

# in...cammino



*pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !*

Anno I - numero 4 - settembre-ottobre 2013

Editoriale

## Una ricetta

di Daniele Crotti

Sì, perché in fondo i vari articoli si possono interpretare come una “ricetta”... anche perché come scrisse Goethe *“tutto è più semplice...”*. Dopo un ulteriore approfondimento di come programmare un’escursione con il GPS, eccoti una riflessione sul perché incamminarsi ed “in...cammino”; e fa piacere la lettera di un “collega” triestino sul numero di Agosto di Montagne360, in cui, in analogia a quanto scrive Vincenzo, si risponde da solo al perché vada in montagna: perché gli piace! Semplicissima ricetta. Spero possa poi essere interessante la proposta di Mauro sul nostro “incompreso” Monte Tezio, così come avvincente sapere quante sono le costellazioni dello Zodiaco, come racconta Ugo. Una ricetta riguardo i castellieri plestini e non solo plestini ce la potrebbe fornire Rita, affabile esercente in quel di Forcatura, proprio sotto il suo Castelliere (il *Carpelle* di cui in precedenza), mentre Francesco e il sottoscritto rilevano interessanti puntualizzazioni circa le indicazioni ufficiali relative alle escursioni dei seniores – i più anziani, quanto meno di età – sovente prese “sotto gamba”. Anche queste sono ricette, particolari, ma ricette! Due note infine ce le offre ancora Ugo; sono quelle riguardanti il raduno dei Gruppi CAI Seniores del Centro Italia, che sembra sia andato benaccio. Una ricetta da perfezionare? Può essere. Vedremo. Purché anche gli altri Gruppi del nostro CAI

*“Tutto è più semplice di quanto pensi ed allo stesso tempo più complesso di quanto immagini” (J. W. Goethe)*

perugino ci diano i loro, preziosi immagino, suggerimenti o, se preferite, ricettari: come cosa quando... E una ricetta “tradizionale”, e assai “semplice” (ed in questo caso “meno complessa” di quanto si immagini) ci potrebbe “in ultimo” rinfrancare ed essere d’aiuto!

## SOMMARIO

**pagina 1**

Editoriale

**pagina 2**

Come programmare un’escursione con il GPS

**pagina 3**

Perché “in ... cammino”

**pagina 4**

Una stazione meteo a Monte Tezio

**pagina 7**

In cammino tra le stelle

**pagina 9**

I “Castellieri plestini”

**pagina 11**

I quaderni dell’escursionismo Senior

**pagina 13**

Forcatura di Foligno in Colfiorito

**pagina 15**

3° Raduno CAI Seniores

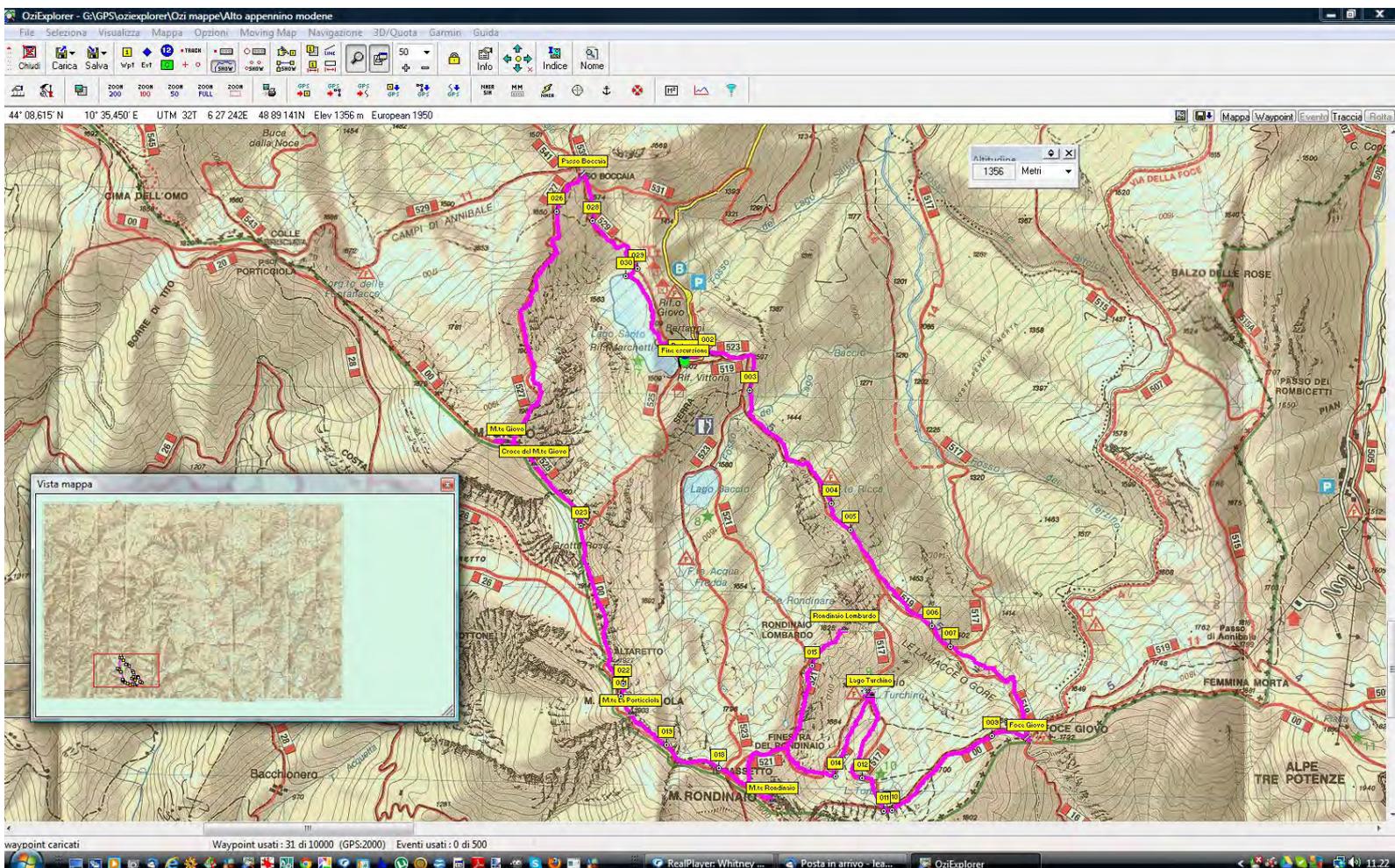
# Come programmare un'escursione con il GPS

di Leandro Fagiolini

Quando vogliamo affrontare una escursione su una zona che non conosciamo e che non troviamo descritta nelle guide escursionistiche, in genere prendiamo una mappa che comprende il nostro percorso e su questa, seguendo sentieri predefiniti o meno, costruiamo un itinerario. Spesso nel progettare un'escursione si parte dalla meta da raggiungere (es. la cima di un monte) e da questa, seguendo i sentieri disponibili in mappa, si individuano i punti di partenza e di arrivo accessibili con mezzi di trasporto. Il percorso potrebbe svilupparsi secondo diversi andamenti: andata e ritorno, traversata, anello. Questa scelta viene fatta a seconda dell'ambiente e dei sentieri disponibili, ma anche e soprattutto

per come siamo organizzati con la logistica. Ad esempio, se facciamo una traversata, all'arrivo dovremo disporre di un mezzo che ci possa riportare al punto di partenza (o direttamente a casa).

Della nostra escursione dovremmo conoscere anche l'impegno di tempo e di difficoltà che si dovrà affrontare, individuando la lunghezza chilometrica, l'ascesa totale e le eventuali asperità che potremo incontrare lungo l'intero percorso. Queste informazioni possono essere acquisite con una buona dose di pazienza, conoscendo la simbologia (curve di livello, sentieristica ed altro) della mappa che stiamo esaminando. Supponiamo di fare queste operazioni utiliz-



zando la stessa mappa digitalizzata e inserita in uno dei tanti programmi PC a supporto del GPS. Operando in questo modo, possiamo ridurre i tempi per progettare l'escursione ed ottenere i dati relativi all'impegno (lunghezza, ascesa del percorso, pendenze percentuali) direttamente dal programma, con buona precisione e comunque migliori di quelli conteggiati manualmente nella mappa.

Il tracciato così memorizzato nel programma PC può essere esportato nel GPS, visionato direttamente nello schermo del dispositivo e confrontato nella pratica con quello che lo strumento crea man mano che procediamo nel nostro percorso.

Nel file da inserire nel GPS, oltre alla traccia, possiamo registrare anche alcuni punti caratteristici (Waypoint WP) tipo il bivio di un sentiero, la cima di un monte che vorremo poi riscontrare e confrontare nella pratica.

Per un controllo più diretto ed immediato possiamo portare con noi anche la porzione di mappa con sovrainpresso il tracciato ed i punti di riscontro (WP). Si può quindi stampare questa porzione, sempre dal programma PC, nella scala che preferiamo, con il formato della stampante di cui disponiamo (in genere A4).

Durante la escursione possiamo controllare sul dispositivo, in ogni momento ed in tempo reale, i dati di viaggio, quali: lunghezza del percorso, ascesa e discesa, tempi impiegati e velocità, e tanti altri parametri che lo strumento fornisce. Questi dati sono importanti perché ci permettono di capire, avendo memorizzato i valori teorici totali, a che punto siamo della escursione, quanto percorso è stato fatto e quanto ne rimane ancora da fare (chilometri, ascesa e discesa).

Terminata l'escursione, una volta a casa, possiamo scaricare con il programma PC la traccia ed i WP che il dispositivo ha registrato durante il nostro procedere. Possiamo mettere a confronto sul video PC, più ampio e definito di quello del dispositivo, le discordanze tra traccia reale e traccia progettata. Possiamo inoltre apportare eventuali correzioni della traccia reale se riscontriamo delle anomalie che lo strumento, per cattiva ricezione del segnale satellitare, ha erroneamente registrato.

Infine, solo dopo aver corretto eventuali difetti di registrazione del dispositivo, possiamo rilevare con buona approssimazione i dati di viaggio totali e reali di tutta la escursione.

# PERCHE' in ... cammino

## Riflessioni tra sé e sé, ma... per tutti

di Vincenzo Ricci

Mi ritrovo spesso a pensare: "perché sono un appassionato escursionista (cioè spesso *in cammino*) insieme a tanti altri che provano lo stesso piacere?" Il solo pensiero e subito la mia mente abbandona lo stress della quotidianità della vita, i rumori, il traffico, l'irrequietezza delle persone che vivono affannosamente in città.

Mi ritrovo a percorrere sentieri di montagna, ad inoltrarmi per boschi a volte bui, a guardare ruscelli, a calcare la neve con le ciaspole, ad impegnare il fisico in salite che sembrano non avere termine, o in discese scoscese e scivolose, a mangiare un frugale pasto, seduto, magari scomodo, su un masso o addirittura in piedi se il terreno è bagnato o innevato.

Mi domando: "perché lo faccio?" Ma penso immediatamente all'appagante piacere che pervade il mio animo pensando alla bellezza di prati verdi impreziositi dai più svariati fiori primaverili, dai forti colori autunnali, dal frullio delle foglie, dai panorami mozzafiato, dal cielo limpido e dalla visione del fondovalle dove la vita ferve e sembra immobile; senza tralasciare i monti imbiancati, un volo d'uccelli, una mandria di cavalli o di vacche o un gregge di pecore, la fuga di un cerbiatto o di un lepre o di una volpe, la condivisione di tutto ciò con amici che condividono la stessa passione. Per chi è romantico, appassionato delle visioni che offre la natura, potrebbe bastare questo a far superare i disagi di lunghi percorsi con gli scarponi a volte infangati, dalla pioggerella o dalla pioggia che ti inzuppa gli abiti, dalla nebbia che ti invade la visione fino a disorientarti...

Poi la sera al rientro a casa stanco ma con lo sguardo felice mentre disfo lo zaino in attesa di una doccia corroborante vedo lo sguardo di mia moglie che mi osserva e pensa ma non mi chiede più, come le prime volte, perché lo fai? - tanto la risposta già la conosce: perché mi piace.

E il giorno dopo una lunga escursione è un giorno di riposo, ma *già* il giorno successivo si sente un nuovo vigore pervadere le vene, i muscoli tonificati, il cervello più brillante, la voglia di vivere ci esalta e si sente il bisogno di tornare a incamminarsi per sentieri.

Ma mi chiedo se non vi siano altre ragioni che ci spingono ad essere escursionisti anche per chi non è romantico.

Vi sembra poco il movimento? Muoversi è nella natura di tutti gli esseri viventi e non solo! Il movimento è un obbligo ed una necessità, perché giovevole alla salute e alla efficienza del fisico.

Non è necessario essere un medico per capire l'importanza dei benefici del movimento.

Ma ancora altre ragioni ci spingono a camminare sui sentieri. Vi starete domandando: **quali?** Ognuno trova altre risposte, come per esempio impegnarsi in una gara con noi stessi per primeggiare con il nostro egocentrico io, ma mi vengono in mente altri motivi per cui molti di noi sono portati verso questa attività. Necessitiamo anche di socialità, così si parla del più e del meno con i compagni di escursione, scambiando anche battute scherzose.

Qualche volta invece abbiamo bisogno di SILENZIO, dei suoni naturali da ascoltare, ed inoltre è sempre un piacere assaporare la pace che emana da un eremo abbandonato, oppure visitare chiesette solitarie nelle quali molto spesso sono nascosti tesori d'arte, gustare la visione dei ruderi un castello o di una rocca, di un paesino abbandonato.....

Un altro dei motivi, ma non ultimo, che mi spinge a girovagare è l'esercizio di un continuo orientamento che aiuta a guidarti verso una meta fissata sfruttando precisi punti di riferimento, e poi l'arricchimento culturale e il desiderio sempre crescente di studiare, di aggiornarsi su carte geografiche e di sentieristica, su testi di escursioni, di storia locale, senza dimenticare scambi di idee e pareri da condividere con chi ha la stessa passione.

In conclusione travolgente passione, salutare movimento, sete di conoscenza, socializzazione sono gli elementi che danno risposta al perché

*in...cammino....*

# Una stazione meteo a Monte Tezio

*di Mauro Bifani*



*Il progetto di una stazione meteo a monte Tezio, nasce da un altro progetto realizzato e portato a completamento quasi due anni fa, entrambi all'insegna del fai da te.*

**Ma iniziamo dal principio.**

Era da qualche anno che avevo in mente di realizzare, in modo naturalmente autonomo, un sistema di videosorveglianza per la mia casetta estiva alle pendici di Monte Tezio. Il sistema, attualmente dotato di cinque IP cam, è funzionante dalla seconda metà del 2011. Oggigiorno, grazie alla tecnologia che fa continui e rapidissimi progressi è possibile realizzare sistemi solo fino a qualche anno fa impensabili, non solo dal punto di vista dei costi. Anche l'accesso ad Internet in luoghi non serviti dal tradizionale dop-pino telefonico è ora reso possibile a prezzi naturalmente abbordabili grazie alla connessione via radio offerta da vari fornitori.

Durante l'inverno del 2012, in occasione delle due copiose nevicate del mese di febbraio, mi ero letteralmente gustato il procedere delle precipitazioni nevose dal caldo del mio appartamento cittadino, semplicemente osservando le immagini che minuto per minuto ricevevo dalle telecamere posizionate all'esterno della casa di monte Tezio. E proprio in quei giorni iniziai a frullarmi in testa l'idea di aggiungere una stazione meteo che potesse registrare i dati meteorologici del luogo e diffonderli in internet. Mi incuriosiva molto conoscere le escursioni termiche invernali ed estive, la piovosità e gli altri dati meteo. Iniziai così a vedere in rete soluzioni già realizzate dai numerosi appassionati, per capire se tra queste ce ne fosse una che poteva fare al caso mio. I criteri di selezione erano essenzialmente basati su prodotti amatoriali di fascia medio-alta che fossero in grado di fornire dati attendibili a prezzi non elevati. Per intenderci le stazioni meteo amatoriali semi-professionali vanno da 120 a oltre 1.000 € di prezzo. Il secondo aspetto che ha richiesto molta attenzione è il sistema di invio in rete dei dati meteo. Il modo più semplice per mandare in rete i dati di una stazione meteo è quello di collegarla direttamente o, in alcuni casi attraverso un "data logger", ad un personal computer connesso ad internet. Naturalmente questo computer deve avere a bordo tutti i programmi necessari, ma l'aspetto che meno mi piaceva di questa soluzione era che questo computer doveva essere sempre operativo (h24 g7) e in caso di blocco, per ripristinarlo, sarei dovuto intervenire localmente, cosa non proprio comodissima visto che per circa sette mesi l'anno la casa non è abitata. Decisamente una soluzione che non faceva al caso mio; dovevo trovare qualcosa



che fosse gestibile remotamente, meno critico di un computer basato su Windows e magari anche più parco nei consumi in modo da poterlo anche alimentare sotto il piccolo UPS già presente. Dopo mesi di ricerche alla fine la scelta è caduta sul WDS5. Il WDS5, acronimo di Weather Data Server 5, è un piccolo computer delle dimensioni di circa due pacchetti di sigarette, non ha disco fisso ne ventole, consuma pochissimo, si basa su una piattaforma Linux sotto la quale gira un programma, il Wview costituito da una serie di sottoprogrammi che raccolgono i dati dalla stazione meteo li normalizzano e li inviano in rete; può anche gestire una macchina fotografica Canon per le tanto di moda immagini da webcam che troviamo sempre più spesso in rete. E' gestibile da remoto fin nei minimi particolari come i tempi, lo zoom e le modalità di scatto della macchina fotografica. Il tutto per circa 200 €, perfetto, mi son detto, questa è la soluzione per me. Così a gennaio scorso ho iniziato con l'acquisto della stazione meteo una LaCrosse WS2355, è la stazione più comune tra gli appassionati, ha un prezzo ragionevole e fa un buon lavoro a parte qualche criticità che richiede un po' di attenzione. Dopo qualche giorno ho acquistato il WDS5 e ho fatto la prima installazione di test con i sensori sulla terrazza del mio appartamento a Ponte d'Oddi. Tutto sembrava ok.



Mi sono registrato un dominio su Altervista: è un Internet provider gratuito e questa era l'occasione giusta per provarlo; a rivolgermi ad uno a pagamento avrei potuto pensarci poi. In poco tempo ho creato delle pagine web partendo dagli esempi messi a disposizione dal fornitore del prodotto. A questo punto, erano passati ormai quasi due mesi, ho trasferito il tutto a monte Tezino iniziando l'iter consueto: installazione rapida dei sensori in posizione comoda e di prova, stessa cosa per il WDS5 che è stato per tutto marzo e aprile in mezzo al soggiorno con fili volanti ovunque. Poi ad aprile ho messo i sensori in posizione definitiva, ho preferito spostarli più in alto rispetto alla casa in modo che l'anemometro fosse libero da ostacoli vicini come alberi e la casa. E' qui che ho iniziato a riscontrare qualche perdita di sincronismo tra i sensori e la stazione tanto che ho dovuto acquistare un amplificatore Wis23 per risolvere il problema. In questo stesso periodo, scoperto in Internet un negozio on-line che faceva al caso, ho acquistato là una macchina fotografica Canon Powershot con la custodia e tutto l'occorrente per completare l'installazione. Quindi altri fili volanti, cavetti, ciabatte, non potete immaginare la confusione che si presentava a chi entrava in casa, ma come accennavo prima in questo periodo la casa non è usata quindi nessun problema, non mi sono nemmeno dovuto beccare le proteste di Rita. Di nuovo prove, nuove pagine web per la gestione delle foto, nuovo apparato per gestire i blocchi della fotocamera, mentre contemporaneamente procedevo con i lavori di sistemazione definitiva del tutto. Alla fine l'altra settimana ho terminato tutti i lavori. Ho fatto qualche integrazione/rifinitura alle pagine web e quasi per gioco mi

sono registrato su Wunderground un dominio statunitense dove vengono raccolti i dati meteo provenienti da migliaia di stazioni amatoriali provenienti da tutto il globo. Dopo appena due giorni che la mia stazione, sigla IPGPERUG2, era visibile ho ricevuto una mail dall'amministratore del dominio italiano LineaMeteo, una rete italiana di meteorologi con circa 500 stazioni amatoriali e webcam su tutto il territorio nazionale, che mi chiedeva di dare anche a loro i miei dati. Ho aderito immediatamente e poi ho scoperto che l'amministratore che mi aveva contattato risiede a San Mariano di Corsignano, piccole curiosità di questo mondo super tecnologico.

Ora il dominio ha una pagina con i dati tecnici, dove oltre alle caratteristiche della installazione è presente una sintetica, ma credo necessaria, descrizione dei termini meteo più comuni che si possono incontrare nelle pagine dei grafici, tutto ciò con l'intento di far capire meglio i dati che vengono rappresentati. Ci sono ancora delle piccole interferenze sui sensori alle quali sto lavorando e che confido di risolvere nel breve periodo. Le immagini della fotocamera Canon sono inserite insieme a centinaia di altre su Eurowebcamsite un network mondiale di appassionati.

Alla fine mi ritengo molto soddisfatto, è stato interessante a volte complicato altre anche un po' stancante, ma la realizzazione finale è come l'avevo immaginata e quindi tutti gli sforzi sono compensati dal risultato.

Ho appena detto "alla fine", anche se non sono certo di esserci arrivato, non ci si deve mai accontentare completamente del risultato raggiunto ma trovarne altri, cercare sempre nuovi stimoli.

Già sto pensando ad un'altra cosa, scusatemi ma sono fatto così, mi piacerebbe usare questa esperienza per installare una stazione meteo sul Tezino, lì dove ci sono le antenne, con una o forse due webcam che guardano la città di Perugia. Chissà forse tra un po' di tempo vi farò una sorpresa.

**Per quelli di voi che fossero interessati e che volessero realizzare qualcosa di simile, sarò ben felice di condividere la mia esperienza e dar loro dei suggerimenti.**

**<http://www.maurobifani.altervista.org/index.php>**

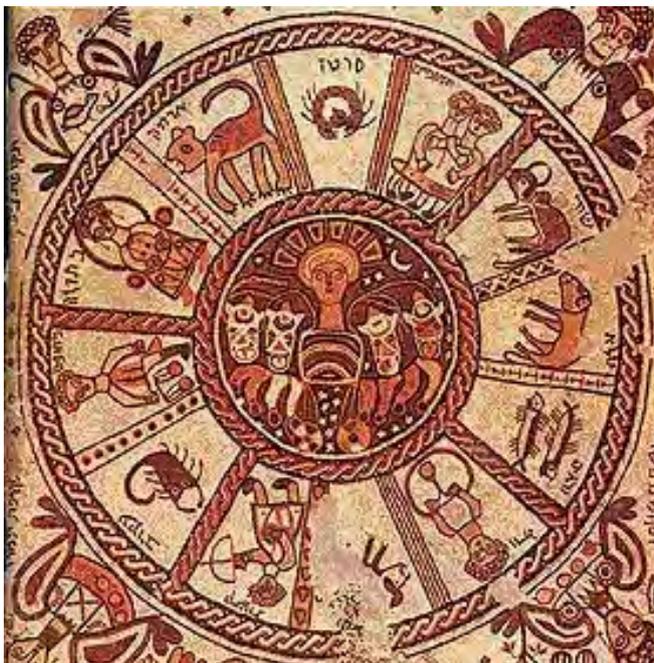
**<http://www.lineameteo.it/index.php>**

**<http://www.eurowebcamsite.com/>**

# In cammino... tra le stelle

di Ugo Manfredini

Quante sono le costellazioni dello zodiaco?



Zodiaco, mosaico del VI sec.

Sin dai primordi dell'umanità, l'osservazione del cielo ha sempre ricoperto un ruolo fondamentale per il controllo della vita sulla terra rappresentando ciò che c'è di superiore e al tempo stesso ignoto.

Simbolo per eccellenza della divinità che governa il mondo, il cielo, con il suo moto apparente, è sempre stato riferimento e cardine per scandire il susseguirsi delle opere umane: semina, raccolto, transumanza etc.; ogni momento della vita umana ha seguito, nel corso di migliaia di anni, lo scorrere delle stagioni. Si spiega, quindi, questa pulsione atavica che ha spinto l'uomo verso lo studio della volta celeste alla ricerca degli strumenti per misurare il tempo e poter finalmente prevedere la ciclicità degli eventi.

Furono i Babilonesi, due millenni a.C., che

adottarono un vero e proprio calendario astronomico utilizzando una porzione del cielo che venne definita Zodiaco (dal greco *zōon*, animale): si tratta di una fascia celeste posta a cavallo dell'eclittica (il percorso apparente del sole nel suo moto annuale) ampia circa  $16^\circ$  e suddivisa in 12 periodi o settori (*beru*) di  $30^\circ$  ciascuno, tante quante sono le lune nuove nel corso dell'anno; a ciò si aggiunga il fatto che il numero 12 corrispondeva alla base del sistema numerico utilizzato da questo popolo per tutte le misurazioni di lunghezze, superfici, volumi, capacità. Non solo, il sistema numerico a base dodici era adottato anche per la misura di intervalli temporali come il giorno che, sia i Sumeri che gli Assiro-Babilonesi, solevano suddividere in dodici periodi (*dume*) di due ore ciascuno.

Lo zodiaco comprende quindi tutte quelle costellazioni, definite zodiacali, che si trovano a cavallo dell'eclittica e che fanno da sfondo al sole nel corso del suo moto apparente.

Nella tradizione astrologica, le costellazioni zodiacali risultano essere dodici, una per ogni settore dello zodiaco; ma nella realtà astronomica è presente una tredicesima chiamata *Ofiuco* che si trova tra le costellazioni dello Scorpione e del Sagittario.

E' necessario quindi mettere in chiaro che l'origine dello zodiaco astrologico è una pura convenzione dove le costellazioni sono denominate "segni" le cui coordinate (giorno di entrata e uscita del sole nel settore di cui fanno parte) sono immutate da millenni sia nello spazio (circa  $30^\circ$ ) che nel tempo (più o meno un mese). L'astrofisica ci presenta una realtà ben diversa dove tutte le costellazioni del cielo e quindi anche quelle zodiacali hanno forme grandezze e distanze in lenta ma continua evoluzione, a ciò

si aggiunga il fenomeno della “precessione degli equinozi” per renderci conto che è in atto un continuo cambiamento delle coordinate stellari tanto che al giorno d’oggi esiste uno sfasamento di circa un mese tra i dati su cui si basano i C.D.O. (Compilatori Di Oroscopi come li definisce il fisico Antonino Zichicchi) e quelli effettivi.

**Ofiuco** (dal latino *ophiuchus*, ovvero colui che porta il serpente, serpentario), fa riferimento al dio della medicina generalmente identificato come Asclepio (dal greco Asklepios latinizzato Aesculapius da cui Esculapio), figlio di Apollo, allevato dal centauro Chirone.

Secondo il mito, Asclepio aveva imparato da un serpente a conoscere e sfruttare le proprietà curative delle piante tanto da divenire un medico dalle capacità straordinarie in grado non solo di curare i malati ma anche resuscitare i morti. Questo sconvolgimento naturale delle cose suscitò l’ira di Ade (Plutone) dio degli Inferi che se ne lamentò con Zeus (Giove) e questi colpì con uno dei suoi fulmini il giovane medico. Apollo allora per vendicare il figlio uccise i Ciclopi (anche a quei tempi esistevano le vendette trasversali!), colpevoli di aver fabbricato le folgore per il re dell’Olimpo. In seguito Zeus, riconoscendone, seppur tardivamente, le eccelse qualità di guaritore, lo volle onorare collocandolo in cielo insieme al suo serpente.

E’ una costellazione estiva con un periodo di maggiore visibilità tra giugno e luglio quando

raggiunge il suo culmine verso sud, ma può essere osservata, bassa sull’orizzonte, in direzione sud-ovest fino agli inizi di ottobre. La stella più brillante è Rasalhague (dal nome islamico *ra’s al-hawwa*, la testa del serpentario) così denominata per la sua posizione: è una stella bianca, di media grandezza, situata a circa 46 a.l. dalla terra e facilmente individuabile anche ad occhio nudo essendo piuttosto isolata dal resto della costellazione.

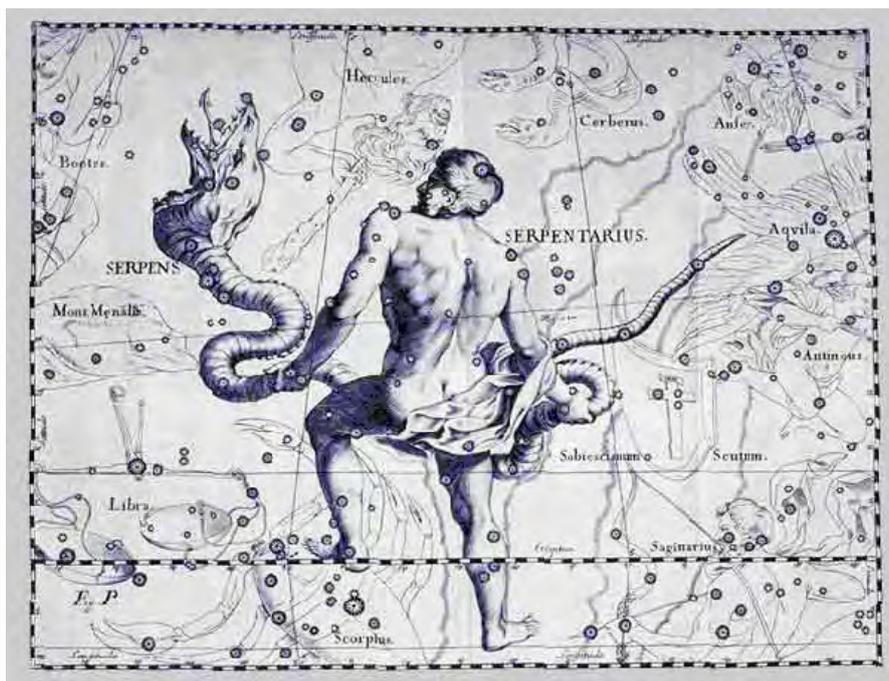
### Conclusioni.

Quali siano le motivazioni che, oltre cinque millenni fa, hanno spinto le antiche popolazioni ad adottare un calendario astronomico basato su dodici costellazioni possiamo solo ipotizzarlo, ma è certo che il numero dodici, come precedentemente illustrato, è intrinseco nel sistema di numerazione che veniva utilizzato all’epoca e che in misura più o meno marcata ha esteso la sua influenza sulla cultura orientale e occidentale. Inoltre, in epoche più recenti, la cultura del cristianesimo soprattutto nel periodo dell’Inquisizione, ancorata ad una visione del mondo aristotelica e refrattaria a qualsiasi novità scientifica, ha sostenuto con forza la superiorità e l’infallibilità della teologia rispetto alle altre scienze ivi compresa l’astronomia: da qui il rigetto per tutto ciò che rischiava di minare il dogma dell’immutabilità dei cieli; figuriamoci poi se tra questi mutamenti era presente l’immagine del serpente alla quale il cristianesimo ha da sempre attribuito un significato negativo.

La realtà scientifica ai nostri giorni non può certo prendere in considerazione quanto quotidianamente ci viene propinato da astrologi e C.D.O. le cui attività nulla hanno da spartire con la fisica astronomica.

### Bibliografia

Gianmichele Galassi. *Socrate magazine* n. 9, 2010: *Le costellazioni zodiacali*. Università degli Studi Milano Bicocca  
 Waler Ferrari. *Costellazioni e Mito*, Ed. Nuovo Orione, Milano  
 Johannes Hevelius. *Podromus Astronomiae*, vol. *Firmamentum Sebescianum, sive Uranographia*, 1690.



*Ofiuco, stampa del 1690 di Johannes Hevelius*

# I 'Castellieri plestini'

## *COLFIORITO e borghi limitrofi, essenzialmente siti nel Comune di Foligno, salvo diversa specificazione*

A cura di *Daniele Crotti, Giuseppe Bambini e Silvano Fongo*

*Terza parte*

Rimanendo a nord di Colfiorito, ma piuttosto lontano dagli altipiani plestini troviamo altri castellieri.

25) **Castelliere di Mistrano**, sul Monte omonimo a 1.152 m.

26) **Castelliere (il) Porrito**, nell'area del precedente, ma non individuabile.

27) **Castelliere di Monte Primo**: "... e soprattutto resta in vetta la traccia di uno spettacolare castelliere che occupa un'area di circa un ettaro tra quota 1285 e 1299 ed è molto ben visibile dall'alto... L'area è articolata in quattro grandi recinti a vallo ed aggere, che delimitano terrazze a piano interno leggermente depresso. Trovandosi su una delle principali rotte di migrazione dell'avifauna in senso Est-Ovest, il castelliere faceva parte di un vasto sistema di controllo, di osservazione e di comunicazione per tutto il territorio collinare ad est."

Tornando verso Colfiorito, ma sempre a nord, e verso est, troviamo i seguenti castellieri.

28) **Castelliere di Monte Castellaro**, a q. 1043, forse già Castellaro (luogo di solo culto?) e non più (se mai lo fu) castelliere vero e proprio. In ogni caso si vedono le tracce del vallo delimitante. Il Monte è a ovest di Montelago e su questo si affaccia.

29) **Castelliere di Monte Grillo**, forse a 854 m ma non individuato.

30) **Castelliere Prefoglio**; chissà se sito in cima al monte omonimo a quota 1322 o su alture più basse, (a 1254 o 1147 o altra). Viene riportato nel "Calendario - volume" del 2005 "Un Parco per gli Altipiani".

31) e 32) A est di Colfiorito e di Taverne vengono descritti due non meglio identificati castellieri siti forse a quota 914 m (Colle dell'Aria?) e a quota 866 (sopra S. Vincenzo).

Numerosi sono i castellieri a sud di Colfiorito, sia nel versante occidentale che orientale. Iniziamo da ovest per poi spostarci ad est.

33) **Castelliere La Castellina**. Sito a 830 m sopra l'inghiottitoio del Piano di Ricciano (già Gricciano) è un'altura tondeggiante il cui toponimo ricorda la presenza di strutture difensive, di cui tuttavia non rimane né traccia né memoria. Qui fu poi realizzato (ancora in epoca preromana) un insediamento fortificato a pianta ellittica di cui il fossato ed il terrapieno che lo circondavano sottolineavano la funzione strategica, in vista del piano e dei monti circostanti. Ora è sede di un'azienda agricola ed è alberato.

34) **Castelliere (di) Borgarella** (già Porcarella), sito a 877: oggi vi è il Casale Borgarella, o, meglio, Bertuzzi. BORGARELLA o PORCARELLA è una collina tondeggiante; il toponimo antico era *Porcarella* e con esso figura sulla carta dell'Umbria dipinta (anno 1581) in Vaticano da Egnazio Danti. Sulla cima della collina sarebbe stata ipotizzata la esistenza del castelliere sempre d'epoca preromana, che conserva ancora parte dell'aggere (terrapieno difensivo, come detto) e che può 'essere inserito nel vasto sistema di insediamenti fortificati d'altura che fanno capo a quello del Monte Orve'. Per ulteriori dettagli consultare 'La Montagna di Foligno' (vedi bibliografia).

35) **Castelliere di Monte Sauro**, a 894 m: è sito poco oltre il valico di Colfiorito, a sinistra andando verso il paese. Oggi è ben riconoscibile parzialmente solo in loco in quanto ricoperto da fitta vegetazione e bosco.

36) **Castelliere di Cupigliolo** (già Cupiòlo) a 858 m, appena sopra il piccolissimo borgo omonimo. Tralasciamo un ipotetico altro castelliere non definito, situato nei pressi del precedente e segnalato solo nella Tavola I sempre di cui sopra.

37) **Castelliere Castellaccio** o Monte Torricelle (o

Torricella) a 748 m; ma questo è sito a Leggiana, ben prima di arrivare a Colfiorito.

38), 39), 40) e 41) La Tavola I riporta quattro castelli che, scendendo verso Rasiglia dovrebbero essere collocabili a quote rispettivamente di 806 m (Montarone?), 812 m, 806 m (M. Catino?), e a 726 m, poco sopra Rasiglia.

42) **Castelliere Monte Le Piane**, a 810 m.

43) **Castelliere La Torre** a Casenove (?).

A sud, ma sul versante più orientale, ecco gli altri castelli.

44) **Castelliere Monte Cervara** a 805 m posto sopra il laghetto terminale della Palude vicino al paese di Colfiorito, a destra della SS entrando in Colfiorito provenendo da Foligno.

45) **Castelliere il Monte**, a 891, tra il precedente ed il Trella.

46) **Castelliere del Monte Trella** a 1029 m: bello! Anche da lontano se ne intuisce la morfologia. L'etimologia del nome vorrebbe Trella da t(e)rella, diminutivo dell'aggettivo latino *teres*, tondo, arrotondato, secondo una confusione di genere (in questo caso femminile per maschile) già sottolineata da grammatici del tardo-antico come Prisciano (IV – V secolo). Scriveva R. Amici: “Trella è l'elegante e basta guardarlo sullo sfondo d'un cielo quasi sempre terso, sereno e azzurro per concordare pienamente”.

47) **Castelliere Monte il Castello** posto a 1059 m, sopra, ed ad oriente, rispetto alla Via della Spina: è quello di Dignano.

48) **Castelliere Monte La Croce**, a 1069 m, tra il precedente e il successivo.

49) **Castelliere Monte Birbo** a 1156 m sul monte omonimo; posto sulla sua sommità, altura tondeggiante e a dolce declivio, esso è a pianta ellittica a fossato continuo (ne sono ancora visibili le tracce dell'agere).

50) **Castelliere di Tolagna** (sul Monte omonimo? A quale altezza?).

51) **Castelliere di Monte Civitelle** (di fronte al Fema): non lontano da Colfiorito tra questo e la Valnerina: “Ma le mura e le pietre spesso raccontano ancora vecchie storie, dal più antico castelliere sulla vetta del M. Civitelle (il nome stesso indica un insediamento arroccato), alle fortificazioni...”.

Dovrebbe essere sito nella Regione Marche, non più Umbria, forse nel Comune di Monte Cavallo (o altri).

52) **Castelliere di Campignoli** a 845 m (a sud di Colfiorito e a nord di Cupigliolo)

53) **Castelliere Monte San Salvatore** (sopra Verchiano e sopra la Via della Spina).

54) **Castelliere di Popola**, posto sulla sommità del monte che sovrasta il borgo a 848 m, successivamente occupato da un castello medievale (lungo la Via della Spina).

55) **Castelliere Bianchelle**, lungo la Val Castellana, a sud di Popola, a quota 996 m, non molto distante dalla Fonte di Campo Vaccaio (di fatto lungo l'antica Via della Spina).

56) **Castelliere Monte le Macchie** a quota 1.008 m (sulla Via della Spina).

57) **Castelliere Monte Mareggia**, più a sud del precedente, a quota 1.066 m e sempre sulla via della Spina, prima del Castelliere di Verchiano già citato sopra.

58) Castelliere sopra Cesi, posto a 980 m, a sud est del Trella sopra la Via della Spina. Oggi è il M. S. Callisto.

59) Castelliere sopra Monte Nagni a 1084 m (a est di Verchiano) [?]

60) **Castelliere di Vervara**. Impossibile la sua individuazione, o che sia quello situato a 958 m e riportato in Tavola I (di cui sopra)?

#### Bibliografia consultata:

- 1) PARCO DI COLFIORITO. Carta dei Sentieri (scala 1:25.000), Umbria – sistema parchi.
- 2) ‘La Montagna di Foligno. Itinerari tra Flaminia e Lauretana’. A cura di Fabio Bettoni e Maria Romana Picuti, Edizioni Orfini Numeister, Foligno (PG), 2007
- 3) ‘LE TRE VALLI UMBRE. Dalla Valnerina a Colfiorito lungo l'antica Via della Spina’, Daniele Crotti, ali&no editrice, Perugia, 2009
- 4) PARCO DI COLFIORITO. Di Maurizio Bianciarelli. UIT di Foligno
- 5) La Montagna di Colfiorito. Itinerari tra Flaminia e Lauretana. A cura di Fabio Bettoni e Maria Romana Picuti, Edizioni Orfini Numeister, Foligno (PG), 2007
- 6) ‘GLI ALTIPIANI DI COLFIORITO. Appennino umbro-marchigiano. Storia e ambiente’, a cura di Ettore Orsomando, Comunità Montana Monte Subasio, Ente Parco Regionale di Colfiorito, 1998
- 7) Ragni Marcello (a cura di). “GRUPPO SENIORES M. Gatti”, CAI Perugia, 2011, Edizione in proprio, 2012
- 8) La necropoli plestina di Colfiorito di Foligno, Laura Bonomi Ponzi, Quattroemme, Perugia, 1997
- 9) Mario Sensi, ‘Vita di pietà e vita civile di un altopiano tra Umbria e Marche’, Edizioni di storia e letteratura, Roma, 1984
- 10) AA.VV. Un Parco per gli Altipiani. Un'area naturale di pregio tra Umbria e Marche nel territorio plestino. Cassa di Risparmio di Foligno, 2005

**Dissertazioni irriverenti  
su una pubblicazione  
che invece andrebbe  
acquistata e letta  
attentamente da ogni  
amico senior.**

*di Francesco Brozzetti*

Non so perché, ma a me la semplice parola “quaderno” fa pensare alle scuole elementari. Quei bei quaderni con la copertina nero opaco e la costa rosso cupo, a righe o quadretti che siano, croce e delizia di noi poveri bambini costretti a sudare le proverbiali sette camicie su quelle pagine di carta grezza, leggermente opaca dalle righe stampate in maniera abbastanza grossolana.

Torniamo però al vero tema di queste righe: - **Il quaderno dell'escursionismo senior** –Escursionismo senior, significa forse andar per monti vestiti da “pensionati”, con le pantofole di felpa a quadrettini marroni, la copertina felpata sotto braccio, la borsa dell'acqua calda e la goccia al naso?

Ma nemmeno per sogno!

Oggi i “seniores”, e parlo almeno di quelli del CAI Perugia, sono dei signori maturi sì, ma scatenati, che scorrazzano su e giù per i monti nostrani, ogni giovedì che Dio ha messo in terra, acqua, neve o vento che sia, senza riposo e senza alcun freno.

Così, il CAI italiano, visto il sempre crescente numero di iscritti in questa categoria, ha deciso di fare una specie di censimento dei suoi “vecchi”, dando loro una *regolatina*, in modo che possano fare le loro passeggiate, senza la preoccupazione di essere abbandonati a se stessi a rischio di accasciarsi sfiniti, in qualche bosco o su qualche prato sommitale delle montagne italiane.

Così, in questi giorni ho voluto appunto dare una sbirciatina a questa pubblicazione ed ho faticato non poco ad arrivare alle pagine centrali, quelle insomma che parlano veramente dei seniores e delle loro imprese.

Chi ha scritto quel libro non ha pensato che i principali utenti sono anziani, o, pardon, senio-



res, e

quindi soggetti

ad improvvisi quanto dannosi

colpi di sonno, per cui le prime pagine, tra formali presentazioni ed intere scariche di dati statistici, istogrammi e rappresentazioni grafiche di ogni genere, costituiscono un rischio reale di soporiferi risultati.

Non è facile per un signore di una certa età riuscire ad arrivare indenne alle pagine veramente interessanti, ricche di immagini di gruppi allegri cementati nella loro amicizia da panorami mozzafiato e forse anche da copiosi “gotti di quello buono”.

Cronache di escursioni, racconti avventurosi, descrizioni di paesaggi meravigliosi come quelli che solo la nostra terra può regalarci, arrivano poi, solo per i pochi che hanno resistito agli attacchi di “Nonno Morfeo”, a coronamento di una strenua resistenza e finalmente permettono al “senior” di gustare a pieno di questa pubblicazione.

***Comunque sia, scherzi a parte, procuratevela, leggetela e divertitevi, gustandola insieme al delizioso diario delle avventure dei “nostri”, faticosamente e magistralmente montato dal nostro comune amico Marcello, che costituisce un testimone di quanto si possa riuscire a fare anche se si è superata una “certa età”!***

# CAI SENIOR E IL LORO QUADERNO

di *Daniele Crotti*

Anch'io, come il buon Brozzo, ho bei ricordi dei quaderni delle elementari (intese come scuole), soprattutto di quelli a righe, di Prima, di Seconda, di Terza e così via.

Ho letto più o meno attentamente (sarò più meticoloso alla seconda lettura) il ricchissimo (sin troppo?) dodicesimo Quaderno CAI, dedicato all'escursionismo dei "senior" (leggi pensionati, ma non poi tutti). Ha ragione Francesco (il Brozzo di cui sopra), e mi calo subito in "media re": da pagina 39 quando il capitolo relativo alla ATTIVITA' ESCURSIONISTICA SENIOR apre con le "buone pratiche del gruppo per l'escursione", fino a pagina 46 (vi dirò). Quanto è scritto nei capitoli precedenti è meno stimolante, a parer mio, ma, forse, sempre utile, a partire da PROGETTO SOCI SENIORES sino ai CONTESTI E DINAMICHE RELAZIONALI NEL GRUPPO SENIOR. E tralascio in queste mie note, volutamente (non vi dico perché), tutto ciò che concerne sicurezze, emergenze, aspetti medici, problemi assicurativi (magari lo farà qualcun altro?).

Allora: "Il referente (ma "è preferibile", è scritto, "un lavoro di team" - Pippo si adirerebbe: "di gruppo"! - ...) di un gruppo senior anzitutto deve ascoltare le considerazioni e le riflessioni dei Soci e dei vari Direttori di escursione che fanno parte del gruppo stesso, anche critiche sull'attività precedente, cercando di ridurre o migliorare le varie criticità...".

Ecco, se rileggete i 4 volumetti di Marcello Ra-

gni sull'attività senior della sezione perugina, tra le righe delle mie "crottesche", può essere colta la necessità di applicare questa prima "regola" (anche se un po' di anarchia ogni tanto non nuoce, per carità).

Siamo in linea, tutti noi, poi, con quanto segue: "Importante è dare ove possibile un valore aggiunto culturale, ambientale o paesaggistico all'escursione stessa".

E anche qui i volumetti di Ragni insegnano.

Sembra cosa scontata o pedissequa, una sorta di "rettorica della persuasione" (chi conosce il goriziano Carlo Michelstaedter?), l'indicazione per redigere un "giusto" programma: cosa allora verificare? Questo, è scritto: stagionalità, quota, condizioni meteo, difficoltà, attrezzatura, preparazione fisica, durata della escursione, e altro ancora. I Corsi di Formazione (appropriati) aiuteranno di certo. E la nostra sezione già lo fa!

Continuo.

Immaginiamo un'escursione.

Prima di partire il Direttore (affiancato da altri, due o più): a) prende conoscenza e compila l'elenco dei partecipanti; b) verifica il numero dei partecipanti; c) effettua alcune verifiche: si può fare quel percorso quel giorno? Sono tutti iscritti al CAI? (in caso negativo: modulo assicurativo specifico) Vi è un aiuto ogni venti escursionisti? E' stata individuata la *scopa*?; d) consegna ai partecipanti la locandina che illustra il percorso con annessi e connessi (la sezione di PG la prepara anzitempo e la invia a tutti gli interessati via email); e) ribadisce le regole che debbono essere rispettate.

Si parte.

E quindi?

Ecco: porsi in testa al gruppo, procedere con passo regolare e senza strappi, mai farsi superare



dai partecipanti (veri o falsi più veloci), sostare ogni ora o ogni ora e mezzo, garantire la chiusura del gruppo (questa è la *scopa* di cui sopra), e via dicendo. Insomma: dovete leggerlo; fatelo, siate bravi!

Pensate che, è scritto, il Direttore di escursione, sempre autorevole, può anche essere, se necessario, autoritario! E pensare quanti bisticci ci sono stati e ci sono su questo punto...

Si procede insieme, si sosta insieme, si sdigiuna insieme (per chi ne ha necessità), per arrivare “tutti assieme”; e, se dovessero insorgere problemi, “si torna tutti assieme”.

Mi fermo qua. Vi siete annoiati? Probabile, ma era dovere farlo e vi invito così a leggere il Quaderno, prima possibile e attentamente, con coscienza e conoscenza, perché... perché si possono imparare tante cose...



# Forcatura di Foligno in Colfiorito

*A cura della Redazione*

Forcatura è uno dei centri forse economicamente più floridi della montagna folignate ed ancora adesso sono in attività alcune imprese zootecniche.

Forcatura: la parola stessa evoca, come toponimo, ‘forca’, ovvero ‘passo’, ‘valico’, ‘biforcazione’; il borgo è infatti sito su di una forcella, forcella che separa il Piano della Palude dal Piano di Arvello. Il borgo, dice Rita Prosperi (del luogo, classe 1961), ha storia recente. Inizialmente, forse un paio di secoli addietro, non prima, vi era un’unica casa, padronale, ed una chiesa ubicata al centro, dedicata a San Giovanni (ora è un palazzo ancora non risistemato dopo l’ultimo terremoto del 1997). Successivamente, distrutta, fu riedificata leggermente fuori paese e

dedicata a San Lorenzo.

I documenti informano in effetti dell’esistenza di una chiesa, ma già nel 1239, detta ecclesia di San Giovanni, che entro il 1333 sarebbe diventata dipendente dalla canonica di sant’Andrea di Gricciano. La chiesa di San Lorenzo, segnalata nel 1573 come unita, assieme a quella di Sant’Angelo di Campignoli-Cupigliolo, alla parrocchiale di Santa Maria Assunta di Popola, venne interamente riedificata nell’Ottocento. Per ulteriori indicazioni, in particolare degli interni pittorici vedi il Bettoni – Picuti (in Bibliografia precedente).

In verità, riporta il Bettoni – Picuti, Forcatura compare per la prima volta come villaggio in un documento del 1098 elencante tutti i beni che

i conti Monaldo e Oderisio di Oderisio vendono a Dioniso, rettore della chiesa di Santa Croce in Sassovivo. Un centinaio d'anni appresso, la bolla di Celestino III (1197), confermativa dei diritti e privilegi di Santo Stefano in Galliano, citava *possessiones et homines* in Forcatura. Il paese è riportato nella carta del Danti riprodotta nei Palazzi Vaticani (1581).

Era una zona di passaggio per la transumanza. E proprio per

questo tanto tempo fa, raccontano i locali, i pastori cominciarono a insediarsi le prima capanne, quindi ancestrali abitazioni, e poi nacquero altre case e sorse un villaggio. Questo quanto sanno gli abitanti del luogo.

Sul Bettoni-Picuti, che può fornire altre informazioni riguardante la storia e i reperti artistici che la chiesa, soprattutto, può celare, si possono leggere peraltro alcune ed altre annotazioni 'architettoniche' di questa frazione, come per esempio:

“La parte più antica del paese presenta un impianto quadrangolare di grande interesse urbanistico, perché tradisce una pianta di tipo accentrato ben riconoscibile, tra l'altro, nella planimetria del catasto gregoriano, il catasto generale dello Stato pontificio (1819-1834). Gli edifici denotano una chiara origine medievale, sebbene appaiano rimaneggiati in epoca successiva ed al momento attendano di essere ristrutturati. Al di fuori di questo primo nucleo lo sviluppo del centro è avvenuto lungo la strada di crinale per Colfiorito, dove è ben riconoscibile una sequenza di case a schiera che si affrontano su entrambi i lati. Il resto dell'abitato presenta alcune case padronali che ripetono tipologie urbane, non senza qualche elemento di pregio, e fabbricati ed annessi d'origine rurale; una variabile viaria lungo il lato che affaccia sulla Palude di Colfiorito, in direzione di Polveragna, serve alcune



villette edificate in tempi recenti”.

Ora conta come residenti fissi un'ottantina di abitanti. D'estate, come molti altri, si popola di turisti, essenzialmente ex abitanti da tempo emigrati ed altrove risidenti. Ogni anno, da tempo, il giorno di san Lorenzo, il paese si anima perché i locali organizzano una festa, di solito della durata di un paio di giorni, ove di tutto succede: cose semplici, come pranzi collettivi, gare di briscola o altro, giochi per bambini, balli e musica.

Il bar-alimentari gestito dalla famiglia Prosperi è l'unico esercizio in attività. Proprietari di un'azienda agricola, producono e vendono le loro prelibate patate rosse di Colfiorito (ottime per gli gnocchi; diversamente fatele bollire in acqua e poco prima della fine cottura ripassatele al forno ben caldo; saranno assai appetibili anche condite in insalata) ed i propri legumi, quali lenticchie (di lontana origine da Castelluccio di Norcia), ceci e cicerchie. E ci sono sempre (o quasi: dipende dall'ora) delle buone pizzette che una delle sorelle Prosperi ogni mattina fa arrivare sin qua da Foligno. Insomma: è un luogo chi vi accoglie sempre con gentilezza e semplicità. Ci par giusto menzionarlo.

# 3° Raduno dei Gruppi CAI Seniores del Centro Italia, Meridione e Isole

di Ugo Manfredini



*In cammino verso Cima Macchia Alta*

*Si è svolto il 6 giugno '13, nella suggestiva atmosfera del Parco Regionale dei Monti Sibillini, il 3° raduno dei gruppi C.A.I. Seniores del C.M.I. La manifestazione, organizzata dal gruppo Seniores della sezione CAI di Perugia, ha visto la partecipazione di oltre 80 soci e loro familiari in rappresentanza dei gruppi di Perugia, Roma, Rieti e Antrodoco.*

*La costituzione dei gruppi Seniores nel centro Italia, ed ancor più nelle regioni del meridione e isole, è una realtà relativamente recente, e questo spiega la presenza di una partecipazione geograficamente circoscritta che tuttavia, come attestato dal numero dei presenti, rappresenta per esperienza, disponibilità e iniziative sociali un segmento fondamentale della vita della sezione; a ciò si aggiunga che la vicinanza anagrafica dei membri di ciascun gruppo comporta un legame intersezionale spontaneo che, per la naturale comunità d'intenti, costituisce la migliore garanzia di crescita e di vitalità.*

- Dal rifugio Le Cese, in località Forca Canapina (Norcia), il gruppo si è incamminato per una breve escursione sulla cima Macchia Alta, per scendere al sottostante

belvedere con spettacolare vista sulla valle del Tronto e ritornare quindi al rifugio presso il cui ristorante si è svolto il pranzo sociale. Come di consueto il brindisi finale è stato preceduto dal breve intervento dei presidenti di gruppo intervenuti: Fiorange-la Bellotti per il gruppo Seniores di Roma nonché Referente Territoriale Centrale, Giuseppe Quadrucchio neo presidente della sez. C.A.I di Rieti e presidente ad interim del relativo gruppo seniores e Carlo Diodati, Presidente della Commissione Centrale, tutti unanimemente concordi nel sottolineare la brillante riuscita del raduno. Infine ha preso la parola Carla Grassellini, presidente del gruppo seniores di Perugia e principale artefice della manifestazione, la quale ha voluto indirizzare un caloroso saluto a tutti i presenti e ringraziare tutti coloro che, per partecipazione e collaborazione, hanno garantito il pieno successo della manifestazione. Rimane agli "atti" una giornata conviviale trascorsa in compagnia di amici, perfettamente riuscita sotto l'aspetto organizzativo grazie all'impegno e la vora di tutto il consiglio direttivo. Arrivederci all'anno prossimo.



## CUCINA di MONTAGNA

### Acquacotta con patate, cipolla e baccalà

(da R. Cordella & P. Lollini, CASTELLUCCIO DI NORCIA, il tetto dell'Umbria", 1988)

*Proponiamo un'acquacotta, che potreste gustare anche a Dignano, sull'altipiano di Colfiorito, nel giorno della sua festa di S. Lorenzo. Una ricetta dimenticata? Eccola, con le dosi per 1-2 persone.*

Far cuocere in mezzo litro di acqua salata due patate tagliate a fette e 1-2 pezzi di baccalà già dissalato; quasi a fine cottura aggiungere una cipolla piccola tagliata a metà. Preparare su un piatto fondo 6 fette sottili di pane raffermo (da un paio di giorni); versare l'acqua bollente sul pane; quasi immediatamente coprire con un altro piatto e scolare l'acqua; versare sopra il pane patate, cipolla e baccalà, condendo con olio (extravergine) d'oliva crudo. Sono possibili molte varianti: si può condire anche con cicoria campagnola, bietola, funghi soffritti a parte, uovo in camicia, pancetta soffritta, pecorino (meglio del parmigiano suggerito).

# in...cammino

pedibus calcantibus et ... gambe in spalla !

**Anno I - numero 4  
settembre-ottobre 2013**

#### Comitato di Redazione

Daniele Crotti (Capo Redattore)  
Francesco Brozzetti  
Ugo Manfredini  
Vincenzo Ricci

Impostazione grafica ed impaginazione  
Francesco Brozzetti

#### Hanno collaborato a questo numero:

Giuseppe Bambini  
Mauro Bifani  
Francesco Brozzetti  
Daniele Crotti  
Leandro Fagiolini  
Silvano Fongo  
Ugo Manfredini

**Per la corrispondenza:**  
daniele.nene@email.it

*Per informazioni sulle escursioni  
del Gruppo Seniores di settembre-  
ottobre consulta il sito:*

[www.caiperugia.it](http://www.caiperugia.it)

oppure vienci a trovare in Sede  
Via della Gabbia, 9 - Perugia  
martedì e venerdì 18,30-20,00  
tel. +39.075.5730334



Il gruppo Sella e il Sasso Lungo dal Passo Gardena

**Club Alpino Italiano - Sezione di Perugia**

Foto di Mauro Bifani