

Francesco Porzi

RAKNEVE

(ciaspole)

Cultura Teoria Pratica
pro memoria – schema
per una amichevole ed informale conversazione di base



Geografia - NaturAvventura



a Ineke Lindijer
neo Presidente di NaturAvventura

in memoria di due carissimi amici:

Cesare Naticchioni
(Norcia 29.03.1914 – Norcia)



e

Danilo Amorini
“Roma 05 Ottobre 1946 - Perugia 30 Marzo 2012”



Francesco Porzi

RAKNEVE

ciaspole

Cultura Teoria Pratica
pro memoria – schema
per una amichevoleed informale conversazione di base

Collana Didattica Vol. VIII

ad uso dei corsisti

ATTENZIONE !!!!!!!

Tutto quanto riportato deve intendersi come consigli per i racchestisti. L'adozione di quanto esposto è a libera scelta personale; di conseguenza nessun addebito (civile e penale) può essere fatto agli autori, collaboratori ed associazioni a qualsiasi titolo citate, per incidenti e danni di qualsiasi natura, che possono eventualmente essere fatti risalire direttamente o indirettamente a quanto esposto.

Progetto grafico e impaginazione: Francesco Porzi

I testi, quando non diversamente specificato sono di Francesco Porzi

Hanno collaborato, negli anni, alle molteplici stesure, i seguenti membri della Commissione Centrale Tecnico-Didattica di Geografia: Antonio Barberini, Antonio Becchetti, Claudio Bellucci, Raffaele Capponi, Lorenzo Cardini, Antonello Cecchetti, Paolo Diosono, Donatella Furia, Ineke Lindijer, Lanfranco Lovato, Giancarlo Mazzasette, Biagio Nalli, Luca Paparelli, Monia Pasquini, Angelo Pericolini, Silvia Porzi, Francesco Porzi, Francesco Rotondi, Omero Savina, Giuseppe Scattaro, Danniele Testa, Aldo Tosi.

* Il Datum (approssimativo) delle coordinate topografiche UTM riportate è: WGS84

Un grazie a tutti, e particolarmente a: CAI Amatrice, CAI Foligno, CAI Perugia, CUS Perugia, FIE Foligno, AISER CSEN Perugia, L'EMPORIO DELLA SIBILLA, NaturAvventura.

Edizione particolare con adattamenti per NaturAvventura, i cui soci, e l'Associazione possono farne la stampa ad uso personale. (stampa form A4 f/r o A5 orizzontale f/r).

© Tutti i diritti, sono riservati a Porzi Francesco

Senza il consenso gratuito ma scritto, di Porzi Francesco, non può essere riprodotta, proiettata o trasmessa alcuna pagina, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, né fotocopiata o trattata da sistemi di memorizzazione e recupero delle informazioni; anche e perché di alcune immagini, si è in attesa di possibili autorizzazioni per le quali non si è rintracciata la fonte.

GEOGRAFIA (Porzi Francesco) tel. 335 6633960 porzifrancesco@gmail.com

(1° ediz 2011) 9° edizione (1° NaturAvventura) - Febbraio 2023 riveduta, corretta, ampliata ed adattata.

Foto disegni e testi provengono da Porzi Francesco, dalla sua biblioteca, dalla Biblioteca Geografia, da Porzi Editoriali e da terzi che, nel caso, se ne è ottenuto l'uso gratuito (è sempre citata la fonte). In alcuni casi Porzi Francesco, pur supponendo la provenienza (citata), non è riuscito a prendere contatti.

Qualora ci fossero diritti vantati, questi possono essere richiesti a Porzi Francesco, esibendo dovuta, esauriente e documentata motivazione: in tal caso si procederà alla rettifica o depennamento,

* Anche questa edizione **non ha scopo di lucro** ed è tratta da:

- 1° edizione cartacea: Gennaio 2007 - 2° edizione cartacea: Dicembre 2009 ed on line 2010 (su bozza del 1981 e successive, redatte per CAI Perugia e CUS Perugia, con la collaborazione di: Margherita Lemmi e Giancarlo Mazzasette).
- 1° edizione PowerPoint 2007 per CAI Perugia

I loghi utilizzati sono rispettivamente di proprietà esclusiva di Geografia e NaturAvventura

In copertina: racchestisti in escursione verso Castelluccio traversano sul limite superiore (potenzialmente pericoloso m 1640 //42°49'16"-13°10'54") della faggeta sotto il versante Nord di Poggio di Croce .

In ultima di copertina: il Piano Grande (visto da Sud) ed il Piano Perduto di Castelluccio (visto da Nord)



Non è stata la famiglia che mi ha trasmesso l'amore per la montagna. Sono cresciuta in un paese dove il punto più alto supera appena i 300 m s.l.m. e fino all'età di 10 anni non mi ricordo di aver visto nemmeno una collina.

Se oggi mi ritrovo con 30 anni di attività escursionistica alle spalle lo devo soprattutto a Franco (Francesco) Porzi, che mi ha introdotto nel magico mondo della montagna. Fu nel lontano 1990 che mi iscrissi per la prima volta alle escursioni dell' *Estate Nursina*, alla ricerca di aria fresca e compagnia, e rimasi folgorata dalla bellezza dei Monti Sibillini e dalla sensazione di libertà e serenità che sprigionavano in me.

Sotto la guida di Franco ho imparato non solo ad amare e vivere la montagna, ma soprattutto a rispettarla e a condividere questa passione con gli altri.

Conservo gelosamente le guide artigianali fotocopiate che allora mi venivano fornite (a quel tempo non esisteva ancora il copia-incolla elettronico), con descrizioni dettagliate dei percorsi, cartine, grafici, disegni di flora e fauna, notizie storiche, spiegazioni geologiche, regole e consigli su come muoversi in montagna, tuttora attuali.

Questa aggiornatissima versione di RAKNEVE, frutto di una vita di esperienze invernali in montagna, è un manuale completo rivolto non solo agli appassionati di ciaspolate ma anche a chi è solo curioso e vorrebbe avvicinarsi alle prime escursioni sulla neve. Di piacevole lettura la guida contiene notizie storiche con rare foto d'epoca, informazioni tecniche sull'utilizzo di racchette e bastoncini, nozioni di orientamento e cartografia, consigli che riguardano la preparazione fisica, l'alimentazione e l'abbigliamento e, per ultimo, una simpatica (ma seria!) predica finale, valida per tutte le escursioni in gruppo.

Ringrazio Franco per la passione inesauribile e la competenza che emergono da queste pagine la cui lettura consiglio a tutti i soci, perché rappresentano una preziosa fonte di conoscenza per chi vuole affrontare la montagna in inverno.

Ineke Lindijer
Presidente di NaturAvventura



Sopra e sotto. * Italia, Umbria, Perugia, Norcia , Monti Sibillini, Castelluccio, costa di Poggio di Croce: e Valle di Canatra. :21 01 2012. Rachettisti dell' Associazione perugina " NaturAvventura" in escursione invernale, con racchette da neve. Sullo sfondo al centro il Monte Argentella, mentre a destra si intravede la parte settentrionale umbra del Monte Vettore. (foto Lindijer I. p.g.c.)



Perugia 26 Gennaio 2023

Care socie, benemeriti soci, stimati simpatizzanti

la neve, un po' è arrivata e sembra che altra ne arrivi!
Bontà sua! **Père 'l chèpo quan' t'hè d'aumentè la pèga ... 'n trova mae 'l tempo .. e 'l quanto!**

Le ciaspole scalpitano sul pavimento, come la **sumèra nto la stalla**, i bastoncini hanno già la rondella larga ... e lo zaino è sempre sulle nostre spalle.

Avete già ricevuto via mail tutto quello che qui riporto. C'è qualche piccola variazione, qualche correzione degli per me, inevitabili errori perché altri ancora ne troverete.

Questa stesura è dovuta al fatto che molti di voi mi chiedete la versione del - solito quadernetto -.

In questo caso dati i costi delle pagine a colori (10 volte maggiori di quelle in bianco e nero, ho cercato di raggruppare le foto e disegni a colori in tavole a cui il testo fa riferimento.

Per molti di voi, già navigati ciaspolatori, è tutto noto, ma poiché le raccomandazioni dei vecchi non dovrebbero essere mai troppe, potete saltare quasi tutto a pié pari, meno le poche righe che riguardano le differenze fra l'escursionismo e l'alpinismo e. dunque anche le ottemperanze alla legge 40/2020 che indirettamente ci suggerisce **i luoghi e le situazioni in cui possiamo ciaspolare da escursionisti** (ma noi lo facciamo da sempre, senza che ce lo venisse a dire la legge); in pratica abbiamo cercato di ripuntualizzare dove possiamo andare senza avere con noi, (e saper adoperare) l'Artva, la pala e la sonda.

A chi lo vorrà **Buona Lettura**, a tutti **BUONA NEVE!**

i sempre vostri

francesco porzi

*** Nella edizione del 2011, (i compianti amici Giorgio Nisio ed Omero Savina, mi hanno onorato delle loro immeritate parole di presentazione, che qui mi piace riportare a mio orgoglio e loro ricordo.**

Francesco porzi

Presentazioni

A chi abbia esperienza della montagna invernale il manuale di Francesco Porzi appare subito un condensato delle nozioni indispensabili per chi voglia provare le emozioni di godere di panorami inusuali ed affascinanti nella più completa sicurezza e con i materiali più adatti. Non viene infatti trascurato il minimo particolare che possa rendere sicura, piacevole e priva di inconvenienti di qualsiasi genere, una escursione sulla neve con le racchette. Appare evidente il "vissuto" dell'autore e della sua ultracinquantennale frequentazione della montagna e quindi consiglio vivamente a tutti un'attenta lettura di queste pagine. Questa attività, adatta a qualsiasi individuo in buone condizioni di salute, potrà inoltre contribuire, per chi ne considera il valore, a rinsaldare quella socialità che i frenetici tempi attuali stanno irrimediabilmente rendendo sempre più cosa rara.

Giorgio Nisio

past President
della
Sezione di Perugia
e della Delegazione Umbria
del Club Alpino Italiano

Non posso che ammirare lo spirito con il quale questo "vecchietto" di nome Francesco, si pone all'attenzione del mondo escursionistico, per l'ennesima volta, con una pubblicazione meticolosa quanto chiara e semplice sull'uso delle racchette da neve. Tanti, tanti anni di montagna che ne hanno fatto un po' il "Ghota" dell'escursionismo in Umbria.

Io lo conosco, scusate se è poco, solo da vent'anni ma ho avuto modo di apprezzare sin dall'inizio l'approccio serio che lui ha con la "montagna".

La sua presenza fatta di competenza, concretezza, passione, a volte forte, dirompente ma sempre vigile e attenta.

Nel mondo associazionistico umbro non c'è niente dove Francesco non sia passato portando sempre, nel suo zaino esperienza, grinta e caparbia.

Ragionando in termini egoistici, alla Federazione Italiana Escursionismo fa comodo avere uno come lui ma so bene che Francesco sta ovunque si disquisisce di montagna.

Per questo consiglio ai frequentatori dell'ambiente montano di fare riferimento alle nozioni ed ai consigli riportati sul manuale dell'amico Francesco.

Omero Savina

Consigliere Nazionale
Federazione Italiana Escursionismo

Rakneve (Ciaspole) Escursionistico

Cultura Teoria Pratica

1° Modulo

Il perché di questo quaderno

Una simpatica telefonata del nursino, caro amico e collega¹ Francesco Rotondi, mi ha stimolato anche quest'anno ha riprendere eufemisticamente in mano, questo sport dove insieme all'immacabile testa, sono protagonisti i piedi con alcuni nesi e commessi, fra le quali sono prime donne le **Racchette da neve**².

In verità in questi ultimi anni ho rallentato nella indizione dei Corsi, limitandomi ad un numero ristrettissimo di adepti³.

Ma ora ed allora, eccomi qui, a ricercare, i miei - file - di appunti per dare avvio a questa - rispolverata - edizione.



Anni '30. Forca Canapine di Norcia (PG),

Sopra. * Casa Cantoniera della Provincia di Perugia (m 1385//42à45691'N -13°10,667'E //350900E-4735943N). Autocolonna di auto e corriere di sciatori e ... forse di qualche esotico racchettista. Al tempo gli impianti di risalita facevano le loro prime comparse solo al Nord ed a Forca Canapine perugina gli sport invernali si allocavano così: auto e corriere sostavano alla Casa Cantoniera di Perugia (v. foto); gli sciatori discesisti, i racchettisti⁴ e gli - slittisti⁵ - raggiungevano a piedi i campi di neve intorno al Rifugio Perugia; i fondisti arrivavano addirittura il Piano Grande di Castelluccio. (foto: Archivi: G. Lemmi-F. Porzi)

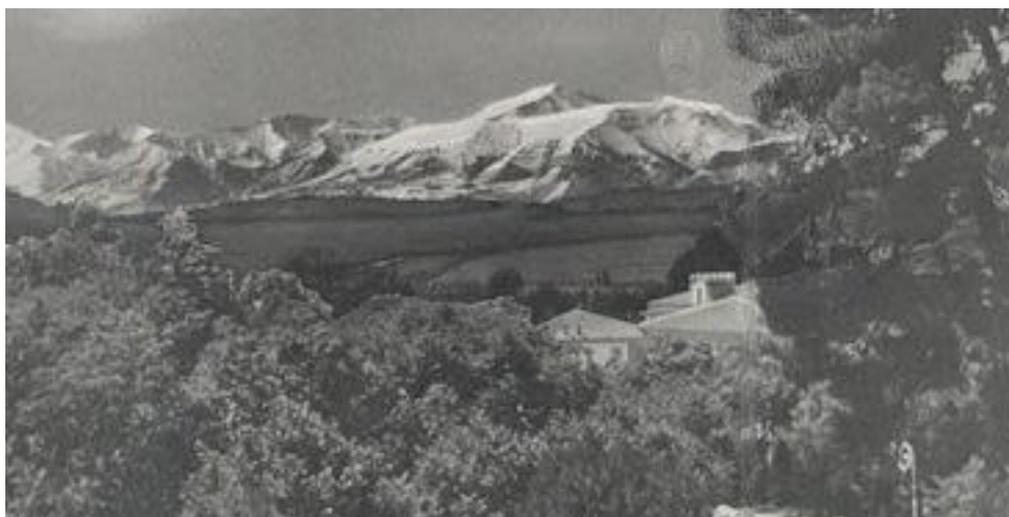
1 - Collega, in quanto - non ricordo quando fu - (primi anni '90 ?), nella Commissione d'Esame per il conseguimento del titolo di "**Guida Escursionistica della Regione Umbria**", ero il Vicepresidente, e Francesco Rotondi ne uscì Titolare.

2 - Questo è il nome ufficiale in Italiano, ma oggi sono più conosciute con il (a mio avviso brutto ma pratico) nome dialettale, - CIASPOLE - della trentina Val di Non: entrato a dire il vero da pochi anni (2012), anche nel vocabolario Devoto-Oli.

3 - La causa principale, e non è una scusa, è la mia età (quando sarà finita la stagione, se ci sarò ancora, saranno 87 anni), ma non è la sola: i territori innevati alto appenninici umbro marchigiani laziali, ci sono stati preclusi per alcuni anni a causa del terremoto e poi della Pandemia, alla quale va aggiunta, fortunatamente, anche la relativa diffusione dei Corsi in altre realtà associative ed imprenditoriali.

4 - Dell'uso delle racchette non ho documenti, ma azzardo l'ipotesi in quanto ne possiedo un paio già appartenute a Giuseppe Bellucci, fondatore e Presidente nel 1873 del CAI di Perugia.

5 - Anche per gli slittini faccio una presunzione supportata da una frase di Bruno Bellucci che si riferisce all'anno 1911, quando: " .. la Bar.na Vittoria Luce Danzetta in una esercitazione invernale di slittini al monte Subasio si fratturò malamente una gamba" E rimase zoppa! Ma questa è una mia aggiunta, ma vera e documentata!



Da sopra. Foto d'Epoca (Archivio Porzi F.)

* Una parte dei Monti Sibillini innevati (versante Est verso M. Castel Mainardo - Sassotetto), visti da Macerata.

* Pionieri dello sci al Rifugio Ascoli (m 1487 //42°35'33"-13°12'32"), come recita la foto (in vero, il nome giusto è Forca Canapine).

Le prime sporadiche uscite con le Racchette da neve, nelle nostre zone, quantomeno per quanto ne so, le devo far risalire ai primi del '900, a Giuseppe Bellucci, (fondatore del CAI Perugia), del quale possiedo le Racchette. Negli anni '60 qualche uscita fu effettuata da Francesco Porzi, Giuliana Nucci e Claudio Cocchi e nei primi anni '70 da Angelo Pericolini. Poi negli anni '90, incominciò una diffusione esponenziale. La FIE di Foligno le ha elevate a suo *cavallo di battaglia* invernale.

Sono queste le notizie sino ad ora in mio possesso. Se qualcuno della zona Umbro-Marchigiana, avesse qualche altra notizia sarei lieto di aggiornare quanto ho scritto. (pf)



Pionieri dello sci a Rifugio Ascoli (Forche Canapine)

01.00 Racchette da neve: Breve storia (pf)

Si sa solo con approssimazione in quali epoche passate (preistoria), il genere *homo* abbia vissuto o frequentato gli ambienti innevati.

Per - ambienti innevati - intendo quelli in cui l'acqua cade e rimane nello *stato* di neve (in tutte le sue accezioni: neve e ghiaccio).

Si può solo presumere che questo sia avvenuto solo dopo che l' *homo* si è impossessato ed impraticato negli usi del fuoco.

L'ottimizzazione della deambulazione, in tali ambienti, ha stimolato l' *homo* nel dotarsi di strumenti e mezzi più idonei al bisogno: economico, bellico (che è sempre economico), ludico, ecc..

Questi strumenti sono stati: la slitta, la racchetta, il pattino, lo sci.

Questi quattro attrezzi li ho messi volutamente in questo ordine perché, a mio

avviso in questa sequenza sono stati inventati dall'*homo*.

Per il nostro argomento ci interessa la RACCHETTA il cui nome sembra risalire al medioevale *rasceta*, proveniente dall'arabo *rahet* > *raha*, che significa PALMA DELLA MANO, ed in senso lato, qualche cosa con maggior superficie di appoggio.

Ovviamente la morfologia del territorio, ed i vari *stati* della neve, nonché le esigenze di impiego, hanno condizionato la forma e le dimensioni della Racchetta.

Questo perché lo scopo della RACCHETTA deve essere quella di facilitare gli

spostamenti in ambienti innevati quando la consistenza qualitativa e quantitativa della neve ostacola la deambulazione, accorpandosi (affondamento) in funzione del peso-superficie che le viene imposto¹.

1 - La moderna - racchetta - facilita anche gli spostamenti sul ghiaccio (il così detto - vetrato)

Senza entrare in formule fisico-matematiche, si parla di
AFFOSSAMENTO, AFFONDAMENTO, SPROFONDAMENTO.

Dopo queste premesse è ovvio che a parità di condizioni nevose, un determinato peso più superficie occupa, meno 'affonda.

Dunque, scopo, distanza, stato della neve e morfologia del territorio, hanno stimolato la creazione di diverse tipologie di racchetta:

la **Racchetta Canadese** ° fig. 1 (in legno e cordame), era (ed è) adatta a soddisfare determinate esigenze (morfologia del terreno poco accidentata, distanze da percorrere, consistenza perlopiù farinosa della neve), diverse da,

la **Racchetta quadrata e/o tonda**, ° fig. 2 (in legno, e cordame o stringhe di pelle) delle nostre vallate alpine dove gli spostamenti erano minimi e la consistenza nevosa molto maggiore.

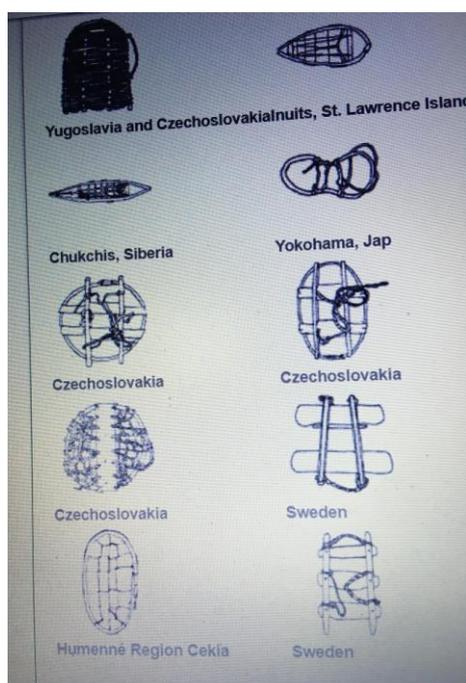
* Le rondelle dei bastoncini da sci derivano dal tipo tondo. Tanto che ai tempi in cui ho cominciato a sciare (primi anni '50), i bastoncini ancora erano chiamati racchette.

la **Racchetta a Fagiolo** ° fig. 3 più adatta alle esigenze (anche militari) europee.

Ed infine:

la **Racchetta sportiva attuale** ° fig. 4 (in materiale sintetico), che data la sua repentina e progressiva diffusione negli ultimi 50anni, si presenta sul mercato con molte differenziazioni ma di forme che si riallacciano a quella canadese ed europea.

1 - Per essere un poco più precisi, pur non essendo questa la sede per una specifica ricerca, l'uso delle racchette da neve è menzionato dal CAI già nel 19° secolo (Bollett. 1887/54; 1889/XXII 23 pag. 75 e segg.,) e nel 1886? nel "Bollettino", ne distingue tre tipi: circolare, di Monaco e canadesi. Dovete credermi sulla parola poiché in questo momento non so dirvi con sicurezza l'anno, il numero e la pagina in cui si trova questa ultima notizia.



< a lato

Disegni di n° 10 tipologie di Racchette da neve usati in epoche storiche in alcune zone europee.

(da: web- Escursionismo.it – Archivio Porzi F.)

TAV. 1

1



2



3



1 - Racchetta tipo canadese

2 - Racchette (vallate alpine italiane)

3 - Racchetta a fagiolo con

ramponcini (già appartenuti a Bellucci

Giuseppe, fondatore nel 1875 e Presidente per

25 anni del CAI perugino (1900 ? circa; propr. .

Porzi F. per gentile donazione del nipote Mario

Bellucci) .

Probabilmente derivate dal tipo - di Monaco -

4 - Racchette attuali (componenti principali in materiali sintetici)

4



TAV. 2



Sopra. * Lazio, Marche, Umbria (Accumoli, Arquata del Tronto, Norcia: m 1625 //42°44'01"-13°11'21"). Ciaspolatori dell'AI SER ripresi al Cippo di Confine risalente al 1847, fra lo Stato Pontificio e Regno delle due Sicilie (i cosiddetti "Confini dell'Acqua Santa". (foto Collez. Porzi F.)
Sotto. * Marche, Arquata del Tronto: m 1535 //42°44'12"-13°11'36". Escursionista ciaspolatore si addentra nella faggeta che risalirà sino in vista dei Pantani di Accumoli. (foto Porzi F.)



TAV. 3



Da sopra. ° Marche, Ascoli P., Arquanta T., Forca Canapine ; (m 1592 //42°44'31"-13°11'34"); escursionisti ciaspolatori AISER in escursione. (foto Porzi F.)
° Marche, Ascoli P., Arquanta T. - Forca Canapine; (m 1570 //42°44'47"-13°11'50"); ciaspolatori AISER in escursione. (foto Porzi F.)



TAV. 4



Da sopra. ° Umbria, Perugia, Norcia; Castelluccio: (m 1415 // 42°49'49"-13°12'17")

* Roberto Canali si concede per uno uno scatto, unitamente ad un folto gruppo di racchettisti, prima di una ciaspolata escursionistica in Valle di Canatra.

* Rachettiste perugine in posa per uno scatto ai Pantani di Accumoli: (m 1589 //42°43'44"-13°11'35"). (foto Porzi F.)



TAV. 5



Sopra. * Anno 2000 ?- Marche/Umbria; Ascoli P./Perugia; Arquata T. /Norcia: valico di Forca Canapine (m 1543 // 42°44'55"-13°11'57"): una parte del gruppo di racchettisti (ciaspolatori), posa dopo un'escursione ai Pantani di Accumoli, guidati da Lanfranco Lovato, Francesco Porzi e Francesco Rotondi. Le aree sciabili di Forca Canapine (già servite dagli impianti di risalita) e quelle limitrofe sommitali sciescursionistiche dei Pantani di Accumoli, non presentano zone valanghive; tuttavia valgono sempre i consigli riportati in altre pagine. (foto Collez. Rotondi F. - Archiv. Porzi F.)

Sotto. * Umbria, Perugia, Norcia, Il terremotato Castelluccio di Norcia, la parte Nord del Piano Grande ed il Monte Vettore. Su tutti i Piani (Piccolo, Grande, Perduto e San Lorenzo), si può fare escursionismo invernale, evitando precauzionalmente le immediate pendici dei monti con inclinazione (vista o occultata), superiore ai 30°. (Archivio Porzi F. da web : I- 2023)



TAV. 6



Sopra e sotto * Umbria, Perugia, Assisi, Armenzano, Monte Subasio: 28 01 2023: Racchettisti dell'Associazione perugina "NaturAvventura" in escursione.

(foto Associazione)

* Racchettisti (o ciapolatori, come più vi aggrada), dell'Associazione perugina "Natur Avventura", in posa presso il (già) fontanile (m 791 //43°04'08"-12°41'48"); costruito in occasione di rimboschimenti. (foto Associazione p.g.c..)

La cupola terziaria mammellonare del Monte Subasio, erroneamente ritenuto dai profani di origine vulcanica a causa di vistose doline carsiche di forma craterica imbutiformi, non presenta in alcuna zona situazioni valanghive. Le parti sommitali sono prative, mentre le pendici sono coperte da vegetazione naturale e da estesi rimboschimenti di Pino Nero (ed aggregati), che si sono susseguiti dai primi del '900 sino al dopoguerra.



L'uso sportivo-ricreativo delle Racchette da neve in Italia, a quanto mi è sapere, a parte qualche rara curiosità pionieristica, si può far cominciare dopo la fine della 1° Guerra Mondiale (1915-18).

Molti degli ufficiali che ne avevano fatto uso o che avevano visto farne, soprattutto dal nemico, tornati a casa e riprese le loro normali attività, hanno sentito il desiderio di dedicare parte del tempo libero anche alla montagna in generale, compresa la montagna invernale innevata².

2 - L'uso addestrativo delle racchette da neve nell'Esercito Italiano (Alpini), si è protratto quantomeno sino al 1970, quando il 7 Marzo una valanga, nella zona di Prato Piazza (Dolomiti bolzanesi), travolse un gruppo in addestramento, facendo sette vittime. (Notizia di G. Tedioli di Todi- v.: www.ana.it)

Anche le classi sociali meno elitarie, ma abbienti, merito del treno più che dell'auto, scoprirono il turismo, l'escursionismo e gli sport di montagna, che andavano facendosi strada per le vacanze estive ed quelle invernali in località alpestri; (es. Asiago, Bardonecchia, Cortina, Courmayeur, Dobbiaco, San Candido, St. Moritz, ecc., che cito per ordine alfabetico e non per anzianità o importanza).

La grande scoperta invernale fu lo sci (alpino (o discesa), e nordico (o fondo)).

Qualcuno si ricordò delle racchette da neve e cominciò ad usarle anche per andare a caccia.

Ma da quanto ne so questa attività sportiva (racchette) non ebbe grande seguito: lo sci in tutte le sue forme e con tutte le sue novità esploderà progressivamente come un vulcano con una eruzione continua che dura da più di cento anni.

Fra gli sport comparve anche lo slittino, ma in tono molto minore.

Quelli che non sciavano, perlopiù facevano vita mondana, o approfittavano di qualche montanaro intraprendente che, coperti di pellicce, o di esotiche coperte li portava a passeggio in slitta trainata dal cavallo. E poi, non infrequente, c'era l'alternativa del salotto, del tavolo da gioco e della ... camera da letto.
Che oggi potrebbero rientrare nelle *public relation* e/o *influencer*.
In italiano; pubbliche relazioni o private penetrazioni !

Perugia (intesa come capoluogo di Provincia e Regione), e Foligno, Norcia, Spoleto, Rieti, Terni, Todi), non furono immuni da questo fenomeno (sci, slittino, racchette). A Todi addirittura un falegname-intarsiatore si mise a fabbricare gli sci³.

3 - Un paio, ne dovrebbe ancora esistere, conservato sul fondo della famiglia del caro amico Martelli.

Gli anni 30' furono particolarmente felici (per il niveo-meteo), soprattutto per l'Inverno del '29 e per l'interesse che il Fascismo attribuì allo sport in generale, compresi quelli montani e associazionistici (di regime e non).

Ma le attenzioni erano tutte rivolte allo sci (Alpino o Discesa), ed in parte, ma poco, al Fondo (o Nordico); l'impronta era quella agonistica⁴, o in ogni caso, fortemente sportiva: di conseguenza le racchette da neve seguirono ad essere relegate al solo titolo di curiosità culturale⁵, e nel quasi dimenticatoio.

4 - Non a caso dagli Appennini, uscirono due fenomeni: Celina Seghi e Zeno Colò: con Zeno ho condiviso alcuni Servizi da Giudice di Gara FIS - : in una gara, si è offerto (ed io con lui) di posizionarci proprio in una postazione (obbligata) con possibile distacco di valanghe. (FP)

5 - A questo proposito posso vantarmi di possedere un paio di Racchette da neve, Ramponcini da ghiaccio, e Piccozzino, ed una - racchetta - di bastone da sci, già appartenuti al perugino Giuseppe Bellucci (passati poi al figlio Bruno), prestigioso scienziato, e poliedrico sportivo di montagna, fondatore della Sezione perugina del CAI nel 1875. Tali attrezzature mi sono state donate, dal suo nipote prof. Mario Bellucci, unitamente ad una 50ina di lastre fotografiche su vetro (queste ultime oggi per mia volontà, sono all'Archivio di Stato di Perugia).

Probabilmente qualche esercitazione veniva fatta dall'Esercito (Corpo degli Alpini), ma al momento non ho documentazione diretta.

Negli anni '40 ci fu una brusca interruzione di tutto a causa degli eventi bellici, che incominciati come conquista, fuori dei territori nazionali, finirono sino e dentro le nostre case, con bombardamenti, battaglie, devastazioni, occupazioni, deportazioni, stragi, fazioni, risentimenti, ecc. ecc. che sembrano non ancora sopiti.

Finita la guerra, dovette subentrare necessariamente la ricostruzione ed il riassetto del tutto (fisico, morale ed economico) e molto poco rimaneva per lo sport ed il tempo libero in generale, e la montagna in particolare.

In verità c'erano dei sussulti, ma erano ancora solo abbienti sussulti !

Il fervore laborioso della ricostruzione della patria, sotto un, chiamiamolo - spirito democratico -, già negli anni '50 faceva sentire i suoi sostanziosi frutti economici, tanto che anche lo sport in generale e gli sport montani, ripresero ed ampliarono progressivamente la diffusione sino ai ceti della bassa borghesia.

TAV. 7



Da sopra * **Cortina d'Ampezzo** (Belluno) quando ancora vi arrivava la ferrovia (se ne vede un tratto al centro in primo piano con un pezzo di viadotto).

* Una sbuffante locomotiva a vapore con lama spazzaneve.

* **St. Moritz in Engadina** (Svizzera) servita dalla ferrovia sino dal 1910 e raggiungibile facilmente da Milano.. (da archivi F. Porzi e G. Lemmi)



* Dobbiaco e San Candido (Sud Tirolo in provincia di Bolzano), che facenti parte dell'Austria sino al 1918, erano serviti dalla ferrovia risalente alla seconda metà del 1800. Non ci fu inaugurazione (20.11.1871), perché fu deciso che i fondi a ciò destinati fossero elargiti ai poveri ! che ne dite ??????!!!!. (foto Bibliot. Porzi F.)



TAV. 8



Da sopra a sotto * La stazione ferroviaria di Bardonecchia (Torino), in una cartolina d'epoca.
* Courmayeur (Valle d'Aosta) in una immagine d'epoca.
(da archivi F. Porzi e G. Lemmi)

La menzione delle Racchette da Neve nell' '800 nella Rivista del CAI, anche se al momento non ho alcuna documentazione fotografica e di impiego, unita al possesso di un paio di racchette (ultimi '800, primi del '900), del perugino Giuseppe Bellucci, fondatore nel 1875 della Sezione CAI, mi fanno supporre che anche se molto sporadico e limitato a pochissimi adepti curiosi di novità, l'uso pseudoescurionistico delle stesse, fosse presente anche in Italia e forse limitato perlopiù all'uso militare. L'intraprendenza ed impronta sportiva e agonistica dello sci, ed in minor tono dello slittino e del pattinaggio, ha verosimilmente contribuito ad eclissare e dunque a non documentare l'uso certamente sporadico, e del tutto individuale delle Racchette da neve. In più anche l'alpinismo invernale non le richiedeva in maniera specifica. Ed al momento in mancanza di altre notizie non so dare altre spiegazioni ... mi scuso per la ripetizione.

Dagli anni '60 la motorizzazione⁶ procedeva a ritmo esplosivo e con lei i necessari supporti (strade ed autostrade, depolverizzazioni, infrastrutture, ecc.) ed anche gli ambienti montani incominciarono a popolarsi di stagionali - turismi, e sportismi -, mentre in contemporanea si spopolavano dei secolari abitanti.

6- Il regime fascista, forse a causa dell'autarchia, forse per le sanzioni, forse per prepararsi alla guerra ("l'aratro traccia il solco, ma è la spada che lo difende", era uno dei tanti slogan scritti sui muri ai lati delle strade), aveva dato molto impulso anche, alle scienze e all'industrializzazione, di conseguenza, a guerra finita, era presente in Italia un consistente nucleo industriale (aziende, dirigenti e maestranze) molto preparati e desiderosi di riprendere e sviluppare il proprio lavoro e le proprie conoscenze.

E da gli anni '70, alcuni, (molto pochi e fra questi me compreso, che già avevo sperimentato un po' tutto (dallo Scialpinismo in giù, sino allo Sci d'Erba), cercando altre sensazioni in alternativa all'invasione dello Sci Alpino (personalmente peraltro sino ad oggi mai trascurato), si sono dedicati anche allo Sci di Fondo, allo Sciescursionismo allo Skiroll, al Telemark ed al Racchette da neve.

Le stazioni invernali più rinomate e frequentate, (Livigno, Madonna di Campiglio, Pinzolo, Bardonecchia, ecc.), sempre alla ricerca del - di più da offrire - alla clientela, hanno capito l'affare o business, come oggi si dice, e lo hanno capito anche i costruttori di attrezzature, immettendo in continuazione sul mercato molteplici e rivoluzionari modelli di sci e di racchette.

Ovviamente, questi fenomeni invernali e non solo invernali, non sono e non sono stati solo prerogative italiane ma si sono sviluppati in tutte le zone terrestri dove le morfologie del terreno, il clima e le risorse economiche lo hanno permesso.

Oggi che, i racchettisti (o ciaspolatori, se più aggrada), sono una moltitudine, (anche e se, non possono essere paragonati alla quantità degli sciatori nel loro insieme), da qualche decina di anni, sull'argomento, si vanno moltiplicando letteratura ed autori⁴ **che con non consona ed errata mentalità**, mettono in gravi pericoli i nuovi adepti, privi delle normali cognizioni culturali, tecniche e psicologiche.

Il risultato è l'ambigua legge n° 40/2020⁴.

4 - Su tale - questione - ho già redatto un corposo dossier (circa 70 pagine) nei primi mesi del 2022.

Ma affronteremo eventualmente, nel momento opportuno più in dettaglio tale argomento. ... intanto

ed allora, anche rakneve dovunque, e ciaspola sempre?

**questo è il mio pensiero per noi racchettisti escursionisti:
in teoria no ... ed in pratica ...ancora no!**

Per avvalorare e sostenere una tesi, in genere ci si serve di tutto quello che porta l'acqua al nostro molino, omettendo o al massimo confutando, con più o meno abilità mentale ed oratoria, (sofismi e capziosità varie), quello che non ci fa comodo.

Non ho studiato e non ho le attitudini per le Scienze Oratorie dunque anche se l'avessi studiate sicuramente non ne sarei stato un buon *testimonial* come oggi si dice per far finta di essere in!

Nei miei pochi studi, oltretutto risalenti ad oltre 70 anni fa, mi sembra di ricordare che i cultori di una qualche scienza greca riuscivano a dimostrare che una giornata terza e soleggiata, fosse in realtà nuvolosa e piovosa. Ed allora perché no *con le ciaspole al Cervino?*

Perché non essendo un imbonitore e non volendo convincere alcuno, tutto quello che ho detto e che dirò in seguito è rivolto solo ed esclusivamente alla pratica

dell' **ESCURSIONISMO**

ed agli

ESCURSIONISTI IN AMBIENTE INNEVATO (EAI)

ed allora personalmente mi comporto e consiglio in questa maniera:

decido cosa voglio essere e cosa voglio fare

Alpinismo

o

Esursionismo

decido per l'**ESCURSIONISMO**

ed in tal caso ho due alternative:

- calzare sempre e comunque le ciaspole
- calzarle solo se c'è necessità¹

1 - quando l'affondamento nella neve si rivela più dispendioso di energie rispetto al calzare le ciaspole e/o quando il percorso è ghiacciato porterebbe a pericolosi scivolamenti.

**!!!! NON E' INFREQUENTE VEDERE CIASPOLATORI PERCORRERE CHILOMETRI
IN TERRENI INNEVATI, MA COMPATTI, DOVE SAREBBE MOLTO MENO
DISPENDIOSO SERRARE LE CIASPOLE ALLO ZAINO
sempre che si abbia lo zaino ... e meglio se all'uopo predisposto). !!!!!!!**

ma , e poiché, e siccome

gustibus non est disputandum

che essendo digiuno di latino, provo ad interpretarlo, in senso lato, nel perugino:

'n ti gusti 'n ce se sputa

e facete quil che ve comanna 'l préte

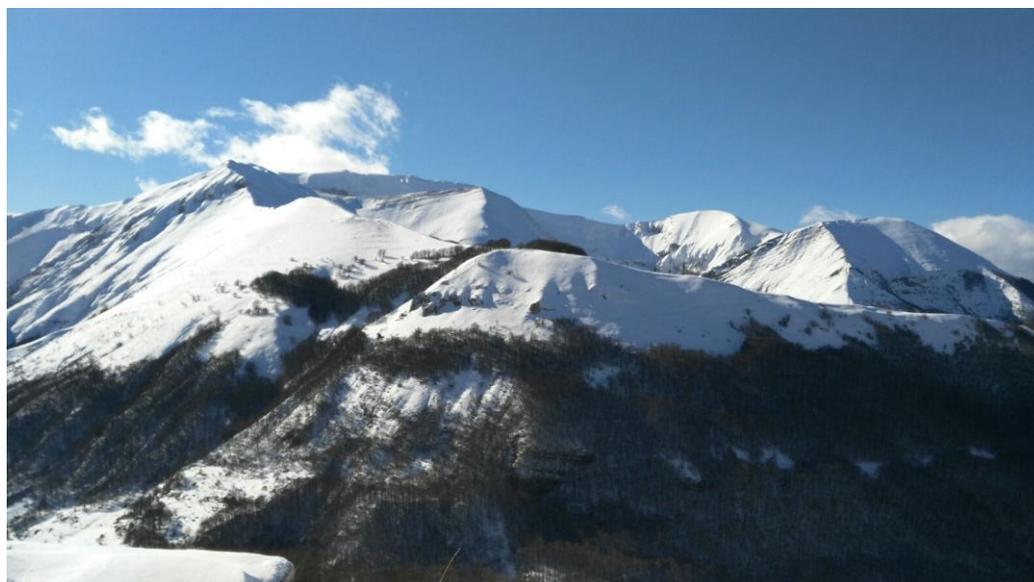
che in questo caso sarebbe la vostra testa, ossia fate come volete.

TAV 9



Da sopra. * Marche, Ascoli Piceno, Arquata del Tronto, Forca Canapine: (m 1479 //42°45'38"- 13°12'33"). Qui si può fare Rak per scendere o salire al Piano Piccolo.

* Marche, Macerata, Acquacanina: vista dai Piani di Ragnolo. della parte Est del Monte Rotondo, che in questo versante è tutt'altro che rotondo: in ogni caso da qualsiasi parte lo si affronti in Inverno o con innevamento o ghiaccio, è sempre per alpinisti esperti. E' un gruppo montuoso che vanta qualche morto, anche per valanghe ... e le zone in basso sono le più pericolose, anche se le opere antivalanga (forestazione mirata ed altro) sono in opera da decine di anni. (foto Porzi F.)



TAV. 10



Da sopra. * Lazio; Rieti; Leonessa; Vallonina: *SP 10 Turistica del Terminillo*; sulla strada innevata e chiusa al traffico, ai margini delle Piste di Fondo (se preparate) si può fare Rak (ciaspolare), nonché anche in mezzo alla faggeta, sino ai margini della stessa che non è consigliabile superarla per raggiungere il Valico di Leonessa, poiché l'ultimo tratto (km 1 circa) è soggetto a valanghe. (foto: Goracci A. - II 2023).

* Lazio, Rieti, Amatrice, Anello Basso del Cardito. Ciaspolate del CAI di Amatrice: una lunghissima sequenza di partecipanti si snoda attraverso una spettacolare pineta sull'omonimo altipiano. (foto fonte: Sezione CAI Amatrice APS - p.g.c.)



02.00 Attrezzature ed Abbigliamento (pf)

02.01 La prima attrezzatura che vi dovete procurare (se già non l'avete) è:
lo ZAINO¹.

Non saltate sulla sedia e datemi retta, tanto che aggiungo:

**NON ANDATE IN ESCURSIONE SE CHI VI GUIDA (O ACCOMPAGNA) NON HA LO ZAINO
anche se fosse R. Messner!**

Nel momento delle difficoltà ognuno per se e

1 - Ovviamente qualora ci fossero problemi di spalla-schiena (che però non pregiudichino la pratica del Rak), si può optare per un capace Marsupio. Lo zaino è *la casa dell'escursionista*. Politicamente da molti anni, alcuni, si distinguono per una borsa a tracolla,,,,,, ma chi non è un - pivello - ha lo zaino.

02.02 La seconda attrezzatura è: le **Ciaspole** (Racchette da neve).

02.03 La terza attrezzatura sono i **Bastoncini (a rondella larga)**.

Per le altre decine di cose (utili ed inutili?), che sono in bella mostra nei negozi (o consigliati nei libri),

guardatevi intorno fate un respiro profondo, contate sino a dieci, controllate se avete con voi la Carta di Credito, salutate il negoziante (web compreso), girate i tacchi e uscite!
..Riflettete soppesate e rientrate!

02.04 A questo punto per far contento Porzi, due cose dovete mettere per prime dentro lo zaino: un *collant femminile* ed una *cuffia da doccia* (ma solo come quella usa e getta, che trovate in albergo)²; a cosa vi possono servire ve lo spiegherò al punto opportuno!

E non è finita qui!

2 - Il costo, ragionevolmente è zero o quasi, il peso e l'ingombro altrettanto, l'UTILITA' **enorme!**

Di nuovo a questo punto penserete: questo è matto!

Eh! ... non posso darvi torto! Così *docet* anche mia moglie!

Ma, a parte tutte le cose serie di cui alle righe precedenti, ciò che ancora vi serve

ma non è a rigore indispensabile, ma solo obbligatoriamente raccomandato è :

- ,un buon paio di scarponi³ in cui infilerete i piedi calzati da
- un paio di calze fine (di cotone) ed uno di calze grosse.

3 -Ah! Non dimenticatevi **quando acquistate gli scarponi**, di calzarli con le calze sopradette, di serrarli bene e di provare a fare dei movimenti di aggrappo con le dita (dei piedi ovviamente); se ci riuscite lo scarpone è giusto! I tipi di scarponi oggi in commercio sono molteplici e per tutte le tasche. Ma ... non è detto che tutti vadano bene per il vostro piede. E le - tasche - poi possono essere di vario tipo: vuote, semivuote, svogliate, pidocchiose, larghe, larghissime, incoscienti, ecc.

Per quelle vuote, semivuote e svogliate c'è un rimedio: adoperare le scarpe che avete, ma solo per la prima volta poi Ah purché non abbiano il tacco da cm 2 in su!

Se a volte, per qualche prima volta giocoforza dovete adoperare le scarpe da escursione basse ,,,, vi insegno un trucco. Dopo aver calzato i calzari sopradetti, prima di infilare le scarpe, calzatevi anche una busta leggera da frutta e verdura del supermercato; con l'avvertenza di non lasciare la parte superiore fuori dai calzoni!

Anche se le scarpe, inadatte, si bagneranno, i piedi rimarranno caldi e asciutti! Ammesso che non vi sudino!

Scherzi a parte. Se siete solo per una volta per provare l'emozione delle Ciaspole, va bene anche quanto vi ho suggerito. Altrimenti attrezzatevi! E spesso con poca spesa c'è un gran risultato.

**A questo punto vi occorre,
oltre agli indumenti intimi di tipo invernale,
- un paio di pantaloni ³:**

3 - Qui tutto va bene: dalla tuta ginnica, a quelli che indossate normalmente, sino ad arrivare a quelli - fichi -, di prestigiosi marchi.

Ma non fate le/i - super - : con le ciaspole si opera in terreni innevati dove le temperature, per non parlare del vento, delle neviccate, delle bufere, non sono quelle di casa, dunque tanto non si vede, indossatevi anche una calzamaglia (o due), ma va bene anche il calzone del pigiama.

Per la parte superiore: ,

- una camicia più o meno termica, (o simili)
- uno scaldacollo
- un pile, (o simili)
- una giacca a vento (con cappuccio),
- una bella e calda cuffia (o passamontagne)
- un paio di guanti (muffole e ... coprimuffole)
- gli scaldamani chimici
- un fazzolettone (o bavero)
- gli occhiali, normali (o da sci), possibilmente a specchio⁴

4 - Con gli occhiali a specchio, potrete guardare a lungo nei particolari, una lupa o un lupo senza che lei/lui e gli altri se ne accorgano.

Oh! Tutta questa roba? Aaaaah! Oh! I soldi sono fatti per spenderli!

Se poi siete spendaccioni come me (ovvero, come dicono i molto maldicenti pseudoamici - " ... è largo come un formicone nel mezzo -"), chiedete ed esigete dal negoziante un sostanzioso sconto, ma fatelo prima di entrare, in modo tale che abbia il tempo di aumentare i prezzi!

Tutto il resto * (che ne parleremo in seguito) ... dentro lo zaino !

* compreso una spilla da balia e una trentina di centimetri di Velcro

*** Non fatevi prendere dal panico ... con qualche altra decina di cose presenti nei negozi, (e nelle pasticcerie), riempire lo zaino non vi sarà difficile!**

*** Ah! Non dimenticatevi dei ricambi!**

A volte, (poche con il bel tempo, spesso con il brutto), potreste aver bisogno a fine escursione, di cambiare qualche indumento (sudato e/o bagnato).

CONSIGLIO VIVAMENTE DI LASCIARE (in auto o in bus) almeno una busta con un ricambio completo di indumenti intimi ed almeno una tuta sportiva (o qualsiasi altra cosa), purché vi preservi dal bagnato e dal freddo.

***A meno che non siate dei masochisti o non dobbiate far penitenza per i vostri peccati, stare qualche ora con gli indumenti umidi (o peggio inzuppati), non è piacevole (è meglio recitare il Santo Rosario !!).**

TAV. 11

.... questo è il mio corredo ma libera scelta !



Dall'alto e da sinistra.

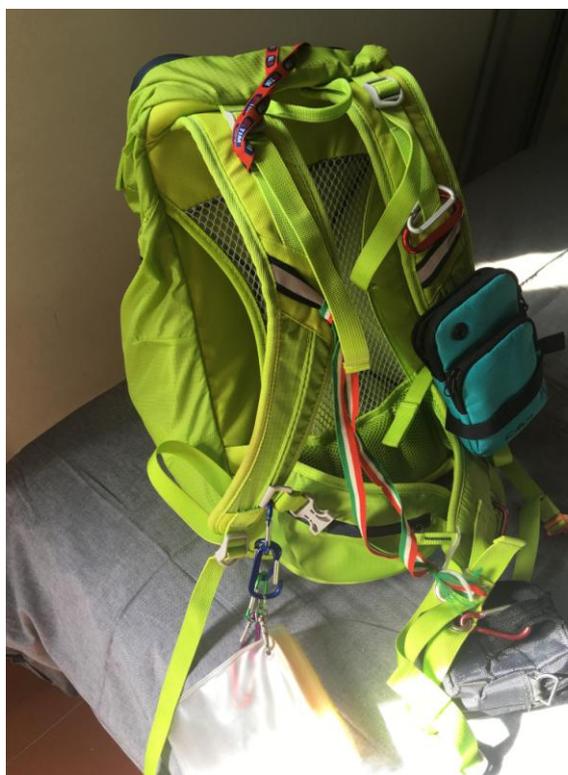
- 1 - maglia a carne
- 2 - pigiama pile
- 3 - calzini cotone, calzettoni, manicotti in lana
- 4 - pantaloni
- 5 - scarponi e ghette (leggere)
- 6 - camicia
- 7 - gilet

* Il tutto lo indosso nell'ordine riportato.

Gli indumenti della parte superiore li indosso (come si usa dire) a cipolla, ovvero secondo le necessità, avendo cura di non sudare, in modo da avere sempre gli abiti asciutti.

* Qui non riportato, dovrei elencare anche il soprapantalone. perché in genere viene indossato in caso di pioggia, (o bufera) da chi non usa una calzamaglia .

TAV. 12



Da sopra e da sinistra. * 1 - Giacca avento con cappuccio. 2 - Muffole e copri muffole e buste chimiche scaldamani. 3 - Copricapo (cuffia, berretto con paraorecchi e visiera, passamontagna, occhiali da bufera, occhiali da sole, scaldacollo, maschera da bufera, kit pronto soccorso, carta topografica della zona, coltellino, fischietto, lente ingrandimento). Non ho riportato il cellulare perché è in mano di tutti giorno e notte, con le sue molteplici App. Per i copricapo ovviamente non occorrono tutti, ne basta uno a scelta fra cuffia, cappello, e passamontagne. * 4 - Zaino (da 30 litri sono vecchio ... e il peso pesa!).
Altresì non ho riportato, le cibarie e bevande. (v. p. 49)

S - Il binocolo, la macchina fotografica, il GPS ed altro sono del tutto personali secondo le esigenze e finalità.
S - Qui non ho riportato nemmeno il moschettone, il cordino, il collant, ecc. sempre presenti nel mio zaino, anche se sono a fare qualche discesa sulle facili piste delle Saliere di Frontignano come il 04.02.2023.

03.00 Elementi di Tecnica (pf)

Il Ciaspolare? ... *E' un camminare! ... Non ti preoccupare!*

Vi dirà l'amico esperto e non posso dargli torto!

Ma gli devo completare la frase: ... *con le ciaspole ai piedi*¹, con il ghiaccio, con la neve che il più delle volte affonda nonostante le ciaspole!

1 - Se fosse solo un normale camminare, perché allora si adoperano le Ciaspole?

Per portare a spasso un peso inutile? E' sempre una questione di Economia Politica!

Ed allora?

E allora dovrete camminare (e a volte potreste anche correre per raggiungere lui o lei: ovviamente mi riferisco al lupo o alla lupa), ma, ed in primis

- a gambe calibratamente divaricate altrimenti invece di ciaspolare ... INCIAMPATE (come *Cin Cian Pai*: il giapponese Campione di Corsa).

E poi ancora: fate in modo e nella maniera (abitatevi), a tenere sollevata un poco la punta della ciaspola, cercando di far emergere, di punta dalla neve solo e quel tanto strettamente necessario².

2 - Da evitare dunque il *passo del sali scala o al pesto dell'uva o al passo con le pinne*. Sempre per una questione di Economia Politica, tutto quello che non è ottimabilmente utile è inutile, perché ci fa spendere energia in più senza risultati. Daltro canto le ciaspole sono state inventate per camminare faticando meno!

Ciò premesso, il *camminare-ciapola* sarà una - andatura - a:

PASSO ALTERNATO

che significa il normale ed usuale camminare e/o correre, evolutosi ed usato da milioni di anni da molti animali fra cui l'*homo*³.

3 . L'andatura a PASSO ALTERNATO, non è la sola esistente: il merlo saltella a piedi pari, l'elefante, il dromedario, la giraffa, ecc. camminano ad ambio, il cavallo può andare al trotto e al galoppo, la lucertola ... non vi ho fatto caso, ecc.

03.01 IL PASSO ALTERNATO

si esegue portando in avanti contemporaneamente ed in sincronia una *gamba-piede* ed il *braccio-mano* opposta.

In somma è il passo del soldato ... (*sacciù 'u cazzo ... mino de prima! Disse un mio collega al CAR di Siena quando ero in Naia*).

Esempio: gamba destra avanti con braccio sinistro avanti. ... e viceversa.

Tutto qui! E allora ... per una cosa così semplice tutta - *'sta manfrina* -? Semplice.. ma spesso il novello ciaspolatore (racchettista), trovandosi con le ciaspole (racchette) ai piedi, i bastoncini in mano e, .. la bianca neve *cammina ad ambio* o con un misto ciclico di andature e di scoordinamenti

degli arti inferiori e superiori tanto da suscitare interessi matematicoalgoritmici.

E' grave? E' da Manicomio? Noooo!

Occorre solo che qualcuno glie lo faccia notare e, in poco tempo, ogni cosa va al suo posto. Questo perché più si è coordinati meno si fatica.

Per sgranchirsi un poco le braccia a volte, e specialmente se c'è da salire, o scendere qualche bordo, i bastoncini si possono puntare ambedue in avanti contemporaneamente.

Da evitare invece il trascinare i bastonini con le braccia a penzolini.

Sono ammesse due solo brevi eccezioni:

- per un momentaneo sgranchirsi delle braccia e mani
- per non poterne più delle chiacchiere di Porzi! (... da cui il detto: *fa cadere le braccia*)



Sopra. (fonte della vignetta: Sezione CAI Amatrice APS p.g.c.) * Al bravo ma purtroppo anonimo vignettista, (che qui è anche poeta), Autore di questo simpatico disegno gli si perdona tutto. Il fantasioso e bellissimo, abbigliamento è ispirato ad una Stella Alpina, che però a quanto mi risulta, non è presente sui Monti della Laga, (per la tipologia della roccia/suolo, non per le altezze), ma si trova solo nei confinanti Sibillini ed nel contiguo Gran Sasso che peraltro fa parte dello stesso Parco Nazionale Gran Sasso - Laga.

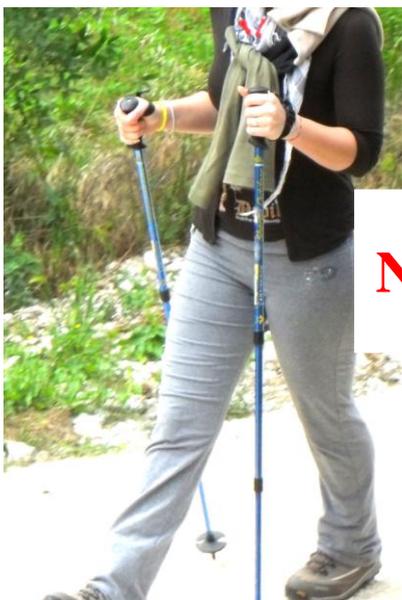
Anche la tecnica ciaspolatoria, lascia a desiderare perché la posizione dei bastoncini presuppone una andatura - ad ambio - .

Attenzione dunque: apprezzatene l'allegria, la bellezza, e la simpatia verso le ciapole e la natura floreale, che ispira ma non imitatene l'andatura raffigurata, (ad ambio e senza zaino), che in questo caso, è solo per esigenze e libertà artistiche.

Il disegno è per una ciaspolata organizzata dalla locale Sezione del CAI di Amatrice.

Alla prima edizione (senza limitazioni di appartenenza), e molto bene organizzata vi ha partecipato anche l'AI SER, ma poi nelle altre edizioni, ci siamo dovuti limitare, poiché non tutti siamo anche soci del CAI. (pf e Archivio Porzi F.)

TAV. 13



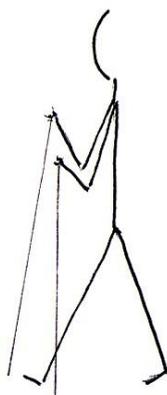
NO

SI
(..o quasi)

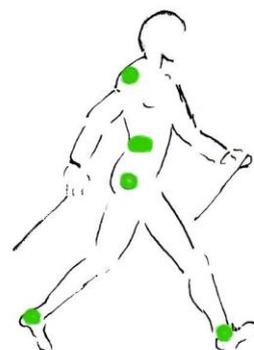


**AVVERTENZA MOLTO
IMPORTANTE**
FARE MOLTA ATTENZIONE A CHE
IL PUNTAMENTO DEL
BASTONCINO
AVVENGA
DIETRO LA PUNTA DEL PIEDE
ANTERIORE
IN SINCRONIA
CON L'APPOGGIO DEL TALLONE
DEL PIEDE ANTERIORE
E CHE (al bastoncino)
GLI VENGA **IMPRESSA**
LA **SPINTAAAA !!!!**

NO



SI



TAV. 14



Da sopra. * Marche: Macerata; Castelsantangelo sul Nera: Regione San Lorenzo: (m 1379//42°51'18"-13°12'44"): escursionisti racchettisti (ciaspolatori) perugini in sosta.
* Umbria, Perugia, Foligno, Colfiorito, Annifo- Collecroce (m 810 //43°04'19"-12°51'402): racchettisti e sci escursionisti AISER. Tutti gli altipiani e le zone collinari che gli fanno da corona, offrono, specialmente se innevati, o quando sono ammantati di fiori, grandi soddisfazioni ai praticanti l'escursionismo in ogni sua forma. (foto Porzi F. II 2023)

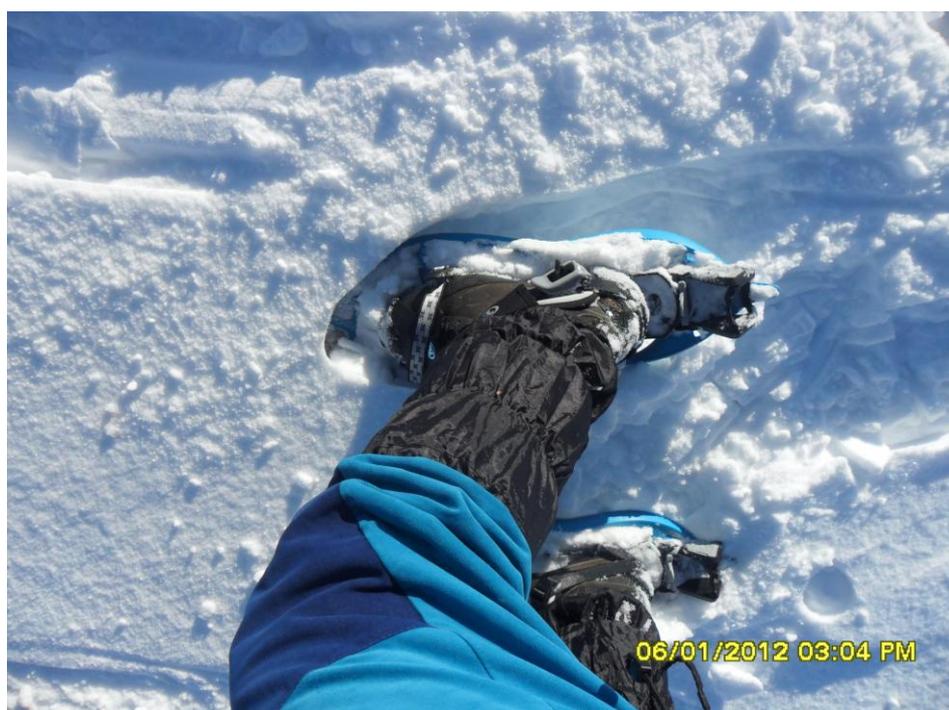


TAV. 15

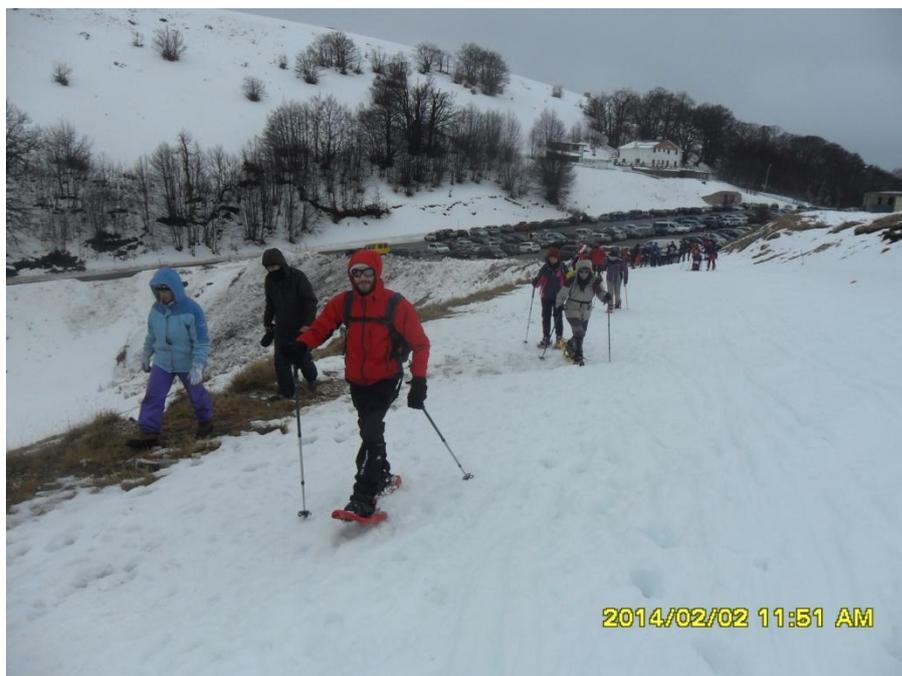


Da sopra. ° Lazio. Rieti, Leonessa, Vallonina: dorsale NE del Terminillo; m 1758 //42°29'49"-13°00'17"; escursionista AISER (l'atletico Luca Paparelli), si esibisce i in un acrobatico salto con le ciaspole (da farsi solo con neve alta e soffice).

° Particolare dall'alto delle ciaspole calzate: da notare (le raccomandate) ed a volte preziose ghette ... leggere. (foto:çPorzi F.)



TAV. 16



Da sopra. °Marche, Macerata, Castelsantangelo s.N., monte Prata: (m 1658 //42°52'042-13°11'53"). Escursionisti ciaspolatori AISER si avviano verso Fonte della Iumenta.
°Marche, Ascoli P., Arquata del T., Forca Canapine, La Valletta: m 1514 //42°45'26"-13°12°13";
escursionisti ciaspolatori e sci escursionisti AISER. (foto Porzi F.)



TAV. 17



Da sopra. ° Lazio, Rieti, Accumoli, Pantani di A.: (m 1595 //42°43'36"-13°11'52"); Escursionisti ciaspolatori AISER in sosta.

° Marche, Macerata, Acquacanina, Piani di Ragnolo "Centro Fondo": (m 1507 //43°00'59"-13°12'58");: escursionisti ciaspolatori e sciescursionisti AISER si apprestano per partire in escursione. A destra con il pile arancione si riconosce Becchetti Antonio. (foto Porzi F.)



TAV. 18



Da sopra ed ai lati.

° Lazio, Rieti, Accumoli, Pantani di A., M. Civitelle:

m 1717 //42°43'17"- 13°11'57";
escursionista ciaspolatore AISER (Antonio Barberini) in salita.

° Umbria, Perugia, Norcia, Forca Canapine- Pantani di Accumoli. m 1456 //42°44'20"- 13°12'27");
racchettista (ciaspolatore) in escursione verso i Pantani di Accumoli; sullo sfondo la cima del monte Macchialta, parte dei monti della Laga, ed in lontananza si intravedono le sagome dei Monti Gemelli.

(foto Porzi F.)

° Tutta la zona che va dal Monte Prata, San Lorenzo, Piano Perduto, Piano Grande,

Piano Piccolo, Forca Canapine, Pantani di Accumoli, sino a Sella San Leonardo, per l'escursionismo in ciaspole (rak), sono fra le più interessanti dei nostri Appennini (marchigiani, umbri e laziali). La relativa facilità di accesso ai punti di partenza-arrivo, uniti all'assenza di insediamenti antropici (escluso Castelluccio), il prolungato innevamento, specialmente nella zona Pantani di Accumoli (Dicembre - Aprile), e la grandiosità aperta dei panorami, unita ai boschi secolari di faggio, ed alle non eccessive pendenze, sono in tutte stagioni meta del più diversificato escursionismo. (foto Porzi F.)

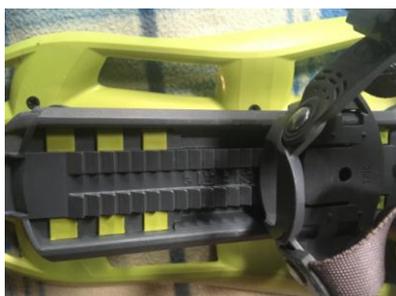
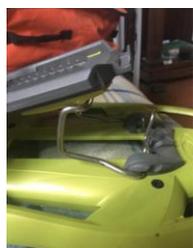


04.00 Com'è la ciaspola (racchetta) oggi (il/i tipo/i che noi usiamo)

La Rak o Ciaspola moderna pur essendo del tutto solidale con lo Scarpone, ha in genere queste caratteristiche: (da fig. 1 a fig.7)

- 1 - lo **SGANCIO** per il tallone libero, che nei terreni morfologicamente idonei, facilita l'andatura (alleggerendo lo sforzo);
- 2 - l'**ALZATACCO** che in salita, fa da ausilio al Tendine di Achille diminuendone la tensione (particolarmente per il Gentil Sesso abituato al tacco da 15 in giù);
- 3 - l'**ARTIGLIO** (rampone, rampant) di punta (copiato come idea dal Rampone da ghiaccio);
- 4 - i **RAMPONCINI** (rampantini), in genere n°6, o anche lame o bordi seghettati, che posti ai due lati favoriscono una sufficiente tenuta della base in materiale plastico, che in terreni inclinati e/o ghiacciati, potrebbe scivolare;
- 5 - **SEDE e ATTACCO** a cintura per serrare anteriormente lo scarpone;
- 6 - **SEDE ed ATTACCO** a cintura per serrare posteriormente lo scarpone;
- 7 - **GUIDA MOBILE** con fissaggio per adattare la sede allascarpa (non in tutti i modelli).
- 8 . Ciaspola (Rak) calzata

qui sotto illustrati da sinistra e dall'alto



I BASTONCINI:

qui il discorso è filosoficamente, nonché tecnicamente, più complicato.

Innanzitutto per sgombrare subito il campo ci sono dei ciaspolatori, anche autorevoli che non ne fanno uso (e non portano nemmeno lo zaino).

° E sullo zaino già conoscete il mio giudizio.

Per i bastoncini sono un accanito sostenitore alla condizione che si usino nel modo più corretto possibile¹.

1 - Questo mio - pallino - mentale risale agli anni '50, quando non essendoci nelle nostre zone gli skilift (o altro), si affrontavano le salite con gli sci ai piedi; perciò sino a che era (ed è) possibile fare il passo alternato, si poteva più o meno fare uso del *bastoncino-racchetta*, mentre poi in salita per non risciolare a valle, non solo era (ed è) indispensabile, ma occorre ed occorre anche saperlo usare al meglio.

E poi continuando con lo scialpinismo, con lo sciescursionismo, con lo sci di fondo, con lo skiroll e con il nordic walking, dove il bastoncino è indispensabile, li ho usati in continuazione e ne ho valutato il loro fattivo apporto anche sul rakneve (ciaspole).

Ma poiché la mia opinione conta come *'l due de briscola*, facciamo in questa maniera:

- chi ha i bastoncini e li usa lo chiameremo RACCHETTISTA,
- chi ne fa a meno lo chiameremo CIASPOLATORE.

Ma se portate i bastoncini per far vedere loro splendidi panorami, lasciateli a casa: non hanno occhi!



Sopra. Alcuni tipi di *bastoncini* oggi in uso. Da sinistra il primo, (per quanto riguarda il racchettare- ciaspolare, lo potete regalare alla moglie per adoperarlo su di voi quando tornate a casa: è di bambù e non si spezza facilmente, dunque non ferisce; il secondo ed il terzo sono consigliati solo come *extrema ratio*. Il **quarto è il migliore** ma anche il quinto ed il sesto vanno bene, * In alto vi sono un paio di *rondelle* (racchette) di legno usate come *rondelle* sul bastoncino, sino ai primi anni '50. (Collez. Porzi F.- foto Porzi F.)

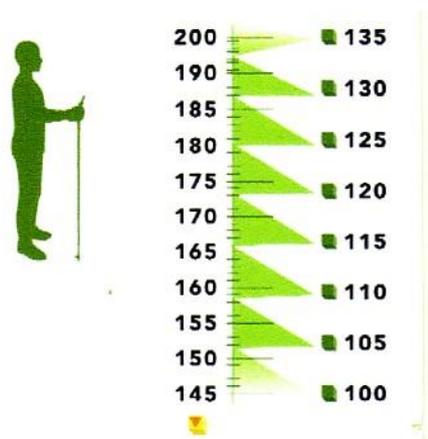


Grafico per la scelta della giusta lunghezza dei bastoni di NW

Per la lunghezza del bastoncino prendo e riporto (a fianco) e possiamo far riferimento, alla la tabella del Nordic Walking, aumentata di circa cm 10, per tener conto della parte sotto la rondella che si immerge nella neve.

Esistono e molti, non a torto li usano, i Bastoncini Telescopici, (in due o tre pezzi allungabili); personalmente non li uso perché sono ovviamente più pesanti: ma sono consigliabili specialmente nel caso che lo stesso paio, servano di volta in volta a più persone di statura diversa.



Marche - Ascoli Piceno - Arquata del Tronto- zona Pantani di Accumoli: (m 1515 //42°44'17"-13°12'18"); escursionisti ciaspolatori (racchettisti) perugini in mezzo alla faggeta. (foto Porzi F.)

06.00 Ambiente Innevato, Neve, Nivologia applicata al Rakneve (pf)

Nel nostro caso prendo in considerazione e parlo solo degli areali propri ed adatti al **Racchetteneve escursionistico** (Ciaspole, Rak, Rakneve).

Che posso anche chiamare **rak domaines** (prendendo a prestito il francese *domaine skiable*),

E per intenderci meglio voglio dire: zona adatta a ciaspolare (rakettare)¹.

1 - Gli esperti (o che tali si credono, praticanti l'alpinismo e lo scialpinismo), nella loro letteratura (libri, riviste, articoli di stampa), descrivono e propongono itinerari che esulano da questi areali, e di conseguenza fanno apparire fattibile al ciaspolatore, **quanto invece per lui non è adatto perché difficile e sempre MOLTO PERICOLOSO.**



La letteratura pullula di queste informazioni fuorvianti. Tanto per riportarne una per tutte, perché è la più recente¹ dove solo fra le righe, gli esperti riescono a leggere i possibili per noi, percorsi escursionistici dagli impossibili, (sempre per noi) percorsi alpinistici. Le Racchette da neve (ciaspole), torno a ripetere, sono proprie dell'Escursionismo ... e ..., e ma, nulla toglie se poi l'Alpinista le voglia adoperare nei suoi percorsi, dotandosi di alpinistica mentalità, capacità ... ARTva, sonda e pala, Tanto per intenderci: nulla ci impedisce a noi ciaspolatori escursionisti, di girovagare sul Piano Grande di Castelluccio con gli sci da alpinismo, dotati di rampanti, pelli di foca, ARTva, sonda e pala, ma in questo caso saremmo solo ridicoli, mentre andando con le ciaspole al Vettore, saremmo oltremodo imprudenti e metteremmo a rischio anche il Soccorso Alpino! Che il più delle volte serve a riportare i cadaveri senza aspettare il disgelo!

1 - Montagne 360 - - 12/2022 CAI Milano pag. 46-47

Nelle nostre zone² gli ambienti innevati sono stagionali³.

- 2 - Centro Italia, zone alpine e per non andare molto lontano molti stati europei.
- 3 - In genere si va da Dicembre ad Aprile.

E non solo: al di sotto di determinate quote⁴ sono occasionali anche nella stagionalità propria (Inverno). Ma non per questo meno interessanti!

- 4 - In genere al di sotto della quota di m 1000.

L'ambiente innevato è quello che si presenta quando la neve cadendo e/o dopo che è caduta, copre un determinato paesaggio e ne muta più o meno radicalmente l'aspetto.

Questo perché la neve, a differenza dell'acqua, è bianca, non è trasparente, e non scorre⁴

- 4 - Mi aspetto legittime obiezioni, ma credo, siano errate: quando la neve (ed anche il ghiaccio), scorre (verso il basso), è perché il suo peso crea sulle superfici in cui è appoggiata un velo, anche sottilissimo d'acqua. Perlomeno così m'han detto!

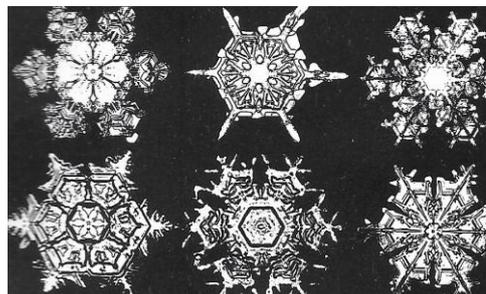
A questo punto, devo annoiarvi con qualche nozione che forse giustamente riterrete ovvia.

06.01 La NEVE

è una delle forme di aggregazione del vapore acqueo, che solidifica senza passare per lo stato liquido. (mm1 di acqua = cm 1 di neve, circa)

Il - fenomeno neve - avviene quando il vapore acqueo, a ben determinate condizioni, si aggrega in forme geometriche frattaliche⁵

5 - Non sappiamo ma lo possiamo immaginare, che i *fiocchi di neve* (una aggregazione di cristalli di acqua), caduti sulla terra nel corso dei miliardi di anni sia un 10 elevato ad una n di almeno tre cifre, ma una ventina di anni or sono è apparsa sulle " Scienze" una nota di uno scienziato, nella quale ipotizzava che non ce fosse uno uguale. Potrebbe essere una esagerazione, ma ci basta per capire che ogni singolo fiocco, essendo apparentemente geometricamente simile, in effetti non è uguale. Questo è intuibile solo ricorrendo a quanto insegna la matematica probabilistica, in quanto è estremamente improbabile che in un determinato momento si possano ripetere le stesse identiche condizioni. (a lato sei forme in due dimensioni)



e come tale in - *fiocchi* -, (questo è il nome che gli abbiamo dato), si deposita al suolo.

Il colore della neve è il BIANCO ed è opaca.

Guardando un singolo cristallo di neve possiamo vedere che è trasparente. Perché allora la neve è bianca ed opaca?

Quando la luce colpisce un cristallo di neve, questa subisce una piccola deviazione e deviazione dopo deviazione, torna in superficie riunita in tutto il suo spettro, (cioè il bianco); per molto banalizzarlo è il contrario di quello che avviene nell' arcobaleno). Ed ovviamente non ci fa vedere il retrostante.

La neve è solida, ma la frattalità del cristallo di neve fa sì che occupi molto spazio.

Dal momento del suo deposito comincia la trasformazione del cristallo.

I parametri principali che concorrono alla trasformazione sono: il vento, il peso, la temperatura, la pressione atmosferica, l'esposizione.

La trasformazione del fiocco di neve comporta una sua diminuzione di volume e di conseguenza un minore sprofondamento di un grave.

Lo sprofondamento può considerarsi nullo sul ghiaccio.

In questo caso (di ghiaccio) la Rak (Ciaspola, Racchetta, ecc.) moderna, ed in parte anche quella non più in uso, sono utili perché riducono o annullano gli scivolamenti.

Per affondamento del - grave - nel nostro caso, si intende l'affondamento della Racchetta (ciaspola) che è proporzionale all'altezza del manto nevoso, al suo stato di trasformazione, alla superficie che occupa la Racchetta (Ciaspola) ed al suo peso complessivo che comprende: la racchetta, ed il nostro peso complessivo (compreso il vestiario, lo zaino e i bastoncini ... e la vescica piena !e lo stomaco vuoto !.

Di conseguenza l'affondamento sarà più o meno marcato, sino ad annullarsi nel caso che la neve sia tutta trasformata in Ghiaccio.



A lato e sotto.
° Particolare di un
NON Passo
Alternato.
° Umbria, Perugia,
Norcia, Forca
Canapine, zona
Scentinelle: m 1450
//42°46'13"-
13°11'48"; tre giovani
escursioniste in
marcia con le ciaspole
(rak) e sci
escursionistici.



07.00 Orientamento in ambiente innevato (pf)

Con l'avvento attuale delle motocarriole, delle motoslitte, dei gatti della neve, dei fuoristrada, sino ad arrivare ai droni ed all'elicottero, l'uso per lavoro e/o militare della Racchetta (ciapola) è quasi nullo o molto ridotto.

Ciò premesso, di contro la pratica del Racchettare (Rak o Ciapolare) sportiva, va sempre più diffondendosi.

Ovviamente dove c'è neve si può fare rak (ciaspolare).

Questo comporta (o dovrebbe comportare) come in ogni momento ed in ogni situazione della nostra vita cosciente, il

DOVE SONO e DOVE DEBBO ANDARE
ovvero orientarsi

Ad ogni nostro risveglio la prima cosa che impegna la nostra mente è il
DOVE SONO e DOVE DEBBO ANDARE

compreso l'eventuale rigirarsi sul letto (o altro), per alzarci o - *pe' vedé si è scappita la moje (o 'l marito) pe' gí a manì la colizione!*

E' una caratteristica economica di ogni essere vivente (vegetale o animale che sia) e forse nei tanti disegni del Padreterno anche nel non vivente. Non saltate sulla sedia! Per ora credetemi, poi in Corsi successivi ve ne darò conto.

Di conseguenza anche il nostro cervello è predisposto per orientarsi e per crearsi una mappa del territorio in cui operiamo.

Un neonato sa che per accedere al capezzolo, la testa la deve orientare e predisporre in una ben determinata posizione spaziale.

E così di seguito, via via che i nostri movimenti spazialmente si ampliano, anche la nostra MAPPA MENTALE (carta topografica) si amplia. A meno che non ci siano problematiche psichiche, un bambino appena comincia a - gattonare - ricorda e conosce l'itinerario per arrivare al frigorifero dove è il gelato.

E così di seguito, sino e poi, quando da adulti, dovremo andare al lavoro o altro, (ufficio, fabbrica, laboratorio, scuola, parco giochi, ecc.), o arrivare (in anticipo) dove con una ragazza si è dato appuntamento.

Qualche eccezione in verità occasionalmente si verifica: sbagliar strada per l'aula di qualche noiosa lezione universitaria.

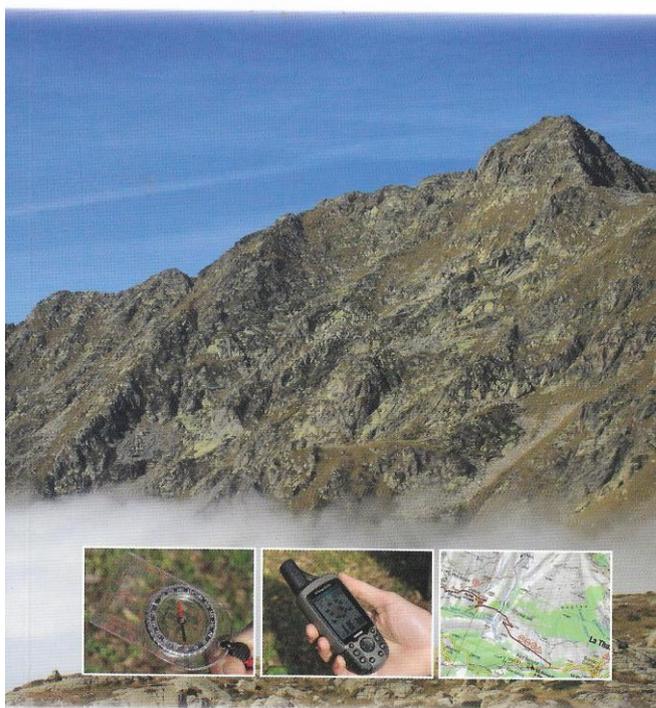
Più difficile è memorizzare nella nostra
CARTA GEOGRAFICA MENTALE,
luoghi molto distanti e solo occasionalmente, da noi frequentati.

Se poi dobbiamo andare in qualche luogo a noi completamente sconosciuto, qualche millennio fa, ha cominciato a venirci incontro il buon TOLOMEO con la sua rappresentazione pittorica dei luoghi e della loro posizione sulla Terra.

Da lui, senza parlar del prima, facciamo inizio, per approdare attraverso misurazione di passi, canne, metri, chilometri, angoli, altezze, geometrie piane e sferiche, matematiche, ecc. sino ad arrivare oggi, al GPS e al ...

Cartografia, Orientamento e uso del GPS per Escursionisti

Paolo Barillà - Marco Blatto



L'ESCURSIONISTA EDITORE

E già, ma ...!
Ma?. Ma....:

anche per il
GPS, il Google, ecc.
occorre:
saperli adoperare,
non avere le pile scariche
sperare che ci sia campo
compreso se adoperate le
varie APPP
del cellulare,
ecc. ecc.

Di conseguenza per farla, in questo caso, breve, ci sarà utile procedere nei modi che seguono ovvero fare almeno un po' di pratica con la Cartografia, i suoi utilizzi, le sue limitazioni e le sue problematiche.

Dunque subito un avvertimento: parlando di Carte geografiche, queste riportano, con più o meno dettagli,

la superficie terrestre non innevata, di conseguenza molti particolari importanti (strade secondarie, mulattiere, sentieri, e molti altri particolari), potrebbero non riconoscersi sul terreno reale.

E non di rado l'ESPERTO ESTIVO, s'impappina sul terreno innevato! Specialmente con l'oscurità e con la nebbia!

Personalmente qualche volta mi è capitato di aver qualche attimo di dubbio, (vero Donatella?), pur essendo in situazioni innevate a me molto note!

A questo punto sarebbe giunto il momento di parlare di Cartografia e come questa si adopera per Orientarsi.

Ma per ora non vi tedio, Per cominciare a capirci qualche cosa occorre almeno un apposito Corso. Ed avere in tasca (pardòn nello zaino una carta topografica ed una bussola che non vi saranno utili se non sapete

DOVE SONO e DOVE DEVO ANDARE.

Faccio un esempio sperando di chiarirvi il problema. Ipotizziamo.

Siete capitati per la prima volta a Norcia, e passeggiando fuori porta, vi siete imbattuti in un avviso di una ciaspolata sul Piano Grande di Castelluccio guidata da Francesco Porzi.

Nuovi di ciaspole, nuovi di Norcia, nuovi del Castelluccio e del Piano Grande, vi siete dotati (in noleggio da Francesco Rotondi) dell'attrezzatura e vi siete iscritti, curiosi di vedere i panorami così tanto decantati. Partiti con il pulmino dell'organizzazione, non avete fatto caso ai panorami ed arrivati al punto di partenza una nuvolaglia non faceva vedere oltre qualche decina di metri.

Niente panorami. Pazienza faremo conoscenza con la neve e con le ciaspole! Si parte: siamo sul Piano Grande di Castelluccio: questo è quello e quanto ci dice Porzi che ci guida. Dopo circa due ore e mezzo di ciaspolata. Porzi si accascia: un infarto e ... un altro mondo! Niente rimpianti: vecchio com'era ha vissuto anche troppo! Cosa fare? Cellulare in mano: non c'è campo. Frugando nello zaino di Porzi, trovate la Carta dei Monti Sibillini ed una bussola. Siamo a posto ... noi, perché potremo tornare al pulmino, e Porzi perché ha finito di chiacchierare! Ah! Frughiamogli nelle tasche per la chiave del pulmino. Siamo novizi ma non sprovveduti!

Dunque ecco quà ... la freccia della bussola ci indica il Nord, sulla carta abbiamo individuato il Piano Grande ... il pulmino è dov'è? Sicuramente su questa lunga riga (che è la strada?) Ma dove? In cima, in mezzo o in fondo? E per arrivarci dobbiamo ciaspolare verso Nord o verso Sud e, verso Est o verso Ovest? Si potrebbe tornare indietro sulle tracce ancora visibili nonostante il vento, ma occorrerebbero altre due ore e mezza, mentre stando al programma che prevedeva circa tre ore, dovrebbe mancare non più di mezzora! Che gli venisse un colpo ... proprio adesso gli doveva venire!

Ci incamminiamo ... con la bussola e la carta in mano (a messale) e dopo altre due ore vediamo delle tracce. ... sono le nostre ... le seguiamo a ritroso e poco dopo... siamo al punto di partenza! Al pulmino? No, al corpo stecchito di Porzi.... ma non c'è tempo nemmeno per un requiem, il vento sta cancellando le tracce e fra non molto farà buio... dunque via più veloci possibili. Dopo un'ora udiamo lo strobazzar di un clacson, non è lontano e ci sembra più in alto. Qualcuno guarda il cellulare. Qui c'è campo !!! ...e chiama L'Emporio della Sibilla (dove abbiamo noleggiato l'attrezzatura, che risponde ... che è venuto a cercarci (gli servono le ciaspole per il giorno dopo e noi non c'eravamo fatti vivi); ... il suono del clacson era il suo e che ora ci guiderà al pulmino!

Finalmente! In ogni caso la colpa (doppia) è di Porzi, perché: 1°, poteva morire tre ore dopo; 2°, perché sino dalla partenza doveva farci vedere sulla carta dove eravamo, (DOVE SONO) ed il percorso che avremmo fatto per tornarci! (DOVE DEVO ANDARE).

Per fortuna Francesco Rotondi!

Per fortuna le ciaspole da noleggiare!

Al Diavolo Porzi!

E dunque concedetemi ancora una divagazione.

Voglio timidamente suggerirvi alcuni consigli preventivi e sempre validi: non vi serviranno, ma se non foss' altro, vi potrebbero essere utili per acquisire una *forma mentis*, mai di troppo.

Anche se andate a ciaspolare con esperti, fatevi sempre spiegare in due parole, almeno la zona in cui siete e sempre in poche parole i punti principali dell'escursione cercando di memorizzare il tutto!.

Nel caso invece che non riteniate utilizzare una Guida e/o l'organizzazione di una qualche Associazione, vi suggerisco la seguente scaletta:

Decidete

- se volete essere:

ALPINISTA (e ne possedete la necessaria dotazione MENTALE, FISICA, TECNICA, ed ATTREZZISTICA)
e , in questo caso, le Ciaspole per voi saranno quasi uno SFIZIO-ECCEZIONE goliardico-sportiva.

- o siete o volete essere:

ESCURSIONISTA CIASPOLATORE (Racchettista).

Dunque nel caso che abbiate deciso di essere, al momento, un ESCURSIONISTA, come tale dovrete comportarvi:

RIFUGGITE DA QUALSIASI SITUAZIONE ALPINISTICA

L'Escursionista (e più ancora il turista) **ciaspolatore** non deve mettersi in situazioni di ALPINISMO * e del **PERICOLO ALPINISTICO !**

* Nell'Alpinismo l' - *alea periculo* - ne è parte - sine qua non -, altrimenti non è Alpinismo.

Per noi racchettisti (ciaspolatori) i terreni in cui operiamo, e tutti quelli che ci stanno a monte (anche quelli che non vediamo), **se hanno una inclinazione (pendenza) superiore a 30°** li dobbiamo classificare (se innevati) **ALPINISTICI** e dunque per **NOI PRECLUSI** anche e soprattutto per il *pericolo di valanghe* e per le loro conseguenze, nonché per ottemperanza della Legge 40/2022.

TAV. 19



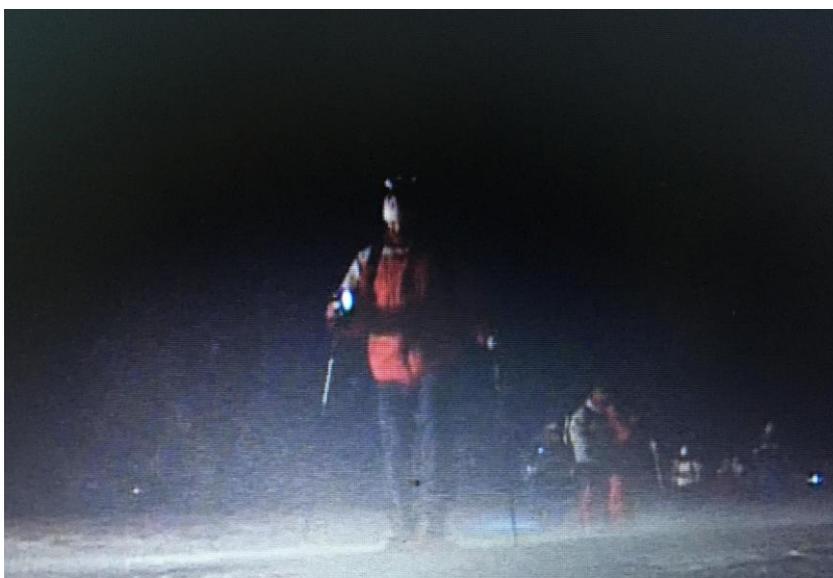
Sopra e sotto. * Un nutrito gruppo di soci racchettisti escursionistici dell'Associazione perugina "NaturAvventura", sulle nevi del Cadore (Belluno).
(foto Archivio NaturAvventura - p.g.c. l.i)

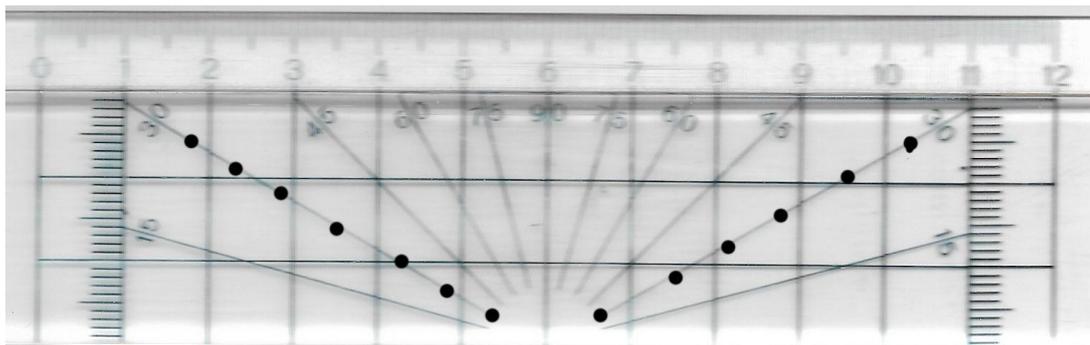


TAV. 20



Da sopra. Umbria, Perugia, Castelluccio di Norcia, Piano Grande (m 1305 //42°49'10"-13°12'32"). Due immagini della XXX Edizione della "Notturna di Castelluccio" svoltasi Sabato 16 Febbraio 2008, con raffiche di vento e nevischio intorno ai 80 km/h. Ovviamente in 30 edizioni, in genere organizzate nel Sabato della 2° settimana di Febbraio, il meteo e la nivologia, si sono presentati in 30 volti diversi: poca o molta neve (asciutta, soffice, bagnata, ghiacciata, ecc.); senza neve con i prati coperti di brina e/o calaverna; con miliardi di fantasmagorici scintillii della neve con la luna e con firmamenti così stellati da sentirsene immersi. Ma anche bufere tali da buio pesto, dove la bussola (prima) ed il GPS (poi), hanno dato il meio, unitamente al sempre - *tutti a cena* - alle 22.: qui la salsiccia, la lenticchia ... e il bicchiera di vino, si raccontavano l'avventura! (foto Archivio Porzi F.)





Senza entrare nei dettagli dirò solo:

**L'ESCURSIONISTA CIASPOLATORE OPERERA'
SOLO DOVE
OGGETTIVAMENTE E SOGGETTIVAMENTE
NON CI SIANO
PERICOLI DI VALANGA E/O SCIVOLAMENTI E STRAPIOMBI**

Esempio pratico:

una **escursione con le ciaspole:**

è

**ESCURSIONISTICA
dunque per noi
SI**

• sul Piano Grande, di Castelluccio di Norcia
• sul Piano Piccolo, di Forca Canapine di Norcia
• sul Piano Perduto, di Castelluccio
• ai Pantani di Accumoli, di Forca Canapine
• sul Piano di Santa Scolastica, di Norcia
• sui Piani di Ragnolo, di Acquacanina
• sul Monte Serano, Brunette, ecc di Foligno
• sul Terminillo (zona Campoforogna/5 Confini)
• sull'altopiano di Colfiorito di Foligno
• sulle vallette intorno a Monteleone di Spoleto
• sul Monte Serrasanta di Gualdo Tadino
• sul Piano delle Macinare sul Monte Cucco di Costacciaro
• sulle vallette di Gubbio (Sant'Ubaldo)
• sul Monte Subasio, di Assisi
• sul Monte Tezio di Perugia
• sul Monte Malbe di Perugia
• sulla Vallonina di Leonessa (escluso l'ultimo Km)
• sul Monte Fumaiolo (sorg del Tevere)
• sul Monte Amiata
• sugli altipiani di Amatrice
• ed in moltissimi altri luoghi innevati *



- può sembrare strano ma le zone escursionistiche per racchettare in sicurezza, sono molto più numerose di quelle alpinistiche.

di contro una escursione con le ciaspole:

è
ALPINISTICA
dunque per noi
NO

al Monte Vettore,
al Monte 'Argentella,
a Poggio di Croce (per la Val di Canatra),
a Monte Lieto,
a Monte delle Rose,
al Monte Terminillo, Terminillette
all'Alta Vallonina
e simili

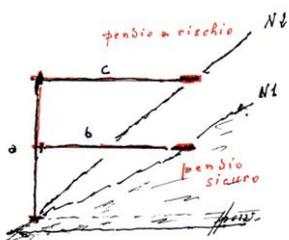
Due casi fra alcuni particolari (non frequenti ... ma basta incapparci per non raccontarla !)

Le escursioni Rak sul Piano Grande sono senza dubbio raccomandabili, ma ...

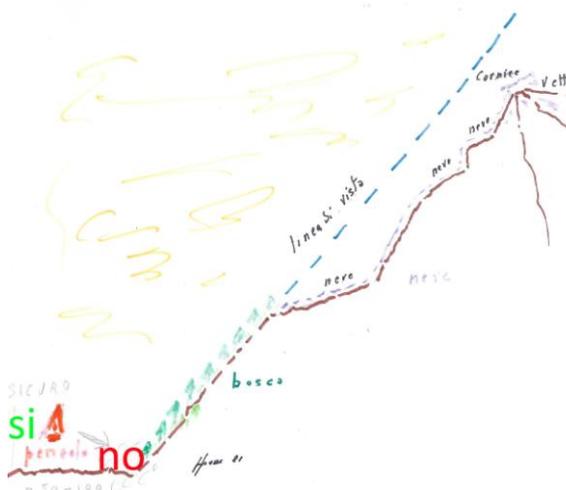
- andando verso il Mergano è bene tenersi un poco distanti dal bordo del pendio sovrastante; potrebbe verificarsi (è già avvenuto più di una volta) un distacco di cornice dal Monte Castello che arricchendosi di neve arriva a valle, oltrepassando addirittura la strada. (v. disegno);

- altrettanto, può accadere all'altezza della Torraccia, ma qui il pericolo viene dalla Valle Santa quando si stacca una cornice dal Vettore (Cima del Lago).

Insomma in escursione è buona norma non solo ammirare il paesaggio ma anche farci qualche riflessiva chiacchierata.



Sopra. * Un metodo semplice per misurare l'inclinazione di un pendio è usare i bastoncini. Quando l'angolo di 90° (creato dall'incrocio degli stessi), supera la metà del bastoncino verticale, si entra in zona di pericolo.



08.00 Itinerario: tecniche di scelta e preparazione (pf)

Tutto il seguito prescinde da:

possibilmente, non andare soli,
lasciare detto dove si va e l'orario del probabile ritorno
ricordandosi al rientro di avvisare subito chi abbiamo avvisato della nostra escursione,
altrimenti potremmo veder transitare sotto la finestra della nostra camera,
i soccorsi che vanno alla nostra ricerca con relativa (per noi) **gran figura di merda,**
quando non onerosa civilmente e penalmente.

Si hanno due possibili principali casi:

a - **ciaspolare in una zona (es. alta Italia)**

in cui ci sono tracciati preparati, segnalati e, nonché a
pagamento;

in tali casi è sufficiente, imbraccialettarsi (pagare il tiket), e programmare solo il tempo di ciaspolazione (racchettazione), con l'avvertenza di prevedere il rientro almeno una/due ore prima che annotti ¹.

1 - Questo avvertimento è in funzione della lunghezza-dislivello-difficoltà del percorso programmato.

Più è lungo e difficoltoso, più va anticipato l'orario di rientro.

Attenzione!

Occorre tener conto delle TEMPISTICHE di percorrenza in ambiente innevato, che sono giocoforza maggiori.

L'aver percorso un determinato itinerario senza innevamento (es. in Estate), non è sufficiente ed il tempo che dovremo impiegare è sicuramente superiore.

L'ambiente innevato, il meteo, le ore di luce, i tempi di percorrenza con le ciaspole (di conseguenza le energie da impiegare), sono molto diversi (superiori) dal normale escursionismo.

Ri-Attenzione!

I manuali, i libri, le pubblicazioni, le tabellazioni, riportano le difficoltà ed i tempi, per fruitori, giovani, preparati e ben allenati, dove anche le soste (e chiacchiere) sono al minimo o inesistenti.

Per il racchettista (ciaspolatore) più o meno occasionale, non appositamente allenato e con età non proprio giovanile, i tempi possono raddoppiare e/o triplicare.... specialmente se ci invitano due canederli in brodo!

I tempi di percorrenza di ritorno (di svolta e/o metà percorso), sono in genere superiori a quelli di andata. (a causa dell'affaticamento, e/o delle morfologie del terreno).

Occorre tener presente:

la morfologia (salite, discese) del percorso.

ovvero:

se la salita/e, è/sono nel tratto andata

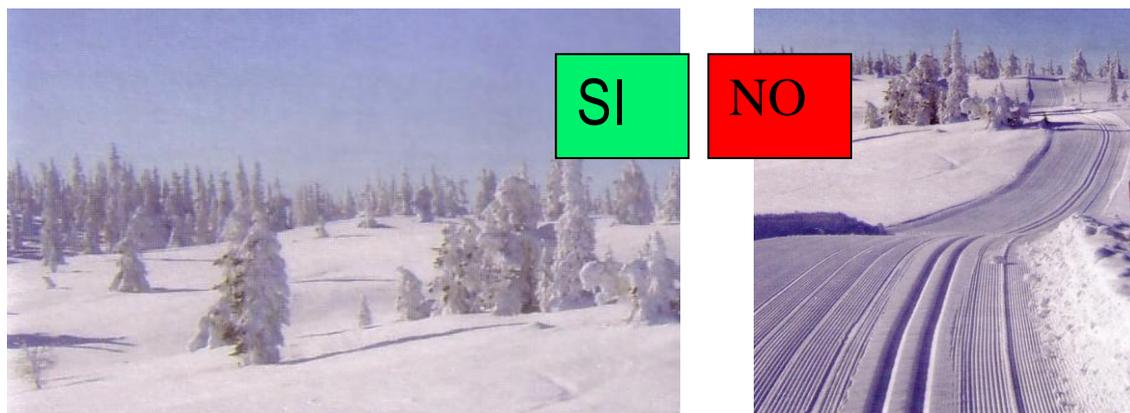
se la salita/e, è/sono nel tratto in ritorno.

E prima che mi dimentichi un avvertimento importante:

* Dove esistono le piste di Fondo, anche se al momento non preparate (battute), **evitate di ciaspolarvi nel modo più assoluto.**

POTRESTE INCORRERE addirittura in Sanzioni!

Se poi non possiate fare altrimenti, ciaspolate rigorosamente all'estremo lato della pista ed in rigorosa fila indiana (che poi sarebbe a dire: *l'uno dietro l'altra*).



**b - ciaspolare nelle nostre zone (o similari)
dove non ci sono tracciati preparati e segnalati²**

2 -Valgono gli avvertimenti generali di cui sopra, con l'aggiunta indispensabile di:

- **possedere** una buona esperienza escursionistica della zona o di zone morfologicamente simili
- **possedere** una buona esperienza cartografica (o attualmente similare e/o sostitutiva: GPS e simili)
- **possedere** una buona esperienza nelle programmazioni di itinerari.

Dunque ancora il solito consiglio:

Anche se avete una buona esperienza escursionistica le prime uscite Racchettistiche/Ciaspolatorie fatele con qualche specifica organizzazione e/o associazione.



Sopra. * Marche; Macerata; Castelsantangelo sul Nera.

Punto di scatto: (m 1465//42°51'23"-13°12'20"); panoramica verso Sud dalla strada che sale a Monte delle Prata m 1800 (impianti sciistici e zona ciaspolabile sulla strada sino a Fonte della Iumenta). (foto Porzi F.)

09.00 Fisiologia, Preparazione fisica, Alimentazione, Medicina Sportiva, Primo Soccorso, Soccorso (pf)

09.01 Fisiologia

Il genere *homo* si è evoluto per camminare

- senza scarpe (e scarponi)
- senza territori innevati
- senza abiti
- senza racchette (ciaspole)
- senza bastoncini
- senza zaino

Dunque anche se, di più o meno indispensabile ausilio, in territorio innevato, specialmente gli scarponi e le Racchette (ciaspole), comportano:

- posture
- movimenti

che impongono una specifica impostazione

- del cervello
- della muscolatura
- della deambulazione.

09.02 Preparazione fisica

Per la pratica amatoriale del Rak (Ciaspole) non è richiesta una specifica

preparazione fisica

ma è sempre auspicabile, previa consultazione del medico di base, una normale attività fisica generale unita ad un allenamento costante al camminare escursionistico, tale da poter superare almeno i km 10, con m 200/300 di dislivelli, ad una media di circa kh 3,00.

09.03 Alimentazione

Alla *macchina homo* per funzionare occorre il **CARBURANTE** ed il **COMBURENTE**.

Il Comburente (**ossigeno-aria**) nel nostro caso, possiamo considerarlo **OTTIMALE**.

Per il Carburante il discorso è più difficile perché ogni organismo ha esigenze ed abitudini differenti.

Dunque per noi dovrebbe valere la regola:

- in escursione non avere lo stomaco impegnato nelle sue funzioni perché sottrae energie al cervello ed alla muscolatura che, di contro, non deve loro (possibilmente) mancare la necessaria energia.

Pochi grammi di cioccolato puro al momento opportuno possono farvi superare momenti critici fisici e/o mentali (Cardini L.). Dunque dato il peso, l'ingombro ed il costo, nel vostro zaino non dovrebbe mancare!

Dopodiché organizzatevi come vi pare: oggi la fame (e la sete) le possiamo soddisfare in molte maniere, compreso il raggiarle con l'abitudine.

CONSUMI ENERGETICI MEDI INDICATIVI *

* I dati sottoriportati sono stati estrapolati ed adattati da Porzi Francesco servendosi di varie tabelle e studi relativi a sport similari su neve e non su neve; dunque non essendo specifici, sono puramente di generico riferimento che oltretutto vanno riparametrati in funzione della resistenza del manto nevoso, della morfologia del terreno, della temperatura percepita e del meteo, nonché della fisiologia metabolica di ogni soggetto.

* Da qualche anno è possibile scaricare sul telefono cellulare più o meno specifiche APP che forniscono in tempo reale questi e tanti altri dati.

- Rak (supposta velocità di camminata km/h 2,5):

Consumo kcal 0,75 per kg di peso corporeo, per ogni ora
alle quali vanno aggiunte quelle del consumo metabolismo basale che:

- in condizioni normali eretti è:

kcal 1,10 per kg di peso corporeo, per ogni ora

(Es.: peso corporeo **kg 50; h 1 di Rak = kcal/h 375 + 110 = kcal 485)**



Una confezione di frutta secca, pochi wafers, un Pocket Coffe pochi decigrammi di cioccolato, qualche Enervitt (o similari), e la necessaria bevanda (acqua, thè, orzo, brodo, ecc.), sono normalmente sufficienti in una escursione, ma altre abitudini esigono il panino e similari.

L'essenziale è impegnare il meno possibile lo stomaco. Conosco dei navigati escursionisti e scialpinisti, che portano solo una grossa mela. Il mangiare (e il bere), nella sosta di mezza escursione dovrebbe essere più per socializzazione, che per necessità. In ogni caso avere quello e quanto basta, psicologicamente contribuisce alla miglior piacevolezza dell'escursione. (foto Porzi F.)



TAV. 21

A lato.

* Marche, Ascoli Piceno, Arquata del Tronto, Zona Pantani di Accumoli; Ultimi anni '80: racchettisti del CAI di Perugia in escursione che provenienti da Forca Canapine si apprestano a lasciare la secolare faggeta (m 1658 //42°44'02"-13°11'31") verso gli aperti panorami che caratterizzano i Pantani di Accumoli. (foto Archivio Porzi F.)



A lato
* Umbria, Perugia, Costacciaro, Piano delle Macinare: Marzo 2012. Della lunga fila indiana, qui in controluce, si vedono solo i primi racchettisti della perugina Associazione **NaturAvventura**. (foto Archivio NaturAvventura p.g.c.)

TAV. 22



Da sopra. * Toscana, Pistoia, Abetone. Marzo 2009 : ciaspolatrici e ciaspolatori perugini dell'Associazione *NaturAvventura*, in escursione. (foto Archivio *NaturAvventura* p.g.c.l.i.)

* Umbria, Perugia, Costacciaro, Piano delle Macinare. Marzo 2012. Socie (belle) e soci (dei quali solo alcuni brutti, ma qui fuori immagine), di *NaturAvventura*, in posa per la foto ricordo. (foto Archivio *NaturAvventura* p.g.c. l.ii.)



TAV. 22



Sopra e sotto . * CAI Perugia. 23.02.2011. Umbria, Perugia, Norcia, Forca Canapine, Pantani di Accumoli (m 1608 //42°44'22"-13°11'29"), In primo piano a destra il compianto amico e collega Ennio Pompei (Istruttore Alpinismo Giovanile), impegnato in una delle molteplici escursioni ciaspolatorie con intere giovanissime scolaresche. Fondamentale in queste iniziative la collaborazione fattiva e competente di molti soci della Sezione, nonché delle istituzioni scolastiche . (foto Pericolini A. - CAI Perugia)



TAV. 22



Sopra e sotto. CAI Perugia. 23.02.2011.
Umbria-Marche, Perugia- Ascoli Piceno, Arquata del Tronto, Forca Canapine. Pantani di Accumoli (Rieti, Lazio).
Giovanissime scolaresche perugine, provano le emozioni del ciaspolare sul territorio dei Monti Sibillini. (foto Pericolini A. CAI Perugia)



09.04 Medicina Sportiva

Premessa, come già detto (*repetita ...*) la consultazione e in alcuni casi la Certificazione medica, dei propri sanitari per la pratica del Rak amatoriale, in genere questo sport è raccomandabile in alcune specifiche patologie fra le quali (come per lo sci di Fondo) per i sofferenti di attacchi asmatici (specialmente se giovani)..

La Medicina Sportiva prevede una serie di comportamenti ottimali per lo Sport del Ciaspolare (Rak) atti a scongiurare traumi fisici e psicologici.

Vale a dire che:

- una consona vestizione adeguata ai vari momenti, può scongiurare patologie
 - derivate dal caldo-freddo (conseguenze: raffreddori, bronchiti e polmoniti);
 - congelamenti, strappi muscolari, ecc.).

Da qui il solito consiglio:

- vestirsi *a cipolla*, dotarsi di occhiali da sole, (e/o da bufera), di guanti, di scaldamani, di cuffia, di giacca vento (con cappuccio); di crema solare, ecc.
- regolatevi come vi pare purché non sudiate: imborfare gli abiti di sudore comporta:
 - spendere inutilmente molte più energie (sino al 30% in più)
 - incorrere in patologie da raffreddamento (anche gravi).

Tuttavia non è infrequente il raffreddamento delle mani a causa guanti bagnati e/o inadeguati. Nel caso, dovremo rimediare prontamente: primo per aver meno disagio possibile, secondo per evitare congelamenti.

° il mio consiglio in questi casi è:

- asciugare le mani
- metterle a contatto con corpo caldo (collo, spalle, sottoascelle) - attivare una o più bustine (chimiche) scaldamani
- calzare guanti asciutti (in mancanza può essere utile il collant femminile), che dovrete avere nello zaino e non toglierlo ad una racchettista!



09.05 Primo Soccorso

Il Rak (il Ciaspolare) è una attività sportiva¹ che comporta una serie di movimenti fisici in ambienti aperti ed innevati.

1 - E' buona norma ed in determinati casi Obbligo di Legge, consultare i propri medici al fine della pratica non agonistica per questa specifica attività sportiva

e come tale non si è esenti da possibili infortuni conseguenti a:

- cadute con possibili conseguenze come: escoriazioni, distorsioni, lussazioni, fratture, ferite, ecc.
- pochi altri casi (insolazione, congiuntivite, ecc.)

ma non sono da escludere eventualità di:

- possibili infarti miocardici
- calcoli renali
- ictus
- altro (che non essendo medico, è meglio *che sto zitto!*)

In tutti i casi, TUTTI hanno l'obbligo di PRESTARE il PRIMO SOCCORSO.
(utile in questi casi che almeno un componente del gruppo avesse un telotermico)

A tale scopo e di conseguenza, suggerisco:

- l'arresto di tutti i componenti, che dovranno portarsi, (riportarsi) presso l'infortunato;
- se c'è la presenza di un medico, tutti devono attenersi alle sue disposizioni;
- prestare le prime cure all'infortunato, secondo le disposizioni del Medico e del Capo Escursione;
- parlare ed intromettersi il meno possibile e solo se in terpellati dal Medico o dal Capo Escursione: questo al fine di dare:
- più tranquillità possibile all'Infortunato e non intralciare le decisioni del Medico e/o del Capo Escursione;
- a richiesta del Medico e/o del Capo Escursione tutti i componenti del gruppo sono tenuti a fornire qualsiasi informazione/cosa della quale si è in possesso/conoscenza (vestiario compreso), al fine di portare il maggior confort e cure all'infortunato (cerotti, bende, vestiario, farmaci, presidi farmaco-terapeutici, ecc.).

09.06 SOCCORSO

La decisione delle modalità del proseguo del Primo Soccorso spetta nell'ordine:

- al Medico
- al Capo Gita

che, valutata **oggettivamente e soggettivamente** la situazione, dovranno decidere;

- per la possibilità/impossibilità (per tutti o in parte) di proseguire nell'escursione;
- accompagnare/ trasportare l'infortunato in luogo migliore (in tale caso potrebbe risultare utile l'approntamento della Barella Brinci-Porzi¹)
- l'attivazione del Soccorso Alpino.

1 - La Barella Brinci-Porzi è stata ideata su richiesta di Porzi Francesco dall'allievo Marco Brinci (per tesina di Esame).

Per la sua costruzione in caso di bisogno, occorrono circa 5 minuti e che almeno 4 persone (dunque disponibilità di 8 bastoncini), secondo il peso e la stazza dell'infortunato), ed abbiano il collant, Velcro o cordini equivalenti. Per la sua costruzione, peraltro intuibile, si rimanda alla specifica pubblicazione.

La Barella Brinci - Porzi >
(costruita in sede)



: La barella BRINCI-Porzi in dimostrazione pratica

10.00 Predica finale

In fine qualche consiglio per escursioni fuori della poltrona televisiva.
Ve le squaquero da vecchio brontolone che potrebbe essere il vostro bisnonno.

- 1 - Non sto ad elencarvi le *10 Regole d'oro* per fare escursionismo raccomandate in primis dal Club Alpino Italiano e da tutte le Associazioni, Guide ed Accompagnatori.
- 2 - La poltrona televisiva non è soggetta ai rischi o disagi, sempre possibili invece nell'escursionismo (in questo caso ciaspolatorio) ... a meno che non arrivi un terremoto devastante, una alluvione, un meteorite un? *Oooh! Quisto porta scarogna famme grattè!*
- 3 - Se sei solo, già in altre pagine ho accennato ad alcune accortezze.
- 4 - Se invece sei in gruppo:
 - a - le tue esigenze devono adattarsi a quelle degli altri:
dunque: *spogliarsi, vestirsi, mangiare, bere, e bisogni vari, occorre farli e soddisfarli solo prima della partenza, nei momenti di sosta e al termine.*
(se 20 ciaspolatori, si fermano 3 minuti ciascuno in momenti diversi, l'escursione si allunga, senza motivo, di 1 ora, (stando alla Tavola Pitagorica).
- 5 - Abituati, anche in città, a camminare in fila indiana (a circa 1 - 1,5 metri da chi ti precede), ed a sinistra.
Sulla neve la traccia di chi ti precede ti fa risparmiare notevolmente le energie.
- 6 - Non precedere mai il Capogruppo e segui l'andatura del Gruppo.
(se hai qualche difficoltà ed esigenza avvisa subito il Capogruppo).
Dunque: informati preventivamente con il Capogruppo su:
- luogo dell'Escursione, classificazione delle difficoltà; lunghezza; dislivelli totali di salite/discese; tempo da impiegare **presunto**; andatura media oraria.
E poi valuta se il tutto è compatibile con le tue esigenze e possibilità fisiche e psichiche.
Il " tanto mi aspettano faccio quello che mi aggrada, sono un/a caratterialmente indipendente vado avanti perché con questo passo mi stanco il doppio ora bevo, ... ora mangio, ora ora scatto una foto, il panorama è troppo bello merita una sosta, ... con questa andatura mi salta il Concerto di stasera, sento troppo caldo mi devo svestire, ... sento troppo freddo mi devo rivestirequanto chiacchiera 'sto Porzi !."
sono tutte esigenze e possibili eventualità, che vanno valutate prima e non durante.
- 7 - **Al gruppo occorre dare almeno qualche cosa, meglio se molto senza chiedere e, meno che meno, esigere !**
(doveri sempre, diritti talvolta, pretese mai)
Solo avendo o acquisendo questa forma mentis si apprezza quanto è piacevole ... ed istruttivo l'andare in gruppo!
- 8 -Ad ogni deviazione fermati e non riprendere il cammino sino a che non

sei sicuro che chi ti segue abbia visto dove vai.

9 - Se sei con il tuo/a partner, evita atti e gesti intimi (baci brevi o prolungati, ecc., ecc.) che mettono inevitabilmente in imbarazzo il gruppo; (perché se siete innamorati pazzi, il gruppo può venirlo a sapere e soprattutto apprezzarlo con sommo interesse e contentezza, tranquillamente anche dopo 50anni di vostra convivenza.

Costringere gli altri a distogliere lo sguardo verso altre direzioni a cercare uccelli in volo, è da ineducati, antisociali, presuntuosi, complessati, ed ...è vergogna, scandalo e nne sta bène! Per dirla in perugino !

In una mia escursione una coppia in pseudocalore di essere guardata, indugiava esageratamente nel bacio e abbraccio, ed un componente del gruppo, con loro soddisfazione, li guardava insistentemente, senza distogliere lo sguardo!

Ma fu una delusione tremenda quando poi si accorsero che era molto strabico e che il suo interesse visivo, al momento, era tutto per un gregge di pecore e relativi cani, che si muovevano sulla costa del monte!

.... basta ho finito e, per ora ... io ... e lui vi salutiamo



CÍAOOO!



ciaspole !... come vuoi !...come loro...!



CIASPOLATA: FORCA CANAPINE, TRA MARCHE E UMBRIA



CIASPOLATA A FORCA CANAPINE CON LO SGUARDO VERSO IL MAESTOSO M. VETTORE

DOMENICA 19 FEBBRAIO 2023
CIASPOLATA FORCA CANAPINE
APPUNTAMENTO A NORCIA 08,45 (VEDI P.A.R.)

GRADO "E" (ESCURSIONISTICA)
 DURATA ORE 5,00 CIRCA CON SOSTA PRANZO
 DISLIVELLO OLTRE M. 150 (lunghezza oltre km. 6)
 COSTI: ADULTI € 15 - MINORI ANNI 14 € 10
NOLEGGIO CIASPOLE: CONVENZIONATO VEDI P.A.R.

INFO E PRENOTAZIONI:
 BEATRICE 3383575871 ANCHE WAP
 GUIDA GAE ABILITATA "LAGAP" SERGIO MATURI



Alcune locandine di ciaspolate.
 Da sopra e da sinistra.

- * UN PASSO ALLA VOLTA
 a Forca Canapine
- * CAI Amatrice
 al Cardito
- * AISER CSEN
 in Vallonina (Terminillo)



Club Alpino Italiano
Sezione di AMATRICE



AVVISO ESCURSIONE CONSULTABILE ANCHE SU WWW.CAIAMATRICE.IT

LOCALITA' ITINERARIO	CIASPOLAMATRICE ANELLO BASSO DI CARDITO						
DATA	domenica 12 febbraio 2023						
RITROVO	09,00 CASA DELLA MONTAGNA – Amatrice 9,45 CASA CANTONIERA CARDITO						
Quota inizio	Quota arrivo	Quota massima	percorrenza	Dislivello salita	Dislivello discesa	Percorso totale mt	Rientro
1261 m	1430 m	1430 m	3.39 h	150 m	150 m	5,6 km	Ore 16
DIFFICOLTA'	(EAI) – PERCORSO ESCURSIONISTICO IN AMBIENTE INNEVATO						
POSTAMENTI	Mezzo proprio fino Casa cantoniera di Cardito – S.R. 577 (Amatrice - Campotosto)						
EQUIPAGGIAMENTO	Adeguatezza adeguata alla stagione, giacca a vento, guanti, cappello, pile, scarponi a tomaia alta, ghettoni, borraccia con acqua pranzo al sacco, ciaspole e bastoncini telescopici.						
DESCRIZIONE ITINERARIO	L'itinerario a causa di condizioni meteoambientali può subire variazioni e cancellazioni su decisione degli ACCOMPAGNATORI. Vi preghiamo di informarvi previo contatto telefonico.						
	<p><i>Dalla Casa Cantoniera si percorre la valle di Cardito in un ambiente di altipiano aperto con una splendida vista sui Monti della Laga. Attraversando la Costa da Sole si raggiunge il Rifugio delle Serre (q. 1344), un rifugio aperto incastonato nella Comunità Montana da qui si prosegue lungo la dirittura che sale fino alla Cima delle Serre (q. 1375). Si sale e ridiscende attraverso la pineta ornamentale in direzione ovest per tornare al punto di partenza.</i></p> <p>Confermare la presenza inviando un messaggio al 3388547248 entro e non oltre le ore 12:00 di sabato 11 FEBBRAIO 2023 indicando nome, cognome, data di nascita.</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">obbligatoria la prenotazione.</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">I Direttori di escursione possono escludere escursionisti non adeguatamente attrezzati.</p>						

Attività per SOU SOCI CAI in regola con il tesseramento. Per ulteriori informazioni potrete contattare i referenti o inviare una mail a sezione@calamatrice.it; per aggiornamenti consultare il sito della sezione www.calamatrice.it.

ACCOMPAGNATORI:
AS
STEFANO PASSARINI
 Tel. 348 5430215

Amatrice (RI) 950 mt. s.l.m. è dominata dalla dorsale appenninica dei Monti della Laga lunga circa 50 km comprendente 4 vette che superano i 2400 mt. di quota. La segnaletica è curata dalla sezione CAI di Amatrice
SEDE C/O CASA DELLA MONTAGNA - AMATRICE



AISER
 Associazione Italiana Sci escursionismo Escursionismo Racchetteveve
www.aiser.it info@aiser.it



ANNUNCIO sett. 06 esc. 6



Antonello Cecchetti

Domenica 12 Febbraio 2023
Vallonina
 Leonessa (Rieti)
 Sciescursionismo - Rakneve (Ciaspole) - Escursionismo gheettato

Dal 1 settembre, (quelli che non l'hanno già fatto) si possono, senza alcun impedimento, iscriversi e/o iscriversi all'AISER con solo 10 euro: piccoli, piccoli, piccoli, piccoli, oh! datte - /

DONDA: PANDEMIA
NORMATI e SOCI ASSOCIATI
VALLONINA
 (Poggio Palmara, Montebone, Leonessa, Valente (Maz) - Faggs Park)

RITROVO
 Ore 9,00 Bar "Bella Napoli"
 (1° uscita S. M. Angeli)

Diff. E 1 AI (Ambiente Innevato)
Lunghezza Km 5 circa
Disliv. s/d m 250 circa
Quote > 1444 - 1700 <
Tempo h 3 circa

siamo in Febbraio e sulla neve, dunque gamba, fiato..... salute e...giacca a vento adeguate; ed inoltre: zaino (non vuoto), scarponi, cuffia, bavero, occhiali, guanti, ecc. cibarie e bevande (si volete magri), e..... ricambi.

non si accettano reclami nemmeno dagli eredi

SE SIETE INTERESSATI
AVVISATE DELLA VOSTRA PRESENZA

CECCHETTI ANTONELLO
al 348 7062385

.....che si cambiano idea....

il riposo della
guerriera! >

(Foto Garucci A. II-2023)

L'AISER dispone di alcuni paia di ciaspole (a € 5) a disposizione dei soci che ne fossero sprovvisti.
 Ma vanno richieste per tempo ... non il Sabato pomeriggio!

Vallonina 2015
..mamma mia quanta neve!

(Foto Paroli P. II-2015)

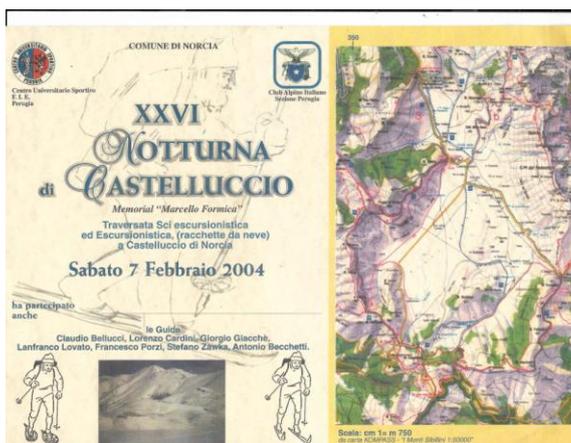
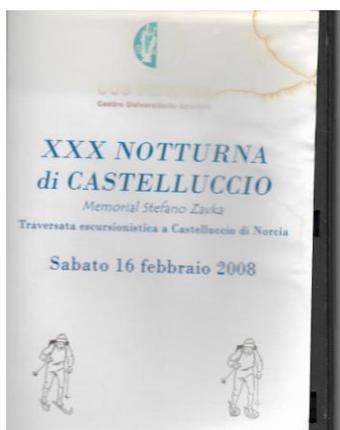




PRIMO PIANO 19/06

Indice

- p. 3 presentazione
- 5 lettera di accompagnamento
- 7 il perché di questo quaderno
- 9 01 01 racchette da neve: breve storia
- 25 02.01 attrezzature e abbigliamento
- 29 03.00 elementi di tecnica
- 37 04.00 com'è la ciaspola (racchetta) oggi
- 38 05.00 i bastoncini
- 40 06.00 ambiente innevato, neve, nivologia
- 43 07.00 orientamento in ambiente innevato
- 51 08.00 itinerario: tecniche di scelta
- 53 09.00 fisiologia, preparazione fisica, alimentazione medicina sportiva, primo soccorso, soccorso
- 62 10.00 predica finale
- 66 indice



Umbria, Perugia, Norcia, Castelluccio, Forca Canapine. Sabato 16 Febbraio 2008 si è svolta l'ultima edizione della **Notturna di Castelluccio**.

Francesco Porzi, che poi sarei io, l'ha ideata, organizzata e diretta ininterrottamente per 31 anni (un anno è stata annullata per mancanza di neve, nebbia e pioggia scrosciante continua). Nelle penultime 4 edizioni è stato affiancato dal caro amico (Guida Alpina), Stefano Zawka di Terni, disperso nel 2007 dopo aver salito il K2: ed a lui è stata dedicata la 30° edizione. Con questa manifestazione patrocinata dal CAI Perugia, e CUS Perugia, si può dire si chiude la grande era, cominciata nei primi anni '30, della Forca Canapine per tutti (dal turismo all'agonismo).

Ciò che caratterizzava questa **Notturna**, (non competitiva e tutti insieme), cominciata in 30 e finita con oltre 300 partecipanti, era: lo svolgersi con qualsiasi tempo, con o senza neve, ma obbligatoriamente con le ciaspole e gli sci da escursionismo, come corredo; l'inizio alle ore 18 e fine alle 21; le partenze-arrivi alternate: una edizione da Forca Canapine a Castelluccio (la 1°), e l'anno seguente da Castelluccio a Forca Canapine.

Le ultime 4 edizioni, dato il numero e l'eterogeneità dei partecipanti, si sono svolte ad anello intorno al paese (Castelluccio, Fonte di Canatra, Piano Perduto, Laghetto Rosso, Piè di Valloni, Prate Pale, Piano Grande, Castelluccio, o viceverso). La lunghezza delle ultime edizioni era di circa km 8, mentre le traversate si aggiravano intorno ai 20. (pf)

Annotazioni personali

STUTTURA TIPO DEI CORSI GEOGRAFIA

(Sciescursionismo, Rakneve, Escursionismo, Escursionismo Equestre, Cicloescursionismo, Canoa, Scienze Naturali Ambientali)

CORSO DI RAKNEVE (Ciaspole)

ATTESTAZIONI e TITOLI

Il piano conseguimenti titoli prevede:

Attestato di partecipazione al :

Modulo introduttivo

n° 4 lezioni teoriche (invio on line infrasettimanale) o in sede, per totali ore 6,
n° 4 Lezioni pratiche su neve per totali ore 12 (16 secondo il niveo-meteo)

Attestato di conseguimento al:

Modulo 1 - Allievo Accompagnatore:

circa 100 ore
(n° 50 per circa n°100 schede teoriche (anche on line e n° 50 pratiche + tesina finale ed esame teorico-pratico)

Modulo 2 - Accompagnatore:

circa 100 ore
(n° 50 per circa n° 100 schede teoriche (anche on line e n° 50 pratiche + tesina finale ed esame teorico-pratico)

Modulo 3 - Allievo Istruttore:

circa 100 ore
(n° 50 teoriche per circa n° 100 schede (anche on line e n° 50 pratiche + tesina finale ed esame teorico pratico)

Modulo 4 - Istruttore:

circa 100 ore
(n° 50 teoriche per circa n° 100 schede (anche on line on line e n° 50 pratiche + tesi finale ed esame teorico pratico)

Modulo 5 – Istruttore Docente Commissione Tecnica:

circa 100 ore
(n° 50 teoriche per circa n° 100 schede (anche on line on line e n° 50 pratiche + tesi finale ed esame teorico pratico)

\$ - Ogni titolo conseguito, ad eccezione del Modulo Introduttivo, per essere mantenuto, prevede n° 1 aggiornamento biennale e l'iscrizione senza interruzioni all' AISER.

*** I possessori di titoli abilitanti consimili** (guida escursionistica, ambientale, speleo, equestre, sciescursionistica, escursionistica, sci alpinistica, alpinistica, mountain bike, nordic walking, conseguiti con altre associazioni, ecc., o di comprovata esperienza) che vogliono documentare la loro preparazione teorico-pratica alla Commissione Tecnica, **potranno ottenere punteggi-ore di crediti teorici e pratici.**

* Sono previsti: colloqui didattici in sede a richiesta degli interessati; indizione di lezioni didattiche in aula a partecipazione facoltativa.

* La partecipazione e gli **attestati di conseguimento** sono subordinati a:

- iscrizione al Corso (€ .. ,00 per l'anno 20 e comunicazione e-mail personale e cellulare),
- iscrizione associazione all' AISER (20: € ...)
- la partecipazione alle uscite pratiche (dove e quando previste) sino al raggiungimento del monte-ore.
- rimborso parziale spese esami € ..,00 per ogni sessione teorico-pratica ad eccezione di Modulo Introduttivo.

Piano teorico-pratico del Corso

(Introduttivo , e moduli 1° - 2° - 3° - 4° - 5°)

01 Il Racchetteneve

02 Attrezzatura ed Abbigliamento

03 Elementi di Tecnica del Racchetteneve

04 Ambiente innevato: Legislazione vigente, la Neve, Nivologia applicata al Racchetteneve (meteorologia, previsione del tempo, innevamento, valanghe, ecologia dell'ambiente innevato)

05 Orientamento in ambiente innevato

(topografia, cartografia, strumentazione, GPS, google earth, ecc.)

06 Tecniche di scelta e preparazione di itinerario

07 Fisiologia, preparazione fisica, alimentazione, medicina sportiva, primo soccorso, soccorso.

e per il 1° - 2° - 3° - 4° - 5° modulo

approfondimenti progressivi sulle materie precedenti e

08 Preparazione psichica

09 Psicologia individuale

10 Psicologia del Gruppo

11 L'Accompagnatore (tecnica comunicativa)

12 L'Istruttore (tecnica comunicativa – didattica)

13 Responsabilità dell'Accompagnatore

14 Responsabilità dell'Istruttore

15 AISER (Associazione Italiana Sciesursionismo Escursionismo Racchetteneve)

16 CSEN , CONI, SPORT IN GENERALE

* Tutte le nozioni ed informazioni sono state redatte da persone, enti e associazioni di comprovata esperienza teorico-pratica;

1 - tuttavia ogni fruitore dovrà valutarle e metterle in pratica secondo la propria capacità ed esperienza.

2 - il descritto può servire come ausilio e traccia di studio teorico-pratico.

- Gli autori, i redattori, gli illustratori e le editrici (comprese quelle citate in bibliografia) non potranno essere chiamati e/o imputati a rispondere sotto qualsiasi titolo (civile e penale) per colpe o incidenti di alcun tipo: propri od altrui, che possano riallacciarsi direttamente o indirettamente a quanto scritto e/o insegnato (teoricamente e praticamente).
- E' gradita qualsiasi segnalazione correttiva e migliorativa purché adeguatamente documentata e consona allo spirito dell'AISER;
- l'adozione di quanto segnalato, da parte del Comitato Editoriale non comporta alcun onere a carico di alcuno, tranne l'inclusione del nome fra i collaboratori.

Scheda di iscrizione:

Luogo e data

all' AISER - CSEN € (anno 20 ...)

al ..° Corso on-line Racchetteneve €

al ..° Corso di Sciescursionismo €

al€

al€

PAGATO € tramite

.....

Cognome e nome

c.f.

n° tessera AISER - CSEN

nat a

il

residente acap

.....

via

.....n°

tel. cell.abitaz. lavoro

.....

e-mail

.....professione.....

si dichiara espressamente:

- di essere stato informato delle attività derivanti dall'iscrizione, di rispettare lo statuto, i regolamenti e le norme
- di essere in adeguato stato di salute e condizioni fisiche per svolgere le attività ludico-sportive proposte
- di sollevare l' AISER - CSEN da ogni responsabilità per infortuni e danni di qualsiasi natura per se e per terzi.
- di accettare le norme in conformità alla informativa ex art. 13 13 D. Lgs 196/2003

Data e firma (leggibile) e per i minori chi ne ha potestà

Francesco Porzi

Sono nato il 9 Aprile 1936, e da quel dì vivo nelle periferie della città (Pallotta, B. Prepo, Elce, Rimocchi), dove per andare al centro ancora oggi si dice: "vò a Perugia", e di conseguenza, ne ho appreso il dialetto e la cadenza.

Sono sposato, e con mia moglie (Nucci Giuliana), ho avuto due figlie (Silvia e Maria Elena), che ci hanno dato quattro nipoti, di cui due gemelle.

Con il diploma di Perito Commerciale e Ragioniere, ho intrapreso varie attività fra le quali, per ventiquattro anni, quella di impiegato presso la FIAT di Perugia e per un'altra trentina sono stato distributore ed editore librario. Per alcuni anni sono stato anche impiegato della Perugia Caffè, Agente Generale di Assicurazione (Veneta Assicurazioni) e Consulente tecnico sportivo della Provincia di Perugia.

Il servizio militare l'ho assolto a Siena ed a Pisa (artiglieria contraerea).

Sino da ragazzo ho dedicato il tempo libero a più attività sportive di nicchia, in particolare quelle di montagna (con il CAI), di sci, canoa, mountain bike, skiroll e forrismo, (con la FISL con: CAI, CUS, FIE, AISER CSEN, NaturAvventura, Ass Monti Tezio, ecc..)

Sono Guida Escursionistica, Speleologica ed Equestre della Regione dell'Umbria. Tecnico Nazionale di Sciescursionismo, Sci, Sci Fondo, Racchetteneve, Escursionismo, (CSEN) e (già) Istruttore di Nordic Walking.

Fondatore e presidente di "Geografia" e già presidente e fondatore dell'AISER, (Associazione Italiana Sciescursionismo, Escursionismo, Racchetteneve), della quale nel 2016, sono stato insignito della presidenza onoraria. Già Istruttore CONI CAS per gli sport invernali, ho creato in Umbria lo Sciescursionismo (1978) ed in tale disciplina, ho una metodologia propria. Già Aiuto-Istruttore e Istruttore Sezionale di Sciescursionismo (CAI). Già Operatore Sezionale di Alpinismo Giovanile (CAI), già Cronometrista (FIC) e Giudice di Gara e già Fiduciario Provinciale FISL. Nei primi anni '60 ho tenuto con il CAI i primi corsi perugini di Sci (Alpino, poi di Sci Escursionistico e Fondo), e, con il CUS Perugia, di escursionismo, di sci escursionismo, di sci di fondo, di racchetteneve, di forrismo, di canoa, di skiroll mountain bike, e di orientiring.

Già Vicepresidente e Commissario della Regione dell'Umbria (3 Sessioni), per gli esami di Guida Escursionistica. Per il CUS- CAI Perugia ho ideato, diretto e guidato centinaia di escursioni, n° 10 manifestazioni "Tutti in bici", n° 10 "Estate Nursina" (per il Comune di Norcia), n° 30 edizioni della "Notturna di Castelluccio", (CAI - CUS e, n° 6 edizioni di "Notte e di Castelluccio".

Ho fatto parte del Soccorso Alpino e Speleologico, (1968) e sono stato volontario della CRI e dell'AVIS.

Fra i riconoscimenti più ambiti ricevuti ci sono: l'aquila di platino del CAI (2018 per i 60 anni di appartenenza), la targa CONI (1984), ed AVIS (1987), quella di "Paladino dello Sport" (CSEN 2015) e nel 2017 la targa di "Pioniere dello Sciescursionismo" del CAI Regionale dell'Umbria e del "Premio Fortebraccio 2020 CSEN". Insieme a Carlo Cenni, ho ideato, organizzato e fatto parte del primo Coro (misto) di canti di montagna della Sezione CAI di Perugia.

La frequentazione sportiva del territorio e le conoscenze necessariamente acquisite nella ricerca di itinerari escursionistici, nel corso di oltre settanta anni, mi hanno portato a pubblicare alcuni piccoli libretti delle escursioni, libri storici, manualetti tecnici e documentativi, e quaderni, attingendo ai miei brogliacci di appunti ed al mio archivio-biblioteca.

Alcune mie pubblicazioni:

- Bellucci B. (a cura di F. Porzi) "Relaz. sulla storia della Sez. di Perugia del CAI" 2009 - Perugia - Porzi Edit. - 2013 CAI Perugia
- Cardini L., Porzi - "canti e ... scanti" 2015 Perugia - AISER CSEN
- Cardini L., Porzi - "Papius" 2022 Perugia - AISER CSEN
- Cecchetti A. (a cura di F. Porzi) "Na Balla dei miei ricordi" 2014 Perugia - AISER CSEN
- Porzi F. - "I monti Sibillini" 1984 Perugia - Prov. Perugia
- Porzi F. - "Relaz. Compresorio Forca Canapine- Castelluccio" 2000- Perugia - Prov. di Perugia
- Porzi F. - "Sant'Antonio" 2001 Perugia - Porzi Editoriali
- Porzi F. e S. "Sciescursionismo facile" 2006 - Perugia - Porzi Editoriali - CAI Perugia
- Porzi F. "Monte Tezio e Cenerente" 2006 - Perugia - Porzi Editoriali
- Porzi F. - "Monte Vettore: osservazioni botanico forestali" - 2008 Perugia - Porzi Editoriali - CAI Perugia
- Porzi F. - "Monte Nerone" 2010 Perugia - Porzi Editoriali
- Porzi F. - "Rakneve" 2011 - Perugia - Geografia
- Porzi F. - "Il Borghetto di Prepo" 2011 Futura - Porzi Editoriali
- Porzi F. - "...pe 'nsòldo" 2012 Perugia - Porzi Editoriali
- Porzi F. e S. - "Nordic Walking in Umbria" 2013 Perugia - Porzi Editoriali
- Porzi F. - "La Sezione di Perugia del Club Alpino Italiano" 2013 Perugia - Porzi Editoriali /CAI Perugia
- Porzi F. - "Guerrin Meschino" 2013 Perugia - Porzi Editoriali.
- Porzi F. - "La ferrovia Spoleto- Norcia" 2014 Perugia - AISER CSEN
- Porzi F. - "Fonte Avellana" 2016 Perugia - AISER CSEN
- Porzi F. - "La Madonna dei Bagni" 2017 Perugia - AISER CSEN
- Porzi F. - "Cent'anni di scivolate" 2017 Perugia - CAI Perugia
- Porzi F. - "La barella Brinci" 2018 Perugia - AISER CSEN Perugia
- Porzi F. - "Il Santuario del Crocifisso" 2018 Perugia - AISER CSEN Perugia
- Porzi F. - "Bruno Spagliccia" 2018 Perugia - CAI Perugia - ANA Umbria
- Porzi F. - "... e l'Elce è" 2019 Perugia - AISER CSEN Perugia
- Rossi Scotti L. (a cura di F. Porzi) "Una lettera dal Vettore" 2008 Perugia - Porzi Editoriali - 2013 CAI Perugia
- Saiella M., Gattobigio G., Porzi F. "Memorie di Prepo" 2015 Perugia - AISER CSEN
- Tacconi G. (a cura di F. Porzi) "Visavi" 2017 Perugia - AISER CSEN



