più profondo, quello di sollievo una volta raggiunta la vetta. Il tuo corpo ti parla di emozioni, prova ad ascoltarlo.

4. Da fermi sembra tutto gigantesco. - Dalla valle le montagne sono enormi, quasi non si vede la vetta. Passo dopo passo si inizia a salire. Sempre più in alto, sempre più vicini alla cima. Sentieri

stretti e altezze vertiginose possono fare paura, ma scalare una montagna vuol dire anche superare le proprie paure per vivere qualcosa di più bello. Qualcosa che vale la pena scoprire. La paura inibisce e la troppa esitazione non gioca a tuo favore, sia nella vita che nella montagna. Lasciare che la paura prenda le redini della nostra vita oppure cavalcare la paura e vivere davvero? Ci sono volte in cui è necessario superare la paura e riacquistare la fiducia in sé per vivere davvero. Gli obiettivi più grandi partono da un primo passo ed è spesso il più difficile. Proprio come disse Confucio: L'uomo che muove una montagna inizia spostando piccole pietre.

5. Il concetto del tempo e della pazienza. - La natura ha un proprio tempo. L'acqua dei ruscelli scorre incessantemente e leviga le pietre. Arbusti solidi impiegano decenni per crescere. Nella natura non c'è fretta e la montagna ce lo ricorda sempre. In una vita scandita dalle lancette dell'orologio, sempre di corsa, sempre pieni di impegni, la natura ci insegna a vivere diversamente il tempo, valorizzando ogni singolo secondo. Durante l'attesa dell'alba e del tramonto è racchiusa una magia. Senza fretta, con pazienza. La natura ci regala sfumature di colori che cambiano da stagione in stagione, da ora ad ora della giornata, come le infinite tonalità di verde. Il concetto del tempo è diverso in montagna e la pazienza ci aiuta ad essere consapevoli di ogni singolo istante. Vivi la tua vita con il tuo tempo: non è una gara da vincere ma uno spettacolo da apprezzare.

6. Il bello della vita è anche l'imprevisto. - La montagna ci ricorda che non tutto può essere prevedibile e sotto controllo. Tutto può cambiare nel giro di poco tempo, anche il sentiero che stiamo percorrendo. Dove c'è vita, c'è trasformazione. Ci sono cambiamenti, sfide ed ostacoli continui e la nostra reazione a stimoli esterni può essere differente. Allora perché nella vita cerchiamo di avere sempre tutto sotto controllo? Una vita prevedibile è di gran lunga più facile ma piuttosto piatta. La montagna insegna che un cielo azzurro potrebbe scurirsi senza preavviso, un sentiero facile potrebbe improvvisamente nascondere complicazioni. Gli imprevisti fanno parte della vita e ci sono sfide che devono essere superate. Le strade difficili fanno veri esploratori e chi non ha paura delle sfide ripone la fiducia sulle proprie gambe, non sul sentiero.

7. La montagna unisce. - La connessione fra l'essere umano e la natura è la più bella e reale che possa esistere. Non si tratta solamente del legame profondo e primordiale con il verde che racchiude il nostro equilibrio fisico ed emotivo. La natura ci ricorda che siamo come alberi, simili nella forma ma unici nella nostra essenza, tutti indipendenti ma connessi l'un l'altro e non esiste differenza di genere. La montagna ci ricorda l'importanza dell'unione. Un singolo albero non fa un bosco, una singola pietra non fa una montagna, un singolo individuo non fa una società. È l'unione che fa la differenza. Spesso è proprio la montagna che ricorda questo valore. Ci fa apprezzare il tempo con noi stessi per poi volerlo condividere con altri. Crea empatia ed altruismo, soprattutto in caso di difficoltà. In montagna non si è mai soli, ma connessi con il mondo.

8. Sii come acqua. - “ Sii come l'acqua che si fa strada attraverso le fessure. Non essere assertivo, ma adattati all'oggetto, e troverai un modo per aggirare o attraversarlo. Se nulla dentro di te rimane rigido, le cose esteriori si riveleranno. Svuota la tua mente, sii senza forma. Senza forma, come l'acqua. Se metti l'acqua in una tazza, diventa la tazza. Se metti l'acqua in una bottiglia, diventa la bottiglia. Se la metti in una teiera, diventa la teiera. Ora l'acqua può fluire o distruggere. Sii acqua, amico mio.” –(Bruce Lee) - Questa è una delle citazioni più famose di Bruce Lee di grande ispirazione. I ruscelli di montagna insegnano proprio questo, l'acqua non si ferma al primo ostacolo, si adatta o trova un modo per aggirarlo e spesso vuol dire creare nuovi percorsi. L'acqua è vita dentro e fuori di te.

9. Basta l'essenziale per essere felici. - La montagna insegna che la felicità non è contenuta negli oggetti che possediamo ma nello spazio che resta libero e riempiamo con emozioni. Sì, la felicità è parte di tutto ciò che non possiamo toccare. In alta quota possiamo portare i pochi oggetti essenziali ma per le emozioni e le sensazioni non c'è limite di spazio. Se dovessi stabilire una lista di priorità, cosa porteresti e cosa lasceresti fuori? Sappiamo bene che uno zaino pesante è scomodo, poco piacevole e poco sicuro. Oltre ad ostacolare i movimenti, c'è la costante preoccupazione di perdere qualcosa lungo il percorso. Immagina lo zaino come una metafora di vita: preferiresti uno zaino leggero, comodo e ricco di esperienze oppure uno pesante, ingombrante e pieno di oggetti? La felicità non è data dal contenuto materiale, ma da tutto ciò che porti nel cuore. La natura è perfetta e con il suo silenzio regala preziosi insegnamenti di vita. Il segreto è saperla ascoltare. La montagna ci insegna tanto, sono lezioni di vita inestimabili che impari solo vivendola. Sono esperienze, sensazioni, riflessioni e pensieri che plasmano il nostro modo di essere e di approcciare alla vita.

Prossime uscite escursionistiche in programma



Domenica 16 febbraio	invernale al Monte Fertazza
Domenica 30 marzo	da Campiolo a Stavoli – escursionismo seniores
Domenica 6 aprile	gita di apertura al Forte di Osoppo
Sabato 12 aprile	UCKA Monte maggiore
Domenica 27 aprile	anello del Monte Glemine
Domenica 4 maggio	cicloturistica anello dei Borghi delle acque
Domenica 11 maggio	giro del Patocco – escursionismo seniores
Domenica 18 maggio	le cascate dell'Orvenco e monte Faeit
Domenica 25 maggio	anello delle malghe di Pain delle femene

Unisciti a noi per passare una domenica in allegria, alla scoperta di paesaggi e panorami incantevoli. Scegli l'uscita che più ti piace e imbraccia lo zaino. Ti aspettiamo!

ESCURSIONI A MALGA SPORA

Dalle memorie di un vagabondo

La malga Spora si trova a 1851 metri di altezza in mezzo a una bella conca prativa circondata dalle cime del Goblin, della Gaiarda e del Fibbian. Dista da Andolo quasi tre ore di cammino. Non ci sono rifugi nella zona, unico punto di appoggio è dato dalle malga, che può offrire un letto, oltre una modesta ospitalità agli escursionisti di passaggio; è accessibile anche nei mesi invernali.

L malga è meta di una bellissima passeggiata da Andolo, è tappa per la traversata per il Passo della Gaiarda e del Grostè e di tutta la catena della Campa. E' una delle più belle malghe del gruppo del Brenta, ci sono decine di mucche e qualche cavallo al pascolo in assoluta libertà; la sera vengono munte dal malgaro, che vive qui con la famiglia dal primo luglio al trenta agosto. Nei prati antistante la malga si odono le marmotte con i loro richiami, non di rado capita di vedere piccoli gruppi di camosci che si arrampicano nei canali o sulle rocce del Fibbian: insomma un vero paradiso terrestre.

Dal maso Pecorar di Andolo per arrivare a Malga Spora si sale nel bosco fino a portarsi sul costone che dà verso la valle dello sporeggio, si prosegue sul sentiero che taglia il fianco nord della Dagnola lungo una cengia chiamata Lega Grande che domina la conca sottostante. Quando andavamo ogni tanto c'era un cartello che indicava la presenza dell'orso, ma io armato di grosso bastone ero sicuro di difendere la mia famiglia e di mettere in fuga il malcapitato animale. Quando si è inesperti (ignoranti) l'incoscienza non ha limiti. Questo è il tratto più delicato, sulla cengia c'è un passaggio non difficile, ma molto esposto, che si supera tenendosi ad un cavo metallico posizionato sulla parete: è meglio avere delle buone calzature e non distrarsi; scivolare vorrebbe dire fare un volo di parecchie decine di metri sulla sottostante valle con le relative conseguenze. Si continua fino a raggiungere la mulattiera proveniente da Spormaggiore, si lascia a destra la casa dei cacciatori di Mezzo Lombardo, si giunge a una selletta, superata la quale, in pochi minuti si arriva alla conca della malga Spora. E' una zona che ha un fascino particolare, essendo un luogo molto isolato e poco frequentato dagli escursionisti e dagli alpinisti.

Noi si veniva a fare questa escursione e a passare una giornata in questo ambiente ancora naturale, anche più di una volta ogni anno. Una volta, stavamo attraversando il grande prato della malga dirigendosi verso casa, quando ci accorgiamo che un torello ci stava seguendo con atteggiamento non proprio amichevole. Non sapendo che intenzioni avesse mi sono preoccupato di mettere in salvo la mia famiglia. Il sentiero di trovava una ventina di metri sopra una ripida salita erbosa, intanto che Clelia e i ragazzi salivano, io avendo un ombrello cercavo di distrarre l'animale, aprendolo e chiudendolo; una volta che Clelia e i figli erano in salvo avendo raggiunto il sentiero, anche io me la sono data a gambe e li ho raggiunti. Dopo di che il torello ha desistito dall'inseguirci.

Era una cosa seria o era una farsa? Non mi sono ricordato di chiederlo alla bestia.

Probabilmente era una cosa seria, il torello aveva veramente intenzioni bellicose nei nostri confronti. Quante belle camminate, quanti momenti indimenticabili, quanta solitudine su queste montagne.

Demetrio

<p>IL SENTIERO <small>2002</small></p> <p>Periodico di informazione edito dalla Sezione di Codroipo del Club Alpino Italiano</p> <p>Via circonvallazione sud 25, , 33033 Codroipo tel.fax 0432-900355 e-mail: redazione.sentiero@caicodroipo.it</p>	<p>Direttore responsabile: Renzo Calligaris Direttore Editoriale: Elena Mainardis Redattore: Claudio Valoppi</p> <p><u>Reg. Tribunale di Udine n. 17 del 05-08-2002</u></p>	<p><i>Hanno collaborato:</i></p> <p><i>Elena Mainardis</i> <i>Enzo Pressacco</i> <i>Demetrio Ponte</i></p>
---	--	--