Nell' Assemblea autunnale dei Soci tenutasi venerdì 22 marzo 2024, oltre a trattare i consueti argomenti (relazioni sulle attività, bilanci economici, ecc.) si sono svolte anche le votazioni per eleggere il nuovo Presidente, il Consiglio Direttivo, i Revisori dei Conti per il triennio 2024/2026 ed il Delegato Sezionale per il 2024.

Eletto il nuovo Presidente della Sezione: è Gianni Nieddu

Come è giusta consuetudine, dopo la mia elezione a Presidente di guesta Sezione, mi presento a tutti i soci per mezzo nel nostro periodico. Come già accennato in occasione della mia prima "uscita pubblica" (l'interessante serata condotta da Franco Bastianon), io sono Giovanni solo per l'anagrafe: per tutti gli altri, amici e conoscenti, sono Gianni. Sono socio CAI da quando ero appena maggiorenne, e grazie al CAI e agli insegnamenti ricevuti da soci e corsi, in tutti guesti anni sono riuscito a freguentare la montagna in molte delle sue forme: escursionismo, alpinismo e arrampicata, scialpinismo, fino a conseguire, poco più di trent'anni fa, il titolo di Istruttore di scialpinismo. Il mio impegno nel sodalizio inizia quindi all'interno delle Scuole e dei corsi, che ho contribuito ad organizzare e gestire. La mia vita professionale mi ha portato in giro per il mondo e, fino a pochi anni fa, la mia presenza in Sezione era decisamente limitata a poche "appari-



zioni". Qualche anno fa, complice la mia passione per i libri, ho accettato l'incarico di bibliotecario, entrando poi a far parte come invitato permanente del Consiglio Direttivo. Certo non mi sarei aspettato che, in capo a pochi anni, mi venisse chiesto di diventare il Presidente della Sezione: ma, come spesso diciamo, questi sono gli scherzi della vita, e mi è sembrato giusto accettare, come ho detto a Gigi mio predecessore, per "spirito di servizio" e per contribuire, per quel che potrò, alla vita della mia Sezione. Non vi nascondo che un po' preoccupato lo sono, ma so di ricevere una Sezione in piena salute e di poter confidare nell'esperienza di Gigi e nell'aiuto di tutto il nuovo Consiglio Direttivo. lo cercherò di dare il meglio, sperando di non deludere coloro che mi hanno scelto. Partiamo dunque per questa nuova salita, affrontando di volta in volta le difficoltà, com'è uso fare in una ascensione, con l'impegno personale e l'aiuto dei compagni. Buona montagna a tutti!

Gianni Nieddu

Il saluto del Presidente uscente

E' stata una Presidenza breve quella appena trascorsa, durata solo un anno per completare il triennio 2021 – 2024, periodo caratterizzato da due Presidenze. Infatti il Presidente Walter Coletto, nel 2022 ha dato le dimissioni per motivi personali e quindi nel 2023, a marzo è stato necessario votare per un nuovo Presidente, perciò ho dato la mia disponibilità per portare a termine il triennio. I soci presenti hanno voluto darmi la loro fiducia per questo incarico e da parte mia ci ho messo tutto l'impegno di cui sono capace, spero di non aver deluso.

Posso senza dubbio affermare che è stato un anno speciale, infatti nel 2023 la nostra Sezione ha compiuto 40 anni di attività, ciò e stato evidenziato nel nostro periodico "El Torrion" n° 2 del 2023 e ne abbiamo parlato nell' Assemblea dei Soci dell'autunno scorso. Non ci sono stati festeggiamenti particolari ma di contro ricordo che è stato un anno di tanti lavori ed intensa attività.

Alla fine di questo breve mandato ringrazio per il loro impegno i Consiglieri, i Revisori dei Conti, i soci che a vario titolo hanno dato una mano: nella sentieristica, nei lavori alle nostre casere, nella redazione di El Torrion, nell'escursionismo estivo ed invernale, nell'Alpinismo giovanile, nell'attività di Montagnaterapia, nella segreteria, nelle attività culturali, nella TAM, nei lavori eseguiti nella sede. Infine ringrazio anche i molti non soci che hanno dato la loro disponibilità e aiuto concreto, sponsor e amici che a vario titolo hanno contribuito a sostenere le attività della Sezione

Arrivederci nelle attività del 2024 e buona montagna a tutti.

Luigi Spadotto

CARICHE SOCIALI PER IL TRIENNIO 2024/2026

Consiglio Direttivo:

Giovanni Nieddu Luigi Spadotto Elisabetta Magrini Luca Borin Daniele Ardengo Loredana Barresi Presidente Vice Presidente Segretaria Tesoriere Consigliere Consigliere

David Borsoi Stefano Brusadin Pierpaolo Bottos Gabriele Costella Maurizio Martin Consigliere Consigliere Consigliere Consigliere Consigliere

Collegio dei revisori dei conti:

Alessandro Nadal Presidente
Davide Chies Componente
Paola Zoppè Componente

<u>Delegato ai convegni</u> (carica annuale) Elisabetta Magrini

APPUNTAMENTI CULTURALI DI PRIMAVERA

Si sono concluse a maggio le serate di Sguardi sulla montagna, organizzate dalla nostra Sezione. Due sono state le iniziative inserite nella Settimana della cultura e altre due organizzate nella sala parrocchiale di San Giovanni del Tempio.

Nella prima serata il dottor Fachin del Soccorso Alpino e medico di medicina sportiva ha mostrato, coadiuvato dal suo staff, come intervenire in modo efficace nei casi di emorragia con vari esempi pratici di uso di bendaggi e tecniche adeguate per fermare la fuoriuscita del sangue.

Franco Bastianon invece ci ha parlato del suo libro sul Cansiglio del primo Ottocento, mostrando la mappa Magoni recuperata nei meandri degli archivi. Ci ha spiegato come le pratiche selvicolturali dettate dalle scelte economiche di allora siano arrivate fino a noi determinando il paesaggio attuale del Cansiglio. La mappa per la prima volta ha definito in modo preciso la dimensione della foresta e i suoi confini.

La Settimana della cultura ha visto l'allestimento della mostra fotografica di Ezio Dal Cin "Volti dell'Himalaya" che ha avuto grande successo e di cui parliamo a parte.

Buona partecipazione e attenzione c'è stata anche alla presentazione del libro "Il Moro della Cima" di Paolo Malaguti. Lo scrittore ha spiegato, con generosità di aneddoti, come si è imbattuto nella figura del Moro Frun primo gestore della Capanna Bassano a Cima Grappa e del contesto sociale e storico in cui è vissuto.

La redazione

2









LEGATI MA LIBERI

Con l'uscita in Dolomiti di luglio, si è conclusa l'edizione 2023/2024 del progetto "Legati ma liberi... passo dopo passo". L'edizione 2024/2025 è partita a settembre, e grazie all'impegno e alla disponibilità dei soci della nostra Sezione e degli operatori del Servizio Dipendenze dell'ASFO, l'attività prosegue. Le uscite realizzate al momento attuale sono state:

- 23 luglio Sass de Stria, con 14 partecipanti.
- 24 settembre Sentiero Rilke, con 23 partecipanti.
- 22 ottobre Lago del Predil, con 20 partecipanti.
- 12 novembre Monte Ragogna, con 21 partecipanti
- 10 dicembre Colli di Polcenigo, con 10 partecipanti
- 14 gennaio Strada del Taffarel Cansiglio, con 14 partecipanti
- 18 febbraio Lama di Som/Lama di Carpen, con 22 partecipanti
- 17 marzo Combai Miane, con 19 partecipanti
- 21 aprile Malga Quarnan, con 18 partecipanti.

È inoltre stata realizzata un'uscita di due giorni a fine novembre in Cansiglio, nella quale i volontari hanno fatto il punto sull'attività svolta, e hanno discusso di possibili criticità incontrate e di come affrontarle. In altri due giorni



di lavoro in marzo a Barcis un formatore della SIMonT (Associazione Italiana di Montagnaterapia) ha tenuto un corso di approfondimento, per volontari e operatori, su vari aspetti dell'attività sul campo.

Le uscite previste a fine 2024 sono:

- 26 maggio Cascate dell'Arzino
- 16 giugno Monte Festa
- 21 luglio Croda da Lago
- 22 settembre Staulanza
- 13 ottobre castagnata al Maset
- 10 novembre Strada del roccolo a Montenars
- 15 dicembre passeggiata sui Magredi

Chi desiderasse approfondimenti sull'attività di montagnaterapia, o fosse interessato a partecipare, può inviare una mail in Sezione.





LETTURE SOTTO "EL TORRION"

PIERO RUZZANTE (con Antonio Martini) "L'ACQUA NON HA MEMORIA,

Ed. UTET 2023

"LA STRAGE ANNUNCIATA"

Nel mese di marzo scorso ho avuto l'onore e il piacere di presentare a un folto e attentissimo pubblico, Piero Ruzzante, venuto a Sacile, per presentare il suo libro: "L'acqua non ha memoria. Storia salvata del disastro del Vajont". L'autore, uno storico padovano, è stato per due legislature deputato e ha ricoperto vari importanti incarichi politici. Gore Vidal, nella presentazione del suo "Giuliano", distinguendo da romanzo storico, così si esprime: "Storia significa note a piè di pagina, citazioni accurate di altri..." Esattamente quello che ha fatto Ruzzante. Una ricerca approfondita e dettagliata negli archivi e tra i testimoni, durata quasi cinque anni, prima di dare alle stampe il suo lavoro (mi permetto: nel suo genere, un vero e proprio capolavoro), uscito nell'agosto dello scorso anno in occasione del sessantesimo anniversario di quell'immane tragedia. Una ricostruzione meticolosa e appassionata che indaga la verità giudiziaria e civile, a partire da "quelle voci inascoltate prima della tragedia e non sufficientemente raccontate in seguito".

Il 9 Ottobre 1963, alle 22.39, tutto ciò si consumava a pochi kilometri di distanza da noi, tra la montagna delle Prealpi Friulane e il corso del Piave. Tra le 1910 vittime, tra Erto e Longarone, ci furono anche delle/dei sacilesi e canevesi (tra l'altro, il corpo di una signora di quel paese è tra quelli che non sono mai stati ritrovati). La centrale di Caneva e la piccola centralina sul Meschio sono le ultime del possente sistema "Piave - Boite - Maè" del quale facevano parte la diga e il lago del Vaiont. L'acqua che alimenta le condotte forzate che azionano le turbine della bellissima centrale di Caneva arrivano ad un bacino collocato sulle colline di quella località attraverso una galleria che ve la conduce dal Lago Morto di Nove, esattamente dove qualche anno prima la SADE

aveva, in miniatura, simulato quello che sarebbe poi, purtroppo, realmente accaduto. Lo stesso che accadde, diverse solamente le STORIA SALVATA DEL VAJONTII proporzioni, vi morì il custode, in Val Zoldana (una frana che cade nel lago di Pontesei provocando un'onda che scavalca la diga). Ruzzante ricostruisce alla perfezione la storia di un gioiello dell'ingegneria, di quei tempi del nostro Paese, quella diga (allora la più alta del mondo) che ancora si impone sulla sottostante valle. Costruita però, per mere ragioni di profitto, in un posto totalmente

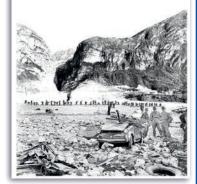
Non avevo ancora compiuto dieci

sbagliato e che tale era, ben si

Piero Ruzzante con Antonio Martini

sapeva.

L'acqua non ha memoria Storia salvata del disastro del Vajont



anni il 9 Ottobre 1963. Mio padre comprava il Quotidiano sul quale scriveva Tina Merlin che benissimo aveva visto in anticipo (per questo denunciata e processata) e, per quanto potessi capire quando di anni ne avevo solamente 8/9 "qualcosa" vi avevo "leggiucchiato" pure io.

Ben ricordo le, a dir poco vivaci, discussioni tra chi aveva letto Tina Merlin e chi definì lei e chi sosteneva le sue tesi "Sciacalli". Tra chi, giustamente, diceva che tutto ciò si sarebbe potuto evitare e chi sosteneva che si era trattato di un imprevedibile fenomeno naturale e "gli altri" trattati da ignobili speculatori politici.

Il libro, che assolutamente consiglio, ricostruisce tutto questo e moltissimo altro con "perfezione chirurgica" e cita, a proposito, tutte le fonti in un ricchissimo apparato critico e un'ampia bibliografia per chi volesse ulteriormente approfondire.

Luigino Burigana

DI CHE ALBERO SEI? IL FAGGIO

Quando entro in una faggeta mi sembra di penetrare in un mondo a parte, separato, avvolgente, con una dimensione dello spazio e del tempo diversa. Quei tronchi fitti, in bianco e nero, macchiati qua e là dai muschi alla base, si rincorrono ordinati sopra un tappeto soffice di foglie che attutiscono il fruscio dei passi e anche i rumori intorno risultano ovattati. In questa strana sospensione dei suoni riesco ad avvertire però la vita nascosta che mi attornia e mi sincronizzo con l'atmosfera che mi circonda: in quel luogo mi ritrovo e mi rilasso. Non tutte le faggete sono ad alto fusto come la nostra bellissima del Cansiglio, ci sono boschi di faggi contorti, avvitati su se stessi, policormici, con ceppaie attorcigliate che sembrano sculture astratte, tenaci nel loro rigettare stagionale, che raccontano storie di sopravvivenza alle intemperie e di consuetudine con l'uomo che da sempre usa questo albero. Il profumo del suo legno, non intenso come quello del cembro ma caratteristico, sa di buono, riscalda al solo avvertirlo nell'aria: odore di legnaie, camini, "larin", stufe, inverno insomma che non fa paura perché lo scoppiettio dei ciocchi lo tiene fuori dalle porte. Come rimanere indifferenti, infine, allo spettacolo di una faggeta in autunno quando le sue chiome assumono le tonalità gialle e rosse e a seconda della luce da' forma a variazioni di sfumature sempre diverse. Insomma il faggio è un albero rassicurante, socievole e generoso.

Il Fagus silvatica, gigante longevo che può raggiungere i 40/50 m di altezza, costruisce e conserva la foresta: la faggeta è detta la "madre del bosco". La sua lettiera infatti è ricca di insetti decompositori che la trasformano in ottimo humus per la crescita di altre specie vegetali oltre alla conservazione e propagazione della propria. Il fusto è dritto e regolare e i rami nel bosco sono raccolti nella parte superiore; la corteccia è di colore grigio chiaro spesso chiazzata da licheni biancastri e rimane liscia anche fino a 200 anni di età. Le foglie sono lunghe tra i 5 e i 10 centimetri, ovali, verde brillante sulla pagina superiore. Le gemme sono lunghe e sottili ricoperte da squame brune: quando fuoriescono le foglie in primavera, queste ultime, hanno una tonalità particolare di verde e sono morbide. I semi, le faggiole, maturano alla fine dell'estate: sono a 4 valve ispide e contengono da uno a tre acheni di forma triangolare. Le radici del faggio sono ben sviluppate: avvolgono sassi, penetrano tra le crepe delle rocce e cercano in profondità il nutrimento necessario. L'apparato radicale degli esemplari di una foresta, indipendentemente dall'età, ne formano uno unico, fittamente intrecciato, finalizzato allo scambio di informazioni e di nutrimenti, come un grande superorganismo.

"Il faggio è il legno che meglio di ogni altro si adatta alle mani dell'uomo e ben lo sapevano i veneziani che saggiamente amministravano le faggete per avere gli alberi da remi per le loro navi" (Arboreto salvatico di M.R. Stern).

Ben lo sappiamo anche noi di questa zona, dove si estende la seconda più grande foresta d'Italia: la Foresta del Cansiglio ovvero l'antico "Bosco bandito da reme" della Serenissima. Circa dal 1500 la Repubblica di Venezia riservò la foresta per la produzione di remi per le navi e del legname necessario all'Arsenale: all'interno della foresta furono così vietati il pascolo e la raccolta di tronchi e rami applicando la pratica selviculturale dell'alto fusto. Per favorire il



mantenimento dell'area gestita e le attività di raccolta del legname, il bosco fu "conterminato", cioè suddiviso con l'istallazione di cippi lapidei che recavano una sigla, le iniziali del Capitano dei Boschi che governava l'area. La foresta così impostata, con alterne vicende, è giunta fino a noi, protetta ora dal demanio e da alcune Riserve naturali. A lavorare il faggio sono arrivati, anche, nel 1798, i Cimbri, popolazione di origine germanica, dall' Altipiano dei Sette Comuni, con le loro tradizioni e le caratteristiche abitazioni. Anch'essi con le peculiari conoscenze e attività legate al legno del faggio, hanno contribuito a rendere il Cansiglio come lo vediamo oggi. La nostra foresta ci offre ancora grandi benefici e infinita bellezza, è regno indiscusso di biodiversità con numerose peculiarità geologiche, vegetali e animali. Speriamo di saperla tramandare con la stessa cura con cui è arrivata a noi salvaguardando le sue caratteristiche e preservandone l'ecosistema.

Elisabetta Magrini

Esplorando le Altezze: Metodi di Determinazione delle Quote Altimetriche

L'alpinista valdostano Hervé Barmasse, raccontando di una sua scalata in solitaria sulla costiera del Farol Peak (Karakorum) compiuta nel 2005 scrive:

"Una cima inviolata di oltre 6000 metri, che di proposito deciderò di abbassare dichiarando un'altezza di 5999. È il mio modo di ironizzare sull'importanza che l'opinione pubblica riserva alla quota di una montagna come unico e più importante valore di una salita extraeuropea in Karakorum e Himalaya."

Sia che ci troviamo sulle vette himalayane o nelle nostre montagne di casa, è comunque innegabile il fatto che nel progettare e nell'affrontare un'escursione la conoscenza delle quote riveste una certa importanza (da essa infatti dipendono la vegetazione, il tipo di terreno che ci troveremo ad affrontare, il dislivello, il clima..) e utilizziamo diversi dispositivi per l'orientamento "verticale". È importante quindi conoscere lo strumento a cui ci affidiamo e soprattutto i suoi limiti.

Come si determina dunque l'altitudine di una cima o la quota di un luogo?

Esistono diverse tecniche, che si utilizzano a seconda delle risorse disponibili, delle condizioni ambientali e della precisione richiesta, ciascuna delle quali presenta vantaggi e svantaggi.

Di seguito alcune:

Triangolazione - Livellamento Geometrico

È uno dei metodi più tradizionali e ampiamente utilizzati per determinare le altitudini. Si basa sull'uso di una livella a bolla d'aria

o un teodolite (una sorta di cannocchiale) per misurare la differenza di altezza tra due punti a partire da distanze in linea d'aria e angoli sottesi. Fissato un punto di partenza di altitudine nota, questo metodo consente di mappare il profilo altimetrico di un terreno: anche se questo metodo è in grado di fornire misurazioni precise, il processo può essere laborioso e richiedere molto tempo, specialmente se si tratta di terreni accidentati.

GPS (Global Positioning System)

Negli anni '80, dopo la messa in orbita dei primi satelliti, si realizza una rete dedicata al rilevamento del posizionamento geografico dei punti della superficie terrestre. Il sistema GPS, tramite modelli matematici, è in grado di fornire coordinate tridimensionali precise, inclusa l'altitudine. Questo metodo è diventato sempre più popolare per la sua facilità d'uso e la sua capacità di fornire misurazioni rapide e accurate su vasti territori (è il sistema maggiormente utilizzato dalle app del nostro smartphone). Tuttavia, la precisione del GPS può variare a seconda del numero di satelliti 'agganciati" dal ricevitore, delle condizioni atmosferiche, della qualità del segnale e della presenza di ostacoli che possono interferire con la ricezione dei segnali satellitari.

LiDAR (Light Detection And Ranging)

Si tratta di una tecnologia moderna ed avanzata che utilizza impulsi LASER per misurare con precisione la distanza tra il sensore e il terreno sottostante. Questo metodo è particolarmente utile per mappare aree difficili o pericolose da raggiungere, come montagne o foreste dense. A differenza delle tradizionali mappe aeree (che possono non accorgersi di dirupi, rocce o salti che rimangono nascosti ad esempio dalle chiome degli alberi) i dati LiDAR possono essere elaborati per generare modelli altimetrici dettagliati e accurati del terreno. Precisione e risoluzione delle mappe così generate variano a seconda della configurazione dello strumento, ma sono generalmente molto elevate.

Ma cosa può trarre di utile da ciò l'escursionista? Chi affronta un'escursione ha a disposizione prima di tutto le mappe topografiche che vengono realizzate con i metodi di precisione sopra descritti e che sono di riferimento per le quote di luoghi e cime. C'è ad oggi una vasta scelta cartografica: le famose "Tabacco®" per l'area alpina del Nord Est ma anche le meno note CTR (Carte Tecniche Regionali, in scala 1:5000 e con curve di livello ogni 5m), LagirAlpina (casa editrice udinese) e le Kompass (consultabili gratuitamente sul sito in Alcuni comuni (ad esempio lingua tedesca). Caneva) o qualche associazione (come Legambiente per Montereale) stampano carte locali dettagliate 1:5000.

Sono molto diffuse inoltre le applicazioni per smartphone che fanno uso del GPS: attenzione al fatto che, poiché il segnale ricevuto non è diretto ma riflesso, la quota indicata, così come la distanza, può essere errata anche di una quantità significativa soprattutto in presenza di sbalzi di quota o di un numero limitato di satelliti "agganciati" (se il telefono non è connesso a internet, la ricerca della posizione dei satelliti di riferimento e quindi l'indicazione della quota a cui ci troviamo potrebbe richiedere molti minuti)

Meno utilizzato ma altrettanto utile è l'altimetro barometrico, strumento che permette di determinare l'altitudine mediante la misura della pressione atmosferica.



L'utilizzo appropriato degli strumenti a nostra disposizione dunque può migliorare la nostra esperienza in montagna, garantendo più sicurezza e una maggiore consapevolezza del territorio. Che si tratti di strumenti tradizionali o tecnologie moderne, l'importante è essere preparati e consapevoli, affinché ogni escursione possa essere un'opportunità per scoprire nuove vette e nuove prospettive.

Loredana Barresi

USO PRATICO DELL' ALTIMETRO

Quando ci troviamo in montagna dunque, siamo sempre a confrontarci con salite e discese, quote e dislivelli. La gran parte dei dati li ricaviamo dalla carta topografica ma, in certe condizioni, essa non è sufficiente e in nostro soccorso arriva l'altimetro.

Analogico o digitale (tradotto: "senza" o "con" batteria), questo strumento altro non fa che indicare a che altezza ci troviamo sul livello del mare. Se barometrico (non derivato dal sistema di triangolazione del GPS) ci permette anche di conoscere la pressione atmosferica.

Infatti la quota che leggiamo è proprio derivata dalla correlazione che esiste tra pressione e altezza. Più saliamo di quota e più la pressione diminuisce e, viceversa, più scendiamo e più la pressione aumenta. Di questo fatto possiamo rendercene conto molto semplicemente utilizzando una delle bottigliette d'acqua di plastica che solitamente ci portiamo nelle nostre escursioni: se ne chiudiamo una vuota (o mezza vuota) quando siamo ad una certa quota (ad esempio alla macchina prima di iniziare il viaggio di ritorno), scendendo di quota (ovvero giunti a casa) possiamo notare che la bottiglietta si schiaccia, accartocciandosi un po': questo perché abbiamo perso quota ed è aumentata la pressione esterna.

Dato che la pressione atmosferica varia anche in funzione delle condizioni meteorologiche, questa fondamentale relazione tra pressione ed altezza ci permette pure, a quota costante, di prevedere il tempo che verrà. Questo è molto utile quando ci troviamo in zone dove non abbiamo accesso ai bollettini meteo. Infatti, se stazioniamo in un luogo, come può essere un rifugio o un bivacco, e impostiamo l'altimetro alla quota (certa) in cui ci troviamo (e qui torna utile la carta topografica), se dopo alcune ore leggiamo un valore superiore, significa che il tempo sta peggiorando (la pressione è diminuita); se, al contrario, leggiamo un valore inferiore, allora il tempo è in miglioramento (la pressione è aumentata): quanto maggiore è la variazione, tanto più repentino sarà il cambiamento.

La capacità dell'altimetro di rilevare istantaneamente la pressione atmosferica e di convertirla in altezza è al tempo stesso un punto di forza e di debolezza. Infatti quando raggiungiamo un punto certo (cioè con una quotazione precisa come può essere una cima) dobbiamo sempre verificare che sia congruente con quella riportata dal dispositivo; se così non fosse dobbiamo aver cura di riportarlo al valore corretto.

Per quanto riguarda l'altimetro non ho altro da aggiungere se non che il suo regolare impiego permette di prendere confidenza con lo strumento e di svilupparne nuovi utilizzi, quali possono essere la stima del tempo di percorrenza oppure il monitoraggio del nostro stato di forma.

Luca Borin

PROGETTO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE 2024

A maggio si è concluso il progetto di educazione ambientale 2024 con le scuole del territorio. Hanno aderito 10 classi dell'IC di Sacile, prevalentemente della scuola secondaria di primo grado. Elisabetta Magrini (TAM) con la collaborazione di Daniele Sartor (AG) hanno accompagnato i ragazzi e i loro insegnanti sulle nostre colline e in Cansiglio alla scoperta di ecosistemi particolari con una alta biodiversità. La sezione CAI di Sacile ha supportato le uscite con la partecipazione di altri operatori per poterle svolgere con la massima sicurezza. Le escursioni sono state precedute da lezioni in classe nelle quali si fornivano alcune informazioni sugli ambienti da visitare e su come organizzare l'uscita per renderla il più possibile sostenibile. I riscontri sono stati positivi per la curiosità e l'interesse dimostrati dai ragazzi e ci si augura di poterle continuare anche il prossimo anno.

La Redazione



INCONTRI RAVVICINATI

Nel mio vissuto tra i monti ho avuto varie occasioni di avvicinarmi alla fauna selvatica; mi mancano solo il lupo e l'orso, mai visti. Dati i tempi può darsi che quest'ultimi vengano a far parte della mia collezione.

- Cominciamo col primo campo scout nel 1956: a Pecol di Zoldo Alto uno scoiattolo si aggirava nella cambusa per rifornirsi di cibo, mi accosto con un pezzo di pane vecchio e per ringraziarmi mi morsica un dito. Da quel giorno evito di avvicinarmi alle simpatiche bestioline.
- 1957: campo a San Vito di Cadore. Gianni Visentin mi ordina di aiutarlo a tener ferma una capra mentre lui, pratico del mestiere, in men che non si dica porta a termine l'operazione di mungitura, così io, titubante, prendo l'animale per le corna: una bella esperienza.
- 1964: con due amici progettiamo una gita ai laghi di Plitvice, al tempo sconosciuti ai più. Per arrivarci, dopo Zara (allora Jugoslavia) prendiamo una strada sterrata in salita molto stretta, sul genere Sarone-Crosetta di quegli anni. Per strada incrociamo l'unico essere vivente che transitava colà, era in sella ad un asinello e come copricapo aveva un fez poiché eravamo vicini alla Bosnia-Erzegovina. Pensiamo di fotografarlo, e colgo l'occasione per cavalcare l'animale, che vibra come un forsennato, non gradendo il cavaliere, e per evitare una caduta smonto di mia volontà mettendo i piedi a terra.
- 1965: renne verso Capo Nord, Durante

l'avvicinamento a Capo Nord in Finlandia, mi attraversa la strada un branco di renne: le ho filmate con la cinepresa, saranno state una cinquantina, tutte belle ordinate.

- 1985: Pelmo in giornata. Parto da Palafavera alle 4 di mattina, al buio, con la torcia tra lampi e vento forte, e infatti comincia a piovere. Vado avanti lo stesso e schivo una civetta, che si sarà chiesta chi fosse quell'umano in quel posto e a quell'ora. Comunque, niente di che.
- 1987: Salita al Picco di Roda da Caralte, transitando per casera Cavaletto. Percorro il sentiero tra i mughi e mi imbatto in un bell'esemplare di vipera, arrotolata per prendere meglio il sole. Di solito le vipere le avevo sempre incrociate mentre attraversavano la strada in modo spedito, e non potevo

osservarle con calma. Questa, invece, era ferma immobile, e per dieci minuti l'ammiro mangiando un panino.

• 1989: Da casera
Pioda al rifugio Tissi
(Civetta). Transito per il
rifugio Sonino al Coldai e
arrivo al nevaio verso il punto
panoramico su Cencenighe e
Alleghe. Qui trovo una marmotta un po'
addormentata e mi avvicino per fotografarla, ma scivolo verso il precipizio. Mi blocco
subito. Per fortuna.

• 1990: Pian de Loa - Cortina d'Ampezzo. Sciando verso il ponte alto sulla pista da fondo mi imbatto in un gruppo di camosci che, dopo l'abbondante nevicata, cercano da mangiare a bassa quota. Un

bell'intermezzo, data la loro inconsueta vicinanza.

- 1990: Montasio. Con mia moglie Osi, Gigio Camol e Pierino Zamai decidiamo di fare il percorso attrezzato Ceria-Merlone al Modeon del Buinz, Arriviamo ai piani del Montasio e iniziamo la salita; a metà percorso abbiamo la compagnia di numerosi stambecchi con conseguente scarica di sassi, ma data la loro vicinanza non ostacolavano l'escursione. In discesa abbiamo l'incontro inaspettato con Cirillo Floreanini, che era stato, nel 1954, tra i componenti della spedizione italiana al K2. Tra l'altro, ho avuto il piacere di farmi calpestare la mano sinistra mentre scendevamo assieme (niente di grave): comunque un onore.
- 1995: Pre-gita per la traversata Passo Furcia/Lago di Braies. Arrivo con il camper alle 23 di sabato e parcheggio nei pressi del sentiero. Al mattino mi alzo presto e faccio colazione. Guardo fuori e intravedo a pochi metri una cerva che pascola nei pressi. Mi metto in marcia e, giunto sotto il canalone che conduce alla forcella verso il Piz de Perus, vedo che il suddetto canalone è abbastanza imbiancato, poiché durante la notte ha piovuto al passo, ma in quota é nevicato. Preoccupato più che altro per la discesa del pomeriggio, metto nello zaino la macchina fotografica che normalmente tenevo nella borsa-pronta sul petto per averla sempre sottomano. Transito per la forcella e mi dirigo verso il Laghetto Colli Alti, e vedo sopra di me una decina di corvi che volano in cerchio come avvoltoi. Il sentiero gira attorno ad un masso, e mi trovo di colpo davanti a un'aquila reale che sta divorando un agnellino. Resto più che sorpreso, imprecando per non avere la Nikon sottomano e resto a guardare il superbo volatile, che con un battito d'ali

era già dall'altra parte della valle, sulla Furcia de Fer sopra S. Vigilio di

Marebbe. Non dimenticherò mai l'occhiata di fuoco che mi affibbiò, e la felicità dei corvi che si avventarono sulla preda con avidità. Sorpasso il laghetto (bellissimo) e percorro su e giù

molti punti di vetrato (siamo in ottobre) e scanso letteralmente un branco di camosci che spadroneggiavano in quel

l'Altipiano dei Colli alti, con

di camosci che spadroneggiavano in quel luogo (si vede che non davo loro fastidio) indi inizio la discesa constatando che il canalone innevato non lo era più.

sasso dipinto da R

 2016: Alpe delle Pecore. Durante la mia escursione (finita con il recupero in elicottero), essendo il sentiero sparito a causa del torrente ingrossato, sono costretto a percorrere un viaz tra i mughi e incrocio un camoscio (d'altronde i viaz sono le autostrade per i simpatici animali). Dopo la sorpresa per entrambi ognuno va per conto suo, e pervengo all'Alpe delle Pecore dove trovo un gregge lasciato senza anima viva che lo sorvegli. Sono costretto ad allontanare un esemplare che testardamente mi voleva seguire nella discesa. Al mattino seguente, dopo una notte all'addiaccio, mi sveglio in compagnia di una famiglia di camosci che mi sorvegliava, messa in fuga all'arrivo dell'elicottero che mi riportava giù.

• 2018: Dopo una cena in pedemontana, sotto un diluvio, subito dopo la Santissima un cinghiale, con la sua femmina e cinque piccoli, mi attraversa la strada. Data la scarsa visibilità per la pioggia battente non viaggiavo a velocità sostenuta, ma mi vengono ancora i brividi al pensiero dell'eventuale collisione e alle sue conseguenze.

Quando incontrerò il lupo e l'orso, non mancherò di aggiornarvi su queste pagine.

Gianni Zava



Così vicino, così lontano

Sono lì da sempre e fanno parte del paesaggio quotidiano davanti ai nostri occhi. Da quasi ogni punto di Sacile si può scorgere la catena di monti che "da tanta parte dell'ultimo orizzonte il guardo esclude", come ha ben espresso Giacomo Leopardi nel suo "Infinito". Nel nostro caso non si parla di una siepe, ma di un sipario irregolare di cime e versanti che si susseguono a perdita d'occhio collegando idealmente, ma anche di fatto, il Veneto al Friuli. Sono loro che determinano il di qua dall'oltre, il visibile dall'immaginato e invitano il camminatore a raggiungere una cima qualsiasi per buttare lo sguardo oltre il limite. Si può organizzare un'escursione in poco tempo: minimo 15 minuti di auto e si è già in un altrove fatto di silenzi

Per chi decida di "staccare il biglietto" per un'uscita sui nostri monti, è bene tenere a mente cosa non comprenda la quota di partecipazione.

Non si troveranno rifugi forniti di leccornie preparate da chef stellati. Quello che si desidera mangiare, nella maggior parte dei casi, deve essere caricato sulle spalle, ricordando che, durante le salite, inizierà la dura lotta tra la fame che aumenta e le provviste che si assottigliano. Qua e là si incontreranno piccole baite attrezzate per accogliere ospiti di passaggio, ma lungo la maggioranza dei sentieri è il concetto di autosufficienza a predominare.

Se desiderate compagnia...portatevela da casa. Si tratta di percorsi solitari, fuori dai grandi flussi turistici, lungo i quali capita di trovare pochi altri appassionati che procedono, come voi, con passo lento. Un saluto, qualche educato scambio di convenevoli e il momento della socialità è già alle spalle. L'escursionista sulle nostre montagne è un camminatore che non cerca conquiste memorabili, ma "interminati spazi [...] e sovrumani silenzi, e profondissima quiete" (eh sì, di nuovo Leopardi!).

Non si troveranno neppure agevolazioni per alleviare il percorso. Nessun impianto di risalita, nessuna navetta, solo sentieri erti, talvolta così diretti da far bruciare i polpacci e da far rimpiangere la comodità di un divano.

E allora perché scegliere di camminare proprio vicino a casa, dove mancano le grandi

attrattive che tanto coccolano il turista? Perché scegliere di camminare dove non c'è nulla di particolarmente interessante? La risposta è già nel termine "turista". I nostri non sono monti da turismo, ma da passo lento e sguardo attento ai particolari di un territorio che si

lascia scoprire con discrezione, svelando aspetti naturali e umani unici.

Non sono mai riuscita a decidere quale sia la stagione in cui mi piace di più affrontare una

camminata alle porte di casa. La primavera porta con sè le promesse della rinascita, regalando fioriture variegate (anche rare e inaspettate) e il tenero verde di faggi monumentali. Sulle foglie secche che ancora tappezzano il percorso, il passo si fa agile come il guizzo della

lucertola tra le pietre dei muretti a secco che ancora fiancheggiano vecchie vie di salita. I raggi del sole si infilano liberi tra i rami e inondano di luce le radure silenziose, dove è facile immaginare lo sguardo guardingo di animali nascosti. Il tepore della nuova stagione avanza, contendendo lo spazio alle ultime chiazze di neve che resistono negli angoli ombrosi. Tutto ciò che può fiorire e rinnovarsi è in fermento.

E poi l'estate, la stagione dell'aria immobile, del respiro affannoso lungo versanti assolati dove il chiacchiericcio dei ruscelli non esiste. Il terreno carsico ingoia ogni goccia d'acqua e solo qualche piccola "lama" sopravvive all'arsura, offrendo ristoro agli animali. L'ombra salvifica del bosco protegge l'andare lento, restituendo attimi preziosi in cui l'equilibrio si ricompone: il respiro degli alberi diventa il respiro del corpo che tra le fronde ombrose recupera le sue forze. Il gioco dei chiaroscuri tra le foglie dei faggi invita all'inerzia, al riposo, in attesa che il sole compia il suo arco e attenui le braci del suo risplendere.

Con il volgersi della stagione, l'arrivo dell'autunno accende i boschi di spettacoli pirotecnici. Dove gli abeti attendono imperturbabili l'inverno, i faggi esplodono di luce al sole. Ogni foglia attinge alla stessa tavolozza creando le proprie sfumature, che



variano al variare della luce del giorno. E', più che mai, la stagione dei fotografi, cacciatori gentili, che carichi delle loro "armi" vagano fra i tronchi cercando di catturare l'attimo



perfetto, il momento irripetibile in cui la luce crea l'unicità.

Ma che dire dell'inverno? Qui domina il silenzio assoluto di versanti mai violati da piste e impianti. L'occhio individua tracce di

passaggi frettolosi che ricamano il manto immacolato, un viavai discreto e furtivo che non si lascia immortalare. E poi i tonfi improvvisi quando la neve, scaldata da un po' di sole, scivola dai rami e si lascia cadere. Ci sono ancora, per fortuna, le abbondanti nevicate che attenuano il suono dei passi e ricamano trame delicate che risplendono nella luce.

Nel cambio ritmico delle stagioni questi monti raccontano anche la storia dell'uomo e del suo lavoro: i muretti sbrecciati che accompagnano la salita costante dei sentieri, molti dei quali divenuti ormai un flebile segno destinato all'oblio; le casere di sassi che punteggiano i versanti, alcune ridotte a ruderi spettrali, ma molte restaurate con cura e abbellite da amorevoli particolari: la tinozza diventata fioriera, la panca massiccia vicino all'ingresso, un crocifisso fatto di rami sulla porta, i piccoli orti protetti. Molte di queste casere invitano il camminatore a fare una pausa, soprattutto quelle che si affacciano sulla pianura, dove niente interrompe la vista fino al limite estremo dove il mare riluce. Ed è in quei momenti silenti che "sedendo e mirando...il naufragar m'è dolce..."

Patrizia Pillon



Redazione: Via S. Giovanni del Tempio, 45/I 33077 Sacile (PN)

Direttore Responsabile:
Michelangelo Scarabellotto

Comitato di Redazione: Loredana Barresi, Pierpaolo Bottos, Luigino Burigana, Gabriele Costella, Elisabetta Magrini, Antonella Melilli, Gianni Nieddu

Autorizzazione del Tribunale di Pordenone N. 327 del 21-11-1990

Spedizione in abbonamento postale art. 2 comma 20/c Legge 662/96 Filiale di Pordenone

Realizzazione grafica in proprio

Stampa: GRAFICHE
Ponte di Piave/TV - Via delle Industrie,1

(fg)

L'utilizzazione dei testi pubblicati su questo periodico è libera, purché ne venga citata la fonte.



Sacile, Palazzo Ragazzoni. Dal 13 al 28 Aprile si è svolta la mostra fotografica del nostro socio Ezio Dal Cin, valente ed appassionato fotografo, dal titolo "Volti dell'Himalaya", una raccolta di fotografie che rappresentano la testimonianza dei viaggi da lui compiuti in queste Terre tra il 1990 e il 1994. Le immagini rispecchiano un sincero rispetto ed una profonda curiosità per le genti e i luoghi visitati.

Abbiamo scelto di raccontarvi la Mostra attraverso le testimonianze dirette dei visitatori, riportando di seguito alcuni dei commenti, tutti comunque positivi, che ci hanno lasciato nel libro delle firme.

- ✓ "I volti raccontano più di tante parole!"
- ✓ "Ezio, come sempre si respira poesia ed amore nelle tue fotografie e, soprattutto, curiosità infinita per l'altro. Complimenti, le tue fotografie danno voglia di viaggiare, conoscere ed amare."
- ✓ "Toccano tutte le corde che uno ha dentro. Emozionante è dire poco. Commovente? In alcuni tratti si."
- √ "I paesaggi ed i volti, soprattutto i volti, impressi nella pellicola con magistrale maestria del fotografo, rimangono impressi negli occhi di chi le guarda ed emozionano profondamente. Grazie"
- ✓ "Tanti sguardi, tante storie. Foto che catturano momenti che racchiudono vite, emozioni e pensieri. Grazie Ezio per aver dato la possibilità anche a chi non ha fatto quei magnifici trekking di vivere tutto questo davanti ai tuoi scatti."
- √ "Oltre gli sguardi mi hanno colpito i segni della vita sui volti e le ombre... piene di storia"
- √ "Emerge la grande empatia del fotografo con i soggetti"
- ✓ "Your beautiful images bring color to life"

La Redazione

...E SUL FRONTE INVERNALE?

Sul fronte invernale, nessuna novità. Nel senso che oramai ci siamo rassegnati alla mancanza di neve ad inizio inverno, quando in passato arrivava in quantità sufficiente a formare un buon fondo sul quale, poi, si andava a "stabilizzare" quella successiva. Si andavano così a creare le condizioni propizie per splendide escursioni, anche a quote più o meno accessibili, già a partire da dicembre. Anche in questo inverno appena passato la neve, rispettando la tendenza di questi ultimi anni, è scesa copiosa, sì, ma a marzo e aprile e perfino a maggio. Va da sé che quantità consistenti di neve caduta a stagione inoltrata, creano difficoltà e problemi di sicurezza non

indifferenti all'escursionismo in ambiente nivale. Per questi motivi principalmente, ma anche per altre cause legate alla disponibilità degli accompagnatori, quest'anno si sono potute effettuare poche uscite. Quella che mi piace ricordare qui è la salita al Monte Rite dal P.sso Cibiana del 4 febbraio 24. Mi piace ricordarla fra l'altro perchè la salita invernale al Rite la rimandavamo da anni. Avevamo tentato prima della pandemia ma, quella volta, un'ordinanza del sindaco vietava la salita per pericolo valanghe. Questa volta le condizioni di innevamento non erano eccezionali, anzi si può dire fossero proprio beneficio di ansie e trepidazioni varie; tanto che sapendo di progredire per la strada con quella copertura irrisoria, sentito anche il gestore del rifugio sommitale abbiamo deciso che non fosse necessario il kit ARTVA, pala e sonda per l'auto soccorso in valanga. Forse è per questo che 34 soci si sono prenotati per la salita. Un vero successone. Numeri che riportano ai tempi d'oro delle escursioni invernali, quando si andava addirittura in corriera. Di fatto, però, un paio di settimane dopo sono cominciate le esagerate nevicate "primaverili" e non sarebbe stato più possibile salire; il gestore del rifugio, in quei giorni, infatti, tramite i social, raccomanda va ironicamente, come fosse più indicato "andare al mare". La soddisfazione maggiore, davvero impagabile è comunque stata poter salire lassù, insieme a tanti amici, ...su quella balconata incredibile a vedere da lì tutta quella meraviglia, in veste invernale ... più o meno!

Gabriele Costella



PILLOLE ESCURSIONISTICHE – di Antonella Melilli e Maurizio Martin

"Camminare con i bastoncini da giovane sembra ridicolo, ma con la vecchiaia la schiena e le ginocchia ringrazieranno" (Maurizio).

BASTONCINI DA TREKKING – Sono la naturale evoluzione degli affascinanti bastoni da montagna in legno (anche chiamati Alpenstock) spesso intagliati o rivestiti di multicolori placchette metalliche, a ricordo delle nostre imprese alpinistiche più importanti. Oggi il mercato li ha definitivamente sostituiti con i telescopici bastoncini in Alluminio o in fibra di Carbonio, leggeri, resistenti, ammortizzati, smontabili in 2/3/4 sezioni e allungabili in base all'altezza della persona che li usa. A torto individuati come sostegno per le persone di "una certa età", se usati appaiati riducono notevolmente la fatica delle ginocchia e della schiena, preservando la postura e la funzionalità del corpo. Mantenendo al contempo il perfetto equilibrio e il bilanciamento durate la camminata. Ecco di seguito come usarli e alcuni consigli...

BASTONICINIO	1/0	CI	procué
BASTONCINO	NO	SI	PERCHÉ
TELESCOPICO A VITE	х	x	È IL BASTONCINO PIÚ COMMERCIALIZZATO E SOLITAMENTE IL PIÚ ECONOMICO (alle volte può comunque rivelarsi costoso). PRATICO e LEGGERO, PER ALLUNGARLO o RIDURLO (e BLOCCARLO) SI DEVONO RUOTARE LE PARTI UNA SULL'ALTRA, PRIMA IN UN SENSO POI NELL'ALTRO. DIVERSAMENTE DA QUEL CHE SI PENSA LE SEZIONI SONO TOTALMENTE SCOMPONIBILI PER LA PULIZIA DALL'UMIDO. SVANTAGGIO: SE LE PARTI NON VENGONO PULITE, PERIODICAMENTE, L'OSSIDAZIONE POTREBBE BLOCCARLE IRRIMEDIABILMENTE.
TELESCOPICO CON CHIUSURA A CLIK		х	È LA SOLUZIONE PER ECCELLENZA IN QUANTO LA CHIUSURA (REGOLABILE IN POTENZA) GARANTISCE VELOCITÁ E SICUREZZA DEL BLOCCO FRA LE SEZIONI. ANCHE IN QUESTO CASO LE STESSE SONO SCOMPONIBILI PER LA PULIZIA, CHE DEVE COMUNQUE AVVENIRE PERIODICAMENTE - COME PER IL TELESCOPICO A VITE LE PARTI SI POSSONO SFILARE COMPLETAMENTE E RIPORRE ALL'INTERNO DELLO ZAINO SCIOLTE, IN CASO SI DEBBANO PERCORRERE VIE FERRATE O GALLERIE DI GUERRA (foto sopra).
TELESCOPICO A SETTORI PIEGHEVOLI		х	BASTONCINO DI ULTIMA GENERAZIONE, ALTAMENTE PERFORMANTE, RIPIEGABILE VELOCEMENTE IN QUATTRO SEZIONI. TALE SCOMPONIMENTO LO RENDE MOLTO CORTO E QUINDI PRATICISSIMO DA RIPORRE NELLO ZAINO. DIVERSAMENTE DAI PRECEDENTI TUTTI GLI ELEMENTI NON SONO SEPARABILI.
USO CORRETTO			
REGOLABILE IN BASE ALLA PROPRIA ALTEZZA		х	IL BASTONCINO PRESENTA DELLE TACCHE NECESSARIE PER LA REGOLAZIONE IN BASE ALLA PROPRIA ALTEZZA. SI IMPUGNA E SI REGOLA (in piedi e in piano) PONENDO IL BRACCIO E L'AVANBRACCIO A 90° GRADI, MEMORIZZANDO LA POSIZIONE E QUINDI PERSONALIZZANDO LA MISURA.
REGOLABILE IN BASE ALLA PENDENZA	х	х	SÍ - L'ALTEZZA SI PUÓ MODIFICARE SIA SALENDO CHE SCENDENDO, CHE TRASVERSALMENTE IL PENDIO (in questo caso va allungato il bastoncino a valle): TALI REGOLAZIONI RISULTEREBBERO PERÓ INFINITE NEL CORSO DI UNA CAMMINATA. NO – RISULTA PIÚ PRATICO MATENERE IL BASTONCINO ALL'ALTEZZA IMPOSTATA ALL'INIZIO; PIUTTOSTO, MEGLIO VARIARE IL PUNTO DI IMPUGNATURA (solitamente i bastoncini ormai offrono tutti una seconda impugnatura più bassa, in spugna, atta allo scopo (foto 3).
IMPUGNATURA CON LACCIOLO		x	È L'UNICO MODO CORRETTO DI IMPUGNARE IL BASTONCINO (diversamente lo si porterebbe solo a spasso) SIA IN SALITA (per far forza anche con le braccia) CHE IN DISCESA (il polso e il braccio hanno un appoggio solido e sicuro e ci si può appoggiare). ALCUNI DICONO CHE IN DISCESA SIA PERICOLOSO, IN CASO DI CADUTA, PER POSSIBILI TRAUMI AGLI ARTI. ATTENZIONE - I BASTONCINI SERVONO PROPRIO A NON CADEREI
IMPUGNATURA SENZA LACCIOLO		х	DIVERSO È IL DISCORSO NEL CASO L'AMBIENTE SIA INNEVATO. DOVE SUSSISTE IL PERICOLO DI VALANGHE L'USO DEL LACCIOLO È VIVAMENTE SCONSIGLIATO PERCHÉ IN CASO DI TRAVOLGIMENTO OSTACOLEREBBE IL RECUPERO DELL'INFORTUNATO AGGRAVANDO IL PREZIOSISSIMO TEMPO DI RECUPERO.
RONDELLA			IL BASTONCINO È PROVVISTO DI UN PUNTALE CON INCAVO, DOVE INNESTARE LA RONDELLA ANTI SPROFONDAMENTO. QUESTA POTRÁ ESSERE DI PICCOLE DIMENSIONI PER L'ESCURSIONISMO ESTIVO O LARGA PER L'AMBIENTE INNEVATO, CHE LO SI AFFRONTI CON O SENZA CIASPOLE.

RIASSUMENDO potremo quindi dire che ...

I bastoncini sono ormai entrati, a pieno titolo, a far parte della nostra attrezzatura escursionistica ed è bene imparare ad usarli nel modo corretto. Ciò non toglie che si possano usare anche in situazioni particolari, come ad esempio spostare la vegetazione infestante (ortiche, rovi) dei percorsi poco frequentati e/o maltenuti, allontanare animali al pascolo troppo curiosi oppure usare come supporto per asciugare la maglietta bagnata di sudore. Uno strumento insomma, il bastoncino, che, se usato come si deve non ne potrete più fare a meno, diventando un tutt'uno con il corpo in movimento. Dicono che possa portare alla perdita del naturale equilibrio. NON È VERO!!!



8







