

on noi
mpatia"



liano

no

NE DI LIVORNO

C.C. Postale 15224579

STAMPE



Anno XXX - n° 4 - Giugno 2000

Distribuzione gratuita ai soci

CLUB ALPINO ITALIANO

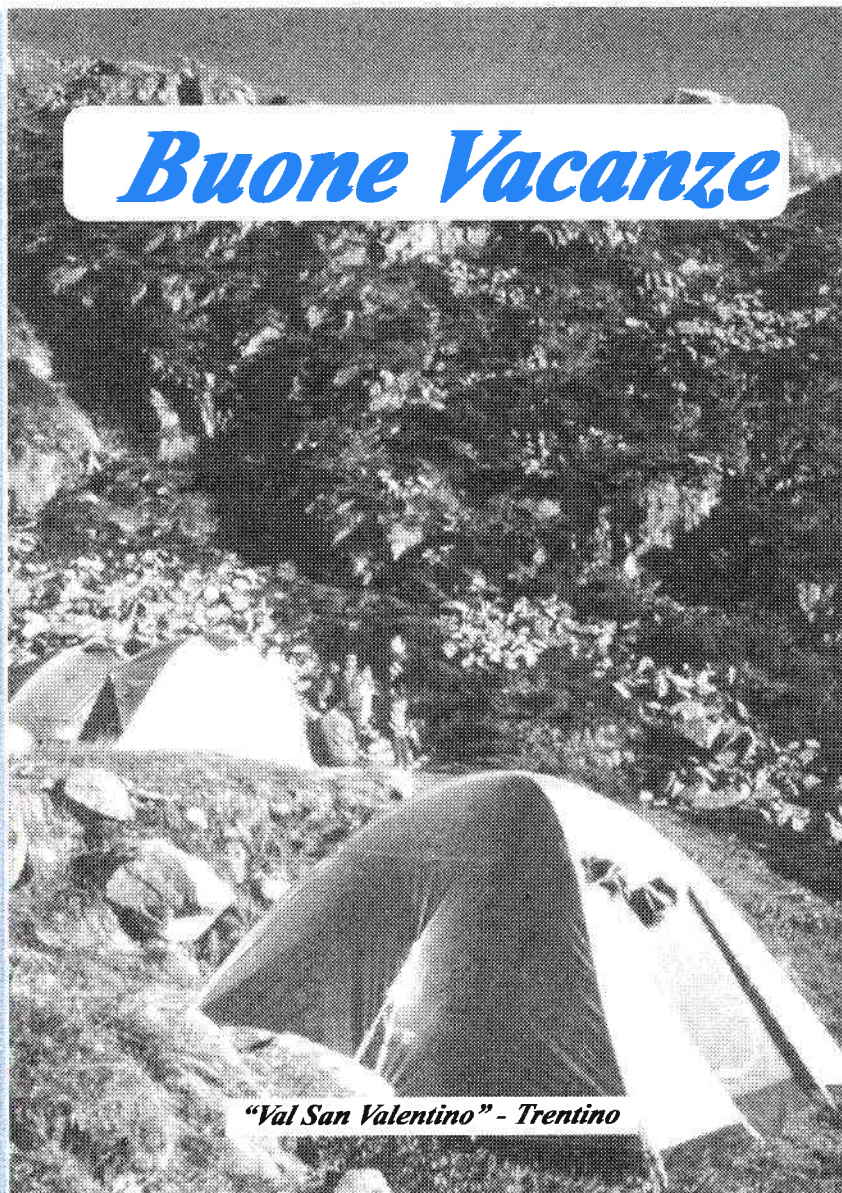
Sezione di Livorno - Via S. Fortunata, 31 - Tel. e Fax 0586 / 897.785

NOTIZIARIO MENSILE

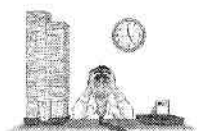
Spedizione in abbonamento postale - Legge 662/96, Articolo 2 - Comma 20/C

Filiale di Livorno - *Direttore Responsabile:* Marco Marando

Buone Vacanze



"Val San Valentino" - Trentino



Comunicazione del Direttore Responsabile

Dopo un lungo inverno, con il 2 Maggio abbiamo avuto l'avvio in pompa magna dell'estate. Speriamo che non ci lasci troppo presto! Amanti del mare o della montagna, apprezziamo tutti l'azzurro del cielo, un bel caldo secco e qualche sogno da realizzare... In ogni caso invito tutti a fare attenzione, perché l'insidia è sempre dietro l'angolo, non avvisa e a volte sono proprio le banalità a giocare dei brutti scherzi (ne sa qualcosa il sottoscritto, ruzzolato con la sua macchina fotografica sul Gavia, prima del passaggio del Giro d'Italia); guardiamoci pure intorno, esprimiamo tutta la nostra meraviglia per la bellezza del creato, ma per favore, teniamo ben saldi i piedi per terra! E, prima di congelarci, vorrei ringraziare i vari "scribacchi-

ni" che si sono avvicinati fino ad ora e che hanno arricchito le pagine del Nostro Notiziario, contribuendo a renderlo di volta in volta più interessante. Fra questi un saluto particolare va al socio Cesare Casella ed alla sua... affezionata macchina da scrivere; pur non conoscendolo personalmente, apprezzo il suo attaccamento alla Sezione, che è sicuramente grande, come dimostrano l'assiduità con cui invia i suoi scritti e i saluti che elargisce sempre a tutti i CAIni, sia vecchi che nuovi. Non si stia a preoccupare, caro Casella, finché avrà voglia di trasmettere le sue emozioni ed i suoi coloriti aneddoti, troverà sempre aperte le porte della nostra piccola rivista.

Marco Marando



APPUNTAMENTI FUTURI *Gite Sociali*

**FINE SETTIMANA D'AUTUNNO
VAL DI FASSA
8-10 SETTEMBRE 2000**



La Val di Fassa è un solco glaciale che si insinua nel cuore delle Dolomiti Occidentali, lambendo massicci montuosi conosciutissimi: la **Marmolada** (m 3343), il **Sella** (m 3152), il **Sassolungo** (m 3179) e il **Catinaccio** (m 3002). Deve gran parte del suo fascino alle spedizioni alpinistiche che, a partire dal 1850 e per mezzo secolo, imperversarono da queste parti, contribuendo ad immor-

talarne anche gli angoli più nascosti. Non a caso sono della Val di Fassa alcune delle guide più famose, come il leggendario Tita Piazz, Luigi Rizzi, Francesco Jori, Luigi Micheluzzi, che hanno avviato una vera e propria tradizione nel settore. L'imponenza delle cime e la bellezza indiscussa del paesaggio, che al tramonto si veste di un bel colore rosa-aranciato, grazie al fenomeno dell'*en-rosadira*, ovvero il suggestivo arrossamento delle slavate rocce calcaree, costituiscono un costante invito agli appassionati dei grandi circuiti montani. E' percorsa interamente dall'alto corso del torrente Avisio, che nasce

RSO!!

ha lasciati senza parole e chiara-
olto contenti. Un corso, insomma,
ntito da tutti, allievi e istruttori; ba-
re che di ventidue allievi iniziali ne
persi alla fine solo un paio.

l'occasione di ringraziare per scrit-
i allievi che si sono comportati glo-
molto bene, ma soprattutto gli ami-
della Scuola "Alpi Apuane", della
ciamo parte, nelle persone di Mau-
nconi, Vittorio di Coscio (grande
amico) e Vitaliano Gaglianese, i
ono veramente prodigati per il no-
o, oltre a ... scolare fiumi di vino
.....Ringrazio anche Bernardo Ber-
ancarlo Vairo e Leonardo Corrieri
tra sezione, che hanno impiegato il
o libero (poco o tanto che fosse)
na riuscita del Corso stesso. A mez-
assata, il gestore del più noto risto-
ivorno, preso da una violenta crisi
li, ci fa capire che forse è l'ora di
le nostre case. Forse ha ragione.
malincuore ci lasciamo con la pro-
n da marinaio ma di uomini e don-
tagna, di continuare a vederci no-
a fine del Corso di Alpinismo.

che la nostra Sezione non possa
e fieri di quest'ultima importante
zione alpinistica a cui hanno par-
umerosi nuovi soci in giovane età,
esse per il futuro!

Roberto

VITA SEZIONALE *Progetto Scuola-Città*

Anche quest'anno il tradizionale servizio che il CAI svolge prevalentemente nelle Scuole Medie Inferiori (ma siamo disponibili anche ad esperienze nelle Elementari e nelle Medie Superiori) è stato soddisfacente. Relativamente all'anno scolastico 1999-2000 gli itinerari ci hanno portato:

- nel caldo Ottobre 1999 alle Cinque Terre (2^a F Mazzini),
- ad Aprile 2000 nel Parco della Maremma (1^a e 3^a Pazzini),
- a Maggio 2000 al Museo del Lavoro di Seravezza e nei dintorni del borgo di Pruno (1^a e G Mazzini).

Abbiamo poi avuto contatti con il Liceo Classico Niccolini per portare in classe ar-

gomenti di grande importanza didattica come la Val Daone-Fumo e le "nostre" Alpi Apuane; contatti sono attualmente in corso con l'Istituto del Sacro Cuore e le stesse scuole Mazzini per la programmazione dell'anno scolastico 2000-2001. Con immenso piacere faccio presente che ... non sono più solo in questo viaggio nello stimolante e creativo mondo della scuola; a partire dal mese di Maggio 2000, infatti, sono stato affiancato da un socio, il Sig. Maurizio Lenzi, una persona molto preparata e disponibile, che ha accettato con entusiasmo l'invito e che ringrazio sentitamente, anche a nome della Sezione.

Marco Marando

VITA SEZIONALE *Primo Trofeo "Nando Bastianelli"*

Cronaca e riflessioni

Come programmato si è svolta dalla fine di Ottobre 1999 alla fine di Aprile del 2000 la prima parte del Trofeo "Nando Bastianelli". Tale iniziativa voluta dalla Sezione CAI di Livorno, patrocinata dal Comune e dalla Provincia di Livorno, ha visto la partecipazione di studenti del Liceo Sperimentale "Cecioni" impegnati in tre distinte specializzazioni: **escursionismo, speleologia e roccia**. Ciascun gruppo ha attuato un programma così articolato.

Prima sessione dedicata agli aspetti teorici delle discipline. Per l'escursionismo: preparazione, orientamento, cartografia. Per la

speleologia: fenomeno carsico. Per la roccia: geologia e geomorfologia della Alpi Apuane.

Seconda sessione dedicata agli aspetti pratici delle discipline. Per l'escursionismo: progettazione e realizzazione di una rete escursionistica, esperienze di trekking. Per la speleologia: tecniche speleologiche. Per la roccia: come muoversi in sicurezza in montagna.

Terza sessione, comune alle tre discipline, dedicata alle esperienze acquisite da alcuni Soci CAI, nei vari gradi di difficoltà escursionistica ed alpinistica, illustrate con



VITA SEZIONALE *Fogli di quaderno*

Ultimo appuntamento con la rubrica di curiosità, prima della parentesi estiva. In questo numero ci occuperemo dei terrazzamenti e della santoreggia.

Fra le impronte più significative lasciate dall'uomo sulle montagne, credo che i **terrazzamenti** meritino un posto di rilievo. Diffusa in tutto il mondo, questa preziosa pratica agricola ha consentito a intere popolazioni di sopravvivere (basti pensare alla Cina, all'Indonesia, ecc.) e a famiglie che vivevano al limite della sopravvivenza di sperare in un futuro migliore. La messa a punto di una terrazza, giustificata dall'eccessiva pendenza del pendio o dall'aridità del suolo, era eseguita con grande fatica spesso a mano; anche per quest'ultimo non trascurabile motivo, questo tipo di manufatti può essere definito un vero e proprio capolavoro di cultura contadina. In conseguenza del progressivo esodo dalle campagne, ad essere "dimenticati" per primi furono sicuramente i siti più malagevoli, nelle pianure come in altura. Oggi molte delle aree terrazzate, giacciono amaramente in stato di abbandono, resistendo solo laddove gli alti costi di manutenzione sono giustificati da colture altamente specializzate e di pregio; ma sulle Alpi Apuane, dove l'economia delle povere vallate non si è mai elevata oltre il livello di sussistenza, si assiste al medesimo fenomeno dell'abbandono dei siti, soprattutto a causa dell'invecchiamento della popolazione. Meste, spogliate della vita e del sudore di quanti hanno lavorato alla loro messa a punto, molte di queste superfici terrazzate rimangono oggi in bella mostra, ad ornamento del già pregevole paesaggio delle Apuane e a testimonian-

za di un'epoca per molti aspetti grama, ma ingegnosa e viva.

Sulle pietre e sulle rupi calcaree, a quote per lo più collinari, è facile imbattersi nella "*satureja montana*", graziosa pianticella di cm 6-10, che emana un profumo fortemente aromatico. Parente stretta della santoreggia coltivata, possiede grandi proprietà, sia in campo medicamentoso che culinario, al punto da poter essere paragonata al timo. Se gli antichi attribuivano alla **santoreggia**, assunta in infusione e pertanto per uso interno, qualità afrodisiache e stimolanti dell'intelletto, studi più recenti hanno messo in luce spiccate virtù antidiarroeiche; per uso esterno, in veste di gargarismo, la fama dell'efficacia di questa labiata risale addirittura al XVII secolo. Sicuramente più noto, all'uomo moderno, l'uso della santoreggia in cucina; conosciuta ed apprezzata già nel XVII secolo, per la proprietà di correggere la "ventosità" provocata da fave, lenticchie e fagioli, l'uso di questa pianta aromatica esalta il sapore della pizza e dà dignità ad un semplice piatto di pasta che, magari per motivi dietetici, deve essere condito solo col pomodoro. E non va dimenticato, poi, un altro utilizzo particolarmente indicato per dar sapore alle carni bianche, in padella o negli arrostiti; basterà mettere qualche rametto di santoreggia, con aglio e salvia, innaffiando verso la fine della cottura con mezzo bicchiere di vino bianco secco; il risultato sarà quello di una carne tenera e gustosa.

Il gufetto

