



# TRACCE

frammenti di storie di vita della nostra sezione

"Riceviamo e volentieri pubblichiamo la seguente lettera aperta a firma del socio Paolo De Stefanis. Dopo aver preso atto dei fisiologici cambiamenti generazionali intervenuti nell'ambito della nostra sezione CAI, l'autore auspica una continuità per alcune attività specifiche sottolineandone il valore. La redazione invita i lettori a esprimere la loro opinione in merito e inviarla a TRACCE."

## LETTERA APERTA ALLE NUOVE GENERAZIONI DEL CAI VASTO di Paolo De Stefanis

Care ragazze, cari ragazzi, l'assemblea sezionale di stasera 23 novembre 2019 (assemblea che doveva deliberare il programma delle attività sezionali 2020) credo sia stata per voi, presenti purtroppo in misura alquanto minima, poco rilevante. Per me, che ho superato i sessant'anni di età essendo nato negli anni Cinquanta del secolo scorso, rappresenta invece il punto di demarcazione tra due modi diversi di partecipare alla vita sezionale e, indirettamente, tra due generazioni. Cercherò di spiegare che cosa intendo dire. La sezione Cai di Vasto ha vissuto, nell'ultimo decennio, momenti di grande ricchezza e vivacità culturale, che altri sezioni Cai ci invidiavano. Ne sono prova, in particolare, due eventi che l'intuizione di alcuni soci e la disponibilità di altri hanno reso possibili nel corso del decennio: mi riferisco ai 10 concorsi fotografici esperiti (l'ultimo è dell'anno scorso 2018) ed alle 10 edizioni del concorso di espressione letteraria "Racconta una storia" (l'ultima edizione è di quest'anno 2019). Ebbene, la programmazione sezionale delle attività 2020 non prevede più nulla di simile. Tante escursioni, sì. Ma di quelle attività "collaterali" che ho citato, comunque figlie delle escursioni, che son servite in sostanza a stimolare nei soci Cai creatività e libera espressione di sentimenti ed emozioni, nulla. Ho scritto "figlie delle escursioni". Infatti, ciò che le fotografie mostravano, ciò che gli scritti presentati a "Racconta una storia" hanno narrato nascevano nelle escursioni, durante le escursioni. Raccontavano, appunto, la meraviglia, lo stupore, in che modo noi soci vivevamo il rapporto con la montagna, con la natura, con i simili, con noi stessi. Ebbene, almeno per un anno, tutto questo non ci sarà. Certo, ahimè è evidente: buona parte della sezione sta invecchiando. Ho detto stasera in pubblico, scherzando ma non troppo: "Anch'io sto esaurendo le mie cartucce". Ci sono processi fisiologici di invecchiamento che sono irreversibili. A che pro' fingere di essere giovani a tutti i costi, se le forze, la mente, la voglia, ciò che chiamavamo "entusiasmo" perdono, man mano, vigore ed energia? C'è un tempo per ogni cosa. Arriva anche il tempo della pausa, del silenzio. Orbene, ritengo sacrosanto e legittimo ricordare a noi stessi, a noi "diversamente giovani", che fummo fortunati ad aver avuto negli Anni Sessanta forti stimoli dal quel momento storico e da educatori illuminati (uno per tutti don Felice Piccirilli di cui abbiamo commemorato, lo scorso anno 2018, mezzo secolo dalla scomparsa) che ci hanno forgiato e sostenuto nella crescita, insegnandoci valori sani, importanti, resistenti nel tempo. La sezione Cai di Vasto è

stata creata da persone di quella generazione che don Felice portava con sé in montagna, consentendoci di condividere momenti di vita comune, nelle camerate con i letti a castello, nell'alzabandiera del mattino, nelle escursioni ritmate da canti di montagna, nei falò intorno a cui chiudevano le giornate estive sotto un cielo di stelle. Siamo stati fortunati, ammettiamolo. Di ciò, personalmente, non possiamo che essere grati alla Vita. Siamo stati più fortunati, per taluni aspetti, di voi giovani che tanto desideriamo veder entrare a frotte nella sede Cai, e che stentano a venire. Noi "diversamente giovani" ci guardiamo l'uno l'altro, smarriti. E allarghiamo le braccia, come a dire: "Che altro possiamo fare?" Ecco, vedete. La fine dei concorsi di fotografia, la fine (solo temporanea, si spera) di "Racconta una storia" segnano, a mio parere, lo spartiacque tra due modi di esprimersi, tra due culture generazionali. La materia è delicata, in termini sociologici ed antropologici. Lasciamo a dopo eventuali approfondimenti. Concludo queste riflessioni con l'auspicio, sentito, quasi urlato, che tra un anno si scopra (o ri-scopra), in specie da parte dei più giovani, il gusto della narrazione. Il gusto di raccontare una storia. Che poi siamo noi. Giacché riuscire a raccontare è riuscire a condividere. E condividere è crescere insieme. Non si finisce mai di crescere. Raccontare è lo sforzo di conoscere, di comprendere meglio sé stessi e i/le compagni/compagne di viaggio, perché ogni escursione è un viaggio, è un partire e un ritornare. E anche dopo che sei tornato è bello raccontare, a voce, per iscritto, con immagini, che cosa hai fatto, che cosa hai visto. E confrontarsi con le impressioni di altri. Affinché emozioni ed impressioni non muoiano con noi, dentro di noi. Affinché continuino a vivere, come vivono (e rivivono) in una bella fotografia, in un racconto, comunque sia stato scritto.



Circolare Informativa Interna

Club Alpino Italiano Sezione di Vasto



NUMERO

6

2019

ANNO 12

TRACCE

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Vasto

**CONCORSO**  
La montagna trasmette/provoca emozioni e riflessioni  
X edizione

Le sezioni:  
MULI MEDIALE  
FOTOGRAFIA  
LIBERARIA  
ARRETRATA  
RACCONTA UNA STORIA  
ALTRO INVENTATO

**RACCONTA UNA STORIA**

Crede sia importante che le "storie" continuino a "tracciare" le coscienze dei soci CAI.

Il regolamento di "Racconta una storia" completo e dettagliato è disponibile in segreteria.

INFO: 0873.810383 - 347.42.17.151  
vasta@caivasto.it  
Giulietta Di Martino

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Vasto

**Scatti nostri**

10<sup>a</sup> MOSTRA FOTOGRAFICA  
Momenti del CAI di Vasto: paesaggi, arte, natura.

COLLETTIVA DEI SOCI del CLUB ALPINO ITALIANO di VASTO

dal 22 al 30 settembre 2018  
SALETTA MATTIOLI  
spazio tutto giorno dalle 10.00 alle 18.00  
inaugurazione venerdì 22 settembre, ore 18.00

2008 2018

NATURA  
CULTURA  
TRADIZIONI  
ITINERARI  
INFO/ SEZIONE  
CONCORSI  
UMORISMO  
&  
ALTRE STORIE

## IN CIMA A MONTE ROTONDO CON GINO NATALE di Gianni Colonna

1.731m di dislivello! Un dislivello di tutto rispetto su un percorso che non dà tregua! Con tratti ripidi che troncano il respiro! In uno scenario che è poesia allo stato puro, sotto un cielo cobalto, un sole splendente e senza un'ombra di nuvola! All'escursione del 22 luglio 2018, di cui sono responsabile, ci sono pochi iscritti, ma decido comunque di effettuarla. *"Buon pomeriggio compare! Non facciamo in tempo a passare al CAI questa sera: per favore ci segni tu sulla lista per domani? Siamo io, Gino e Cinzia. Grazie! Finalmente un'escursione insieme!!!!!!"*, è il messaggio che ricevo da Gabriele alle 15.38 di sabato 21 luglio. *"Finalmente! Sono contento!"* rispondo, felice di veder crescere il numero degli iscritti e ancor più perché si tratta di loro. Gino lo conosco bene come escursionista, ho avuto modo di saggiare il suo passo in salita, una locomotiva a vapore che brucia energia in modo costante. Lo conosco anche come ciclista per averlo visto prendere il volo in salita e raggiungere la montagna di Schiavi D'Abruzzo con buon anticipo rispetto a me! Non per competizione, estranea questa alla sua modalità di essere, ma semplicemente per trovarsi in sintonia con il ritmo del suo cuore! Un cuore che pompa sangue ai muscoli spingendoli ad andare in modo naturale, senza sforzo! Non è così quella domenica di luglio! Costretto a fermarsi più volte per riprendere fiato! Va in affanno. Il suo cuore non riesce a pompare sangue con il ritmo abituale. Prendo atto della situazione e gli chiedo se se la sente di raggiungere la cima. *"Ci voglio provare"* mi risponde e percepisco in quella risposta una precisa volontà: arrivare ugualmente lì dove il cuore fa fatica a portarlo. Se non sarà il cuore a farlo ci arriverà con la forza della sua mente! Ogni 15-20 minuti di ascesa mi fermo per un contatto visivo a distanza con lui che avanza piano insieme a Cinzia e Gabriele qualche centinaio di metri più in basso. Così, lentamente, fino alla cima. *"Ho apprezzato molto ieri il tuo essere stato vicino a Gino durante tutta l'escursione. So benissimo che è stato anche grazie a te se è arrivato in cima al monte Rotondo. Ne sono stato felice per lui che sì, ha molto sofferto ma anche gioito! Io stesso non avrei goduto dell'escursione se non fosse stato così! Quando Gino mi ha detto che voleva provarci ho pensato: non importa arrivare con un'ora o due in più, il tempo buono ci accompagna pertanto con Gino siamo partiti, con Gino arriveremo sulla cima e con Gino torneremo a casa! Grazie!"* questo è il testo della mail che invio a Gabriele il giorno dopo. Quella che segue la sua risposta " .... *Riguardo a Gino ti sbagli .... gli sono stato vicino per gratitudine, per tutte le volte che per me ha rinunciato ad arrivare su qualche cima e sarei stato disposto a tornare indietro con lui se solo lo avesse voluto. Se è arrivato su Monte Rotondo il merito è solo della sua forte volontà e determinazione che ammiro. Grazie a te per aver voluto condividere con noi questo bellissimo sentiero....."*. In seguito altre

volte ho incontrato Gino e, nel corso di un anno, ciò che su monte Rotondo poteva assumere il significato di una transitoria *"giornata no"*, si è delineato in modo più chiaro fino a diventare una diagnosi, rara, ma nota alla medicina. Una sorta di *"bizzarria"* del corpo che non riconosce più parti di sé e le aggredisce come fossero nemiche da cui difendersi. Il cuore non riesce più a portare energia sufficiente ai muscoli, i polmoni non ce la fanno a ossigenare come hanno sempre fatto. Gino allora fa con la mente ciò che il cuore e i polmoni non riescono a fargli fare. La sua mente diventa il suo cuore, i suoi polmoni, i suoi muscoli. Ostinato come sul monte Rotondo a raggiungere *"cime"* che per forza di cose debbono ridimensionarsi, ma che lui non rinuncia a perseguire, fossero anche semplicemente andare a comprare il giornale all'edicola sotto casa o salire a piedi una rampa di scale. Gino non si spaventa dei segnali che arrivano dal corpo e che vorrebbero inchiodarlo in un'immobilità per lui inconcepibile, intollerabile. Poi, una sera di settembre, la mente deve arrendersi alle *"bizzarrie"* del corpo. Da quella sera Gino non farà più fatica come sul monte Rotondo! Se esiste un aldilà, è lì che la sua anima avrà ritrovato quella sintonia, quell'equilibrio che il corpo aveva perso! Lì, ora, si sarà dileguata ogni zavorra che ha appesantito il suo corpo, ma non cancellato i suoi sogni, non spento le sue passioni, né alterato l'intima sua essenza.

Lì, ora, Gino, libero e leggero, va!



## ELOGIO DELLA PAZIENZA di Leontina D'Orazio



La pazienza!

Uno pensa subito alla figura biblica di Giobbe, alla sua straordinaria capacità di accettare con rassegnazione tutte le prove a cui Dio lo sottopone.

Anche io penso a Giobbe e alla sua infinita pazienza ogni volta che esco dallo Studio di Bruno. Bruno D'Adamo, Artwork per gli addetti ai lavori, oltre ad essere un nostro socio e un caro amico è anche il nostro grafico di fiducia.

Il mestiere del grafico è un mestiere creativo e dinamico ma per farlo al meglio bisogna essere anche dei tecnici pragmatici e calcolatori con spiccate capacità a risolvere i problemi e con conoscenze sia in campo informatico che in quello di cultura generale. Bruno è tutto questo: sa cosa fare, sa come farlo e sa come risolvere in poco tempo quei problemi per cui tu ci metteresti delle ore se non giorni. Grazie Bruno, per la tua sconfinata pazienza, per la tua professionalità e la tua ironia, la tua arma contro le giornate partite storte. Grazie soprattutto per la disponibilità e l'amicizia che ci dimostri ogni volta che entriamo nel tuo Studio.



# UNA BELLA ESPERIENZA, UNA PICCOLA RIFLESSIONE

di Francesco Paolo Canci

Noi del Coro CAI, grazie anche alla preparazione, all'assiduità e alle premurose cure del nostro Maestro, costituiamo, oramai, un gruppo consolidato di persone ed amici all'interno della sezione CAI di Vasto. Puntualmente, al giovedì sera, ci ritroviamo per intonare (e qualche volta stonare) canti, vagando dal folk al sacro al pop. L'anno che va concludendosi è stato proficuo sotto il punto della nostra formazione e crescita "corale", ed ha avuto, prima della interruzione estiva, un epilogo che penso abbia lasciato una traccia in ognuno di noi. Su proposta del Maestro, abbiamo, infatti, pensato di concludere la nostra annuale esperienza canora proponendoci presso alcuni istituti per anziani della città per allietare qualche momento della quotidianità degli Ospiti lì ricoverati. Dopo qualche perplessità e timidezza iniziali, in effetti l'idea ha finito per convincerci. Ci siamo così recati, in date diverse ma con orari sempre congrui con quelli della cena degli Ospiti (sorprensamente pomeridiana) all'Istituto S. Francesco, alla Casa di Elena ed all'Istituto S. Onofrio. Ogni volta che ci siamo ritrovati davanti a questi istituti, è stato un momento toccante, per la solidarietà che avvertivamo tra di noi e che sentivamo di poter e voler co-

municare. Tanto più quando, una volta entrati, ci siamo trovati di fronte gli Ospiti in cui, in più di una occasione, abbiamo riconosciuto un lontano parente, un conoscente, un amico che non vedevamo da tanto tempo. Un colpo al cuore vedere lì, di fronte a noi, tante sedie a rotelle, tanti occhi spenti, tanti gesti inconsulti. Ma si trattava di un attimo! Bastava qualche nota, non importa quanto intonata, e quei visi, quegli occhi, quelle mani, prendevano vita, si agitavano a seguire il ritmo, e le memorie si risvegliavano alla ricerca di parole lontane, di note conosciute ma dimenticate. Avevamo di fronte, specchiate, le immagini di quanto anche noi potremo essere, e questo non rallegrava certo il nostro animo; ma, anche, toccavamo con mano la possibilità di "un altro modo". Sono stati, i nostri, solo pochi momenti, ma sufficienti a porci la domanda: esiste un modo diverso di affrontare questa "terza età" oggi riconosciuta, nei casi più fortunati, solo come sopravvivenza vegetale?

Forse sì, ma dobbiamo lavorare sodo ed in fretta per darci una risposta.



## NATALE di Gianni Colonna

*Io non ho visto la cometa  
Andar con luminosa scia  
Verso una grotta come mèta  
E al mondo inter segnar la via!*

*Nemmeno ho udito canti e cori  
Di voci angeliche annunciar  
Solo a dei semplici pastori  
Ch'è nato un bimbo d'adorar!*

*No, non ho certo avuto tanto  
Eppur' ogni anno accade uguale  
Che quella stella e quel bel canto  
Io vedo e sento ogni NATALE!*

*È fantasia? Sì lo so!  
È solo un sogno, nulla di più  
Ma voglio creder per un po'  
Che come allor nasca Gesù*



## L'ABETINA DI ROSELLO di Fabrizio Scampoli



*Nuova affascinante uscita per il gruppo vastese del CAI che, domenica 10 novembre, si è recato all'Abetina di Rosello per effettuare una suggestiva escursione. Accompagnato da Pierluigi Valerio e dal dr. Pellegrini, il gruppo si è inoltrato in questo antico bosco, scoprendo i segreti degli abeti, degli aceri e delle altre meravigliose piante che qui dimorano. Lungo il cammino, reso difficoltoso dal terreno fangoso e dal foliage scivoloso, il gruppo di 32 persone si è calato in un'esperienza quasi catartica. Il silenzio dei boschi, gli odori terragni dei muschi e degli alberi caduti hanno accompagnato la marcia dei vastesi. Grazie al dr. Pellegrini, profondo conoscitore della natura e delle aree boschive del nostro territorio, è stato perfino possibile ammirare la salamandra dagli occhiali e rare specie di funghi. Dal belvedere, imprescindibile la visione dell'albero più alto d'Italia, un abete bianco di 54 metri. Oltre il limite del bosco di abeti, il gruppo si è poi inoltrato nell'ascensione al monte Castellaro, da dove si ammira un panorama suggestivo che arriva ai confini molisani. Qui, nonostante il forte vento e i minacciosi nuvoloni gravidi di pioggia, l'allegria e motivata compagnia ha consumato un veloce ma sostanzioso pranzetto in quota, per poi iniziare la discesa. Una nuova avventura che il gruppo CAI di Vasto ha saputo come sempre affrontare con spirito allegro e simpatia. Per chi, come noi, è abituato alle frenetiche attività cittadine, trascorrere una corroborante giornata a contatto con la natura selvaggia delle nostre montagne ha un effetto quasi terapeutico. Il giorno dopo la dolenzia delle gambe lascerà presto spazio al ricordo per la bella escursione e per la simpatia del gruppo. Lo sostengono prestigiosi studi medici: camminare immersi nella natura è la migliore prevenzione medica contro le patologie dell'età contemporanea. Ecco, quindi, come unire l'utile al dilettevole.*



# MI CHIAMO PASQUALE

di Paolo De Stefanis

*Mi chiamo Pasquale,  
son quasi normale.  
Mo' viene Natale,  
com'è naturale.*

*Mi chiamo Pasquale,  
so' figl' a Vitale.  
Se viene Natale,  
i' stò tale e quale.*

*Mi chiamo Pasquale  
e un dubbio m'assale:  
che ho fatto di male  
pe' scrive 'na cosa sì tanto banale ?*



## NATALE IN TAVOLA

di Gabriele Bonifacio

Anche quest'anno è arrivato Natale e nonostante i nostri buoni propositi ... arriveremo come sempre all'Epifania carichi di sensi di colpa per aver ceduto alle tentazioni della tavola !

Lasciando perdere tutto il resto sulle nostre tavole non mancheranno i dolci e tra questi ci saranno sicuramente il Panettone ed il Pandoro: dolci *nazionali-popolari* dalle più varie ed a volte strampalate varianti (... con i canditi, senza canditi ma con l'uvetta, con l'uvetta e il cioccolato, con solo le gocce di cioccolato, ricoperto di cioccolato, mandorlato, con crema di gianduia, crema al limoncello, crema pasticcera, crema al cioccolato, al liquore, senza olio di palma, con lievito madre, senza burro, senza latte, senza uova, senza niente, ... ecc ... ecc ... io l'anno scorso in quel di Ascoli ne ho mangiato uno alle olive e dentro c'erano per davvero le olive candite !!!)

Ma non sono meglio i dolci della nostra tradizione ? E che ruolo ancora hanno nei nostri pranzi, cene, merende e colazioni natalizie ? In questi tempi di sondaggi mi sono divertito a farne uno anch'io: qualche settimana fa ho chiesto a molti amici della nostra sezione CAI quali erano i dolci natalizi della loro tradizione. I risultati, forse scontati, sono però senz'altro utili per la *scienza nazionale e mondiale* (... !!!).

Il 32% (come era facilmente prevedibile) ha dato la propria preferenza ai *Calcionetti* in primis a quelli classici a base di purea di ceci ma anche a quelli ripieni di mostarda d'uva o con miele e noci.

**BUONE FESTE**  
da tutta la Redazione

Le *Scrippelle*, dolci o salate, hanno preso complessivamente il 25% delle preferenze ed il *Parrozzo Abruzzese* ed i *Tarallucci al vino* il 6,9% cadauno. *Panettone*, *Tronchetto di Natale*, *Mostaccioli*, *Pastiera*, *Bocconotti* e *Turdilli* (dolci tipici calabresi) il 2,8% a testa. Ed infine *Torrone*, *Struffoli*, *Crocante*, *Crocette di fichi*, *Cellachieni*, *Cicirchiata*, *Stella di Natale*, *Sfogliatelle*, *Pasta di capitone* (dolce pollutrese di segretissima composizione ...) il 1,4% cadauno. A parte i primi due classificati, il numero e la varietà degli altri dolci (considerata anche la provenienza del campione intervistato) sta a dimostrare come ognuno è legato, *per fortuna*, ai dolci delle proprie origini. Essi non solo sono più buoni dei tanto blasonati dolci nazionali ma contengono, mischiati agli altri ingredienti, tutto l'affetto, il calore e la dolcezza di chi (nonna, mamma, zia) ce ne ha trasmessa e tramandata la ricetta. Assaporando un mostacciolo o sgranando una cicirchiata a chi non torna in mente un momento felice della propria infanzia o il ricordo di una persona cara ? Forse è proprio questo a renderci più buoni !

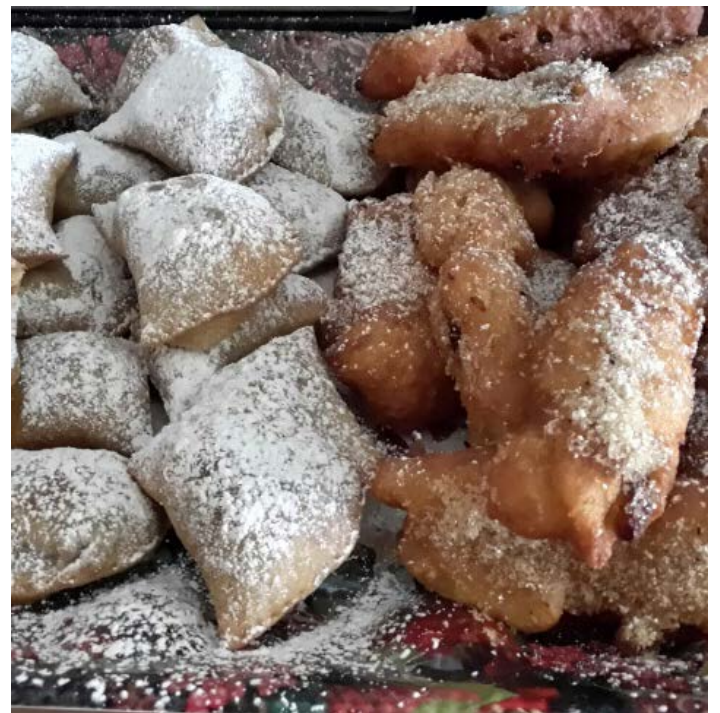
Insieme alle preferenze molti di voi mi hanno gentilmente mandato alcune ricette; qui non c'è spazio per pubblicarle tutte (*presto ci sarà una sorpresa in tal senso* ...) ma almeno una la voglio pubblicare perché mi ha colpito per la sua semplicità.

E' di Antonio Pellegrini e ve la riporto così come me l'ha mandata.

### CRISPELLE CON L'UVETTA

Ingredienti: Farina, acqua, uvetta, zucchero e olio.

Versiamo la farina, mezzo chilo, in un recipiente a cui aggiungiamo acqua quanto basta e impastiamo. Nell'impasto versiamo l'uvetta e una volta raggiunta una consistenza media iniziamo a preparare le crispelle, che avranno una forma allungata tipo grissino ma con uno spessore maggiore. In una padella versiamo dell'olio che portiamo a temperatura di frittura e nel quale faremo friggere le crispelle. Una volta arrivate a cottura, ancora calde, facciamo scolare l'olio di cottura disponendo le crispelle su fogli di carta da cucina assorbenti quindi versiamo un po di zucchero su ogni singola crispelle e serviamo in tavola. Questo dolce "povero" si gusta generalmente a fine pasto (la cena della vigilia o il pranzo di Natale) e lo si può accompagnare con del Montepulciano.



### TRACCE

da un'idea di: Leontina D'Orazio

capo redattore: Gabriele Bonifacio

redazione: Francesco Paolo Canci, Luigi Cinquina, Gianni Colonna, Emanuele Gallo.

Se hai una storia da raccontare o una foto da pubblicare, se conosci un itinerario, un paese, una barzelletta, una ricetta, una filastrocca o un proverbio o hai una qualunque cosa da dire, scrivi a: [redazionetracce2008@libero.it](mailto:redazionetracce2008@libero.it)