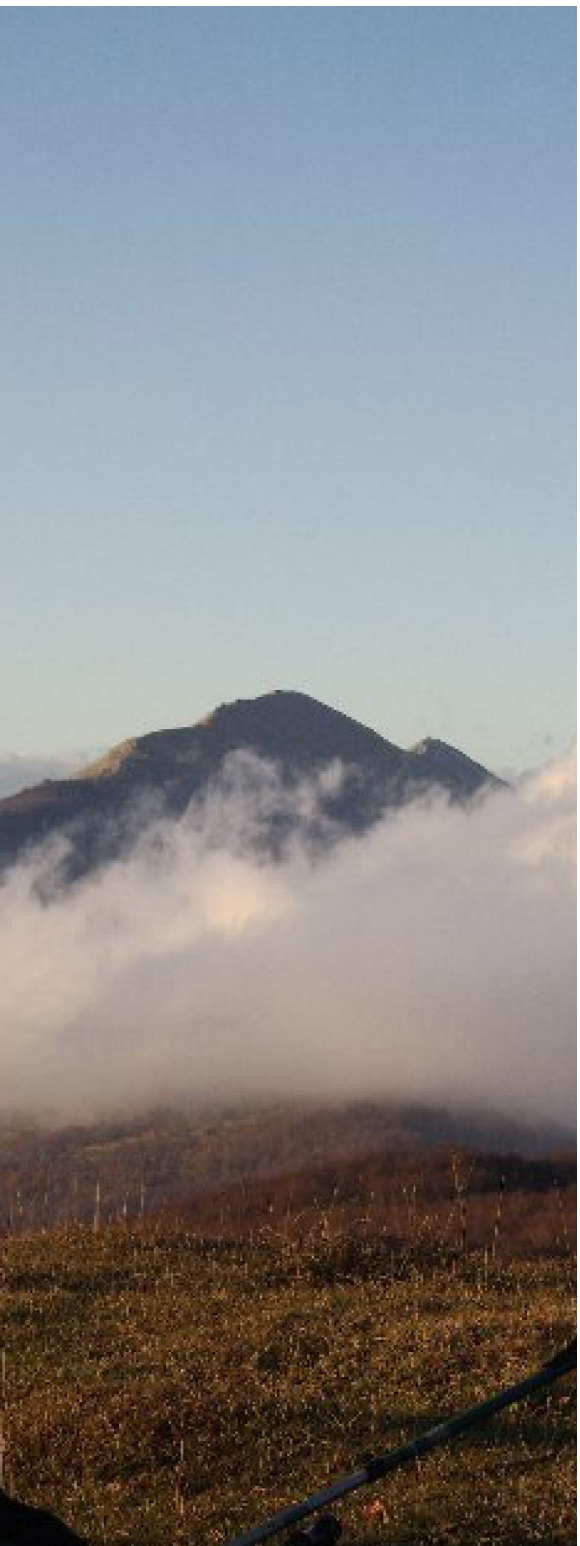
TRACCE
viaggio alla scoperta del nostro territorio

L'ANTICIMA: LA CIMA DELL'ANIMA

Escursione in solitaria nel gruppo del 9 novembre 2008.

di FRANCESCO FAMIANI



Vasto lì 7 novembre 2008.
Ieri mi sono richiesto cosa fosse questa anticima…
Boh! È stata la prima risposta…
Poi mi son detto: e se fosse esattamente l'antitesi delle mie aspirazioni e di tutto ciò che ritengo essere il meglio nella mia vita? Immaginiamo che il tempo di un'escursione in montagna sia come un percorso nella nostra vita. C'è un punto di partenza, un itinerario, una meta e, a volte, cime, super cime, ipercime e in ultimo l'agognato arrivo. Del resto anche nella vita è così: ogni percorso, lungo o breve che sia, comporta un inizio, un cammino e una fine, anche se indesiderata o non da noi determinata.
Faticosamente procediamo senza sosta, passo dopo passo, incuriositi dai racconti dei nostri compagni di viaggio e affascinati da suoni, colori, odori, scenari talvolta favolosi e talaltra spaventosi, quasi inebriati da tutto ciò che i nostri sensi percepiscono e che il nostro cervello elabora. Altresì nella vita è così: c'è una fase di ascolto, di comprensione e di azione, sempre conseguenti, come nella nostra escursione, anche se talvolta nella vita non ne siamo perfettamente coscienti. Infine la determinazione e la saggezza, entrambe essenziali nel procedere: guadagnare spazio nel tempo.
Senza queste caratteristiche non riusciremmo a raggiungere l'ambita meta, qualunque essa sia, in un'escursione come nella vita.
Ma siamo certi che le mete siano sempre quelle giuste? E che quella determinazione sia ben riposta?
Oggi osservando il paesaggio da una cima a bassa quota mi sono accorto che lo sguardo era impedito da un'altra cima poco distante.
Faticosamente ho raggiunto la nuova cima, ma ancora lo sguardo era impedito da un'altra cima…che fare? Dove sarei dovuto arrivare per appagare il mio legittimo desiderio di ammirare uno sconfinato orizzonte. E tutto ciò che avevo vicino, sotto gli occhi? Tutto ciò che avrei potuto scoprire, toccare, odorare, guardare con la giusta attenzione? Perso… irrimediabilmente perso…
Un attimo di consapevolezza e il mio viaggio alla ricerca di quell'orizzonte era già finito.
Le cime in montagna, come alcuni dei nostri desideri nella vita, non sempre rispondono alle nostre esigenze; a volte rischiano di precluderci la bellezza e la grandiosità del mondo di cui siamo parte e che ci è vicino: gli affetti familiari e i rapporti umani così come il profumo di un fiore appena sbocciato o la voce della natura. Spesso ci affanniamo con tutte le nostre forze a raggiungere cime e desideri, per scoprire infine che ci siamo ingannati, perché ciò che noi riteniamo o altri per noi ritengono legittimo non sempre fa parte del nostro personale percorso spirituale.
Ecco cos'è per me l'anticima: la capacità di individuare il superfluo e guardare oltre, di mettere in discussione ciò che

continua a pag. 2

Bimestrale della
Sezione di Vasto
del
Club Alpino Italiano

NUMERO
2
MARZO/APRILE
ANNO
2009

TRACCE

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

continua da pag. 1

sembra essere il meglio della visuale, materiale o spirituale che sia; l'anticima è il motore della conoscenza, è ciò che permette alla coscienza di manifestarsi orgogliosamente al mondo intero, perché si ha la certezza del proprio cammino; l'anticima è ciò che consente di non compiere passi falsi, è ricerca e al tempo stesso prospettiva di vita; l'anticima è la capacità di individuare ciò che veramente nutre il nostro animo e al tempo stesso lo guida nel mondo in cui viviamo.
Le cime esistono per tutti ma non sempre sono necessarie per ciascuno di noi.
Tornato sui miei passi sento che lo spazio è mio perché il tempo mi è compagno e non esige da me un tributo che non voglio più dargli. Percorro il sentiero che desidero, mi perdo… mi ritrovo con maggiore consapevolezza e nuovo vigore. Mi sento appagato della mia scelta.
Imparare ad ascoltare e ad ascoltarsi per comprendere quale sia veramente la nostra cima e riconoscere le tappe, sia pur necessarie, sul nostro cammino di vita.
Mi sento di aver appagato, anche se solo in questo breve viaggio, il naturale desiderio di verità che batteva forte nel mio cuore. Una sinergica sintonia tra me e il mondo di cui sono parte genera in me nuova energia vitale, che porterò con me nel tempo, anche lontano da questa meravigliosa montagna.
Quella cima non era mia ma di altri, a me ne spetta un'altra, e sono pronto a cercarla, senza fretta perché il tempo stavolta mi è amico, ma ugualmente con tutta la mia determinazione e magari con un briciolo di saggezza in più.
A volte basta guardare la realtà da un altro punto di vista, magari "con gli occhi (perché no?) di un camoscio, di un grifone, di una farfalla…di un faggio piuttosto che di un acero o di un ginepro!" (2 volte grazie Gianni), per trovare la giusta via per l'anima, perché se Lei non è appagata qualsiasi sconfinato orizzonte come qualsiasi magnifico scenario di vita, ci lasceranno sempre interiormente insoddisfatti, anelanti ciò che non ci serve e ahimè probabilmente infelici.
Sì, in effetti, penso proprio che questa anticima sia veramente la cima dell'anima.
Buon viaggio.
Francesco

P.S. per l'anticima 2 del 26 aprile 2009: solo dopo ore e ore di cammino in silenzio si comprende quanto forte sia la voce del nostro animo e in che modo la natura ci consenta di comprenderne il messaggio. Può sembrare innaturale camminare in gruppo in silenzio perdendo così la piacevolezza di condividere le nostre esperienze con i compagni di viaggio, ma spesso è proprio tramite il silenzio, la condivisione tacita della fatica, il rispetto e la comprensione che si instaurano legami profondi e forti tra le persone.

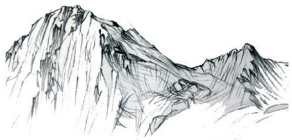
CONSIGLI SUL COMPORTAMENTO DA TENERE IN SITUAZIONI DIFFICILI

di GIANNI COLONNA

(libera rielaborazione di un aneddoto tratto dal film "Messia Selvaggio" di Ken Russell)

Era un giorno freddo d'inverno. Un uomo camminava per raggiungere la sua casa. L'aria era rigida e fredda. Di lì a poco probabilmente sarebbe venuta giù una bufera di neve e quell'uomo non poteva certo permettersi di passare un'altra notte all'addiaccio. Cercava così di accelerare il passo ora che lo poteva: stava attraversando, infatti, un'ampia radura dove un branco di mucche cercava di brucare quel poco d'erba che, resistente al gelo, qua e là era rimasta. Mentre di buona lena camminava, vide, a qualche passo dal ciglio della sterrata, qualcosa muoversi appena. Si incuriosì e si avvicinò per scorgere meglio di cosa si trattasse: vide un piccolo usignolo che, probabilmente intirizzito dal freddo, stava disperatamente combattendo con la morte.
«Avrà di certo perso il suo nido!» disse l'uomo tra sé e sé accingendosi a trascurare quella scena per ritornare a concentrarsi sul suo cammino. Ma qualcosa fece vibrare le corde della sua sfera emotiva. Qualcosa lo trattenne nel vedere quel minuscolo animale battere le piccole ali intirizzite nel tentativo disperato di riprendere il volo per raggiungere la sua famigliola. Forse fu il pensiero di se stesso che stava cercando da più giorni di raggiungere il calore della sua casa, di ritrovare le persone a lui care, gli affetti di sempre, gli spazi e gli oggetti che gli appartenevano e che aveva con quelle persone condiviso.
«E' bello che ognuno abbia la possibilità di tornare nella propria casa, di ritrovare le persone a lui care ……..» un piccolo gesto di altruismo attraversò il suo cuore e la sua mente. Realizzò che, invece di prenderlo e portarlo con sé, avrebbe fatto meglio a metterlo nella condizione di ritornare al proprio nido, ai suoi affetti, alle sue abitudini. Ma era già tardi, doveva affettarsi prima che la luce del giorno venisse inghiottita dal buio della notte e, con essa, la temperatura nuovamente diventata dura da sopportare! Scorse, poco più lontano, una cacca grande e ancora calda-fumante di mucca. La mente gli si illuminò. Prese l'uccellino delicatamente tra le sue grosse mani e lo pose sopra di essa per farlo riscaldare. Con quel calore avrebbe intanto ripreso vigore e, forse, avrebbe potuto scavarvi un piccolo riparo e passarvi anche la notte per poi riprendere, magari a giorno fatto, il volo verso casa. Felice di aver trovato quella soluzione , salvato una vita e messo a tacere la sua coscienza, continuò il suo cammino fino ad addentrarsi nuovamente nel bosco.
L'usignolo, intanto, grazie a quella gradevole temperatura, ritrovò la forza di cantare …. Cantare come gli usignoli hanno sempre saputo fare senza che nessuno glielo avesse mai insegnato … cantare come per un attimo aveva temuto di non riuscire più … cantare sempre più forte e con più gusto … con la spavalderia di chi, scampato alla morte, si sente un privilegiato dalla sorte ….
Al contempo cominciava a sentire che anche le sue piccole ali funzionavano meglio e già pregustava il volo che di lì a poco avrebbe ripreso. Ma…….. quel canto dolce e vigoroso di usignolo giunse fino alle orecchie di un'astuta volpe che approfittava dell'ora vespertina per cacciare qualche preda e mettere a tacere i morsi della fame che il freddo rendeva ancora più pungenti. La volpe, seguendo quel canto, giunse dov'era l'uccellino, si fiondò su di esso e lo ingoiò in un solo boccone!

MORALE : non sempre chi ti mette nella merda ti vuole male e non sempre chi ti ci toglie ti vuole bene, ma una cosa è certa: quando ci sei dentro forse conviene tenere la bocca chiusa!



ESCURSIONE AD ANELLO TRA I BOSCHI E LE CASCATE DELLA LAGA: PADULA-VALLE DEL TORDINO-CAVATA-PADULA

di ALFREDO COLANTONIO

I monti della Laga si alzano al confine di tre regioni: Lazio, Abruzzo e Marche; vicino ai più noti massicci dei Sibillini e del Gran Sasso. Dal punto di vista litologico (dal greco lithos pietra e logos discorso) sono formati da rocce di origine sedimentaria depostesi in ambiente marino a partire da 17 fino a 6 milioni di anni fa. In particolare sono presenti substrati calcareo-marnosi (la marna è il termine intermedio tra un'argilla a grana fine, perciò impermeabile, e un calcare composto essenzialmente da carbonato di calcio), e strati sovrastanti di arenaria a grana media (sabbie cementate) e perciò permeabili. Per questo motivo, diversamente dal vicino massiccio montuoso del Gran Sasso di natura carbonatica (calcari e dolomie) dove l'acqua viene inghiottita per fessurazione e carsismo andando così a costituire le riserve idriche profonde, questi monti sono ricchi di sorgenti anche in alta quota con corsi d'acqua impetuosi e cascate spettacolari. L'aspetto collinare della Laga, mancano infatti le pareti e le cime imponenti tipiche del Gran Sasso, è dovuto alla maggiore erodibilità di marne e argille, mentre dove sono prevalenti gli strati di arenarie (più resistenti all'erosione) la morfologia evidenzia valli strette e incassate. Anche l'origine delle cascate è spesso dovuta a gradini e scarpate causati dalla diversa erodibilità delle alternanze di strati arenacei e strati marnosi (n.d.r.). Oltre alle cascate sul versante marchigiano e teramano la Laga è rivestita di boschi con esemplari secolari di abeti e castagni (i castagni prediligono la silice presente in argille, marne e arenarie); qui vegeta da oltre 500 anni il patriarca dei castagni abruzzesi: il piantone di Nardò (Morrice fraz. comune di Valle Castellana TE). Mentre il disboscamento eccessivo ha denudato i versanti laziali e aquilani.

Secondo il mio modesto parere, questa escursione è la più adatta per conoscere la Laga in maniera completa perché, partendo dal raccolto paese di Padula, si può osservare un caratteristico abitato in pietra e risalendo il corso del Tordino, si ha la possibilità di scoprire le innumerevoli cascate che si formano lungo il percorso. Inoltre sulle vaste praterie sommitali lo sguardo può spaziare dalle cime alle colline. Il sentiero parte dal vecchio mulino del paese, dove è ancora visibile il canale che portava l'acqua, deviata dal corso del Tordino, con uno sbarramento mobile. Alla sinistra dei ruderi ci si imbatte nella prima cascata, poi si scavalca la strada asfaltata e ci si inoltra nel bosco sempre più fitto. Poco dopo la cascata Posaturo si passa su un ponte di legno e si arriva alla cascata più grande la Cantagalli: tre salti in una cornice di alberi e rocce. Superando un bivio si va verso sinistra, seguendo dall'alto il corso del fiume su un sentiero che serpeggia tra i faggi. L'acqua scorre tra alte pareti di roccia su scivoli di arenaria, ma possiamo solo sentire il suo fragore perché la fitta vegetazione ostacola la vista. Dopo un paio d'ore di cammino si incontra una captazione dell'ENEL. Le valli della Laga hanno tutte queste captazioni d'acqua che confluiscono in un canale di gronda. Esso è stato scavato 70 anni fa nella montagna per portare il prezioso liquido nel versante aquilano a formare il lago di Campotosto, il più esteso lago abruzzese. Qui a monte della captazione si può osservare da vicino il fiume, ammirando i salti e gli scivoli che il Tordino compie tra le rocce, formando delle pozze di acqua limpida. Si torna indietro di pochi metri e si prende un sentiero a sinistra di un piccolo rifugio dell'ENEL. Si sale ripidamente e si giunge alla fine del bosco. Davanti appare il rifugio della Fiumata costruito sopra il torrente che ora scorre tranquillo tra rocce piatte e lisce dove è piacevole sdraiarsi e riposare.

Si riprende il cammino, lasciandosi alle spalle la cresta che porta alla cima più alta della Laga: il monte Gorzano, che è anche la vetta maggiore del Lazio. Costeggiando il bordo del bosco, in meno di un'ora di cammino, si arriva ad una piccola sorgente con un ricovero pastorale più in basso, qui bisogna cominciare a scendere, seguendo il corso d'acqua sul lato destro. Il ruscello si ingrossa e crea altre cascate e salti che si ammirano dall'alto. Mentre si scende, si rientra nel bosco, penetrando nel fosso della Cavata che confluirà nel Tordino più in basso. Percorrendo la Cavata non si deve rinunciare a cercare tre ulteriori cascate: la prima, la più selvaggia, si trova sui 1400 metri s.l.m. in un anfiteatro naturale, la seconda è situata nel vicino fosso delle Gruette accanto all'ennesima captazione, la terza, quella della Settefonti, è la più difficile da individuare perché i sentieri si sono richiusi, non essendo più percorsi abitualmente da boscaioli e carbonai come un tempo.

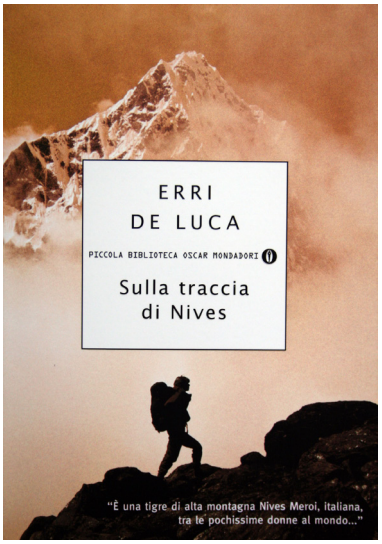
Alla fine, dopo oltre otto ore di cammino e mille metri di dislivello percorsi, ci appare in fondo alla valle come un miraggio l'abitato di Padula. Una cena con gli ottimi funghi porcini locali può far concludere in bellezza la giornata.

Alcune raccomandazioni: il percorso intero è per escursionisti esperti, ma può essere interrotto in qualsiasi punto ritornando sui propri passi. Non si deve mai mettere i piedi sulle rocce viscide, una scivolata può essere mortale (questi incidenti non sono stati rari negli anni passati). I sentieri sono scarsamente segnati, quindi attenzione a non perdersi, perché nei boschi si possono incontrare improvvisi strapiombi scavati dai numerosi corsi d'acqua. Il periodo migliore per vedere le cascate è la tarda primavera, mentre in autunno si può ammirare la tavolozza di colori e sfumature che offrono le foglie degli alberi.

Naturalmente la Laga offre infinite altre possibilità di itinerari che possono essere ricercati nell'ottima guida edita dalla SER (tel. e fax 0736.349819). La medesima casa editrice marchigiana ha stampato anche la carta dei sentieri sempre a cura dell'attiva sezione ascolana del CAI.

Note di geologia in collaborazione con F. Famiani

nella nostra biblioteca



Erri De Luca
Sulla traccia di Nives
Piccola Biblioteca Oscar Mondadori 2005

Erri De Luca è nato a Napoli nel 1950. Ha esercitato diversi mestieri manuali in Africa, Francia, Italia: camionista, operaio, muratore. Ha imparato numerose lingue da autodidatta, tra cui lo yiddish e l'ebraico per tradurre la Bibbia, alla quale dedica ogni giorno un ora di lettura, anche se si dichiara non credente.

Collabora a diversi giornali ed oltre i suoi articoli di opinione scrive anche sulla montagna. È ugualmente un alpinista emerito. Vive oggi nella campagna romana.

Ha pubblicato con l'editore Feltrinelli *Non ora, non qui* (1989), U*na Nuvola come tappeto* (1991), *Aceto arcobaleno* (1993) e *In alto a sinistra* (1994). Nel 1993, inoltre, ha pubblicato *I colpi dei Sensi* (editore Fahrenheit 451) e *Prove di risposta* (Edizioni Nuova Cultura 1994). Ha tradotto e curato per la Feltrinelli Esodo/Nomi (1994), Giona/Iona (1995) e Kohèlet/Ecclesiaste (1996). Le sue opere sono connotate da uno stile particolarmente avvincente, che ha calamitato l'interesse e la fantasia di numerosi lettori.

Sulla traccia di Nives - Ha per artigli i ramponi sotto le scarpe d'alta quota, ha in mano le piccozze per mordere i pendii ghiacciati, le decine di gradi sottozero. È una tigre di alta montagna Nives Meroi, italiana, tra le pochissime donne al mondo ad avere scalato sette dei quattordici giganti che superano gli ottomila metri. Ho seguito per un pò la sua traccia, che in alto si perde dove non ho respiro. Lei scala senza bombole d'ossigeno e senza aiuto di portatori d'alta quota. Gioca pulito col mondo Nives Meroi la tigre, sopra i grattacieli di madre natura.

tradizioni

[tr.]

IL TOMBOLO

di ADRIANA DI IULIO

Il CAI nell'ambito di "*Arti e Suoni della Terra*" sulle T R ACCE di antichi mestieri ha organizzato un corso di tombolo.
Molti mi hanno chiesto: "cosa c'entra un corso di tombolo col CAI?"
Certo se pensiamo alla montagne come massi da scalare, ricoperti di boschi e di neve, non c'entra proprio niente, ma se per montagna intendiamo un luogo fisico e tutti i legami di tipo antropologico che si intrecciano con e attraverso questo luogo, non è difficile capire come il CAI possa avere a che fare con il tombolo.
Riscoprire i lavori, le azioni, i pensieri, la cultura delle genti di montagna è senza dubbio una delle attività che ogni sezione del CAI dovrebbe curare. Nel nostro caso siamo alla riscoperta e alla trasmissione di un sapere femminile che è stato ed è tra i più pregevoli delle nostre montagne.
Certi saperi sono frutto di lunghi apprendistati, di manualità acquisite in costante applicazione, di ritualità domestiche trasmesse di madre in figlia e il corso di tombolo non potrà certamente sostituirsi a tutto questo.
Oltre che insegnare i primi rudimenti tecnici di quest'arte, quello che può fare il corso è dare un'idea di cosa si cela dietro al tombolo. Un lavoro di pazienza, precisione, creatività applicato ad un artigianato che, come quasi tutti i cosiddetti lavori femminili, viene considerato minore.
Minore perché? Per il fatto che veniva esercitato dalla donne nei ritagli di tempo? Perché il valore di questo lavoro non veniva monetizzato? Perché non corrispondeva ad un'esigenza pratica? Mah…
Domande che nel "fare" il prezioso pizzo trovano risposte: quanta pazienza, quanta caparbietà nel fare e disfare quegli intrecci, quanto rigore, quanta concentrazione pur di raggiungere un bel risultato! Una palestra formidabile per la propria formazione, un arricchimento che si sposta dal pizzo per riversarsi su tutte le altre attività del quotidiano.
Con la passione, la costanza, la generosità nell'uso del proprio tempo le donne "impreziosivano" i luoghi privati e collettivi.
Se questo è minore… vuol dire che non abbiamo ancora capito quale contributo di civiltà le donne hanno dato e danno al mondo.

TOMBOLO!

Quasi appollaiate sui "*vignali*", i caratteristici pianerottoli che coronano le scalinate delle antiche case di Pescocostanzo, le donne curve sui tomboli, creano i meravigliosi merletti apprezzati in tutto il mondo, vanto dell'artigianato locale.

Tratto da: *I Peligni di Lucio Trojano a cura di Gianmaria Polidoro*
Banca Popolare di Lanciano e Sulmona

ricette

[tr.]

LA QUARESIMA DEL POVERO E DEL RICCO

di LEONTINA D'ORAZIO

Siamo in tempo di quaresima, vale a dire di penitenza, digiuno e astinenza. Il termine quaresima deriva dal latino *quadragesima dies* (quarantesimo giorno), a ricordo dei quaranta giorni di digiuno di Gesù nel deserto.
Dopo stravizi, abbuffate e chi più ne ha più ne metta, la chiesa cercava di riportare l'uomo con i piedi per terra: "*ricordati, oh! uomo, che polvere sei e nella polvere tornerai*". Agli stravizi carnevaleschi perciò si opponeva il rigore quaresimale. In questo periodo era proibito consumare carne che nel Medioevo e anche oltre, era cibo esclusivo dei ricchi. Per le famiglie povere, la quaresima non era una faccenda religiosa ma un'abitudine che durava tutta la vita.
Le alici, le "sardelle", il baccalà questi erano pasti dei poveri, carne in abbondanza quelli dei ricchi. I cuochi di corte però cercavano durante il periodo della quaresima di soddisfare con cibi "di magro" i raffinati palati degli ingordi signori. In provincia di Teramo per esempio era una consuetudine durante la quaresima mangiare rane fritte, lumache e anguille.
Le alici mollicate ovvero la quaresima del povero
Decapitate e sviscerate le alici. Condite con olio, sale, prezzemolo e aglio tritati finemente. Mescolate tutto e allineate le alici in una tortiera. Spruzzate con il succo di un limone e cospargete con la polpa di pomodoro a pezzetti e mollica di pane. Passate in forno per 10 minuti. Servite caldo.
Filetti di trota con noccioline avellane ovvero la quaresima del ricco
Sfilettate le trote, salate, pepate e fatele dorare in una padella con l'olio da ambedue i lati. Eliminate metà dell'olio di cottura e bagnate con il vino e fate evaporare. Togliete i filetti dalla padella e allineateli in una pirofila. Unite al vino rimasto nella padella il succo di un limone e fate emulsionare sul fuoco. Quando la salsa sarà ben lucida e legata, passatela con un colino da brodo versandola sui filetti e cospargete con prezzemolo tritato e con le noccioline avellane, precedentemente tagliate a filetti e tostate in forno. Servite ben caldo.

CUPIDO CAI COLPISCE ANCORA

Forse perché la montagna aiuta a conoscersi meglio o forse perché la sua bellezza ci aiuta a riconoscere quella del proprio amore, dopo Mirella e Nicola, febbraio ci ha portato, oltre la neve, due nuove coppie di sposi: Gabriella e Salvatore, Cinzia e Gino a cui vanno gli auguri della redazione cantati dalle cime delle nostre montagne.

modi di dire abruzzesi

[tr.]

MARZO
A mezze Marze cante la sardelle
Cande lu riscignòl' e lu pappajalle.

APRILE
Vale cchjù n'acque d'Abbrile
Chi nu carre d'oro, e chi li tiri.

umorismo

[um.]

Eureka!

Uova
Può una gallina fare un uovo duro?
Sì, se lavora sodo.

ih! ih!!

Velocità
Due postini vedono una lumaca per terra. Uno di loro la raccoglie e la butta lontano. «Perché?» dice l'altro. «È tutto il giorno che mi segue!».

TRACCE

idea, progetto grafico e impaginazione: Leontina D'Orazio
foto: A. Colantonio, F. Famiani e G. Monteferrante.
redazione: G. Colonna, L. D'Orazio, F. Famiani, G. Natale, M. Salvatore.

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