

Foto di Famiglia



10 anni di
un gruppo di scifondisti

COMITATO DI REDAZIONE

Camillo Zanchi, presidente
Daniela Pulvirenti, segretaria
Umberto Brandi
Giancarlo Corbellini
Aldo Devizzi
Gianfranco Restelli

Aldo Devizzi ha curato, per incarico del Comitato, la raccolta dei contributi dei soci e l'impaginazione del volume.

Copyright

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Milano
Gruppo Fondisti

FOTO DI FAMIGLIA

10 anni di un
gruppo di scifondisti
1974-75 1983-84



CLUB ALPINO ITALIANO
Gruppo Fondisti Sezione di Milano

PERCHÈ, COME E PER CHI

Gli anni sono tutti uguali, anche se sono tutti diversi, e la diversità non dipende certo dalla loro posizione nella successione temporale. Eppure gli uomini usano attribuire ad alcuni di essi — che fittiziamente vengono considerati quasi delle tappe in quello che effettivamente è un flusso continuo senza stacchi — un particolare significato. Ciò avviene tanto nella vita degli individui che delle società.

Così il nostro Gruppo ha deciso di sottolineare il decimo anniversario della sua costituzione con una pubblicazione che offrisse l'occasione di riandare il cammino percorso, di prendere atto dello sviluppo assunto, di precisare ai propri occhi e a quelli degli altri la propria identità. Questa l'origine e la ragione del presente volume, risultato dei contributi dei soci che hanno risposto all'invito della presidenza in questo senso. È pertanto un'opera "fatta in casa", con materiale lontano dalla professionalità di giornalisti o scrittori di mestiere, ma genuina, frutto di effettiva compartecipazione, un'opera chiaramente rivolta all'interno, indirizzata soprattutto a chi ha vissuto assieme questi anni ed è pertanto in grado di comprendere (e, speriamo, di gustare) certe allusioni, il ricorrere di certe espressioni, di certi riferimenti a persone, ambienti, abitudini, vezzi, ecc. Una "foto di famiglia" i cui componenti sono facilmente riconoscibili dai suoi membri.

E gli altri? Pensiamo che anche ad essi, se patiti dello sci di fondo o della montagna, come lo sono i soci del CAI, la pubblicazione riuscirà gradita, perché vi troveranno situazioni ricorrenti. Per gli altri ancora, può essere un buon osservatorio sul comportamento di quel particolare bipede attrezzato, al quale sembra manchi almeno una rotellina per essere un uomo normale: il fondista-escursionista.

GRAZIE, AMICI FONDISTI!

Camminare o anche correre su immacolate distese di neve, traversare boschi silenziosi dove animali furtivi scompaiono lasciando piccole tracce, anche più in alto dove gli alberi diradano perchè le cime possano sembrare più vicine, questo è il sogno dello sciatore escursionista.

Egli ha ormai lasciato i luoghi dove si affollano coloro che non sanno rinunciare alla ripetitività del mezzo meccanico che li porta in alto senza fatica, ma anche senza fantasia.

Il segreto di pochi è però ormai svelato. Alcuni se ne sono fatti profeti. I pochi che dieci anni fa si sono uniti, quasi in un giuramento, hanno fatto proseliti, sono ormai legioni.

Il Gruppo Fondisti del CAI Milano, nato nel 1974, quasi a festeggiare il centenario di fondazione della loro Sezione, è ormai una realtà che ben esce dall'ambito cittadino. Altre Sezioni del CAI hanno seguito l'esempio. Si è sentita l'esigenza di un coordinamento, è stata creata la Commissione Nazionale di Sci di Fondo Escursionistico. Molti ancora si sono avvicinati alla montagna passando per lo sci di fondo.

Tutto questo è avvenuto per l'entusiasmo di pochi, dieci anni fa.

Grazie, Amici Fondisti!

*Lodovico Gaetani
Presidente Sezione CAI - Milano*



IL "FENOMENO" GRUPPO FONDISTI

Camillo Zanchi

Qualcuno mormora che il Gruppo Fondisti è sempre esistito; prova ne sia che, quando il Consiglio Direttivo della Sezione prese atto della sua esistenza e ne approvò il Regolamento, esso aveva invaso ormai da anni la Sede con lo stuolo dei suoi accolti.

Malgrado la lunga fila dei Soci, che serpeggiava fin sulle scale d'accesso per le iscrizioni al corso e alle uscite sulla neve, l'Autorità costituita ignorava, per il noto fenomeno di rigetto delle cose nuove, l'ultimo venuto, ritenuto una vampata passeggera. È per questo che la nascita del Gruppo Fondisti si perde nel buio delle notti.

Frugando negli archivi, si è trovata una prima traccia in un appello agli sparsi Marcialonghisti milanesi del CAI, perché si raggruppavano sotto un sol tetto, quello di un torpedone, per riempirlo. I consensi piovvero e si riuscì ad organizzare le prime uscite collettive sulla neve nell'inverno 1974/75 sotto l'egida di un informale Gruppo Fondisti.

A fine inverno questa nascita spontanea fu suggellata nella riunione del 6 giugno 1975, dove erano rappresentate le due Sezioni e sette Sottosezioni milanesi, con la costituzione ufficiale del Gruppo Fondisti delle Sezioni e Sottosezioni milanesi del CAI. In quella riunione fu pronunciato per la prima volta il nome fatidico di "sci-escursionismo".

Seguì l'organizzazione del primo Corso di Formazione che ebbe luogo nell'autunno '75 con la collaborazione dei tre Maestri-allenatori federali della zona di Milano, per l'occasione assoldati in blocco.

A Cascina Costa Alta, nel cuore del parco di Monza, si videro per la prima volta faticosamente arrancare su di una strana pista di plastica gli Allievi della prima ora. Poi la Scuola decollò e si impose all'attenzione e al ri-

spetto di tutti con propri Istruttori (fino a trenta) e con 130 allievi e oltre per corso.

Sorsero i primi problemi logistici connessi al successo e le attività del Gruppo vennero sdoppiate in Scuola ed extra-scuola, ciascuna con una propria organizzazione ed un proprio programma, pur sempre congiunti nel Gruppo Fondisti. Le uscite sulla neve toccarono punte preoccupanti, fino a sei torpedoni con 300 partecipanti, che saturavano i bar dove i torpedoni si fermavano e che sciavano come cavallette sulle piste dell'Engadina, sotto gli occhi sorpresi e allibiti degli svizzeri.

Questo insperato boom indusse a promuovere altri Centri presso le Sottosezioni al fine di alleggerire l'affluenza in Sezione, invertendo così la politica iniziale tesa a riunire gli allora pochi fondisti su piazza.

Anche i Centri, così rampollati, crebbero rapidamente e maturarono tanto da concludere l'autonomia dal Gruppo Fondisti, autonomia che venne concessa nella riunione del 29.6.82, in cui il Gruppo Fondisti delle Sezioni e Sottosezioni milanesi del CAI fu smembrato e sostituito da un Comitato di Coordinamento, mentre l'appellativo di Gruppo Fondisti fu riservato e restituito alla Sezione di Milano per diritto di nascita. Al Comitato di Coordinamento rimasero i compiti di rappresentanza, di coordinamento delle iniziative, di interscambi e affiatamento.

Dopo queste movimentate vicissitudini proprie di un organismo vitale in espansione, il Gruppo Fondisti della Sezione di Milano, raggiunto un assetto più congeniale, si trova ora impegnato nell'affinare in qualità le sue iniziative. Come capostipite, nel mentre si compiace dell'affermarsi degli altri Gruppi da esso derivati, si sente impegnato a mantenersi nella posizione di guida e d'esempio, sia nel settore addestramento, sia nelle gite a carattere escursionistico.

A titolo esemplificativo valgono alcune cifre relative alla attività svolta nella scorsa stagione invernale '82/'83:

Scuola: 177 partecipanti (72 di sesso femminile e 105 maschile, d'età compresa tra i 9 e i 67 anni) a ognuno dei quali sono state offerte 20 ore di lezione su neve, 23 ore di ginnastica presciistica, 15 ore di lezione su pista di plastica, 10 ore di lezioni teoriche in aula.

Extra-scuola: 36 giornate sulla neve distribuite su 13 uscite domenicali, 4 uscite di due giorni, un raid di 3 giorni, un'uscita di cinque giorni e una settimana bianca, con un totale di 2.000 partecipanti, cui corrisponde una media di 100 partecipanti per uscita.

Nell'anno del decennale, attualmente in corso, è previsto un ulteriore incremento delle uscite domenicali, così da coprire anche le domeniche concomitanti con uscite di più giorni. Inoltre si sta gradualmente dando sempre più spazio all'escursionismo, che va guadagnando appassionati del fuori pista.



L'AMICO SCOMPARSO: ROBERTO VALOTA

Camillo Zanchi

È l'unica nota triste nei dieci anni di vita del Gruppo Fondisti, che non possiamo né vogliamo passare sotto silenzio.

Roberto Valota, che ci ha lasciato prematuramente, è stato il primo Segretario del Gruppo dalla fondazione. Egli aveva aderito con entusiasmo al nuovo movimento, fiducioso nelle sue sorti, impegnando le proprie energie di pensionato in modo disinteressato e leale. La sua opera silenziosa è stata preziosa nel muovere i primi passi, soprattutto sul piano organizzativo, profondendovi la sua lunga esperienza di sci-alpinista nello spirito genuino del CAI, del quale era affezionato socio da moltissimi anni. Partecipava a tutte le gite, pretendendo giustamente ordine e precisione con benevola intransigenza, il che non guastava. Da lui è stato coniato l'ormai proverbiale espressione "a sci caricati" associata all'orario di partenza, e si deve dare atto che ha ben funzionato a beneficio della puntualità mattutina.

Anche quando l'inesorabile male gli impedì di partecipare alle gite, continuò a svolgere l'attività di segretario curando la contabilità e gli interessi del Gruppo con il massimo scrupolo.

Uomini di questa dirittura morale sono sempre più rari e non facilmente rimpiazzabili.

La dipartita di questo personaggio, di sua natura modesto ma carico di umanità e di bontà d'animo, ha lasciato in noi un vuoto non ancora colmato dal tempo, ammorbido però dalla soddisfazione di avergli consentito di vivere più intensamente gli ultimi anni della sua vita, dedicandoli ad uno scopo sociale, nel cui successo aveva fiducia.

La ricorrenza del Decennale ne è una conferma, e noi lo ricordiamo appunto per rendergli tutta la sua parte di merito.

LA NOSTRA SCUOLA

Una breve cronistoria

Nata alla chetichella nell'autunno '75, in pochi anni la nostra Scuola di preparazione allo Sci di fondo escursionistico si è portata all'avanguardia delle scuole italiane del settore con i suoi attuali oltre 30 Istruttori e più di 180 allievi/anno, soprattutto per la sua serietà e impeccabile organizzazione, che l'ha imposta all'attenzione e al rispetto di tutti.

Subito nel primo anno di vita del Gruppo Fondisti (inverno '74/'75), si appalesò l'opportunità di una preventiva formazione dei Soci allo sci di fondo per metterli in condizioni di partecipare onorevolmente alle gite organizzate dal Gruppo. Nell'anno seguente (autunno '75) fu così organizzato il primo corso con l'assistenza degli unici tre Maestri di sci di fondo disponibili nella provincia di Milano, sotto la guida di A. Ruffinoni. Oltre all'addestramento tecnico sugli sci, si dette importanza alla preparazione fisica e il parco di Monza fu invaso dai nostri sedentari allievi, bisognosi di sgranchirsi gli assopiti muscoli.

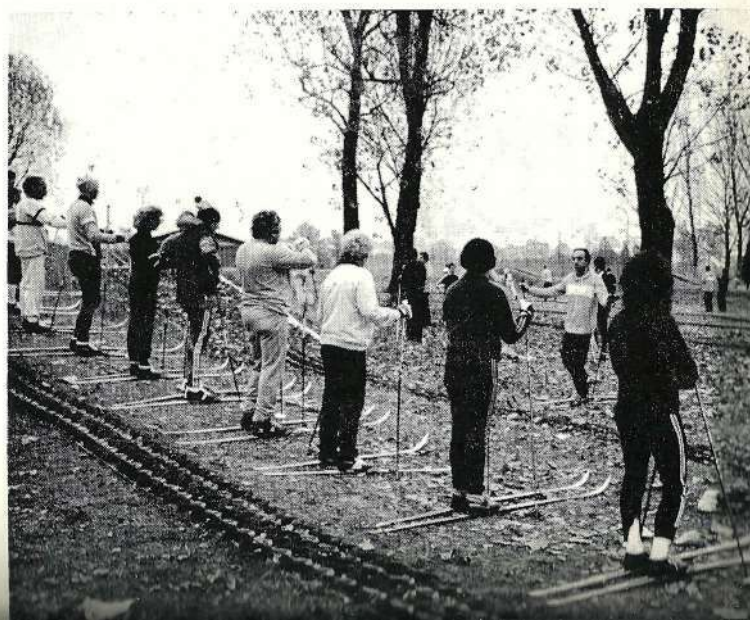
Alla prova del fuoco sui campi di sci se ne riscontrò il benefico effetto; ma troppo ancora i neofiti dovevano indugiare nei primi passi sugli sci stretti da fondo. Poiché i campi di sci non sono a portata di mano dei milanesi, si pensò di ricorrere per un primo dirozzamento alla pista di plastica. Fu così che alla ginnastica presciistica si aggiunse l'addestramento sulle piste di plastica di Rozzano e di Cascina Costa Alta (parco di Monza), quest'ultima del Centro Milanese per lo Sport e la Ricreazione (CMSR). Fortunato fu l'incontro con il prof. Devizzi, allora Direttore Generale del CMSR, che apprezzò i nostri intenti e ci apersero le palestre del CMSR, prima al Lido in un capannone di fortuna, poi al Centro Sportivo "Saini" dotato di modernissime strutture.

Nel frattempo venne contattato anche l'Istituto Superiore di Educazione Fisica (ISEF), che nella persona del suo Direttore tecnico prof. Mosconi curò la preparazione fi-

sica dei nostri allievi. L'ISEF ci mise a disposizione anche la sua Aula Magna per le lezioni teoriche tenute da esperti del CAI, con proiezione di diapositive e di documentari. Al terzo anno di vita già l'organizzazione della Scuola si poteva dire ben definita nelle sue fasi: ginnastica presciistica, formazione di base sulla pista di plastica, lezioni teoriche in aula, quindi il battesimo sui campi di sci in quattro tornate, più la gita sociale finale con la partecipazione degli ex-allievi e dei vecchi soci del Gruppo Fondisti, seguita da pranzo e distribuzione di premi. Le iscrizioni, allora per 130 allievi, venivano bruciate nella sera stessa di apertura con lunga fila d'attesa sulle scale d'accesso alla Sede.

Dunque, tutto procedeva a gonfie vele, oltre ogni ottimistica previsione. Eravamo all'inizio del boom dello sci di fondo. E sorsero i problemi conseguenti al successo. Primo fra tutti quello degli Istruttori. I Maestri disponibili sulla piazza di Milano erano sempre tre soltanto, oberati da altri impegni. Ci si rivolse allora al manipolo dei marcialonghisti del CAI, che rispose generosamente all'appello. Prima frettolosamente, poi più meticolosamente, essi vennero addestrati all'insegnamento, arte non proprio facile, mediante corsi appositamente organizzati sotto la guida di allenatori nazionali della FISL.

Esercitazione su pista di plastica





Istruzioni ad un'allieva non vedente

Nacque così il Corpo-Istruttori di sci escursionismo del CAI Milano. Non tocca a noi tessere le lodi di questi soci benemeriti, che volontariamente e gratuitamente (il che non è poco in questi tempi) prestano la loro opera. Basta ascoltare con quali accenti di ammirazione e di simpatia gli ex-allievi parlano dei propri Istruttori.

A questa scuola si è formata la Famiglia del Gruppo Fondisti, la quale gradualmente è andata ingrossando fino al punto di dover proliferare altri Gruppi e altri corsi presso le Sotto-sezioni, ad evitare l'eccessivo gigantismo, che sul piano organizzativo ha dei limiti.

Altro aspetto, che non venne trascurato, cui tutt'ora è rivolto l'impegno dei responsabili, è l'escursionismo praticato con gli sci da mezzo-fondo, considerando lo sci come mezzo per fare delle gite sulla neve, anche fuori dalle piste battute, come complemento allo sci-alpinismo indirizzato alle alte vette. Per questo, accanto alla preparazione di base, che ovviamente deve essere fatta nelle forme tradizionali sulle piste battute, si va sviluppando gradualmente l'addestramento allo sci escursionismo, articolando i corsi su più livelli: di base, perfezionamento, escursionismo.

Lo sci-escursionismo è una meta ambiziosa, alquanto impegnativa, perché assomma le esigenze del fondista con quelle dello sci-alpinista. Occorre possedere la padronanza degli sci su ogni pendio e con ogni condizione della neve; soprattutto occorre possedere un forte senso dell'equilibrio.

Inoltre bisogna poter disporre di un bagaglio di nozioni e di esperienza per affrontare la montagna invernale, quali possono fornire la topografia e l'orientamento, la meteorologia e la conoscenza delle valanghe, la medicina sportiva e il pronto soccorso. A tutto questo attende la Scuola con l'assistenza della Commissione Nazionale del CAI per lo Sci Escursionistico (la CoNSFE) nata più di recente, la quale ha per precipuo compito la formazione degli Istruttori del CAI. Apposite dispense sono a disposizione sia degli istruttori che degli allievi.

L'affinamento organizzativo della Scuola non ha trascurato l'aspetto sanitario, mediante visite preventive e successive ai corsi, con rilascio di cartella clinica agli interessati. Infine i dati più significativi relativi allo svolgimento dei corsi vengono computerizzati, consentendo così agevolmente la loro elaborazione per statistiche di inatteso interesse.

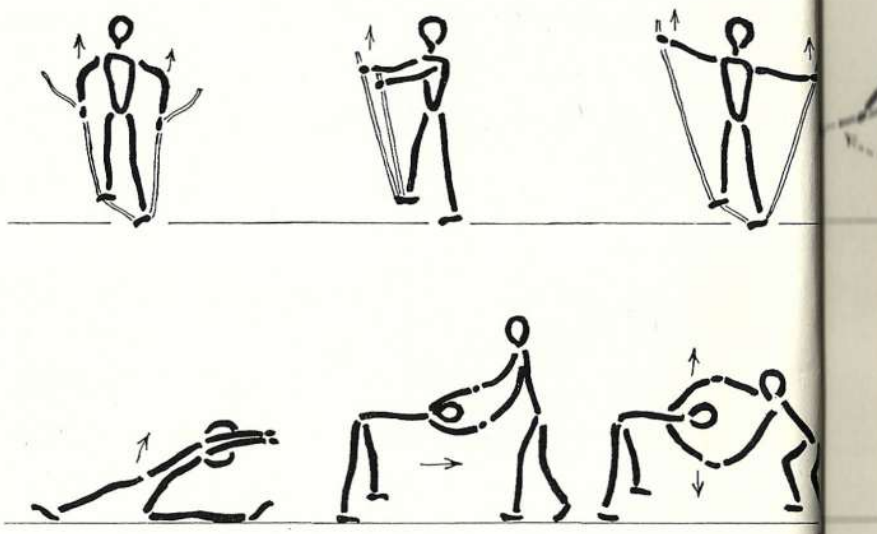
Un cenno particolare merita, in questa rapida scorsa, l'iniziativa di alto valore umanitario assunta dal Corpo Istruttori con la sua Direzione di inserire organicamente nel Corso, a partire dalla stagione 1982-83, una classe di allievi "non vedenti". Operazione difficile e delicata che ha richiesto una specifica preparazione degli Istruttori e un'apposita attrezzatura per la guida del fondista non vedente.

Il Gruppo Fondisti con la sua Scuola si considera orgogliosamente d'esempio trainante nel settore dello sci-escursionismo, che da poco ha preso vita, ben rendendosi conto che, come in tutte le nuove iniziative, molto cammino c'è ancora da percorrere ma che ne vale la pena. Di questo parere sono gli Istruttori del CAI e con essi quei soci che si cimentano nelle escursioni e nei raid organizzati dal Gruppo Fondisti.

UN SIGNOR CORSO

Carso Mosconi

Il prof. Carso Mosconi — che fu il primo, eccezionale, istruttore di presciistica del nostro corso — ci ha consegnato questo testo pochi giorni prima della sua improvvisa scomparsa. L'aver acconsentito con prontezza ed entusiasmo a dare un suo contributo a questa nostra pubblicazione è stato un segno, oltre che della sua cortesia e disponibilità, del perdurante attaccamento alla nostra famiglia. Quanti di noi l'hanno conosciuto e ne hanno apprezzato le capacità professionali e la squisitezza d'animo e di tratto lo ricorderanno sempre con stima e con rimpianto per la crudele perdita.



Che fosse veramente ginnastica presciistica, secondo i canoni dei "sacri testi" non si può dire; che sia stata una attività valida, anche innovatrice, lo si può affermare, e si può ricordarla con simpatia.

Invitato alcuni anni orsono a tenere il corso di "ginnastica presciistica" agli allievi ed aspiranti fondisti del CAI milanese dal binomio dirigenziale attivissimo Zanchi-Brandi lo scrivente ha impattato in tre problemi:

1. l'eccessivo numero degli allievi-ora (anche più di cento);
2. la disomogeneità dei gruppi;
3. la difficoltà di programmare un'attività atta a conciliare le finalità e le aspettative dei diversi partecipanti.

Alla bersagliera (e mai un bersagliere si trovò meglio fra alpini), e con la collaborazione di tutti, i problemi vennero risolti talmente in fretta da non sembrare più tali a posteriori.

Un enorme pallone pressostatico, un po' vecchiotto, tanto freddo quanto sporco, accolse tutti, ed il problema numero iscritti-ora non trovò ostacoli, né inizialmente né

alla fine, perché bisogna sottolineare che, contrariamente alla norma, al corso non ci furono defezioni.

L'eterogeneità del gruppo (sesso, età, ceto sociale, capacità motorie, aspettative e aspirazioni diverse) non rappresentò un problema. I nipoti gareggiavano con i nonni (bocia e veci), l'universitario con l'operaio, le ragazze e anche le meno ragazze con i maschi, e oggi si può affermare che il corso fu esempio di socializzazione attiva e di cooperazione funzionale.

Il problema della programmazione dell'attività fu il più

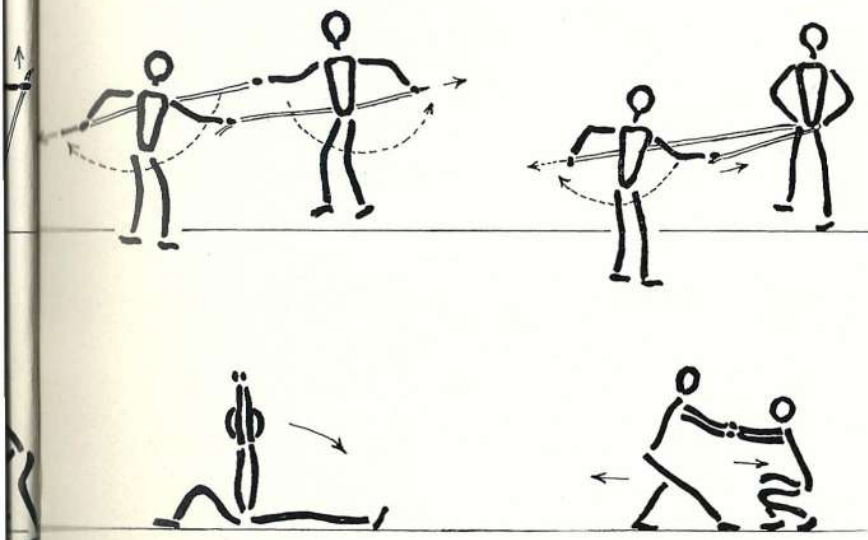
teristiche cardiache e circolatorie, ha una diversa capacità di far giungere e utilizzare una maggiore o minore quantità di ossigeno ai muscoli.

Tecnicamente si parla "di massimo consumo di ossigeno". Riuscire ad arrivare, attraverso una migliore capillarizzazione, al massimo consumo di ossigeno, significa poter disporre di una maggiore quantità di energia, di una maggiore quantità di ATP (acido adenosintrifosforico) fornita con il meccanismo più utile: quello ossidativo. In parole povere, avere maggiore energia da spendere per un lavoro prolungato è particolarmente utile all'attività dello sciatore fondista, sia esso atleta sia esso appassionato.

Ed ecco, ad esemplificazione di quanto accennato, le corse prolungate che talvolta sembravano noiose, ma condotte secondo le possibilità di ognuno in *steady state* (equilibrio fisiologico); gli esercizi a coppie di simpatica memoria, gli esercizi di potenziamento, di trasporto, gli esercizi con gli elastici, l'insistenza nell'esecuzione e la guida ritmica scandita a voce, in mancanza di musica, che forse ha percorso l'attuale commercializzata aerobica.

Alla preparazione ginno-atletica furono, come logica progressione, intercalate le lezioni pratiche sulla neve, imposte sulla tecnica del fondo ma anche sulla resistenza e sul lavoro continuato, tendente sempre a un più completo condizionamento organico (tanti chilometri in *steady state*).

Alla completezza del corso sono da aggiungere le lezioni scientifiche di fisiologia del lavoro muscolare. In poche parole mi sia permesso di ricordarlo come un "signor corso": funzionale, utile, simpatico, facilitato dal concorso di tutti. E qui ricordo con simpatia il direttore Brandi (con la sua valida rigidità di tempi trascorsi), gli allievi istruttori del CAI, gli allievi dell'ISEF, prima spettatori e poi aiutanti, e cito per tutti l'Alessandra, oggi anche valida fondista, e il prof. Pasquino, giovane di valida esperienza, a cui ho passato con tranquilla coscienza il testimone della staffetta.



difficile e laborioso ma fu tentato un esperimento, già d'altra parte "in fieri" nella moderna tecnica di preparazione: fu totalmente abbandonato il tema della presciistica, inapplicabile alla tipologia del gruppo e superata dai nuovi principi della preparazione atletica polivalente a mezzo del condizionamento organico generale a dominanza aerobica. È noto a tutti l'importanza basilare di riuscire a "consumare" molto ossigeno nell'unità di tempo. Per lo sportivo di qualsiasi caratura e di qualsiasi disciplina è una dote nettamente positiva. Ogni atleta, come ogni uomo, secondo il grado di allenamento e delle carat-

SCI DI FONDO COL CAI: LE MOTIVAZIONI

Camillo Zanchi

Quelle dei soci

Le motivazioni sono molte e svariate, ma tutte cementate da una comune passione per lo sci di fondo, che offre una molteplicità di sfoghi e di soddisfazioni ai poveri cittadini, i quali mordono il freno della vita sedentaria e monotona di tutti i giorni. Ad elencarle tutte si rischia di tediare chi legge. Forse è più semplice scrutare l'aspetto dei nostri affezionati fondisti per cercare di scoprire che cosa li spinge al supremo sacrificio della levataccia mattutina.

Proprio al mattino, nella penombra, lo sciamare attorno ai torpedoni, in procinto di partire, non ci impedisce di distinguere le giacche gialle degli istruttori, dei capi. Sono dessi i puledri di razza, o perlomeno si sentono tali, anche quando del puledro è rimasto solo il ricordo. Non occorre indagare molto per scoprire i loro moventi. Nelle loro tute attillate si sentono degli atleti, padroni della tecnica e delle piste, da tutti ammirati, in particolare dal gentil sesso. Soprattutto nei capi viene soddisfatta la prorompente personalità, che trova modo d'imporsi instaurando regimi dittatoriali. Appartengono a questa schiera anche gli aspiranti-istruttori in pectore, molti dei quali, consci che non arriveranno mai a tanto onore, vi hanno rinunciato, sfogando altrimenti la loro esuberante vitalità.

Radici comuni a costoro hanno anche certi tipi, ormai maturi d'età, che fisicamente cercano di difendersi, sopperendo con l'esperienza e con l'astuzia. Con costoro sono tutti comprensivi, perché hanno il diritto di vivere la vita fino in fondo. Beati loro che ce la fanno!

Più difficile è scoprire sotto la maschera del fondista il nobile sentire, l'anima romantica e sentimentale, che alberga negli animi gentili. Nelle pupille fise si legge un sottile bisogno di sfuggire alla monotonia di tutti i giorni con la ricerca di nuovi orizzonti, di un intimo amplesso con madre natura, quando rigenera le sue traviate mem-

bra sotto il pudico mantello di neve; di cimentarsi in romantica avventura lungo piste sconosciute, osando affrontare perfino impegnativi fuori-pista, sotto lo sguardo di incuriositi cerbiatti. Piccoli eroi! Quanta poesia!

Dall'amore per la natura a quello per la montagna il passo è breve. Calzoni da roccia adattati, giacche a vento sdrucite e una maggior carica di baldanza denunciano un animo di alpinista, sovente mancato, che si accontenta di facili ascensioni, ma che non rinuncia alla montagna invernale per indagare nella sua vita in letargo e godere di tramonti turchini.

Più facile invece individuare in aggraziate forme femminili il desiderio di farsi ammirare e, perché no, di farsi corteggiare dagli immancabili dongiovanni in cerca di galanti avventure. Anche senza mirare a tanta intimità, quanti sono quelli che, nello schietto ambiente del CAI, schivo di artificiosità e di esibizionismi, ritrovano quel prezioso calore umano, in città andato perduto. Animi chiusi, intristiti dalle delusioni, si schiudono per incanto a cuori gemelli e il fiore dell'amicizia sboccia.

Scendendo dall'Olimpo della poesia, anche un po' di prosa non guasta. L'impiegato a stipendio fisso non disdegna i vantaggi economici che il CAI offre: quote di partecipazione ridotte al puro rimborso-spese, assistenza gratuita e tanti bei programmi.

Ma non occorre scavare nelle sembianze di ciascuno per individuare la molla più potente, che sospinge questo stuolo variopinto ad ingrossare le file del Gruppo Fondisti: il carattere sportivo, nel pieno senso della parola, dello sci di fondo turistico-escursionistico.

Le sue prerogative non sono più un segreto per nessuno: esso è uno sport completo come il nuoto, armonioso elegante come la danza, libero e salubre come tutte le attività svolte in montagna. Nulla supera in efficacia lo sforzo prolungato di un'escursione sugli sci per risvegliare sopite energie, per ritemprare il corpo e ridargli il pieno benessere fisico, la gioia di vivere. Esso costituisce uno strappo alla vita sedentaria, che inesorabilmente porterebbe ad

una precoce decadenza del proprio essere. Questo spiega perché il favore, che esso incontra, cresce con l'età.

Peraltro, quale vero sport, ha le sue esigenze, e va conquistato. Esso profonde i suoi doni solo agli iniziati, che lo affrontano con congrua preparazione fisica e tecnica. Così lo sci di fondo offre anche lo spunto per fare un po' di ginnastica preparatoria in città. E tutti quelli che così fanno ne sono entusiasti. Che volete ancora dallo sci-escursionismo?

Quelle del CAI

Allo sci di fondo agonistico, trasformatosi in competizione di massa con la Marcialonga, ha fatto seguito lo sci di fondo turistico alla portata di tutti. Di quest'ultimo, per le sue promettenti prospettive di espansione, si è appropriata subito l'industria turistico-sportiva, mettendo in moto i mass-media e le arti lusinghiere della moda, con il risultato di avviare lo sci di fondo ad un boom analogo a quello dello sci di discesa.

Se da un lato queste prospettive vanno considerate socialmente positive e favorite, d'altro canto esse comportano limitazioni e rischi, che il CAI vorrebbe arginare, almeno nell'interesse dei propri soci, i quali sempre più numerosi praticano questo sport.

Primo effetto negativo è una fuorviante strumentalizzazione, la quale avvia pappagallescamente allo sci masse di sprovveduti, superficialmente iniziati alla montagna invernale. Segue l'effetto-massa con le sue esigenze di comodità e di sicurezza, che nel caso particolare comportano di addomesticare la montagna con ogni sorta di infrastrutture, nonché di incanalare i gitanti su facili piste tracciate e ben battute, preferibilmente ad anello.

Accanto all'automa, che ama il 'tutto organizzato' e si lascia condurre passivamente quasi ad occhi bendati, c'è chi aspira ad un più genuino contatto con la natura, ad un'evazione più completa da affrontarsi con un quid d'impegno personale, fonte di più intime soddisfazioni. Il tipico socio del CAI, che d'estate se ne va libero pei monti, mal

si adatta d'inverno a sentirsi vincolato sulle piste battute, affollate da un'armata Brancalone. Egli è portato ad andar oltre, ad evadere, a fare del fuori-pista. Nasce così lo sci-escursionismo, parente prossimo dello sci-alpinismo, di questo più adatto su lunghi percorsi con contenuti di slivelli, tipo traversata.

In questo caso si compie un salto di qualità, il quale comporta tutta una serie di presupposti e di adeguamenti. Più della velocità e dell'eleganza di stile conta la resistenza e la stabilità, ossia l'equilibrio e la padronanza degli sci per potersi destreggiare su terreno vario, ma soprattutto occorre possedere una conoscenza approfondita della montagna, sapersi orientare e dirigere, fiutare i pericoli, fronteggiare gli imprevisti e provvedere in caso di incidente.

Questo è il nuovo modo di praticare lo sci di fondo, con il quale il CAI si è impegnato a difendere i caratteri originali dello sci quale semplice mezzo di locomozione sulla neve, con il quale frequentare la montagna invernale. Il CAI si trova impegnato ad indirizzare in tal senso i propri soci fondisti, previa adeguata formazione, cui provvede mediante appositi corsi di addestramento.

Il Gruppo Fondisti del CAI-Milano è orgoglioso di essersi per primo avviato in questa direzione.



AGONISMO: NO OPPURE SÌ...

Angelora Brunella Di Risio

“Lo sci di fondo non deve essere agonistico... serve per avvicinare alla natura... le passeggiate nei boschi... gli abeti... l'odor di resina...”.

Questi i discorsi che sento ripetere per tre giorni durante la mia vacanza a Passo Rolle nel dicembre del '76; ma la sera del quarto giorno... viene organizzata una gara femminile di sci di fondo: lunghezza un chilometro e mezzo! Io, naturalmente, mi iscrivo di volata e, durante la notte, sogni di vittoria.

Al mattino: neve fresca, scrupolosa operazione di scioliatura con verde e bleu, ed alla partenza della pista bianchissima, segnata da rosse bandierine, le sedici concorrenti attendono il segnale con il cuore che già batte un po' forte sotto le tute fiammanti.

I maestri danno gli ultimi consigli correndo di qua e di là, poi... meno cinque, meno quattro, meno tre, meno uno, VIA...

Mi porto agevolmente in testa alla schiera, supero senza fatica una salita, poi: passo alternato perfetto.

Incomincio quasi ad ansimare quando, ad una svolta, improvvisa, appare una discesa; ma odo anche una voce: “PISTA!!!” è la mia amica Paola che vuole superarmi. Cosa faccio? Forse lei è ancora lontana ed è meglio che sfrutti io la discesa. Giù a tutta velocità... ma Paola mi

piomba addosso e cadiamo insieme con gli sci incrociati nella neve profonda.

I maestri da un'altura ci gridano qualcosa che noi non capiamo, ed intanto due concorrenti: una biondina agilissima ed una sua amica ci superano con disinvoltura. Paola ancora arranca nella neve, ma io mi rialzo di scatto ed infuriata inizio l'inseguimento su per la salita. Ansimo forte, ho sapore di sangue nella gola ma le ho raggiunte. L'amica della biondina mi cede la pista e dice con l'ultimo fiato: “non ce la faccio più”.

Ora devo superare solo quella biondina che sfreccia veloce verso l'arrivo vicino. Ancora uno sforzo, sono ancora pochi metri, ma lei taglia il traguardo ed è la PRIMA! Non capisco come sia stato possibile, le gambe si piegano, perché continuare? Cado di nuovo lì sulla pista che ora è facile e piana. Se allungo una mano quasi tocco il traguardo, o è ancora tanto lontano?

Il maestro dice dei numeri, mi fa dei cenni e dice dei numeri.

Un'altra concorrente mi supera, una ragazza che era tanto dietro di me è arrivata seconda. Mi tiro su e passo il traguardo.

Sento ancora la voce metallica del maestro: 12' 20", deve aver detto.

SCI ESCURSIONISMO: IL TERZO LIVELLO

Giancarlo Corbellini

La decisione di articolare il Corso di formazione per lo sci di fondo del CAI di Milano su tre livelli — di base, di perfezionamento, di escursionismo — venne presa dopo cinque anni di rodaggio e al termine di lunghe e vivaci discussioni fra gli istruttori.

“Ma che cosa è questo escursionismo?” si domandavano perplessi in molti. “Esiste solo uno sci di fondo e lo si pratica sulle piste!” sentenziavano altri.

A quei tempi, in effetti, la letteratura sull'argomento era scarsa e consisteva in qualche ispirato testo del profeta Camillo che di tanto in tanto trovava asilo sulla Rivista del CAI. Vi si inneggiava alle delizie dello sci fuori pista, all'ascesa di pendii di neve vergine, si promettevano estatici momenti da vivere nella natura incontaminata lontani dagli allettamenti e dalle provocazioni di binari meccanicamente battuti.

In ogni caso non si davano alternative: “Lo sci di fondo escursionistico costituiva la realizzazione integrale degli intenti del CAI per preparare l'allievo in modo completo onde permettergli di percorrere nella massima sicurezza gli itinerari classici e originali dello sci di fondo escursionistico, fornendogli dell'adeguata preparazione tecnica, fisica, culturale” (Da *La Bibbia del fondista*, Libro del Profeta, versetti 10-13).

Essendo il Profeta impegnato a diffondere il suo verbo,

“E il quinto anno venne creato il III livello”
(Da *La Bibbia del fondista*, Libro della Genesi, versetto 3).

la Direzione del Corso diede l'incarico di responsabile del III livello a un suo umile Discepolo da anni ormai dedito all'insegnamento della cosiddetta tecnica di base a panciute signore. Il discepolo prese in mano la situazione con l'entusiasmo del neofita. La differenziazione del III livello dal I e dal II apparve subito chiara già dalle sedute sulla plastica.

Dopo qualche dimostrazione stilistica d'alta acrobazia sulla montagnetta, il Discepolo e i suoi fedeli aprivano il cancello del Centro Saini e si disperdevano nella natura non molto selvaggia del confinante Parco seguiti dallo sguardo di invidia e di trepidazione dei comuni allievi. “Sono quelli del III livello”, “Sì, sono gli escursionisti”, bisbigliavano fra un esercizio preliminare e un avanzamento d'anca. “Vanno a fare orientamento”, spiegavano gli istruttori più informati.

Al termine della lezione, il gruppo degli escursionisti rientrava per riunirsi ai compagni, e grande era la sorpresa di tutti nel constatare che il numero di coloro che tornavano non corrispondeva mai a quello dei partenti. “È la legge della selezione naturale”, commentavano gli altri istruttori ben felici di lavorare nei livelli inferiori. “Chi si perde nel Parco Forlanini con bussola e carta non è degno del III livello!”, l'affermazione era del Direttore del Corso e pose fine quindi ad ogni polemica sull'argomento.

A dire la verità ci fu qualcuno che riuscì a recuperare in extremis. Nonostante la fitta nebbia, si presentò negli spogliatoi proprio allo scadere delle ore 12, con in mano uno stupendo esemplare di fungo commestibile trovato dalle parti della pista di decollo dell'aeroporto Forlanini, che depose (il fungo, non la pista), ai piedi del Profeta. L'ammirazione degli allievi del I e del II livello a quel punto crebbe a dismisura e si tramutò in riverenziale rispetto: era ormai certo, infatti, che nel programma del III livello rientrava anche il corso di sopravvivenza!

Una ulteriore e ben più dolorosa selezione si verificava poi annualmente durante le uscite a secco. Non paghi dei 10 chilometri e dei 500 metri di dislivello previsti dalla Direzione, gli escursionisti partivano al galoppo verso mete più montane e non rientravano che al calare delle prime tenebre, stanchi, sporchi e graffiati. Il mistero più fitto avvolgeva il programma svolto, in quanto, per motivi non ancora chiariti, ogni collegamento radio fra il Direttore e il Discepolo falliva inesorabilmente.

E così, quando con la prima neve (e anche in sua assenza) iniziarono le uscite con gli sci, il pullman che ospitava il III livello presentava sempre tanti posti vuoti. Chi stava ancora cercando la strada del ritorno nella nebbia del Saini, chi si era slogato una caviglia nell'allenamento a secco, chi aveva deciso di rientrare nell'anonimato facendo perdere ogni traccia di sé.

Anche linguisticamente il gruppo degli escursionisti si differenziava ormai dagli altri allievi, avendo acquisito un gergo che solo pochi adepti potevano interpretare.

"Hai preso l'azimut?", ci si domandava a vicenda. E un gelido silenzio e sguardi sprezzanti erano l'unica risposta a chi — come una volta capitò allo Zamboni intento come sempre a nascondere decine di bottiglie nella cassetta del pronto soccorso — osasse domandare la regione di origine di quel vino a lui sconosciuto.

"Dovremmo seguire quell'isoipsa", consigliava un altro consultando l'itinerario sulla carta. "Ma dove l'avete co-

*... depose (il fungo, non la pista)
ai piedi del Profeta*



nosciuta", chiese quella domenica Mugelli aguzzando lo sguardo e alzandosi in punta di piedi. Sognava evidentemente straordinarie avventure erotiche sugli sci, che la tecnica e l'età da sempre gli avevano impedito.

Giunti infine sul luogo dell'esercitazione, mentre i comuni allievi iniziavano a battere l'anello, gli escursionisti si allontanavano veloci per sparire nei boschi circostanti bardati con sovrascarpe, ghette (alcuni non avevano voluto rinunciare ai calzoni alla zuava), bastoncini con robuste rotelle, sacchi colmi all'inverosimile. Alla sera, durante il lungo viaggio di ritorno, rifiutavano il cibo, tanto erano impegnati a favoleggiare di incontri con cervi e camosci, di terribili discese a raspa, di ripidi muri superati con la tecnica della piramide umana (v. dispense CoNSFE).

Talvolta al discepolo e ai Fedeli capitava di imbattersi niente di meno che nel Profeta in persona che si aggirava isolato nei boschi ed era quella l'occasione più propizia per carpirgli qualche altro mistero sull'esecuzione del telemark e del quesbrung.

Una certa perplessità, comunque, andava diffondendosi nell'ambito della scuola per l'inesorabile e progressivo assottigliamento del III livello che alla fine del corso si riduceva a uno o due allievi dal passo claudicante e dalla salute visibilmente compromessa. Erano questi, però, gli unici degni del Profeta e del Discepolo ed alcuni di loro loro diedero l'addio al mondo, professarono i voti della scuola, studiarono a fondo la Regola e, dopo aver superato gli esami, divennero aspiranti-aiuto-istruttori. Altri non osarono tanto e si limitarono a qualche isolata partecipazione alle gite del gruppo fondisti, dove furono di modello agli altri pur rimanendo nell'ombra del Profeta.

E finalmente, dopo 10 anni di attesa, al III livello fu riconosciuta tutta la sua importanza: nel 1983/84 venne promosso IV livello. Divenne, cioè, una meta ancora più difficilmente raggiungibile dagli allievi del I e del II, un sogno ambito, una aspirazione di cui pochi osano mettere al corrente gli amici più intimi.



**UN RAGNETTO CHE DÀ DEL FILO
DA TORCERE**

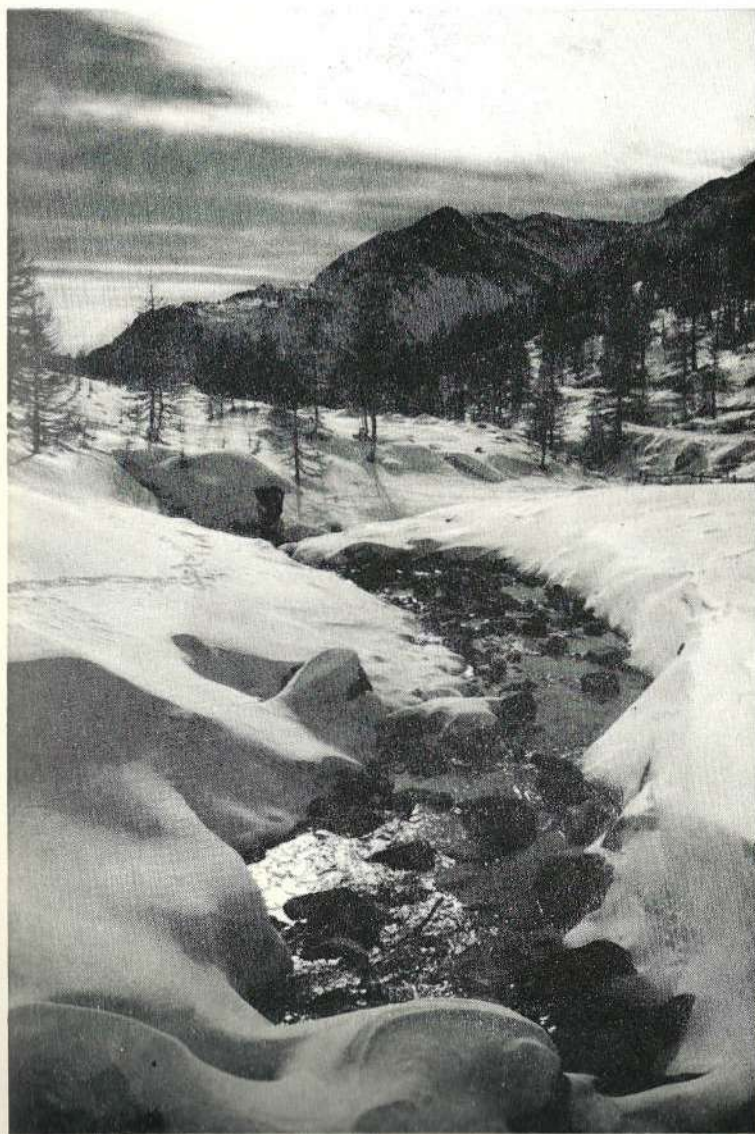
Mina Bellini

Essendo io l'ultima arrivata in codesto consesso di infaticabili sciatori stilisti, non dovrei avere neanche l'ardire di alzare gli occhi, figuriamoci prendere la penna per dire la mia! Se penso poi alla faccia del nostro insostituibile Grande Capo, quando mi sono presentata la prima volta ad una partenza...

Invece ardisco, sissignori, vista la latitanza di coloro che dovrebbero e non lo fanno, e in barba anche ai campioni di fama groenlandese, che ebbero l'improntitudine di classificarmi un ragnetto vestito da fondista.

Dunque ringrazio la mia faccia tosta che, nonostante la impreparazione e la mia non più verdissima età, mi ha fatto fare il gran passo di iscrivermi a codesto Gruppo ove, cari amici, mi trovo così bene che mi dovrete sopportare sinché avrò fiato e starò in piedi.

Ciao a tutti!



INVERNO

*Dicembre:
l'inverno distende
sui prati, sui boschi, sui monti
un candido manto.*

*Silenzi ovattati di neve
si schiudono appena
alla natura che vive,
agli ultimi romantici
che la percorrono.
Raggi di sole trafiggono
le chiome bianche dei pini.*

*Orme di lepri e cerbiatti
passati di qui chissà quando
decorano di vita
l'incanto del bosco silente.*

Così da millenni e per sempre.

Dino Benardon

*Foresta di Panaveggio
Dicembre 1982*

*diffusa è l'incompetenza
sulle scioline...*



ESPERIENZE SULLO SCI DI FONDO ESCURSIONISTICO

Giampaolo Romanello

1

*Per il nostro glorioso decennale
con garbo il Capo m'ha sollecitato
a scrivere qualcosa d'adeguato
purch'essa sia breve e originale
con gaio e sobrio stile conviviale
tal quale come il Suo, sempre sfoggiato
nei Suoi lunghi sermon, quand'è vietato
toccar piatti e orli di boccale.
inducendo gli uditor meschini,
per puro istinto di sopravvivenza,
a divorar cestelli di grissini
ed a bloccar la bocca, per prudenza,
quando, girando, i Suoi occhi fini
cadono a scrutar volto e coscienza.*

2

*Prima di tutto m'è grato ricordare
col trascorrervi tutti nella mente:
Il Mentore e chi prodigamente
anche per lor si danno un gran da fare
e doverosamente ringraziare,
rendere omaggio alla spavalda gente
del Gruppo, che ardimentosamente
ha scelto il più bel modo di sciare;
porgere auguri a quelli meno anziani
ch'han festeggiato il primo centenario
e a chi scadrà nel prossimo domani¹
e a color che lo sci, guardate Mario,
li rende quasi belli e sovrumani
da disprezzar persino il calendario.*

3

*Son stati dieci anni d'esperienza.
Sull'intemperie, sull'orientamento,
sui cerotti e sull'abbigliamento
ne abbiamo tratto congrua conoscenza;
diffusa è tuttavia l'incompetenza
sulle scioline, chimerico argomento
di discussioni e con accanimento
alcun insiste ancor a sciar senza.
C'è gente, pensate, ch'è convinta,
con l'usar sci squamati tuttofare,
d'aver la legge dell'attrito vinta!
il che non è possibil dimostrare.
Delle esperienze, con allegra grinta
con ciò che segue passerò a narrare.*

4

*Sull'orientarci e sul tempo vi paleso.
Siam prevenuti dall'astrologia,
dal sillogismo, dall'airomanzia
e da chi con serietà ha esteso
i suoi studi al folle malinteso
di Paneron² e all'aristotelìa
di Don Ferrante sull'astronomia
e siamo fieri di non dar più peso
ai riti del Maestro avanti all'are
di fresca neve, celebrati a valle,
a trarne auspici per un buon sciare,
e al Suo esame, non racconto balle,
allorché il responso teme d'errare,
del fido Pescator di Chiaravalle.*

5

*Il culto della sciolinatura
per inni ha blasfeme imprecazioni
che sono cantati alle funzioni
celebrate ad ogni scottatura.*

*Dirò che è una terrena purgatura
di umani peccati e di passioni.
Noi ancora scioliniam (ma senza ustioni)
salvo Devizzi, caduto in empia abiura.*

*Dicon che il Pastor ha un culto a parte,
Per Lui e per chi l'anima ha venduta
(maligna l'invidiosa controparte)*

*le Streghe ai Sabba, con tartarea arte,
distillano scioline alla cicuta
ch'ogni Sua spinta in un razzo muta.*

6

*Persuasò abbiám l'Intransigente
ad estender le gite in Calendario
alle domeniche sante del lunario
dapprima riservate ingiustamente*

*ai raids ed ai ponti del docente
dell'Ateneo o dell'Irizzario³
e di chi dello Stato è funzionario,
giusto per quel, che faticosamente*

*di sabato piega il suo groppone
per finanziar la lor babypensione
e che lo precludeva dalla lista*

*d'assiduità, anche se sulla pista
si dimostrò valente escursionista,
cedendo il frutto della premiazione.*

1. L'età media del Gruppo era ottantanni.
Da quando il figlio mio per le discese
ci rinnegò, e in più ci vilipese
pel tempo perso, è ora di cent'anni.

2. Paneroni: macchietta milanese. Negli anni trenta con i suoi scritti, che
vendeva agli studenti del Politecnico, contestò le moderne teorie sul sistema
solare. Costoro si prendevano gioco di lui dandogli ragione. Tuttavia c'è

7

*Nel corso di gite avventurose
L'abbiam costretto alla cancellazione
di quei percorsi che furono cagione
d'imputazioni tenaci e bellicose*

*della Giustizia, sulle istanze oziose
d'irati valligian: per deviazione
di corsi d'acqua, per devastazione
dell'altrui fondo e per viziose*

*profanazioni di sepolcri bui,
di luoghi sacri, per pascolo abusivo,
per uccisione di animali altrui,*

*per distruzione di terren boschivo
e di ulteriori crimini, per cui
il Calendario è ormai definitivo.*

8

*Molti di noi vantano orgogliosi
del telemark la tecnica in discesa.
La lezione, ch'han dal Capo appresa,
è una danza ch'ha scatti sinuosi,*

*dolci ancheggi, or lenti ora flessuosi,
che Egli balla nelle hall d'attesa
in presenza di gente ignara e offesa
che giudica quei gesti licenziosi.*

*Ma tutti noi del solito gruppetto
che sappiam che non v'è ambiguità,
per Camillo proviam soltanto affetto
ed ammiriamo la sua vivacità
che con la nostra, s'aprirà il lucchetto
che tien racchiusa la felicità.*

chi teme che le lezioni del Paneroni abbiano lasciato in alcuni di loro qualche dubbio in proposito, se si tien conto che i più disorientati sciatori di fondo, spesso tratti in salvo da tenebrose foreste, a quell'epoca furono studenti del Politecnico.

3. Irizzario: brutto neologismo di mio conio: funzionario di azienda assorbita dall'I.R.I. - Deriva dall'orrendo neologismo: irizzato-dipendente da azienda assorbita dall'I.R.I.

DOMENICA VIENI A FARE FONDO COL CAI?

Ermanno Forni

Mi dicono: "Tu che non vieni quasi mai e puoi quindi vedere le cose con l'occhio obiettivo dell'esterno, racconta un po' una gita (escusione!?) del gruppo fondisti". Eccomi qua.

Per le prenotazioni consiglio di affidarvi ad un amico/a introdotto nelle segrete cose del CAI (tempi, date, orari); superate le normali difficoltà (è sempre troppo presto o troppo tardi, non c'è più posto, qualcuno rinuncia, viene Tizio, non viene Caio) eccoci, in perfetta regola, al giorno stabilito.

Tempo: una qualsiasi domenica d'inverno. Luogo: diciamo l'Engadina (presentarsi muniti di passaporto o documento di identità non scaduto).

Levataccia nel cuore della notte, freddo, buio, nebbia. Avventuroso montaggio del portasci (mani gelate, la solita vite che manca o il piedino che non entra) e via per le strade di Milano deserte.

È un momento, lo confesso pur dormiglione convinto, magico: le strade vuote e silenziose, i semafori agli incroci ammiccano cordiali, i lampioni aureolati di nebbia diffondono una fredda luce argentea, la 500 (strano, è partita al primo colpo) scoppietta allegra. Rari passanti, per lo più con sci in spalla, sostano solitari sui marciapiedi in attesa di improbabili taxi o mezzi pubblici: tutti poveri discesisti che, pensi, non conoscono le gioie delle discese bianche in solitudine. Arrivi in piazza Castello: 8 pullman (400 persone circa, ci sono anche gli allievi dei corsi). Sali e cerchi un posto: due sono le alternative, o

sulle ruote posteriori o sul divanetto in fondo vicino alla porta dove, lo scoprirai dopo, tira uno spiffero micidiale. Tutti gli altri posti sono già occupati dagli amici per gli amici degli amici. Ci siamo tutti? Sì!! Abbiamo il documento? Sì!! Pronti? Via!!!

Sorvoliamo sul viaggio (la sosta a Colico con la lotta per un caffè o un ignobile panino e gli uomini in fila in fondo al cortile sotto gli alberi al buio a far pipì). La dogana, e c'è sempre qualcuno che pensava che il documento di identità valido per l'espatrio fosse la tessera dell'ENAL. Brutalmente scaricato.

Ed eccoci a Sils Maria. Giornata splendida, neve abbondante, piste ben battute (corre voce che lo Zanchi abbia preso accordi col buon Dio e con la Pro-loco affinché quando arriva il CAI il sole splenda e la neve sia ottima. Questa è organizzazione!).

Poi succede anche che per trovare un po' di neve anziché a Sils Maria ti dirottino all'ultimo momento su Asiago e tu ti ritrovi con documento d'identità e soli franchi svizzeri ed era proprio la volta che anziché i panini avevi deciso di mangiare qualcosa sul posto. Capita!

Incominciamo a conoscere i nostri amici. Notiamo subito due tendenze:

1. quelli che seguono le direttive degli istruttori del corso: tuta da fondo leggera, guanti traforati. Temperatura — 22°C;
2. i superprotetti: giacca a vento tipo piumino, panta-

vento, maglioni siberiani, guanti con pelo, cappello tipo Fogar al Polo Nord.

Ti accorgi poi con sorpresa, tu che hai solo due mandarini nel marsupio, che tutti hanno zaini enormi (peso medio 25 kg.) che aperti mostrano di contenere: martello, coltellino multilame (svizzero ovviamente!!), mandorle, noccioline, datteri, banane, albicocche e mele secche, pezzo di grana da 8 etti, bibite varie, fredde e calde, cartine militari della zona, panini, confezioni di Enervit, ecc.

Preoccupato ti informi, temendo di aver sbagliato gita. Ma non siamo in Engadina, paese civile, con bar ogni 2 km. e ritorno previsto ai pullman per le 3? Mi rassicuro. E via tutti in pista.

Ora cercate di immaginarvi circa 400 persone che praticamente nello stesso momento, calzati gli sci, in un turbinio di bastoncini cercano di prendere posizione.

Comunque, bene o male, con pochi feriti e nessun morto, la marcia si mette in moto. Lasciamo gli allievi del corso rassegnati a battersi gli anelli sotto lo sguardo vigile e severo degli istruttori ed in lunga fila indiana dirigiamoci verso St. Moritz, meta obbligata.

Puntiamo la nostra attenzione su quelli "che ci sono sempre", che alla fine della stagione prendono i premi di assiduità. Lo Zanchi (ingegnere e docente esimio, ma noi del CAI non siamo formalisti), capo carismatico che inquadra, organizza, ordina (penso che tra i suoi antenati vi sia stato anche un cane pastore bergamasco di quelli che si divertono ad azzannare i garretti alle povere pecore).

Il Gianfranco Restelli, occhi azzurri e pochi capelli, detto "l'angelo delle nevi", dallo stile leggiadro ancorché possente.

L'Egizio sempre sorridente, distinto e compassato.

La Laura, con il suo classico stile svizzero migliorato (busto eretto, gambe rigide, gli sci ben attaccati alla neve e mossi con passi brevi e meccanici).

Non c'è il Marietto, che mi dicono sia come uno di quei cavalli da corsa che quando sono in testa mordono gli avversari sul collo pur di non farsi superare.

In breve l'Egizio ed il Gianfranco scompaiono all'orizzonte, noi arranchiamo a metà della lunga fila, la Laura con il gruppetto delle amiche fidate, fra cui la Rosanna dal passo inconfondibile e dalla immutabile tuta granata, è alla retroguardia e procede lenta ma inesorabile.

Verso il quarto chilometro, approfittando di un momento in cui lo Zanchi guarda da un'altra parte, ci buttiamo fuori dalla pista verso un delizioso baretto (torta di mele e the) e facciamo alcune considerazioni, che forse ci procureranno l'espulsione a vita, con ignominia, dal CAI, ma utili (direi indispensabili) per chi non è mai stato a sciare col CAI e vuole incominciare.

Primo: non ha molta importanza il luogo dove si va. Nessuno ha il tempo per guardarsi intorno, gli occhi velati dalla fatica, fissati sul posteriore di chi ti precede (spettacolo che non lo nego, se uno è fortunato, può essere anche non malvagio).

Secondo: quello che conta sono i km. percorsi. Infatti al ritorno si sente solo dire: io ho fatto 28 km., io 18, io 16 (meno no, è vergognoso).

Terzo: il clima è quello delle cosiddette marce o corse non competitive. L'agonismo è spietato e se ti fermi, magari per fare una foto, perdi i contatti e rimani abbandonato.

Quarto: non credere mai agli amici che ti dicono: dai, vieni che facciamo una bella passeggiata tutti assieme. Dopo tre minuti li avrai persi e li ritroverai solo nel pomeriggio, al pullman.

Ritorniamo ora in scioltezza verso i pullman (4 km. in andata, 4 a ritornare, per noi bastano, ma non lo diciamo a nessuno). Giungiamo a tempo per osservare gli istruttori del corso che con inesorabile perseveranza obbligano i poveri allievi a girare in tondo nei piccoli anelli e ci viene in mente quando, diversi anni or sono purtroppo,

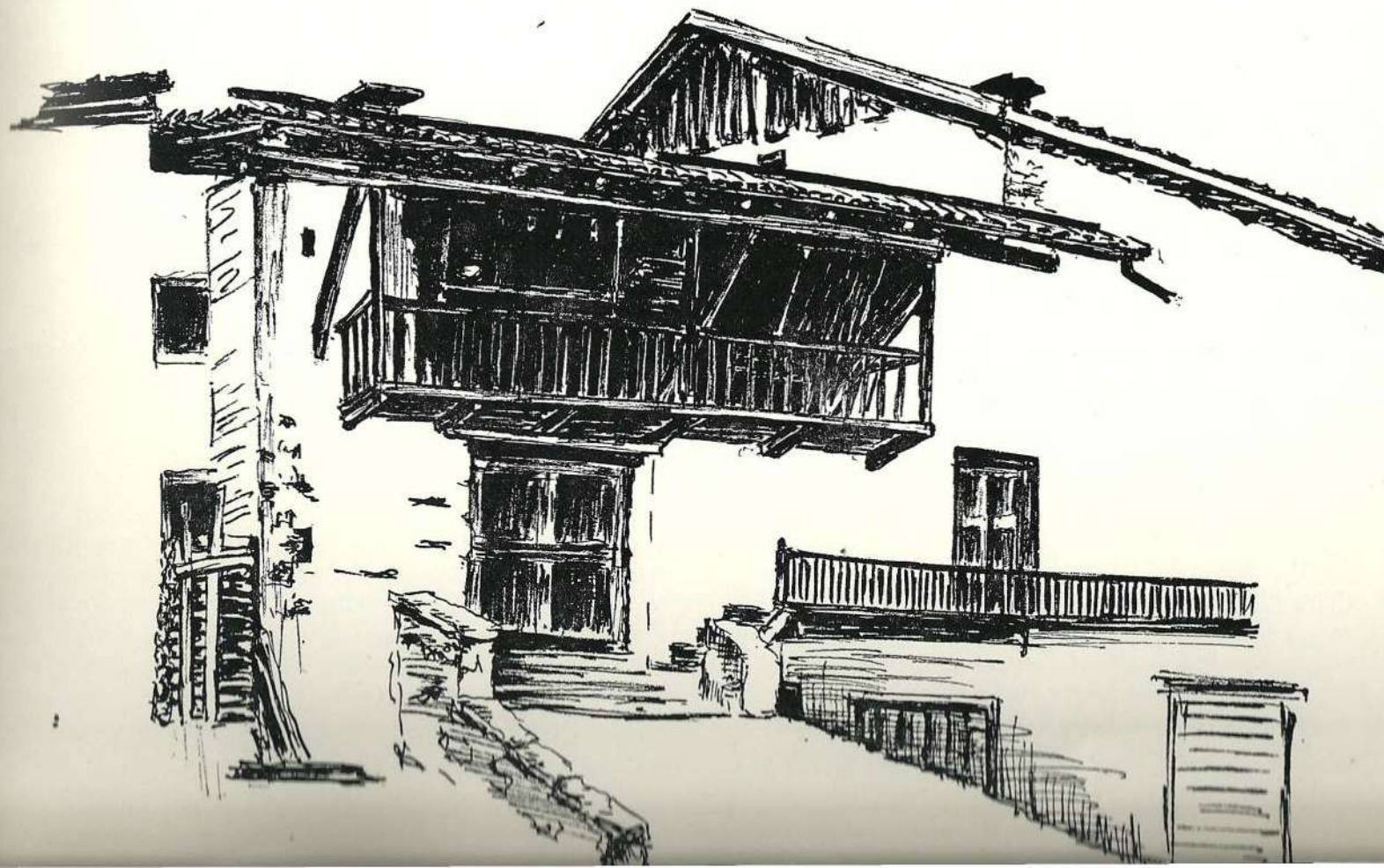
anche noi facevamo le stesse cose ed eravamo orgogliosi e contenti.

Alla spicciolata tutti rientrano. Sui pullman si mangia, si parla di neve, di scioline, di discese "thrilling", di cadute, ci si complimenta l'un l'altro, si scherza, si ride. Attesi i soliti ritardatari (credevo si partisse alle 17), ci sono sempre, si riparte per Milano. Cala ormai la notte e man mano che ci si riavvicina alla città, mentre la stanchezza fa tacere anche gli ultimi irriducibili coristi (pennosi, in verità, chi conosce il motivo non sa le parole e chi sa le parole non ha voce), nel traffico che si fa sempre più intenso, senti nascere dentro un acuto rimpianto per la giornata ormai finita, il sole, la neve, l'aria fredda e pulita.

E poi all'arrivo i saluti: "Domenica andiamo a..., vieni anche tu, c'è anche il Marietto!"; finalmente conoscerò questo famoso Marietto.

Ma come, voi pensate, dopo tutto quello che hai detto ritorni a sciare col CAI? Certo, perché dovete sapere che c'è una teoria dell'Egizio che tutti noi abbiamo adottata: "Chi fa fondo col CAI manca di almeno una rotella". Ed io sono contento della mia rotellina mancante e quindi domenica sarò ancora con gli amici. E consiglio anche a voi di venire.

Anzi domenica c'è "una facile escursione fuori pista" organizzata dallo Zanchi. Se sopravvivo alla fatica ed alle slavine, ve la racconto.



DAL GUAÏTO ALLA FAMIGLIA

Valerio Pasquino

CAI! La prima volta che ho sentito questa sigla credetti (condizionato dai fumetti) che fosse la traduzione grafica di un guaito. Ho cominciato a scoprirne il significato, e soprattutto l'ampiezza di ciò che vi si nasconde dietro, la prima volta che il Prof. Mosconi mi chiamò ad affiancarlo nel corso di ginnastica presciistica di fondo. Non vidi altro che un numeroso ed animato gruppo di persone che eseguiva perfettamente degli esercizi. Poi cominciai a scoprire che fra di loro ci sono alcuni più "eguali" degli altri, cui il gruppo fa riferimento, e che gli "eguali" fanno riferimento ad un "eguale" più "eguale" di loro (robustoso et con barba, ma non barboso).

Prima il significato di ginnastica presciistica di fondo si fermava alla pura e semplice esecuzione di un gruppo di esercizi specifici e mimati, in base a deduzioni teoriche e tecniche. Qui ho cominciato ad avere delle verifiche, a scoprire delle carenze e quindi a modificare anche l'orientamento e l'intensità delle esercitazioni in base alle risultanze dei test scientifici e pratici, cui il gruppo degli allievi veniva sottoposto dagli organizzatori. E sì, perché ogni sabato e domenica ci sono le esercitazioni pratiche sulla pista di plastica, quindi esercitazione si aggiunge ad esercitazione.

E allora l'intensità delle normali lezioni non è più sufficiente. Poi partono per l'invasione della Svizzera, ove fanno lunghe marce di trasferimento ed allora c'è necessità di dotare i corsisti di una buona autonomia e quindi di dilatare la parte attinente il condizionamento.

A tutto questo fa da supporto anche un corso teorico-pra-

tico riguardante attrezzi, sciolinature, neve e pericoli annessi e connessi. Quindi gente preparata, seguita, che applica e verifica quello che si fa sulla propria pelle.

Di qui la necessità di non perdere neanche un secondo di tempo durante le lezioni, che diventano tambureggianti per la necessità di toccare tutti i gruppi muscolari e le articolazioni interessate, e permettere l'inserimento di quel condizionamento organico che solo con esercitazioni lente e prolungate nel tempo è raggiungibile.

Ma tutto questo non basta a spiegare quell'atmosfera di amicizia e quasi complicità che lega i corsisti fra di loro. Amicizia che deriva dalle lunghe ore passate insieme, dalla fiducia, dalla stima reciproca, dalla consuetudine quasi familiare a vivere in gruppo.

A questa atmosfera mi sento purtroppo un po' estraneo anche se, nei rari istanti di contatto non tecnico-didattico, sento che mi sarebbe facile... saltare il fosso.

Come insegnante sono entusiasta degli allievi che eseguono puntualmente e puntigliosamente tutto quello che viene loro proposto. Ma eseguono tutti, anzi i veterani sono ancora più impegnati dei giovanissimi, cui l'età ed il temperamento consentono qualche sbavatura. È la prima volta che mi trovo a dover limitare l'impegno di chi esegue. È chiaro che è facile in condizioni di lavoro normali, ottenere buoni risultati con il gruppo di amici che per comodità ormai chiamiamo CAI.

Questi sono i risultati con quel gruppo di amici, cui ormai faccio riferimento quando parlo del CAI.

CLANDESTINO NEL GRUPPO FONDISTI

... ommissis ...

Piero Buscaglia

Poi... c'è sempre un poi. Avvenne che un bel giorno la consorte proclamasse: "quest'autunno mi iscrivo anche io al corso di sci del Gruppo Fondisti". Amiche mandate in avanscoperta l'anno precedente avevano dato buone referenze su tutto il complesso e dovendo trovare, per vari motivi, un'alternativa invernale all'attività escursionistico-alpinistica della bella stagione (si fa per dire) la scelta fu in tale direzione.

Non vi dico il sollazzo del sottoscritto che, lì su due piedi, fu arruolato come collaboratore esterno di tutto il complicato giro organizzativo che doveva contemperare le incombenze famigliari con le ferree regole del "Corso".

Mediante il noto sotterfugio del "fifty-fifty modificato" che dice: "Ses vòlt a mi e dò a ti" (traduzione: sei volte in montagna io, fondo-corsista, e due tu, collaboratore esterno) fu tutto "democraticamente" risolto. E la cosa ebbe successo.

Viste quindi le ulteriori buone referenze, addirittura di prima mano, fu convinto al grande balzo anche il sottoscritto. Previa uscita segreta, di prova, su pista appositamente tracciata in terreno dallo scelto panorama e tecnicamente perfetto, venne anche il giorno del grande tuffo. E voluttuosamente mi immersi nel magico ambiente del Gruppo Fondisti.

A dire il vero forse non scelsi il giorno più adatto, da un certo punto di vista, per l'esordio.

La parte puramente sportiva era andata anche bene. Neve buona, tempo ottimo, folla impressionante, da poter-vici agevolmente camuffare. Fui persino gratificato da un "va' che bèla falcada" del buon Camillo che, leggero, sorpassava tutti in salita su due sci incredibilmente stretti (si sussurra che li ricavi mediante segatura longitudinale di uno normale, per risparmiare sui costi).

Soltanto che ero capitato nel radioso giorno della "marcia sociale". Infatti il dopo-sport fu infausto per noi non

eletti, poiché era ancora di rigore il pranzo sociale. Dovemmo star fuori a vedere passare, con vogliosi sguardi, le pingui e succulente portate di cui a noi giungeva, sì e no, l'olezzo. Il rimandare alla parabola del povero Lazzaro e del ricco epulone non ci fu egualmente di troppo conforto.

Successivi incontri con il Gruppo Fondisti permisero il mio discreto inserimento in esso con relativa conoscenza dei riti, dei vezzi e dei tipi. Uno dei riti più apprezzati è quello, durante il ritorno in torpedone, dello stappamento di bottiglie solitamente degne di essere bevute. Esperti suggeriscono che il posizionamento più adatto onde partecipare alla degustazione sarebbe quello centro-ventura. Infatti se la bottiglia sorge da uno zaino dei primi posti quando arriva a quelli centrali è ancora munita di liquido; così pure se sbuca da zaini dei posti di coda. Per contro, trovarsi alle estremità significa sovente ridursi a una malinconica ammirazione visiva: infatti rimane solo l'etichetta. Un po' poco anche per individui notoriamente sobri come chi scrive.

Sorvolo sui tipi e sui vezzi. Dico soltanto che di posti centrali non ne ho mai trovati.

Per me la cosa più interessante è stata quella di poter non sfigurare sul... terreno di giuoco. Ne andava della espulsione, per indegnità tecnica, dal Gruppo. Grazie ai consigli della consorte ed all'attenta osservazione dei migliori stilisti ci sono quasi riuscito. A dire il vero il mio è definito un "passo semi-alternato"; in fase di riposo più che il passo finlandese uso il "passo milanese" o il passo quadruplo (invece del "triplo"); ma non sottiliziamo... Come? Non siete d'accordo?... Dico, non farete mica la spia! Non vi sorga l'idea di parlarne ai vari Umberto e compagnia bella!

Ma non sapete che sull'onda della frenetica ricerca di energie alternative pare che al Politecnico stiano realizzando una macchina elettrica con movimento impresso da pedali e per la cui spinta i professori hanno delegato il loro collega Camillo, date le sue sterminate conoscenze di materiale antropico, a reclutare "volontari"? Costui è

capace di pormi il dilemma: "O pedali o ti espelliamo". Io non ho nulla contro il pedalare in sé, ma "voeuri minga robagh el mestee" al Giuseppe Saronni.

E ancora, non sapete che l'Umberto, in preparazione della seconda edizione del famoso manuale di cui è co-autore, sta cercando soggetti "negativi" onde disegnare una serie di "strips" per il capitolo "Come *non* è lo sci di fondo"? A immaginare lo stridore delle appuntite mine sugli immacolati fogli, a me come soggetto "me se riscia i busècch", o se più vi aggrada "senti già i sgrisôr de vènter".

Anzi, mentre sono qui in Segreteria, al CAI, a battere queste righe, mi affretto e chiudo... Un momento, che è?... Confessate, qualcuno di voi ha cantato, poiché sento "l'orma dei passi spietati". Saranno certamente loro DUE!

Ohimè, a momenti qualcosa qui scoppia.
Non voglio lasciarmi prendere vivo;
fuggo in Galleria, mediante una doppia;
ma mi firmo:

il fondista alternativo

Piero Buscaglia