

IL NOTIZIARIO



CAI PORDENONE

64

AUTUNNO-INVERNO 2024/2025



Editoriale

Care Socie e cari Soci,
lo scorso 21 marzo, in occasione di una partecipata Assemblea Sociale, è iniziato per me un nuovo cammino nella nostra Sezione: un centinaio dei Soci presenti ha espresso il suo voto indicandomi come componente del Consiglio Direttivo. Durante la prima seduta dello stesso, i neoeletti Consiglieri hanno ritenuto di volermi affidare la presidenza del Sodalizio e - aggiungo personalmente, con ottima e lungimirante decisione - a Francesca Infurnari, la vicepresidente. Mi permetto ora di esprimere qualche riflessione. A dieci anni dal mio ultimo mandato ritenevo che il timone della dirigenza potesse essere tenuto con continuità da un esponente della giovane e dinamica generazione di Soci. Ho dovuto però ricredermi, perché ciò è accaduto per un solo triennio, con chi mi ha preceduto in questa rinnovata esperienza. Eccoci, quindi, ad affrontare le tante e complesse dinamiche della nostra Sezione con un nuovo Consiglio Direttivo, che peraltro si è rivelato da subito molto attivo e vivace. Gli iniziali timori di alcuni neoeletti Consiglieri riferiti alla loro "inesperienza" nel ruolo si sono rapidamente dissolti grazie alle loro competenze che si sono dimostrate straordinarie. E non posso non darvi conto di una tematica iniziale e prioritaria che abbiamo dovuto affrontare. Ovvero il passaggio - deciso dalla Assemblea dei Soci - ad Ente del Terzo Settore, per cui il nostro sodalizio fa ora parte delle associazioni di promozione sociale (APS). Un passaggio quasi obbligato e indubbiamente un salto di qualità nell'organizzazione amministrativa ed economica. Ma anche un grosso impegno che, pur rappresentando una notevole complessità al fine di armonizzare tutte le nostre realtà, affronteremo con professionalità e competenza.

Spostiamo ora lo sguardo verso gli impegni futuri, che si stanno avvicinando a grandi passi. Nel 2025 il nostro Sodalizio celebrerà i suoi primi cento anni di vita, e di storia. Un compleanno importante e degno di essere festeggiato come merita. Mi piace ricordare che l'attività alpinistica dei nostri padri fondatori era già presente in città e nel pordenonese sin dagli anni '20 del secolo scorso, chiamandosi allora *Famiglia Alpina* e, successivamente, *Sottosezione di Treviso*, a far data dal 9 settembre 1924. Ma dopo soli quattro mesi, il 9 gennaio 1925, si costituì come *Sezione Pordenonese*, forte di un centinaio di soci diretti da Rino Polon, primo presidente eletto. Il nuovo Consiglio Direttivo si è da subito impegnato a delineare un progetto articolato e multiforme per valorizzare un così importante anniversario. Numerosi gli incontri, numerose le idee, numerose le proposte da parte di tutte le realtà sezionali, i cui referenti e coordinatori con grande attenzione hanno fatto sì che si sia potuto scrivere un progetto e un programma al quale ora lavoreremo in sinergia al fine di renderlo concreto e operativo. Per dare modo ai Soci del Club Alpino *in primis*, ma anche a tutta la città e ai cittadini di Pordenone, di godere e festeggiare con noi questa ricorrenza.

Concludo con un affettuoso saluto, dandovi appuntamento a brevissimo al Teatro Verdi di Pordenone dove celebreremo, con un memorabile concerto, la Giornata Internazionale della Montagna, il prossimo 11 dicembre.

Il Vostro Presidente

Alleris Pizzut
Presidente CAI Pordenone



Foto di gruppo dei Soci cui sono state assegnate le Aquile d'argento e d'oro per i 25 e 50 anni di appartenenza al Sodalizio.

La mostra d'arte Ecophilia e i libri di Pordenonelegge protagonisti a Pordenone

L'11 settembre, nella nostra Sede a Pordenone abbiamo inaugurato la mostra **Ecophilia**, realizzata dal Museo Nazionale della Montagna con il sostegno del Club Alpino. Stupore e coinvolgimento sono state le emozioni vissute dal numeroso pubblico che l'ha visitata durante le giornate del Festival Pordenonelegge. Estremamente forte è infatti il suo messaggio, che si sviluppa attorno al concetto di "ecophilia", idea guida per concepire un nuovo senso di empatia e di affinità con lo spazio-natura in cui viviamo, concentrando l'attenzione sulle conseguenze dell'impatto antropico sulla Terra, nonché sulle possibili sinergie tra specie umana e natura. La mostra, che mette in dialogo le opere di sei artisti piemontesi, percorre una nuova traiettoria e, come anticipa il sottotitolo *"Esplorare l'alterità. Sviluppare empatia"*, indaga nuove forme di relazione con ciò che è diverso dalla sfera umana e dà voce al bisogno di instaurare un sentimento di empatia con la natura. Il singolare allestimento è stato visibile nel corso dell'intero mese di ottobre. Numerose le "visite guidate" dedicate ad appassionati di arte e natura, con i quali abbiamo condiviso le tematiche che *Ecophilia* propone: il problema ambientale da un punto di vista più ontologico e il sentimento di connessione fisica e affettiva tra la specie umana e l'ambiente. Montagna e territori metromon-



tani, si candidano a essere mete future privilegiate all'interno delle quali rifuggire dal riscaldamento climatico, nelle quali vivere esperienze di riconnessione con il proprio io individuale e collettivo e in cui riscoprire il potere curativo della Natura.

Quattro gli appuntamenti che hanno visto protagonista il Club Alpino Italiano – e la nostra Sezione – alla **25ª edizione del festival Pordenonelegge - Festa dei libri e della libertà**, con l'obiettivo di far conoscere ad una platea sempre più vasta

autori di diversa formazione ed esperienza e sensibilizzare il pubblico ai temi legati all'ambiente montano. I quattro libri presentati hanno abbracciato tante delle molteplici facce delle Terre Alte. Dalla ricerca della propria strada, avendo a disposizione solo la nostra intelligenza, l'istinto di sopravvivenza, i cinque sensi più quello, imprescindibile, dell'orientamento – tema del libro di Franco Michieli **"Le vie invisibili - Senza traccia nell'immensità del nord"** – al desiderio di rendere giustizia alla sorprendente attività dell'alpinista Claude Barbier, con il libro di Monica Malfatti, **Dimmi che mi ami**, per scongiurare il rischio, oltre che l'errore, di relegare la sua figura, così decisiva, all'oblio. Dall'amicizia, la gioventù e l'esperienza, raccontate da Marco Berti in **La montagna non ride e non piange**, al rovesciamento della tradizionale narrazione sulla nascita dell'alpinismo in **Contro storia dell'alpinismo** di Andrea Zannini, libro originale e sorprendente che pone al centro i veri protagonisti finora dimenticati: i montanari.

Estremamente stimolante e ricco di spunti il dibattito cui abbiamo assistito durante l'incontro al PAFF tra l'autore - professore ordinario di Storia moderna all'Università di Udine – il giornalista **Luca Calzolari** e il giornalista e storico dell'alpinismo **Roberto Mantovani**.

Ed ora, appuntamento a Pordenonelegge 2025!



L'affaticamento muscolare in montagna: il prima ed il dopo di un'escursione

A chi frequenta la montagna capita di fare una gratificante escursione e poi, però, di dover fare i conti con gambe "dure e dolenti". Se non sei abituato ad uno sforzo fisico su terreno accidentato, come un sentiero di montagna, camminando per 3-4 ore con lo zaino in spalla, puoi risentire di un affaticamento muscolare. In questo breve articolo troverai alcuni consigli da mettere in pratica prima e dopo una camminata in montagna. Innanzitutto, che cos'è **l'affaticamento muscolare**? È quella reazione naturale a cui va incontro la muscolatura quando è troppo a lungo o troppo intensamente sollecitata in un'attività fisica impegnativa. Lo sforzo muscolare provoca una serie di fisiologici microlesioni delle fibre muscolari che a loro volta causano un'inflammatione locale.

Quando ciò accade i recettori muscolari del dolore vengono stimolati troppo ed inviano al cervello segnali dolorifici importanti.

Prima di intraprendere un'impegnativa camminata in montagna è importante che tu ti chieda: "Qual è la mia condizione fisica in questo momento e com'è il percorso che voglio affrontare?" Per evitare l'affaticamento muscolare e il rischio di infortunio o microtraumi legati all'attività fisica ecco **quattro consigli che puoi mettere in pratica**.

Preparazione Dedica un po' di tempo alla preparazione con un movimento simile, magari programmando semplicemente di salire e scendere le scale di casa.

Riscaldamento Dedica qualche minuto ad esercizi che mettono in moto tutta la musco-

latura garantendo così una migliore resistenza alle sollecitazioni.

Inizia gradualmente Aumenta per gradi il carico di lavoro per aiutare il fisico ad adattarsi progressivamente. La prima volta non deve essere troppo impegnativa!

Stretching Dai importanza agli esercizi di allungamento della muscolatura sollecitata ed al riposo come momento di defaticamento.

Ulteriore valido consiglio è quello di **usare i bastoncini da trekking** per sgrovare le articolazioni degli arti inferiori, per avere un migliore equilibrio e per bilanciare meglio lo sforzo muscolare. E poi, quando la camminata sta per terminare (circa dieci minuti all'arrivo) rallenta l'andatura e non lasciarti prendere dalla voglia di accelerare per arrivare a destinazione! Questo ritmo di camminata più lento rappresenta la prima fase di defaticamento che evita il dolore alle gambe.

Cosa fare a fine camminata? Quando i muscoli sono ancora ben caldi si può *forzare* con alcuni esercizi di allungamento mantenendo più a lungo le posizioni (ad esempio: in posizione eretta con un piede avanti, spostare il peso fino a sentire la tensione del polpaccio della gamba che rimane dietro) e, una volta giunti a casa, per alleviare ulteriormente il dolore e l'affaticamento delle gambe, fai una bella doccia rigenerante ed un massaggio alla muscolatura delle gambe frizionando in modo dolce con una pomata a base di arnica e prevedi una pausa di qualche giorno dalle attività sportive più impegnative.



Un Rifugio per Tutti... Tutti in Rifugio!

di Anna Ulian, Consigliere e Operatrice TAM

Una raccolta fondi per il **Rifugio Pordenone** – proprietà della nostra Sezione – è una delle numerose iniziative attivate nell'anno dal Consiglio Direttivo. Il **crowdfunding** è un finanziamento collettivo che coinvolge un gruppo di individui o organizzazioni che contribuiscono economicamente ad un progetto. Alla scadenza del 12 maggio 2024 erano stati raccolti complessivamente €15.520 superando di ben il 30% l'obiettivo di € 12.000 che ci eravamo prefissati. 174 i sostenitori tra soci e non soci - amanti e frequentatori del rifugio - che hanno aderito all'iniziativa. Ogni contributo - piccolo o grande che sia stato - ci ha consentito di iniziare ad affrontare le numerose spese per realizzare i lavori più urgenti e ormai non più procrastinabili, al fine di rendere il rifugio sempre più bello e funzionale, senza dimenticare la sicurezza e gli aspetti legati all'efficientamento energetico. L'iniziativa ci è stata proposta e si è potuta concretizzare grazie al supporto di Banca BCC Pordenonese e Monsile - attraverso la piattaforma Ginger.it. BCC ha anche selezionato il nostro tra i progetti meritevoli di essere sostenuti, fornendo un ulteriore contributo in denaro. Il progetto di ristrutturazione nel suo complesso è molto ampio e tra gli interventi programmati a partire dalla prossima pri-



mavera ci sono: la messa in sicurezza del pendio nord del rifugio, la riorganizzazione degli spazi per la cucina, la sostituzione dei serramenti, la realizzazione di magazzini che possano custodire derrate e materiali per la manutenzione, nuovi spazi esterni al coperto per poter ospitare al riparo gli escursionisti che ogni giorno giungono in rifugio. Fondamentale è stato l'impegno del team che ha reso possibile questo risultato, dedicando tempo ed energie per arrivare non solo all'obiettivo prefissato, ma addirittura a superarlo. E un grande grazie ai nostri rifugisti, Marika e Ivan, che hanno collaborato costantemente, mettendo anche a disposizione dei sostenitori della campagna dei bellissimi premi.

Grazie a tutti per il vostro aiuto!

Trekking in Pollino: tra Pini Loricati e Riti Arborei

di Paola Guerri,

A.E. Accompagnatrice di Escursionismo

Anche quest'anno arriva puntuale il nostro trekking che dal 20 al 25 agosto ci porta nel Parco Nazionale del Pollino (Appennino meridionale - Monti dell'Orsomarso), accompagnati in tutte le escursioni e spostamenti da Luigi, Guida ufficiale del Parco Nazionale del Pollino, che si è rivelato una ineguagliabile fonte di informazioni e curiosità. Il parco del Pollino si trova a sud tra Calabria e Basilicata, con vette che superano i 2000 m, tra le quali la vetta più alta la Serra Dolcedorme 2.267 m e il Monte Pollino che raggiunge i 2.248 m. Rispetto al versante lucano,

con pendii più dolci solcati da valli illuviali, quello calabro si presenta aspro e dirupato. Abbiamo attraversato enormi faggete e vasti pianori, ma due sono le cose inaspettate che sicuramente rimarranno a lungo nei nostri ricordi. Innanzi tutto, i **Pini Loricati** che regnano incontrastati nel parco e sono soprannominati da molti "fossile vivente" o "dinosaurio degli alberi". La denominazione deriva dalla corteccia che, apparentemente divisa in placche trapezoidali, ricorda l'armatura degli antichi romani, la cosiddetta lorica. Una corazza che ha permesso a questa specie di sempreverdi di resistere a condizioni climatiche difficili per trovare il proprio spazio sulle pendici del Masiccio del Pollino e non soccombere alla presenza dei numerosi faggi a più bassa

quota. Il più antico è il "Patriarca", uno stupendo ed imponente (con il suo diametro di oltre 2 metri) esemplare di Pino Loricato di oltre 900 anni.

Una mattina poi, ci siamo casualmente imbattuti in una delle tradizioni più importanti e caratteristiche di Lucania e Calabria: l'appuntamento annuale del grande **Rito Arboreo**. Dedicato al Santo Protettore, coinvolge l'intera comunità che per giorni abbandona qualsiasi impegno per dare il suo contributo a tutte le fasi della festa: taglio, trasporto, matrimonio, scalata della "pitu" o "maggio" o "antenna" a seconda dei diversi dialetti. Il calore e l'accoglienza delle persone che abbiamo incontrato ci ha regalato momenti che difficilmente dimenticheremo.

Sentieristi in quota lungo il sentiero 372

di Stefano Testa

Una delle attrattive principali per il visitatore che da Erto sale al gruppo del Monte Borgà sono le *Laste di San Daniele*. Conosciute anche con il nome di *Libri di San Daniele*, sono situate sul crinale tra il Monte Piave ed il Monte Sterpezza e si presentano all'escursionista come grandi "pagine" di roccia accatastate le une sulle altre e caratterizzate da una innaturale e intrigante geometria che le fa assomigliare a vori o propri volumi pietrificati. La posizio-

ne degli strati/pagine – a volte appoggiate gli uni sugli altri a volte di fianco – rende l'idea di libri aperti e fornisce interessanti informazioni sulla loro natura ed origine. È questa loro importanza non esclusivamente geologica ma anche escursionistica, che li ha portato i nostri numerosi volontari che con costanza e meticolosità si occupano della manutenzione dei sentieri.

A fine agosto è stato eseguito un importante intervento di ricognizione e manutenzione della sentieristica, con la completa segnatura del sentiero 372, quello che dalle Laste di S. Daniele sale al Monte Borgà. Successivamente, anche il lungo

sentiero di discesa in direzione di Casso, che attraversa il ghiaione che risale a Forcella Salta, è stato risegnato e sono stati sfalcati i ripidi prati per permettere di seguire agevolmente la traccia. Un intervento necessario ma faticoso, coadiuvato dall'elicottero, che ha accelerato l'operazione portando in quota i soci volontari del CAI Pordenone: i nostri Franco Cester, Giovanni Cozzarini e Nadia Loschi. A breve – a completamento di queste importanti opere – si prevede di collocare lungo i pendii erbosi alcuni paletti-segnavia, ad ulteriore garanzia della sicurezza del tracciato escursionistico.

"Batteri oro e argento" nelle grotte del Friuli Venezia Giulia

di Benedetta Rigo

Cari lettori, dovete sapere che per uno/a speleo la curiosità è il motore principale della sua attività speleologica. La curiosità mi appartiene da sempre mentre la speleologia e il gruppo USP (Unione Speleologica Pordenonese n.d.r.) sono entrati a far parte della mia vita non da molto tempo. Lo scorso anno un amico speleo di Trieste mi ha portato a visitare la Grotta dell'Acqua a Temovizza e lì, oltre alle diverse stalattiti, stalagmiti e le più disparate concrezioni ho potuto ammirare il brillare di alcune macchie sulle pareti della grotta dai colori argentati e dorati. Queste macchie sono biofilm batterici ricoperti da goccioline di acqua, volgarmente chiamati "batteri oro e argento"(*), e non minerali contenenti metalli preziosi come potremo tutti pensare. Ciò che dovrebbe emozionarvi, come ha emozionato me, è sapere che solamente grazie all'introduzione dell'illuminazione a LED siamo in grado di osservarli! Fino a una quindicina di anni fa si utilizzavano lampade alogene o lampade a carburo che non erano in grado di produrre una radiazione che avesse energia sufficiente a far "eccitare" i pigmenti delle membrane batteriche. Ora, con l'avvento delle luci a LED molto più potenti e con un tipo di radiazione diversa, le colonie batteriche si sono mostrate in tutta la loro bellezza (in ora nascosta... e chissà quante altre specie ci sono e noi con i mezzi attuali non siamo in grado di vederle! L'emozione ha generato una curiosità che ha contagiato altri e a sua volta si è trasformata in un progetto partito quest'estate e che ha l'obiet-

tivo di effettuare uno screening relativo alla presenza dei batteri oro e argento nelle grotte del Friuli Venezia Giulia. Al momento ci troviamo ad una fase iniziale del progetto, che prevede la raccolta di informazioni e foto dei batteri oro e argento nelle grotte già presenti nel CSR (Catasto Speleologico Regionale n.d.r.). L'esperienza di leggere un articolo relativo ai batteri oro e argento rispetto ad avere l'opportunità di osservarli dal vivo in grotta non è paragonabile. E quindi - se siete interessati a conoscerli un po' più da vicino - l'Unione Speleologica Pordenonese potrebbe fare al caso vostro!

I Mulac J. et al., Characterization and fluorescence of yellow biofilms in karst caves, southwest Slovenia. International Journal of Speleology, 2015, 44 (2), 107-114.



Particolare di batteri oro e argento, Grotta presso borgata Ferrara 3988 CSR. Foto di B. Rigo.