



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

Nuovo presidente Zanzucchi: «La sicurezza al primo posto»

È subentrato a Giovanardi Ad affiancarlo sarà il vice Bertè

■ Roberto Zanzucchi, 51 anni, ingegnere, è dal 15 marzo scorso il nuovo presidente della sezione Cai di Parma in sostituzione di Gian Luca Giovanardi, che da tempo aveva preannunciato un avvicendamento nel corso del secondo mandato. Ad affiancarlo il Consiglio ha designato come vice Gianfranco Bertè. A Zanzucchi abbiamo rivolto alcune domande su un tema di massima attualità: la sicurezza in montagna.

Qual è il principale obiettivo su cui punta il Cai per i prossimi mesi, nella particolare situazione che stiamo vivendo?

Abbiamo lavorato tanto sulla cultura e continueremo a farlo, ma in questa fase ritengo che il nostro compito prioritario sia quello di mettere i soci e tutti gli amanti della montagna in grado di frequentarla in sicurezza, perché abbiamo a che fare con un ambiente ostile, che richiede grande attenzione.

Sta pensando ai numerosi incidenti di quest'inverno in Appennino?

Purtroppo sì, e diversi con esito fatale. Le limitazioni imposte dalla pandemia e la chiusura degli impianti di sci, combinati con le copiose nevicate, hanno aumentato notevolmente la frequentazione del nostro Appennino, e non sempre con la necessaria consapevolezza, anche se ben sappiamo che in montagna il rischio zero non esiste per nessuno.

Sicurezza è una parola, ma se si mette nei panni di un amante della montagna che decide di trascorrere la domenica al Lago Santo, cosa pensa di dover fare?

La sicurezza comincia da ca-



sa. L'escursione va preparata. Bisogna aver chiari i percorsi, studiare l'ambiente, scegliere i versanti, studiare le pendenze dei sentieri, valutare le condizioni meteo, dare indicazioni per essere reperibili e meglio evitare di avventurarsi da soli. Poi c'è il capitolo della sicurezza sul campo. Bisogna

dotarsi dell'attrezzatura adeguata e avere la capacità di utilizzarla (da qui l'importanza della preparazione tecnica), e individuare il margine di rischio ritenuto accettabile per l'escursione. E soprattutto serve saper riconoscere il momento in cui, per evitare pericoli, è necessario rientra-

re anche senza raggiungere la meta.

Quello appena trascorso è stato un inverno particolare? E' così. Purtroppo, attirati dal fascino della montagna invernale, molti si sono avventurati con attrezzature inadeguate e scarsa conoscenza del terreno. Ci sono situazioni in cui è difficile uscirne fuori. In un pendio ghiacciato è più facile salire che scendere, e quando si decide di farlo può essere tardi o pericoloso. Ad esempio, in un inverno come questo, non si va nel bosco in quota senza ramponi. L'Appennino è infido, il terreno è spesso ghiacciato e l'inverno finisce tardi. A fine marzo sul Marmagna è tutto gelato. Sono stato sul Succiso, sul sentiero dove hanno poi trovato la morte due ragazzi: lì si poteva constatare l'abissale differenza tra gli scarponi e i ramponi con piccozza. Con gli scarponi è patema d'animo, angoscia, fatica e quindi alto rischio. Con i ramponi ti diverti, ma devi essere preparato.

Cosa farà il Cai per "educare" alla sicurezza?

Intanto il problema esiste anche d'estate, quando c'è chi sale in scarpe da ginnastica e braghe corte e si trova in mezzo a temporale o nebbia. Quindi faremo qualche serata divulgativa sui sentieri in sicurezza d'estate. Poi, soprattutto, speriamo di poter presto ripartire con i corsi di escursionismo, cicloescursionismo, alpinismo e arrampicata libera. Queste sono le migliori occasioni di conoscenza e di sperimentazione sul campo.

Un consiglio che vale per tutti?

Per camminare in montagna serve tanta concentrazione, e i percorsi che decidiamo di intraprendere dovrebbero essere sempre un gradino di sotto a quelli che ci possiamo permettere, perché così saremo in grado di affrontare meglio anche situazioni imprevedibili.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GeoResQ Grazie all'App più sicuri in montagna

■ GeoResQ è il servizio di geolocalizzazione e d'inoltro delle richieste di soccorso dedicato a tutti i frequentatori della montagna. Il servizio, gestito dal Soccorso alpino e promosso dal Cai, consente di determinare la propria posizione geografica ed effettuare il tracciamento in tempo reale delle escursioni, consente l'archiviazione dei percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso la centrale operativa GeoResQ. Per poter utilizzare GeoResQ è necessario possedere uno smartphone con sistema operativo Android, iOS Apple e Windows Phone, che deve essere dotato di antenna gps e di sim telefonica abilitata al traffico dati. Usatelo!, È il consiglio del Cai: GeoResQ può essere prezioso nelle situazioni più imprevedibili.

NEWS

ESCURSIONI SOSPENSE

In seguito a dmpc di Marzo 2021, le escursioni in programma sono sospese. Inviatemi a consultare il sito della Sezione o contattarci via mail a caiparma@caiparma.it per ulteriori aggiornamenti.

ASSEMBLEA SOCI 2021

Date le restrizioni connesse al contenimento dell'epidemia Covid-19, l'Assemblea Generale dei Soci si svolgerà mercoledì 31 marzo 2021 in modalità on-line. Oggetto dell'Assemblea è la discussione del bilancio consuntivo 2020. Per poter partecipare è necessaria la registrazione. I dettagli sul sito www.caiparma.it.

L'ORSARO



MONTAGNA E RESILIENZA

La resilienza è in fisica la proprietà dei materiali di resistere agli urti senza spezzarsi, in ecologia la velocità con cui una comunità o un sistema ecologico ritornano allo stato iniziale, dopo essere stati sottoposti a una perturbazione, e in psicologia la capacità di resistere e di reagire di fronte ad avversità o eventi negativi. La rivista L'Orsaro, in edicola dal 26 marzo con la Gazzetta di Parma, a 5 euro più il prezzo del quotidiano, pone in relazione la resilienza, nella sua sfumatura psicologica-sociale ed ecologica-naturale, con la montagna: troverete storie di donna in Appennino e di specie botaniche resilienti, le parole di tre scrittori come Enrico Camanni, Paolo Cognetti e Franco Faggiani e dei "sognatori" che hanno creduto nelle cooperative di comunità tra le nostre valli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Eventi «Lontani ma collegati»: 13 incontri di successo

■ Con la fine di marzo si conclude un intenso trimestre di eventi formativi e informativi che la Sezione ha organizzato e offerto gratuitamente a tutte le persone interessate. Sotto il titolo «Lontani ma collegati 2.0», con la collaborazione del Comitato scientifico di sezione e la Scuola di alpinismo, sono stati 13 gli eventi organizzati nel primo trimestre dell'anno, spaziando dalla micologia alla sicurezza in montagna, dalla dispersione del lupo alle cave di marmo, dalle aree protette al ruolo delle donne nell'alpinismo, passando anche per argomenti più tecnici legati alla frequentazione in sicurezza dell'ambiente montano invernale. Gli incontri sono stati realizzati attingendo al ricco patrimonio di operatori e istruttori sezionali, ricorrendo anche a studiosi e figure di spicco provenienti da altre sezioni; il rigore tecnico e scientifico si è accompagnato con riflessioni generali, esempi contestualizzati e importanti opportunità di confronto e apprendimento. La formula proposta ha registrato un gradimento molto alto, a conferma dell'interesse degli argomenti scelti e dell'apprezzamento del format utilizzato (due ore online con accesso sicuro tramite registrazione degli interessati). Qualche dato rende l'idea dell'impatto avuto da questa iniziativa: oltre 1000 le prenotazioni distribuite lungo i 13 eventi, con oltre 500 persone che hanno partecipato ad almeno una delle serate. Interessante e confortante il dato della provenienza delle persone coinvolte: il 62% è rappresentato da non soci della Sezione. La perdurante situazione di criticità connessa con l'epidemia in corso, si è quindi rivelata uno stimolo importante rispetto al quale il Cai ha saputo pensare e offrire risposte di qualità che verranno sicuramente riproposte anche nel futuro. Sul sito sezionale www.caiparma.it i nuovi appuntamenti e le modalità per registrarsi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Terapia forestale Sui sentieri tra gli alberi che «curano»

■ L'incendere lento dei passi sulle foglie, il profumo di resina e muschio, la luce del sole che filtra fra i rami, una foglia volteggia nell'aria... L'uomo è parte della Natura e camminare in una foresta cura l'anima e il corpo. Viene definita «Terapia forestale» e per la prima volta le evidenze scientifiche dei benefici psicofisici dello stare a contatto con la natura sono stati raccolti in un libro.

Pubblicato da Cnr edizioni, il volume è frutto di un anno e mezzo di ricerca congiunta tra il Cai, per iniziativa del suo Comitato scientifico toscano,



recepita e ampliata dal Comitato Scientifico centrale, e l'Istituto per la BioEconomia del Cnr, con la collaborazione scientifica del Cerfit presso Aou Careggi: «Abbiamo voluto creare un quadro di riferimento scientifico delle evidenze raccolte in tutto il mondo durante trent'anni di ricerca, e centinaia di pubblicazioni scientifiche», afferma la curatrice Federica Zabini di Cnr-Ibe. «Il volume offre anche nuovi metodi e risultati, sicuramente utili per codificare e standardizzare le pratiche di Terapia forestale», sottolinea l'altro curatore dell'opera, Francesco Meneguzzo, referente scientifico nazionale del Cai-Csc. La Terapia forestale è molto di più rispetto ad un'immersione o bagno forestale; prevede itinerari guidati dove mettere in pratica precise attività, tra cui la camminata consapevo-

le, meditazione, esercizi del respiro o semplici attività manuali.

La terapia forestale è spesso organizzata in programmi a lungo termine con sessioni ripetute in foresta e talvolta dirette a specifici gruppi di persone, generalmente condotte da professionisti in stretta collaborazione con operatori sanitari, permettendo di ottenere i migliori risultati per la salute. In un periodo come questo, il contatto con la natura e la terapia forestale assumono un valore ancora più grande per i benefici sulla nostra salute.

Il nostro Paese è ricchissimo di foreste, essendone coperto per almeno un terzo della sua superficie, qualcuna è a poca distanza da casa nostra. Riscopriamo il territorio di prossimità, riscopriamo la natura!

© RIPRODUZIONE RISERVATA