

IN QUESTO NUMERO ...

IDDU di Gabriele Bonifacio

Il racconto di un'escursione indimenticabile ed unica sulle pendici del RE delle sette isole.

pag. 2



SANTA COLOMBA, LE DONNE E LA MONTAGNA di Nicola Racano

"La montagna si tinge di rosa" è il titolo della manifestazione, organizzata dalla CRTAM Abruzzo, tenutasi l'11 giugno 2017 a Pretara sul rapporto storico tra la donna e la montagna.

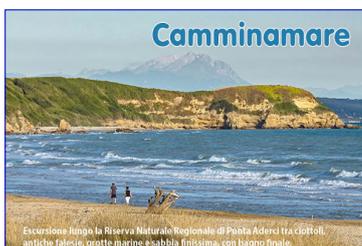
pag. 3



CAMMINAMARE ... UN LUNGO CAMMINO di Leontina D'Orazio

Un'appuntamento atteso da molti che ogni anno rinnova il piacere di camminare nella macchia mediterranea a ridosso dello spumeggiante mare della Costa dei Trabocchi.

pag. 4-5



LA MIA MONTAGNA ... a cura di Gabriele Bonifacio.

In questo numero interviene Massimo Prisciandaro, Presidente della Commissione Regionale Escursionismo del CAI Abruzzo nonché nuovo socio della sezione CAI di Vasto.

pag. 6



CAMPEGGIO AD OPI di Arianna Racano

Tra le attività del Gruppo di Alpinismo Giovanile della sezione CAI di Vasto quella del campeggio è forse la più coinvolgente e la più attesa.

pag. 7



.... **INTERVENTI DI:** Paolo De Stefanis, Peppino Natarelli, Francescopaolo Canci, Edoardo Luce.

.... **FOTO DI:** L. D'Ercole, N. Racano, L. D'Orazio, F. Pomponio, P. Valerio, F. Canci, G. Bonifacio, M. Maccarone.



Circolare Informativa
Interna

Club Alpino Italiano
Sezione di Vasto



NUMERO

4

2017

ANNO 10

[TRACCE]

NATURA
CULTURA
TRADIZIONI
ITINERARI
INFO/ SEZIONE
CONCORSI
UMORISMO
&
ALTRE STORIE

IDDU di Gabriele Bonifacio

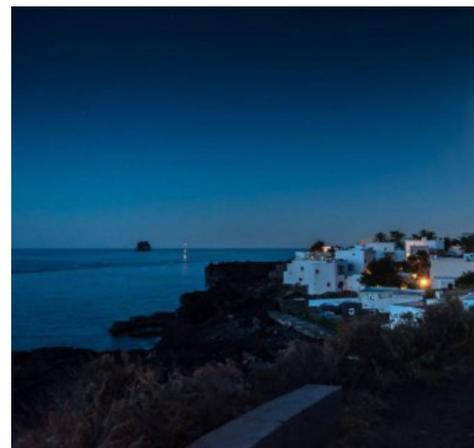


foto di Ludovico D'Ercole

Per qualcuno le vacanze estive sono già finite ma agli amanti del mare voglio suggerire un'escursione notturna, da fare dopo una intera giornata passata su uno scoglio di pietre laviche o su una spiaggia di sabbia nera, per andare ad ammirare le stelle del cielo e ... quelle che fuoriescono dalla terra!

Qualche anno fa (*molti anni fa!*) mi trovavo nelle Eolie, sull'isola di Stromboli. Insieme ad un bel gruppo di amici, avevamo preso in affitto una casa sugli scogli e passavamo le giornate ad oziare in riva al mare, a farci scottare dal caldo sole siciliano ed a ristorarci con del buon Passito ghiacciato! Chi è stato su un'isola vulcanica, o vicino ad un vulcano, forse ha sperimentato come me la sensazione di leggerezza, di euforia e di benessere mentale che caratterizza le giornate: ho letto su una rivista scientifica che è l'effetto benefico dei gas sprigionati dal vulcano e presenti costantemente nell'aria, una sorta di ... "*effetto spinello*"! Forse per questo, un po' incoscientemente, insieme ad una mia amica ed un'altra coppia ci uniamo ad un gruppo organizzato che si stava preparando per la salita notturna sullo Stromboli, con meta la sommità del cratere, per ammirare le esplosioni di lava e lapilli che il vulcano regala ogni 15 minuti (*attività stromboliana*).

Alle 19.00, con pantaloni di tela, una felpe leggera, scarpe da tennis, un po' d'acqua ed una piccola lampada portatile partiamo dalla piazzetta davanti alla chiesa di San Vincenzo. Il sentiero che conduce ai crateri è ben segnalato e facilmente percorribile, alterna fondi sabbiosi a tratti rocciosi; per la prima parte si snoda quasi interamente in una "*trincea*" di canne da cui non è facile vedere il mare che pure è appena sotto. A quota 340 m. vi è una piazzuola di sosta dalla quale si prosegue in salita verso la sommità del costone roccioso chiamato Cannestrà (500 m.). Superata questa quota non vi è più vegetazione ma solo sabbia nera e rocce di lava, solidificatasi in strane ed a volte mostruose forme. Alle 22.00 arriviamo a quota 800 m., su di un piccolo altopiano: la vicinanza della meta, il cratere sommitale, ci viene preannunciata da un forte odore di zolfo e da un profondo brontolio che proviene da sotto i nostri piedi. La sensazione, non del tutto piacevole, è quella di trovarsi sopra il coperchio di una pentola di fagioli che bolle! La luna, che per l'ultimo tratto ci aveva illuminato il cammino, offuscata dalla nube di fumo che si innalza dal cratere, di colpo scompare lasciandoci completamente al buio. La nostra guida, con l'aiuto delle lampade e con molta cautela, ci fa sedere su una sorta di balconata, chiedendoci di guardare davanti a noi, nel vuoto e nel buio, aspettando lo spettacolo pirotecnico che il vulcano regala ogni 15 minuti. Quasi subito si ode un boato, non fortissimo in verità, ma abbastanza sinistro da impressionarci non poco, però di lapilli e brandelli di lava incandescente ... nulla! Restiamo seduti lassù circa un'ora, ma l'assenza di vento fa sì che la nube di fumo ristagni appena sopra il cratere, impedendoci di vedere le esplosioni. Solo un rosso lapillo riesce a emergere dalla nube lattiginosa. «*Iddu chista sera fa u tintu*» (*Lui questa sera fa il cattivo*) dice la guida locale. Tutti gli isolani quando parlano del vulcano lo chiamano *Iddu*, con una sorta di timoroso rispetto. Alle 23.00 la guida ci invita ad iniziare la discesa, avvertendoci che per il primo tratto, interamente ricoperto da sabbia e cenere, avremmo dovuto correre ininterrottamente per evitare il pericolo di possibili crolli di rocce (?). Per la verità credo fosse tutta una messinscena per rendere l'escursione più emozionante, ma sta di fatto che ci precipitiamo tutti a capofitto lungo il pendio, affondando fino alle ginocchia nel soffice terreno. Credo che l'amica che era con me, ancora oggi, non mi perdona la mia ostinata volontà di continuare a correre, nonostante la distorsione alla cavaglia che le causava non poco dolore! Dopo mezz'ora la corsa finisce e, per proseguire, occorre svuotare le scarpe appesantite dalla cenere. La discesa diventa tranquilla e finalmente possiamo ammirare la luna riflessa sul mare, lo scoglio di Strombolicchio, la montagna nera dietro di noi ed in basso le bianche casette di Stromboli. All'una arriviamo nella piazzetta di San Vincenzo, una breve sosta al bar Ingrid per una granita al caffè con panna e poi subito alla spiaggia Lunga di Piscità per un bagno rilassante che lava via stanchezza e nerofumo !!! Che dite? Partiamo? L'aliscafo salpa da Napoli, molo Mergellina, ed in 4 ore siamo a Stromboli, al cospetto di ... *Iddu* !!!



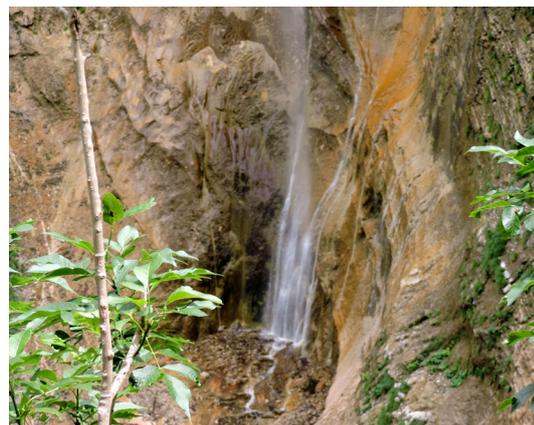
SANTA COLOMBA, LE DONNE E LA MONTAGNA: UN'INIZIATIVA DELLA C.R.T.A.M. ABRUZZO di Nicola Racano

C'è un modo per farsi passare il mal di testa, forse un rimedio definitivo: basta andare a Pretara (Isola del Gran Sasso) e cominciare a camminare. In un paio di ore si arriva all'Eremo di Santa Colomba. Se lo trovate aperto (il primo settembre, festa della Santa, lo è sempre) e se non avete pregiudizi nei confronti di strumenti come la ghigliottina, infilate la testa in una cavità posta sul lato sinistro dell'altare: starete subito meglio. Nella cultura popolare abruzzese, forme, come questa, di cura sacrale dei mali del corpo con le pietre (litoterapia) non sono rare (si pensi ad analoghi rituali presso gli eremi di S. Venanzio a Raiano e di S. Onofrio a Serramonacesca).

Lo scorso 11 giugno sono salito a quest'eremo. Avevo un leggero mal di testa, ma, ancor prima di entrare nell'eremo, alla vista, imponente, della famosa parete Nord del Camicia, del Prena, delle Torri di Casanova mi è subito passato. Nel corso della giornata neppure nella memoria ne era rimasta traccia, grazie anche alla gioia profonda provata alla scoperta delle bellissime cascate della Forra di Fossaceca, e all'emozione nell'ascoltare Domenico, il suonatore di piffero ottantacinquenne dell'antichissima formazione musicale dei "Tamurri di Pretara". È stato davvero coinvolgente partecipare, assieme a quasi 100 donne, ma anche a moltissimi uomini, alla bellissima escursione-manifestazione dal titolo "La montagna si tinge di rosa", proposta dalla CAI - CRTAM (Commissione Regionale per la Tutela dell'Ambiente Montano). Il merito di far incontrare tante persone sui sentieri di Santa Colomba, per riflettere sul rapporto donna-montagna, è tutto delle tre donne che fanno parte della CRTAM-Abruzzo: Alejandra Meda, Catia Manfré, Patrizia Dragone.

Santa Colomba sarebbe vissuta dal 1100 al 1116, ma viene ricordata per la prima volta solo nel 1419, in un documento di ben due secoli successivo alla conclusione della sua breve vita. Le notizie che la riguardano, davvero scarse, si possono riassumere in due righe: contessa della vicina Pagliara, sorella di San Berardo, patrono di Teramo, avrebbe preferito un eremo montano agli agi di cui avrebbe potuto godere nel castello avito, di cui sono ancora visibili i ruderi. Ma, accanto ai fatti, anche i miti (che, nota un filosofo antico, raccontano cose che non furono mai, ma sono sempre) e i simboli aiutano a capire il mondo: e Santa Colomba è, appunto, un simbolo: secondo alcuni dell'alpinismo femminile sul Gran Sasso (il Cimone a lei dedicato, anche oggi non è una montagna agevole da salire); secondo altri, più fondatamente, del rapporto storico tra la donna e la montagna abruzzese. L'iniziativa ha avuto due importanti meriti: quello di richiamare l'attenzione, fuori delle scadenze 'rituali' dell'8 marzo (Giornata internazionale della donna) e del 25 novembre (Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne), su ruolo, lavoro e sofferenze delle donne; e quello di inquadrare questi problemi nella quotidianità misera della vita di montagna. Su tutte le montagne abruzzesi le donne lavoravano come contadine, pastore, carbonaie, madri, mentre gli uomini magari erano lontani per lavoro o perché in guerra. Ai piedi della Majella, a Roccamorice, Abbatteggio, Lettomanoppello, Scafa lavoravano anche nelle miniere: come muli, come muli in senso stretto, visto che a loro venivano affidati i compiti del trasporto del bitume e del rifornimento di cibo ai minatori.

L'incontro ha avuto un momento particolarmente toccante quando sono state ricordate Diana, Tamara e Silvia: la tragedia consumata sul Morrone venti anni fa, il 20 agosto del 1997, continua a macchiare gli esseri umani e la montagna degli eremiti di un'infamia inestinguibile.



CLUB ALPINO ITALIANO ABRUZZO
Commissione Regionale Tutela Ambiente Montano

LA MONTAGNA SI TINGE DI ROSA
alla scoperta del rapporto storico Donna - montagna abruzzese.

Percorreremo i sentieri di Santa Colomba, diva dei monti e pioniera alpinista del Gran Sasso

11 giugno 2017

Appuntamento ore 8,30 a Pretara (Eremo di Fra' Nicola).
Percorso di AR sullo stesso sentiero: Pretara Eremo fra Nicola (554 m)
Piano del Fiume (850 m) verso S. Colomba (1204 m)
Durata: andata 3 h - ritorno 2 h 30' - Dislivello: salita 650 m, discesa 600 m
Difficoltà: E (escursionistica)

Al termine dell'escursione: approfondimento sul lavoro delle donne in montagna
"Le donne raccontano: proiezioni e lettura sul lavoro femminile in montagna"
a cura di Silve Di Cesco (SRAM, Gruppo Ricerca Archeologica Industriale della Majella) presso la Sala Convogli della Fondazione Stauris, all'interno del nuovo Santuario di San Gabriele.

Concluderà la giornata un momento di riflessione guidato da Padre Natalè Panetta e la commemorazione in ricordo delle donne vittime in montagna, a 20 anni dall'aggressione sul Monte Morrone delle tre giovani escursioniste Diana, Tamara e Silvia.

Per informazioni rivolgersi alle Operatrici Regionali TAM:
Silvia

Alejandra Meda (CAITAM) alexandrameda@gmail.com
Patrizia Dragone (CAITAM) patriziadragone87@gmail.com
Catia Manfré (CAITAM) catia.manfre@gmail.com

La giornata sarà accompagnata dai suoni dei musicisti della montagna e dalle storie e leggende di Santa Colomba.



CORSO OSTAM settembre-novembre 2017

Il 2 settembre è iniziato a Palombaro il 3° Corso per Qualificati Sezionali Tutela Ambiente Montano, organizzato dalla CRTAM - CAI Abruzzo. Vi partecipano anche le nostre socie Maria Luisa Bassani, Annalisa Cristoforetti, Luciana Di Guilmi ed Angelica Sabatini. Approfondire la conoscenza dell'ambiente e del paesaggio è forse il modo migliore per superare il disorientamento e il senso di impotenza emersi in un'estate rivelatasi particolarmente critica per la flora e la fauna regionali.

Nella foto le corsiste vastesi in visita alla Grotta Nera, assieme a Carlo Iacovella e Nicola Racano, rispettivamente presidente e componente della CRTAM - Abruzzo, ed al geologo Cristiano Ricci

CAMMINAMARE ... UN LUNGO CAMMINO !

di Leontina D'Orazio



In un articolo pubblicato sul n. 4 del 2011 di *Tracce*, a proposito proprio del Camminamare, Mirella scrisse "*... come dice spesso Giorgio speriamo che questa congiunzione astrale irripetibile duri il più a lungo possibile.*"

La congiunzione astrale irripetibile di cui parlava Giorgio continua a durare ed a dare grandi soddisfazioni. Il Camminamare è un momento importante nel calendario annuale della nostra sezione che si ripete dall'ormai lontano 1999, anno della sua prima edizione all'interno della Riserva di Punta Aderci a cui noi ci sentiamo particolarmente legati.

Ogni prima domenica di agosto con partenza dalla spiaggia di Punta Penna si arrivava nei pressi della foce del Sinello e all'ombra di una bella pinetina si consumava il pranzo organizzato dall'intrepido e fattivo gruppo ristoro/logistica seguito da momenti di intrattenimento improvvisati e molto divertenti.

Come dimenticare l'esilarante edizione in cui, per organizzare più agevolmente il pranzo, fu bandito il "concorso delle frittate" con tanto di premi e fasce di Miss "fissora d'oro, d'argento e di bronzo"





Negli anni il nostro Camminamare ha riscosso un crescente successo per numero di partecipanti con tanti elogi e complimenti. Per festeggiare il decennale nel 2009 organizzammo un vero e proprio evento rivelatosi particolarmente impegnativo sotto diversi punti di vista. Un Camminamare di pomeriggio con partenza all'inverso, arrivo con bagno finale presso la spiaggia di Punta Penna, fantastica cena al tramonto e un coinvolgente "concerto per il mare" con musica etnica abruzzese e balcanica per suggellare idealmente l'amicizia tra due culture diverse ma unite dall'amore per lo stesso mare. Una serata magica e sì ... irripetibile grazie soprattutto al gruppo di soci e amici impegnati ad accompagnare gli escursionisti lungo il percorso e nella preparazione e distribuzione celere e puntuale di oltre 400 pasti. Belle e indimenticabili sono state anche le altre edizioni ma soprattutto, a mio avviso, quelle svolte di pomeriggio, quando il sole scende, il caldo si attenua, la luce diventa più morbida ed accogliente e lo spirito si rasserenava. Il Camminamare è ascoltare il rumore dei propri passi e quello del mare.



In questo numero interviene Massimo Prisciandaro.

Ciao Massimo. Questa intervista nasce dalla curiosità, credo condivisa da tanti all'interno della nostra sezione, di conoscerti un po' meglio visto che è da poco che ne fai parte e visto anche il successo che hai riscosso nelle ultime elezioni per il rinnovo del Direttivo Sezionale.

Se non sbaglio anche tu sei vastese, quindi legato al mare ... da dove viene questo amore per la montagna? quando hai iniziato? hai avuto dei "maestri" ?

Sono vastese di adozione, la mia famiglia ha vissuto diversi anni al nord prima di trasferirsi in Abruzzo, dove vive ormai da 45 anni. In particolare mio papà ha trascorso la sua infanzia in Piemonte, a Biella e da giovane spesso frequentava le montagne della Valle D'Aosta, come socio del CAI e come componente del coro Genzianella. Spesso da bambino quando andavo a trovare i miei nonni paterni, con mio padre facevo delle gite sulle montagne limitrofe a Biella. Sicuramente questo amore per la montagna mi è stato trasmesso da lui, risale a quel periodo, ma è rimasto sopito per diversi anni, quelli trascorsi da me a Milano dove sono tornato, finito il liceo a Vasto, per frequentare l'università e successivamente per il lavoro. Nel 2001 per alcuni strani scherzi del destino, a volte incomprensibili, sono tornato in Abruzzo con mia moglie e mia figlia, ed in quel periodo ho cominciato a frequentare le meravigliose montagne dell'appennino abruzzese, dando vita e forma a quel sentimento e desiderio che avevo sempre avuto nel profondo della mia anima.

Come maestro, oltre a mio padre, ho avuto come figura di riferimento un grande amico e accompagnatore della sez. di Pescara, che ha saputo trasmettermi tutto l'amore e la passione per la montagna, che erano già in me e che probabilmente non aspettavano altro che esplodere e potersi manifestare.

Ci elenchi brevemente le tue imprese? ... ti chiedo una sorta di breve "curriculum vitae della montagna"....

Fai solo trekking o sei pratico anche di scalate?

Le mie esperienze sono tutte concentrate in Appennino, con qualche piccola puntata sulle Alpi. Non ho grosse imprese da raccontare, ma sono altresì convinto che nel nostro ambito di accompagnatori CAI alla fine non sia un grosso curriculum alpinistico l'aspetto che fa la differenza, ma come uno vive la montagna; io, ormai da diverso tempo, la vivo a 360° gradi tutto l'anno, facendo molta attività in ambiente nel periodo estivo ed invernale, presso le sezioni e come Presidente della Commissione Regionale Escursionismo del CAI Abruzzo.

Con il passare degli anni ho scoperto che la montagna in ogni stagione dell'anno sa sempre regalarci qualcosa di nuovo ed unico; un sentiero percorso in diversi periodi e stagioni ha sempre qualcosa di diverso a livello di colori, di luci e sensazioni, pertanto ogni escursione è come se fosse ogni volta una nuova scoperta.

Tutti abbiamo una montagna del "cuore", qual è la tua? intendo dire quella che più ti ha entusiasmato ed emozionato. Ci puoi dire il perché?

La mia montagna del cuore spero sempre che sia quella che devo ancora salire. In ogni caso quella che ricordo con maggiore piacere è stata la prima salita notturna al monte Amaro pochi mesi dopo la mia iscrizione al CAI. Sempre nello stesso periodo salii, dopo pochi giorni, per la prima volta sul Corno Grande, anche quella salita ricordo con particolare emozione, soprattutto per la maestosità dei panorami che mi ricordavano molto gli scenari alpini che avevo visto da bambino.



E quella che non vorresti aver mai percorso? Cosa è successo?

Spero che non ci sia mai una montagna da non salire o un sentiero da non percorrere, o qualcosa di negativo legato alla montagna. Tutte le salite e tutti i sentieri hanno una loro storia e sono esperienze uniche che lasciano dentro di me delle sensazioni irripetibili e indelebili.

Cosa ti spinge ad andare in montagna? Ad una domanda analoga Erri De Luca rispondeva "Non vado su una montagna per avvicinarmi a qualche cielo, ma per allontanarmi da qualche terra".

Per te cosa rappresenta la montagna? Cosa "riporti a casa" quando rientri da un'escursione?

Potrà sembrare scontato e banale ma vado in montagna per evadere dalla frenesia della vita contemporanea, dalla monotonia della quotidianità e per ritrovare me stesso; trovarsi in ambienti maestosi è per me una esperienza interiore vera, autentica che mi riporta un po' alle origini e mi fa cogliere l'essenza vera delle cose e della vita. Riscopro e valorizzo aspetti come l'amicizia, la lealtà, la solidarietà verso gli altri. L'esperienza in montagna rappresenta, in definitiva, un viaggio interiore dentro me stesso e questa esperienza rappresenta la metafora della vita dove si alternano gioie, dolori fatiche e momenti bui.

So che sei padre, riesci a trasmettere la tua passione per la montagna a tuo figlio? Perché secondo te i ragazzi ed i giovani che si avvicinano alla montagna sono ancora pochi rispetto ad altri sport?

Sono padre di due figli, cerco di trasmettere loro questa passione, ma sono anche convinto che è un sentimento, un desiderio che deve nascere in modo spontaneo dentro ogni persona. Cerco soprattutto di insegnare loro quei valori, che come dicevo prima, sono pregnanti dell'esperienza in montagna: l'onesta, la lealtà, il senso di responsabilità, la solidarietà e la disponibilità verso il prossimo.

Ci troviamo in un periodo di grossi cambiamenti e trasformazioni, in una società che propone modelli basati sull'apparire, sull'immagine, sul successo facile a basso costo. Queste sono tutte cose che sono in contrasto con quello che invece richiede la montagna: sacrificio, fatica, sudore, umiltà. Forse sono queste le ragioni per cui sempre meno giovani sono attirati dalla montagna.

Sei un Accompagnatore Escursionista, qual è la cosa che non si deve assolutamente fare durante un'escursione? Sottovalutare i segnali che la montagna ci manda. È sempre indispensabile valutare i rischi che ci troviamo ad affrontare per poter affrontare una escursione con la massima sicurezza. Di fronte a situazioni oggettivamente pericolose è sempre meglio avere il coraggio di rinunciare. Una rinuncia consapevole spesso appaga di più di una salita impegnativa.



CAMPEGGIO AD OPI di Arianna Racano

Il campeggio del 7 - 9 luglio nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise è stato il mio quinto campeggio estivo col Gruppo di Alpinismo Giovanile del CAI Vasto. Anche quest'anno ho vissuto un'esperienza molto piacevole e interessante; perciò, per prima cosa, desidero ringraziare tutti coloro che se ne occupano e ci accompagnano, in particolare l'impareggiabile Mirella. Siamo arrivati a Opi venerdì mattina verso le 10, e una volta arrivati al camping "Vecchio Mulino" ci siamo dedicati al montaggio delle tende, che è stato lungo e laborioso. Poi ci siamo diretti al paese, e il tragitto è stato piuttosto avventuroso perché abbiamo dovuto anche guardare un fiumiciattolo. La visita al paese ci ha ricompensato della fatica: Opi è incantevole, uno dei borghi più belli d'Italia. Dopo la visita alcuni di noi hanno gustato un bel gelato. Tornati al camping ognuno si è dedicato allo sport preferito: calcio, pallavolo, partitella a carte.

Il secondo giorno ci siamo divisi: un gruppo si è dedicato a giochi, raccolta di fragoline, lezioni su come comportarsi con la fauna selvatica, mentre l'altro ha fatto un'escursione verso Vallefredda, fino al confine tra Lazio e Abruzzo.

Il terzo giorno è stato il più impegnativo, perché abbiamo scalato il Monte Amaro di Opi. La vetta sembrava non arrivare mai! Ogni volta che credevamo di essere arrivati compariva sempre un altro tratto ripido da salire. Giunti finalmente in cima, abbiamo scattato le foto di rito e successivamente abbiamo pranzato al fresco di un albero. La discesa è stata più rapida e meno faticosa, ma un po' comica per via di scivoloni e cadute.

Quello che ricordo con rimpianto, visto il caldo torrido di questi giorni, è la piacevole frescura che trovavamo dopo ogni fatica, all'ombra di un albero o sulla riva di un torrentello con l'acqua freddissima.

Quest'esperienza mi ha dato, oltre al piacere di passare alcuni giorni immersa nella natura, la gioia di stare con le amiche e gli amici in una situazione molto diversa da quella abituale, una situazione in cui i rapporti tra le persone forse sono più vivi e intensi.



parole di montagna ... un po' di terminologia
a cura di Nicola Racano

VEDRETTA

Questa parola, abbastanza frequente nell'area alpina, indica un ghiacciaio minore, di dimensioni ridotte, racchiuso in una conca, o esteso, come un lastrone, su un pendio ripido.

Il termine probabilmente deriva dal latino "veteram" (vecchia) con riferimento alla neve accumulata da tempo; ma non è da escludere l'ipotesi che possa provenire anche dal latino parlato "vitricum" (di vetro), con riferimento alla compattezza e trasparenza del ghiaccio. Vedrette molto note sono quella del Careser (Ortles-Cevedale), quella del Mandrone (Adamello) e quelle presenti nel Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina (che, con i parchi austriaci degli Alti Tauri e Zillertaler Alpen, costituisce il più vasto territorio protetto delle Alpi, un parco europeo transnazionale di 2.530 Km²).

tracce ... di riso da Marco Maccarone



poetando ... di Edoardo Luce

11.02.2017

Io e zio sulla montagna
eravamo come due giganti.
Il silenzio cantava intonato
mentre noi
toccavamo il cielo con un dito.
Nella valle il nostro sguardo si perdeva,
giovani foglie giocavano col vento
come bambini.
Il loro giovane verde
impattava nel cielo
come un battito di mani.
Le case in lontananza
erano come formiche addormentate
Guardavo la mia bici
e la felicità
saltellava sulle nuvole

N.d.R.

Edoardo è un ragazzino di 13 anni del CAI di Avezzano al quale lo zio Enrico ha trasmesso la passione per la montagna.

Michele Fizzano (socio della sezione di Vasto) che ci ha trasmesso questa poesia, così la presenta:

"Credo che questi versi sulla montagna abbiano una forza espressiva molto rara. Edoardo dipinge con le parole immagini indelebili"

In realtà lo scritto in questione è un compito di italiano di Edoardo scritto a febbraio del 2017 e dedicato allo zio Enrico!

giochi di parole ... di Paolo De Stefanis

Ogni tanto mi diverto a scrivere qualche "gioco di parole".

- a) Che cosa ci fa un tac-chino in ospedale davanti a ... Radiologia?
Risposta: Se ne va, tutto ... chino, a farsi una ... TAC.
- b) C'è una tacca sotto il tacco. C'è una treccia sulle tracce.
C'è una tresca sotto traccia. Che sappiamo di quelle tacche che s'intrecciano sulle tracce?
- c) Qual è il Fernet preferito dai pesci? Il Fernet ... Branchia?
Innocenti giochi di parole !

riflessione ... da Francescopaolo Canci

Tratto da "Il Barone rampante" di Italo Calvino

"Capi questo: che le associazioni rendono l'uomo più forte e mettono in risalto le doti migliori delle singole persone, e danno la gioia che raramente s'ha restando per proprio conto, di vedere quanta gente c'è onesta e brava e capace e per cui vale la pena di volere cose buone (mentre vivendo per proprio conto capita più spesso il contrario, di vedere l'altra faccia della gente, quella per cui bisogna tener sempre la mano alla guardia della spada).

si mangia non si parla ... di Peppino Natarelli

MOSCARDINI IN UMIDO

Dosi per 4 persone:

- 1kg. di moscardini piccoli da pulire interi e mettere a intenerire in congelatore per 2-3 giorni,
- 3 scalogni,
- 3 cucchiaini di olio extravergine,
- mezzo bicchiere di vino bianco,
- un cucchiaino di capperi,
- prezzemolo tritato,
- 2 spicchi di aglio,
- un po' di aceto,
- olive nere,
- 4 filetti di acciughe salate,
- sale e pepe.

In un tegame mettere un cucchiaino di olio, aggiungere i moscardini già scongelati e, a fiamma viva, eliminare l'acqua in eccesso e toglierli dal fuoco. Sbucciare scalogni e aglio, tritarli e metterli in una terrina nel rimanente olio e le acciughe. Far scaldare l'olio, unire i moscardini e farli insaporire girando. Se occorre salare, pepare e spruzzarli col vino e aceto da far sfumare; unire poi il prezzemolo tritato, i capperi, le olive e cuocere ancora un po'. Lasciare un po' di sughetto come fondo di cottura aggiungendo, se occorre, un po' di acqua calda. Buon appetito!



TRACCE

da un'idea di: Leontina D'Orazio

capo redattore: G. Bonifacio

redazione: B. Barisano, G. Di Martino, M. Maccarone, N. Racano

Se hai una storia da raccontare o una foto da pubblicare, se conosci un itinerario, un paese, una barzelletta, una ricetta, una filastrocca o un proverbio o hai una qualunque cosa da dire, scrivi a: redazionetracce2008@libero.it

Stampato in proprio