



Ciro Sertorelli: un amico una sicurezza

Per una giornata in sicurezza immersi nella natura meglio ascoltare i consigli di un amico, e chi se non **Ciro Sertorelli?**

Questo slideshow richiede JavaScript.

L'anno scorso proprio in questi giorni, ma in occasione di un evento triste come quello di Rigopiano, con l'articolo ["La Doverosa Precisazione Di **Ciro Sertorelli** Un Vero Esperto In Materia"](#) mi sono rivolto a lui per tranquillizzare tutti i frequentatori delle stazioni sciistiche dell'Alto Sangro, circa lo stato della neve. Il risultato fu ottimo, e quanto mi disse fu esaustivo come sempre. Conoscere **Ciro Sertorelli** è un'esperienza estremamente piacevole. È una persona che incute sicurezza già dal tono della voce che risulta basso ma sicuro e i contenuti non sono mai fuori le righe. I suoi consigli sembrano indicare sempre la strada giusta per l'obiettivo da perseguire. D'altronde **Ciro** non è l'ultimo arrivato in materia di montagna. Nasce a Bormio in Valtellina ed è guida alpina, maestro di sci e istruttore degli aspiranti tecnici del [CNSAS \(corpo nazionale del soccorso alpino e speleologico\)](#) oltre ad essere un rilevatore AINEVA (l'ente interregionale con sede a Trento che provvede ai rilevamenti dello stato della neve). **Ciro** è anche all'interno di diverse commissioni regionali per la formazione e aggiornamento dei maestri di sci alpino. Ricco di tutte queste competenze, oggi ricopre la carica di direttore delle piste e responsabile della sicurezza per le società funiviarie di Montepatello e Aremogna nel comprensorio Alto Sangro in Abruzzo.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Insomma una specie di eminenza grigia in fatto di montagna. Si perché questo signore in inverno disquisisce di neve, ma il resto dell'anno scala le più belle vette alpine come il Bianco, il Cervino, il Civetta e tanti altri fino a spingersi a scalare in assetto invernale l'Elbrus di 5642 m. che è la vetta più alta del Caucaso. Ebbene mi sono preso la briga di chiedere a Ciro quali fossero dei consigli utili per chi, in questo periodo in particolare ma anche tutto il resto dell'anno, voglia fare delle escursioni in modo sicuro senza correre rischi inutili. Il [CNSAS](#) agisce su tutto il territorio nazionale, ma è regolamentato da appalti e leggi regionali. Il fiore all'occhiello è la Lombardia dove la regione a seguito di sostanziosi finanziamenti fa sì che la macchina dei soccorsi funzioni alla perfezione. A ruota vengono regioni come Piemonte, Trentino Alto Adige e Valle d'Aosta. In queste regioni i servizi di Elisoccorso, sia per la tipologia del territorio, sia per la quantità di interventi, raggiungono standard molto elevati. Nelle altre regioni come l'Abruzzo che dispone di due elicotteri il servizio non è affatto scadente, ma ovviamente è rapportato a quanto stanziato e al territorio stesso. Gli elicotteri hanno 2 piloti, tecnico al verricello (se la macchina ne è dotata), medico, paramedico e uno o due tecnici del Soccorso Alpino. Anche questo però dipende da zona a zona. Esistono anche macchine con singolo pilota un medico e un paramedico o tecnico del Soccorso.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per la professionalità dei tecnici è lo stesso [CNSAS](#) che provvede periodicamente agli aggiornamenti del personale. Questi addirittura in regioni come la Lombardia sono monitorati dalla regione che ne dà l'appalto. Spesso vengono fatti anche corsi aperti a tutti coloro che volessero erudirsi in materia, e la partecipazione è quanto mai utile se non necessaria per chi approccia la montagna. Le dotazioni di sicurezza necessarie in inverno sono la pala pieghevole, l'Arva (strumento trasmettitore capace di rilevare presenze umane) e le sonde che nelle ultime generazioni sono dotate dello stesso Arva. Queste dotazioni sono necessarie al di fuori delle piste da sci e dai percorsi riconosciuti e battuti, e la loro funzionalità andrebbe quanto meno testata prima di ogni utilizzo. Esistono inoltre diverse applicazioni sui cellulari per verificare lo stato della neve e del tempo (vedi Meteomont) o addirittura per chiamare i soccorsi anche in zone senza copertura solo grazie al gps (vedi Georesq).

Questo slideshow richiede JavaScript.

Il consiglio dato da Ciro, che però suona quasi come un obbligo, è quello che in qualsiasi zona ci si trovi, per effettuare una qualunque escursione in estate o in

inverno, bisogna rivolgersi sempre a personale qualificato e profondo conoscitore della zona. Ovviamente per le alte quote il riferimento sono le Guide Alpine, ma in appennino, e specie se non si hanno ambizioni troppo elevate, ci si può rivolgere alle guide di media montagna alle quali prossimamente dedicherò un articolo. Spero che grazie ai consigli di [Ciro Sertorelli](#) sia riuscito nell'intento di indicarvi le precauzioni e gli accorgimenti su come affrontare un'escursione, per evitare di trasformare una giornata di sport e relax in un problema che potrebbe diventare di non facile risoluzione. Ricordiamo sempre gli angeli del [CNSAS](#) e sappiate che possiamo anche fare una donazione detraibile dalle imposte a favore di chi in montagna non ci lascia mai soli. Nella pagina Facebook alla quale potete accedere dai caratteri in blu troverete le istruzioni necessarie.



L'importanza della calzatura adeguata per un trekking senza problemi.

Indossare delle calzature adeguate è la cosa più importante da fare prima di iniziare un percorso di trekking.

“Quando c'è la guerra, a due cose bisogna pensare prima di tutto: in primo luogo alle scarpe, in secondo luogo alla roba da mangiare; e non viceversa, come ritiene il volgo: perché chi ha le scarpe può andare in giro a trovare da mangiare, mentre non vale l'inverso”. Con questa citazione tratta da *La tregua* di *Primo Levi* vogliamo evidenziare

l'importanza della calzatura giusta per affrontare le nostre passeggiate, siano esse brevi o lunghe e impegnative. Essa, deve quindi essere comoda, e proteggere i nostri piedi dalle intemperie e dagli imprevisti del percorso.

Questo slideshow richiede JavaScript.

La scarpa da trekking deve quindi essere solida, ma confortevole, deve permettere la giusta libertà per consentire un movimento del piede fluido ed elastico, ma non deve risultare troppo larga, altrimenti per l'attrito si formeranno delle dolose vesciche. La calzatura giusta dovrebbe sostenere le vostre caviglie evitando pericolose distorsioni, sono quindi preferibili i modelli alti. Per attutire gli urti con il suolo, è preferibile utilizzare modelli con tecnologie ammortizzanti allocate nel tallone e nella pianta. Infine, ma non per importanza la scarpa deve essere affidabile, perché avere delle scarpe rotte a metà percorso non è auspicabile per nessuno. Una buona scarpa da trekking è realizzata con materiali impermeabili e traspiranti, altrimenti basterebbe un ruscello o un temporale improvviso per trasformare una passeggiata in montagna in una giornata da mondina.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per evitare questo effetto basta una buona scarpa in Gore-tex. Questo trattamento garantisce il giusto scambio di umidità tra l'interno e l'esterno della scarpa. Se il plantare dello calzatura è troppo duro, potete provare a sistemarlo con delle suolette anatomiche, ma attenzione perché questa operazione potrebbe ridurre la calzatura, quindi valutatelo attentamente in fase di acquisto. La suoletta deve avere la stessa lunghezza e larghezza dell'interno dello scarpa, in modo da non avere tolleranza, altrimenti i punti anatomici del piede non corrisponderanno più a quelli della calzatura, e si formeranno vesciche molto dolose. La punta non deve essere stretta, altrimenti le dita dei piedi vengono compresse, causando inizialmente fastidio, poi dolore. La calzatura ideale è quella con plantare anatomico. Se l'estetica non è di nostro gradimento, ricordiamo che dobbiamo camminare e non fare una sfilata di moda. Facciamo molta attenzione al "grip" della suola che deve essere perfetto anche in punta.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Anche i fondi troppo morbidi sono sconsigliati perché trasmettono al piede le asperità del terreno. La scelta della scarpa che ci accompagnerà nelle nostre escursioni dovrà

quindi essere attenta e ponderata. Non abbiate fretta e provatele entrambe, indossando preferibilmente delle calze da trekking che sono costose ma fanno la differenza. La loro peculiarità sta nelle differenti strutture tra arco plantare, collo piede e tallone. Quando provate le scarpe fate attenzione a far aderire bene il tallone alla tomaia da seduti, stringete poi le stringhe e una volta in piedi controllate che in punta rimanga un piccolo spazio, altrimenti scegliete mezza misura in più. Per questa importante scelta il nostro consiglio è di rivolgersi a negozi specializzati dove personale qualificato vi guiderà nella scelta delle vostre inseparabili compagne di avventura.



Passeggiando in bicicletta ops in mountain bike

La mountain bike inventata per attraversare luoghi impervi, è divenuta la nostra compagna nelle passeggiate in bicicletta.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Ormai ci siamo, e programmare le vacanze estive è quasi un obbligo, anche se i last minutes hanno sempre il loro fascino. Se siamo lucertole al sole il racchettone o il beach volley sono l'ideale per la voglia di competizione che alberga in noi, ma siccome Big Mountain parla di montagna ci interessa quello che ci fa conoscere meglio questo habitat supremo è affascinante. Negli ultimi anni il turismo estivo ha subito molti cambiamenti, sia per la congiuntura economica, sia perché le offerte si sono

diversificate grazie alla specializzazione di molti operatori e alla volontà di conquistare la clientela con prodotti fuori dalla noiosa abitudine. In quasi tutte le località di montagna stanno crescendo le offerte inerenti la mountain bike come il noleggio a ore per semplici passeggiate (ma questo ci riguarda poco), e come mezzo di escursione e conoscenza del territorio. La nostra penisola è ricca di tesori paesaggistici, e sempre più spesso, grazie alle nuove generazioni, e perché no ad amministratori competenti, queste bellezze stanno diventando visitabili attraverso percorsi tracciati e segnalati. Ma andiamo per gradi. Oggi, la rete ci offre svariate possibilità di sapere se il posto dove andremo è attrezzato per la bike. Come per gli sci d'inverno, i noleggi di mountain bike sono migliorati molto, e offrono anche biciclette sofisticate.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Ma la domanda fondamentale è: siamo noi sofisticati all'altezza di queste bike? Come in tanti altri sport, l'approccio deve essere graduale e dobbiamo preparare la forma fisica un po' prima. Oggi, bene o male in tanti frequentiamo palestre o pratichiamo sport all'aperto, quindi la preparazione è ok. Iniziamo a uscire per poco tempo affidandoci ai consigli di chi è del posto o preferiamo un accompagnatore in modo da non correre rischio di perderci e soprattutto per godere delle bellezze del posto che se lo avete scelto certamente merita. Pensate che la vera mountain bike, gode di diverse varianti (cross country, downhill, cicloescursionismo, enduro, freeride, slopestyle e four cross), nacque nella solita California dove veniva utilizzata nelle vie di fuga degli incendi boschivi, ma era una normale bici adattata con varie modifiche artigianali. Vedendo poi che il fenomeno attecchiva, alcuni appassionati, da artigiani divennero industriali, producendo telai specifici e assemblandoli con componenti adatti per ognuna di queste specialità. Scendere nei particolari tecnici che differenziano un tipo di bike dall'altra sarebbe noioso e inutile perché per quello esiste un'editoria specializzata. Il mio desiderio è di rendere l'avvicinamento a questo sport il più sicuro e piacevole possibile. Man mano che prenderete confidenza vedrete che il passo successivo dopo il noleggio sarà acquistarne una tutta vostra con la quale inizierete le prime passeggiate in città o fuori. Quello sarà il momento delle scoperte, perché si aprirà ai vostri occhi un mondo fatto di scenari dolci, mozzafiato o impervi e ogni angolo che raggiungerete avrà un fascino particolare perché sarà frutto della vostra fatica e dello spirito di avventura.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Il passaggio successivo che vi auguro di raggiungere al più presto sarà il ciclo turismo.

Esistono tour operator che provvedono al viaggio con la vostra bike al seguito o ve ne forniscono una all'arrivo e organizzano pernottamenti o bivacchi all'aperto con tanto di accompagnatore in gruppo o singolarmente. Le mete sono le più disparate tra l'Italia e l'estero. Vanno da Finale Ligure con le bellezze di sentieri a picco sul mare alle escursioni sull'Etna con il fascino di correre accompagnati dal respiro di "A Muntagna" come la chiamano i catanesi. Si possono anche valicare i confini delle Alpi visitando la magica Provenza in Francia con i suoi profumi e le sue tradizioni, o addirittura la misteriosa Scozia con le sue colline e le sue immense distese erbose. La scelta è ampia e il risultato è garantito anche perché se la passione cresce grazie alla Mountain bike potrete visitare territori lontani in tutto il globo. Mi raccomando quindi di iniziare sempre con le dovute precauzioni affidandovi a mani esperte, nel totale rispetto della natura, e vedrete che mai come con la bici l'appetito vien mangiando tanto che presto tutti saremo campioni anche senza un cronometro. Buon divertimento e fatemi sapere se vi ho consigliato bene.



Terre di Mezzo e il nevaio perenne

Nel cuore dell'Irpinia, grazie agli amici di [Terre di Mezzo](#), andremo a visitare un nevaio perenne.

Dallo scorso anno Big Mountain segue le attività di [Terre di Mezzo](#), che nel cuore della bellissima Irpinia organizza sempre escursioni ed eventi interessanti e fuori dal comune. A febbraio con [La luna la fiaccola e la grotta](#), a marzo con [il Nordik Walking](#) e il [primo maggio u.s. sul monte Cervialto](#), chi segue i miei articoli, sa come questa associazione di Turismo Verde, Responsabile ed Emozionale tiene alla perfetta riuscita

di ogni evento. Nel totale e completo rispetto della natura, questi ragazzi non lasciano nulla al caso e oltre a valorizzare il territorio già di suo bellissimo, tengono tantissimo a diffondere le usanze e i prodotti di questa terra. L'Irpinia ha bisogno di questi volani per la sua valorizzazione perché è uno scrigno di tesori, di tradizioni e di eccellenze enogastronomiche, che spesso resta ignorata per svariati motivi. Grazie all'impegno di [Terre di mezzo](#), abbiamo periodicamente la possibilità di trascorrere una giornata o un week end da soli o in compagnia della famiglia, attraverso sentieri e paesaggi di una natura incontaminata, e non sono trascurate tradizioni e borghi incantati.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Domenica prossima vivremo un'esperienza singolare, ovvero arrivare in un nevaio perenne attraverso le sorgenti del fiume Calore sul Parco Regionale dei Monti Picentini, e conosceremo gli antichi sistemi di sopravvivenza dei carbonai. Si parte alle 9,30 per una vera esperienza wild, ma senza incontrare particolari difficoltà. Attraversando castagneti secolari e faggete maestose, scopriremo angoli incantati di una terra che in passato ha visto tanti uomini affrontare le fatiche di lavori ormai scomparsi come i carbonai o coloro che in alta montagna coltivavano e essiccavano le castagne. La zona di Montella come molti sanno è famosa per la produzione di questo frutto delizioso. Specie nel napoletano, Natale non è Natale se tra la frutta secca non ci sono le castagne di Montella. Si camminerà sempre al fresco seguendo il corso del Calore, ci saranno facilissimi guadi, e chi lo vorrà potrà anche immergersi in queste acque cristalline per rinfrescarsi. All'arrivo a circa 904 m s. l. m. si incontrerà questo magico nevaio perenne e si conoscerà l'inedita magia della neve d'estate. Grazie alla sapiente opera delle guide di Terre di mezzo si potrà assaggiare la stessa granita che allietava le calde giornate estive dei carbonai di tempi antichi. Inoltre è prevista una merenda del montanaro a base di prodotti tipici irpini, grazie alla quale saranno alleviate le fatiche della salita. Il rientro è previsto intorno alle 16:30.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Come ormai consiglio sempre, ma addirittura è reso obbligatorio dall'organizzazione, le scarpe devono essere rigorosamente da trekking e l'abbigliamento a strati, perché il percorso è prevalentemente all'ombra ma i tratti al sole ci faranno ricordare che ormai siamo in estate. Occorre anche uno zaino con acqua a sufficienza, protezione solare, giacca antipioggia, bastoncini da nordik walking e macchina fotografica perché le escursioni meritano sempre di essere immortalate. Inutile dire che lungo tutta la durata del percorso, la natura va ammirata, filmata e lasciata come si trova, perché il

rispetto per l'ambiente che ci ospita è imprescindibile. Previo contatto con l'organizzazione possono essere portati anche amici a 4 zampe, sempre che siano in grado di non arrecare danno all'ambiente. Ricordo a tutti che [Terre di Mezzo](#) supporta questi eventi con l'impiego di Guide Ambientali Escursionistiche Professioniste (Aigae/Lagap) dimostrando quindi una professionalità e serietà esemplari. Insomma non ci resta che contattare Terre di Mezzo per iscriverci, riempire lo zaino di quanto sopra, fare il pieno alla macchina e augurarci una bellissima giornata tra le braccia di madre natura, che se rispettata sa solo regalarci momenti indimenticabili. Buona passeggiata.



Torrentismo: estremo ma non troppo

Il torrentismo è considerato da molti uno sport estremo, ma se affrontato con le dovute precauzioni, di estremo non ha molto.

Questo slideshow richiede JavaScript.

A mio avviso lo sport estremo in assoluto non esiste, basta essere assennati e fare le cose con cognizione di causa non andando oltre le proprie possibilità e cercando di non mettere mai in pericolo la propria e l'altrui incolumità. Per fare questo, basta affidarsi in mani esperte e approcciare la disciplina scelta con attenzione, usando sempre materiali di buona qualità. Affrontare il trekking con scarpe da muretto, e poi lamentare bolle e fistole è il meno che ci possa accadere. Non diamo retta all'amico

sapiente di turno, ma confrontiamoci con la rete e con commercianti seri e competenti. Contattiamo le organizzazioni locali che ci garantiscono approcci sicuri e materiali in buono stato e vedrete che nessuno sport è estremo. Se non facciamo questo può diventare estrema e pericolosa anche la partita alla bocciolina di quartiere (ammesso che ne abbiate una). Oggi, voglio consigliarvi una pratica che sono ansioso di provare sperando di non incastrarmi in qualche forra: il torrentismo. È una disciplina relativamente giovane e pare nata agli inizi del '900 grazie ad alcuni speleologi francesi che esplorando le impressionanti Gole del Verdon per scopi scientifici, dovettero inventarsi questa tecnica. In Italia si è affermata come pratica outdoor di puro svago dagli anni '90 in avanti. Non è molto conosciuta come l'arrampicata o il trekking, ma grazie a molte associazioni si sta affermando sempre di più e ogni anno sono sempre più numerose le persone che assaporano il brivido della discesa attraverso forre e torrenti.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Grazie a questo incremento numerico infatti, il [Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico](#) ha formato delle squadre specializzate nell'intervento in forra proprio per poter intervenire qualora ci fosse un'emergenza. In pratica il torrentismo consiste nel calarsi a piedi, quindi senza alcun mezzo ausiliario come canoe o toboga, attraverso il corso di torrenti che nei secoli hanno scavato vere e proprie forre. Si incontrano spesso cascate e qui viene la parte più divertente. Si usano infatti tecniche da alpinismo attraverso l'uso di moschettoni a frizione e corde specifiche adatte all'acqua, quindi ci si bagna e non poco, sia durante la discesa che alla base dove spesso ci sono laghetti di acqua cristallina perfetti per bagni da "laguna blu". Sono questi i punti che potrebbero risultare difficili in caso di piene improvvise. Teniamo presente che per la natura del percorso una volta iniziata la discesa non si può tornare indietro anche perché l'ultimo toglie la corda dall'occhiello per passare poi alla prossima cascata. Gli occhelli sono fissati a espansione proprio come quelli dell'alpinismo. Altra cosa importante e affascinante è che questa disciplina non necessita del bel tempo: ci si bagna talmente tanto che la pioggia non spaventa. Per questo e per altri motivi è indispensabile affidarsi a guide esperte che sapranno consigliarci al meglio. L'Italia sia nell'arco alpino che in appennino è ricca di aree dove praticare il torrentismo e molte di queste sono indicate sia per i principianti che approcciano gradualmente ai livelli avanzati che per gli scafati che vogliono provare il brivido. Le escursioni sono di varia durata e impegno. Possono durare poche ore per iniziare e addirittura in aree più vaste possono essere di più giorni con bivacchi notturni che hanno sempre il loro fascino. In genere i centri autorizzati per la pratica

danno il materiale necessario come casco, muta, imbracatura e corde oltre a garantire una doccia calda a fine sessione.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Se una volta smaliziati vi appassionate a questo sport, cercate di non essere taccagni con la qualità dei materiali perché ognuno dei componenti vi permetterà di agire in sicurezza e non trasformare una bella passeggiata in un fiume in un'esperienza spiacevole. La muta serve a proteggerci dal freddo e va bene quella surf o da speleologo e come questa anche il cappuccio e i calzari. Le scarpe sempre in neoprene sono indispensabili sia per il freddo che per la presa. L'acqua leviga la roccia e se poi abbiamo vegetazione, il fondo diventa altamente scivoloso. Imbrago, moschettoni e discensore (maniglia a frizione) devono aiutarci a essere sicuri nella discesa ma anche nell'eventuale salita qualora il percorso lo richieda. Il casco inutile dirlo che in caso di caduta o di crollo di massi ci fa portare la testolina a casa. Un coltello non fa mai male perché qualora necessitasse si può recidere la corda. Per tutto il resto saranno indispensabili le istruzioni degli esperti che non mi stancherò di ripetere sono indispensabili e non solo all'inizio. Sarà facile trovare in rete i contatti con chi ci istraderà al torrentismo sia in appennino che sulle Alpi, e sono certo che è un ottimo mezzo di contatto con una natura incontaminata, per cui lo consiglio vivamente e magari potremo anche incontrarci in un torrente sperando che la mia stazza mi faccia passare agevolmente. Buon divertimento.



Uno sport perfetto: andare per funghi

Quale sport ti fa fare lunghe camminate per boschi e radure in totale relax? Andare per funghi.

Abbiamo già parlato di come praticare sport a contatto con la natura, e tanti sanno che, per alibi di stazza, o per individualismo puro, il sottoscritto non crede nella necessità dell'agonismo per approcciare allo sport. Affrontare un bosco o una radura di alta o bassa montagna fino a quando ci va, comporta un consumo calorico non indifferente, ma soddisfa appieno corpo e anima. Allora se la pensate come me, possiamo trovare tantissimi modi di dire a noi stessi di essere amanti della natura e veri sportivi. Andare per funghi è una pratica sportiva tra le più autonome. Non si pratica in orari proibitivi, tanto che in alcune regioni è consentito da un'ora prima dell'alba fino a un'ora dopo il tramonto. Non comporta una preparazione fisica specifica ma necessita di poche ma indispensabili regole, ed eccone alcune: andare tassativamente in coppia specie se non si conosce a fondo il territorio, infatti se uno si fa male l'altro si adopera.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Usare abbigliamento a strati per affrontare i cambi climatici sia di orario che ambientali. Indossare scarpe da trekking che ben tengano anche eventuale acqua o fango. Dotarsi tassativamente di un cestino di vimini perché non vi dovete azzardare a riporre i funghi raccolti in buste di plastica. Il vimini consente alle spore dei funghi di spargersi nell'aria ad ogni passo, e quindi formare nuove ife che permettano la rigenerazione della specie. Mai raccogliere o scandagliare il terreno con palette o rastrelli che massacrano l'habitat dei funghi. Ma la cosa più importante, se non addirittura vitale, è che se non siete esperti doc facciate vedere, al vs rientro, il raccolto ad esperti veri o addirittura, se presente in loco, ad un ispettorato micologico del posto. Io consiglio di approcciare la ricerca, le prime volte, in compagnia di qualcuno pratico della materia. Seguire un vero cercatore è un'esperienza unica. Il cercatore annusa l'aria, osserva attentamente ogni movimento, e addirittura adegua le percezioni fisiche ai ritmi dell'ambiente circostante, al punto di accorgersi se un posto è da porcini con il solo olfatto.

Questo slideshow richiede JavaScript.

L'ambiente va rispettato in modo quasi maniacale, lasciando tutto come stava prima

del nostro arrivo. I funghi vanno raccolti con delicatezza e guanti sempre indossati. Alcuni possono essere velenosi solo al tatto. Quelli che non interessano vanno osservati e basta. Tutto l'ambiente circostante va apprezzato, attraversato e non offeso. Io sono certo che se piace la natura, e se i funghi trovati sono commestibili, questa pratica può dare assuefazione. Si possono trascorrere diverse ore immersi nella quiete, respirando aria pulita e depurando la mente da stress e preoccupazioni. Secondo voi non è meglio di un antidepressivo? Allora conviene documentarsi sia sotto l'aspetto meteorologico che orografico, parlare con persone del posto e cercare le zone prolifiche per iniziare quest'esperienza che se piace, porterà lo spirito e il corpo a chiedervi di ripeterla.



Primo maggio sul Cervialto in Irpinia con Terre di Mezzo

Il prossimo primo maggio [Terre di Mezzo](#) organizza un'escursione al monte Cervialto in Irpinia.

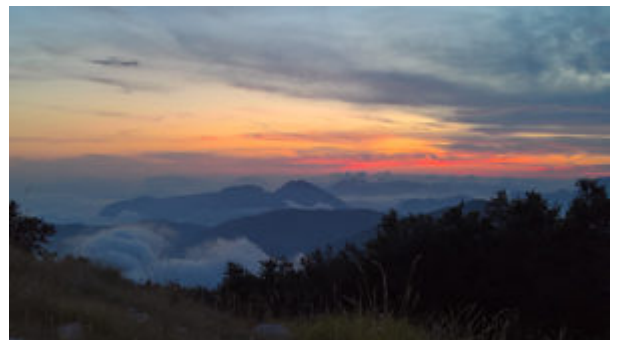
Come anticipato, sarà cura di Big Mountain segnalarvi le migliori escursioni guidate su tutto il territorio nazionale, e anche oltralpe poichè il trekking non è una competizione, ma uno stimolo alla conoscenza di nuovi luoghi e nuove tradizioni. Iniziamo dall'Irpinia dove abbiamo i cari amici di [Terre di Mezzo](#). Ricorderete “[La luna la fiaccola e la grotta](#)” e “[Terre di mezzo ritornano puntuali con il nordik walking](#)”? Ebbene dopo queste esperienze invernali, con l'arrivo della bella stagione, non potevano mancare le loro fantastiche avventure.



Si inizia lunedì primo maggio con l'ascensione al monte Cervialto, una delle escursioni più impegnative dell'Irpinia, ma sicuramente alla portata di tanti. Il Cervialto è una bellissima montagna di 1809 m s.l.m. ed è la quarta vetta dell'Irpinia se si considera il monte Miletto una cima del Molise. Mi spiego meglio: Il monte Miletto gode di molte scuole di pensiero, per cui sembra che la base sia in territorio campano e la vetta in Molise. L'uso del condizionale è d'obbligo perché tutte le teorie sono rispettate e ci piace quest'aura di dubbio che la avvolge.



Lunedì prossimo questa salita al Cervialto porterà i fortunati partecipanti ad avventurarsi in faggeti secolari invidiati da tutti gli appennini. Sotto la sapiente guida dei professionisti di [Terre di Mezzo](#), Guide Ambientali Escursionistiche Professioniste, e con una ragionevole quota di partecipazione che comprende assicurazione e una “merenda del montanaro” a base di prodotti tipici irpini, si partirà alle 9 di mattina dall’altopiano del Laceno. La difficoltà del percorso ha la lettera E quindi per persone mediamente allenate, mentre gli ultimi 500 m sono leggermente più impegnativi.



Il dislivello che si supera dai 1226 m s.l.m. della partenza al Colle del Leone ai 1809 m s.l.m. dell’arrivo, è di 583 m. La pendenza media è del 7% e il percorso di andata e ritorno è di 14 km circa, con un tempo di percorrenza totale di 5 ore e 30 approssimative. Su in vetta si potrà ammirare la Costiera Amalfitana, i monti Alburni, i monti del Cilento, la piana del Sele e con un pizzico di fortuna anche il mare Adriatico. Per questa escursione, come ho scritto nel mio articolo “[Trekking escursionismo o camminare ecc ecc](#)” sono obbligatorie scarpe da trekking, mentre è consigliati zaino, giacca antipioggia, acqua e bastoncini da nordik walking oltre agli occhiali da sole e una macchina fotografica.



Un piccolo consiglio personale: nello zaino mettete una penna. Sulla vetta del Cervialto troverete un libro ben protetto, dove ognuno se vuole può scrivere un pensiero. Un modo carino per ricordare il vostro passaggio. Queste sono le escursioni che ci piacciono perché ci danno modo di conoscere posti incantevoli, purtroppo poco propagandati, così che sapremo sempre di più quanto è bello il nostro stivale, e poi è un'occasione per trascorrere mezza giornata immersi nella natura incontaminata della bellissima Irpinia. Buon cammino a tutti



Trekking, escursionismo o camminare resta comunque la mamma di tutti gli sport

Potete chiamarlo come volete (trekking, camminare, escursionismo) ma è alla base di tutte le attività fisiche di ognuno di noi.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Oramai, che ci piaccia o no, la stagione invernale è alle spalle e siccome la montagna o la collina sono il nostro karma, dobbiamo accostarci a tutte le possibili attività che ci permettano di praticarla, viverla e goderne dei benefici. Il modo più semplice, naturale, modulabile e alla portata di tutti è il trekking o escursionismo che si voglia. Come tutti sapranno non è altro che un camminare attraverso sentieri, con un minimo di attrezzatura al seguito, per scoprire angoli nascosti, panorami incantevoli e tesori culturali e gastronomici unici, da soli o in compagnia di chiunque ci segua. L'aspetto importante è che questo non comporta alcun inquinamento per l'ambiente, sempre che noi riusciamo a essere responsabili. MA QUESTO IO LO DO PER SCONTATO!!!!!! VERO?????. È un'attività non competitiva che può accompagnarci tutto l'anno, e addirittura darci spunto per viaggi all'estero. In alcuni paesi come l'Irlanda, si organizzano da sempre escursioni alla scoperta di posti incantati e meravigliosi. Il tutto a cavallo di un semplice week end. Ma senza andare troppo lontano, mi impegno a segnalarvi periodicamente iniziative organizzate da professionisti dell'escursione, che lungo tutto lo stivale, stilano dei veri e propri calendari da qui all'autunno e oltre, per farci conoscere gli angoli più remoti e affascinanti di questo fantastico paese. Qui di seguito pochi semplici consigli per coloro che si avvicinano per la prima volta a questa meravigliosa disciplina.



Iniziamo accompagnati da guide, specie le prime volte, e calibriamo il tipo di escursione rapportandolo alla nostra preparazione fisica. Se il nostro standard di consumo calorico è la traversata del corridoio o il sollevamento gambe sul poggiapiedi, iniziamo a piccoli passi con escursioni facili per poi aumentare gradualmente. La natura non scappa, e i posti più difficili da raggiungere li raggiungeremo in seguito.

Scegliamo attentamente l'itinerario, consultando anche la rete attraverso i forum, e preferiamo percorsi ben segnalati. Cerchiamo anche l'ausilio di semplici strumenti (binocoli e perché no bussole) per non perdere mai la rotta. Spesso in valli lontane dalle vie di comunicazione i segnali cellulari sono scarsi.

Portiamo uno zaino nel quale riporre le cose essenziali come abbondante acqua, salviettine, magari un ricambio, una macchina fotografica per immortalare l'esperienza, un kit elementare di pronto soccorso, qualche barretta o del cibo, qualche capo impermeabile per eventuali cambi di tempo e una protezione solare. Prestiamo attenzione a non caricarlo eccessivamente perché il superfluo grava comunque sulle nostre spalle.

Consultiamo sempre il meteo, e che sia attendibile, sia per l'abbigliamento che per l'itinerario o addirittura rimandare l'escursione qualora le condizioni divenissero avverse.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Non risparmiamo sulle scarpe e rivolgiamoci a commercianti competenti che ci consiglieranno al meglio. Ricordate che camminiamo con i piedi anche se sembra banale. Non affrontate percorsi di trekking con scarpe fatte per altre cose. Ve ne pentireste.

Restate nei percorsi tracciati e non fate gli eroi a tutti i costi. Tenete presente che il

meglio dell'esperienza è il tragitto e non l'ansia dell'arrivo. Il passo lento e regolare ci garantisce la migliore performance. Nessuno ci insegue.....almeno spero.

Non lasciate tracce del passaggio, se non l'impronta delle vostre scarpe, perché non c'è nulla di peggio che mostrare a chi viene dopo di noi il segno del nostro passaggio con cartacce o altro. La natura è di tutti e va rispettata. Quello che gli consegniamo oggi lo restituisce con gli interessi ai nostri posteri.

E infine, acquisiamo il piacere di raccontare e documentare la nostra esperienza, perché meglio lo faremo e più a lungo ci sembrerà di viaggiare.

Buona camminata a tutti.



CIASPOLE O RACCHETTE DA NEVE, CHIAMALE COME VUOI MA SENZA NON CAMMINI

Le puoi chiamare come ti pare, ma senza di loro non cammini e con la neve alta è meglio che resti a casa.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Nell'antichità erano indispensabili per gli spostamenti essenziali. Hanno fatto la storia di intere comunità, abituate a convivere con il volto duro di madre natura. Raccontano

storie di vallate isolate dal resto del mondo in epoche dove le comunicazioni erano affidate alle sole gambe degli uomini. Senza sci o racchette da neve non si andava lontano dalla porta di casa, altrimenti si affondava fino alla cintola e oltre. Queste vicissitudini colpivano i popoli nordici, ma anche in casa nostra, sulle Alpi e sugli Appennini, non ce la passavamo bene. Per mangiare, per commerciare, per curarsi, l'unico modo era mettere gambe in spalla ciaspole ai piedi e andare.

Più tardi, il progresso pian piano ha permesso alla mobilità di diventare più agevole, e gradatamente questi attrezzi, che hanno fatto la storia di intere generazioni, sono andati in soffitta quasi a voler dimenticare la fatica e il sacrificio che rappresentavano. Motoslitte, spazzaneve, gomme termiche e diavolerie varie hanno mandato nel dimenticatoio questi strumenti che sapevano di antiche storie. Gli sci si sono trasformati in un attrezzo ludico e agonistico, mentre le ciaspole pian piano hanno recuperato la loro credibilità, adeguandosi al progresso con l'uso di nuovi materiali tecnologici per permettere a tutti di godere appieno, da soli o in compagnia, l'esperienza del contatto con la natura incontaminata.

Di strada ne hanno fatta sotto l'aspetto strutturale e tecnologico. Nate come strumento indispensabile, in origine erano di fattura artigianale e realizzate con materiali di recupero. Per un lungo periodo erano quasi sconosciute e usate da pochi amatori. Ricordo un noto commerciante della mia città che mi disse di averne avute in deposito alcune paia per anni senza riuscire a venderle. Quei tempi sono ormai alle spalle e le racchette o ciaspole che si voglia sono, in modo discreto, ritornate alla ribalta e senza alcuna velleità competitiva (se non per pochi). Oggi sono leggerissime ed estremamente affidabili, e le più sofisticate usano materiali come carbonio, graphite e teflon.

Infatti, le principali competizioni ospitano contemporaneamente gli atleti alla ricerca della performance e amatori che cercano nell'occasione sportiva il modo di passare una giornata immersi nella natura magari con la famiglia al seguito. Oggi, in numerose località montane, associazioni di guide organizzano escursioni con ciaspole a cui possono partecipare anche i principianti, senza il rischio della sindrome di Calimero. In questi happening protagonista assoluta è la natura con i suoi silenzi e i suoi paesaggi. Grazie a loro si possono raggiungere angoli immacolati e consumare un picnic nel rigoroso rispetto del territorio. Grazie a questi attrezzi, si possono vedere luoghi unici che ci permetteranno di dire: lì ci sono stato solo io.

È importante però avere poche ma irrinunciabili precauzioni. Consultate sempre i principali siti di previsioni metereologiche, abbigliatevi a cipolla (a vari strati) per far fronte, specie con l'arrivo della primavera, agli sbalzi climatici, e soprattutto, se siete

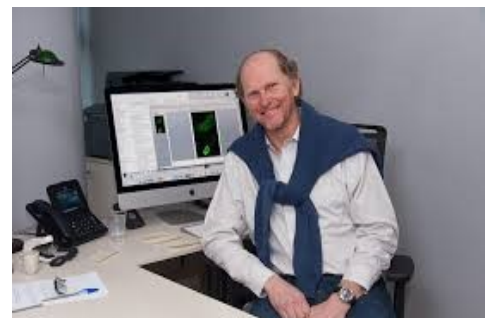
principianti, affidatevi a guide esperte e riconosciute. Se siete invece provetti non avete bisogno di dritte, ma cercate di essere sempre in coppia o di più, così oltre alla compagnia ognuno può aiutare l'altro in caso di incidente. Non vi resta che lanciarsi in questa favolosa esperienza. Credetemi, ne vale la pena, perché poche pratiche sportive avvicinano alla natura più vera come le ciaspole.....o racchette da neve. Questa precisazione è d'obbligo per i puristi della lingua italiana. Loro intendono la parola "ciaspole" un'espressione dialettale di origine Ladina. Buon divertimento



ANDREA BALLABIO: L'INCONTRO TRA SPORT E RICERCA

Incontrare il prof. Andrea Ballabio è stato come mixare passione per lo sport e per la ricerca.

Siamo coetanei, e l'ho ammirato tante volte sui campi da sci per il suo indomito spirito agonistico, ma anche in televisione per la sua attività di ricercatore Telethon. Sembra quasi impossibile che le due cose possano convivere, perché entrambe richiedono dedizione totale, specie se si conseguono i suoi risultati. Nello sci iniziò a 4 anni e da subito fece capire che non gli andava di fare il turista, ma voleva gareggiare a tutti i costi. Tirò un po' troppo la corda, infatti a 6 anni si fratturò una tibia. All'epoca le attrezzature e la tecnica non erano sofisticate come oggi e quell'infortunio era frequente. Non si arrese, e i risultati non



tardarono.

È un campione a raffica nelle gare appenniniche e di comitato portando a casa innumerevoli trofei, costellando il suo percorso sciistico di vittorie spesso inaspettate come quella del 2016 in coppa Italia nel circuito master. È cofondatore insieme ad altri appassionati della [Skimastermind](#), un'associazione/comitato per la promozione del circuito master nel meridione di cui parleremo in altra sede. Dell'intervista ad Andrea mi ha affascinato la semplicità con la quale mi ha descritto il suo iter professionale. Un vero e proprio luminaire, laureato in medicina alla Federico II, specializzato in pediatria, ha iniziato il percorso di ricercatore quasi per caso senza più abbandonarlo. È stato diversi anni all'estero tra Inghilterra e Stati Uniti.



Qui è stato condirettore del Baylor Human Genome Center di Houston in Texas. Ha approfondito sempre più la ricerca sulle malattie genetiche rare, pubblicando ben 305 articoli su riviste scientifiche internazionali, e partecipando negli ultimi 10 anni, come relatore, a più di 100 congressi nazionali e internazionali. Durante la sua permanenza negli Usa un giorno riceve una telefonata della senatrice Susanna Agnelli, allora presidente della fondazione [Telethon](#), che lo invita a tornare in Italia a fondare un istituto di ricerca di genetica e medicina. Dopo un'attenta e profonda riflessione decide di tornare a casa e inaugurare il TIGEM che avrà sede prima a Milano, poi a Napoli, e attualmente a Pozzuoli in una location molto bella. Qui è a capo di un equipè che attualmente conta circa 220 ricercatori provenienti da tutto il mondo, operanti nel campo delle malattie genetiche rare.



A chi non ha una formazione scientifica come la sua, termini come lisosomi, orientamento assonale, biogenesi, autofagia, esocitosi ecc ecc suonano strani, ma lui educatamente li pesa con il bilancino. La sensazione che scaturisce è che il futuro della ricerca in queste mani è certamente al sicuro. La fondazione [Telethon](#) infatti, con quasi inesistenti capitali pubblici, gestisce fondi di donazioni e bandi europei sotto stretto controllo di commissioni internazionali che sovrintendono al loro corretto utilizzo. Insomma, sembra strano che tutto questo,



come sport e come ricerca, venga fatto da una sola persona, ma vi assicuro che è così.

Pensate che Andrea Ballabio è stato anche tedorero ai XX giochi olimpici di Torino del 2006, e nel 2007 era il 18° a bordo di Luna Rossa a Valencia. Vi assicuro che parlare con lui è un vero piacere e non fa sentire assolutamente in difficoltà chi non gode della sua stessa preparazione sia scientifica che sportiva. Sembra l'uomo della porta accanto. Ad averne tutti di porte accanto così. . Per fortuna esistono fondazioni come [Telethon](#) che attraverso donazioni, bandi di varia natura e la collaborazione di colossi farmaceutici, riescono a dare linfa vitale alla ricerca per migliorare la qualità della vita e studiare nuove cure per le malattie rare. Qui di seguito troverete il link di [Telethon/donazioni](#) che indica le strade da seguire per le donazioni stesse. La ricerca va aiutata e credo che ognuno di noi nell'ambito delle proprie possibilità può e deve fare il suo piccolo, perché i fondi raccolti e destinati al lavoro di simili studiosi saranno sicuramente ben impiegati.

