



Sede Cai viale Piacenza, 40 (ingresso libero) - Tel. 0521/984901
 mail: caiparma@caiparma.it web: www.caiparma.it
 canale youtube: www.youtube.com/user/caiparma



Inverno Tutti sui monti ma con la testa sulle spalle

La frequentazione massiccia di quest'anno ha avuto come conseguenza gravi incidenti: ecco perché servono conoscenza e preparazione

■ Questo anno di pandemia è stato un periodo di scoperta del rapporto con l'ambiente e, in particolare, della montagna. Già i mesi estivi avevano registrato un afflusso inusuale di turisti ed escursionisti; il fenomeno si è ripetuto in questi mesi invernali, con migliaia di persone a passeggio lungo gli argini dei nostri fiumi, sulle nostre colline e, soprattutto, sulle nevi delle montagne dell'Appennino. Purtroppo, questa frequentazione massiccia, spesso anche improvvisata, accompagnata da un inverno generoso come mai di neve, ha avuto un seguito importante di incidenti, principalmente dovuti a scivolamenti, perdite dell'orientamento, ed, in qualche caso, a distacchi di valanghe. Mai come il periodo invernale necessiterebbe di attenzione e preparazione nell'avvicinamento all'ambiente montano. L'innevamento cambia profondamente l'aspetto dell'ambiente. I sentieri non sono più

visibili, la cartellonistica ed i segnavia sono sovente ricoperti, le condizioni meteorologiche possono essere estremamente variabili, come mutevole può essere il manto nevoso: a seconda dell'esposizione,

dell'orario e del vento, può andare dal soffice al ghiacciato passando per tante sfumature intermedie, tutte da presidiare per portare a termine con successo la gita. Ogni situazione quindi, richiede preparazione e strumenti adeguati; allo stesso modo, ogni strumento è utile solo in determinate condizioni e può diventare fonte di rischio in altre. La pianificazione,

di una escursione, la scelta oculata della meta e dell'itinerario, l'informazione sulle condizioni meteo e terreno sono il primo elemento di mitigazione dei rischi. Passando agli strumenti (abbigliamento ed attrezzature), gli scarponi vanno scelti in base al terreno atteso. Anche gli strumenti di supporto, come le ciaspole, gli sci, i ramponcini, i ramponi, i bastoncini, le piccozze, vanno usati nelle situazioni per le quali sono stati progettati e prodotti. In particolare, le ciaspole non sono indicate su pendii trasversi e su terreno ghiacciato, dove anche i ramponcini sono di utilizzo molto problematico. Per chi si sente a digiuno di conoscenze ed esperienze, c'è sempre la raccomandata possibilità della formazione o dell'accompagnamento: il Cai ed i diversi professionisti della montagna assicurano una offerta qualificata in corsi ed escursioni. Ma, da ultimo, le regole sovrane per una frequentazione sicura della montagna, soprattutto d'inverno, restano sempre: "Mai da soli" e "Si può tornare indietro: la montagna ci aspetta".

Il 4 Marzo L'alpinismo è donna: incontro con la Franceschini

■ «Parlare al femminile di alpinismo, una delle discipline tradizionalmente più maschili - e forse un po' maschiliste - è ancora oggi una sfida aperta». Ad affermarlo è Lorella Franceschini, vicepresidente generale del Cai, prima donna a ricoprire questa carica nella storia del sodalizio. Giovedì 4 Marzo sarà ospite della Sezione Cai di Parma per condurre una serata online dedicata al tema «Donne e alpinismo», nell'ambito della rassegna «Lontani ma collegati 2.0». Fin dagli esordi dell'alpinismo, le donne che lo praticavano hanno dovuto affrontare dure battaglie, fatte di pregiudizi, sbeffeggiamenti e presunta superiorità maschile, situazione che non è del tutto scomparsa anche ai giorni nostri. Non è solo questo: le donne hanno anche un ruolo significativo nella vita e nel lavoro delle terre alte. Durante la serata sarà presentato in esclusiva il filmato del Centro commissione cinematografica del Cai «Con le spalle nel vuoto. Vita di Mary Varale», donna che all'inizio del '900 ha lasciato un profondo solco nella storia dell'alpinismo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INCONTRI

Proseguono gli appuntamenti della rassegna del Cai «Lontani ma collegati 2.0».

4 MARZO, ore 21

DONNE E ALPINISMO
Lorella Franceschini, vice presidente generale Cai.

11 MARZO, ore 21

INTRODUZIONE ALLA MICOLOGIA: COME RICONOSCERE I FUNGHI
Giorgio Guasti, micologo

18 MARZO, ore 21

MAL DI MONTAGNA: CORRELAZIONE FRA DETERMINATE CARATTERISTICHE FISILOGICHE E MAL DI ALTITUDINE
Giorgio Manfredi, ricercatore dell'Istituto di tecnologie biomediche di Segrate (Mi).

25 MARZO, ore 21

TERAPIA FORESTALE: SUI SENTIERI DELLE FORESTE CHE CURANO
Alessandra Damonte, Giovanni Margheritini
Per partecipare occorre registrarsi seguendo le istruzioni su www.caiparma.it.

PERCORSI

IL SENTIERO DEL MESE

Da Cancelli a Badignana

Il lancio ufficiale del nuovo sito della sentieristica (<https://sentieri.caiparma.it>) ha suscitato un notevole interesse da parte di tanti appassionati: la grafica, la semplicità d'uso e la ricchezza di informazioni sono state molto apprezzate da tutti. Oggi vi proponiamo un percorso con le ciaspole per questo ultimo scorcio d'inverno: dai Cancelli a Badignana (tutte le informazioni sul portale della sentieristica digitando "Badignana") o inquadrando il QRCode qui sotto.



Escursioni Ecco il programma di marzo



■ Per il mese di marzo riprenderà l'attività escursionistica sociale solo in base alla fattibilità concessa dalla vigente normativa ed in piena sicurezza nel rispetto dei protocolli anti Covid, certamente solo all'interno dei confini regionali. Le escursioni di seguito previste sono quindi da confermare, a seconda della colorazione anti-Covid del momento, nell'avvicinarsi delle date: l'invito è quindi di consultare il sito www.caiparma.it.

In questa fase di ripartenza primaverile l'offerta potrà spaziare dalle escursioni a carattere storico-ambientale sulle prime colline dell'Appennino alle ultime possibili ciaspolate (località da definire in base alle condizioni di innevamento), per finire poi con la proposta della prima tappa del Cammino storico di Linari da Torrechiara a Badia Cavana.

Sabato 6 marzo 2021 - Camminando nei dintorni di Reggio Emilia, fra aree di riequilibrio ecologico, oasi naturalistiche e antiche ville.

Domenica 7 marzo 2021 - Ciaspolando nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano 1.

Giovedì 18 marzo 2021 - Trekking per tutte le gambe sulle prime colline reggiane

Domenica 21 marzo 2021 - Ciaspolando nel Parco dell'Appennino Tosco-Emiliano 2.

Domenica 28 marzo 2021 - Via di Linari da Torrechiara a Badia Cavana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Seniores Prove di ripartenza: l'appuntamento è al giovedì

■ I seniores del Cai ci riprovano dopo un anno di difficile convivenza con il Covid-19. La convivenza con la pandemia è destinata a continuare, ma, in sicurezza e con molte limitazioni, il ritorno sui monti è possibile. Parliamo degli Appennini di casa nostra, perché le Prealpi lombarde e venete e i monti liguri, mete privilegiate dei camminatori del giovedì, sono e resteranno ancora per almeno un mese, un sogno da conservare nel cassetto.

I seniores sono over 55, di solito pensionati con la gamba buona, gente che la montagna



SENIORES Sono over 55 con la buona gamba: gente che la montagna la conosce e la ama.

la conosce e la ama. E il giovedì, dando seguito ad una felice intuizione del compianto Giorgio Fallini, si danno ap-

puntamento alle sette meno un quarto al parcheggio dell'Esselunga in via Traversetolo. Da lì partono in auto per la

loro escursione, muniti di panini, bevande e cibi da asportare, per fare ritorno a casa all'ora di cena. La meta di gior-

nata viene individuata dal coordinatore Paolo Cornini, affiancato da Enzo Guzzoni e Carlo Proserpi.

Cornini invita i suoi "ex ragazzi" convocandoli sull'apposito gruppo Whatsapp: «Ci tengo a precisare - premette Cornini - che si tratta di un gruppo di soci Cai autogestito. La tessera Cai è necessaria per motivi assicurativi. Quasi sempre le nostre escursioni sono alla portata di tutti i camminatori che abbiano un minimo di allenamento, si va dai seicento ai mille metri di dislivello, ma non ci facciamo mancare anche qualche uscita più impegnativa. Di solito siamo poco meno di venti ma, nonostante tutto, il gruppo sta crescendo, tanto che nella nostra chat sfioriamo i sessanta destinatari. Nel 2020, a causa della pandemia, l'attività è stata sospesa dalla metà di febbraio alla metà di giugno

e dagli inizi di novembre fino ad oggi. In tutto sono state effettuate 18 uscite quasi tutte sul nostro Appennino. Per tenere vivi i contatti, durante la sospensione sono state organizzati diversi incontri con modalità remota che hanno avuto per oggetto la descrizione di percorsi storici, tenuti dalla socia Patrizia Raggio, e altri temi quali la lettura delle carte dei sentieri con l'uso della bussola e applicazioni come Georesq».

«Ora è tempo di ripartire. Ma lo faremo in assoluta sicurezza, nel pieno rispetto delle norme anti pandemia, con mascherina, gel e guanti, e distanziamento nel corso dell'escursione e durante il trasporto».

Per informazioni è possibile rivolgersi alla segreteria del Cai, oppure scrivere a seniores@caiparma.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA