



Via Case Arse, 29 88100 CATANZARO

www.cai-catanzaro.it

Dicembre 2012 **Giornalino del CLUB ALPINO ITALIANO SEZ. CATANZARO** info@cai-catanzaro.it



Carissimi soci, l'anno sociale è ormai giunto al termine e tante sono le iniziative, apprezzate dai soci e amici del Cai, che hanno preso vita. Ricordiamo il "giornalino di sezione" che ci permette di essere più vicini alla vita sezionale, gli "appuntamenti culturali" che stanno animando i venerdì in sede con vari ospiti, proiezioni naturalistiche offerte dai soci, documentari natura, film sull'alpinismo, tutte iniziative che proseguiranno anche il prossimo anno. Presentato nell'ultima assemblea dei soci il calendario escursionistico 2013 che quest'anno coinciderà con il 150° anniversario dalla Fondazione del Club Alpino Italiano, avvenuta a Torino nel 1863. Sarà un calendario molto impegnativo in quanto dovremo percorrere e manutenzionare quanto più possibile il Sentiero Italia di nostra competenza. La redazione ringrazia per la disponibilità e apre questo numero di giornalino con la scheda in ricordo del socio "Leone Grandinetti". Arrivederci al prossimo anno

### **L'osservatorio storico della sezione presenta: ricordo di "LEONE GRANDINETTI"**

Nato a Catanzaro il 16 marzo del 1939, si era laureato a Napoli in Ingegneria elettrotecnica con il massimo dei voti e lavorava come funzionario alla Direzione dell'Enel della nostra città. Sportivo nato, amava la vita all'aria aperta e la natura in genere. Le domeniche estive lo vedevano esibirsi per ore e ore con la sua piccola barca a vela nel mare di Pietragrande oppure con la sua bici sportiva a Camigliatello, dove percorreva durissime salite negli orari più caldi della giornata. Ma era d'inverno sui campi candidi di neve che la passione sportiva gli faceva toccare il top dell'entusiasmo. Amava moltissimo la neve e sapeva sciare con la massima facilità su qualsiasi pendenza con un ritmo continuo, quasi musicale. La sua bravura era uguale sia nello sci di discesa che in quello di fondo, dove praticava indifferentemente il passo alternato a quello pattinato. Socio fondatore della nostra sezione, aveva dato tangibile contri-



buto alla crescita dell'Associazione con la sua partecipazione continua a tutte le attività ivi esplicitate. Era stato componente del 1° consiglio direttivo ed aveva fatto parte del ristretto numero degli accompagnatori escursionistici. Finanche l'attività culturale lo aveva visto fra i protagonisti e ricordo a tal proposito una sua interessante conferenza sulla meteorologia molto apprezzata dai presenti. Era un assiduo frequentatore delle escursioni ed è ricordato dai soci che lo hanno conosciuto non solo per le sue grandi capacità di sportivo, ma soprattutto per la sua grande umanità. Sempre pronto a dare una mano o un consiglio a chi era in difficoltà, manteneva sempre inalterato il suo comportamento cordiale e signorile, rappresentando quindi il compagno ideale per le escursioni. Ci ha lasciati l'11 novembre 1994 mentre stava scalando il "Dolcedorme" con altri tre soci. Ci eravamo visti per l'ultima volta quindi giorni prima a "Colle Impiso" dove si era conclusa, quasi al calar della sera, una escursione sulla "Serra delle Ciavole" che lo aveva visto come accompagnatore insieme a Nino Costantino. Era contento e soddisfatto, perché, malgrado la numerosa partecipazione, era andato tutto bene. Mi piace ricordare di lui questa immagine e poichè in agosto avevamo scalato insieme la "Punta Gnifetti" sul "Monte Rosa" (metri 4554), dove avevo avuto modo di apprezzare la sua eccezionale vitalità, rifiuto ancora oggi l'idea della sua scomparsa. Mi sembra quasi sia partito per un lungo viaggio in un paese lontano, da dove forse un giorno ritornerà, con la sua immancabile sigaretta accesa, per raccontarci tante cose a noi sconosciute.

**Carlo Olanda**

### **PROSSIMI APPUNTAMENTI**

**Venerdì 14 Dicembre ore 18.30 in sede: Proiezione "I LUOGHI DELL'ANIMA" a cura del socio S. Pileggi**

**Domenica 16 Dicembre: PRANZO SOCIALE**

**Venerdì 21 dicembre ore 18.30 in sede:**

**Film sull'alpinismo**

**Venerdì 11 Gennaio 2013 ore 18.30 in sede: "La Biodiversità dei rapaci" a cura del socio A. Rippa**

**Venerdì 25 gennaio 2013 ore 18.30 in sede:**

**Film sull'alpinismo**

**Per nuovi aggiornamenti e calendario escursionistico 2013 collegati al sito:**

**www.cai-catanzaro.it**

ESCURSIONE del 7 ottobre

**Nel Parco Nazionale del Pollino: - Serra di Crispo - percorso ad anello, salita dal versante nord: Colle Impiso, Piano Iannace, Serra di Crispo, Piani del Pollino, Colle Impiso**



**"A un passo dalle nuvole"**

Non so se esista un Dio, ma ieri ho visitato il suo giardino. Si trova sulla cima di Serra di Crispo a poco più di 2000 metri d'altitudine, nel versante Lucano del Parco Nazionale del Pollino. Partiamo alle 8,40 da Colle dell'Impiso, e in poco più di cinque ore, attraversando faggete e pianori, ed affrontando una ripida salita, guadagniamo la vetta. Siamo stanchi ma veniamo subito ripagati dalla vista di quel bosco di Pini loricati cui lo scrittore e naturalista Franco Tassi attribuì il nome di "Giardino degli Dei". Centinaia di esemplari vegetano tra imponenti ammassi rocciosi e doline. E' difficile descrivere le sensazioni provate. Siamo a 2050 metri circa s.l.m., e da ogni punto di quella cresta lo sguardo spazia lontano: le altre vette del Parco, i lisci di San Lorenzo, la Valle del Mercure, il Monte Alpe, il Sèllaro e in lontananza, fra qualche velo di foschia il Golfo di Sibari. Sì, sembra uno scherzo del paesaggio, un'illusione ottica, ciò che non ti aspetti di vedere o, per usare le parole di Guido Piovene, un paradosso paesaggistico. Ma il mare Jonio è proprio lì, quasi a portata di mano, quello stesso mare che, sette secoli prima della nascita di Cristo, fu solcato da navi Achee cariche di quei coloni che fecero del meridione d'Italia la Magna Grecia. E mentre ammiri tutto questo sei accarezzato dallo stesso vento che per secoli ha pettinato le chiome di quei giganti. Allora un po' ci credi: qualcosa di divino dimora ancora tra quelle montagne, e forse è davvero quello il giardino degli Dei.

**Raffaele Arcuri**



La presentazione del libro di F. Bevilacqua

Tanti gli appuntamenti di rilievo che hanno interessato la nostra associazione. Oltre all'incontro con Luigi Bevacqua a cui il nostro presidente ha dedicato un articolo nel presente giornalino, alla serata "Alimentazione nel Trekking" con il dott. Giuseppe Musolino, alla bellissima proiezione naturalistica dell' socio Nino Costantino, ricordiamo la partecipazione alla presentazione del libro "Sulle tracce di Norman Douglas" di Francesco Bevilacqua presso la libreria Ubik di Catanzaro Lido. Pubblichiamo il bellissimo articolo della testata "Catanzaro Infoma", "Due delegazioni, quella del Club Alpino di Catanzaro e quella del FAI, regalano alla città la suggestione di un viaggio, attraverso le montagne e gli scorci più incantevoli, fra le pieghe di una Calabria a volte sconosciuta. E lo fanno organizzando e promuovendo lo splendido evento che si è tenuto Venerdì 16 Novembre alla Libreria Ubik del quartiere Lido, che vede protagonista assoluto Francesco Bevilacqua, famoso scrittore e naturalista, vero punto di riferimento per l'esplorazione e la conoscenza capillare del nostro territorio. Bevilacqua porta tutti i lettori presenti dentro un'avventura straordinaria, seguendo le labili tracce di un eccentrico e colto viaggiatore britannico dei primi del 900, Norman Douglas, sceso in Calabria quando ancora tutto era avvolto in una sorta di limbo fra mito e leggenda. E lo fa non nascondendo tutto l'incanto provato attraverso i sentieri impervi del Pollino, della Sila, delle Serre, dell'Aspromonte. Osservandoli con occhi incantati ne fa la sua patria, percorrendoli sino a sfanciarsi, contemplando la bellezza e riflettendo sulla sua terra, da "riscoprire" per i suoi straordinari paesaggi naturali e da "ricoprire" per le tante nefandezze perpetrate dagli uomini. Non poteva quindi tutto ciò passare inosservato allo splendido lavoro che le due associazioni svolgono sul territorio, appunto il FAI e il Club Alpino Italiano. Guidati dai loro capi delegazione Carmen Audino e Salvatore Scotto, riempiono completamente la grande libreria di Catanzaro Lido. Un pomeriggio quindi all'insegna della Calabria più bella, quella che si autotutela, si rispetta, si difende e diffonde un messaggio diverso da quello che con chiaro interesse altre forze in campo continuano a cavalcare, lasciando sempre in affanno una terra che ha tutto per spiccare definitivamente il volo. Nel corso della conversazione è stato proiettato un filmato realizzato da Francesco Bevilacqua dal titolo "Sentieri meridiani", che presenta i più bei paesaggi della nostra regione e le attività che in esse si possono praticare.

**RICORDIAMO I SOCI DI RINNOVARE  
LA TESSERA PER L'ANNO 2013**

**ESCURSIONE 21 ottobre Cippo Grandinetti - Serra Dolcedorme: "Abbiamo toccato il cielo"**

Quindici giorni fa, con l'escursione sul "Serra di Crispo", siamo stati ad un "passo dal cielo", oggi raggiungendo il "Serra Dolcedorme" abbiamo "toccato il cielo". Il Serra Dolcedorme con i suoi 2267 metri, costituisce la cima più elevata del massiccio del Pollino oltre che dell'arco appenninico meridionale (la più alta dalla Majella in giù, escludendo l'etna che è un vulcano). Dalla sua sommità è possibile osservare contemporaneamente le altre vette inferiori, l'intera valle del Crati e gran parte della Basilicata. Da molto tempo, ogni qual volta attraversavo questo tratto autostradale, ne osservavo la sommità con il sogno di trovarmi un giorno lassù. Il sogno stava per avverarsi. Partiti con le auto alle 5.30 da Catanzaro insieme ad altri amici del Cai, alle 7.30 componiamo il gruppo di 24 ritrovandoci al punto di partenza dell'escursione. Il primo tratto si presenta abbastanza boscoso, ci pensano i caldi colori autunnali, che in questo periodo screziano la faggeta, a creare un vero spettacolo di tonalità rosse e gialle che toccano la nostra sensibilità di "amanti della natura". La prima tappa è il "cippo Grandinetti", dove ogni



anno la sezione si reca per onorare la memoria del socio "Leone Grandinetti", scomparso tragicamente l'1 novembre 1994. Momenti di commozione quando il socio "Vittorio Luzzo" ha ricordato la figura di Leone. Una targa scolpita su un albero segnala il luogo. Il cielo sopra di noi è terso, di un blu cobalto e lontano orizzonti sconfinati, causati dall'assenza di foschia, ci regalano spettacoli, in tutte le direzioni, sempre più emozionanti. Il versante che attraversiamo è quasi del tutto verticale e tappezzato di magnifici pini loricati. La cima arriva di colpo, dopo una piccola anticima di altezza poco inferiore. In vetta la calma è sovrana, un silenzio irreale, un'emozione che non dimenticherò mai !!! Rimaniamo non molto sulla vetta, il tempo di rianimarci, goderci il fascino e l'incanto di questo luogo e firmare il "libro di vetta" che la sezione del CAI Castrovillari ha installato in cima. Il ritorno è più tranquillo, un comodo sentiero permette di osservare e contemplare le vette inferiori del "Monte Pollino" (2248 mt) "Serra del Prete" (2181 mt) "Serra delle Ciavole" (2130 mt) "Serra di Crispo" (2054) ed è come se ti trovassi in un libro di fiabe... ma tutto questo è reale, esiste davvero. Si sta ormai facendo buio, le ultime luci regalano ancora uno spettacolo, quello del tramonto. Sono 10 ore che camminiamo, le nostre gambe sentono la fatica, però niente riuscirà a toglierci la felicità di aver guadagnato e attraversato un così meraviglioso luogo. **Marco Garcea**

**"ALIMENTAZIONE NEL TREKKING" I consigli del Dr. Giuseppe Musolino**

Si è parlato di alimentazione prima, durante e dopo l'escursione nell'incontro del 23 novembre con il dr. Giuseppe Musolino, specialista in dietetica clinica e nutrizione dello sport, nella sede del Club Alpino di Catanzaro. Il trekking è un'attività che impegna il fisico per lunga durata, comportando perciò un notevole dispendio energetico che solo un'alimentazione corretta riesce a compensare. Se il dispendio energetico aumenta troppo, il livello di zuccheri nel sangue ha la tendenza ad abbassarsi (ipoglicemia). Non solo, lo sforzo intenso e prolungato favorisce la produzione di acido lattico, difficile da smaltire proprio a causa della scarsità di ossigeno. L'escursionista quindi deve tenere conto di tutti questi fattori nella definizione del suo programma alimentare. Poiché le riserve di zuccheri sono relativamente scarse nel fegato e nei muscoli, l'esaurimento avviene presto. Per il trekking, come per tutti gli sport di resistenza, i carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per l'organismo. Una dieta equilibrata per l'escursionista, dovrebbe contenere il 65% di carboidrati, il 15% di proteine ed il 20% di grassi. **Prima dell'escursione** è bene consumare glucidi complessi (pasta, riso, patate) almeno otto ore prima dell'escursione (la sera prima). Pasti non abbondanti prima di partire. Né glutine né latte e derivati caseinici perché inducono sonnolenza. Al mattino è preferibile una colazione comunque energetica a base di frutta. **Durante l'escursione** occorre programmare soste di cinque minuti ogni due ore con piccoli spuntini e piccole bevute per mantenere un costante apporto energetico e idrico. Apportare un supplemento energetico durante lo sforzo per mezzo di glucidi semplici (il glucosio arriva più rapidamente al muscolo), con razioni di 50 grammi ogni due ore, che corrispondono a: 7 fichi secchi, 8 datteri, 60 g di uvetta secca. Se lo sforzo è inferiore alle tre ore, un'alimentazione solida non è necessaria, l'idratazione con zuccheri al 5% è sufficiente. Una delle condizioni più pericolose è la disidratazione. L'importanza dell'acqua è superiore a qualsiasi tipo integratore. Durante gli sforzi possiamo perdere anche un litro di liquidi all'ora col sudore; in alta quota, dove l'aria è più secca, ne perdiamo anche il doppio con la respirazione. Se i liquidi non vengono reintegrati si può registrare un aumento della densità del sangue e, di conseguenza, un maggiore affaticamento del cuore. La perdita d'acqua che si verifica con la sudorazione porta a riduzione della massa sanguigna, con una diminuzione del ritorno venoso al cuore. Questo aumenta la frequenza cardiaca. Le urine risultano più concentrate con il pericolo di formazione di calcoli e possibilità di dolorose coliche renali. È bene dunque aumentare la quantità d'acqua da bere se si pratica attività in ambiente caldo o in altitudine. Limitare la perdita d'acqua per sudorazione scegliendo un abbigliamento adeguato. Solo in caso di sudorazioni abbondanti possono essere perse discrete quantità di sali minerali. La perdita eccessiva di sali può essere responsabile della comparsa di crampi e malesseri generali (stanchezza, nausea, vomito, svenimenti). Decisamente sconsigliata la pratica di ricorrere allo zucchero puro durante l'escursione. Innanzitutto per il rischio di un'ipoglicemia reattiva; inoltre lo zucchero richiede grandi quantità di acqua per essere disciolto e assorbito: se i liquidi scarseggiano nell'organismo, queste assunzioni possono causare bruciori di stomaco. Non anche alle bevande gassate energetiche, perché dilatano lo stomaco comprimendo il diaframma e ostacolando così la respirazione. Da debellare infine il mito che l'alcol riscalda. In realtà gli alcolici danno solo calore di breve durata, dovuto ad una vasodilatazione periferica che determina una rapida cessione di calore da parte del corpo. Si innesca quindi un meccanismo opposto a quello ricercato, dannoso perché riduce l'efficienza fisica e le capacità cerebrali. **Dopo l'escursione** si dovrà privilegiare l'assunzione di carboidrati per il recupero delle energie spese: dopo aver praticato esercizio fisico l'assorbimento degli zuccheri risulta migliorato consentendo un aumento dello stoccaggio del glicogeno (supercompensazione). Si ringrazia il dr. Giuseppe Musolino per la disponibilità dimostrata e la semplicità nel relazionare l'argomento trattato.



## LUIGI BEVACQUA, primatista mondiale di velocità in mountain bike da Katmandù al campo base nord del Chomolangma, si racconta in un incontro nella nostra sede

Il Club Alpino Italiano ha quale fine istituzionale la conoscenza e lo studio della montagna. E' quindi la cultura l'attività principale del nostro sodalizio. Con questo proposito un piccolo gruppo di nostri soci ha fondato il giornalino sezionale. Un momento d'incontro e di riflessione sulla nostra attività.

Il nostro "Scarpone della sezione di Catanzaro" raccoglie in pochi fogli gratuiti e scaricabili dal nostro sito (ottima occasione per risparmiare carta) gli avvenimenti della nostra sezione. Partendo da questi pochi fogli è nata l'idea di avviare in sede una serie di incontri culturali che abbiano come comun denominatore la montagna.

L'intento senz'altro affascinante meritava un primo incontro suggestivo, avventuroso, un po' anche esotico e se a ciò aggiungiamo un primato mondiale in mountain bike, la serata è pronta. Un caro amico della nostra associazione: Luigi Bevacqua ha conseguito il primato di velocità da Katmandù al campo base nord del Chomolangma così come viene chiamato dal popolo Tibetano.

Il Chomolangma è una montagna dal fascino tutto particolare, con la sua altezza di 8848 m. è la montagna più alta della Terra. Il Chomolangma è conosciuto in Occidente col nome di Everest. Mi piace ricordare in quest'occasione la risposta di Gorge Mallory al quale, alla vigilia del suo terzo ed ultimo tentativo di scalata nel 1924,



fu chiesto il perché di quella sua voglia infinita di scalare l'Everest: "perché è lì" fu la risposta del grande alpinista che insieme a "Sandy" Irvine per la Sua Montagna. Nel 1953 lo sherpa Tenzing Norgay e il neozelandese Edmund Hilary raggiunsero la cima dal versante sud. Quello nord, lo stesso di Mallory ed Irvine, era inaccessibile in seguito all'invasione cinese del Tibet. Ancora oggi non sappiamo se Mallory ed Irvine toccarono per primi la vetta. Furono visti per l'ultima volta a 240 metri (in dislivello) dalla cima ma ancora dovevano superare l'impegnativo passaggio alpinistico del "second step". Mallory disse che se avesse raggiunto la cima dell'Everest avrebbe lasciato in cima la foto della moglie. Quando nel 1999 il corpo di Mallory fu ritrovato la preziosa foto non era con Lui. Ritorniamo al nostro Luigi Bevacqua.

La sua passione per la mountain bike è infinita. La sua voglia di conoscere se stesso attraverso i propri limiti con la sua bici ha qualcosa di trascendentale collegato a quell'infinito che risiede nell'anima di ciascuno di noi. La sua non è mai una sfida alla montagna. Il gesto atletico è il mezzo per riprendersi un pezzo di sé. E' il mezzo per riappropriarsi di un pezzo della propria anima. Mi piace scherzosamente rimproverargli di aver fatto uso del più "grande doping" che mai lo sport abbia conosciuto e che conoscerà: c'è stato un punto durante la sua impresa che stava per cedere; la piccola salita di sterrato finiva su una curva; sembrava essere ormai la sua ultima curva per poi ritirarsi a casa; Luigi raggiunge la curva ma dietro quella curva lo attende la visione dell'Everest; Chomolangma significa in Tibetano "madre dell'Universo"; Luigi racconta al nostro incontro che è stata una visione che gli ha dato nuova e sconosciuta energia "bisogna avere fede per capire" ci dice; durante il filmato lo vediamo ripartire agile e slanciato lì dove fino a pochi metri prima era contratto e affaticato. La montagna non è l'oggetto della sfida ma la compagna amica, il Virgilio di Dante che ci guida in un fantastico viaggio.

L'impresa si conclude portando il precedente record di percorrenza da sei a soli quattro giorni. Per chi conosce i problemi di acclimatamento a oltre 5000 metri non può che rivolgergli il mio affettuoso rimprovero: "sei un criminale!" Devo dire che l'argomento principale della splendida serata non è stato il record ma piuttosto la vita insieme con la gente di quei luoghi. Il rapporto fraterno con la guida Hokkins. Le serate mangiando i cibi locali dai gusti nuovi e diversi. La commozione quando gli alunni di una scuola lo salutano con dei fiori, presenti le autorità locali. Il contatto con la gente dove ancora è la comunità ad essere protagonista e dove le difficoltà vengono superate insieme. Luigi Puccio amico e sostenitore di Luigi Bevacqua farà una considerazione che ci suona nostalgica ma è anche un rimprovero: sono i nostri paesi degli anni 50 quando tutti eravamo più poveri ma pronti ad aiutarci l'un con l'altro e per questo eravamo semplicemente più felici. In conclusione è stata una serata di novità, di cultura ma soprattutto di riflessione. Una riflessione sul nostro io e sulla nostra anima, una riflessione su altre culture, altri usi e altre abitudini di popoli lontani. Popoli che pur in povertà hanno ancora il riso genuino sui loro visi. Il tutto al cospetto del Chomolangma.

**P.S.:** sul finire della presentazione della proiezione ho raccontato a Luigi che uno svedese è riuscito a partire da casa con la sua bici, raggiungere il campo base dell'Everest, scalarlo senza ossigeno e ritornare in Svezia con la stessa bici. Non è stato un record di velocità. Tuttavia una strana luce si è accesa nei suoi occhi. Non vorrei aver combinato un guaio.

**Salvatore Scotto - Presidente**

**Il presidente Cai sez. Catanzaro è:**

**Salvatore SCOTTO**

**Per inviare i tuoi articoli:**

**clubalpinocatanzaro@libero.it**

**Sito internet:**

**www.cai-catanzaro.it**

**DISTRIBUZIONE GRATUITA**  
**Direzione e Redazione Via Case Arse, 29 Catanzaro**

**Impostazione e Grafica: Marco Garcea**

**Fotografie: soci cai**

**Hanno collaborato: Salvatore Scotto, Raffaele Arcuri, Carlo Olanda, Marco Garcea, Giuseppe Musolino**

