



1974 - 2024



ANNIVERSARIO

Passione Sci di Fondo

PREFAZIONE

Roberto Monguzzi - Presidente della Sezione CAI Milano



Comprendi la grandezza e la storia della nostra Sezione di Milano, quando osservi il susseguirsi di anniversari e di celebrazioni importanti. Ogni ricorrenza, ricordata e festeggiata, è la testimonianza delle vicende che hanno accompagnato, nel corso del tempo, la vita dei nostri Soci, dei nostri accompagnatori, dei nostri istruttori, della nostra realtà sociale in Milano.

Per questo motivo sono molto contento e orgoglioso di poter festeggiare insieme a voi il 50esimo della fondazione del Gruppo Sci di Fondo CAI Milano.

Scorrendo le pagine di questo libro ricordo, sono certo che condividerete con me la sensazione di avere davanti una storia piena di valori e di esperienze.

Caratteristica comune di tutte le scuole e di tutte le attività del CAI Milano, quel che colpisce del vostro gruppo è la conferma di essere stato nel tempo un riferimento sicuro per tanti Soci e amici, accomunati dal desiderio di andare su neve, percorrere piste e vie nei boschi e nella natura.

Nessuna promessa di esperienza al limite, ma solo pura gioia e voglia di coltivare il valore, assoluto e grande, del percorrere e sciare insieme, imparando e provando emozioni.

Sono sempre due le grandi anime delle attività condotte dalla Sezione: la capacità di insegnamento in sicurezza delle attività in montagna, e il valore di solidarietà e

amicizia che solo la montagna può donare. Sembra il perfetto connubio che guida il vostro gruppo da più di 50 anni. Non occorre infatti essere atleti o alpinisti provetti per potere rendere possibile un'esperienza indimenticabile in montagna.

La fedeltà e la sicurezza della vostra presenza nel tempo, ha garantito e garantisce per molti Soci la certezza che ogni anno a venire sarà ancora pieno di emozioni e di vie innestate, da percorrere con persone a noi vicine e affini, sulle montagne che tutti amiamo.

Un plauso a voi per saper coniugare da sempre la sicurezza, la tecnica e la capacità di aggregazione di persone. Inutile cercare quale di queste cose sia la più importante, lo sono tutte e tre contemporaneamente. Coltivarle insieme, come fate da 50 anni, è il vostro grande valore aggiunto.

La nostra riconoscenza, per la vostra presenza e capacità di accoglienza. Il ringraziamento più sincero, quindi, a nome del CAI Milano e di tutti i nostri Soci; lunga vita e grandi cose per il vostro futuro sulla neve e fra le persone.

Excelsior!



MEZZO SECOLO DI PASSIONE E AMICIZIA

Carlo Cetti - Direttore del Gruppo Gite Sci di Fondo



Nel cuore di Milano, una città famosa per la sua vivacità culturale e il suo stile di vita urbano, c'è un'oasi di tranquillità e natura che ha resistito al trascorrere del tempo. Per cinquant'anni, il Gruppo Fondisti del CAI Milano ha offerto agli amanti dello sci un'opportunità unica di esplorare la bellezza della neve e la maestosità delle montagne.

Nato nel 1974, il Gruppo Fondisti del CAI Milano ha cresciuto la sua influenza e importanza nella comunità sciistica locale. Ciò che lo rende ancora più straordinario è il fatto che sia interamente gestito da volontari appassionati.

Questi uomini e donne dedicano il loro tempo libero e le loro energie per garantire che gli amanti dello sci di fondo abbiano accesso a esperienze indimenticabili e sicure sulle piste. Il valore del volontariato è inestimabile.

Ogni settimana, i membri del Gruppo Fondisti del CAI Milano si riuniscono per organizzare le uscite. La loro dedizione è il cuore pulsante di questa comunità sciistica. Senza di loro, non ci sarebbe nessuna opportunità di godere della bellezza dell'inverno sulle piste di fondo.



Questi i nostri magnifici accompagnatori, coloro che rendono ogni nostra avventura sulla neve un'esperienza indimenticabile. Con un sorriso contagioso e una passione sfrenata per lo sci di fondo, sono sempre pronti a guidarci con entusiasmo, competenza e un pizzico di follia!

Ecco a voi il fantastico team che ci accompagnerà sulle piste nella stagione 2024-25: Michele Bellumè, Michela Bertola, Marco Bruzza, Carlo Cetti, Stefano Chiesa, Beppe Cometti, Luigi De Bonis, Annafranca Geusa, Massimo Massironi, Alessandro Tedesco, Claudio Visentin.

Ma il Gruppo Fondisti del CAI Milano non è solo un luogo dove praticare sport. È anche un punto di incontro per persone con interessi simili, un luogo dove la socializzazione è altrettanto importante quanto lo sport stesso. Le persone si incontrano, condividono esperienze e creano legami che spesso durano per anni.

La socializzazione è un aspetto fondamentale della vita umana, e il Gruppo Fondisti del CAI Milano lo riconosce pienamente. Le loro attività non si limitano alle uscite sulla neve, ma includono anche eventi sociali come conferenze e feste.

Questi momenti non solo rafforzano i legami tra i Soci esistenti, ma attraggono anche nuove persone, ampliando così la comunità e arricchendo le esperienze di tutti.

Mentre celebriamo i 50 anni di storia del Gruppo Fondisti del CAI Milano, riflettiamo sul valore del volontariato e della socializzazione. Sono questi due pilastri che hanno reso possibile non solo la sopravvivenza, ma anche il successo continuo di questa comunità sciistica.

Guardando al futuro, possiamo essere certi che il Gruppo Fondisti del CAI Milano continuerà a essere un faro di passione, impegno e connessione umana per molti anni a venire.

LA SCUOLA ZANCHI E IL GRUPPO FONDISTI

Gli Istruttori della Scuola Zanchi



Riavvolgendo il film della nostra avventura al CAI Milano e alle attività di sci fondo escursionismo, troviamo tanti momenti di entusiasmo, condivisione, amicizia e soddisfazione per aver contribuito alla formazione di tanti nuovi sciatori nell'ambito della Scuola Zanchi.

Quando abbiamo ricevuto il testimone da coloro che tanto ci hanno insegnato, ci siamo lanciati ad introdurre novità per assecondare nuove tecniche sciistiche, osservare e adottare nuovi materiali, promuovere maggiormente l'attività per renderla più popolare in uno sforzo volto ad allargare l'interesse per questa bellissima attività sportiva nella natura. Da quei giorni e negli anni a venire tantissimo è progressivamente cambiato, e non solo nella tecnica sciistica. Tutti sono più informati sull'attrezzatura che è possibile adottare, sulle condizioni meteorologiche, sulle condizioni di innevamento, su eventi ed incontri inerenti allo sci grazie alla rivoluzione digitale e social.

Ma in questo turbine di novità, rimane inalterato il principio che anima lo Sci Fondo Escursionismo e che ogni anno è citato nella medesima slide della presentazione dei corsi. Così si racconta: "... *Insegnare la tecnica di base dello sci e la capacità di percorrere piste con difficoltà crescenti 'in massima tranquillità e sicurezza', conoscendo l'ambiente e rispettando la montagna*".

Quando il compito riesce, ogni nuovo frequentatore dei corsi entra di diritto nella

grande famiglia dei fondisti e noi istruttori siamo felici che questo avvenga. Non sarà un problema se l'allievo non avrà raggiunto una tecnica sopraffina, avrà modo di maturarla con il tempo.

Il perfezionamento della tecnica non può che avvenire con molta pratica, sia personale che in compagnia, e l'opportunità offerta dal Gruppo dei fondisti CAI è ottimale.

Con gli accompagnatori e gli amici delle gite si affrontano tracciati e piste sempre nuove, di grande varietà e livello tecnico, con neve che ogni anno sarà sempre una scoperta e accrescerà l'esperienza dello sciatore. Inoltre, potrà migliorare anche grazie al confronto continuo con i compagni di avventura che rappresentano il miglior tutorial d'ambiente che si possa immaginare.

Il successo di questa impostazione ci spinge a continuare nello stesso modo, i nuovi istruttori della Scuola sanno che la nostra missione è diventare la fucina di nuovi appassionati del Gruppo Fondisti.



50 ANNI DEL GRUPPO FONDISTI

Daniela Pulvirenti

Correva l'anno 1979, ovvero la stagione invernale 1979/1980 quando partecipai al primo corso di sci di fondo organizzato dalla Sezione CAI di Milano a cui ero e sono tuttora iscritta.

La breve esperienza con gli sci da discesa, seppur in belle località e con bravissimi maestri, tra i quali il grande alpinista Ermanno Salvaterra in quel di Pinzolo, non mi aveva entusiasmata più di tanto. Code agli impianti e troppa gente sulle piste erano due punti a sfavore, ma anche il peso dell'attrezzatura ed il costo in generale mi avevano fatto pensare a qualcosa di diverso per la stagione invernale.

In fondo il mio scopo era quello di camminare nella natura continuativamente in tutte e quattro le stagioni e la cosa più logica per l'inverno era quella di calzare quelle lunghe assi di legno che i popoli del Grande Nord imparano ad usare sin da piccoli, anzi, pare proprio che nascano con gli sci ai piedi.

Partecipai per due anni al corso di sci di fondo organizzato dai bravi istruttori della Sezione CAI di Milano.

L'offerta del "pacchetto" proposto comprendeva da inizio ottobre a poco prima di Natale: un'ora di ginnastica obbligatoria due volte alla settimana (il primo anno fatta al Lido in Piazzale Lotto con il professor Carlo Mosconi, allora direttore dell'ISEF oggi Università di Scienze Motorie), lezioni sulla pista di platica al Centro Sportivo Saini, uscita a secco – che spesso volte si trasformava in un'uscita a mollo da quanto pioveva – ed infine le uscite sulla neve.

L'allora direttore del corso di sci di fondo

era Umberto Brandi, che alcuni definivano un po' militaresco, ma che mi aveva presa in simpatia, la stessa che aveva per me anche Camillo Zanchi, presidente del Gruppo Fondisti e dell'allora CONSFE.

Ma torniamo al corso. L'impegno era tanto, ma io ce la mettevo tutta e la prima lezione venne fatta in Svizzera, precisamente al Passo del Maloja, dove ha inizio quella magica valle che si chiama Engadina, che mi ha subito stregata, che ha continuato a stregarmi e che continua ancora adesso.

Con il corso ebbi l'opportunità di conoscere posti nuovi delle nostre belle Alpi e diverse



località della Svizzera: Splügen con il suo bel bosco seppur freddo, Andermatt, con il lungo percorso sino a Realp e ritorno, un freddo becco e spesso volte con visibilità zero sul piazzale dove si fermavano i pullman della Società Villa Sunshine Tours, per anni autotrasportatori di fiducia di tanti fondisti (e non solo) del CAI Milano.

L'esperienza fu molto positiva, ossia amore a prima vista, seppur con qualche timore nelle discese a sci stretti senza lamine, che nel corso delle lezioni il mio bravo maestro Roberto Fantaguzzi riuscì a farmi in parte superare.

L'anno successivo mi iscrissi ad un secondo corso per progredire più spedita, questa volta con il maestro Piero Radovan. A fine corso mi iscrivevo in automatico alle varie gite domenicali, ma anche a quelle di più giorni andando alla scoperta delle più belle valli alpine, sia sul versante italiano che sui versanti svizzero, austriaco e francese.



Al caro presidente Camillo Zanchi serviva una segretaria e direi che gli fu facile convincermi da subito. Frequentavo la sede dei Soci del CAI con assiduità, allora in pieno centro a Milano, la prestigiosa "Galleria" con bella vista dalle finestre dell'ufficio. Tutti i martedì sera ero presente in Sezione dalle 21:00 alle 22:30 per occuparmi delle iscrizioni, coadiuvata anche da altri Soci fondisti, tra cui per molto tempo Riccardo Ranza anch'egli facente parte del Consiglio Direttivo del Gruppo Fondisti e sovente capogita insieme a me e ad altri come Giancarlo Corbellini e Angelo Fugazzi.

Preparavo i programmi delle varie gite giornaliere e spesso note turistico-informative per quelle di più giorni. Da non dimenticare la settimana bianca che veniva sempre organizzata in Val Pusteria dove ogni giorno si poteva sciare su una pista diversa.

In qualità di segretaria prenotavo anche gli alberghi, alcune volte scrivendo anche in inglese dovendo prenotare dei pernottamenti oltralpe. Molte le lettere scritte in Svizzera dove in alcuni casi – per risparmiare – andavamo a dormire nei "Ferienlager", ostelli svizzeri piuttosto spartani come a Davos, ma anche con cene tipiche a base di raclette e patate, come al "Ferienlager Aegina" di Ulrichen in Valle di Goms (Vallese) dove puntualmente il signor Garbely ci aspettava ogni anno. Ma la più attesa di tutte le gite plurigiornaliere era il famoso "Raid dell'Engadina", abitualmente di tre giorni con pernottamento a Zernez o a Lavin in Bassa Engadina. Si partiva dal Passo del Maloja per percorrere tutta la valle, sia Alta che Bassa (ad eccezione del tratto con le gole dell'Inn) sino al confine svizzero-austriaco di Martina. Alcune volte è stato addirittura raggiunto il Lago di Resia in Alto Adige.

Giornate di sole, giornate di freddo e innevate con in più problemi di sciolina, rimaste nei ricordi dei fondisti storici con l'appellativo di "ritirate di Russia", ma quando il sole brillava, il cielo era terso e la neve era da stick blu il nostro motto era diventato "tu non sai che cosa hai perso".

Lo dicevamo a quelli che erano rimasti a casa. Lo dicevamo a quelli che non erano saliti sull'Ortigara, a quelli che si erano persi i fuoripista dei Sant'Ambrogio a Predazzo, a quelli che non sono mai andati oltre Lavachey in Val Ferret perdendosi la sciata sino ad Arnouva.

Ci sono state annate con scarso innevamento (capitava anche allora) o annate con tanto innevamento da dover annullare la gita

domenicale a Santa Maria Maggiore in Val Vigezzo (840 m), per troppa, tanta, tantissima neve, anche a Milano. Era il gennaio del 1985.

Con i nostri sci stretti e non laminati percorrevamo non solo le piste battute, ma anche delle carrarecce o strade forestali. Personalmente mi davano l'ebbrezza di essere come i primi esploratori nordici. Le tecniche erano rudimentali e ricordo le discese con diagonali e poi curve a perteghetta come quelle fatte in Val Fex (Alta Engadina) scendendo da Plaun Vadret in località Crasta prima di imboccare il bosco e far ritorno al Lago di Sils Maria.

Una mattina arrivammo in Val Fex e trovammo i binari; la battitura meccanica raggiungeva il punto più alto a 2.070 metri. Trovammo altri fuoripista e soprattutto acquistammo i nuovi sci laminati (i miei erano anche scagliati) da utilizzare in salita con delle strette pelli di foca. Anche le scarpe per sci da fondo erano molto più robuste.

Fu così che alcuni membri dello storico Gruppo Fondisti salirono guidati da Angelo Fugazzi, nella primavera del 1991, in vetta ai 3.201 m del Grand Etret in Valsavarenche circondati dalle vette del Parco Nazionale del Gran Paradiso.

Le escursioni fatte con gli sci da fondo da inizio anni Ottanta sino al 2003 – quando il Gruppo Fondisti è stato sciolto – sono state epocali. Personalmente ho vissuto un periodo fantastico, anche in qualità di segretaria del Gruppo Fondisti. Ci vorrebbe un grande libro per potere

descrivere tutte le gite e le sci escursionistiche fatte con i vari aneddoti. Come non ricordare le sciare a Livigno a oltre -20° C, ma anche una storica a Bardonecchia con salita in Valle Stretta sino al Rifugio "I Re Magi" dove i -26° C avevano intirizzito ed imbiancato le barbe e le sopracciglia di tutti i maschietti (Umberto Brandi compreso) ed io in rifugio ero riuscita ad ordinare la minestra a gesti, perché la mia bocca era alquanto infreddolita ed il mio mento era diventato un baccalà!

Per finire, sempre un ricordo legato a Camillo Zanchi quando, non potendo sciare con tutto il gruppo in Engadina per troppo innevamento ed immagino chiusura Passo del Maloja (quella volta non ero presente, ma c'era Riccardo Ranza) si fermarono in località Casaccia, poco prima dei famigerati tornanti del passo, e sulla piana avevano battuto in quattro e quattr'otto un anello stando tutti in perfetta fila indiana; anello che l'inverno scorso il Comune della Val Bregaglia grazie al forte innevamento ha battuto meccanicamente ricalcando le nostre orme.

Che dire: Camillo, sempre un precursore!



LO SPIRITO DELLO SCI DI FONDO ESCURSIONISTICO

Riccardo Ranza

Coinvolgimento mentale, partecipazione emotiva, contemplazione estetica... per mezzo dello sci di fondo escursionistico.

Perché mai andar là a far fatica, è una delle domande classiche che gli amanti della montagna si sentono rivolgere. Ecco, il concetto fondamentale è che non si sta parlando di far fatica gratis. Perché è vero, ammettiamolo: a praticare la montagna si fatica.

Le gratificazioni che giustificano la fatica stanno nella nostra testa, sono un aspetto culturale: la fatica è tanto più compensata quanto più a tali gratificazioni è finalizzata. Il fatto fisico allora non è fine a se stesso, ma strumentale al loro raggiungimento.

Questa è la ragione alla base di tutto: essere strumento (la fatica) per ottenere di più e meglio. Fu l'intuizione di Camillo Zanchi, quando nel lontano giugno del 1975 raccolse

attorno a sé i fondisti del CAI, iniziando dall'area milanese. "Sci di fondo: agonismo o escursionismo?", si chiese in un provocatorio articolo pubblicato sulla Rivista del CAI nel 1976. Non scelse l'agonismo, non scelse la competizione col cronometro o con gli avversari, non scelse il gesto atletico in sé. Suggerì invece di utilizzare gli sci di fondo (su cui era concentrata la sua attenzione) quali strumenti per percorrere la montagna invernale. Le gratificazioni ne derivano. Per la mente e per lo spirito.

E ove la montagna invernale venga percorsa con gli sci con questo approccio, è chiaro che la presenza o meno della pista battuta è inessenziale: ove presente viene percorsa quale parte costituente dell'itinerario, altrimenti se ne prescinde. In conseguenza, lo sciatore escursionista generalmente predilige itinerari di medio-lungo respiro e tende ad evitare ripetizioni. Assai difficilmente si dirà pago di ripercorrere più volte un anello.

È lo spirito con cui si affronta il percorso quello che conta. È l'immersione nell'ambiente naturale che provoca le gratificazioni che si vanno cercando.



Lo sciatore escursionista (distinguendosi dal cosiddetto "pistaio") è tanto più felice quante più sono le dimensioni della sua personalità coinvolte. Egli usa strumenti e tecniche opportune, adottandone quanto lo aiuta per il raggiungimento delle sue aspirazioni.

A ben vedere, questo approccio culturale caratterizza l'escursionista tout court: perché soltanto lo sci di fondo escursionistico? Egli in ogni stagione, non soltanto nell'ambiente invernale innevato, si avvicinerà alla montagna cercando le stesse gratificazioni, avvalendosi degli strumenti e delle tecniche opportune (siano essi sci, ciaspole... o anche, semplicemente, scarponi).

Sciatore escursionista oppure escursionista sciatore?



LA MARCIALONGA DEL GIORNO DOPO

Renato Radice

Aneddoto storico a cura di Renato Radice, socio iniziale e istruttore cofondatore del Gruppo Fondisti CAI Milano.

Correvano gli anni 1971-73, in cui lo sci di fondo cominciava ad evidenziarsi come la migliore e più accessibile disciplina per poter continuare a frequentare d'inverno la montagna (o meglio le vallate), quando a me e a Momo Baruffi, buoni escursionisti e mediocri rocciatori, venne la geniale idea di rifare il lunedì il percorso del giorno prima della Marcialonga ufficiale (70 km da Moena a Cavalese).

La nostra fondata certezza era che, se i circa 5.000 partecipanti della domenica avevano mediamente impiegato 8-9 ore a finire la gara, in mezzo ad un'estenuante confusione di eterogeni concorrenti, noi con la pista libera saremmo arrivati a Cavalese in 5-6 ore al massimo.

Prima sorpresa alla partenza da Moena: la pista non c'era più, arata e scompaginata dai bisonti del giorno prima, per cui il grosso problema era individuare il percorso, pur in qualche modo garantito dalla presenza dell'adiacente strada asfaltata.

Secondo problema: con percorso da inventare, in mancanza di binari e con precaria tenuta della sciolina su terreno scomposto, la nostra presunta velocità di 8-9 km/h (30enni eravamo ben allenati), quando andava bene, si riduceva ad una andatura di crociera di 1-2 nodi marini (1,8 – 3,7 km/h terrestri). In più, cercando "abilmente" di ridurre l'insidioso percorso, ci impelagavamo spesso in tratti di pendenza proibitiva, da fare trasversalmente "a scaletta" sia in salita che in discesa.

In breve, anzi in lungo, coprimmo i primi 21 km della Marcialonga in 5 ore e mezzo, trovandoci affaticati a Canazei (normalmente raggiunto in gara in 1,5-2 ore) quando suonavano le campane di mezzogiorno, a sanzionare un incredibile appetito frutto delle prolungate ore sciistiche.



Così, come dice Dante per il conte Ugolino "Poscia, più che il dolor, poté 'l digiuno", ci gettammo subito alla ricerca di un buon ristorante a Canazei, quale improrogabile sostitutivo traguardo della giornata.

Nacque allora la consapevole vocazione verso uno sci di fondo itinerante, meno concitato e senza numero di gara, volto prevalentemente a gustare la natura nordica dei paesaggi innevati e la consolazione di un sano rifocillarsi.

Fu così anche che, con Camillo Zanchi, contribuimmo a fondare il gruppo fondisti, armonizzando in grande sinergia l'utile (fondo escursionistico) e il dilettevole (gambe sotto il tavolo).

C'ERO ANCH'IO

Angelo Fugazzi

C'ero anch'io 50 anni fa, quando è stato costituito il Gruppo Fondisti.

La montagna e la neve offrono emozioni uniche, la sensazione di volare che si prova sciando, il contatto con la natura che dà lo sci di fondo e il senso di libertà.

A regalare attimi di pura gioia non è stata solo la bellezza del paesaggio, ma anche l'accoglienza della gente di montagna, come Ignazio Dell'Andrino, custode del Rifugio F.lli Zoia in Valmalenco, che è venuto a prenderci con la sua jeep perché siamo stati fermati dalla neve molto più in basso, sulla strada che porta al rifugio.

Alla sera ci ha preparato una cena con i pizzoccheri, camino acceso, nell'ambiente magico del rifugio.

L'indomani mattina l'escursione comportava la risalita della Val Poschiavina fino al Passo di Campagneda e poi la discesa su neve profonda dove ognuno faceva la sua traccia, fino al ritorno al rifugio Zoia, il tutto con un bel tempo: una favola...

Non si può descrivere. Bisogna esserci stati. E c'ero anch'io.

Poi sono seguite altre escursioni di uno o più giorni, su itinerari fuori dalle piste battute, e le settimane bianche.

E c'ero anch'io quando siamo saliti al Lago di Carezza dal Passo di Costalunga, per andare nella Foresta del Latemar, alla Foresta del Cansiglio da Vittorio Veneto, al lago del Moncenisio, al passo del Moncenisio, al Colle dell'Agnello in Val Varaita, al Col Serena nella Valle del Gran San Bernardo, al lago Miserin nella valle di Champorcher, al Colle del Grand Etret in Valsavarenche,

al Colle di Rhêmes nella Valle di Rhêmes, alla Bocchetta del Tochuhorn al Passo del Sempione, nel Queyras in Francia, al Colle delle Pale Rosse, m 3.379, ai piedi del Gran Zebrù nel Gruppo dell'Ortles Cevedale, luogo a me molto caro.



Altri luoghi abbiamo toccato (ma sarebbe molto lungo l'elenco e qui non abbiamo spazio) dove il contatto con la natura, la bellezza del paesaggio, il fatto di vederlo dall'alto, la sfida dell'ascesa, il senso del trionfo che dà la meta, quando la raggiungi, l'ebbrezza dell'aria rarefatta... sono impagabili.

C'ero anch'io!

E quanti altri vorrebbero esserci?



LA GROENLANDIA 1981

Giovanna Cantore

In una delle ultime riunioni degli istruttori nella primavera del 1980, Giancarlo Corbellini suggerì di andare a fare una sciata in Groenlandia con serie motivazioni, come esperienza, prova materiali e percorsi speciali.

Questa proposta stimolò immediatamente il mio desiderio di avventura e dovetti cercare tutte le giustificazioni per autoconvincermi di aver diritto a quel viaggio.

Un viaggio iniziato a Copenaghen, da dove un volo di linea ci porta a Søndre Strømfjord (oggi Kangerlussuaq), la base militare groenlandese. Il giorno seguente, in elicottero, raggiungiamo Jakobshavn.

Ricordo l'emozione della prima mattina della traversata: una mattina di sole, non fredda, le nostre borse che venivano caricate sulle slitte, i bellissimi cani attaccati alle



slitte; e poi il nostro inizio, scendendo lungo la pista delle slitte.

In seguito abbiamo incontrato piste con neve quasi farinosa, altre volte terreni spazzati dal vento e ghiacciati. Ma abbiamo presto imparato a usare questi sci da fondo laminati costruiti apposta per noi dalla Spalding. Siamo stati fortunati col tempo: sole di giorno con temperature intorno a -13°C e -27°C di notte.



Eravamo ben equipaggiati. Dormivamo in una tenda, naturalmente da montare ogni sera e da smontare la mattina seguente. Per la colazione e la minestra della sera dovevamo rompere il ghiaccio con la piccozza e scioglierlo alla fiamma di un fornello Primus.

Durante le soste abbiamo avuto scambi culturali interessanti con le nostre guide, i guidatori di slitte; per esempio, quando ci hanno mostrato il loro modo di prepararsi per la notte; come danno da mangiare ai loro cani; come cacciano le foche, per usare le pelli per necessità personali: la nostra guida simpaticissima, indossa pantaloni fatti con pelle di foca.

All'inizio della quarta tappa, scendendo verso il fiordo, abbiamo incontrato gli uomini che pescano attraverso buchi praticati nella banchisa, caricano i pesci sulle slitte e li portano in città.



Questa quarta tappa, lunga 30 km come quasi tutte le nostre tappe, si è poi rivelata la più difficile e anche drammatica, durata ben 10 ore (le altre della stessa lunghezza solo 6/7 ore).

Procedendo per attraversare lo Jakobshavn Isfjord, in cui scendono gli iceberg, incominciamo ad avere qualche difficoltà

ma il paesaggio è bellissimo e mi concedo una foto con Pietro.

Le difficoltà aumentano e in alcuni punti dobbiamo toglierci gli sci; anche le slitte non trovano il passaggio e sembra quasi impossibile proseguire. I nostri groenlandesi si fermano per una sosta, confortati da bevande calde. Ma che succede durante questa sosta?

Il nostro amico Gianni si è inoltrato attraverso i ghiacci, dimenticando i consigli degli esperti locali ("Non avanzare mai senza la guida dei vostri cani") e sta affondando e grida attirando l'attenzione di tutti.

Per fortuna una delle nostre guide è abbastanza vicino a Gianni e riesce a tirarlo fuori dall'acqua e tutti ci precipitiamo per



aiutarlo a togliersi gli abiti bagnati e trovare nelle nostre sacche abiti asciutti.

Alla fine, con grande stanchezza, riusciamo a raggiungere l'altra sponda, dove per nostra fortuna possiamo dormire in una casetta di pescatori. Queste casette sono aperte a tutti, fornite di una stufa e tavolati su cui dormire.

Qualcuno chiederà: e i gabinetti? e lavarsi? Per i gabinetti non c'è problema: io uscivo dalla tenda la mattina nel gran freddo senza pensarci e andavo "un pò più in là" (avevamo discusso apposta durante i nostri preparativi di che tipo di calzoni dovevamo indossare).

Per quanto riguarda il lavarsi, io avevo salviette per le mani e la faccia. Ricordo ancora la doccia calda fatta a Christianshab,

una cittadina dove mangiamo e dormiamo in una locanda riscaldata, dopo sei giorni di traversata.

Infine arriviamo nel nostro ottavo giorno nel piccolo centro di Claushavn dove ci ospitano molto gentilmente in una casa, anche questa riscaldata, tenuta apposta per eventuali visitatori chiamati qui per necessità locali.

Bellissimo il ritorno a Jakobshavn in battello, il giorno seguente, attraverso un fantastico mondo di iceberg.



SULLE PISTE DEI GRANDI RAID

Giancarlo Corbellini

Sfogliando il mio primo corso di geografia pubblicato nel 1985, ho trovato una pagina che mi ha colpito. Parlando dell'orientamento, portavo come esempio una gita di sci escursionismo sui Monti Lessini guidata da Camillo Zanchi, il fondatore del Gruppo Fondisti del CAI Milano (mi sembra giusto ricordarlo), con i partecipanti persi nella nebbia. Quanto tempo è passato! Basta osservare l'attrezzatura e l'abbigliamento.

Eppure non posso non provare nostalgia per quel periodo in cui impegnavo tutto il mio tempo libero nel progettare e organizzare le gite del Gruppo Fondisti. Ricordo in particolare i grandi raid al di fuori dei confini d'Italia. La traversata della Foresta Nera in Germania, ad esempio. Man mano che si avvicinava la data della partenza, cresceva l'ansia. Ci sarebbe stata o no la neve vista l'altezza modesta? Alcune volte siamo arrivati col verde dei prati rivestiti però durante la notte da una abbondante nevicata. Altre volte la coltre di neve che ci ha accolto è scomparsa durante la notte sciolta dalla pioggia. Avevamo sempre però un programma B (magari con varianti B1 e B2) che ci ha sempre concesso di godere di un itinerario bellissimo: un su e giù continuo per colline rivestite dalla foresta mista di abeti rossi e bianchi, il terreno ideale per provare le prime (approssimative) curve a telemark, tra piccoli paesi da fiaba dove il tempo sembrava ancora ritmato dagli orologi a cucù. E la soddisfazione, alla fine, di non aver perso nessuno lungo il percorso, visto che la fila di partecipanti chiusa dall'istruttore addetto al nobile "servizio scopa" si allungava per chilometri e che i collegamenti fra noi e l'autista dell'autobus era assicurato solo da pesanti radio-trasmittenti. Eravamo ancora lontani



dall'era dei telefonini!

Ma il raid al quale mi sento più affezionato è quello classico della traversata in tre tappe dell'Alta e della Bassa Engadina dal passo del Maloggia (il toponimo originale storico, non il Maloja alla tedesca) a Martina, al confine con l'Austria, dove si terminava in gloria davanti ad una bollente zuppa d'orzo. Un raid sempre molto apprezzato con il pieno dei partecipanti e sempre al momento dell'iscrizione una lunga lista di attesa. Allora non si parlava ancora di cambiamenti climatici e si sapeva che la lunga sciata si sarebbe svolta, specialmente alla partenza, anche a venti gradi sotto zero. Mi è rimasta nella memoria la IV edizione del 1982 per un motivo personale riportato anche in un articolo de Lo Scarpone: "l'unica nota di suspance è stata offerta dall'imminente nascita del primogenito del sottoscritto istruttore che a beneficio del curioso gruppo aveva realizzato un collegamento via radio con la sala parto della Mangiagalli ed era in grado di emettere aggiornati comunicati stampa. Ma Micol Corbellini – dimostratasi già da allora una bambina più giudiziosa del papà – ha voluto giustamente aspettare il suo ritorno e infatti è felicemente nata il giorno successivo al rientro a casa dello "sciagurato genitore". Oggi Micol ha due figli, ma ancora in età di slittino. Cosa non si faceva allora per il Gruppo Fondisti!

UNA VITA DI AVVENTURE CON IL CAI MILANO

Ambra Franci

Mi sono iscritta al CAI nel settembre del 1982 per dimenticare una tormentata storia d'amore. Già praticavo da anni il fondo alternandolo alla discesa. Dopo tre anni di corso con Maggioni, il super tecnico Novati, arrivai con l'avventuroso e coltissimo Corbellini allo sci fuori pista, che era il mio vero obiettivo.

Quindi passai al Gruppo Fondisti, capeggiato dall'inossidabile e temuto ingegner Zanchi e dal febbraio del 1991 approdai alla settimana bianca rigorosamente in Val Pusteria, a Niederdorf/Villabassa, in un bellissimo albergo nella piazzetta principale.

Avevo 48 anni, ma divenni la mascotte del gruppo di ultra ultra 70enni, ottimi ed elegantissimi fondisti che io chiamavo affettuosamente "Vecchia Cortina".

Avevo trovato più che dei compagni di sci, rimanevo infatti molto spesso sola perché erano velocissimi, una famiglia e dall'inverno del 1993 anche mio padre rimasto solo fu adottato. Lui camminava già in montagna e sul pullman distribuiva le caricature dei personaggi più caratteristici tra cui il raffinato dicitore di barzellette, stile Walter Chiari, Marietto, il quale a fine gita distribuiva anche copiosamente sui sedili l'essenza di lavanda, per ovvi motivi. Per cambiare orizzonte ogni tanto partecipavo alle gite della sottosezione Edelweiss, ma non trovavo una famiglia come al CAI Milano. Nel febbraio del 2024 ho festeggiato a Dobbiaco i miei primi 42 anni col CAI in compagnia di un'altra inossidabile veterana, Daniela Boscoli.

IL GRUPPO FONDISTI COMPIE 50 ANNI!

Giovanna Cantore

Il Gruppo Fondista compie 50 Anni! Questo ci rammenta il CAI e io mi sento molto fortunata perché posso festeggiare anche i miei 50 anni di presenza nel Gruppo.

Difficile ricordare tutte le uscite, le Settimane Bianche, le traversate di più giorni. Ricordo con speciale piacere le molte traversate dell'Engadina, interessanti per la varietà di terreno e di paesaggio: tutte felici nei miei ricordi, anche con qualche particolare e inaspettato incontro.

Con particolare emozione ripenso ai primi aggiornamenti di noi istruttori, allo Stelvio, al Passo Rolle, a Livigno: l'impegno comune, l'amicizia. Ho un ricordo speciale:

il bravissimo maestro Benito Moriconi, che mi fa cenno con la mano per suggerirmi un maggiore avanzamento del busto nel passo alternato.

Ancora adesso ogni tanto ripenso a quel gesto mentre scio: fanatica della tecnica!

Naturalmente ho continuato a sciare in tutti questi anni, apprezzando nuovi percorsi organizzati dal Gruppo Gite.

Posso dire di aver rivissuto, proprio nella Settimana Bianca di quest'anno, la gioia che si prova alla fine di una giornata in cui hai sciato e ti sei impegnata con successo.

ANDARE A SPASSO CON GLI SCI

Pietro Maggioni

"Il Gruppo Fondisti": tanta voglia di girovagare nella neve senza una meta, ma con un traguardo davanti.

Sono passati assai anni, non mi ricordo le date, da 3 anni non calzo gli sci da fondo, ma mi mancano, tanto.

Tutta colpa dei binari! Se voglio usare gli sci snelli ho bisogno dei binari, altrimenti mi si incrociano le punte!

Ridateci il nostro elegante e ritmato passo alternato! Come era bello andare a ritmo, seguire il terreno, sentire il profumo delle piante, guardare davanti e vedere i vari paesaggi.

Ho tolto gli sci arrivato a Canazei nella Marcialonga del 2021. I binari non c'erano più.

E adesso come faccio?

Domanda retorica: vado col Gruppo

Fondisti. Ma le torte ci sono ancora? Bisogna che mi informi.

Comunque mi tornano tanti ricordi, tutti belli! Davvero ragazzi, più ci penso e più mi viene da sorridere, col gruppo fondisti mi sono divertito come quando andavo a scuola, a 18 anni!

Nella vita le cose succedono, volute o non volute.

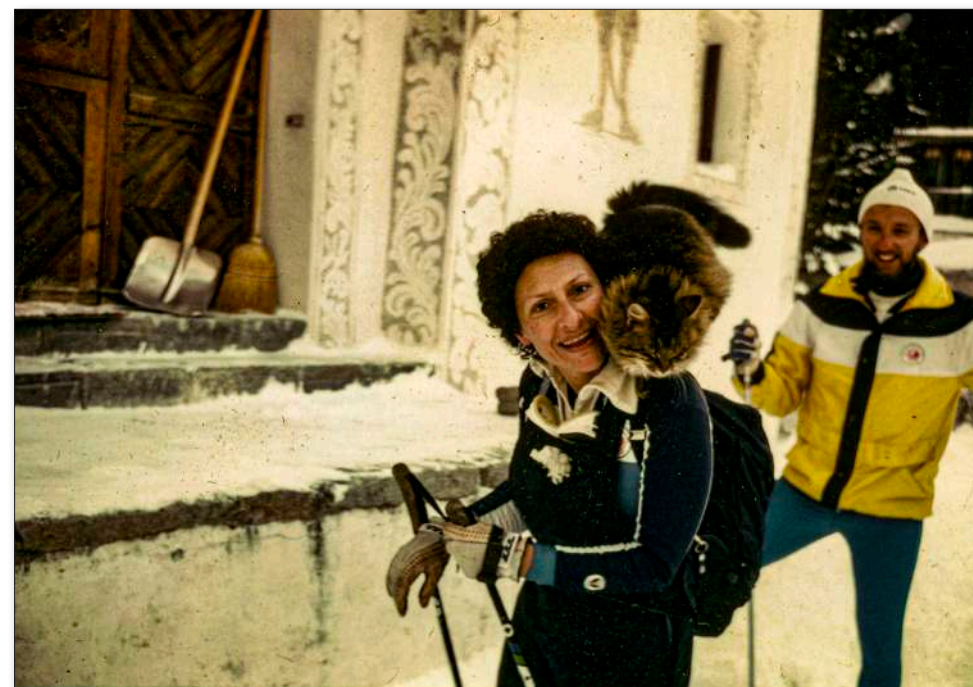
Da quanto mi sono trasferito fuori città, dal CAI mi sono allontanato. Bisogna che mi riorganizzi mentalmente.

Con quello che ho avuto dalla Scuola e dal Gruppo fondisti sono sempre in debito.

Bisogna che cominci ad estinguere il debito, si accettano suggerimenti.

Un abbraccio a tutti.

GRAZIE a chi gestisce!



SALITA AL PIZZO CANCIANO 3.103 m

Claudio Paravano

Voglio condividere uno dei ricordi più belli e significativi della mia vita da scieurscursionista.

Il 1° maggio del 1988, insieme a Carlo e Giancarlo, abbiamo intrapreso la mia prima avventura su un ghiacciaio, raggiungendo la vetta del maestoso Pizzo Canciano con i nostri sci da escursionismo, i mitici "Groenlandia" con attacco da 75 mm.

Lasciata l'auto sulla strada per Campo Moro, abbiamo seguito l'itinerario per il Passo di Campagneda, passando vicino ai suggestivi laghi di Campagneda. Arrivati al passo, abbiamo perso circa 100 metri di quota per poi risalire al ghiacciaio dello Scalino attraverso un valloncetto.

Una volta raggiunto il ghiacciaio, abbiamo piegato a sinistra fino a raggiungere la cresta ovest, inizialmente ampia, che poi si è fatta più sottile dove è posta una croce. Il cielo era terso e la neve perfetta.



L'emozione era palpabile mentre affrontavamo per la prima volta le sfide di un ghiacciaio, con salite ripide e panorami mozzafiato che ci accompagnavano lungo il percorso.

Dopo ore di fatica, 1.300 metri di dislivello e determinazione, siamo finalmente arrivati in vetta. La vista da lassù era spettacolare, spaziava dal Pizzo Scalino al Massiccio del Bernina e tutte le Alpi Retiche occidentali. Una ricompensa meravigliosa per tutti i nostri sforzi.

Un grande grazie a Carlo Cetti e a Giancarlo Corbellini, la nostra guida, per aver condiviso questa impresa straordinaria con me.

Questa esperienza su un ghiacciaio rimarrà nel mio cuore per sempre.



IL PRIMO RAID DELLA FORESTA NERA

Riccardo Ranza

Tutti noi del Direttivo del Gruppo Fondisti leggemmo avidamente l'articolo di Nemo Canetta pubblicato sulla Rivista del CAI nel 1985. Ci mettemmo subito all'opera per riuscire a proporre il Raid della Foresta Nera ai Soci fondisti escursionisti nella stagione invernale successiva. E così fu: programmato per gennaio 1986, primo di una serie. Si trattava di un percorso di un centinaio di chilometri, da percorrersi in tre giorni, facendo tappa in un albergo in zona. La Foresta Nera non è molto alta, mediamente le piste sono intorno ai mille metri. I problemi di neve c'erano già allora, quando pure gli inverni erano assai più freddi e nevosi di adesso. Ma tutti i Soci fondisti escursionisti sapevano che Camillo aveva rapporti col Cielo. E infatti un'abbondante nevicata coprì la zona, nella notte prima del nostro arrivo, di neve fresca e farinosa. Un ambiente fantastico di boschi di maestosi abeti rossi coperti di neve, a cui il vento aveva soffiato la neve anche sulla faccia inferiore dei

rami, facendone abeti argentati. Ogni tanto sul percorso una radura con una fattoria dalla caratteristica architettura. Su e giù per le dorsali boschive, attraversando le valli coltivate. Il tutto perfettamente battuto e ottimamente segnalato dai cartelli della Schwarzwald Ski Wanderweg. A Hinterzarten finalmente avemmo la possibilità di vedere e percorrere il mitico attecchito "ponte elicoidale", manufatto di cemento costruito per i fondisti il quale, provenendo lo sciatore da un lato qualche metro più alto, consentiva di attraversare una strada trafficata scendendo dall'altro lato più basso a livello strada, continuando a sciare senza soluzione di continuità. Purtroppo così come era venuta la neve se ne andò via. Durante l'ultima notte della nostra permanenza, in poche ore si sciolsero e sparirono cinquanta centimetri di quella magnifica neve, lasciandoci amareggiati ma con una certezza: che l'anno successivo ci saremmo tornati. Promessa poi mantenuta.

TRAVERSATA POSCHIAVINA - CAMPAGNEDA

Era sabato 21 aprile 1990. Ultime gite programmate delle iniziative stagionali del Gruppo Fondisti. La motivazione era del tutto pratica: ad aprile inoltrato le località sede di piste battute erano ormai prive di neve, che doveva essere cercata in una fascia di altitudine più elevata.

Nel caso specifico il Gruppo Fondisti aveva organizzato un weekend in Valmalenco con pernottamento al Rifugio Zoia, allora del CAI Milano, per effettuare alla domenica la traversata Val Poschiavina - Valle di Campagneda.

Percorso ad anello che parte e arriva a Campo Moro a circa 2.000 metri di altitudine, raggiungendo il passo di Campagneda a 2.626 metri, punto di passaggio fra le due valli. All'interesse naturalistico e ambientale di un percorso di alta montagna invernale,

che d'estate è tappa costituente dell'Alta Via, si aggiungeva il fatto che la moglie del rifugista era ben conosciuta per la bontà dei suoi pizzoccheri, che l'organizzazione si affrettò a prenotare per i partecipanti.

Avemmo un po' di vicissitudini per raggiungere il Rifugio a Campo Moro, dove era in atto una forte nevicata, ma quella sera potemmo gustare i mitici pizzoccheri! Fantastica l'indomani la traversata, in un ambiente già magico d'estate e straordinario d'inverno, ancor più enfaticizzato dalla fresca nevicata. Sola doverosa accortezza, a moderare le sensazioni galvanizzanti, il continuo esame critico dello stato della neve per valutare il rischio di valanghe.

Bello, troppo bello, pressoché unico.

FONDISTA FEDELE - UN PREMIO ALLA PASSIONE

Carlo Cetti

Il Gruppo premia l'assiduità e la dedizione dei suoi partecipanti con il concorso "Fondista Fedele".

Questa iniziativa è stata ideata nel 2008 per incentivare la partecipazione alle attività di sci di fondo, offrendo premi ai fondisti più costanti. Ogni Socio che partecipa alle gite guadagna dei fiocchi di neve, in base alla tipologia e alla durata delle attività a cui partecipa: un fiocco per la partecipazione alle gite giornaliere, quattro fiocchi per la

partecipazione ai weekend, sei fiocchi per la partecipazione alla Settimana Bianca e quattro fiocchi per gli iscritti al corso SFSE1 della Scuola Zanchi. Il concorso prevede due livelli di premi per i fondisti più fedeli: la spilla "Fondista Fedele" che viene assegnato a chi raggiunge il traguardo di sei fiocchi di neve e il premio alta fedeltà a chi raggiunge i sedici fiocchi, dimostrando una partecipazione costante e appassionata alle attività.



GLI ALLENAMENTI AL SAINI

Jordi Orso

C'era una volta: il Pasquino, il Fondo e gli allenamenti al Saini

Al CAI Milano si comincia a sognare soffici distese bianche già in autunno. Ma per poter sci-volare con eleganza e disinvoltura su prati e pendii innevati non basta sognare, anzi! La magia invernale si rivela solo a chi si prepara adeguatamente molto prima. Non per niente nella tradizione del CAI Milano la ginnastica presciistica aveva sempre occupato un posto di rilievo. Questa dura realtà mi si presentò subito dopo essermi iscritta al Corso di Sci di Fondo alla fine del secolo scorso. Durante il corso di sci di fondo era obbligatorio seguire l'allenamento presciistico del CAI al Saini, il campo sportivo del Comune di Milano alle porte della città. Raggiungere il Saini durante l'ora di punta dopo un'intensa giornata di lavoro somigliava più ad una penitenza che ad un appuntamento sportivo. Infatti, il livello energetico a quell'ora si trovava parecchi punti sotto lo zero assoluto e la tentazione di cambiare rotta verso casa e verso i fornelli era sempre in agguato.

Nonostante ciò, a quei tempi la partecipazione alla ginnastica presciistica, sia dei corsisti sia di chi sapeva già sciare, era molto alta e tutte le remore si dileguavano una volta arrivati nello spogliatoio. Gli spogliatoi del Saini meriterebbero un capitolo a parte, ma ci si adeguava concentrando sulle cose essenziali, cioè allo scambio delle ultime novità e sulle attività in palestra. Palestre enormi, con tutto lo spazio necessario per correre, correre, correre. Al centro del cerchio c'era il nostro coach, Pasquino, come il domatore di un allegro circo. Nulla sfuggiva al suo sguardo. Gli esercizi si svolgevano senza sosta per un'ora, e tutti eravamo contenti quando arrivava il momento finale del training autogeno e ci mancava poco che qualcuno si addormentasse. Il Pasquino

sembrava un coach inflessibile, invece era molto comprensivo. Insisteva sulla "fatica intelligente", cioè bisognava tenere conto dei propri limiti, ma fare i lavativi non era ammesso. Di alcune persone ricordava il nome, ma in genere non si prendeva la briga di memorizzare i nomi dei nuovi arrivati, troppi cambiamenti negli anni, probabilmente. Sono rimasta sorpresa e anche lusingata, quando dopo diversi anni, alludendo alle mie origini ha cominciato a chiamarmi Fräulein. Quando il tempo lo permetteva, gli esercizi si svolgevano sui vasti prati del Saini, una variante sempre molto apprezzata. I prati erano decorati con degli strani nastri azzurri spinosi accoppiati, lunghe file rette che a volte si incrociavano. Scoprii che si trattava di una pista di fondo artificiale destinata ai nostri primi tentativi sciistici. Così, una domenica ci vide tutti travestiti da sciatori a sperimentare le prime scivolate su quei binari azzurri. Finché le file erano disposte in orizzontale tutto filò liscio, ma c'erano anche dei rilievi da conquistare che ci facevano sudare non poco. Si cadeva e ci si rialzava, per cadere di nuovo. Dopo aver familiarizzato con questo buffo mondo di sci sul prato tutto diventò molto divertente, specialmente dopo i primi risultati di allenamento.

Tutti gli anni il Pasquino si faceva portare dalla costa amalfitana i famosi limoni con i quali preparava un ottimo limoncello. Quando la gita del Fondo si svolgeva a Livigno, gli portavamo una o due bottiglie di alcool puro per il suo liquore e lui, generosamente, a fine anno ci faceva gustare la sua prelibatezza.

Il Fondo per anni mi ha regalato emozioni bellissime, sempre in ottima compagnia. Smettere non è stato facilissimo, ma si sa: bisogna sapere come, quando e perché...

UN VIAGGIO DI COMUNITÀ, SPORT E NATURA

Ilaria Monti

Mi è stato chiesto di scrivere la mia esperienza nella sezione dedicata allo sci di fondo del CAI di Milano.

È una data importante: 50 anni dalla fondazione! Un compleanno che non può passare inosservato perché questa sezione ha dato tanto per lo sviluppo e il rafforzamento del gruppo dello sci di fondo.

La mia esperienza è cominciata parecchi anni fa: ero una giovane trentenne, curiosa di provare qualcosa di nuovo, io che da sempre avevo frequentato l'ambiente marino. La montagna mi attirava ma ne ero totalmente inesperta e guardandomi intorno la scuola di sci di fondo mi aveva incuriosito. Allora la Scuola, oltre a insegnare i primi passi sugli sci e a fare uscite didattiche, faceva fare anche ginnastica presciistica e questo, in primis, permetteva di conoscersi perché al Saini, tra i giri di corsa ci si parlava, si incrociavano persone e storie e una volta più avvezzi allo sci si decidevano anche le gite a cui partecipare.

Ecco, lo sci di fondo per me è fatto di più cose importantissime legate insieme: uno sport certo, ma anche un gruppo di persone, una comunità in cui fare amicizie che tutt'ora durano, conoscenze con cui parlare anche se non ci si vede per qualche tempo come se si parlasse una medesimo linguaggio e forse è proprio così.

E poi alla fine di una gita gli occhi e il cuore si riempivano della bellezza della natura sciando nei boschi pieni di neve.

Il mio sci di fondo è cambiato negli anni: dal singolo siamo diventati in due perché mio marito l'ho trovato durante le lezioni di palestra e poi in tre.

Adesso è mio figlio che ha la stessa nostra curiosità nei confronti di questa disciplina: io sono diventata più solitaria nello sciare, cerco di più il contatto con la natura e meno quello con le persone rispetto a una volta e le discese le faccio con più timore.



Ma recentemente ho visto dei gruppi di giovani e in loro ho rivisto me stessa di una volta: le chiacchierate, le risate e quella spensieratezza che della gioventù è propria. Perché continuo, nonostante gli anni che passano a fare sci di fondo? Ogni volta quando mi alzo presto per andare a prendere il pullman durante il sabato o la domenica mi chiedo perché lo faccio e ogni volta quando il pullman si ferma ecco la risposta: una muta montagna innevata che può essere vissuta in mille modi diversi, così come ognuno di noi è diverso. Ma al rientro da una gita di sci di fondo ci si accorge della serenità che ha concesso la natura e degli occhi diversi con cui si vede la realtà!

Quindi lunga vita a questa sezione che sia sempre spinta dalla ricerca di persone giovani da avviare a questo sport ma mantenga quell'attenzione alla comunità che io ho trovato nei miei istruttori di sci di fondo: Carlo e Beppe.

PASSIONE E AMICIZIE NATE SUGLI SCI

Manuela Tavazzani



Io mi sono avvicinata allo sci di fondo parecchi anni fa, nel 1984.

Inizialmente da autodidatta, penso un po' come tanti, poi ho subito iniziato a frequentare i corsi del CAI, a cui ero già iscritta.

Amando la montagna, è stata un po' una conseguenza naturale delle escursioni

estive, per poter stare a contatto con la natura durante l'inverno.

Ho frequentato tanti corsi, partecipato a tante settimane bianche, anche a corsi di sci escursionismo, ho provato la bellezza di salite e discese fuori dalle piste battute, godendo della bellezza di paesaggi incontaminati.

Da allora non ho mai smesso, ho avuto molte soddisfazioni, imparando ad avere fiducia nelle mie capacità e a superare i miei limiti, nonostante le difficoltà. Ma la cosa più importante è quella d'aver avuto l'opportunità di stringere belle amicizie e instaurato legami con tante persone che come me amano la natura e il fascino dei paesaggi innevati.



ALTOPIANO DI ASIAGO

Stefano Chiesa

Asiago è un bellissimo posto da visitare in estate con i suoi tanti sentieri da trekking e l'intensa vita culturale con incontri e rassegne.

Ma è d'inverno che mostra a pieno tutte le sue gemme stregando tutti gli appassionati di fondo e per questo è una delle mete preferite del CAI.

La mia prima gita con il CAI ad Asiago è stata nell'Epifania del 2022 ed è subito iniziata con un ricordo indelebile. La sera prima aveva nevicato abbondantemente e nella notte la pista si era ghiacciata rendendo il binario molto difficile da utilizzare per chi come me non è abbastanza esperto sulla tecnica classica.

Il confronto era davvero estremo: da una parte un paesaggio simile alla Norvegia con gli alberi carichi di neve e i raggi di sole che brillavano intorno e dall'altra il binario



ghiacciato e scosceso in alcuni punti, il che rendeva molto difficile proseguire. Paradiso e inferno insomma.

Tutta un'altra cosa invece un paio di giorni dopo quando ci siamo spostati nel comprensorio di Campomulo con le sue piste perfette che salgono piano piano verso l'alto costeggiando per un lungo tratto i boschi per poi entrare e poi uscire nuovamente, fino a quando, come meta intermedia, sbuca il Rifugio Malga Moline, dove ci siamo concessi un breve riposo con gli altri amici del gruppo.

Ricordo che ad un certo punto, essendo la prima volta su quel percorso, non avevamo idea della distanza che ci separava dal rifugio e dubitavamo di poterlo raggiungere in tempo per tornare nell'orario prefissato. Nostro preziosissimo salvatore fu Roberto Crotti, uno degli accompagnatori del CAI che ci guidò lungo la pista verso il pullman, togliendoci da quel momento di difficoltà.

Roberto purtroppo non c'è più, ma il suo ricordo di questa (e di molte altre) occasioni è sempre vivo dentro tutti noi.



DAL CAI DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Marisa Semeraro

Il mio incontro col Gruppo di Sci di Fondo della sezione CAI di Milano è avvenuto in maniera del tutto casuale nel 2019 navigando in Internet. Così, pur non conoscendo nessuno, ma con tanta voglia di praticare lo sci di fondo, ho deciso di chiedere informazioni in merito alla disponibilità di partecipare alla settimana



bianca prevista per Dobbiaco, che il motore di ricerca Google mi aveva "magicamente" mostrato.

Dopo un primo contatto telefonico con Marco, che ho scoperto essere il principale organizzatore, sempre attento a tutte le esigenze, disponibile e puntuale nel fornirti spiegazioni sulle piste, km da percorrere, orari di bus o treni, ed anche i ristori per la pausa pranzo, mi sono avventurata alla scoperta e conoscenza del GSFE di Milano. Abituamente partecipo, sola, a vacanze di gruppo, per cui non ero spaventata dal fatto che non conoscevo nessuno,



ma ero soprattutto preoccupata dal fatto di incontrare persone che sicuramente sapevano sciare molto bene e magari anche velocemente, mentre io potevo essere per loro un peso, perché sarei stata dietro tutti facendo così perdere tempo per la lunga attesa. Ed invece ho trovato, prima di tutto, il team degli accompagnatori ad accogliermi, quali Marco, Michela, Donatella, Luigi e poi i partecipanti e soprattutto la possibilità di aggregarmi al gruppo dei "diversamente veloci". Ho anche partecipato a due giorni di approfondimento della tecnica sciistica con Donato che mi ha insegnato ad affrontare le curve in discesa rimanendo nel binario, anche se, sinceramente preferisco la discesa libera nel centro della pista.

A partire dalla settimana bianca del 2019, essendomi trovata molto bene, il mio appuntamento col GSFE del CAI di Milano è ormai diventato un appuntamento fisso, annuale con l'aggiunta di qualche festività come capodanno e la befana quando vengono organizzati più giorni, per ovvi motivi di distanza geografica.

È sempre bello rincontrare annualmente gli stessi accompagnatori, gli stessi partecipanti e qualche "new entry" per condividere sciare, risate ed appetitosi "spuntini" calorici.

Un ringraziamento a tutti ed un invito a continuare ad organizzare le gite invernali.

ALPE DI SIUSI: IL MIO PRIMO WEEKEND CON IL CAI

Michela Bertola

Quando negli anni '80 a Milano scoppiò la passione per lo sci di fondo, mio padre ne rimase affascinato e cominciò a praticarlo, prima con lo sci club Colombo e poi con il CAI Milano.



Per me era normale vedere quegli sci stretti e quelle buffe scarpe con un attacco così diverso dagli sci che si usavano per praticare la discesa! Anch'io possedevo il mio piccolo paio di sci scagliati e spesso trascorrevamo la domenica in Engadina con tutta la famiglia, arrancando sulle piste un po' così come veniva.

Questo mio entusiasmo precoce, però, non durò molti anni e purtroppo dimenticai i miei primi sci in un luogo nascosto e polveroso fino a che non arrivò la seconda e definitiva folgorazione. Nel 2006, desiderosa di conoscere nuove località dove praticare lo sci di fondo, diverse dalla consueta Engadina dove avevo mosso i miei primi passi, mi iscrissi al CAI Milano, e da quel momento entrai a far parte di quella che per me, di lì a poco, sarebbe diventata un po' la mia seconda famiglia.

Non mi ero mai avventurata su piste che non fossero quelle del lago di Sils, Silvaplana o Pontresina, e quindi mi iscrissi con entusiasmo al mio primo weekend con

il CAI pronta a vivere un'esperienza del tutto nuova e che sentivo sarebbe rimasta indelebile. Sino ad allora la mia esperienza sugli sci stetti si era limitata a gite in famiglia, e senza nessuna preparazione didattica.

Aiutata da un buon equilibrio e una discreta capacità di muovermi lungo le piste pianeggianti del lago di Sils, pensavo che tutto questo potesse bastare per affrontare anche percorsi fino ad allora a me sconosciuti, e di cui ero estremamente curiosa!

Così mi iscrissi al mio primo weekend con il CAI, destinazione Alpe di Siusi, e trascorsi due giorni indimenticabili insieme a molte persone che incontravo per la prima volta ma che sarebbero entrate presto a far parte della mia vita.

Una volta giunti all'inizio delle piste misi gli sci e decisi di seguire il gruppo che affrontava la "mitica" Giogo: si trattava della pista più impegnativa e lunga dell'Alpe di Siusi, circa 15 km, che saliva dal centrofondo al Ritsch seguendo un percorso che si snodava tra ampi alpeggi e che ci avrebbe portato al cospetto del leggendario Sciliar passo dopo passo, cercando di imitare le movenze degli istruttori che ci accompagnavano, e richiamando alla memoria quel poco che avevo imparato per conto mio, raggiunsi il punto più panoramico della pista: la meraviglia!!!!

Di fronte a me lo spettacolo a 360° delle cime dolomitiche del Sassolungo e Sassopiatto rimasi letteralmente a bocca aperta, stupita da tanta bellezza che toglieva il fiato, ma anche incredula di essere arrivata fino in cima, poco esperta com'ero!

Di lì a poco, dopo una sosta ristoratrice, cominciammo la discesa. E allora realizzai che nello sci di fondo dopo la fatica e l'impegno della salita c'è sempre una gratificazione: incrociando diverse piste di sci alpino che intersecavano il nostro percorso e stringendo i denti per non perdere l'equilibrio, mi lanciai in una discesa che metro dopo metro mi riempiva di gioia e consapevolezza "ce la posso fare!!!".

Dopo quell'esperienza il mio percorso all'interno del CAI prese una nuova direzione: partecipai a diversi corsi per poter imparare a muovermi nel modo più corretto, e di conseguenza per riuscire ad apprezzare ancora di più i nuovi percorsi che a me fino ad allora erano sconosciuti. Credo che in molti ambiti della vita ci siano alcuni momenti che determinano una svolta,

che ci rendono consapevoli che le cose non saranno più come prima: nel mio caso il week end all'Alpe di Siusi ha dato inizio ad un percorso all'interno del CAI che sarebbe riduttivo ricondurre al solo sci di fondo.

Con il CAI ho trascorso alcuni dei momenti più significativi della mia vita, scoprendo la mia passione per la montagna e imparando a viverla con rispetto e con un ritmo lontano dalla competizione, scandito solamente dagli sguardi di meraviglia rispetto a tutto ciò che trovo lungo il percorso.

Ma non posso dimenticare che in questi anni trascorsi al CAI ho anche trovato amicizie solide e sincere con cui condividere tutto questo e con le quali spero di poterlo fare ancora per molto tempo!



QUEYRAS SETTIMANA BIANCA 2013

Donatella Parma

Nel 2012 tra gli accompagnatori si fece strada il desiderio di trovare una nuova località da proporre ai fondisti per la settimana bianca.

La località doveva avere certe caratteristiche: essere in media montagna e avere un buon innevamento, avere strutture alberghiere adeguate a gruppi numerosi ma soprattutto offrire diverse piste da esplorare nei 6 giorni di soggiorno.

Durante l'estate con il pensiero abbiamo scandagliato tutto l'arco alpino, pensa che ti ripensa e Marco suggerì la Francia. Perché no?!? Proviamo, dai! Sì ma dove esattamente? Individuammo il Parco regionale del Queyras.

E così alcuni di noi, in un caldo e assolato weekend di luglio, si misero in macchina e partirono per un sopralluogo nella sconosciuta località francese. Autostrada per Torino, poi dritti verso Sestriere, giù verso Monginevro e poi su per Briançon e da lì in direzione sud, sino ad incontrare a destra il Parco regionale del Queyras.

Scoprimmo che il parco si trova nelle Alpi Cozie, nella regione della Provenza-Alpi-Costa Azzurra, e la valle che lo accoglie è delimitata a nord e ad est dalla frontiera con l'Italia, sì, proprio dalla parte opposta del Monviso piemontese. Più noti sono alcuni valichi presenti nel Parco: il Colle dell'Agnello (2.744 m che collega con la Val Varaita) e il Colle dell'Izoard (2.361 m che collega con Briançon).

Ma soprattutto scoprimmo bellissimi paesaggi di alta montagna costellati da numerosi borghi: Aiguilles, Abries, Ristolas, Molines e Saint Veran.



Quest'ultimo è considerato la quarta località più alta d'Europa, abitata tutto l'anno da ben 280 persone. Prima tappa del nostro sopralluogo: Ufficio del Turismo del Queyras. Gentilissimi e disponibili, i tecnici dell'Ufficio ci riempirono di depliant e indirizzi delle diverse strutture alberghiere della zona.

Cominciammo a girare nei diversi paesini tra alberghi e case vacanza, queste ultime molto diffuse in Francia. Si tratta di strutture organizzate soprattutto per i gruppi, che, con una spesa contenuta, offrono un buon servizio con caratteristiche tra l'albergo e il rifugio. Il nostro soggiorno era limitato al weekend, quindi con poco tempo e tante cose da vedere e fare!!!

Prendemmo nota di tutti i prezzi, numero di camere disponibili, periodi di apertura, pensioni complete e non, la confusione era tanta ma altrettanto era il desiderio di trovare un albergo disponibile in uno di quei graziosi borghi.

In tutte le strutture visitate mancava sempre qualcosina, accidenti!

Ma eccoci a girare nel borgo di Molines, e dalla strada principale ci cade l'occhio su una struttura che guardava la valle e che portava l'insegna "Bar Hotel Le Chamois".

Ok, andiamo a vedere!

Ci accolse la Madame, che poi diventò la nostra "camoscina", con il marito cuoco. I loro sorrisi e la sincera gentilezza con cui ci accolsero, ci colpirono subito.

L'albergo si presentava semplice ma fornito di tutto il necessario. Camere doppie, triple e quaduple; un bar e un salottino per conversare.

Manca solo una cosa, il locale sciolinatura. Nessun problema!!! Madame avrebbe chiesto al sindaco (o figura affine!!!) di Molines se ci metteva a disposizione una sala nella struttura del municipio.

E così fu!

E l'accordo fu fatto! Prenotato dal 9 al 16 febbraio 2013.

La nostra proposta fu accolta da molti amici fondisti.

Aderirono in 40 e fummo costretti a chiedere alla "camoscina" qualche camera in più rispetto a quelle disponibili. Ed ecco a 20 metri dall'albergo un B&B gestito da una simpatica coppia, dove lui ricordava molto un pacioccoso Babbo Natale.



Fu una bellissima settimana, ogni giorno una pista nuova e completamente innevata. Ma non solo! In tutto il Parco sapevano della nostra presenza: "gruppo di fondisti italiani all'orizzonte!!!" e con nostro stupore, trovammo tutti i giorni le piste battute a pennello!!! Piste lunghe e panoramiche dove incrociammo pochissimi altri fondisti.

Per chiudere è d'obbligo ricordare il pane, in tutte le sue varianti, prodotto dal piccolo panificio a 10 metri dall'albergo, fragrante, profumato e una "delizia degli dei" se mangiato con una tavoletta di cioccolato, come ristoro durante una sciata!!!

Altrettanto buono e unico il miele di lavanda, prodotto nella vicina Provenza e venduto in una profumatissima erboristeria sulla strada per La Chalpe, salendo verso Sanint Veran.

Ma l'esperienza francese non si fermò al 2013, tornammo ancora e non solo per altre settimane bianche, ma anche per un lungo weekend e perché no, per un Capodanno e naturalmente sempre dalla nostra: Madame "camoscina".



STORIA ED EMOZIONI IN VAL PUSTERIA

Donato Alini

Nel febbraio 2008 e 2009, nel corso delle settimane bianche in val Pusteria sono state effettuate da alcuni partecipanti delle sci-escursioni fuori pista, alcune delle quali lungo percorsi e in luoghi con testimonianze della prima guerra mondiale sul fronte dolomitico orientale.

Si sono toccate le località di Ra Stua, altopiano che fu occupato da un vasto accampamento austriaco di cui sono ancora visibili le tracce delle basi dei baraccamenti, i cippi di cemento dei cannoni, e il perimetro di un cimitero austriaco; Prato Piazza con il monte Specie, passando per il forte Vallandro e i casamenti austriaci sotto la vetta sul Col di Specie, che si protende sopra Carbonin e permette il controllo del passo di Cimabanche, (quasi) dirimpetto al monte Piana, meta di un'altra escursione

con vista delle trincee, scavate sui fianchi del monte Piano, e sul monte Piana; la valle Campo di dentro, con il rifugio Tre Scarperi, nella quale le truppe austriache trovarono riparo in seguito alla distruzione di Sesto e Moso in seguito ai bombardamenti italiani e in fondo alla quale vennero piazzati due obici puntati su Forcella Lavaredo, dove era insediato il comando italiano; la Cappella nel bosco, tra Sesto Pusteria e San Candido, costruita dagli abitanti di Sesto in seguito alla distruzione della Parrocchiale da parte dei bombardamenti italiani interamente in legno e ora meta del "sentiero della meditazione".

Da non dimenticare anche la classica escursione in pista da Dobbiaco a Cortina, la quale tocca il cimitero di guerra di Nasswand; il lago di Landro, sulle cui

rive esisteva il paese omonimo, situato dove ora si trova l'hotel Tre Cime e punto chiave dell'unico passaggio carrozzabile fra Ampezzano e val Pusteria con accesso alla zona delle tre cime, e perciò distrutto dagli austriaci dopo un bombardamento italiano perché gli edifici erano di ostacolo al campo di tiro del forte di Landro (visibile a nord del lago) e per impedire l'utilizzo degli stabili agli Italiani; Ospitale, da cui partono le vie verso Son Pouses, la Croda de r'Ancona e Ra Stua, che venne contesa per 29 mesi.

Tutto questo, come le altre sci-escursioni sul monte Rota e nella valle di San Silvestro e le uscite in pista, è avvenuto nel contesto delle dolomiti (di Sesto, d'Ampezzo, di Sennes-Braies) le quali offrono sempre spettacoli unici, ma soprattutto emozioni condivise con gli amici.



CARISSIMI AMICI ITALIANI

Diana da Budapest

Solo, con alcune ore di ritardo, ma completo la mia lettera dei sentimenti.

Certamente io ho solo una breve storia con Voi, ma veramente spero che sia più di più! Prima di tutto, amo gli sci da fondo. Una mistura di uno sport faticoso è combinato con la natura, luoghi speciali, per dare la possibilità di scoprire un luogo con tutti gli aspetti. Mentre si può mangiare e bere molto bene!

Come vi ho trovato? Sul divano! Ho fatto surf in un pomeriggio di un fine settimana, e ricercato club / associazioni italiani dove si può fare sci di fondo e non è fatto per i turisti, ma veramente un club sportivo per gli locali. Dire la verità, non era facile trovarlo!

E dopo cominciavo di corrispondere con CAI e con Carlo, che ho chiamato sempre sulla autostrada la sera e mi ha chiesto di chiamarlo più tardi, dopo le 9 la sera, che al primo mi sembrava un po tardi, perché non volevo disturbare nessuno nel suo tempo privato. Ma, siamo in Italia, alle 9 la sera è accettabile per telefonare, va be! Mi sono adottata.

E dopo ho fatto un mal di testa per Carlo, come facciamo l'amministrazione online ed invece mi sarebbe piaciuto, ma non ho potuto saltare a Milano per firmare un documento. Ma alla fine tutto sarà sistemato!. Dopo, aver guardato tutti gli feedbacks dall'albergo che è prenotato per noi, non ho perduto un opinione, e ancora mi è piaciuto la tradizione e la storia di cui.

Ed arriva il giorno di viaggiare, e sempre guardavo il meteo, la qualità della neve, la temperatura, che sia tutto perfetto per la Settimana Bianca. Avevo un po'

di paura, come posso integrarmi in una compagnia affiatata, ma certamente questo era di "part of the game".

E mentre guidavo già è arrivato il primo messaggio di Laura, che mi aspetta e sarà nella nostra camera, come il piccolo cuore nella mia valigia per accomiarsi che mi sentiva molto bene (e lo ho trovato 4 giorni dopo l'arrivo a casa mia!).

E l'avventura già ha cominciato! Dopo che ho dovuto rispondere a tutti alla domanda che: "Come mai, che parli così bene italiano?" (perché amo la vostra lingua).

Che era molto commovente per me (lo so, che non posso scrivere così bene, ma studiamo per sempre nella nostra vita!, fino che Ale al tavolo OGNI sera mi ha corretto, ed alla fine sentivo che non parlo nessuna frase giusto in italiano!

Dopo che principalmente che mi ha messo in una posizione molto imbarazzante, quando lui ha **frainteso** la mia parole yogurt per yogurtO!

Quello che non ho detto mai, anche ora testimonio!

E la prima cena ho ricevuto una compagnia dura con i quattro ragazzi! Ma ce l'ho fatto.

E dopo, la prossima mattina ero pronta per partire e mi sono confrontata con le parole speciali che non ho sentito mai (ed anche non ho capito) Per esempio: sci discesa, bastoncino, scaglia, era molto stressato per me al primo! Ma vedi, anche oggi mi ricordo!

Ed il primo giorno già abbiamo avuto il nostro thema comune con Luigi dal BTP e con Lucia dal HR ed ormai con tutti

di voi! E Michi chi mi ha detto tre parole importantissimo come posso slittare con più grande sicurezza sulla pista da sci e tanti, ma tanti piccoli ricordi solo di una settimana.

E con Laura quasi ogni sera in pigiama abbiamo cantato (ok, lei ha una più bella voce di me), inoltre dopo i vini sono venuti dei pensieri messianichi.

E Bernardo, che con pazienza ogni sera mi ha tradotto il menù di cui quasi non ho capito niente! Certamente con la politica attuale.

Dopo questi piccoli ricordi, che definitivamente non sono completi, che cosa devo dirvi? È stato organizzato tutto, ma veramente tutto semplicemente perfetto e siete una compagnia eccezionale!

Un'altra volta sono molto grata di accettarmi e spero forte, che rivediamo nel 2025!!!

Ed ogni settimana ho lezione italiano.

Abbraccio forte a voi e spero che sia anche la mia lettera più o meno comprensibile. A presto.



SKI RACE PER I 150 ANNI DELLA SEZIONE

Cinzia D'Ambrosio

Ricordo con particolare emozione l'evento organizzato per celebrare i 150 anni della nascita del CAI.

Tale evento consisteva nel rievocare la traversata dell'Engadina fatta dai pionieri del Gruppo Sci di Fondo. In quest'occasione (05/02/23) si doveva percorrere sulle piste della magica Engadina 30 km da Pontresina a Zuoz, la Ski Race. Le settimane precedenti l'evento si respirava un'aria elettrizzante infatti tutti i fondisti erano in fermento per la voglia di partecipare a questa sciata "storica" e poter dire: "ANCHE IO C'ERO"

È stato un evento piacevole, divertente e faticoso.

Divertente per la foto di gruppo iniziale dove noi partecipanti eravamo carichi di aspettative e nello stesso tempo con il timore di non farcela. Faticoso (30 km non sono pochi) perché il tratto di pista che va da Bever

a Madulain è tutto piatto, noiosa e si ha la sensazione di non arrivare mai, bisogna farsi forza e continuare a spingere sugli sci e arrivare alla meta. Piacevole nonostante il freddo e il vento che tirava forte e pungente.

Emozionante all'arrivo con i nostri istruttori/accompagnatori che ci aspettavano e oltrepassare il traguardo è stato una grande gioia per avercela fatta fino alla fine.



SETTIMANA BIANCA DOBBIACO

Alessandro Tedesco

La settimana bianca a Dobbiaco è da tempo un appuntamento fisso per i fondisti del CAI e non a caso, ogni anno c'è sempre una nutrita partecipazione.

La val Pusteria si può considerare uno dei "paradisi del fondista" nel vero senso della parola.

Ci si immerge con gli sci da fondo nell'incantevole paesaggio del parco naturale delle Dolomiti di Sesto. Sconfinati chilometri di piste attraverso le diverse vallate che confluiscono sulla valle principale che offrono al fondista l'imbarazzo della scelta: Val Casies, Valle di Braies, Valle Fiscalina, Valle di Anterselva ecc...

Quando partecipai per la prima volta alla settimana bianca non credevo ai miei occhi, ho passato intere serate del dopocena all'Hotel Germania (luogo di soggiorno scelto dalla sezione con oculatezza e cura per la meravigliosa SPA che offre ai fondisti nel doposci e per l'ottima cucina che propone) a guardare e studiare le cartine delle piste per cercare di organizzare al meglio le mie uscite giornaliere.

Facevo fatica ad organizzarmi le giornate di una settimana per potermele girare tutte!



Ho effettuato giri giornalieri anche di 53 km ad anello senza mai passare dalla stessa pista, circondato da vette dolomitiche tra le più belle dell'Alto Adige!

Come posso descrivere il rumore degli sci sulla neve nelle interminabili salite da Ponticello a Pratopiazza o sulle lunghe discese della Panorama Loipe (la pista panoramica) che dal Passo di Monte Croce Comelico dopo aver doppiato l'Alpe Nemes ti riportano, attraverso tornanti sinuosi, giù sino a Sesto, all'imbocco della Val Fiscalina?

Come posso descrivere la faticosissima salita della Valle di Anterselva, da Rasun di Sotto sino al centro fondo di Anterselva e il suo lago e poi su ancora sino ad arrivare al Passo Stalle, punto di confine con l'Austria dove si scorge un panorama spettacolare su tutta la Valle di Anterselva e oltre?

Bè, la risposta è: non posso descriverlo! Bisogna provarlo.

Io l'ho provato e da allora ogni anno per me, la settimana bianca è un appuntamento imperdibile! Ma queste sensazioni così intense si provano solo perché gli sci da fondo ti conducono attraverso esse, e ti accorgi, mentre vai, che non sei tu ad andare attraverso i boschi, ma loro che ti portano.

E non vorresti mai fermarti mai, ad un certo punto arriva il tramonto, il cielo si infiamma di rosso ed arancione sulle piste bianche immacolate e silenziose, il tuo animo si placa in sintonia con la natura che ti circonda e ad un certo punto capisci che devi tornare in albergo, felice e appagato della giornata che hai trascorso a raccontare agli amici quanto sei stato bene.

LA MIA ESPERIENZA AL CORSO DI SCI DI FONDO

Margherita Ciociano

Mi piace la neve.

Mi piace guardare scendere quei piccoli fiocchi cristallini e ammantare ogni cosa di bianco. Vorrei rimanere a osservarla per ore per quel senso di calma e di pace che trasmette e per quella inspiegabile capacità di trasformare il panorama e renderlo simile al suolo lunare.

Mi piace la neve; eppure, non ho mai avuto l'occasione di praticare lo sci, lo sport invernale per eccellenza, fino a quando un giorno non mi è capitato tra le mani un volantino nel quale si pubblicizzava il corso di sci di fondo, attività sportiva che non conoscevo. Stavo cercando qualcosa di interessante da fare tra i programmi delle escursioni di Nordic Walking e questo corso, organizzato dalla sezione CAI di Milano, mi ha dato subito l'impressione di coniugare le due cose che amo di più: la camminata e la neve.

Ho deciso allora di partecipare al primo incontro informativo. Quella sera, i volontari CAI, istruttori e organizzatori, erano tutti schierati davanti a noi, disponibili a dare tutte le informazioni utili, pronti a rispondere a ogni domanda, assicurando i neofiti come me della fattibilità per chiunque della pratica dello sci.

Spinta dalla curiosità di conoscere e provare questa nuova disciplina e da una forte volontà di mettermi in gioco, mi sono iscritta al corso di formazione al livello principianti.

L'esperienza, diluita nei tre mesi invernali, è stata molto positiva.

Gli istruttori, preparati e con una grande esperienza alle spalle, hanno accompagnato passo dopo passo noi allievi, rispettando il livello di partenza di ciascuno.



Con professionalità e pazienza hanno cercato di fornirci gli elementi base della tecnica dello sci procedendo in modo graduale, prima su terreno secco, cioè sull'erba, poi sulla neve.

Sono rimasta colpita dalla loro passione per la montagna che indirettamente ci hanno trasmesso, dal loro senso civico e dal rispetto per la natura, ma soprattutto dalla loro costante attenzione alla questione sicurezza, fondamentale per muoversi negli ambienti montani.

Percorrendo facili sentieri, con la certezza di essere sempre accompagnata da guide esperte in tutte le escursioni e seguendo i preziosi consigli dei maestri, lungo i binari delle piste ho imparato le nozioni base dello sci, come procedere in piano, frenare con lo spazzaneve o mezzo spazzaneve, scendere lungo piccole discese e superare le salite.

All'inizio il freddo pungente che si insinua nelle ossa e nei muscoli e l'instabilità degli sci sotto i piedi mi hanno dato una sensazione di insicurezza. Lezione dopo lezione, però, acquisendo di volta in volta sempre più consapevolezza, ho percorso le piste godendo dello spettacolo straordinario che la natura ci regala nella stagione invernale.

Finita la scuola, mi sono sentita decisamente più sicura e pronta per affrontare le piste. Credo sia fondamentale e consiglio, per chi ama la montagna e lo sci e ha intenzione di aderire alle escursioni, avere una discreta preparazione tecnica. Mi sono accorta che per vincere le insicurezze e migliorare la propria performance sulle piste è necessario praticare in modo costante l'attività e l'unico modo per farlo è iscriversi alle gite organizzate dal Gruppo Fondisti.

Con molto piacere ho partecipato a queste uscite e in quelle occasioni ho avuto la possibilità di scoprire località per me nuove sia del nord Italia e sia al di là dei confini del nostro Paese, posti che non conoscevo e che mi hanno affascinato fin da subito, la cui bellezza mi ha riempito gli occhi e rigenerato corpo e mente.

È unica e indescrivibile la gioia di trovarsi in una atmosfera quasi fiabesca, di sciare tra i sentieri immersi nei boschi, lungo le vallate ricoperte di bianco e circondate da maestose montagne innevate, in un silenzio ovattato interrotto solamente dallo scorrere di un ruscello che, inghiottito da un cumulo di neve, tenta di farsi strada e riemergere in superficie.

Grazie a questa bella esperienza, ho avuto l'opportunità di trasformare le pigre domeniche in città in momenti di formazione sportiva ma allo stesso tempo di condivisione.

Esperienza sicuramente arricchente dal punto di vista umano, in un clima squisitamente genuino, piacevole e familiare, ingredienti imprescindibili dello stare insieme che da sempre caratterizzano i gruppi CAI.



SOSTENIBILITÀ E SALVAGUARDIA DELL’AMBIENTE

Maria Cristina Pasi

Capire e quantificare la Sostenibilità delle iniziative del CAI - Sci di Fondo per la salvaguardia dell’ambiente naturale e culturale della montagna.

Il Club Alpino Italiano è una libera associazione nazionale che, come recita l’articolo 1 del suo statuto, “ha per iscopo l’alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”. 23-10-1863 Torino.

Pertanto, esplorare più da vicino il concetto di Sostenibilità e proiettarlo sulle iniziative del CAI Sci di Fondo, non solo ci ha consentito di acquisire consapevolezza dell’impatto che le nostre attività esercitano sull’ambiente montano, ma anche di pianificarne il miglioramento rispetto all’art.1 dello statuto, offrendo ai Soci e all’intera comunità un’opportunità di conoscenza, crescita e responsabilità nella tutela del patrimonio della montagna.

Infatti, la consapevolezza e la valutazione del grado di sostenibilità dei nostri itinerari in montagna, acquisita attraverso tale esplorazione, è fondamentale per migliorarne il livello e contribuire alla resilienza delle comunità montane e dell’ecosistema. È anche vero che affinché le esperienze, così come l’osservazione e la comprensione che ne derivano, possano generare l’atteso miglioramento del livello di sostenibilità, è necessario che le varie iniziative siano quantificate secondo criteri condivisi e riconosciuti.

La valutazione quantitativa, strutturata e standardizzata attraverso criteri universali e comparabili consente, peraltro, che le diverse manifestazioni dell’alpinismo siano allineate con i Sustainable Development Goals (SDGs) (fig.1) comprendendo quegli aspetti di tutela ambientale, sociale e di governance ¹, valutabili attraverso parametri di riferimento internazionali, quali, ad esempio, i GRI standards (Global Reporting Initiative standards) emessi dal Global Sustainability Standards Board (GSSB) ², come l’ambizione del progetto “CAI – Sci di Fondo per una crescita sostenibile” ci impone di fare.



Fig.1: Sustainable development Goals

In allineamento con le linee guida universali inerenti la sostenibilità nell’ecosistema montano emesse da organi istituzionali globali quali le Nazioni Unite (UN) e la FAO ³, sono state individuate le priorità più rilevanti ai fini del progetto che abbiamo deciso di riportare di seguito per dare evidenza della semplicità e coerenza con le attività montane delle metodologie di valutazione della sostenibilità:

Criteri di valutazione dell’impatto ambientale (criteri E)	Criteri di valutazione dell’impatto sociale (criteri S)	Criteri di valutazione dell’impatto di governance (criteri G)
Generazione e uso degli scarti	Sponsor dell’iniziativa	Gestione dell’iniziativa
Impatto climatico	Partecipanti	Organizzazione dell’iniziativa
Biodiversità	Co-attori locali e non	Struttura di appoggio
Risorse biotiche e abiotiche necessarie all’iniziativa	Comunità di destinazione e partenza	Norme locali e comportamenti sociali CAI
Lavoro -8 Accessibilità-10 Beneficio economico locale-1	Sostenibilità infrastrutturale-11 Educazione e qualità-4 Buona salute e benessere-3 dell’energia-7	Gestione Consumi e Produzione sostenibile-12 Climate action-13 Protezione risorse biotiche-14 e 15

Tabella: Selezione delle priorità più rilevanti ai fini dello studio del livello di sostenibilità delle iniziative CAI Sci di Fondo secondo i criteri ESG al fine del miglioramento rispetto allo stato attuale delle 11 aree SDGs di monitoraggio.

L’adozione ed il monitoraggio di tali priorità su di una selezione di iniziative CAI Sci di Fondo e Nordic Walking della stagione 2023-2024 ci ha consentito di effettuare una mappatura iniziale, corredata sia di valutazioni quantitative del consumo di energia associato a Trasporto e Riscaldamento (SDG 7) sia delle emissioni di CO₂ generate (SDG 13). La mappatura, comprensiva delle 11 aree di monitoraggio, rappresenta la base sperimentale di partenza per una valutazione quantitativa completa del grado di sostenibilità attuale degli specifici eventi e per l’attuazione di un piano di miglioramento verso la crescita sostenibile del Gruppo CAI Sci di Fondo a beneficio dell’intera comunità dei Soci e dell’ecosistema entro il quale realizziamo le nostre iniziative. La sperimentazione di tale metodologia di valutazione ha messo altresì in evidenza la misurabilità dell’impatto generato in ambiti generalmente considerati di natura esclusivamente qualitativa, favorendo la realizzazione di infrastrutture locali facilmente quantificabili e quantificate (SDG 11), stimolando lo sviluppo delle attività culturali, sociali ed economiche sia dei luoghi di destinazione che di partenza (SDG 8-SDG 1), generando l’aumento del livello di fruibilità delle strutture rispetto alle disabilità (SDG 10) e quindi riducendo le disuguaglianze, nonché aumentando la ricchezza, concorrendo allo sviluppo di nuove attività professionali in modo transgenerazionale. Lo svolgimento delle iniziative CAI nella consapevolezza dell’impatto sociale, ambientale e di governance ogni volta generato, consente altresì di conferire specifici significati educativi alle stesse non solo di valenza civica, ma anche tecnico-scientifica, associando alle iniziative

eventuali escursioni misurabili, anche suggerite dai partecipanti, finalizzate alla crescita culturale (SDG 4) e alla sensibilità rispetto alla protezione delle risorse biotiche dell'ecosistema di riferimento (SDG 14 e 15). La gestione delle risorse idriche (SDG 6) ha rappresentato, e rappresenterà sempre, un'area di monitoraggio quantitativo di grande rilevanza per il CAI - Sci di Fondo, essendo fortemente correlato alla preparazione (neve artificiale) e fruibilità dei percorsi sciistici. Il parametro è risultato (in questa fase sperimentale), e risulterà, pertanto, nella fase attuativa del programma di sostenibilità, tra i driver di riferimento nella scelta preventiva delle destinazioni e nella governance (gestione) del cambio di destinazione in corso di programma. Un'ulteriore area sensibile è quella dei consumi e produzione sostenibili (SDG 12). L'obiettivo di miglioramento di questo ambito implica, infatti, un significativo impegno individuale del socio/ partecipante; infatti, se le decisioni relative ai servizi comuni, da parte della governance del CAI, possono seguire le linee guida definite dal programma di sostenibilità, le decisioni individuali in merito:

- ai materiali dell'equipaggiamento tecnico (livello di riciclabilità, utilizzo di materiali rigenerati di natura "circolare", rilascio potenziale di microplastiche, presenza di additivi ad alto potenziale inquinante);
- alla provenienza degli stessi (attività produttive etiche o non rispettose dei diritti umani, provenienza delle merci/articoli);
- alla gestione dei propri scarti e rifiuti;

sono di esclusiva competenza dei singoli partecipanti/soci. Attività di sensibilizzazione sul tema sono state e vengono svolte al fine di minimizzare tali impatti e possono diventare parte integrante del programma. Buona salute e benessere (SDG 3) non può che essere un goal del programma attraverso il monitoraggio dei succitati (fig.1) e qui descritti undici Sustainable Development Goals (SDGs) di riferimento per l'iniziativa di esplorazione e quantificazione del livello di sostenibilità delle iniziative del Gruppo CAI Milano - Sci di Fondo e Nordic Walking. Obiettivo del progetto, la cui fase preparatoria e sperimentale è stata realizzata in corso 2023-2024 e presentata con l'occasione del Progetto "FOOTPRINTS – Tu che misura porti? Alla scoperta dell'impatto umano sulla Terra" (www.caimilano.eu) è la promulgazione di un programma di iniziative corredate da una specifica Sustainability Score Card, consultabile online sul sito del CAI Milano, il cui livello di sostenibilità è il risultato del contributo di tutti i Soci e accompagnatori. L'obiettivo è ambizioso, senz'altro innovativo, ma doveroso guardando al passato, al presente ed al futuro del CAI: rivolgendoci al passato lo dobbiamo ai fondatori che hanno voluto, in maniera davvero pionieristica, lanciare un messaggio, nello statuto stesso, di cura e protezione della montagna; lo dobbiamo agli amanti della montagna nel presente affinché le loro azioni siano coerenti con i principi cardine del CAI e siano di esempio per tutti coloro che si affacciano per la prima volta all'ambiente montano; ma lo dobbiamo soprattutto alle generazioni future perché

possano godere della montagna e vivere nella giusta simbiosi con la natura che deve sì trasformarsi, ma secondo dinamiche sostenibili. Perciò abbiamo intrapreso questo cammino ed abbiamo iniziato ad esplorare i criteri per alcuni tra i momenti più speciali del nostro calendario annuale: la settimana bianca. Certamente il cammino richiederà impegno, ma la meta è così importante da non intimorirci tant'è che vogliamo chiudere questo breve articolo, o forse aprire questo nuovo percorso condividendo con i lettori alcuni primi esercizi: Dobbiaco... in cammino ⁴.

ESG e SDG di riferimento INSTO	Auto singola (3 pne car- 24 cars) 370,1 km x2	Pulmann (27g/km per pne) 370,1 km x 2 *	Spostamenti locali in treno-biom-bus (44 g CO2/km - 12,1 g CO2/km) 185 km	Spostamenti locali in auto (3ps x car) 185 km andata +a/r
Gestione dell'energia in GWh * esempio quantitativo riferito a Dobbiaco 2023	0,0304 (spostamenti locali) + 3,167,2 (viaggio) + 705,6 (riscaldamento) = 3.872,8 GWh /gruppo			
Climate action (CO2 emissions) transportation average value: 124,6 g/km* by car * esempio quantitativo riferito a Dobbiaco 2023	2.213.494,1 g CO ₂	1.398.978 g CO ₂	5.189,25 g CO ₂	533.373,00 g CO ₂
Lavoro e crescita economica locale	Indicare le attività locali che si favoriscono, in funzione di utilizzi infrastrutture locali, grazie alle manifestazioni proposte e realizzate			
Sostenibilità infrastrutturale	Motivare la scelta degli itinerari in modo puntuale e sintetico in funzione del livello di sostenibilità offerto rispetto a quello medio generale, anche votolferando dei «focus» specifici			
Beneficio economico locale	Scegliere la ristorazione, attività commerciali usufruite, attività culturali usufruite in valore assoluto numerico, dove e come possibile			
Accessibilità	Indicazione del livello di fruibilità delle strutture a riduzione delle disuguaglianze (handicap offerta attività a diverso valore economico, orari di apertura delle strutture). Qual è la % delle strutture certificate per diversamente abili?			
Consumi e produzione sostenibili	Valutazione del livello di sostenibilità dei materiali delle attrezzature (esempio adottare un equipaggiamento comune che abbia un certificato di sostenibilità). Pratiche di riduzione degli scarti legate all'evento (raccolta rifiuti differenziata, livello di cicquantità dei prodotti e servizi offerti)			
Educazione e spirito	Survey valutativi per range analogici dei partecipanti prima e dopo l'evento, attività educative proposte e/o svolte durante la manifestazione (con indicazione chiara e sintetica dei risultati)			
Buona salute e benessere	Indicazione dei vantaggi per la salute legati alla manifestazione ed azioni specifiche			
Protezione risorse biotiche	Individuazione di 1 / 2 interventi focalizzati (es. esclusione di un'attività al fine della preservazione, oppure scelte fatte per proteggere una specie / sistema specifico)			
Gestione delle risorse idriche	Indicare la situazione specifica del territorio nella locandina dell' manifestazione e sottolineare una specifica azione (es: no a piste con neve artificiale: valutazione dell'impatto)			



*<https://www.acea.auto/figure/interactive-map-co2-emissions-from-new-passenger-cars-in-the-eu-by-country/>
<https://www.acea.auto/figure/buses-eu-fuel-type/>
ISPRA Inventory report 2021
<https://www.tuttogreen.it/viaggiare-in-treno-e-green/>
30-40 l diesel/100 km ; 10,7 KWh/l

1. International Year of Sustainable Mountain Development, United Nations resolution 2022
2. <https://www.globalreporting.org/standards/global-sustainability-standards-board/>
3. UNWTO &FAO “A repository of tools and resources”- Understanding and quantifying mountain tourism International Sustainable Tourism Observatory
4. <https://www.globalreporting.org/standards/>

INDICE

PREFAZIONE – <i>Roberto Monguzzi</i>	2
MEZZO SECOLO DI PASSIONE E AMICIZIA – <i>Carlo Cetti</i>	3
LA SCUOLA ZANCHI E IL GRUPPO FONDISTI – <i>Gli Istruttori della Scuola Zanchi</i>	4
50 ANNI DEL GRUPPO FONDISTI – <i>Daniela Pulvirenti</i>	5
LO SPIRITO DELLO SCI DI FONDO – <i>Riccardo Ranza</i>	8
LA MARCIALONGA DEL GIORNO DOPO – <i>Renato Radice</i>	10
C'ERO ANCH'IO – <i>Angelo Fugazzi</i>	11
LA GROENLANDIA 1981 – <i>Giovanna Cantore</i>	12
SULLE PISTE DEI GRANDI RAID – <i>Giancarlo Corbellini</i>	15
UNA VITA DI AVVENTURE CON IL CAI MILANO – <i>Ambra Franci</i>	16
IL GRUPPO FONDISTI COMPIE 50 ANNI – <i>Giovanna Cantore</i>	16
ANDARE A SPASSO CON GLI SCI – <i>Pietro Maggioni</i>	17
SALITA AL PIZZO CANCIANO – <i>Claudio Paravano</i>	18
IL PRIMO RAID DELLA FORESTA NERA – <i>Riccardo Ranza</i>	19
TRAVERSATA POSCHIAVINA CAMPAGNEDA – <i>Riccardo Ranza</i>	19
FONDISTA FEDELE – UN PREMIO ALLA PASSIONE – <i>Carlo Cetti</i>	20
GLI ALLENAMENTI AL SAINI – <i>Jordi Orso</i>	21
UN VIAGGIO DI COMUNITÀ, SPORT E NATURA – <i>Ilaria Monti</i>	22
PASSIONE E AMICIZIE NATE SUGLI SCI – <i>Manuela Tavazzani</i>	23
ALTOPIANO DI ASIAGO – <i>Stefano Chiesa</i>	24
DAL CAI DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO – <i>Marisa Semeraro</i>	25
ALPE DI SIUSI: IL MIO PRIMO WEEKEND CON IL CAI – <i>Michela Bertola</i>	26
QUEYRAS SETTIMANA BIANCA 2013 – <i>Donatella Parma</i>	28
STORIA ED EMOZIONI IN VAL PUSTERIA – <i>Donato Alini</i>	30
CARISSIMI AMICI ITALIANI – <i>Diana</i>	32
SKI RACE PER I 150 ANNI DELLA SEZIONE – <i>Cinzia D'Ambrosio</i>	34
SETTIMANA BIANCA DOBBIACO – <i>Alessandro Tedesco</i>	35
LA MIA ESPERIENZA AL CORSO DI SCI DI FONDO – <i>Margherita Ciociano</i>	36
SOSTENIBILITÀ E SALVAGUARDIA DELL'AMBIENTE <i>Maria Cristina Pasi</i>	38



RINGRAZIAMENTI

Un sentito ringraziamento va a tutti i Soci che hanno contribuito con passione alla realizzazione di questo libro.

Ognuno dei vostri articoli e delle vostre fotografie ha arricchito queste pagine, rendendo questo progetto un autentico lavoro collettivo. Senza il vostro impegno, questo libro non sarebbe stato possibile.

Grazie per aver condiviso le vostre idee, esperienze e creatività, che ora trovano spazio in queste pagine.



CAI Milano - Via Duccio di Boninsegna, 21 - www.caimilano.eu

Realizzazione a cura del Gruppo Gite Sci di Fondo.

Pubblicazione non in commercio
distribuita a Sezioni, Scuole, Gruppi, Commissioni e Soci del CAI.

© 2024 - CAI Sezione di Milano