

- LA FOGLIA -



VIVERE LA MONTAGNA

Se vuoi arrivare prima corri da solo,
se vuoi arrivare lontano cammina assieme.

Proverbio africano



ANNO XVI n. 196 Novembre 2015

Associazione "il Chianiello" - Amici della Montagna - ONLUS-Angri (Sa) www.moscardiniangri.it

LE CINQUE VIE DI SANTIAGO

Era, il 12 gennaio del 2003 di domenica, eravamo a Padula sul sentiero che dal Battistero di Marcellianum porta ai Monti della Maddalena. Avevamo come meta finale il piccolo santuario di San Michele alle Grottele. Il tempo era decisamente al peggio, nuvoloni neri si addensavano su di noi, ma si andava avanti, quando dal cielo cominciarono a scendere fiocchi di neve, prima esili che si scioglievano prima di toccare il terreno, poi sempre più fitti e consistenti, e come si dice ci trovammo sotto 'una nevicata coi fiocchi!' Era sicuramente tempo di tornare indietro, non si vedeva più niente, soltanto un bianco turbinio, e con una veloce girata di tacchi iniziammo a scendere. In una curva incrociammo una macchina, che si fermò e scese un arzillo uomo che doveva per forza essere di montagna. Dopo poche parole, si offrì di accompagnarci personalmente al santuario, ma per un'altra strada. Lo soprannominai 'l'Arcangelo di Padula', fu un evento miracoloso, straordinario, pensate che era l'unico a tenere le chiavi del luogo dedicato a San Michele. Ma che c'entra questo con Santiago di Compostela? C'entra e come, e adesso ve lo racconto. Dovete sapere che nella grotta dietro l'altare su cui troneggia un San Michele di stucco, c'è un'edicola votiva con affreschi del XIV secolo, ancora intatti, dedicata a San Giacomo. Intorno alla figura intera del



Santo ci sono sei piccoli riquadri, cinque raccontano i miracoli di san Giacomo e la sesta, quella che attirò la mia curiosità, in cui sono raffigurati due pellegrini, un uomo

e una donna, forse i committenti dell'edicola, con tutti i simboli del pellegrinaggio a Santiago: la conchiglia, il cappello a falda larga, il mantello, il bordone, la borraccia e la bisaccia.

Questo fu il primo segno tangibile di Santiago, poi lessi il libro di Paolo Coelho 'Il Cammino di Santiago', in verità non mi entusiasmò più di tanto per il suo continuo riferimento all'esoterismo, poi l'incontro con Enzo Di Gironimo che venne ad Angri per una conferenza con diapositive e ci parlò della sua diretta esperienza avendo compiuto il cammino l'anno precedente. Da questi segnali, partì la miccia che diede fuoco alla voglia di andare a Santiago. La prima volta fu a giugno del 2005, eravamo in venti e camminammo per 120 km sul 'Camino Frances'. Ritornammo una seconda volta, sempre a giugno, del 2010, anno santo di Santiago. Stavolta eravamo in 22, alcuni camminarono da Roncisvalles per tutta la Navarra, e poi per la Galizia, i km furono 251. Il terzo cammino nel 2012, da Leon a Santiago, sempre sul 'Camino Frances', per 198 km, 16 pellegrini. Il quarto cammino, 2014, fu quello portoghese, 'O Caminho Portugues', da Lisbona a Santiago con parziali trasferimenti in bus e con 18 pellegrini per km 152. Ci attende il V Cammino nel 2016, abbiamo già deciso di camminare stavolta su 'el Camino del Norte', da Oviedo a Santiago, partendo dall'oceano Atlantico, valicare i Monti Cantabrici e poi per la Galizia, amica e umida. Saranno altri 200 km in nove giorni, nuovi sentieri, nuovi paesaggi, ma con lo stesso entusiasmo della prima volta. Come ha scritto José Saramago:

*Bisogna vedere quel che non si visto,
veder di nuovo quel che si già visto,
vedere in primavera
quel che si visto in estate,
vedere di giorno quel che si visto di notte,
con il sole dove la prima volta
pioveva...l'ombra che non c'era.
Bisogna ritornare sui passi già dati...
per tracciarvi a fianco nuovi cammini.
Bisogna ricominciare il viaggio.
Sempre.*

E noi siamo pronti per tornare a Santiago!

IL BENE COMUNE

L'amministratore delegato della Nestlé, la più grande multinazionale alimentare del mondo, alcuni anni addietro ebbe a dichiarare: 'L'acqua è sicuramente la materia prima più importante della Terra, ma la questione che ci dobbiamo porre è: bisogna o non bisogna privatizzare l'alimento acqua? Il nostro punto di vista è che l'acqua sia un prodotto alimentare e, come tutti i prodotti alimentari, debba avere un valore di mercato'.

Quest'affermazione è oggi compatibile con la globalizzazione totale. Pochi decenni fa nessuno e in nessuna parte del mondo avrebbe pensato, né immaginato che un bene comune come l'acqua potesse essere considerata come la Nutella o un barattolo di pelati. Oggi questo pericolo esiste e mettiamoci pure un altro pericolo, questo ancor più pericoloso: le guerre per l'acqua. Esistono dei fiumi nel mondo che non portano più acqua al mare a causa di dighe, deviazioni del letto del fiume, di necessità di irrigazione. Pensate al Rio Grande, fiume di confine tra Messico e Stati Uniti o al lago Aral, ormai prosciugato perché le acque dei due fiumi che lo alimentavano furono utilizzate per irrigare un deserto e così farlo diventare fertile. Pensiamo anche al fiume Giordano che non arriva più al Mar Morto, e nei prossimi decenni se non prima avremo le guerre per le acque del Nilo, tra Etiopia, Sudan ed Egitto.

Avemmo a scrivere alcuni anni fa che l'acqua non è una risorsa inesauribile e che accanto alla difesa come 'bene comune' è necessaria affiancare un'efficace lotta agli sprechi nell'uso quotidiano, domestico e industriale. I depuratori non devo servire soltanto a depurare le acque di fogna, meteoriche o di scarichi industriali per poi riversarle nel fiume vicino, a mò di contenitore o di cassonetto per la 'monnezza', ma come punto di partenza del riutilizzo di queste acque pulite. Non dobbiamo parlare di 'bene comune' soltanto per risparmiare sulla bolletta dell'acqua, ma più importante è avere un comportamento più responsabile. Evitare sprechi e chiedere con forza l'utilizzo razionale della risorsa acqua. Vi siete mai chiesti quanta acqua buona viene sprecata negli sciacquoni dei bagni? E questo è difendere il 'bene comune'!

VALLE DEL SABATO: 4 Ottobre 2015

Oggi è il 4 ottobre, San Francesco Patrono d'Italia, quindi, per onorare la data, sia la meta e sia il gruppo sono quelli delle grandi occasioni. Tutti puntuali alle 6:30 all'appuntamento al solito bar. Il primo ad arrivare è Enzo col fido Milo, poi la nostra guida, il Cappit e il decano dei Moscardini, Mastro Gerardo ad arricchire il gruppo con la sua grande esperienza, l'immane Flavio, sempre presente, il Re accompagnato da Alfonso ed in fine Teresa ad infoltire il gruppetto dei Moscardini "senior".

La piccola carovana di auto si mette subito in moto verso Serino per poi proseguire in direzione del Terminio e fermarsi lungo la strada, all'inizio del sentiero, a quota 750 mt circa, che ci condurrà alla sorgente del fiume Sabato. La temperatura esterna è piuttosto bassa, intorno ai 10°, quindi il gruppo procede spedito per riscaldarsi il prima possibile. Il sentiero procede in leggera pendenza, quindi viene affrontato da tutti senza problemi proseguendo fino a quota 1000 dove, giunti al primo bivio, si prosegue verso destra in direzione del monte Accellica che sarà tra breve visibile in tutta la sua imponenza sulla destra del sentiero che mena verso la Serralunga.

Siamo nel cuore dei monti Picentini, tanto amati dalla nostra guida che ne è profondo conoscitore, essi sono un gruppo montuoso dell'Appennino campano, si trovano tra i monti Lattari e i monti del Partenio e trovano il loro punto più alto nel Monte Cervialto (1.810 mt). I Picentini rappresentano, per bellezza dei paesaggi e per la loro conformazione naturale una fonte inesauribile di escursioni, infatti qui si può scegliere di fare percorsi più duri e faticosi come quello che si segue per conquistare la vetta del monte Accellica, percorsi panoramici o, percorsi, come quello di oggi, che ad una quota più bassa, attraversa la valle del fiume Sabato, costeggiando lo stesso fiume in una serie infinita di attraversamenti che rendono questa escursione molto particolare e piacevole.

Dopo circa due ore e mezzo di cammino siamo al varco Colla Finestra, luogo che si presenta adatto a fare una breve sosta per recuperare un po' di energie, per fare una bella foto di gruppo e per ascoltare le interessanti nozioni di Mastro Gerardo che ci rivela come e dove cercare l'origano,

abbondante da queste parti, e che, proprio in quel punto passa il Sentiero Italia. La sosta è veramente breve, anche perché la bassa temperatura non permette di crogiolarsi troppo, quindi, ben presto il cammino riprende in discesa, in un bosco molto folto e rigoglioso verso la sorgente del fiume Sabato. La sorgente è presto raggiunta (810 slm) e si coglie l'occasione per riempire le borracce della fresca acqua di sorgente e per questo, l'espertissima guida si presta per aiutare tutto il gruppo.

Dopo la breve sosta si riprende il cammino nella valle e, diversamente da quanto programmato, il gruppo decide di proseguire il percorso lungo il fiume, percorrendo un tratto del Sentiero Italia, anziché risalire il sentiero verso il colle Rocchi. La scelta è sicuramente azzeccata e gradita da tutti per l'insolito contatto diretto con il corso d'acqua che viene più volte guadato. Ne è visibilmente felice pure Milo che ne approfitta per qualche tuffo fuori programma nell'acqua gelida.

Il Sentiero Italia è un sentiero escursionistico lungo circa 6.166 km che attraversa l'intero territorio nazionale da nord a sud, suddiviso in 368 tappe che comprendono anche tutto l'arco alpino e i monti della Sicilia e della Sardegna. Più volte lungo il nostro percorso incontriamo i segnali apposti dal CAI con i classici colori bianco e rosso e con le lettere S.I.. La nostra marcia volge al termine, ma ben presto ci rendiamo conto che il punto dove termina il bosco ed il nostro sentiero si trova ben lontano dalle macchine. Non ci resta che incamminarci lungo la via asfaltata non prima di aver tentato, invano, di chiedere un passaggio ad alcuni ospiti di una delle tante aree attrezzate della zona. Niente da fare, nessun volontario si fa avanti.

Non tutto è perduto, ecco infatti una coppia di turisti olandesi ... ci provo ... col mio inglese un po' arrugginito, ma efficace quanto basta a spiegare che le nostre auto erano ben lontane da quel punto e, quindi, avevamo bisogno di un passaggio. A differenza dei connazionali i due olandesi, con un bel sorriso, sono ben lieti di offrirci aiuto e si prestano per accompagnare le nostre guide fino alle auto. Evviva!

Anche oggi la giornata è stata ricca di emozioni che resteranno impresse nella nostra memoria, le custodiremo tutte per trasmetterle ad altri così come è stato fatto con noi e saranno da stimolo per altre passeggiate in questi bei monti.

Ottobre 2015 - Giacomo Chiaccone

"MOSCARDINI di OTTOBRE"



04.10.15: Circuito del Sabato



11.10.15 Monti Sibillini



17.10.15: Grotta di S. Maria



18.10.15: Verso Monte Comune



18.10.15: Sul Molare



Meditazione di Michele

LE ERBE OFFICINALI DEL CERRETO-3° parte

Rosmarino

Raramente andando per i sentieri del versante Nord del Cerreto incontrare il profumatissimo Rosmarino, ma se scendiamo verso la costiera amalfitana diventa comune e numeroso.

Il **rosmarino** è originario di tutto il bacino del Mediterraneo, in particolare delle zone costiere. Lo si ritrova, allo stato spontaneo, principalmente su terreni aridi e soleggiati. Entra a far parte della macchia mediterranea, colonizzando scogliere e anfratti tra le rocce. È diffuso dal livello del mare fino a 650 metri di altitudine. Sulle isole, specie in Sardegna e in Corsica, può essere rinvenuto anche fino a 1500 metri sul livello del mare. L'etimologia del suo nome è piuttosto controversa. Sicuramente deriva dal latino. Alcuni pensano che significhi "rosa del mare", altri ritengono più aderente "rugiada di mare".

La coltivazione di questo arbusto non è per nulla difficile. Si trova infatti in moltissimi giardini e su altrettanti balconi e terrazzi. È tenuto in grande considerazione perché è una pianta molto decorativa in tutte le stagioni in più trova svariati utilizzi. Inoltre è una delle essenze aromatiche più amate della cucina italiana, sposandosi in maniera meravigliosa con piatti a base di carne, di pesce o di verdure.

La raccolta dei rami del rosmarino può essere effettuata durante tutto il periodo dell'anno. La raccolta si effettua tagliando porzioni apicali dei rami. La raccolta permette di contenere la crescita del rosmarino stimolandolo a produrre nuovi getti.

Un arbusto in salute può rimanere fiorito per buona parte dell'anno, specialmente dove gli inverni non sono particolarmente freddi.

Teniamo presente però che sotto l'aspetto della stagionalità il rosmarino si comporta in maniera particolare. Dove gli inverni risultano miti e le estati invece molto calde la pianta presenta il fenomeno della estivazione. Questo significa che durante i mesi di luglio e agosto entra in un periodo di riposo vegetativo. Smette di crescere e di fiorire per conservare le forze per stagioni meno estreme. È invece capace di rimanere attivo e fiorito per tutto il resto dell'anno.

Il rosmarino si usa molto sia perché è in grado di insaporire qualsiasi piatto, sia perché ha un ridotto contenuto calorico che lo rende adatto anche a chi segue una dieta

Le benefiche proprietà del Rosmarino sono dovute soprattutto ai principi attivi racchiusi nel suo olio essenziale, a cui si deve anche l'intenso profumo che lo contraddistingue. In più, è ricco di altri importanti costituenti chimici, tra cui derivati terpenici e flavonoidi, che insieme contribuiscono a fare del Rosmarino una pianta di straordinaria efficacia terapeutica. Il rosmarino è un **ottimo tonico generale**; esercita sull'organismo un'azione **stimolante e fortificante**. Agisce efficacemente negli stati di astenia, cioè in condizioni di affaticamento fisico e mentale. E' quindi indicato nei periodi di superlavoro o dopo una lunga malattia. Queste sue proprietà ne fanno un rimedio molto adatto anche per bambini e ragazzi. Agisce come **antispastico e antidolorifico**. È **antisettico, antiparassitario e antibatterico** e svolge un'efficace azione preventiva anche in caso di malattie infettive. È un valido **antinfiammatorio**.

Al Rosmarino sono inoltre riconosciute notevoli proprietà **antiossidanti e antimutagene**, dovute in particolare alla presenza dell'acido rosmarinico.

Il rosmarino esercita la sua efficace azione curativa sotto forma di diverse preparazioni, sia per assunzione orale che in applicazioni esterne. Vediamo ora alcuni consigli sull'utilizzo:

Infuso

Rosmarino, foglie essiccate: 1-2 cucchiaini, oppure 2 per cento

Acqua bollente: 1 tazza

Lasciare in infusione, in un recipiente coperto, per 10-15 minuti, poi filtrare. Assumere 3 volte al giorno, dopo i pasti.

Bagni.

Per un'azione corroborante e stimolante della circolazione sanguigna aggiungere all'acqua del bagno un infuso di Rosmarino. Questi bagni risultano utili anche in caso di reumatismi e durante le convalescenze.

Il momento ideale per tonificarsi con un bagno o una doccia al profumo di Rosmarino è al risveglio, prima di iniziare la giornata. Oppure, quando ci si sente affaticati dopo un'attività sportiva. Alla sera il bagno di Rosmarino può essere utilizzato per eliminare il senso di stanchezza della giornata e "ricaricarsi" prima di una serata fuori.

Per noi viaggiatori di montagna che ci serviamo solo di piedi negli scarponi vi suggerisco una ricetta al Rosmarino per eliminare dopo l'escursione la sensazione di peso alle gambe:

Rosmarino: 60-70 grammi

Sale: 20 grammi

Acqua: 3 litri circa

Lasciare bollire 10 minuti, poi filtrare. Utilizzare per un bagno tiepido alle gambe allungando il decotto con acqua fino a ricoprirle. Terminare con una doccia fredda alle gambe.

Mi raccomando fate la prova, ma per questo non vi trasformate in predatori come fate per l'origano, che è diventato ormai specie in via d'estinzione sui sentieri del Cerreto



AVVISI E INFORMAZIONI

8 Novembre: Monte Licinici e le miniere d'ittilo

15 Novembre: Festa del Novello – Casa del Guardiano-Chianiello

22 Novembre.: i Monti di Sarno e la Prata di Quindici

29 Novembre-Pellegrinaggio a San Gerardo-Pranzo Ristorante Gronki-Aquilonia. Prenotazioni in sede con anticipo di 30€

UNA PICCOLA STORIA DI MONTAGNA: DAL CHIANIELLO AL MONTE BIANCO-1° PARTE

22 Agosto: Domenica

"Sono le sei, sveglia!" gridò Vincenzo che era già pronto con il caffè e con lo zaino. Ci precipitammo tutti nell'unico bagno che era al piano inferiore della baita. Eduardo e Bruno saltarono giù dal soppalco, dalla loro stanza da letto. Salvatore, il Cappit, rimase a letto. Ieri sera ci aveva confessato di aver paura di prendere la funivia, soffre di vertigini e poi aveva fatto solenne promessa alla moglie che in funivia sarebbe andato soltanto in sua compagnia.

Sarebbe andato a Notre Dame de la Guérison, la chiesa della valle per pregare per Bruno, Eduardo e Vincenzo. Io e Gerardo saremmo saliti fino a Punta Helbronner per poi accompagnare i tre eroi per un breve tratto sul ghiacciaio. Il tempo era magnifico, le previsioni azzeccate.

Alle 7, puntuali, ci ritrovammo a 'La Palud', poco dopo ecco arrivare Arnaud, nostro grande amico e guida del Monte Bianco. I tre guerrieri indossarono l'armatura: ramponi, imbracatura, ghettoni e piccozze. Fu la prima vestizione, da alpinisti, nessuno riuscì a prendere il verso giusto dell'imbracatura, calzare i ramponi equivalse ad una sudata di prima mattina. Arnaud venne in loro soccorso e intanto, io e Masto Gerardo ce la ridevamo; uno per volta i guerrieri furono pronti per il torneo. Vincenzo indossava la nuova giacca a vento comprata per l'occasione (700 mila lire, da Giovanni a Baronissi), e con la piccozza in mano avanzava spavaldo nel piazzale della funivia, arrivarono anche Bruno ed Eduardo. I tre guerrieri erano pronti, guai per il drago. Si andò su con la prima funivia e dopo pochi minuti eccoci sul terrazzo di legno di Punta Helbronner, eravamo a 3482 mt.

Che spettacolo! Di fronte a noi il Monte Bianco, quasi lo si toccava, a destra e a sinistra la bianca corona dell'Alpi Cozie, Graie e Pennine, con in successione il Gran Combin, il Cervino e il massiccio del Monte Rosa. Sotto di noi la Val Ferret e la Val Veny con le schiumeggianti acque delle due Dora che si congiungono prima di arrivare nell'incantevole Courmayeur. Ci girammo ed ecco le pareti e le vette che hanno fatto la storia dell'Alpinismo: la maestosità delle pareti della Grandes Jorasses, l'università degli scalatori, il Grand Capucin, l'Aiguille Verde, il Dru,

il Dente del Gigante, guardiano dei ghiacciai della Vallée Blanche e del Gigante. E in fondo verso sud la Grivola e le cime del Gran Paradiso. Non riuscimmo a vedere i piloni di granito rosa che sorreggono la cima italiana del Monte Bianco di Courmayeur, mentre la cima vera, quella che si innalza fino a 4810 mt, è in territorio francese. Erano sotto i nostri piedi, il pilone o pilier d'Angle e il pilier du Frenay. Scendemmo dalle scale ed eravamo già in Francia; i quattro con Arnaud in testa, poi Bruno, Vincenzo ed Eduardo che chiudeva la cordata, inforcati i ramponi partirono verso un destino di gloria. Li seguimmo, io e Masto Gerardo, per un breve tratto, non avevamo i ramponi ed era faticoso e pericoloso per noi proseguire. Li lasciammo. Andavano veloci e decisi, scesero per un pendio, passarono sotto il Grand Capucin, poco dopo furono soltanto puntini colorati che scomparirono tra il bianco del ghiacciaio. Rimanemmo in contatto con i telefonini.

Arnaud aveva preparato il programma e l'itinerario per l'assalto al gigante delle Alpi: *alle 12, dopo circa tre ore, attraversato il ghiacciaio del Gigante, si arriva al Rifugio 'Le Cosmique' ai piedi dell'Aiguille du Midi a 3615 mt. Nel pomeriggio si va per una ricognizione verso il Mont Blanc du Tacul per verificare lo stato del ghiaccio nel tratto più pericoloso del percorso. Al ritorno si riposa nel rifugio fino all'una di notte quando comincerà l'avventura vera e propria con la luce della luna che sarà quasi piena e con le torce. Subito la salita verso il Col de la Brenva, 4304 mt, da dove si attaccherà l'erta finale. In vetta si arriverà verso le sei del mattino. Fatte le foto di rito con gli abbracci di felicità e soddisfazione per scaricare la tensione si ripartirà facendo lo stesso percorso dell'andata. Si continuerà per la stazione della funivia di Punta Helbronner dove si arriverà verso le sei del pomeriggio.*

E noi saremmo ad attenderli in valle.

Intanto che i quattro camminavano verso il rifugio, noi due ci trattenemmo sul terrazzo della stazione, continuando ad ammirare vette e ghiacciai. Facemmo colazione e abbacinati dal sole che a quell'altezza penetra fino alle ossa, ci concedemmo un breve riposo, sdraiandoci sul pavimento di legno con gli zaini che erano cuscini.

Fummo presi dalla stanchezza, il respiro con l'aria rarefatta, un terzo di ossigeno in meno, era diventato affannoso e le

orecchie erano in decompressione e le teste ci ronzavano e finimmo per addormentarci. E dormivamo ancora quando alle 12.30 squillò il telefonino, era Arnaud: "Non possiamo procedere, siamo al rifugio. La neve caduta giovedì e venerdì ha coperto i ghiacciai ed è pericoloso avventurarsi, non si vedono i crepacci e i seracchi. Torniamo indietro, aspettateci alla funivia".



In cordata sul ghiacciaio

Gerardo, che mi stava guardando, capì subito. S'intristì, chinò la testa, come colpito da un macigno. Anch'io fui preso dalla sconfitta: sacrifici e sacrifici, tutto inutile, il Monte Bianco, la Montagna li aveva respinto. Senza parlare, guardai Gerardo e mi rimisi a terra. Pensai a Vincenzo, Eduardo e Bruno che poche ore prima erano partiti in cordata baldanzosi e allegri tanto che li sentimmo cantare con gli occhi sulla cima del Bianco ' *si stat o primmo ammore'* .

Conoscendoli bene, immaginai lo stato d'animo, i pensieri e la rabbia. Vincenzo, genuino e irascibile, avrà imprecauto ad alta voce prendendosela con ' *i mariuli di Roma'* , Bruno introverso e di poche parole sarà rimasto impassibile all'ordine di tornare indietro, mentre Eduardo alla fine avrà sorriso amaramente pensando agli amici di Piazza Doria che lo aspettavano per acclamarlo numero uno, spodestando il mitico Pistone, fresco del record del raid Angri-Cerreto-Positano, andata e ritorno.

La montagna è questa: ti accetta, ti prende, come una donna e come una donna ti fa soffrire, ti consuma nell'ansia del possesso, ti vuole sincero e innamorato, se no ti respinge. Le rinunce, anche se amare, ti rafforzano animo e volontà, impari a conoscerti intimamente, mettono a nudo il carattere, limano e misurano le tue capacità fisiche; le rinunce non sono atti di viltà, ma di coraggio e saggezza, esse ti portano alla fine a far meglio. Delusi aspettammo il ritorno dei quattro amici.

Verso le diciassette, in lontananza rispuntano i puntini colorati del mattino. Il passo è ancora deciso e veloce, forse ...

Agosto 1999- prima parte