



il

TRIMESTRALE DELLA  
SEZIONE DI GEMONA DEL FRIULI E  
SOTTOSEZIONI DI BUJA E OSOPPO  
DEL CLUB ALPINO ITALIANO



Poste Italiane S.p.a. - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2, DCB UDINE.

N. 1 - FEBBRAIO 2015

## "...e son pui mons che domenies..."

Romano Minisini

ANNIVERSARIO di Daniele Bertossi

# I NOVANT'ANNI DEL C.A.I. AD OSOPPO

(prima parte)

...Ottobre 1925... "Osoppo col suo "campo" segna la separazione fra le Prealpi Carniche e le Prealpi Giulie, e con la sua storica rupe custodisce le porte per le quali, attraverso la Carnia ed il Canal del Ferro, dai paesi transalpini si scende alla pianura friulana; essa deve pertanto alla sua posizione geografica la grande importanza militare e storica che ebbe in ogni tempo. Ma i monti che sorgono ai suoi fianchi e quelli verso cui conducono le vie che essa domina, costituiscono per Osoppo una corona rocciosa che tutti i suoi cittadini dovrebbero ammirare e cercare di conoscere sempre meglio.

L'alpinismo è stato promosso e continua a trovare alimento soprattutto da parte dei pianigiani; i montanari sentono piuttosto l'attrazione contraria, quella cioè delle campagne ampie e fertili e dei luoghi ove ci si muove con minor fatica e più rapidamente.

Osoppo, che ha le condizioni topografiche opportune per divenire un centro alpinistico, sta veramente per divenire tale: attendeva solo che qualcuno portasse la scintilla dell'entusiasmo per raggiungere qualunque cosa bella e nobile, per qualunque ascensione.

Come Presidente della Società Alpina Friulana me ne rallegro ed altresì mi rallegro che gli Alpinisti di Osoppo si siano organizzati sotto la bandiera, ormai vecchia e, mi si permetta di dirlo, anche gloriosa, della Società stessa.

La famiglia degli alpinisti friulani va così allargandosi e rafforzandosi mercè la formazione dei nuclei locali, i quali, piccoli o grandi che sieno, possano contribuire a mantener vivo l'ideale comune e nello stesso tempo a svolgere nel campo della loro attività un programma locale

in armonia con quello generale della Società. Osoppo merita veramente il nostro plauso e il nostro incoraggiamento, e una parola di vivo ringraziamento a coloro alla cui iniziativa si deve la creazione della nuova Sezione e che, con opportuno intendimento hanno voluto che della sua inaugurazione rimanesse degno ricordo in questo opuscolo.

OLINTO MARINELLI

Questa la prefazione, dell'allora Presidente della S.A.F. Olinto Marinelli, che si può leggere nell'"opuscolo" edito il 4 novembre 1925 "A ricordo dell'inaugurazione della Sezione Osoppiana della S.A.F.", dal titolo "Storia e Alpinismo" stampato a Gemona dalla Tipografia G.Toso. Nacque così la Sezione Osoppiana della S.A.F., terza in ordine cronologico nel nostro Friuli, dopo Udine e Tolmezzo.

Va riconosciuto il merito ad Umberto Tinivella, il padre fondatore di quest'idea, di questa "forte campagna in pro dell'alpinismo friulano" che Tinivella stesso iniziò l'anno prima, nel 1924.

Umberto Tinivella si distinse per l'amor patrio e per l'amore verso l'Alpe e l'Alpinismo, fu Tenente Colonnello dell'8° Alpini e cadde sul fronte Greco Albanese. Gli venne conferita la Medaglia d'Argento nel 1940, e la Medaglia d'Oro nel 1941 per il valore espresso sul fronte e per aver donato la propria vita alla Patria.

Fu l'artefice della nascita della Sezione Osoppiana della S.A.F. e successivamente collaborò intensamente per la costituzione della Sezione C.A.I. Gemona del Friuli nel 1927.

Nel 1942 venne edito il libro "Alpi e Alpinismo" a cura del fratello, Prof. Giovanni Tinivella, dal quale riporto un brano di Umberto Tinivella...

"Quest'anno (1925, n.d.r.) è sorta la nostra sezione di Osoppo con ben 60 soci nuovi, che sapranno con tenacia, con carattere saldo e franco, continuare, rafforzare, aumentare le nuove glorie della S.A.F., rendendo ancor più rispettato e forte il C.A.I., ispirando coll'esempio gli altri paesi delle valli...".

Con la nascita della Sezione C.A.I. di Gemona, vennero meno i presupposti per l'esistenza della Sezione Osoppiana della S.A.F., ne scaturì lo spostamento dei Soci e delle attività alpinistiche in quel di Gemona, decretando di fatto la chiusura della giovane sezione osoppiana.

Ma dall'oblio del tempo, nel 1947, un gruppo di "giovani virgulti amanti dell'Alpe", ridiedero vita ai vecchi fasti, all'amore per la Montagna, ed al piacere di vivere fra picchi, vette, valloni, cenge, nell'armonia della Natura e partecipando alle uscite nella più sana amicizia... quello che ci voleva dopo le tragedie vissute durante la Seconda Guerra Mondiale.

Ma questa è un'altra storia... ne parleremo nel prossimo "Il Cuardin".

Oggi... ci ritroveremo riuniti a metà marzo, **per accogliere "nuove glorie e giovani virgulti" da inserire come nuovi Consiglieri, visto che ci saranno le elezioni per il nuovo Consiglio di Sottosezione C.A.I. Osoppo.**

A maggio ci ritroveremo presso il Parco della Colonia di Osoppo, per l'"Apertura dell'Attività Escursionistica" dell'intera Sezione C.A.I. Gemona Buja Osoppo, con la presentazione dell'attività 2015 dell'Alpinismo Giovanile.

Nei primi quattro venerdì di maggio, le "Serate di Maggio" presso la sede del C.A.I. Osoppo, saranno appannaggio di chi parlerà di Osoppo

e di osovani che frequentano la Montagna... In linea di massima, ci saranno alcuni nostri ragazzi osovani dell'Alpinismo Giovanile che ci illustreranno le loro emozioni, i loro attimi e le aspettative che incontrano nel frequentare il mondo alpestre, una serata di *amarcord* con una proiezione di Gianpietro Basoni sulle "30 Cime dell'Amicizia" frequentate e salite negli anni '80. Poi una serata condivisa fra Alessan-

dro Cozzutti che ci parlerà del Nepal e Daniele Bertossi con una proiezione di foto che riguarderanno Osoppo e la Montagna.

Anche Guglielmo Esposito si proporrà con una serata su Osoppo, con immagini in 3D e alcuni *time lapse* che riguardano il paese.

*Dulcis in fundo...* a novembre, in una cerimonia che sarà il coronamento delle attività per il "90° C.A.I. Osoppo", ci sarà la consegna del Ga-

gliardetto originale del 1925 dell'allora Sezione Osoppo della S.A.F. all'attuale Sottosezione, da parte della gentilissima Famiglia Faleschini. Si è pensato a degli eventi che siano sobri, in previsione del "90° della Sezione C.A.I. Gemona" che ci vedranno impegnati e partecipi nel 2017, tra gli altri si festeggeranno sempre nel 2017 i settant'anni della seconda nascita della Sottosezione di Osoppo.

SPAZIO GIOVANI di Giovanni Compagno

## LA LUNA, IL RIFUGIO ZACCHI, I RAGAZZI E NOI...

**Ore 15.30, arrivo al parcheggio del Fungo e vedo Alberto che già scalpita per partire. Dopo un saluto cominciamo a parlare e man mano arrivano i primi ragazzi con i genitori, accompagnatori e partecipanti vari.**

Nel gruppo vedo anche Franco, che spesso ci immortala con le sue foto, accompagnato da, come la chiama lui, "la mē femenute", poi l'ineguagliabile Toni con Alessandra, Gilberto con la mia coscritta, Paolo, Andrea. Quindi, mentre si continua con saluti scambi di auguri racconti ecc., già si vede i ragazzi che scaricano e caricano zaini borse e altro da una macchina all'altra, Paolo che fa l'appello e con Gilberto distribuisce gli ARTVA mentre una mamma si interessa a raccogliere le quote per la cena e comunque tutto procede con entusiasmo ed enfasi. Si parte imboccando la statale con direzione Tarvisio. Paolo, con la sua freccia rossa, apre la colonna e di seguito

gli altri. Durante il viaggio mi diverto a parlare con i tre ragazzi che avevo in auto tanto che il viaggio mi è sembrato molto breve. Appena fuori Tarvisio, breve sosta per caricare un altro partecipante sull'auto di Paolo, poi ancora qualche chilometro quindi raggiungiamo il lago superiore di Fusine dove parcheggiamo notando comunque che la neve non manca. Nel frattempo è calato il buio, non fa molto freddo, i preparativi per la salita al rifugio si eseguono con le pile mentre i ragazzi si divertono con battute e piccoli scherzi. Indietreggiando di qualche metro e nell'osservare tutte queste lucine che si muovono in tutte le direzioni ho la sensazione di osservare dei fuochi pirotecnici. Alcune foto di gruppo e poi si parte, Paolo con gli sci davanti e a seguire il serpentone che viene ben definito dalla presenza delle luci di ognuno, veramente bello da vedere. Si opta per salire dal sentiero e ridiscendere dalla strada, ma questo non ci impedisce di parlare, ridere, osservare l'ambiente circostante o scrutare verso l'alto se la luna si fa vedere, scherzare sulla presenza dell'orso o meno, discutere di argomenti di relativa importanza nonché dando modo a Franco di immortalarci e accecarci con i suoi flash. Circa un'ora e mezza più tardi, ancor prima di sentire il rumore, il profumo di gas combusti emessi dal generatore, ci diceva che eravamo quasi arrivati e dopo qualche tornante apparivano le luci del rifugio che ne delimitavano la sagoma tra gli alberi. Arrivati in cima, breve sistemata e tutti dentro per sedersi a tavola. Nell'attesa di "scaldare i denti" si sono già formati i gruppi di conversazione, io sono capotavola con alcuni ragazzi tra cui uno intento in una

conquista per un colpo di fulmine mentre, alla mia sinistra, in un tavolo a parte c'è Toni, in compagnia di Alessandra e sua madre Severina, che ha iniziato a intrattenere gli ospiti come lui sa fare, quindi di conseguenza risate a pacchi. Mentre dopo cena faceva viaggiare contenitori di dolci da tutte le parti. Anche la cena ha termine e quindi veloce vestizione foto di gruppo e si parte per il ritorno. Già da subito si formano vari gruppetti e c'è chi parla, chi tira palle di neve, chi cerca tracce dell'orso mentre l'ultimo a scendere è Paolo che, ancor prima di apparire sui suoi sci, veniva preceduto dal rumore delle lamine sulla neve. Io, "con due ragazze patentate", chiudo la comitiva. Dopo circa mezz'ora di cammino, io e le due ragazze patentate, notiamo che la luna piena sta sorgendo lentamente dietro due piccole cime e lo spettacolo è assicurato e imperdibile. Fermi come statue, abbiamo ammirato l'intera ascesa della luna, mentre il paesaggio si trasformava in uno spettacolo mozzafiato man mano che veniva investito dalla luce, "provare per credere". Questo è durato fino a che qualcuno, non faccio nomi, ci ha raggiunto e ci ha fatti correre per raggiungere gli altri. Arrivati al parcheggio, mentre si commenta la serata, ci si prepara per riprendere la strada di casa, quindi foto di rito e partenza con ritrovo al Fungo per i saluti e poi tutti a nanna. Concludo con un saluto e un augurio di pronta guarigione a Paolino, un ringraziamento e saluto a tutte le persone che si dedicano a pianificare il programma, ai gestori e collaboratori del rifugio Zacchi, a tutti i partecipanti ma in particolare ai ragazzi con i quali trascorro il tempo divertendomi.



**il  
cuardin**

**Editore:**

Club Alpino Italiano - Sezione di Gemona  
Via IV Novembre 38 - Maniaglia,  
33013 Gemona

**Direttore responsabile:**

Daniele Bertossi

**Redazione:**

Anna Cargnelutti, Daniele Giacomini

**Redazione:** C.A.I. Sezione di Gemona,

Via IV Novembre 38 - Maniaglia,  
33013 Gemona

**Stampa:** ROSSO soc. coop. / Gemona

Autorizz. Tribunale di Tolmezzo, n. 110  
del 31.12.1994

La riproduzione di qualsiasi articolo è consentita senza necessità di autorizzazione citando l'autore e la rivista.

SPAZIO GIOVANI di Andrea Flora

# AI PIEDI DELLA MONTAGNA... SOTTO LE STELLE

"Arrivammo finalmente". Dico.

Mi viene chiesto: "Dove?"

"Ai piedi della montagna" rispondo.

"Wow. Quando?" mi domanda.

"Il 5 gennaio 2015" replico.

"Ore?" chiede.

"Verso le 17".

"Con chi?"

"Col Cai di Gemona ovviamente!!!".

"E perché a quell'ora, quando inizia a fare freddo e buio?" mi domanda.

"Per fare una ciaspolata ovviamente!!!".

"Racconta, racconta" insiste.

"Va bene ora ti racconto: allora siamo arrivati alle 17 ai piedi della montagna per fare una ciaspolata. C'era la neve. Tanta. Eravamo una ventina di persone. Ci siamo messi le Artva, i berretti, le giacche, i guanti per tenerci al caldo e poi le ciaspe, dopodiché ci

siamo messi in cammino. Avevamo anche le torce per illuminare il sentiero. Siamo stati circa un due orette per andare su al Rifugio Zacchi. Era molto affascinante camminare di sera sulla neve con le ciaspe, assieme ai tuoi amici del CAI, voglio dire rivederli prima che inizi la scuola, durante le vacanze, parlare con loro per alleggerire la fatica, sai no? E poi era fantastico perché non c'erano nuvole quindi le stelle e le montagne circostanti si vedevano molto chiaramente e perciò potevi startene anche per i tuoi pensieri, nel tuo mondo. e fantasticare su cosa avresti sognato quella notte, magari di sorvolare quelle montagne tutte bianche, oppure di fare un'altra camminata con le ciaspe.

Poi dopo una lunga e (forse) stancante camminata ma molto bella. siamo arrivati al Rifugio Zacchi per mangiare una meritata

pastasciutta al calduccio. Non eravamo gli unici, c'erano altri italiani e poi sono arrivati anche degli austriaci. In totale eravamo circa una settantina di persone. Dopo aver chiacchierato un po' in compagnia arriva l'ora del ritorno. Ci prepariamo e iniziamo la discesa sotto una luna lucente e delle stelle sfavillanti.

Anche la discesa è andata bene, interrotta solo dal rumore delle ciaspe sulla neve e dalle parole di noi "Caisti" che comunicavamo tra di noi.

Giungemmo alle macchine stanchi ma felici e contenti. In conclusione caro amico mio posso dirti che ti consiglio questa esperienza originale sulla neve; puoi farla da solo standotene coi tuoi pensieri oppure con degli amici, scegli tu. L'importante è che ti diverta come ci siamo divertiti noi".

## ALPINISMO GIOVANILE

# PROGRAMMA 2015

L'Alpinismo Giovanile si propone a ragazzi e ragazze di età compresa tra 9 e 17 anni che amano la montagna e vogliono frequentarla in sicurezza facendo esperienze sempre nuove ed entusiasmanti. Le attività che offriamo spaziano dalle uscite sulla neve con le ciaspe all'escursionismo estivo, dall'approccio all'arrampicata, all'orienteeing, ai soggiorni di più giorni in tenda o rifugio, comprendendo inoltre attività comuni con altri gruppi di Alpinismo Giovanile.

Le varie escursioni sono programmate con difficoltà graduali e presentano itinerari e proposte diverse a seconda della fascia di età, inoltre per un numero limitato di ragazzi (i più volenterosi ed interessati), in collaborazione con la scuola di Alpinismo Piussi-Ursella, verranno effettuate una serie di uscite, con attività ammesse dal progetto educativo del CAI, che verranno programmate e definite durante il corso dell'anno 2015.

Per maggiori informazioni è possibile contattare gli accompagnatori:

Gabri Gallina tel. 348 3335850, Paolo Giovanelli tel. 347 4099017, Alberto logna Prat tel. 0432 983236, Gilberto Cargnelutti tel. 0432 975625 oppure inviare una mail a: [ag.caigemona@gmail.com](mailto:ag.caigemona@gmail.com)

29/03	partecipazione a CUORI CREATIVI - Monte di Buja
26/04	escursione naturalistica OSPITALIERE S.TOMMASO e CASCATE ACQUA CADUTA
10/05	apertura attività estiva sezionale a Osoppo - <b>presentazione attività AG 2015</b>
31/05	escursione MONTE FESTA (con gruppo escursionistico sezionale)
21/06	escursione MONTE PAULARO - MONTE CUESTALTA
05/07	escursione geologica LAGO VOLAIA
12/07	partecipazione al pomeriggio di giochi FESTA DI SAN ERMACORA - BUJA
18-19/07	uscita intersezionale VAL DOGNA - "DOVE OSANO GLI AQUILONI"
26/07	escursione CIMA DI TERRA ROSSA
6-7-8-9/08	soggiorno alpino autogestito (località da definire)
06/09	escursione al bivacco Ursella-Zandonella ai Brentoni (gemellaggio CAI Val Comelico)
20/9	partecipazione COLONIA IN FESTA a Osoppo
SETTEMBRE	partecipazione FESTIVAL DELLO SPORT E DEL BENSTARE a Gemona
04/10	marronata sociale in Val Bartolo
11-18-25/10	approccio all'arrampicata (in collaborazione con la Scuola di Alpinismo Piussi-Ursella)
08/11	uscita in ambiente ipogeo (località da definire)
21/11	serata diacolor conclusione attività AG (località da definire)
DICEMBRE	orientamento a Gemona (Fieste di Sante Lussie)

TERRITORIO di Renato Candolini

# CJAMPON: UN MONTE DIMENTICATO?

***Eccellenti autori che hanno analizzato antichi documenti d'archivio, ci hanno descritto la storia di Gemona dalle sue origini fino ai giorni nostri. Ma anche l'ambiente montano che circonda la città e sulle cui pendici Gemona si adagia, porta i segni inequivocabili di un'antica presenza dell'attività umana, sono visibili i resti di avvenimenti importanti un tempo accaduti.***

Quando si percorrono le vie che risalgono i pendii del Cjampon, del Cuarnan o del Glemine, ancor oggi riesce possibile osservare le pietre del selciato delle mulattiere incise dal passaggio delle slitte a mano usate per il trasporto del fieno o della legna raccolti sui monti.

Altre volte lungo il cammino si notano ruderi di casere, muri a secco lungo i sentieri, qualche cippo di confine, una cappella solitaria o qualche Cristo in legno, una fonte ed una panca ricavata in un vecchio tronco che invitano ad una sosta. Si prenda ad esempio il sentiero che porta alla palestra di roccia del Glemine; dopo pochi passi sulla parete verticale punteggiata di spit appare un lacerto di affresco con il volto di un Cristo crocifisso mentre nella cengia sottostante sono state scavate delle cavità che vengono chiamate "Scunis di S. Jeroni".

Nell'uno e nell'altro caso non conosciamo precisamente chi, né perché, né quando siano stati fatti. Tuttavia, quando incontriamo questi segni del passato dovremmo chiederci che significato possano avere, tutti quegli avvenimenti che un tempo sono accaduti, che motivi possano rappresentare, perché quei simboli costituiscono e configurano accenni di vita passata, della storia del luogo ove siamo nati, elementi del nostro

bagaglio di conoscenze.

Il nostro ambiente alpino che ci conserva e ci mostra le sue memorie è un libro all'aperto, magari con delle pagine strappate o talvolta poco leggibili ma è pur sempre un libro della nostra storia. Ma un monte è storia, anche quando ne guardiamo la sua forma (le pareti, i canaloni, gli accumuli detritici, etc,) perché i ghiacciai ed i torrenti sono gli scultori principali del territorio in cui viviamo. Un monte è soprattutto storia dell'uomo che sulle sue alture ha ricavato i mezzi necessari alla sua esistenza, che ha lasciato caratteri visibili del suo operare, delle sue iniziative, delle sue azioni; tutti elementi che si legano fortemente al presente e che per questo fanno parte del nostro essere.

In Cjampon, tanto per fare un esempio, noi oggi chiamiamo le nostre valli più remote: Val Moede, Val Počus, Legnam, Bombasine, Gleris, Buteghis etc.

Ebbene questo nostro patrimonio che la natura ci ha regalato oggi è praticamente abbandonato perfino dagli escursionisti locali mentre queste nostre valli andrebbero ripercorse per recuperare la conoscenza ed apprezzarle nel giusto modo. Sono questi i motivi che da qualche tempo mi hanno spinto a percorrere quegli itinerari dei

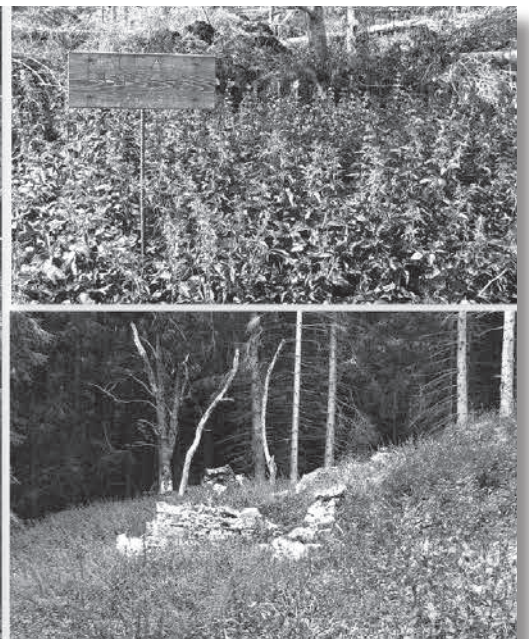
monti di casa che non sono più frequentati.

Trovo interessante riscoprire i sentieri usati per la fienagione, le vecchie malghe, i luoghi remoti nei quali sono accaduti episodi che fino ad oggi sono stati tramandati dalla memoria popolare e che talvolta hanno assunto connotati fantasiosi come fossero le trame di una leggenda.

Questo tipo di frequentazione e la conseguente esperienza acquisita mi hanno portato a formulare alcune considerazioni e, mi auguro, possano configurarsi come proposte che, in buona parte, riguardano anche l'attività della nostra Sezione del C.A.I., visto il dettato del primo articolo dello statuto dell'Associazione dove si recita: "L'alpinismo è studio e conoscenza dei nostri monti..." Tutti i versanti settentrionali del Cjampon, ma anche altri come per esempio "la Vualbine" sono territori per lo più dimenticati.

Ormai a preservare un grande patrimonio di conoscenze di queste parti del Cjampon rimane qualche cacciatore o qualche anziano gemonese che un tempo ha frequentato quelle valli durante l'alpeggio o per il taglio del fieno o della legna. Mi limito, qui di seguito, a dare degli spunti per sollecitare ed indicare quali iniziative sarebbe opportuno intraprendere.

Ho segnalato la situazione su accennata anche



A sinistra: Casera Gleris Bassa ristrutturata. A destra: in alto, i resti ormai scomparsi di Casera Buteghis, in basso ciò che rimane, un cumulo di pietre, di Casera Legname. (foto archivio e studi Renato Candolini)

alla Comunità Montana suggerendo che lungo la strada forestale che da F.Ila Tacia porta in Ledis vengano poste delle tabelle per indicare le località attraversate affinché chi vi passa le possa individuare.

Ma ancor più importante sarebbe rivedere i percorsi che in passato portavano alle malghe; i collegamenti tra una casera e l'altra ed i sentieri che raggiungevano il Cuel di Lanis o la Forcje d'Aiar. In particolare, il sentiero della Val Počus, soprattutto nella parte alta, per lunghi tratti non è più

individuabile, mentre potrebbe costituire un'utile via di fuga per abbandonare rapidamente l'Alta Via in caso di temporali o nubifragi scendendo da Forcje d'Aiar alla strada forestale.

Su tale strada, a suo tempo, è stata posta l'indicazione (sentiero 708) per salire alla casera Gleris Bassa (ottimo il lavoro di adattamento a rifugio della vecchia casera), ma un tratto del sentiero in traversata su una vasta parete, pur lodevolmente attrezzato nei punti più scabrosi, andrebbe rivisto in quanto la fune metallica non

è ben tesa essendo le riprese troppo distanti e lo spessore del cavo è del tutto insufficiente.

In questo scritto ho pensato di indicare solo una parte, (sicuramente la più dimenticata), dei monti di casa nostra di cui il Cjampon è il rilievo emergente; naturalmente il discorso sarebbe molto più lungo.

Tuttavia se qualcosa verrà fatto, se una parte della nostra storia verrà recuperata e conservata, potremmo concludere che il Cjampon non sarà un monte dimenticato.

**PREVENZIONE** a cura di Daniele Bertossi, da Azienda per l'Assistenza Sanitaria n° 3 "Alto Friuli"

## LA PREVENZIONE DEI MORSI DI ZECCA

**Poiché non esiste un vaccino né per la Malattia di Lyme né per l'Ehrlichiosi, è importante ricordare che per evitare le zecche è opportuno camminare sempre al centro dei sentieri, evitando ogni contatto con l'erba e la vegetazione.**

Altra precauzione importante è indossare un abbigliamento di colore chiaro (che rende evidente la presenza delle zecche), preferendo indumenti con maniche lunghe e pantaloni lunghi, avendo cura di infilare questi ultimi nelle calze e di salvaguardare i piedi con scarpe chiuse e alte sulle caviglie. Le parti scoperte possono essere protette con i prodotti repellenti comunemente impiegati contro gli insetti. L'utilizzo di tali prodotti è però sconsigliato nei bambini e in gravidanza. In caso di lavoro o sosta prolungata in aree a rischio è consigliato effettuare periodici controlli sui vestiti e sul corpo (ogni 3-4 ore), per individuare tempestivamente l'eventuale contatto con le zecche.

Al rientro da un'area a rischio è utile effettuare un'accurata ispezione in tutto il corpo e ricorrere all'aiuto di un'altra persona per accertare la presenza di eventuali zecche anche nelle parti più difficili da esaminare, come la schiena e il cuoio capelluto.

### LA VACCINAZIONE

Non esistono cure specifiche contro l'encefalite da zecca e quindi il modo migliore per evitarla, oltre all'adozione di corretti comportamenti per evitare i morsi di zecca, è la vaccinazione, raccomandata a chi vive, lavora o frequenta abitualmente le zone montane. Dall'anno 2013 con D.P.R. n. 162/2012 tale vaccinazione è erogata gratuitamente ai residenti della nostra Regione. Il calendario di vaccinazione prevede l'esecuzione di 3 dosi nel primo anno e un richiamo dopo 3 anni. La protezione contro il virus della TBE comincia a formarsi dopo la seconda dose e quindi il momento migliore per iniziare la vaccinazione è proprio durante i mesi invernali.

### NOTE

Se la zecca viene rimossa rapidamente entro 24-48 ore, la probabilità di ammalarsi è bassa. Bisogna riferire al medico la data dell'asportazione, qualora insorgano problemi di salute. L'assunzione di antibiotici a scopo preventivo dopo il morso di zecca è sempre sconsigliata, se non prescritta da un medico.

Non toccare la zecca a mani nude ma usare i guanti o un fazzoletto, non applicare sopra alcuna sostanza. Per asportarla è opportuno non schiacciare il corpo ma rimuoverla con una trazione lieve e decisa, senza strappi, usando un'apposita levetta (set di levette acquistabili in farmacia). Se una parte della zecca rimane infissa nella pel-

le può essere tolta come un qualunque corpo estraneo tale eventualità non è tuttavia pericolosa per la trasmissione delle malattie trasmesse da zecca. Solo dopo la rimozione della zecca occorre disinfettare la parte interessata.

Il vaccino è disponibile presso gli ambulatori vaccinazioni di Gemona, Resiutta (0432 989338), Tolmezzo, Ampezzo, Ovaro, Paluzza (0432 488434), Tarvisio (0432 989823).

### ENCEFALITE DA ZECCA – TBE

La TBE (Tick-Borne Encephalitis) è una grave malattia virale che può colpire il sistema nervoso centrale e periferico (encefalo, meningi e midollo spinale). Esordisce a distanza di 8 giorni dal morso di zecca, presentandosi con sintomi similinfluenzali che durano circa 4 giorni. Nel 20-30% dei casi, dopo un intervallo di benessere, si manifesta la seconda fase della malattia, caratterizzata da febbre alta, forte mal di testa, nausea, vomito e gravi disturbi neurologici. Dal 2004 al 2012 le persone ricoverate per tale patologia, per la quale non esiste una cura specifica, sono state circa 70 in tutta la regione, metà delle quali in Alto Friuli. In alcuni soggetti sono rimasti esiti neurologici invalidanti e in 3 casi si è verificato il decesso. Nell'Azienda Sanitaria n. 3 "Alto Friuli", da molti anni, è attivo un programma di campionamenti ambientali in 24 siti del territorio dell'Alto Friuli al fine di monitorare la densità delle zecche e ricercare la prevalenza di zecche infette dal virus che è generalmente risultata molto bassa, inferiore all'1%.

L'infezione da TBE è altresì presente in tutta l'area montana del Triveneto, in Austria e Slovenia

### BORRELIOSI DI LYME, MALATTIA DI LYME

L'infezione da *Borrelia* inizia di norma (ma non obbligatoriamente) con un arrossamento della pelle, che si manifesta nella zona del morso, dopo circa due settimane. Tale arrossamento non è doloroso e tende a ingrandirsi progressivamente; per questo motivo è chiamato eritema migrante. Se non viene curata in questa fase la malattia può progredire e, negli stadi successivi, interessare anche seriamente le articolazioni, il sistema nervoso, il cuore e gli altri organi interni. La malattia di Lyme può essere trattata in modo efficace con una specifica terapia antibiotica.

L'ehrlichiosi è un'infezione che può facilmente passare inosservata. Nei casi sintomatici si manifesta con febbre e sintomi similinfluenzali, associati a dolori muscolari, nausea e vomito. Nelle persone più debilitate può complicarsi e interessare organi interni.

SENTIERI DA RISCOPRIRE di Dino Rizzi

# ALTA VIA DEL MONTE LEDIS

**La cima del Monte Ledis mi aveva sempre attratto, quel cocuzzolo poco frequentato, e senza un sentiero ufficiale che arrivasse in cima, ma soltanto tracce perlopiù frequentate da cacciatori, così dopo una attenta analisi delle carte topografiche e andando a ricercare vecchi sentieri di fienaioli, io e un mio amico abbiamo deciso di tentare la traversata dai Rivoli Bianchi alla cima del Monte Ledis, scendendo per la cresta nord ovest fino ad arrivare alla chiesetta di San Giacomo a Venzone.**

Così un bel giorno della scorsa estate, siamo arrivati in auto ai Rivoli Bianchi di Venzone, abbiamo incominciato la salita per il sentiero C.A.I. 708 arrivando in breve tempo alla forca di Ledis.

Da qui si scende per circa 200 metri fino all'icona del Cristo, a questo punto lasciare il sentiero C.A.I. e piegare a sinistra per un marcato sentiero che scende per 50 metri nel vicino torrentello; oltrepassato, davanti a noi 2 sentieri che si dipartono, bisogna percorrere il più alto, quello alla propria sinistra e seguirlo in falsopiano per circa 300 metri in direzione dello stavolo Bugu fin ad attraversare un torrente.

Adesso bisogna prestare la massima attenzione, 20 metri più avanti ad un bivio, c'è una labile traccia di sentiero che sale alla nostra sinistra fra il bosco, incominciamo a salire guardando bene i segni di passaggio probabilmente di cacciatori, a volte la traccia è ben visibile a volte molto labile, seguire anche i

numerosi rami spezzati che si vedono ai lati della traccia che si inerpicia a svolte, abbastanza ripida.

Si continua così fino a sbucare in un rado bosco di faggi e noccioli, dove la traccia sparisce quasi completamente, seguire allora in ripida salita l'orlo di un impluvio alla nostra destra, guardando a dei faggi lungo il percorso dove sono stati incastrati dei sassi come segnavia, puntare dritti alla cresta sovrastante alla cui sommità si notano due belle betulle.

A questo punto si ritrova una traccia che in falsopiano, alla nostra sinistra, ci porta fino alla forcella dove sempre piegando a sinistra, inizia il percorso della cresta est che ci porta alla cima del Ledis, lo si segue a volte notando delle tracce. Sempre mantenendosi vicino all'ampio spigolo di cresta, zigzagando fra gli alberi e gli arbusti si guadagna la massima sommità dell'itinerario la cima del Monte Ledis (metri 1053 slm), dove si apre uno splendido panorama sul Tagliamento.

Dalla cima, proseguendo, si comincia a scendere per la linea di cresta che punta a nord nord-ovest, fino ad incrociare una traccia di sentiero che la taglia, puntando decisamente verso ovest.

Il sentiero a volte marcato, e a larghe svolte, scende abbastanza ripido mantenendosi sempre quei 50 metri circa sotto la linea di cresta, che si nota attraverso i numerosi alberi che ci circondano.

Si cammina quasi sempre in mezzo al bosco sfiorando i vari cimotti della cresta comunque mantenendosi nel lato nord-est della cresta dove la traccia tende a essere più labile, così procedendo si arriva alla cima più a nord (metri 660 sulle carte topografiche), dove si apre, sull'orlo di una vecchia frana, uno splendido panorama sopra Venzone.

Ora bisogna mettere in pratica tutto il senso di orientamento e osservazione che si può avere. Non esiste sentiero alcuno, bisogna spostarsi scendendo fra gli alberi del bosco alla propria destra per 40 – 50 metri fino quando si nota una traccia che taglia il pendio a mezzacosta verso sinistra poi a zig zag nel bosco, e a volte quasi non visibile, ci fa scendere il crinale fino ad arrivare una cinquantina di metri sopra la perpendicolare della chiesetta di Santa Caterina nell'omonimo pianoro, qui il sentiero, ora marcato, svolta decisamente alla nostra destra, e infine puntando diritto nel pendio su terreno ghiaioso si arriva alla mulattiera che scende dal pianoro della chiesetta, alla chiesa di San Giacomo dove termina la traversata dell'alta via. Lì troviamo una seconda auto che avevamo piazzato in mattinata.

Noi l'itinerario lo abbiamo compiuto in 4 ore, comprese le soste per orientarsi sul sentiero che, visto il luogo abbastanza selvaggio, è da considerarsi EE (Escursionisti Esperti).

A parte la sorgente di Pozzolons nella parte iniziale, non si trova altra acqua su percorso, consigliamo di percorrerlo con condizioni meteo perfette, in autunno inoltrato o primavera, in quanto d'estate l'erba alta potrebbe peggiorare la percezione del sentiero: e attenzione alle zecche. Mandi.

## PRIMA SERATA CULTURALE

La sera del 15 febbraio 2015 si è tenuto il primo dei quattro appuntamenti culturali organizzati dalla responsabile della Commissione Cultura della Sezione di Gemona, Idana Pittini.

Si parlava del viaggio realizzato nell'ottobre 2012 con bici da montagna, percorrendo mille chilometri lungo i monti dell'Alto Atlante in Marocco, con protagonisti una compagine ormai affiatata di ciclisti del pordenonese assieme al nostro Socio Toni Guerra.

La sala era affollata e i presenti attenti alle immagini che si susseguivano a ritmo di musiche tradizionali intervallate dalla voce narrante.

Questo primo appuntamento ha però avuto anche un altro scopo: far conoscere l'esistenza di un progetto di aiuto ai bambini che un nostro conterraneo, caparbiamente, a dispetto di difficoltà logistiche, linguistiche e ... finanziarie, sta portando avanti.

Si tratta del nostro Socio Alessandro Cozzutti di Osoppo il quale, già collaborante con la Onlus "Friuli Mandi-NepalNamastè" di Malborghetto, sta predisponendo le basi per la realizzazione di un progetto ben preciso rivolto a portare aiuto ai bambini orfani della periferia e della città di Khatmandù (Nepal): individuare e realizzare laboratori destinati ai ragazzi degli orfanotrofi e finalizzati ad impartire

loro un mestiere che consenta loro di divenire autonomi all'uscita dalla struttura di accoglienza (per la legge nepalese, l'abbandono dell'orfanotrofo è obbligatorio al compimento del diciottesimo anno di età). Alessandro è in procinto di partire per il Nepal proprio per comprendere e dare inizio alla trafila burocratica, logistica e di ricerca delle attrezzature che – lui e tutti noi assieme confidiamo - lo porteranno a dare un barlume di speranza e una marcia in più a questi bambini disagiati.

Il progetto di massima, gli schemi di cosa si intende costruire ci sono già, come sono già numerose le offerte di persone di prestare la propria professionalità sul luogo per agevolare la concretizzazione di questo intento.

Ma altrettanto indispensabile è l'elemento finanziario, e questa serata ha consentito ad Alessandro di raccogliere le offerte dei presenti che sono ammontate a Euro 275.00.-, UNA GOCCIA, UNA GRANDE GOCCIA PER CHI CREDE NEL VOLONTARIATO.

Tutti noi del C.A.I. Gemona, Buja e Osoppo, ti auguriamo il più classico "in bocca al lupo" con la certezza che ancora tante mani sono pronte ad attivarsi per sostenere il tuo progetto e concretizzare i sogni di quei ragazzi che là ti aspettano.

NOVITÀ di Daniele Bertossi

## PROVIAMOCI... CON L'OPERATORE NATURALISTICO CULTURALE E COL NORDIC WALKING

Da tempo, una fascia di soci e simpatizzanti, faceva notare che sarebbe stato auspicabile individuare delle uscite su "terreno" non impegnativo sia dal punto di vista delle difficoltà, sia dal punto di vista della lunghezza, provando a proporre delle gite alla portata delle famiglie, degli escursionisti meno allenati, e di chi non ambisse esclusivamente alle alte quote.

Grazie alla disponibilità del nostro socio Edi Artico, titolato all'interno del C.A.I. come Operatore Naturalistico Culturale Sezionale e alla disponibilità delle istruttrici di Nordic Walking Margherita Del Piero, socia anche lei del nostro Sodalizio, e Gloria Zuliani, abbiamo in programma quattro uscite "per tutti".

Ma chi è l'O.N.C.?... *"L'Operatore Naturalistico e culturale è un socio maggiorenne del CAI, volontario, qualificato e aggiornato da appositi corsi, che si impegna con il proprio operato, normalmente a livello locale, a promuovere e diffondere le conoscenze naturalistiche (con attenzione alle componenti sia naturali che antropiche del paesaggio montano) all'interno del Sodalizio. È competente ad operare nell'organizzazione e conduzione di corsi, seminari, escursioni ed attività di ricerca prevalentemente in ambito sezionale, intersezionale e regio-*

*nale. L'Operatore Naturalistico può operare anche nell'ambito di attività a livello nazionale".* Il nostro Edi Artico è O.N.C. Sezionale, ma ci ha confidato che procederà nell'intraprendere i corsi per diventare O.N.C. Nazionale, di questo ne andiamo orgogliosi e facciamo i nostri migliori auguri affinché ottenga questa titolarità. Le due uscite sono state identificate nelle date del 26 aprile con meta "L'Ospitaliere di San Giovanni, a San Tomaso di Majano" e le Cascate del biotopo dell'"Acqua Caduta" presso il paese di Cimano. La seconda uscita, il 25 ottobre, visiteremo le "Cascate dell'Arzino" e il "Castello Ceconi" di Pielungo. Le gite sono alla portata di tutti e puntano molto sulla conoscenza del nostro territorio dal punto di vista storico e naturalistico.

Due parole anche sul Nordic Walking; la Scuola Italiana di Nordic Walking ci dà questa descrizione: "...Consiste in una camminata con i bastoncini. Ma attenzione! Molti di noi hanno già camminato con i bastoncini ma vi possiamo assicurare che il nordic walking è un sistema totalmente differente in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica perché il princi-

pio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, **aumentare il dispendio energetico** a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo **migliora la forma fisica...**"

Grazie alle istruttrici N. W. Margherita Del Piero e Gloria Zuliani, faremo due uscite dimostrative di come funziona questa tecnica di camminata, che darà modo di potenziare anche la parte alta della muscolatura coinvolgendo il 90% dei nostri muscoli, molto indicata a chi soffre di diabete e con benefici a livello cardiovascolare. L'attività è adatta a tutti, ed anche le due uscite sono programmate su due itinerari molto semplici e paesaggisticamente graziosi.

La prima uscita avrà luogo su un anello nell'Altipiano di Lauco il 29 marzo, mentre la seconda uscita ci vedrà impegnati nella Val Bartolo il 4 ottobre in concomitanza con la "Marronata Sociale".

I dettagli delle uscite li troverete su "Il Cuardin" e sul libretto riepilogativo di tutte le gite. Ecco a voi, dunque, un'opportunità per fare un'escursione facile, per tutti, per ogni livello di allenamento e per le famiglie.

SALUTE di Monia De Monte, socia C.A.I. Arterna

## IL BENESSERE È NELLE NOSTRE MANI

**Di sport e attività fisica si sente parlare in gran quantità. Non c'è trasmissione televisiva che si astenga dal consigliare le più innovative strategie per mantenere un fisico tonico e "asciutto", oppure sfogliando una qualsiasi rivista trovare i suggerimenti più all'avanguardia per l'acquisto di materiali super tecnici.**

Eppure nonostante tutto questo grande interesse per il mondo dello sport risuliamo una delle popolazioni più sedentarie. Gli ultimi rilevamenti dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) indicano che le persone inattive rappresentano circa il 40% della popolazione, un numero ragguardevole e soprattutto preoccupante per la salute dell'individuo. Inoltre l'OMS stima che 1,9 milioni di morti nel mondo sono attribuibili all'inattività fisica e circa 2,6 milioni a sovrappeso e obesità. La sedentarietà è inoltre responsabile, in una percentuale che va dal 10% al 16%, di alcuni tumori (seno

e colon) e del diabete di tipo 2, e del 22% delle malattie cardiovascolari, oltre che di altre patologie croniche in rapido incremento negli ultimi decenni.

Una frase del Dalai Lama descrive in maniera inequivocabile il nostro stato attuale: "Quello che mi ha sorpreso di più negli uomini dell'Occidente è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute". Fin da piccola, con lo sport ho avuto un rapporto intenso e profondo, prima come atleta e successivamente come sbocco lavorativo. Si è generato un legame unico, ineguagliabile e

indispensabile a cui non posso e non riesco a rinunciare, è una parte della mia vita, è la mia vera passione.

Trovandomi all'interno di questo ambiente a 360° mi sono soffermata molte volte a interrogarmi per quale inspiegabile motivo una gran parte delle persone non si avvicinava ad una qualsiasi attività motoria, mi sembrava impossibile non avere un pizzico del mio entusiasmo nel "muoversi" ritrovando uno stato di piacere e di benessere per il corpo.

Crescendo e maturando con le mie esperienze lavorative forse sono riuscita a identificare una

risposta a questo arcano.

Spesso fare sport, andare in palestra, correre sono correlati a un'immagine di sofferenza e di fatica, esercitare un'attività fisica viene associata a un fattore prettamente estetico, la maggior parte delle persone accomuna il "muoversi" al dimagrimento, alla perdita di peso e così a lungo andare si è costituito un meccanismo diabolico in cui si è creata una inevitabile equivalenza: Sport=costrizione, fatica, dovere.

E così pian piano il mio ambito lavorativo ha intrapreso una strada ben precisa che con il passare degli anni si è delineata nitidamente portandomi a lavorare su obiettivi ben precisi e a scegliere attività specifiche da proporre a quella vasta porzione di persone che per vari motivi, causa salute o per semplice timore, rimangono emarginate dal mondo della pratica sportiva. Con un po' di presunzione mi sono imposta di elaborare una strategia per tramutare la loro paura nei confronti dell'attività fisica in divertimento, di far provare loro la sensazione di non poter far a meno della seduta di allenamento, prender coscienza che se mi muovo ottengo un benessere fisico e mentale.

Per fare questo sono partita dai bambini con il progetto di ricerca ScuolInForma.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con l'Università di Scienze Motorie di Gemona, il Dipartimento di Scienze Biomeccaniche di Udine, l'Istituto Comprensivo di Gemona e il Comune di Gemona.

La sedentarietà ai nostri giorni rappresenta uno dei principali determinanti di malattie molto diffuse come l'obesità, il diabete, le patologie cardiovascolari, i tumori. Particolarmente preoccupante appare il fenomeno nei bambini, nei quali ad esempio il sovrappeso e l'obesità sono in continuo aumento. Nel tentativo di contenere l'evoluzione del fenomeno l'unico intervento utile è la ricerca, la cura e la prevenzione. Con il progetto ScuolInForma si è voluto promuovere l'attività motoria nella scuola favorendo un corretto sviluppo fisico ed emotivo, cercando di far acquisire le abilità motorie e un corretto stile di vita nella modalità più divertente e piacevole per il bambino: il gioco, che è il mezzo più naturale e semplice con cui il bambino si esprime.

Se i bambini risultano una popolazione più malleabile e più aperta ai cambiamenti, non è altrettanto semplice nel mondo degli adulti. Negli ultimi anni stavo cercando una soluzione alternativa e complementare ai corsi in palestra da offrire alle persone, volevo proporre una palestra a cielo aperto, trovare una prati-

ca sportiva innovativa e frizzante che potesse coinvolgere tutti: dall'atleta, alla signora che non ha mai praticato nessuna disciplina, a chi ha qualche problema di salute.

Per caso mi sono avvicinata al Nordic Walking, attività che sinceramente ho sempre snobbato, e anche il mio approccio a questa nuova esperienza è stato molto diffidente, tanto da pensare: "cosa vuoi che sia camminare con due bastoncini". Invece prima lezione al corso di istruttori una vera e propria tragedia, mi sono vergognata di essere un'insegnante di Ed. Fisica, due semplici bastoncini hanno messo il mio fisico in crisi.

Il Nordic Walking non è poi così banale, il N.W. ha una tecnica, ha finalità specifiche come il recupero di una corretta camminata che al giorno d'oggi a causa di uno stile di vita frenetico abbiamo perso, su di me poi ho riscontrato uno straordinario beneficio sulla parte superiore del corpo sia dal punto di vista del tono muscolare che un netto miglioramento posturale che con nessun'altra disciplina sono riuscita a raggiungere. Allora ripensandoci bene il N.W. non è proprio un'idiozia, e ho iniziato a consigliarlo e farlo conoscere, e con grande sorpresa ho trovato nelle persone quello che cercavo. Portarli fuori all'aria aperta, camminare lungo i sentieri lontano dalla quotidianità, ritrovare il prezioso silenzio nei boschi, poter godere vicino casa di paesaggi unici e caratteristici era ciò che queste persone avevano bisogno di ritrovare: di riappropriarsi del loro rapporto con la natura. Praticare un'attività all'aria aperta è un toccasana per l'equilibrio e il benessere di tutto l'organismo, apportando innumerevoli benefici soprattutto a livello psichico migliorando l'umore, l'autostima, riducendo gli stati d'ansia e tensioni donando di conseguenza più energia a tutto il corpo.

Successivamente insieme ad altri sei istruttori di N.W. abbiamo creato un'associazione sportiva FVG Nordic Walking. Anche se distanti siamo un gruppo molto affiatato e intraprendente alla ricerca sempre di nuove iniziative da proporre. In un'anno dalla costituzione della società abbiamo ideato molte proposte, dalle semplici uscite, all'organizzazione delle prime marce di N.W. nelle nostre zone (Artegna, Buja), a serate divulgative insieme a medici sull'alimentazione e l'attività fisica, a corsi rivolti ai pazienti del CRO di Aviano, alla realizzazione insieme al Comune di Ragogna del Parco di Nordic Walking. E così sapendo di essere appoggiata da persone valide ho iniziato a dedicarmi a ciò che mi sta molto a cuore, cer-

care di reintegrare alla pratica sportiva quelle persone colpite da malattie quali il diabete, i tumori (nello specifico per le donne colpite dal tumore al seno), obesità e sovrappeso. Per quanto possibile questi soggetti necessitano di recuperare una vita normale riconquistando le proprie abitudini. Sono sempre meno, ma non sono poche, le persone che associano al diabete un senso di inadeguatezza fisica generale, raramente questo vissuto ha delle basi fisiologiche. L'esercizio fisico fa parte a pieno titolo della terapia di tutte le forme di diabete e andrebbe prescritta come si fa con altri farmaci. Purtroppo lo sport non viene ancora considerato come prevenzione e terapia poiché ambulatori e ospedali sono lontani dalle strutture sportive, ma negli ultimi anni un numero sempre maggiore di medici promuove contatti con enti in grado di poter garantire a persone con diabete di svolgere una corretta attività fisica prescritta dai medici stessi.

Dagli ultimi studi è dimostrato che l'attività fisica associata ad un radicale cambiamento di stile di vita (alimentazione compresa) nei malati oncologici, riduce la possibilità di avere recidive e di migliorare il benessere dei pazienti stessi. Il progetto di proporre il N.W. alle donne operate al seno vuole migliorare le condizioni psico-fisiche delle "pazienti", l'eventuale riduzione e prevenzione, tramite giusti e adeguati movimenti, migliorando la funzionalità muscolo/scheletrica della parte operata.

Il cammino immerso nella natura, l'aggregazione, la condivisione delle esperienze e lo svago mentale contribuiscono al raggiungimento di un obiettivo molto importante: il benessere psicofisico.

Per tutte queste persone non sarà fondamentale essere perfette nell'esecuzione della tecnica del N.W., non sarà importante raggiungere la perfezione del gesto atletico, ma sarà considerevole riconquistare la fiducia con se stessi, essere di nuovo in armonia con il proprio corpo sentirsi di nuovo pieni di energia e vitalità. La strada per questi progetti è ancora lunga ma sono convinta che coadiuvando una sinergia tra medici e operatori preparati e con i titoli adeguati a poter agire nel campo sportivo (laureati in Scienze Motorie) si può realizzare qualcosa di veramente straordinario.

Praticare regolarmente attività fisica fa bene a ogni età, fare sport aiuta a sentirsi meglio. Il benessere è nelle nostre mani, siamo noi gli artefici del nostro benessere basta veramente poco per preservare la nostra salute e di conseguenza la nostra felicità.



TERRITORIO di Daniele Giacomini

# CENNI GEOLOGICI SUL TERRITORIO BUJESE

**Il territorio del Comune di Buja sorge in una posizione più o meno centrale all'interno della terza e più arretrata cerchia dell'anfiteatro morenico formatosi durante l'ultima fase di avanzata dell'antico ghiacciaio della valle del Tagliamento verificatasi circa 20.000 anni fa.**

È caratterizzato dalla presenza di sette colli disposti secondo una direttrice est-ovest interposti a due ampie aree prevalentemente pianeggianti, anticamente costituite da depressioni glaciali che poi sono state colmate da sedimenti fini lacustri e da materiali più grossolani di origine alluvionale ad opera dei torrenti che traevano origine direttamente dalla fronte del ghiacciaio in fase di scioglimento ed arretramento.

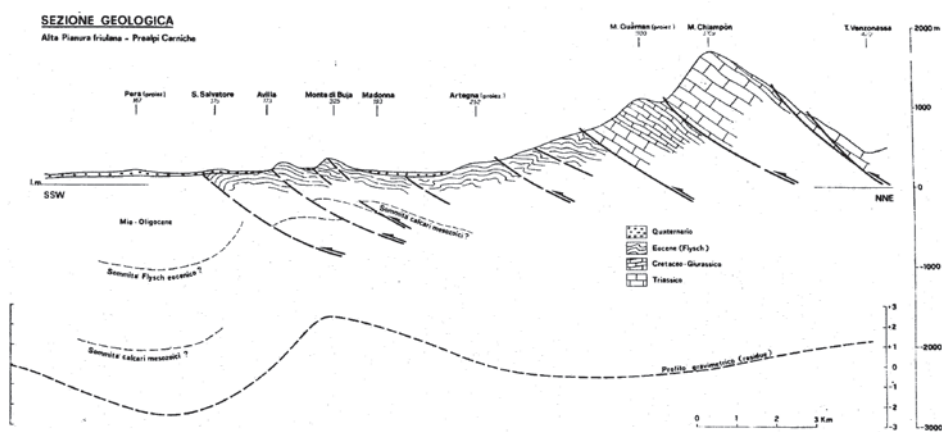
Solo apparentemente i rilievi sono però di natura morenica. Al di sotto della coltre di terreni sciolti granulari depositati dal ghiacciaio composti da un miscuglio di ciottoli, grossi massi, ghiaie, limi ed argille, superficialmente alterati e trasformati in terra fertile sulla quale si sviluppano terreni agricoli o una rigogliosa vegetazione, si trovano infatti rocce compatte, formatesi oltre 50 milioni di anni fa e conosciute nella letteratura geologica con il termine generico del Flysch Eocenico. Si tratta di alternanze regolari di arenarie, conglomerati e marne depositatesi in livelli regolari di spessore variabile su fondali marini piuttosto profondi, portati in seguito all'emersione per effetto delle spinte crostali (ancora attive) che hanno originato la catena Alpina. Tali spinte compressive, nel corso degli ultimi 25-30 milioni di anni, hanno prodotto inizialmente il ripiegamento delle sequenze rocciose ed in seguito la loro fatturazione con formazione di faglie estese per molti km che hanno isolato delle enormi scaglie tettoniche, le quali, per effetto degli sforzi, sono sovrascorse le une sulle altre progredendo da nord verso sud, facendo emergere in superficie estese porzioni di territorio mediante la sovrapposizione di sequenze rocciose più antiche al di sopra di terreni più recenti. L'effetto prodotto da tali fenomeni che oggi possiamo osservare è quello di un generale raccorciamento dell'originaria estensione del settore crostale della nostra regione con un parallelo sollevamento del territorio visibile nell'elevata energia dei rilievi montuosi.

I modelli geologici risultanti dall'interpretazione dei profili sismici e dei sondaggi profondi confermano che anche nel territorio buiese e del Friuli collinare, al di sotto dei depositi incoerenti superficiali e del Flysch, troviamo la sequenza

calcarea-dolomitica del Mesozoico che affiora più a nord nei rilievi delle vicine Prealpi Giulie, avallando pertanto il modello geologico regionale caratterizzato da scaglie tettoniche sollevate e traslate verso sud.

I terreni rocciosi sui colli buiesi sono raramente visibili, in quanto celati dai depositi incoerenti rilasciati dai transiti glaciali quaternari e dall'estesa copertura vegetale. Tuttavia, specie lungo le incisioni di qualche ruscello, o sui fronti di scavo realizzati a scopi edilizi, in particolare sul colle Pravis, sui rilievi a nord di Madonna di Buja e sul versante meridionale del Colle di Monte, si possono osservare interessanti affioramenti che mettono in luce la tipologia degli strati rocciosi, generalmente inclinati verso nord ed aventi caratteristiche comparabili alle litologie che si osservano lungo tutta la fascia pedemontana della destra e soprattutto sinistra Tagliamento, fino al Golfo di Trieste. Come già indicato in precedenza le rocce osservabili sono di tre tipi: arenarie, costituite da depositi sabbiosi cementati, conglomerati poligenici (ghiaie cementate con elementi arrotondati di natura calcarea o silicea) e marne, delle rocce tenere facilmente sfaldabili dal caratteristico colore grigio scuro formate da argilla e carbonato di calcio mescolati in percentuali variabili, localmente conosciute con il termine di "moletòn". I depositi del Flysch sono caratterizzati da alternanze regolari di strati piano paralleli formati dalle tre litologie sopra indicate. I livelli arenitici e conglomeratici sono conosciuti in particolare anche come torbiditi e presentano all'interno

una caratteristica gradazione in senso verticale della granulometria del deposito. Rappresentano il risultato finale della deposizione su fondali marini o lacustri profondi di sedimenti sabbiosi o ghiaiosi che originariamente vengono depositati dai fiumi lungo i pendii sommersi al largo della linea di costa. Tali sedimenti incoerenti, o per effetto di scosse sismiche, o per effetto del loro stesso peso quando quest'ultimo a causa del continuo accumulo supera il valore della resistenza di attrito fra i granuli che tende a mantenere stabile l'insieme, periodicamente tendono a scivolare verso zone più profonde, provocando una frana. Quello che si origina è pertanto uno scivolamento in massa del materiale granulare che forma una corrente sottomarina torbida (si origina una "nuvola" simile ad una valanga) in cui le particelle più pesanti scendono sul fondo mentre quelle più leggere si dispongono via via nei livelli superiori. Quando l'inclinazione del piano di scorrimento diminuisce fino a diventare quasi orizzontale, il materiale trasportato dalla corrente si deposita nella stessa sequenza in cui si trovava durante il trasporto. Il deposito finale sarà pertanto un livello più o meno potente di sabbie o ghiaie con clasti più grossolani alla base e più fini alla sommità dello strato, la cui gradazione verticale rimarrà quindi registrata nei successivi tempi geologici. A deposizione avvenuta, sul fondale del bacino riprenderà la normale sedimentazione caratterizzata dalla lenta decantazione delle particelle più fini trasportate dalle torbide (le argille) le quali formeranno i livelli marnosi



Sezione geologica di Buja (tratto da P.F. Barnaba – Interpretazione geologico-strutturale della zona di Buja)

mescolandosi al carbonato di calcio prodotto direttamente per precipitazione chimica nel bacino marino. L'effetto finale della ripetizione nel tempo di tali eventi produrrà le caratteristiche sequenze marnoso-arenacee dei depositi flyshoidi, che si estendono generalmente su aree ampie migliaia di kmq e con spessori che possono superare anche il km.

Una caratteristica dei depositi collocati sul colle di Monte è la presenza, nella parte alta della sequenza rocciosa, di un livello conglomeratico a debole cementazione nel quale fino ad alcuni decenni or sono si rinvenivano numerosi esemplari di fossili anche di discrete dimensioni. Numerose inoltre sono le impronte fossili lasciate impresse sulle superfici degli strati da organismi vermiformi durante i loro spostamenti sugli antichi fondali fangosi come pure i solchi e le tracce lasciate dalle correnti marine.

Riguardo all'evoluzione paleogeografia della zona di Buja, sulla base delle conoscenze acquisite, si può ragionevolmente ritenere che durante il periodo Mesozoico (dai 230 ai 65 milioni di anni fa) l'area facesse parte di una estesa piattaforma continentale caratterizzata da mari bassi tropicali in cui si depositavano importanti sequenze carbonatiche. A partire dai 65 m.a. fa, fra il Paleocene e l'Eocene, l'approfondimento del bacino marino per subsidenza o attività tettonica cominciò a richiamare sedimenti terrigeni provenienti da aree lontane già emerse o in fase di emersione collocate verso nord o nord-est che determinarono per

diversi milioni di anni la deposizione del Flysch ed il parziale riempimento del bacino. L'attività tettonica collegata alle fasi intermedie dell'orogenesi alpina (Miocene Inferiore) provocò in seguito l'impostazione delle principali strutture tettoniche (le pieghe e le scaglie orientate est-ovest causate da movimenti cristallini compressivi orientati nord-sud) con il progressivo innalzamento dei fondali ed il ritiro del mare, nel quale comunque continuavano a depositarsi materiali provenienti dalle terre in fase di emersione, aggredite da fiumi e torrenti. Con la fase tridiva dell'orogenesi, più violenta delle precedenti (e tutt'ora in atto), i movimenti lungo le faglie ed i sovrascorrimenti preesistenti subirono un'accentuazione, si formarono nuove pieghe e strutture dislocative che unitamente ai processi di erosione, trasporto e deposizione porteranno infine alla completa emersione del territorio ed al raccorciamento dello spazio sommerso di circa 1/3 rispetto all'originario.

Un ultimo accenno va fatto alle più importanti strutture geologiche presenti sul territorio, cioè alle faglie ed ai sovrascorrimenti che dall'interpretazione delle indagini sismiche e gravimetriche eseguite in seguito al terremoto del 1976 si ipotizza possano decorrere all'interno dei volumi rocciosi celati dalla estesa copertura terrigena superficiale. Si ritiene che il territorio sia attraversato da due sovrascorrimenti principali con direzione est-ovest che isolano altrettante scaglie tettoniche sovrascorse verso sud, uno più a meridione fra Avilla - Tonzolano e Treppo Grande e uno più a nord, fra Tomba

di Buja e Zegliacco. I due sistemi sarebbero inoltre dislocati e spostati da una faglia a carattere trascorrente con decorso ipotizzato fra Urbignacco e San Salvatore che avrebbe spostato verso sud la compagine rocciosa situata a occidente della linea di faglia e verso nord la parte opposta.

Diverse faglie di minore importanza infine sarebbero individuabili nel settore più settentrionale del comune, dove maggiormente affiora il substrato roccioso, fra Monte e Solaris. Qui infatti i rilievi geologici di campagna hanno evidenziato la presenza di strati con forte inclinazione o con frequenti cambi di giacitura (cioè la disposizione nello spazio della superficie degli strati) nell'ambito di poche centinaia di metri, fatti collegabili alla presenza di faglie nascoste alla vista che dislocano e spostano i rispettivi lembi di roccia dalle stesse attraversate. Tutti gli studi condotti, in particolare dal geologo bujese P.F. Barnaba, fanno comunque ipotizzare che tutte le maggiori strutture tettoniche presenti siano dinamicamente attive e possano influenzare gli effetti prodotti da un sisma nella zona. Si ritiene infatti che questo infatti possa essere avvenuto nel 1976 lungo la presunta faglia che da Urbignacco decorre verso sud in direzione Pers attraverso S. Stefano e Ursinins, lungo il cui allineamento sono state riscontrate alcune delle zone più danneggiate dal terremoto a differenza delle aree situate a oriente (Collosomano, Treppo Grande) ove i danni sono stati inferiori rispetto al lembo occidentale della struttura sepolta.

**DAL DIARIO** di Alessandra Contessi

## GITA SOCIALE SUL MONTE RITE (DOLOMITI DI ZOLDO MT. 2183)

**Programmata per domenica 18 gennaio 2015, è stata pensata ed organizzata dalla Commissione Gite e dall'Alpinismo Giovanile con un ottimo lavoro di sinergia tra Federico Copetti e Gabri Gallina.**

È stata la prima gita del 2015 e, novità sostanziale, è anche la prima - in "tenuta invernale" - ad essere stata programmata prevedendo l'uso della corriera.

Le gite invernali da qualche anno sono caratterizzate da incertezze circa la loro fattibilità: il meteo non consente previsioni a lungo termine, il livello di innevamento è a fasi alterne, le ciaspe spesso rimangono a sonnacchiare proprio nei periodi in cui un tempo, canonicamente, erano strumento normale di utilizzo assieme agli sci.

Ed anche quest'anno ci si è trovati a guardare in alto, verso il cielo e più in basso, verso i monitor dei pc per capire quanta neve ci avrebbe accolto quella domenica, in quali condizioni e con quali previsioni.

E sembra che, per fare dispetto o semplicemente per creare suspense, il tempo si sia messo d'impegno con previsioni di neviccate proprio nei giorni immediatamente precedenti la gita. Si sono rincorse previsioni che, a mano a mano che le ore si susseguivano, facevano slittare in avanti quella benedetta perturbazione che

avrebbe portato neve proprio sul Cadore.

E con essa si concatenavano altri nodi: la scorrevolezza della strada da percorrere, la possibilità di ghiaccio al suolo, il grado di probabilità di distacco neve dai pendii.

Una incombenza che ha tenuto impegnati i responsabili della commissione gite e quelli dell'alpinismo giovanile praticamente senza interruzione di sosta: dalla consultazione continua dei siti di previsione meteo a quelli specializzati nello studio delle valanghe, le periodiche telefonate al rifugio per conoscere in

tempo reale cosa “stava succedendo” lassù, fino alla realizzazione di un percorso alternativo nel caso che la transitabilità verso passo Cibiana e Monte Rite ci fosse stata impedita o fossa risultata in altro modo pericolosa.

Intanto era arrivata domenica, alle 6.30 presso il piazzale della Stazione FFSS di Gemona c'era un brulichio di persone e attrezzature: zaini, ciaspe, ARTVA, venivano stipati nel bagagliaio della corriera assieme agli immancabili... generi di conforto.

Ci siamo poi accomodati in corriera e via: le ultime notizie erano alquanto confortanti: il passo Cibiana era aperto e percorribile e la poca neve caduta di recente sul Rite sembrava “domestica”: l'ultima chiamata per accertamenti è stata fatta al gestore del rifugio proprio in pullman. Durante il viaggio ci siamo conati: due dozzine, tra ragazzi dell'Alpinismo Giovanile ed adulti. Mi sono guardata in giro e con mio grande stupore ho notato che molte erano le persone che non conoscevo, ma che avevano deciso di partecipare all'uscita: ho saputo che fanno parte di altre sezioni del CAI, di Gorizia, di Cervignano, della SAF. Luoghi di provenienza i più disparati: da Treppo Grande fino a Grado!

Mi è dispiaciuto non vedere i visi noti di quei soci della nostra sezione, che pur avevano dato la propria adesione, ma che avevano dovuto rinunciare per acciacchi invernali; nel contempo mi ha fatto piacere questo misto, posso chiamarlo: “mari e monti”?, perché ha fornito sicuramente a me la possibilità di conoscere gente nuova nonché altre esperienze di altre sezioni CAI.

Al nostro arrivo a passo Cibiana, Paolo Giovannelli ha fatto indossare a ciascuno di noi l'apparecchio ARTVA con annessa prova di funzionamento. Una volta partiti ci siamo goduti nella salita sia il panorama innevato che le chiacchiere con l'uno e con l'altro, con i ragazzi, con gli accompagnatori e con i nostri compagni di viaggio, così fino in cima, dove abbiamo provveduto a realizzare la foto di rito, a visitare la parte esterna del museo della montagna di Messner dedicato alla roccia, fino alla pausa finale presso il rifugio.

Il gestore ci ha concesso un locale riscaldato dove abbiamo potuto cambiarci e pranzare chi con i propri viveri, chi degustando la cucina di alta quota.

Il fatto di essere lì tutti assieme ha favorito ulteriormente lo scambio di opinioni sulla gita, sono nate idee e proposte e soprattutto abbiamo appurato l'effetto benefico dei momenti vissuti assieme, il cammino ma anche il fattore conviviale!

Al rientro in corriera tutti ai loro posti fino a Pieve di Cadore dove abbiamo salutato il nostro socio Francesco, che doveva riprendere la via per Bolzano, e abbiamo provveduto a “dare fondo” alle “donazioni vinicole” gentilmente forniteci dalla nostra Eva ed a qualche dolcetto. Le mie considerazioni: personalmente non posso che fare un bilancio positivo di questa prima uscita sia dal punto di vista paesaggistico che interpersonale: confido che abbia rappresentato un buon inizio per un progressivo allargamento del numero delle persone – soci e non - che vorranno partecipare alle nostre gite: siamo solo all'inizio di un anno caratterizzato da proposte

estremamente variegata, per venire incontro a gusti e capacità diversi: i principali fili conduttori delle uscite sono stati individuati nella conoscenza del territorio (gite naturalistiche), nell'“uso” corretto del nostro corpo durante le passeggiate (con il Nordic Walking), fino alle gite che hanno come tema la ricorrenza dei 100 anni dell'inizio della Prima Guerra Mondiale e la visita ai luoghi di montagna coinvolti.

Il tutto, faremo il possibile, corredato da momenti conviviali che vogliono completare il concetto di socialità delle nostre gite.

Buona montagna a tutti!

**BIODIVERSITÀ** testo di Matteo Toller, foto di Bruno Dentesani, entrambi Soci dell'Associazione Studi Ornitologici e Ricerche Ecologiche FVG

## BIODIVERSITÀ, QUESTA SCONOSCIUTA...

Una frase che spesso si sente pronunciare, nei più disparati contesti, è che a livello nazionale, se non addirittura europeo, il Friuli Venezia Giulia ha un elevato valore di biodiversità per quanto riguarda l'avifauna.

Se il concetto di avifauna lo possiamo definire facilmente (parliamo di uccelli selvatici), per il termine “biodiversità”, che va molto di moda, è opportuno approfondire il tema.

Si tratta in poche parole di un “indice di varietà di specie” che quindi non significa “complessivamente tanti animali” ma piuttosto “tanta diversità”, anche in numeri limitati. Diversità basata su elementi geologici e geografici, che diventano floristici e infine faunistici.

La posizione della nostra regione, al margine settentrionale del Mediterraneo, all'estremità orientale della pianura Padana, circondata dallo scudo dei rilievi montani, peraltro relativamente bassi rispetto all'intero arco alpino, con l'aggiunta di un margine carsico aggrappato alle falesie e alle coste rocciose, con la presenza di elementi prealpini dalla piovosità incomparabile, di un'ampia, per quanto residua, fascia di risorgive, attraversata da fiumi a portata incostante, caratterizzata da una superstita ma fondamentale area magredile, con la presenza di una vasta area lagunare di non facile accesso al limite delle spiagge sabbiose, rende il nostro territorio un ambiente talmente vario da renderlo vitale per popolazioni vegetali ed animali di elevata variabilità.

E sebbene quando si parli di biodiversità spesso ci si focalizzi su ambienti umidi (la foce del fiume Isonzo è attualmente l'area geografica italiana a maggior biodiversità avifaunistica a livello nazionale, con oltre 320 specie di uccelli osservate nella sola Riserva Naturale Regionale Foce Isonzo), molte volte non ci si accorge di quanto varia sia la natura che ci circonda anche in differenti contesti ambientali.

Proviamo a considerare, giusto per fare un esempio, un'area immaginaria di territorio che comprenda per la maggior parte i Comuni di Gemona e Osoppo, un quadrato di 10km x 10km di lato che vada da Rivoli Bianchi passando per i monti Chiampon e Cuaman e arrivi fino a Magnano in Riviera e, dall'altro lato, parta da Bordano e raggiunga, scendendo lungo il fiume Tagliamento, i Rivoli di Osoppo e le sorgive di Bars (per essere precisi, nel gergo tecnico delle mappe UTM questo quadrato in termini “topologici” esiste già e si chiama UM52): scopriremo che negli ultimi 5 anni, in questa piccola area, sono state segnalate oltre 150 specie di uccelli (dati ornitho.it) delle quali circa un centinaio nidificanti. Se poi teniamo conto che queste sono solo le osservazioni raccolte da una trentina di osservatori, ci renderemo conto che tale valore di specie potrebbe raggiungere facilmente quota 200.

Questo significa sicuramente che la natura che ci circonda è più variabile di quanto immaginiamo, tuttavia non è affatto un caso che questo si verifichi nel quadrato che abbiamo scelto: il territorio considerato comprende quote prealpine che sfiorano i 1700m di altitudine e, attraversan- ►

► do tutti gli habitat montani e collinari, inclusi prati di vetta, pareti rocciose a strapiombo, greti ghiaiosi, boschi misti e faggete mature, scende fino a valle a quota 150 m, con vaste aree di prati e risorgive, costeggiate dal greto del fiume più lungo del FVG e circondate da residue zone acquitrinose, dove di recente è stata addirittura segnalata la ricomparsa della lontra.

Se poi, in tutto questo introduciamo anche la presenza antropica (che non sempre crea disturbo ma a volte realizza ambienti adatti, insostituibili e necessari alla colonizzazione da parte di alcune specie animali) e i suoi non sempre efficaci interventi di tutela della natura, alzando gli occhi al cielo o spiando tra i cespugli, avremo la possibilità di osservare, tra Osoppo e Gemona, dai più grandi - i grifoni, che ogni giorno attraversano il cielo da Cornino al Monte San Simeone utilizzando le correnti termiche ascensionali o, nelle giornate piovose, i "caldi" fumi delle acciaierie Pittini per prendere quota, ma anche aquile reali che compaiono in volo quotidianamente tra sella Sant'Agnes e il monte Chiampon - ai più piccoli - lo scricciolo, il regolo, il fiorrancino - uccelli dell'avifauna italiana.

Così come, negli ambienti adatti, potremo scorgere esemplari di specie montane elusive - come ad esempio la coturnice, il fagiano di monte, il francolino di monte, il re di quaglie, la beccaccia, qualche superstite gallo cedrone, spesso nascosti e quasi mai visibili, ma che ogni tanto fanno inaspettato capolino dai loro nascondigli - ai rapaci diurni - dal falco pescatore al nibbio reale, dal biancone all'albanella pallida, dal falco cuculo allo smeriglio oppure il raro grillai - ma anche rapaci notturni - con il gufo reale ospitato dalle pareti rocciose adatte, spesso in posti impensabili, il misterioso allocco degli Urali, comparso in FVG da alcuni decenni e segnalato periodicamente ai confini dell'area considerata e che si nasconde agli occhi indiscreti anche nelle faggete mature adatte del nostro quadrante, o il succiacapre, l'alocco, il gufo comune e, in migrazione, il gufo di palude.

Ma ancora, potremo scorgere i picchi - dal minuscolo picchio rosso minore, al picchio cenerino, al vocifero picchio nero - oppure la maggior parte delle specie di uccelli migratori - dai minuscoli lui alle cicogne, gli spelacchiati ibis eremita - passando attraverso quasi tutte le specie di passeriformi oppure quelle variopinte come l'upupa, il gruccione, la ghiandaia marina, la sterpazzolina, il pendolino, l'ortolano e rarità come lo storno roseo e il beccofrusone, ovvero tutte specie osservate anche negli ultimi anni tra le sorgive di Bars e i prati di Osoppo.

Per non parlare poi delle specie che scendono dalle Alpi (o dal Nord Europa) e si fermano a svernare in un ambiente più accogliente ai piedi delle montagne; dai turdidi - cesene, tordi sasselli, tordele - agli zigoli - zigolo nero, giallo, muciatto e il raro zigolo golarossa incluso - oltre alle specie curiose e "simpatiche" a tutti per il loro carattere e comportamento, come il merlo acquaiolo e il picchio muraiolo.

La biodiversità dunque, nasce dalla varietà di ambienti. E il nostro immaginario quadrante UM52 questa varietà ha la fortuna di averla conservata. Dunque, occhi e orecchie aperti, e buone osservazioni dietro casa.



Codirossone



ERBE COMMESTIBILI di Daniele Bertossi

## PAN E VIN, RUMEX ACETOSA

Chi non ha mai spezzato uno stelo di Pan e Vin, per gioco, per curiosità o meglio, per dissetarsi?

A me è capitato spesso e ancor oggi mi soffermo, d'estate, per dare freschezza al palato nelle giornate afose con questa meraviglia della Natura.

L'Acetosella, *Rumex acetosa*, appartiene alla famiglia delle Poligonaceae ed è una pianta molto diffusa nelle nostre campagne nei luoghi erbosi, rocciosi e sopravvive fino a 2500 m di altitudine.

È una pianta perenne con un fusto eretto alto fino a 90 cm, rossastro e molto ramificato con foglie grandi ovali e quelle inferiori provviste di un lungo picciolo mentre quelle superiori ne sono prive.

I fiori sono riuniti in pannocchie e sono di colore verde-rossastro. Fiorisce da giugno ad agosto.

L'acetosa è ricca di potassio, ferro, clorofilla, acido ossalico a cui deve il suo sapore acidulo e vitamina C. L'acetosa ha proprietà antiscorbuto, depurativo, digestivo, diuretico, emmenagogo, lassativo, rinfrescante, stomachico, tonico. Della pianta di Acetosella si utilizzano foglie e fusti freschi e la radice. La raccolta va effettuata a maggio-giugno, prima della completa fioritura.

Può essere adoperata per molti usi; il decotto e l'infuso per l'anemia, come disintossicante, per l'acne e le dermatiti.

Strofinata sulla pelle, l'acetosa è un eccellente rimedio contro le bolle provocate dalle ortiche e spesso le due piante crescono negli stessi luoghi.

I cataplasmi delle foglie fresche per le irritazioni della pelle e le punture di insetti.

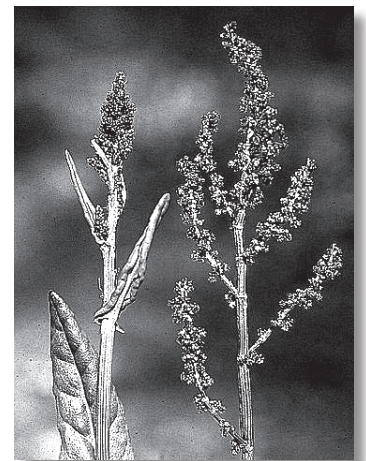
Il pediluvio per decongestionare e favorire la circolazione sanguigna dei piedi.

Ha un sapore acidulo e si usa in aggiunta alle insalate fresche, agli spinaci e le verdure cotte in

genere. Le foglie possono essere consumate fresche in piccole quantità. Si prepara anche una salsa per accompagnare pesce e carne

Una particolarità di questa pianta è che è incompatibile con le acque minerali e i contenitori in rame.

Pur avendo tante proprietà non è tollerata da tutti ed in ogni caso va assunta con cautela perché in quantità elevate può causare intossicazione.



(foto tratta da www.infoflora.ch)

### SALSA ALL'ACETOSA

#### Ingredienti:

1/2 cipolla bianca  
1 cucchiaino di olio di semi di mais  
1 tazza di panna di soia (250 ml)  
succo di 1/2 limone  
sale, pepe macinato al momento  
1 manciata di foglie di acetosella

#### Procedimento

Far cuocere bene la cipolla nell'olio, come soffritto, finché non sarà tenera. Aggiungere la panna e il succo di limone, portare a ebollizione e far cuocere 1 minuto. Prendere una manciata di foglie di acetosa, togliere i gambi più grossi, tagliare a piccole liste sottili e unire alla salsa. Cuocere altri 2 minuti, quindi salare e pepare quanto basta.

#### Considerazioni

Come vedete è semplicissima e buonissima sia per insaporire carni e pesce, sia per dei crostini che per delle semplici verdure al vapore o altro. Ha un sapore leggermente acidulo, gradevolissimo.

**IV CORSO DI ALPINISMO DI BASE - A1**

Direttore: Ennio Biancolino - cell. 347 5051745

Si tratta di un corso di base rivolto a principianti, ossia a tutti coloro che per la prima volta affrontano la montagna per praticare attività alpinistiche. Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche ed uscite sul terreno, delle nozioni e tecniche fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: salite in montagna lungo vie normali e percorsi attrezzati con brevi tratti di arrampicata di difficoltà medio basse.

Costo: € 190

Lezioni teoriche:

09-04-2015 presentazione corso, materiali ed equipaggiamento

16-04-2015 preparazione e condotta di una salita

23-04-2015 flora e fauna nostre montagne

30-04-2015 preparazione fisica e auto-soccorso  
07-05-2015 neve e valanghe, conoscenza e dinamiche tramite bollettino nivometeorologico  
14-05-2015 conoscenza ed uso dell'ARTVA e organizzazione del soccorso

21-05-2015 cartografia e orientamento, elementi di meteorologia

lezioni pratiche:

19-04-2015 Nodi e primi passi sulla roccia.

10-05-2015 Soste, arrampicate in falesia.

17-05-2015 Progressione di salita, corda doppia e arrampicata in falesia.

24-05-2015 Uscita in ambiente, orientamento e tecniche di nevaio.

30/31-05-2015 Uscita in ambiente con salite zona Mangart.

06/07-06-2015 Uscita finale.

**I CORSO DI GHIACCIO – ALTA MONTAGNA - AG1**

Direttore: Maurizio Callegarin - cell. 331 1543348

Il corso AG1 è un corso di livello avanzato, rivolto preferibilmente, anche se non esclusivamente, a persone già in possesso di un minimo di esperienza alpinistica simile a quella acquisita in un corso di Alpinismo base (A1). Rispetto al corso A1 si approfondisce maggiormente l'attività su neve e ghiaccio mentre l'arrampicata su roccia è limitata ai passaggi, anche di misto, eventualmente presenti lungo l'itinerario con difficoltà massime di I e II grado UIAA.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche e uscite pratiche sul terreno, delle nozioni fondamentali per poter svolgere con ragionevole sicurezza le seguenti attività: progressione su pendii ripidi di neve/ghiaccio con eventuali tratti di misto, con difficoltà

massima AD, attraversamento di ghiacciai e realizzazione di semplici manovre di autosoccorso compreso l'uso dell'ARTVA.

Costo: € 230

Lezioni teoriche

19 agosto Materiali ed equipaggiamento.

22 agosto Meteo, neve-valanghe, ambiente.

27-28-29 agosto Lezioni teoriche in loco.

lezioni pratiche

22/23 agosto Marmolada o Grossglockner.

Ripasso generale e salita al Johannesberg.

27 agosto Arrivo al ghiacciaio del Monte Rosa ed allestimento del campo base.

28 agosto Salita al colle del Liskamm, manovre.

29 agosto Salita alla Punta Dufour.

30 agosto Salita della Cresta est del Liskamm.

## GITE SEZIONALI

### ALTOPIANO DI LAUCO (NORDIC WALKING)

**29 MARZO**

<b>Ritrovo e orari</b>	Piazzale "Al Fungo" - ore 9.00	Giunti in auto a Lauco, si prosegue in direzione Al-legnidis. Si parcheggia presso il cimitero del piccolo borgo e si inizia dirigendosi verso sud, sulla strada che porta verso Vinaio. Dopo un tornante si giunge presso la zona del campo sportivo, si svolta a destra su sterrata che porta a circumnavigare il Col Del Pre-te, passando per il Casolare Chiarset. Concluso l'anello, si ripassa nei pressi del campo sportivo per raggiungere l'abitato di Allegnidis e ritornare al punto di partenza.
<b>Mezzo di trasporto</b>	Proprio	
<b>Loc. inizio escursione</b>	Allegnidis (Lauco)	
<b>Dislivello</b>	90 m (numerose saliscendi)	
<b>Durata totale escursione</b>	Circa 2 ore	
<b>Difficoltà</b>	T	
<b>Cartografia</b>	Tabacco fg. n° 13	
<b>Accompagnatori</b>	Margherita Del Piero, Gloria Zuliani, Daniele Bertossi	
<b>Equipaggiamento</b>	Abbigliamento adeguato a stagione, pedule basse, bastoncini messi a disposizione da istruttrici	
<b>Quota partecipazione</b>	Assicurazione non soci CAI	
<b>Iscrizioni</b>	Il venerdì prima dell'escursione	

### CASCATE ACQUA CADUTA

**26 APRILE**

<b>Ritrovo e orari</b>	Piazzale della stazione di Gemona - ore 8:30	La gita parte dall'"Hospitale di San Giovanni" a San Tomaso di Majano, dove ripercorreremo la storia e le funzionalità medievali dell'ospitale. Ci inoltreremo, poi, nella dolce e ondulata zona dei colli che si trovano tra San Tomaso, Cimano e Susans. Conosceremo le realtà culturali di quei luoghi, fino ad arrivare al "Biotopo dell'Acqua Caduta" formato da due belle cascate, le uniche dell'anfiteatro morenico. Parleremo dei fenomeni glaciali e della formazione dei colli morenici; della flora e fauna della zona collinare. L'uscita è adatta a tutti e consigliata a chi non ha pretese di correre con l'orologio in mano e a chi volesse approfondire la conoscenza delle bellezze culturali e naturalistiche fuori casa.
<b>Mezzo di trasporto</b>	Proprio	
<b>Loc. inizio escursione</b>	Ospitaliere di San Tomaso	
<b>Dislivello</b>	150 m	
<b>Durata totale escursione</b>	Circa 6 ore	
<b>Difficoltà</b>	T	
<b>Cartografia</b>	Tabacco fg. n° 20	
<b>Accompagnatori</b>	Edi Artico, Alessandra Contessi	
<b>Equipaggiamento</b>	Normale da escursionismo	
<b>Quota partecipazione</b>	Assicurazione non soci CAI	
<b>Iscrizioni</b>	Il venerdì prima dell'escursione	

### APERTURA STAGIONE ESCURSIONISTICA (OSOPPO - PARCO EX COLONIA) 10 MAGGIO

La giornata dedicata all'apertura della stagione scursionistica si terrà presso il parco dell'ex colonia ad Osoppo.

Il parco è situato in Via Tagliamento ed è facilmente raggiungibile in auto seguendo le indicazioni che si trovano presso la chiesa parrocchiale.

# GITE SEZIONALI

## MONTE FESTA (1065 m)

**31 MAGGIO**

<b>Ritrovo e orari</b>	Piazzale della stazione di Gemona - ore 7:30	<p>Sulla strada che porta da Bordano (UD) ad Interneppo, nei pressi della sella imboccare la strada che porta sul San Simeone; seguire la strada fino in corrispondenza con un bivio, prendere la strada sulla sinistra e parcheggiare l'auto nei pressi della sbarra con il divieto di accesso. Iniziamo a salire seguendo la strada che, inizialmente asfaltata. Dopo un paio di km un cartello indica sulla destra il sentiero 838 per la salita diretta al Monte Festa. Il sentiero si inerpica nella boscaglia tagliando diverse volte la strada, fino a raggiungere una sorgente dalla quale, con breve risalita, si esce dal bosco raggiungendo il panoramico pianoro di forcella di monte Festa dove sorge un vecchio edificio militare. Proseguire dietro l'edificio dove una scalinata ci riporta nuovamente sul sentiero verso la cima, passando accanto alle vecchie postazioni dell'artiglieria. Il sentiero prosegue sulla sinistra delle postazioni militari e dopo alcuni metri ci permette di raggiungere il pianoro sommatale del Monte Festa (m 1065), dove sorgono ancora delle postazioni militari ed una casermetta ben visibile anche dall'autostrada sottostante. Per la discesa utilizzare il medesimo percorso della salita, oppure seguire la strada.</p>
<b>Mezzo di trasporto</b>	Proprio	
<b>Loc. inizio escursione</b>	Sella di Interneppo (362 m)	
<b>Dislivello</b>	700 m	
<b>Durata totale escursione</b>	Circa 5 ore	
<b>Difficoltà</b>	E	
<b>Cartografia</b>	Tabacco fg. n° 20	
<b>Accompagnatori</b>	Guglielmo Esposito, Antonio Guerra	
<b>Equipaggiamento</b>	Normale da escursionismo	
<b>Quota partecipazione</b>	Assicurazione non soci CAI	
<b>Iscrizioni</b>	Il venerdì prima dell'escursione	

## MONTE CUESTALTA (2198 m)

**21 GIUGNO**

<b>Ritrovo e orari</b>	Piazzale della stazione di Gemona - ore 7:30	<b>GRUPPO E</b>  Da Casera Pramasio ci incamminiamo sulla strada abbandonandola verso destra per una vecchia mulattiera militare inerbita (non ci sono segni, ma è piuttosto evidente, poco più in alto della Croce e lapide in memoria della portatrice Maria Plözner Mentil) che sale al Passo Pramasio, 1786 m, Salire lungo il sentiero 448 fino a raggiungerla la cresta del Monte Scarniz, 2118 m (possibilità di raggiungere la cima). Mantenersi sulla cresta e dopo aver superato un passaggio di I° si raggiunge la cima costellata da diverse postazioni risalenti alla prima guerra mondiale. Il rientro avverrà attraverso il medesimo itinerario.
<b>Mezzo di trasporto</b>	Proprio	
<b>Loc. inizio escursione</b>	Casera Pramasio	
<b>Dislivello</b>	680 m	
<b>Durata totale escursione</b>	Circa 5 ore	
<b>Difficoltà</b>	E	
<b>Cartografia</b>	Tabacco fg. n° 09 - Alpi Carniche	
<b>Accompagnatori</b>	Andrea di Toma	
<b>Equipaggiamento</b>	Normale da escursionismo	
<b>Quota partecipazione</b>	Assicurazione non soci CAI	
<b>Iscrizioni</b>	Il venerdì prima dell'escursione	

## MONTE AVANZA (2489 m) CIMA DELLA MINIERA

**12 LUGLIO**

<b>Ritrovo e orari</b>	Piazzale della stazione di Gemona - ore 7:00	<b>PER GRUPPI A-B</b>  Risalendo la strada che porta da Cima Sappada alle sorgenti del Piave e lasciate le auto a quota 1740, si segue a destra la strada che in breve ci consente di arrivare nei pressi della Casera Vecchia m 1683. Da qui si segue il sent. 173 che risale con ampie svolte il grande vallone ghiaioso, passando sotto i Campanili delle Genziane, fino a raggiungere l'omonima forcella. Si segue in direzione est su evidenti tracce di sentieri e di postazioni militari e superato qualche tratto esposto (con corda metallica) si raggiunge la vetta del monte.  <b>PER GRUPPO B</b>  Da lì gli istruttori della scuola di alpinismo attizzeranno la cresta che dalla cima porta alla Cima della Miniera. Tratto che presenta difficoltà di I - II. Per il ritorno si percorrerà il medesimo itinerario.
<b>Mezzo di trasporto</b>	Proprio	
<b>Loc. inizio escursione</b>	Sorgenti del Piave	
<b>Dislivello</b>	750 m	
<b>Durata totale escursione</b>	Circa 6 ore	
<b>Difficoltà</b>	Gruppo A: EE Gruppo B: EEA	
<b>Cartografia</b>	Tabacco fg. n° 01	
<b>Accompagnatori</b>	Scuola alpinismo	
<b>Equipaggiamento</b>	Gruppo A: casco, cordino Gruppo B: casco	
<b>Quota partecipazione</b>	Assicurazione non soci CAI	
<b>Iscrizioni</b>	Il venerdì prima dell'escursione	

**AVVISI****SOTTOSEZIONE DI OSOPPO - AVVISO DI CONVOCAZIONE****VENERDÌ 20 MARZO 2015**

Alle ore 12.30 in prima convocazione ed alle ore 20.30 in seconda convocazione, avrà luogo presso la sede C.A.I. Osoppo di Via A. Forgiarini la

**ASSEMBLEA GENERALE**

dei soci della Sottosezione di Osoppo per la trattazione del seguente:

**ORDINE DEL GIORNO**

1. Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea;
2. Relazione morale del Reggente sull'attività del 2014;
3. Relazione finanziaria anno 2014;
4. Dibattito e votazioni su relazione morale e finanziaria;
5. Presentazione attività 2015;
6. Dibattito su programma 2015;
7. Consegna distintivi soci con 25 anni d'iscrizione;
8. Candidature e votazione nuovo Consiglio di Sottosezione
9. Varie ed eventuali.

Si confida nella maggior partecipazione possibile di soci, auspicando l'interesse e la buona volontà di chi ha più a cuore la nostra Sottosezione, al fine di rivitalizzarne le iniziative e i modi più incisivi per proporsi.

Distinti saluti.

Il Reggente Gilberto Cargnelutti

**SOTTOSEZIONE DI BUJA - AVVISO DI CONVOCAZIONE****MARTEDÌ 24 MARZO 2015**

Alle ore 20:30 in prima convocazione ed alle ore 21:00 in seconda convocazione, avrà luogo presso il Centro Anziani di Ursinins Piccolo di Buja la

**ASSEMBLEA GENERALE**

dei soci della Sottosezione di Buja per la trattazione del seguente:

**ORDINE DEL GIORNO**

1. Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea;
2. Relazione morale del Reggente sull'attività del 2014;
3. Relazione finanziaria anno 2014;
4. Dibattito e votazioni su relazione morale e finanziaria;
5. Presentazione attività 2015;
6. Dibattito su programma 2015;
7. Consegna distintivi soci con 25 anni d'iscrizione;
8. Votazioni per rinnovo cariche sociali;
9. Varie ed eventuali.

Si confida nella maggior partecipazione possibile di soci, soprattutto in considerazione del rinnovo delle cariche sociali, auspicando l'interesse e la buona volontà di chi ha più a cuore la nostra Sottosezione, al fine di rivitalizzarne le iniziative e i modi più incisivi per proporsi.

Distinti saluti.

Il Reggente Armando Sant



Monte Cuarnan e Alta Via CAI Gemona da Zore di Taipana

(foto di Daniele Bertossi)

## AVVISI

## SEZIONE DI GEMONA - SOTTOSEZIONI DI BUJA E OSOPPO

### AVVISO DI CONVOCAZIONE

**27 MARZO 2015**

Alle ore 20.00 di giovedì 26 marzo 2015 in prima convocazione ed alle ore **21.00 DI VENERDÌ 27 MARZO 2015** in seconda convocazione, avrà luogo, presso la Sede Sociale di Gemona del Friuli in Via IV Novembre 38 – Maniaglia - la

#### ASSEMBLEA ORDINARIA

dei soci della sezione del C.A.I. di Gemona del Friuli e delle sottosezioni di Buja e Osoppo per la trattazione del seguente:

#### ORDINE DEL GIORNO

1. Nomina del Presidente, del Segretario dell'Assemblea e di tre Scrutatori
2. Lettura e approvazione verbale assemblea del mese di novembre 2014
3. Lettura e approvazione relazione morale del Presidente
4. Lettura e approvazione bilancio consuntivo 2014
5. Lettura e approvazione bilancio preventivo 2015
6. Consegna distintivi ai soci venticinquennali
7. Candidature e votazione di tre Consiglieri
8. Candidatura e votazione di tre Revisori dei Conti
9. Comunicazioni



Il Presidente Daniele Bertossi

*Daniele Bertossi*

Si ricorda che, come indicato all'art. 16 del Regolamento Sezionale, "Hanno diritto di partecipare all'Assemblea tutti i soci in regola con il pagamento delle quote sociali. I soci minori non hanno diritto di voto.". Per agevolare i soci, la sede sarà aperta Giovedì 26 marzo 2015 alle ore 20,30 per il tesseramento. La sede resterà chiusa Venerdì 27 marzo 2015.

Ogni socio, regolarmente iscritto per il 2015, può rappresentare per delega al massimo tre soci, i consiglieri non possono essere delegati da altri soci

#### DELEGA:

Il sottoscritto: \_\_\_\_\_

Impossibilitato ad intervenire, delega: \_\_\_\_\_

a rappresentarlo all'Assemblea Ordinaria del 27 marzo 2015

Firma

\_\_\_\_\_