



# IL SENTIERO

*Rivista Trimestrale*  
*Sezione CAI Cosenza "G. Barracco"*

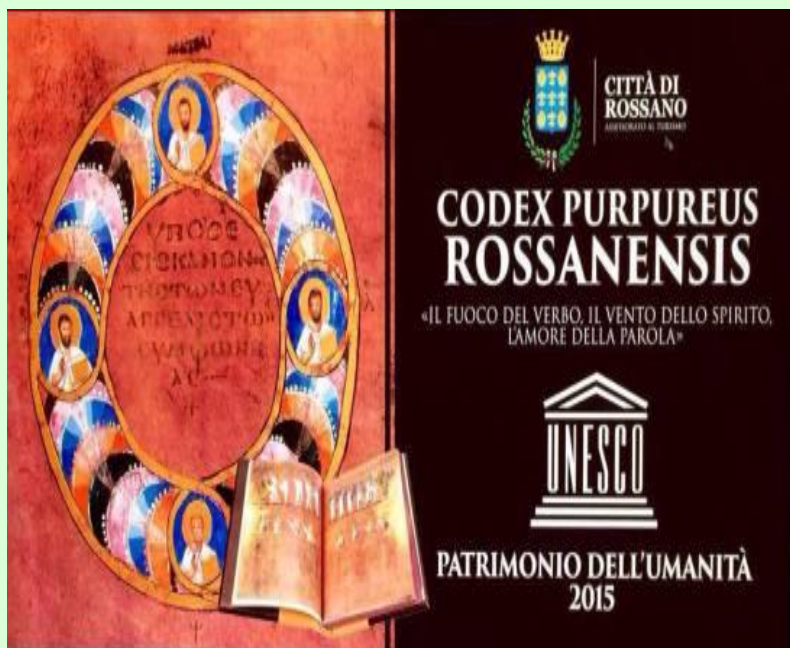
*Edizione n° 2*

*II trimestre 2021*

**REDAZIONE**  
**Alfonso Morelli**  
**Annachiara Mele**

## **IL TESORO DELLA CALABRIA** **IL “CODEX PURPUREUS ROSSANENSIS”**

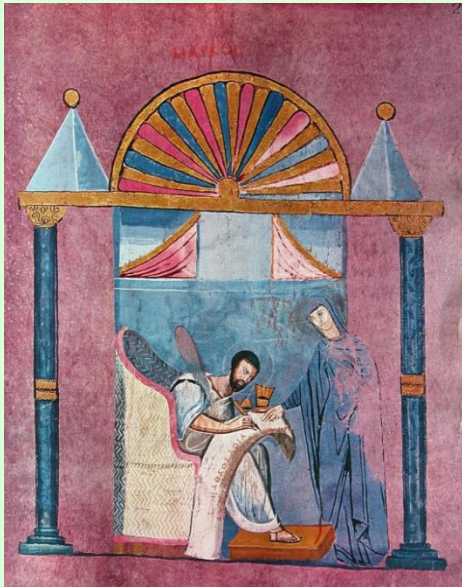
a cura di Alfonso Morelli – Team Mistery Hunters



Il “Codex Purpureus Rossanensis” è un Evangelionario greco miniato, del formato di 260x307mm, su pergamena colore rosso-porpora (da qui il nome “Purpureus”), di straordinario interesse dal punto di vista sia biblico e religioso, sia artistico, paleografico e storico, sia documentario. I pregi del manoscritto sono numerosi, tali da renderlo il “capolavoro” della produzione libraria ed artistica bizantina e un “unicum” di valore

inestimabile. La bellezza del manufatto (è probabilmente il più antico e meglio conservato documento librario e biblico della cristianità) fa di esso “la più fulgida gemma libraria della Calabria, che da solo fa Museo” (Ciro Santoro). Il testo evangelico, nonostante alcuni errori di trascrizione degli amanuensi, è radice e fonte della dottrina cristiana e della cultura europea. Ottimo è l’equilibrio tra fede e scienza, tra religiosità e tecnica raffinata, tra pazienza e abilità, quale si manifesta sia nella scrittura sia nelle illustrazioni. Oggi il Codex Purpureo si presenta mutilo dei vangeli di Giovanni e Luca; ma in origine raccoglieva i testi completi. Il frontespizio presenta, infatti, una rota riccamente decorata in cui si inseriscono, entro clipei, le effigi degli evangelisti, e dentro la quale ricorre la scritta in greco “prospetto della sinfonia degli evangelisti”. Tale iscrizione rimanda alla lettera di Eusebio di Cesarea a Carpiano. In questa lettera egli informa che Ammonio di Alessandria (padre della chiesa vissuto tra il 265 e il 340 d.C.) aveva realizzato un’esposizione sintetica dei quattro vangeli, affiancando il testo di Matteo agli altri vangeli canonici. All’inizio di ciascun libro vi erano i Kephalaia, cioè gli indici dei capitoli, e la tavola miniata con l’evangelista di cui rimane solo quella di Marco. Il codice è di elevatissima qualità e presenta una dimensione medio-grande; ha una forma più o meno quadrangolare, come era consuetudine in età tardo antica per i grandi libri d’apparato. La sua qualità elevata era anche data dall’uso dell’oricello, un colorante di origine vegetale il cui uso era abbastanza diffuso, in epoca tardo-imperiale, tra le classi più elevate per il suo notevole costo. Il Codex, scritto in una maiuscola biblica, presenta le prime tre righe dei Vangeli con lettere d’oro, mentre il resto del testo è in argento. Per il resto i titoli che accompagnano le miniature presentano la maiuscola ogivale diritta. Il testo è distribuito su due colonne di 20 righe ciascuna (un’impostazione grafica giornalistica ante litteram). Le parole non recano accenti, né spiriti, né sono tra di loro separate, né compaiono segni di interpunzione, tranne il punto ortografico (“punctum”) che segna

la fine dei periodi. Quando inizia il periodo, invece, la prima parola si apre con una vocale o consonante più grande. Questo codice, noto anche come il “Rossanensis”, è uno dei sette codici miniati orientali esistenti nel mondo. Tre sono in siriano e quattro in greco. Questi ultimi sono il “Manoscritto 5111” o “Codex Cottonianus”, in possesso della British Library di Londra (di cui, però, a causa di un incendio nel XVII secolo, è rimasta soltanto una pagina), la “Wiener Genesis”, conservata presso la Österreichische Nationalbibliothek di Vienna (costituita da 26 fogli, 24 dei quali miniati), il “Frammento o Codex Sinopensis”, custodito presso la Bibliothèque National di Parigi (formato da 43 fogli e 5 miniature) e infine il “Codex Purpureus Rossanensis”, che, con i suoi 188 fogli, pari a 376 pagine, è il Codice più ampio, più prezioso, più importante di quelli sopra citati; pare che un quinto codice greco, il cosiddetto “Codice o frammento «N»” (contenente una miniatura sulla lavanda dei piedi), esista nella città russa di S. Pietroburgo ex Leningrado.



Dal punto di vista estetico, è diffusa la convinzione tra gli storici dell’arte che le illustrazioni pittoriche delle

miniature, il portamento e la severità dei protagonisti e dei personaggi, i motivi stilistici, il gusto della metafora e dell’allegoria, l’efficace tavolozza policromatica etc. siano espressione dell’arte classica e pagana, tipica dei centri di produzione e di irradiazione presenti in Palestina, in Asia Minore, in Siria e ad Alessandria. Il “Codice” di Rossano, perciò, mentre raccoglie l’eredità e le suggestioni della cultura artistica ellenistica e di quella religiosa cristiana, svolge l’originale ruolo di tramite e di anello di congiunzione tra la sensibilità creativa del mondo antico, avviata verso la decadenza, e quella del mondo medievale e bizantino, destinata alla nuova egemonia culturale europea. Altresì è un documento ineguagliabile nella sua carica straordinaria di spiritualità, di contenuti, di messaggi, di forte tensione e di sereno “pathos”. La peculiarità del Codex Rossanese è data dalle 15 miniature, scene tratte dai Vangeli che si richiamano alle celebrazioni della settimana santa bizantina, fatto questo che sottolinea una destinazione anche liturgica del libro. In particolare le miniature riprendono:

- la risurrezione di Lazzaro (tav. 1);
- l’ingresso di Gesù a Gerusalemme (tav. 2);
- la cacciata dei venditori dal tempio (tav. 3);
- la parabola delle dieci vergini (tav. 4);
- l’ultima Cena e la lavanda dei piedi (tav. 5);
- la comunione col Pane (tav. 6);
- la comunione col Calice (tav. 7);
- Gesù nell’orto del Getsemani (tav. 8);
- la guarigione del cieco nato (tav. 11);
- la parabola del Buon Samaritano (tav. 12);
- Gesù davanti a Pilato e pentimento di Giuda (tav. 13);
- il tribunale di Pilato ed il confronto Gesù – Barabba (tav. 14);
- l’Evangelista Marco (tav. 15).

• Fuori testo sono da considerarsi le Tavole 9 (Frontespizio delle tavole dei Canoni) e 10 (la lettera di Eusebio a Carpiano in cornice dorata e decorata con fiori ed uccelli). Di esse 10 illustrazioni presentano la medesima impostazione visiva e grafica: la parte superiore è occupata dalla scena evangelica ed è separata da una sottile linea blu dalla scena inferiore, che è riservata, nella parte centrale, a quattro Profeti, dipinti a mezzo busto, tutti con il braccio destro alzato, con l'aureola e soltanto Davide e Salomone anche con la corona regia; al di sotto dei Profeti, che con la mano destra indicano l'avverarsi delle loro profezie nella scena superiore, ci sono infine le loro citazioni in cartigli o rotoli. Il protagonista, il centro gravitazionale, di quasi tutte le miniature (tranne le nn. IX, X e XV) è la figura, fiera, pensosa, ieratica, autorevole, regale, egemonica, di Gesù: il Cristo barbuto, con i capelli lunghi, riversi sul collo e sulle spalle (e non sulla fronte come privilegerà la successiva arte bizantina), con intense e sempre diverse espressioni del volto, con un grande aureo nimbo crucifero o aureola intorno alla testa, con il mantello greco o himation di colore oro, che lascia scoperto il braccio destro ed i sandali. Sotto l'himation Gesù indossa una tunica lunga manicata o chitone, che è di colore marrone in alcune miniature (Tavv. I, II, III, VIII), mentre in altre è di colore blu-turchino (Tavv. IV, V, VI, VII, XI, XII, XIII, XIV), perché è cambiato il miniaturista o per un significato simbolico non ancora compreso. Gesù, inoltre, viene rappresentato in movimento, con il braccio destro e la mano alzati (Tavv. I, III, IV, V/a, VIII/a): l'accorgimento del miniaturista mira a rendere visibile il momento in cui il Cristo sta per proferire le frasi evangeliche, molte delle quali riportate nella parte superiore o inferiore della scena evangelica della tavola ("Titula historiarum"). Non si possono escludere altre destinazioni rispetto a quella strettamente liturgica, anche in considerazione della solennità delle scene e della preziosità del materiale scrittorio, che non era certo di uso comune e quindi forse proveniente da ambiente nobile e aristocratico. E allora potrebbe trattarsi di un "Codice da Parato": un codice-oggetto, cioè, destinato all'ostentazione in una casa di rango sociale elevato. Una terza ipotesi, avanzata come la precedente dal Prof. Guglielmo Cavallo dell'Università "La Sapienza" di Roma, uno dei massimi studiosi italiani di paleografia e storia della scrittura, vede nel Codex un atto di pietà finalizzato alla salvazione dell'anima per conto di un aristocratico committente-donatore. In altri termini, nel mondo bizantino si poteva commissionare un libro sacro donandolo poi a qualche chiesa o monastero allo scopo di ottenere con quell'opera di beneficenza la salvezza dell'anima. Il Codex potrebbe aver avuto proprio questa funzione gratificante. Le tre ipotesi, comunque, non necessariamente si devono auto escludere, per cui la funzione inizialmente unica potrebbe aver assunto anche gli altri significati. Da oggetto di ostentazione ("status symbol") e gesto di pietà volto ad ottenere la salvazione dell'anima, è diventato anche oggetto di culto liturgico. Certo è che ci troviamo di fronte ad un documento di valore inestimabile, che, tra l'altro, conferma la storica funzione di ponte tra Oriente ed Occidente della Calabria. È da ritenere, pertanto, che



il Codex fosse conservato nel tesoro della Cattedrale fin dall'antichità. Ciò giustifica anche come sia potuto sfuggire nel sec. XVI al Cardinale Sirleto, interessato ai manoscritti dei monasteri più che a quelli di conservazione ecclesiastica. In aggiunta c'è da riportare un Memoriale del 1705, conservato nell'Archivio Vaticano fatto pervenire al papa dal clero di Rossano in polemica con l'Arcivescovo Andrea Adeodati, in cui si dice: "Beatissimo Padre. Il Clero e Pubblico della Città di Rossano prostrati a' piedi della S.V. le fanno sapere, come nella Chiesa Metropolitana di detta Città, quale prima officiava sotto il rito greco, e poi da più secoli in qua fu introdotto il rito Latino; e perché si ritrovano quantità di libri greci con lettere e figure dorate e miniate, formate sopra fogli di cortecchia d'alberi, quali libri si teneano in gran stima per l'antichità e singolarità". Cos'altro possono essere questi "libri greci con lettere e figure dorate e miniate" se non il Codex Purpureus? Inoltre, denunciano proprio l'Arcivescovo di essere "nemico dell'antichità" e di avere "fatto sotterrare i suddetti libri sotto il



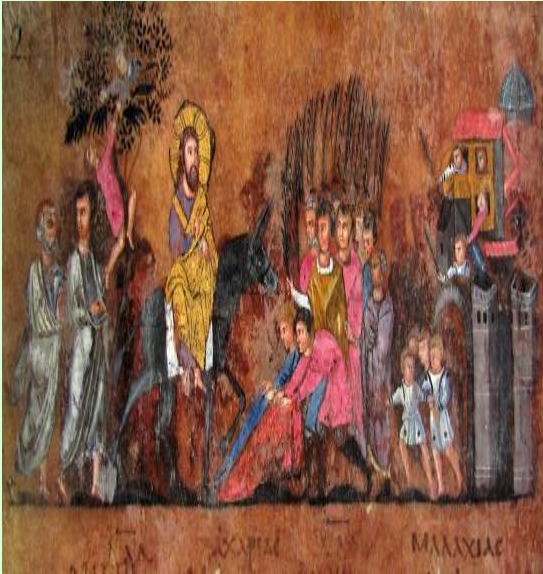
pavimento della sacristia e proprio sotto il lavabo dei sacerdoti, senza curarsi del danno, che faceva a detta chiesa e città, col privarli di cose così memorabili". L'arcivescovo, con la nota dell'11 ottobre dello stesso anno al cardinale Paolucci, segretario di stato della Santa Sede, respinge tutti i gravi addebiti (il documento è conservato nell'Archivio Vaticano, è stato segnalato da P. Francesco Russo nel suo "Regesto Vaticano per la Calabria" vol. IX, reg. n. 50547, pag. 443, ed è stato studiato e divulgato da Luigi Renzo sulla terza pagina de "La Gazzetta del Sud" e nel suo libro "Sprazzi di Calabria. Società, storia e cultura" del 1994, pp. 25-32). S'ignora sia l'esito della controversia sia i risvolti tuttora oscuri

della stessa. La seconda notizia sul Codice di Rossano la fornisce, nel 1831, Scipione Camporota, canonico della Cattedrale della città, che dà ai fogli una prima sistemazione e l'attuale numerazione delle pagine con inchiostro nero. Notizia abbastanza approssimativa la dà Cesare Malpica, che nel suo Diario di viaggio nel 1845-46 annota: "Il Capitolo del Duomo (di Rossano, n.d.r.) possiede un tesoro in un libro antichissimo che contiene gli Evangelii scritti in Greco, con caratteri d'argento sovra carta azzurrina, con belle e curiose miniature in testa alle pagine. Par che sia opera fatta al cominciar del medio Evo, quando Odorisi da Gubbio, e Franco Bolognese introdussero in Italia l'arte del miniare. I signori Canonici tengano pur gelosamente questo monumento, che ricorda l'antichità della loro Cattedrale, e i tempi famosi d'Italia. Questo volume in bellezza non cede a quelli di simil natura che io vidi in S. Nicola di Bari, e in S. Pietro in Galatina". È vero che non si nomina esplicitamente il Codex, ma il fatto non desta meraviglia perché l'etichetta Codex Purpureus Rossanensis si deve ai due studiosi tedeschi, Gebhardt e Harnack, che nel 1879-80 pubblicizzarono l'esistenza del documento. Ancora nel 1878, un anno prima dell'arrivo dei due studiosi, il medico rossanese Pietro Romano in suo breve saggio storico ("Frammento di storia patria sul duomo ed episcopio di Rossano", pp. 41-42), ricorda l'esistenza a Rossano di un "libro misterioso ed arcano", chiamato semplicemente "libro antichissimo degli Evangelii

Greci”, che, avendolo cercato ma non avendolo trovato, viene paragonato all’ “araba fenice, che vi sia ognun lo dice, dove sia nessun lo sa!”, anche se ammette che la notizia “viene confermata da persone degne di fede e dalla testimonianza come il Malpica”. Assodato allora che il Codex è stato di proprietà della Cattedrale da tempo immemorabile, restano ancora alcuni quesiti tra cui il “quando” sia stato portato a Rossano e da chi. Gli storici convengono che a portarlo in Occidente siano stati tra l’VIII-IX secolo i monaci melchiti in fuga dalla Siria, dalla Palestina, dall’Egitto e dalla Cappadocia, sia a causa dell’odio iconoclasta dei bizantini (i monaci erano perseguitati perché ritenuti i principali diffusori del culto delle immagini), sia a causa degli Arabi che avevano invaso tutto il Medio Oriente e quindi non restava loro nemmeno il deserto per vivere in pace. La Calabria per la vicinanza con l’Oriente e per la natura stessa del terreno offrì a questi monaci profughi un rifugio ideale per continuare la loro vita ascetica, anche se lontani dalla madre patria. Una di queste comunità si stabilisce in qualcuno dei tanti monasteri rupestri ipogei, costituiti da grotte di arenaria, del tipo eremitico o laurítico, che formano allora la famosa “Montagna Santa” (“Aghion Oros”) della città jonica, dove portano quanto di più prezioso avevano prodotto nella loro patria di provenienza, che, proprio perché prezioso, continua a fare loro da tramite con la Divinità ed impreziosisce la nuova patria di adozione. Il territorio di Rossano proprio in questo periodo infatti si trasformò in una piccola Tebaide. Possiamo ritenere alla luce di tali fatti che questi monaci sopraggiunti si siano portati dietro il Codex, poi rimasto in dote alla Cattedrale greca di Rossano. Se poi accettiamo l’ipotesi precedentemente del Codex da parato e quindi commissionato per essere esposto all’ammirazione in una casa di nobile ceppo, potremmo anche supporre che a portarlo sia stato un nobile aristocratico della corte di Bisanzio trasferito a Rossano e che da questi poi sia stato donato, magari come gesto votivo atto ad ottenere la salvezza dell’anima, alla Cattedrale per uso liturgico. Tra i secoli IX-X Rossano si afferma sempre più come centro militare e di cultura fino a diventare sede dello Stratego, città-guida della Calabria bizantina e quindi luogo di richiamo e di riferimento per l’aristocrazia. In qualunque modo sia pervenuto a Rossano, si può supporre che il Codex sia rimasto in uso nella Cattedrale fino alla soppressione del rito greco, avvenuta intorno al 1462. I canonici greci, ormai in assoluta minoranza, dovettero loro malgrado lasciare forzatamente la Cattedrale per trasferirsi nella chiesa di S. Nicola al Vallone. Il Codex, non più usato dopo la rimozione del rito, col passare del tempo è stato del tutto dimenticato in qualche angolo della sagrestia in balia degli eventi. Sarebbe stato ripescato, sia pure mutilo, dopo l’incendio che l’ha in parte distrutto, conservandolo poi senza alcuna rilevanza tra gli oggetti del tesoro. In un certo senso il silenzio su questo oggetto ha consentito di salvare il Codex da furti e manovre speculative, operazioni normali in tempi non certo benevoli nei confronti delle opere d’arte locali e degli stessi beni della Chiesa. Pensiamo ai commerci di cose sacre degli ecclesiastici, ai sequestri della Cassa Sacra, ai saccheggi dei francesi tra 700 e 800. Quando il Codex è tornato alla ribalta delle cronache europee,



i Canonici stavano cercando di venderlo per trovare i fondi necessari da destinare alla ristrutturazione del Coro della Cattedrale e che solo l'intervento oculato e tempestivo dell'arcivescovo Pietro Cilento riuscì a bloccare in tempo l'operazione. Anche i due tedeschi hanno avuto un secco rifiuto alla richiesta di acquisto, malgrado avessero offerto una ingente somma di denaro, ma indubbiamente bisogna però riconoscergli il merito di aver richiamato sull'Evangelario l'attenzione del mondo della cultura aprendo per il documento un orizzonte più vasto e qualificato. Da allora, infatti, gli



studi specialistici si sono susseguiti con passione addentrandosi nel merito dei contenuti esegetici, storici e artistici del meraviglioso Codex Rossanensis. Gli spazi dedicati al Rossanensis sono inseriti all'interno del Museo Diocesano e del Codex, anch'esso interamente rinnovato al fine di proporre una visione privilegiata degli ulteriori antichi tesori di arte sacra che lo spazio museale conserva grazie anche a un moderno allestimento multimediale. A contenere l'opera è una bella scatola di seta per proteggere come un bozzolo la preziosa pelle marocchina della sua copertina e un climabox che come una culla perfettamente climatizzata e sicura, garantisce

un fresco costante. Le preziose pagine, nel 2013 sfogliate sotto gli occhi di Papa Francesco e dell'allora Presidente Napolitano, ora sono girate solo una volta all'anno. Il Codex Purpureus Rossanensis, riconosciuto nel 2015 dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità, è stato collocato nel programma di conservazione del patrimonio documentale "Memoria del mondo" ("Memory of the World"), al fine di proteggere questo patrimonio da rischi connessi all'amnesia collettiva, alla negligenza, alle ingiurie del tempo e delle condizioni climatiche, dalla distruzione intenzionale e deliberata. Il restauro è stato affidato nel 2012 all'Istituto Centrale per il Restauro e la Conservazione del Patrimonio Archivistico e Librario (ICRCPAL) del Ministero dei Beni Culturali, affinché venissero eseguite approfondite analisi biologiche, chimiche, fisiche, tecnologiche e tutte le necessarie cure per il suo restauro e la sua conservazione. Il lavoro degli studiosi ha fornito, altresì, significative risposte sulla storia e sull'esecuzione del volume, oltre a dettare importanti indicazioni generali sulla fattura e lettura dei codici di analoga provenienza e periodo storico. Nei tre anni di studio e indagini sul Codex si è giunti ad una "rilettura" importante del codice stesso. Il restauro è stato effettuato in modo estremamente rispettoso del volume, per non alterarne ulteriormente le fragilità dovute all'invecchiamento naturale e a varie vicissitudini tra le quali il restauro, fra il 1917 e il 1919, di Nestore Leoni, al tempo famoso miniaturista, i cui interventi, sfortunatamente, hanno modificato in maniera irreversibile l'aspetto delle pagine miniate. Quasi tutti i ricercatori concordano nel datare il codice intorno alla metà del secolo VI. La legatura, in pelle scura, risale invece al secolo XVII o XVIII. Le pergamene, contrariamente a quanto si credeva non sono state trattate con il murice, un mollusco gasteropode (conchiglia) da cui si ricavava la porpora reale (diffusa dai fenici), ma utilizzando l'oricello, un colorante di origine vegetale. Colorante,

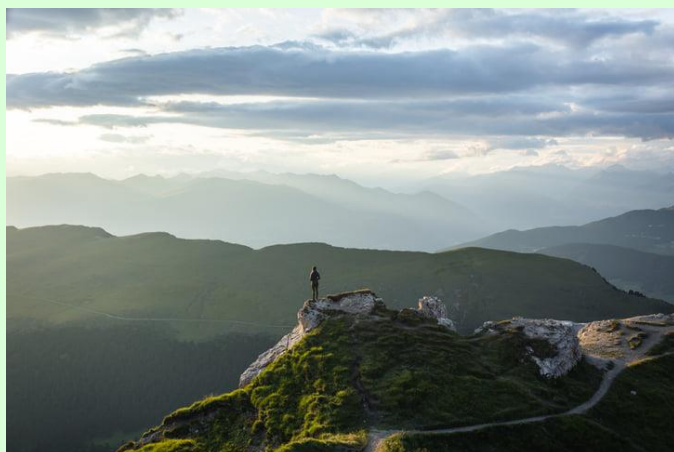
evidentemente a disposizione dell'antico laboratorio che trattò le pergamene. Le analisi di laboratorio, eseguite in micro-Raman, micro-Infrarosso in Trasformata di Fourier (FTIR) e in Fluorescenza da Raggi X (XRF), su alcuni pigmenti originali e altri appositamente preparati in laboratorio, hanno permesso di approfondire le conoscenze sui materiali pittorici impiegati nell'alto medioevo e forniscono la prima evidenza sperimentale dell'uso della lacca di sambuco in un manoscritto così antico. Inoltre, l'assenza nel manoscritto di ogni tipo di preparazione delle miniature conferma l'origine Bizantina del codice. Una tavolozza pittorica, composta da molti colori (bianco, nero, rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco, viola, rosa, malva, oro), è stata usata nel prezioso manoscritto. Inoltre, l'oro puro e l'argento sono stati utilizzati per la scrittura dei Vangeli, così come è stato utilizzato inchiostro nero per i titoli. Alcune parti sbiadite dei testi in argento, in epoca sconosciuta, sono state sovrascritte con inchiostro nero. Fortunatamente, per i tecnici incaricati a svolgere le analisi, il miniaturista (o miniaturisti) non ha macinato finemente i pigmenti utilizzati per le miniature. Così è stato possibile analizzare spettroscopicamente ogni singolo pigmento, anche quando applicati in miscela, favorendo così l'identificazione delle materie coloranti. Per il professor Cavallo: “La carica di spiritualità che vi è insita è restituita, innanzitutto, dal colore della pergamena e dalle sue valenze simboliche. Il nesso tra porpora e sangue richiamava il sangue versato da Cristo sulla Croce, e da quanti per il trionfo della Croce avevano dato la vita. Purpurei sono dunque i martiri. Altresì la porpora non era solo correlata al simbolismo del sangue espiatorio versato sulla Croce, ma anche al colore della tunica fatta indossare a Cristo per irriderne la regalità che, insieme alla corona di spine, quel colore evocava. Con Costantino e in epoca successiva, la porpora, come simbolo congiunto del potere imperiale e della sacralità divina, una volta proiettata sul libro sacro, ne faceva oggetto di adoratio e di pompa liturgica in occasione di cerimonie sacre.” Il 2 luglio 2016 il Codex è stato riportato a Rossano da Roma, e per la città e la regione è stato un giorno di festa. Disse Umberto Broccoli, famoso archeologo: “L'arrivo del Codice a Rossano è paragonabile a quando si tolsero i ponteggi alla Cappella Sistina a Roma”. Il Monsignor Satriano invece commentò così:” Sta risorgendo una comunità di uomini e donne che sta producendo benessere non in termini economici ma inteso come crescita spirituale dunque bene dell'essere. Questo è il frutto maturo di un albero che è cresciuto bene”. Per Sgarbi il Codex “rappresenta, seppur nelle difficoltà di godimento di poche pagine, una testimonianza fondamentale del mondo cristiano e dell'Occidente bizantino che ha a Rossano un suo rifugio e la sua fortezza”. Sul futuro del Codex, la responsabile delle comunicazioni per il restauro del manoscritto, Rosi Fontana affermò: “Il Codice appartiene a Rossano e Rossano sicuramente è il suo Codice Purpureo: possiamo immaginarci ancora altri 1.500 anni di vita. Oggi è in una super teca, super climatizzata, monitorata 24 ore su 24. Quindi è tenuto nel migliore dei modi possibili e la sua musealizzazione continuerà per lunghissimo tempo ed è certamente il monumento più importante dell'Italia Bizantina del Sud.” Un pezzo di storia che da solo vale il viaggio in Calabria.





## **MONTAGNE MOZZAFIATO**

*a cura di Silvia*



Il corpo umano è una macchina perfetta ma complessa e come tutte le cose complesse va prima studiato e poi messo alla prova. Perché quando saliamo ad alta quota sembra di non respirare mai abbastanza? Quante volte durante un'escursione abbiamo sentito girare la testa o ci siamo sentiti spossati? Per capire quali meccanismi si attivano nel nostro corpo quando saliamo di altitudine in montagna bisogna

guardarsi un po' più dall'interno. Con un semplice respiro il nostro corpo cattura le molecole di ossigeno presenti nell'aria e, dopo averle fatte passare dai polmoni negli alveoli, le diffonderà nella circolazione sanguigna sfruttando la differenza (o gradiente) di pressione che esiste tra gli alveoli ed il sangue. Negli alveoli l'ossigeno ha una pressione maggiore mentre nel sangue è minore. In condizioni normali, dette standard, questo scambio avviene linearmente. Quando però cambia il livello di altitudine, la pressione dell'ossigeno cambia e tende a diminuire con l'aumentare della quota. Cosa vuol dire? Vuol dire che, mano a mano che si sale in vetta, magari velocemente, anche se l'aria che respiriamo è uguale a quella che re-spiriamo a mare o in città, nel nostro corpo qualcosa cambia: non tutto l'ossigeno passa al sangue. Allora ci si inizia a sentire spossati, con sensazioni di nausea, mal di testa. Eccoli i primi segnali dell'ipossia anche detta mal di montagna. Tutti questi sintomi tendono a scomparire gradualmente mano a mano che ci adattiamo alla nuova situazione. A quote molto alte (dai 3000 metri in su), i disturbi legati a questa scarsa capacità di far arrivare l'ossigeno nei tessuti, invece, possono portare il corpo a mettere in atto tecniche di adattamento più forti: il battito cardiaco accelera, il respiro e la frequenza respiratoria aumentano. Ed ecco qui che rimaniamo senza respiro, ma non per il panorama! Nel frattempo, se decidiamo di allungare la nostra permanenza in alta quota, anche il midollo osseo si attiverà per produrre, nei 10 giorni successivi, nuovi globuli rossi per tentare di aumentare il trasporto di ossigeno nel sangue. In questi casi ci potrebbe volere del tempo per acclimatarsi alla differenza di quota o rischiare di non acclimatarsi proprio. Salire e scendere gradualmente quando ci troviamo sopra i 3000 metri può comunque aiutare a prevenire alcune patologie molto più gravi correlate al mal di montagna come edemi cerebrali o edemi polmonari. Il segreto per scoprire la montagna e godere di tutte le sue ricchezze è viverla ed affrontarla lentamente, senza presunzione e con lo spirito di osservazione. Conviene sempre prendersi i propri tempi e concederli ai compagni di cammino. Non è forse più conveniente contemplare un tappeto di nuvole ai tuoi piedi senza il fiatone ed al limite dello svenimento? La montagna e le leggi della fisica, in questo caso, si alleano per spifferarci il vero senso della vita (la vera ricchezza da custodire gelosamente): vivere lentamente e con bellezza. Non limitiamo le emozioni e le esperienze, ma cresciamo rispettando il tempo e la legge del mondo.

## ***PUNTI E SPUNTI***

*a cura di Bruno Zicari*

Paloma è una ragazzina di dodici anni, di intelligenza e sensibilità eccezionali, insomma superdotata, portata ad affrontare enormi problemi esistenziali che risolve a suo modo, ma sempre con una lucidità folgorante. E' uno dei personaggi-chiave del libro "L'eleganza del riccio", edizioni e/o 2010, un successo editoriale di qualche anno fa, della scrittrice francese Muriel Barbery. Come la stessa protagonista racconta in prima persona (pag. 178), vi-ve con la ricca famiglia dell'alta borghesia, in un quartiere chic nel centro di Parigi. La scuola del quartiere ha un coro molto ben preparato e in grado di esibirsi con ottimi risultati. Paloma, quindi, ci fa assistere ad un concerto. Nel pomeriggio fissato, la palestra è già piena zeppa e l'atmosfera è fantastica. Giunto il momento, entrano in scena, tra le acclamazioni, i coristi ed il prof di musica, direttore del coro. E' sceso il silenzio, ed ecco l'attacco.

"Ogni volta è un miracolo. Tutta questa gente, tutte le preoccupazioni, tutti gli odi e i desideri, tutti i turbamenti, tutto l'anno scolastico con le sue volgarità, gli avvenimenti più o meno importanti, i prof, gli alunni così diversi, tutta questa vita in cui ci trasciniamo fatta di grida, lacrime, risate, lotte, rotture, speranze deluse e possibilità inaspettate: tutto questo scompare di colpo quando i coristi si mettono a cantare. Il corso della vita è sommerso dal canto, d'improvviso c'è una sensazione di fratellanza, di profonda solidarietà, persino d'amore, e le brutture quotidiane si stemperano in una comunione perfetta. Anche i visi dei coristi sono trasfigurati ...

Ogni volta è la stessa storia, mi viene da piangere, ho un nodo alla gola e faccio di tutto per controllarmi, ma quando è troppo è troppo: a stento riesco a trattenermi dal singhiozzare. E quando c'è un canone, guardo per terra perché l'emozione è troppa tutta in una volta: è troppo bello, solidale, troppo meravigliosamente condiviso. Io non sono più me stessa, sono parte di un tutto sublime al quale appartengono anche gli altri, e in quei momenti mi chiedo sempre perché questa non possa essere la regola quotidiana, invece di un momento eccezionale del coro.

Quando il coro s'interrompe tutti quanti, con i volti illuminati, applaudono i coristi raggianti. E' così bello.

In fondo, mi chiedo se il vero movimento del mondo non sia proprio il canto."

In questa pagina, la vivida rappresentazione delle emozioni viene magnificamente descritta con la sua prosa intensa e coinvolgente, come coinvolgente sa essere la musica. La musica, che come è esperienza di chiunque la ami, rapisce e colma il cuore, accarezza e trafigge, lenisce lo spirito e commuove, fa vibrare le corde più intime dell'essere immergendoci nelle sue armonie, aiutandoci, così, a farci amare la vita.

ooOoo

### Ossimoro:

Si racconta che il famoso comico romano, Ettore Petrolini, prematuramente scomparso nel 1936, essendo gravemente ammalato ed ormai in punto di morte, alle parole del medico che lo visitava e lo rincuorava sostenendo di trovarlo ristabilito, rispondesse "meno male, così moro guarito".

## ***IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLE API***

*a cura di Giuseppe Zicari (biologo)*



Gli insetti furono tra i primi animali a colonizzare le terre emerse circa 400 milioni di anni fa e oggi sono gli organismi viventi del nostro Pianeta che contano il maggior numero di specie: ne sono state classificate oltre un milione. Ragionando in termini di biomassa, cioè il peso degli organismi viventi, si stima che il 97% sia rappresentata da vegetali (e funghi) mentre il 3% dagli animali di cui i due terzi sono insetti. Circa 120 milioni di anni fa comparvero sulla

Terra le piante con fiori (dette angiosperme) portando nuovi colori tra le conifere e le felci. Uno dei più vecchi resti fossili di insetti è stato ritrovato dentro l'ambra ed è stato datato 80-100 milioni di anni; le prime specie di vespe erano vegetariane e senza pungiglione. Le vere api comparvero tra 22 e 25 milioni di anni fa. Si ritiene che *Apis mellifera* e *Apis cerana* fossero due specie distinte già 2 milioni di anni fa e sono state geograficamente separate almeno fino a 12000 anni fa. Gli insetti in grado di impollinare sono detti pronubi e il numero stimato è di circa 40.000, di cui almeno 25.000 sono le specie di api e all'incirca 2.000 vivono in Europa (la maggior parte sono api solitarie per le quali non si hanno a disposizione molte informazioni). Tra le migliaia di specie di api descritte nel Mondo all'incirca 50 sono gestite dall'uomo e 12 sono utilizzate comunemente per il servizio di impollinazione (*Apis mellifera*, *Apis cerana*, *Osmia lignaria*, *Osmia bicornis* (api solitarie molto diffuse in Europa) e *Bombus terrestris*). Il successo delle api mellifere è dovuto a diversi fattori come la capacità di regolare la temperatura della colonia e quindi di resistere anche al freddo. Inoltre le api mellifere pur non essendo sempre gli impollinatori più efficienti vivono in colonie costituite da migliaia di individui che si spostano per chilometri. I nostri antenati avevano già imparato a raccogliere il miele almeno 7.000-8.000 anni fa. In Egitto sono ritrovate tra le più antiche testimonianze di una vera e propria apicoltura risalenti al 2400 a.C. Un papiro risalente al 256 a.C. fa riferimento ad un apicoltore con 5.000 colonie. Il miele era anche un ingrediente di oltre 500 farmaci impiegati nell'antico Egitto. Un alveare di *Apis mellifera* è formato da 10.000 a 100.000 api divise in caste: un'ape regina, alcune centinaia di fuchi (presenti solo nel periodo riproduttivo) e api operaie originate da uova fecondate. I maschi (i fuchi) sono completamente dipendenti dalle sorelle in quanto sono nutriti dalle api operaie (per trofallassi) o possono prelevare il nettare dalle celle e non hanno il pungiglione: sono tutti derivati da uova non fecondate (partenogenesi). Nella colonia i maschi solitamente

compaiono 3-4 settimane prima della generazione di nuove api regine. Senza ape regina la famiglia è destinata a morire ma con la generazione dei maschi, che voleranno alla ricerca delle regine, viene aperta una strada per diffondere il patrimonio genetico. Un'ape regina si può accoppiare in volo con diversi maschi, solitamente una sola volta nella vita, e può conservare milioni di spermatozoi per diversi anni. In seguito a questo accoppiamento l'ape regina può generare fino a 1.500-2.000 uova al giorno, pari a più di un uovo al minuto. Durante la sua vita l'ape regina può generare oltre due milioni di api. Nei primi 3 giorni le larve sono nutrite con la pappa reale e poi vengono nutrite con una miscela costituita dal 50% di miele e il 50% di polline. La pappa reale è prodotta da apposite ghiandole delle api nutrici ed è utilizzata per nutrire l'ape regina e le larve nei primi giorni. La pappa reale contiene degli ormoni prodotti dalle api operaie che attivano particolari geni che consentiranno la trasformazione della larva in ape regina. Le uova fecondate origineranno femmine operaie (sterili) o regine (femmine fertili) in base alla dieta alimentare degli stadi giovanili. Le api operaie, quindi, con la dieta differenziata possono regolare lo sviluppo di una larva in ape regina. I fuchi e le api operaie vivono tra i 30 e i 50 giorni: le api operaie nate in autunno possono vivere anche 180 giorni, i fuchi d'estate possono vivere fino a 90 giorni, mentre l'ape regina può vivere tra 2 e 7 anni. Ne consegue che in quattro mesi tutte le api di una colonia non sono più le stesse (tranne la regina). Le api bottinatrici solitamente non si spostano oltre i 3 km dall'alveare potendo raggiungere al massimo la distanza di 10-11 km. I prodotti delle api (*Apis mellifera*) come il miele sono utilizzati anche da animali: orsi (si ricoprono il muso di fango per proteggersi dalle punture), tassi, roditori, volpi e insetti come scarafaggi, calabroni, formiche, vespe e falene. Diversi uccelli si nutrono di api come le cince, il gruccione, il codiroso e il balestruccio. Il gruccione le prende in volo e sempre volando è in grado di togliere il pungiglione e ingoiarle. Può posizionarsi in prossimità dell'arnia e saziarsi comodamente. I picchi (es.: picchio verde) e la cinciallegra possono arrivare a battere con il becco le pareti degli alveari per farne uscire di più e cibarsene. Il pungiglione è presente nella regina e nelle api operaie e quando pungono l'uomo non riescono ad estrarlo, per cui allontanandosi si lacera e rimane conficcato. L'ape con la puntura si priva di una parte del sistema nervoso, di parti essenziali alla sopravvivenza e muore. Le api non perdono il pungiglione quando si pungono fra loro, per cui in questo caso non muoiono. Le api e gli impollinatori sono considerati i guardiani del nostro futuro perché sono in pericolo a causa delle rapide ed estese modificazioni operate dall'uomo. Le api sono ambasciatrici delle minacce che incombono sugli altri insetti, ma anche sui vegetali e gli altri animali. Il ruolo che hanno svolto i canarini nelle miniere che smettendo di cantare comunicavano il pericolo di gas pericolosi e i minatori dovevano uscire al più presto, può essere oggi traslato in modo pertinente alle api per il mondo agricolo e non solo.



# **COME COMPORTARSI IN CASO DI PUNTURE DI INSETTO O MORSI DI ALTRI ANIMALI**

*a cura di Giuseppe Martino*



Breve promemoria sul comportamento da tenere in caso di punture da insetto o altri animali durante le escursioni in montagna. Un evento tra i più comuni è la puntura di **ZECCA**. Solitamente si verifica in primavera, estate e autunno ma con i cambiamenti climatici ormai è possibile anche in inverno. Le zecche vivono nell'erba e sulle foglie e li attendono il passaggio della vittima da parassitare, uomo, animali, attratte dal calore si trasferiscono sui vestiti e da lì iniziano il

loro cammino alla ricerca della pelle a cui si attaccano per nutrirsi del sangue, è buona norma pertanto indossare abbigliamento chiaro per poterle facilmente individuare ed allontanare. Quando possibile è bene cercare di evitare di attraversare zone con fitta vegetazione erbosa o arbustiva. Al rientro a casa è cosa saggia controllare attentamente la pelle facendosi aiutare da un familiare. Nel caso si individui un parassita bisogna evitare di sopprimerlo con metodiche popolari quali olio, calore ecc., il modo corretto ed efficace è solo quello di afferrarlo delicatamente con una pinzetta senza schiacciarlo ed estrarlo ruotando in senso antiorario, è importante che non soffra perché in questo caso rigurgiterebbe nella lesione il contenuto del suo stomaco e con esso eventuali germi come la *Borrelia Burdgoferi* che causa la malattia di Lyme. Dopo di che bisognerà controllare la pelle per 10 giorni e in caso di eritema, esantema, febbre, dolori articolari bisognerà recarsi in pronto soccorso dove verrà richiesta una consulenza infettivologica per la diagnosi e la terapia del caso, mai assumere farmaci senza la precisa indicazione dello specialista.

In caso di punture di **VESPE, API, CALABRONI, RAGNI o ALTRI INSETTI** bisognerà fare attenzione a possibili reazioni allergiche fino allo shock anafilattico, specie se si è stati già punti in passato, sulla lesione si applicherà ghiaccio subito e poi una pomata al cortisone, gli antistaminici in crema sono poco efficaci, in caso di sintomi più seri andrà assunto cortisone a dosi adeguate per via iniettiva.

Nel caso di morso di **VIPERA** prima regola è rimanere calmi (il morso di vipera raramente è mortale anche senza trattamento) e a riposo perché il movimento metterebbe più velocemente in circolo il veleno. Niente siero antivipera perché non più in uso in quanto più pericoloso del morso stesso, ma bisogna fasciare con una benda l'arto colpito in modo da bloccare la circolazione linfatica con cui il veleno si diffonde e attendere i soccorsi per poi recarsi in un pronto soccorso.

Morso di **CANE**: lavare accuratamente la ferita con abbondante acqua e sapone e recarsi al pronto soccorso per la terapia antibiotica del caso, tenendo presente che la rabbia silvestre non è più presente da molti anni nelle nostre zone.

Buone escursioni a tutti.

## ***CAMMINI E SENTIERI***

### ***PERCORSI A PIEDI ATTORNO AI BORGHI CALABRESI***

*a cura di Carmine Sproviero*

Questo articolo nasce dalla richiesta e dalla volontà del presidente del CAI di Cosenza, Roberto Mele, che ha proposto per la nostra sezione una rivista che raccontasse le nostre esperienze e le bellezze che contraddistinguono la nostra Calabria; ho accettato l'invito cercando di dare il mio contributo su quello che mi sta appassionando durante le mie uscite escursionistiche e fotografiche da un po' di tempo, cioè la conoscenza dei nostri borghi e gli eventuali percorsi intorno ad essi e dove è possibile creare delle bretelle che congiungono questi al Sentiero Italia. Quindi, un doppio coinvolgimento, un tipico percorso escursionistico come il CAI sa organizzare e a conclusione della giornata la conoscenza dei nostri paesi con le loro attrattive artistiche, storiche, enogastronomiche.

### **In questo primo articolo propongo un'uscita organizzata dal CAI di Cosenza il 1 novembre 2020. San Benedetto Ullano e il Sentiero Italia.**

Benvenuti nella catena costiera! Il percorso va dal casello forestale di Cinquemiglia alle Cinque vie, una tratta suggestiva del Sentiero Italia della Calabria. Il percorso attraversa infiniti boschi di faggi intervallati da piccole valli e ruscelli che scendono



dalle cime più alte, si addentra in boschi selvaggi dove è più facile incontrare volpi e cinghiali che persone. Il mar Tirreno, con la sua linea blu, è il segnavia migliore per un viaggio a piedi in una Calabria interna e solitaria. Un tragitto che emoziona in tutte le stagioni. La primavera regala i suoi fiori, d'estate si può cercare refrigerio per chi vuole scappare dalla calura della città in un percorso completamente in ombra e al fresco, d'autunno i colori delle foglie della splendida faggeta ci ricordano l'importanza dei boschi calabresi, d'inverno gli alberi completamente spogli ci aprono ampie vedute sui colori del mare e la suggestiva apparizione delle isole Eolie nelle giornate più limpide. Il nostro percorso che si snoda tutto su una carrareccia con dislivelli modesti finisce alle cosiddette Cinque vie perché qui il percorso si divide in cinque sentieri: il nostro, il primo e il secondo a destra portano rispettivamente nei borghi arbereshe di San Martino di Finita e

Cerzeto, il sentiero che procede dritto è la continuazione del Sentiero Italia, quello a sinistra riporta verso il mare.

## SCHEDE TECNICHE

- ✓ Distanza: 14 km circa (andata e ritorno)
- ✓ Dislivello: 300 circa
- ✓ Difficoltà: E (escursionistica, intermedia)
- ✓ Tempo di percorrenza: 6 ore circa
- ✓ Periodo consigliato: tutto l'anno

- Nei Dintorni: Laghicello

Piccolo lago naturale situato in alta quota tra Serra Pantalonnata e Cozzo Cervello, a 1135 m s.l.m., interamente circondato da faggi, è un sito di interesse comunitario perché ospita una sottospecie abbastanza rara di tritone, "triturus alpestris inexpectatus" .

- Il Borgo: San Benedetto Ullano

Borgo arbereshe, situato sulla sponda occidentale della valle del Crati e alle pendici del monte Sant'Elia con la sua frazione Marri è circondato ancora oggi da boschi rigogliosi come ricorda il suo vecchio nome che deriva dal greco "ulimos " che significa boscoso.

- Il paese dalle porte narranti

Negli ultimi anni il borgo si è arricchito di una nuova attrattiva le porte narranti che raccontano alcune vicende della cultura arbereshe e del condottiero Giorgio Castriota Skanderbeg.

- Scoprire il borgo di San Benedetto Ullano

Portali settecenteschi con stemmi e numerosi archi e archetti che caratterizzano le "gjitonie", vicinato in albanese.

- La cappella della nobile famiglia dei Rodotà dedicata alla Madre del Buonconsiglio.

- Chiesa parrocchiale di San Benedetto abate, con il suggestivo campanile ad abside, la splendida iconostasi in legno, un mosaico del Cristo Pantocrator di pregio. Le funzioni religiose sono celebrate in rito greco bizantino.

## ***RACCONTO DI UN'ESPERIENZA UNICA E INDIMENTICABILE***

*a cura di Gabriele Atripaldi* (Gruppo sci escursionismo sez. Cai Cosenza #quellideltallonelibero)



Tra le tante esperienze vissute e rimaste nel cuore, non posso esimermi dal raccontare quella condivisa con la sezione del Cai di Roma, uno dei più importanti sulla scena nazionale. Un'esperienza unica, che ha contribuito ad arricchire la mia persona e consentito di conoscere persone stupende. Giovedì 7.02.2019 venni contattato dall'amico Roberto Mele della sezione Cai di Cosenza, che mi chiese di

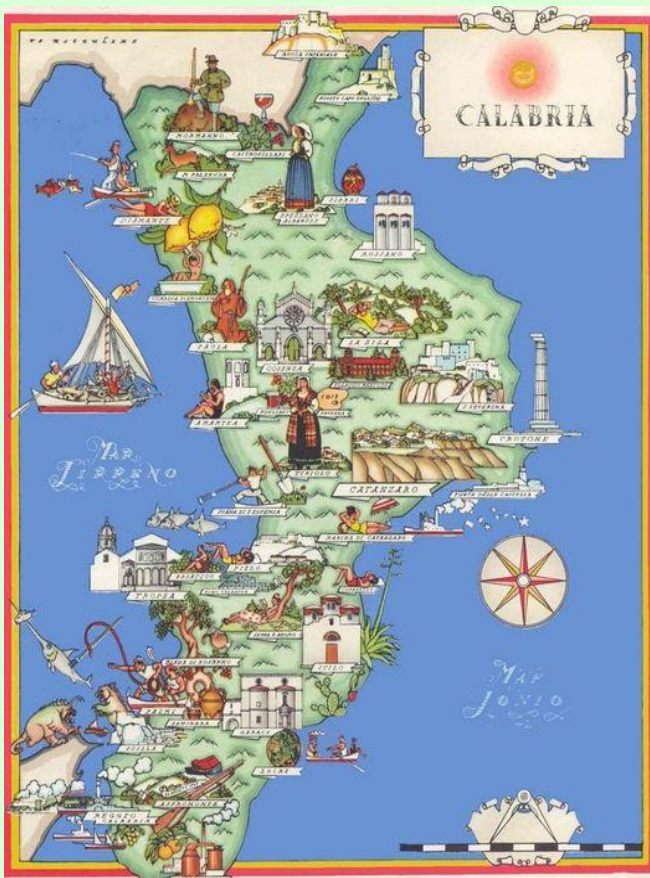
accompagnare un cospicuo numero di sciatori del Cai di Roma, amanti dello sci escursionismo, in vacanza nella nostra Sila nel villaggio di Silvana Mansio. Stefano Pastorino e Cesare De Martino referenti del gruppo, avevano manifestato la volontà di fare qualcosa insieme a noi. Proprio la domenica del 10.02.19, come da programma, era prevista un'escursione del gruppo di sci escursionismo guidata da me e dall'amico Nicola Guarracino, di circa 20 km – Santa Barbàra, Serra Ripollata, Macchialonga, Pettinascura. Mi riservai di accettare la proposta di Roberto, perché ritenni opportuno conoscerli prima e capire il loro grado di preparazione, in quanto l'escursione, visto il dislivello e la distanza, si presentava impegnativa. Quindi, il giorno prima dell'escursione, andai al villaggio di Silvana Mansio e, dopo una calorosa accoglienza da parte di Stefano Pastorino, Maria Cristina Cascelli, Cesare De Martino e di tutto il gruppo, illustrai loro il percorso e le difficoltà che presentava. Mi ascoltarono entusiasti e, dopo aver bevuto una birra insieme, acconsentirono a unirsi a noi, assicurandomi sulla loro preparazione sciistica, in quanto erano esperti nella pratica della disciplina. Ci ritrovammo all'appuntamento in località Santa Barbàra, località di partenza. La giornata prometteva bene, con temperatura rigida, fondo ghiacciato, ottimo innevamento, sole e neanche una nube all'orizzonte. Le condizioni meteo favorevoli fecero aumentare l'adrenalina e il mio entusiasmo, che in un attimo si trasferì a tutto il gruppo. E fu così che iniziammo questa straordinaria avventura, che proseguì dritta fino a Serra Ripollata. Lo scenario e i panorami, con il mar Jonio all'orizzonte, furono incantevoli ai loro occhi. Dopo un'infinità di foto, scendemmo al laghetto di Macchialonga per un breve ristoro, e anche qui la nostra bella Sila si mise in mostra dinanzi ai cari amici romani. Fu un momento di sana convivialità. Dal mio zaino tirai ogni prelibatezza: il Paniciello di Verbicaro, il cedro di Diamante al cioccolato, la tipica Varchiglia cosentina e la pitta 'mpigliata di San Giovanni in Fiore. Offrì loro non solo natura e montagna, ma anche una Calabria piena di profumi, sapori e gastronomia di primissimo livello. Non fu facile ripartire dopo l'inebriante sosta, ma i tempi andavano rispettati. Da Macchialonga proseguimmo nell'immensa e abbagliante vallata innevata



per arrivare a Monte Pettinascura. Arrivati e ammaliati dal nome e dal luogo misterioso della località, con i suoi bellissimi e fittissimi abeti e pini larici, scivolammo sulla via del ritorno. Stremato dalla fatica, dall'emozione, inorgoglito della nostra Calabria dinanzi agli amici romani, fu impossibile sottrarmi al loro invito a cena. Una giornata indimenticabile, conviviale e di amicizia, conclusasi con uno slalom tra un buon bicchiere di vino e l'altro. Non posso che ringraziare la sezione Cai di Cosenza per aver creduto nella mia persona e avermi dato la possibilità di cementare rapporti di amicizia, utili alla crescita di ognuno di noi e della stessa sezione. Porterò avanti questa attività, mia grande passione, insieme a questo gruppo consolidato da tempo, denominato simpaticamente "[#quellideltallonelibero](#)", nome che richiama alla tecnica di questa disciplina, con l'obiettivo di far crescere sempre più la pratica di questo sport. La sezione Cai di Cosenza ha enormi potenzialità e può ambire a essere un riferimento per lo sci escursionismo, non solo per la Calabria ma per tutto il Sud, sia per le sue bellissime montagne, ideali per la pratica di questa attività, sia per il maggior innevamento rispetto ad altre province.

## **LA VOCE DELLA DIASPORA**

*a cura di Valerio D'Ippolito*



Ho accolto molto volentieri l'invito dell'amico di lunga data Roberto, a far sentire la "voce della diaspora", come chiamo io i calabresi che per varie ragioni vivono fuori dalla Calabria, su un giornale online che è stato pensato in Calabria e per giunta da una associazione, il CAI, con cui ho un legame associativo, che si occupa di "sentieri" e "cammini" intesi nel loro significato non solo fisico, ma anche spirituale e in coerenza con i valori cui il CAI stesso si ispira. La mia adesione alla proposta di Roberto deriva anche da una convinzione che voglio dire subito con questo mio primo contributo. Sono diversi gli sguardi dei calabresi che vivono in Calabria da quelli della diaspora sulla nostra terra. Chi vive fuori incontra un'idea di Calabria con la quale deve fare continuamente i conti contrastandola e che ha connotazioni

quasi sempre negative, mentre chi vive in Calabria quasi quotidianamente si incontra con i fenomeni reali, toccandoli con mano e spesso sentendosi anche impotente, che sono all'origine della formazione di quella idea negativa che si forma fuori dalla Calabria. Provare a fare dialogare, interrogandosi reciprocamente, cercando e approfondendo insieme le ragioni di tutto ciò, ho pensato che possa essere un buon

"cammino" da fare insieme e chissà che non ne possano scaturire anche iniziative concrete e di qualsiasi natura che aiutino a riscattare questa nostra terra. D'altra parte non lo devo certo insegnare ai frequentatori del CAI, che spesso per raggiungere una vetta o una meta, occorre cercare i sentieri giusti, occorre fare fatica e quand'anche questi sentieri possano partire da punti diversi, poi le persone che ci hanno creduto si ritrovano comunque alla stessa meta. E la meta in questo caso, fuor di metafora, come dicevo prima, è il riscatto di storie, culture lingue (quando si parla di Calabria occorre declinarle sempre al plurale perché ne abbiamo tante di storie lingue e culture) che alla fin fine hanno dato persino il nome a questo paese che chiamiamo Italia. Tutto ciò premesso (tranquilla/e) non sarò lunghissimo, vorrei sostanzialmente questo mio primo contributo dicendovi che considero la Calabria una delle terre più belle e interessanti, sotto tantissimi punti di vista, per fare trekking, escursioni e più in generale una terra straordinariamente vocata al turismo lento come nessun'altra. Occorre che tutti, istituzioni, associazioni, la società nel suo complesso, ne siano consapevoli e studi su come "investire" su queste sue peculiari caratteristiche che nessun'altra regione ha. E vi racconto una esperienza concreta che ho personalmente vissuto proprio in Calabria. Nel 2016 decisi di fare, con un amico nordico e come prosecuzione ideale di un altro e diverso cammino che facemmo nel 2014 che ci portò sempre in Calabria, di fare il periplo della Calabria, di osservarla dalle sue coste. In questa esperienza notai con mio stupore, nonostante avessi vissuto in Calabria per più di 20 anni anche se quest'anno compirò i 50 anni di lontananza (da ciò si capisce che non sono proprio giovane), che continuavamo ad incontrare un'infinità di castelli e torri, saracene e non, lungo tutta la costa. Dopo quel cammino fatto tra Giugno e Luglio, lo stesso anno sono tornato in Calabria in autunno e, questa volta in macchina, sono andato a visitare alcuni luoghi dell'entroterra che non conoscevo. Sono andato anche a Gerace, la cui bellezza merita da sola una visita in Calabria, dove in una minuscola libreria con un paio di piccoli scaffali, ho trovato un libro sui castelli della Calabria scritto da un professore di Santa Severina, paesino che custodisce uno dei castelli più grandi e più belli di tutta la Calabria, dal quale ho scoperto che nella nostra terra sono stati censiti più di 160 tra castelli e torri di varie epoche. Vi confesso che restai sbalordito e il pensiero ha iniziato a fare voli pindarici immaginando reti di sentieri che collegavano tutte queste bellezze, possibilmente recuperate dal degrado.....ma erano appunto voli pindarici, o forse no...chissà!

La Calabria è una terra che ha un grandissimo bisogno di essere amata, prima di tutto dai Calabresi tutti: sia i rimasti che i partiti; ha bisogno anche di tanta tenerezza per addolcire i tratti aspri del nostro carattere dalla miccia troppo spesso corta; ma ha anche bisogno di essere conosciuta da tutti i Calabresi stessi per poter essere narrata in maniera diversa. Per tutto ciò e con questo spirito concludo qui questa mia prima tappa di un cammino che vorrei fare insieme a voi tutti, rimasti e partiti, perché abbiamo ragioni e mete comuni da raggiungere che sono molto importanti.

Un caro saluto a tutti/e

Valerio D'Ippolito  
Calabrese della Brianza, ma Calabrese

## IN RICORDO DI ENZO SCARNATI, PRESIDENTE DEL CORO “SILA”

*a cura di Adriana Bosco*



La scomparsa di Enzo ha lasciato in tutti noi un vuoto incolmabile, un'assenza paragonabile a quella di una figura parentale. Da sempre militante attivo nella sezione Cai di Cosenza, ha fatto sentire la sua presenza con modestia ed umiltà, rivelandosi fin da subito un vero gentleman. Egli non amava i protagonismi, pur intervenendo nelle diverse attività con pareri e suggerimenti qualificati espressi con estremo garbo ed eleganza. Quando Marino propose

l'istituzione di un Coro sezionale, egli non ebbe alcuna esitazione nell'individuare Enzo come Presidente dello stesso, scelta che trovò l'approvazione di tutti i coristi: quale figura più rappresentativa per un'iniziativa che all'epoca era unica nel Meridione? Egli ne fu onorato ed interpretò il ruolo assegnatogli con impegno e dedizione, dando impulso ed incoraggiamento ad un gruppo di coristi neofiti che di tale sostegno aveva bisogno. Tra le sue caratteristiche spiccava un marcato senso dell'umorismo, che emergeva anche durante le prove del Coro: come trattenere le risate alle sue battute o anche soltanto guardando il suo viso dalle mille espressioni? Come dimenticare il suo modo di dire che molti di noi ancora utilizzano “Chi l'avrebbe mai creso!” o “Io non l'avrei mai creso”, così come le sue barzellette, piacevole ricordo per molti di noi durante i trasferimenti in pullman per le diverse mete montane. La sua autoironia, il suo non prendersi troppo sul serio lo rendeva agli occhi degli amici particolarmente umano: ammettere le proprie debolezze gli consentiva di accettare quelle degli altri, così come riconoscere le proprie qualità gli permetteva di apprezzare quelle degli altri, in un dualismo dialettico secondo il quale ognuno ha bisogno del talento e dell'esperienza dell'altro per vivere in maniera equilibrata. Quando la malattia lo ha costretto ad allontanarsi da tutti noi nel Coro, come in tutta la sezione Cai di Cosenza, si è creato un vuoto: la perdita di una figura di riferimento, non facilmente sostituibile. Si è a quel punto deciso di portargli a casa la Strina, complice Anna che ha saputo fino all'ultimo mantenere la sorpresa: una donna meravigliosa che ci ha accolto calorosamente ben sapendo il beneficio che il marito avrebbe tratto da simile improvvisata. Durante i primi incontri Enzo ha cantato con noi alcuni brani del nostro repertorio, godendo del piacere di ritrovarsi con gli amici di sempre. Nelle ultime visite, invece, appariva sempre più stanco con il corpo abbandonato su se stesso: dalla sua poltrona pareva benedirci e con lo sguardo farci capire che ci stava lasciando. Enzo, dopo aver combattuto contro il male per molto tempo, sembrava aver raggiunto con grande accettazione la consapevolezza che per ognuno di noi arriva il momento del

congedo dalla vita terrena. Alla moglie che era solita chiedergli come si sentisse, Enzo rispondeva sempre allo stesso modo, vale a dire “Bene”, quasi a volerla assicurare che la morte non era per lui un problema e tale non doveva costituire per i suoi familiari. Poco dopo Enzo si è spento silenziosamente, lasciando ai suoi cari un principio di vita: godere a pieno delle cose che si hanno e non lamentarsi di quello che non si possiede, un dettato contro ogni forma di invidia generatrice di malessere. Fortunati i suoi cari a ricevere un tale insegnamento. Enzo ci perdonerà, ma anche noi faremo tesoro della sua eredità. La pandemia non ci ha permesso come Coro di salutarlo con qualche canto di montagna, così come lui avrebbe desiderato: ci riproponiamo di farlo non appena sarà possibile.

Caro Presidente, rimarrai nei nostri cuori!

Marino - Roberto - Grazia - Elvira - Elio - M.Teresa F. - Adriana S. - Renata - Antonella - M.Teresa S. - Adriana V. - M.Teresa G. - Teresa C. - Luigi - Vincenzo - Paola - Bruno - Pino - Franco - Aldo - Carmelo - Adriana B.

## ***U VIACCHIU SAGGIU***

*a cura di Patrizia Baldino*

Nu viacchiu sedìa abbannu u jumi  
guardannu scurra l’acqua ppe ure ed ure.  
Di chiru spettaculu era rimasti n’cantatu  
e da billizza da natura assai miravigliatu.  
All’impruvvisu nu scrusciu u fa bbotari,  
na cosa era caduta intra chire acque chiare.  
Guarda bbuanu e bbida nu scorpiuni  
ca stava arrancannu intra lu jumi.  
Allonga ra manu ppe ru potì sarvari  
e l’animali, sentiannusi acchiappari,  
u pungia senza mancu ci pensari.  
U viacchiu ccu ru forti duluri  
fa cada torna u scorpiuni intra lu jumi  
e, doppu nu mumiantu di spaviantu,  
ci prova ancora a ru portari n’sarvamiantu.  
U sciaguratu miagliu nun sa fari  
ca a si votari e torna a ru m’pizzari.  
U viacchiu saggiu, senza mancu esitari,  
ccu na pampina ricoglia l’animali e,  
ridiannu, ad iddru dicia, na picca cuntrariato:  
<Cumù vidi, bellu, t’è fricatu!  
Ca s’a natura tua è chira e pungiari e fa mali,  
a mia, m’beci, è chira d’aiutari>.  
Amici cari, voliannu allura fari  
nu pocu e bbene senza ci n’gappari,  
i pricauzioni giuste aviti e sapì pigliari.

## ***Il CAI GIOVANNI BARRACCO DI COSENZA PRESENTA IL SUO PROGETTO DI MONTAGNA-TERAPIA PER IL 2021***

*a cura di Candida Mastroianni*



Il Club Alpino Italiano annovera fra i suoi scopi anche la tutela del benessere fisico e psichico delle persone, in assoluta concordanza con la definizione che già dal 1948 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dà della salute, e cioè “uno stato caratterizzato da un completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente dall'assenza di malattie o infermità”. Il termine Montagnaterapia coniato per la prima volta nel 1999, da Giulio Scoppola, psicologo e psicoterapeuta, definisce un originale approccio metodologico a carattere terapeutico,

riabilitativo e socio educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, cura e riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; progettato per svolgersi attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. La montagna infatti rappresenta un luogo ove si riducono i pregiudizi, si annullano le differenze, si crea più facilmente socialità; con l'attività fisica del cammino, effettuata in modo regolare, si controlla la pressione sanguigna e il peso corporeo, si contrasta il decadimento fisico; si riduce il rischio di insorgenza di insonnia, di ansia, di fenomeni regressivi e/o depressivi. Dal giugno 2013, nel Convegno svoltosi a Lanzo Torinese, dal titolo “Prevenzione dei tumori: il ruolo del CAI”, organizzato dalla Commissione Medica LPV (Liguria – Piemonte - Valle d'Aosta), di concerto con le reti Oncologiche regionali, è stata messa in evidenza la valenza positiva della montagna nella patologia oncologica. Dati allora confermati dai risultati degli studi epidemiologici presentati dal Prof Franco Berrino dell'Istituto dei tumori di Milano, in cui si evidenziava una correlazione fra alimentazione, attività fisica, stile di vita che, potevano influire nella prevenzione e nella recidiva della malattia tumorale. Inoltre si è visto che sia i pazienti sia gli operatori inseriti nei progetti montagnaterapia presentavano indicatori clinici positivi e diminuzione del “burn out” (tipico degli operatori sanitari in campo oncologico e psichiatrico).

### **Il nostro progetto**

Come CAI di Cosenza, ci proponiamo l'obiettivo iniziale di portare in montagna pazienti portatori di patologie croniche ed in particolare donne operate al seno per pregressa patologia oncologica.

## Strutturazione del progetto

La Montagnaterapia nel paziente cronico è vista quale metodologia terapeutico-riabilitativo e socio-educativo attenta alla prevenzione secondaria, alla cura ed alla riabilitazione; utile quale paradigma bio-psico-sociale per la promozione dei processi evolutivi legati alle dimensioni trasformative della montagna. Lavora sulle dinamiche di gruppo nell'ambiente culturale, naturale della montagna Utilizza le conoscenze e tecniche proprie delle discipline della montagna (ambiente montano, pratica escursionistica) integrato con i trattamenti medici, psicologici e/o socio-educativi già in atto. Studia e verifica i processi e gli esiti. I Soggetti coinvolti sono, oltre al Club Alpino Italiano (CAI) sezione di Cosenza, l'Unità Operativa Complessa (UOC) di Oncologia Medica dell'Azienda Ospedaliera di Cosenza, ONCO ROSA Onlus (associazione di volontariato malati oncologici, SIPO (Società Italiana Psiconcologia) sezione di Cosenza. Il Team è costituito da: Responsabili medici e di progetto di montagnaterapia, psicologi, Volontari, Istruttori ed Esperti di montagna. Il CAI si farà carico circa: le competenze tecnico professionali in tema di accompagnamento in montagna, l'individuazione dei percorsi, stipula dell'assicurazione. L'UOC di oncologia si farà carico circa: l'individuazione dei pazienti, la somministrazione di questionari pre e post esperienza di montagnaterapia costruiti ad hoc, l'offerta di figure professionali ad hoc quale psiconcologo ed oncologo. Ai partecipanti sarà chiesto di compilare un consenso informato alla partecipazione, una scheda socio anagrafica e dei questionari, a tempo 0, a metà esperienza ed a fine esperienza, al fine di valutare le eventuali differenze apportate da un conoscenza/approccio base alla montagna. A tal fine sono stati individuati ed inclusi nel programma tre percorsi di escursioni T, ovvero itinerari ben tracciati ,che non pongono incertezze o problemi di orientamento e che si svolgono in genere sotto i 2000 m. Due percorsi di nordik walking, disciplina sportiva che ha velocemente conquistato il mondo e che consiste nel camminare con dei bastoncini appositamente sviluppati, ed offre un modo facile, naturale ed efficace per migliorare la propria condizione fisica, tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.



The banner features a blue sky background with a group of people on a mountain peak. The text is as follows:

**Club Alpino Italiano - Cosenza**

**ONCO Rosa Trekking**

**Domenica 6 Giugno 2021**

**Montagnaterapia: la montagna che cura. Il progetto dedicato alle donne operate al seno**

The CAI logo is visible in the top right corner of the banner.

# GUIDA ALLE ESCURSIONI

A cura del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico



## GUIDA alle ESCURSIONI

Poche regole utili e intelligenti possono salvare una vita. Ecco un vademecum semplice ma efficace per prevenire incidenti e trascorrere una felice giornata in montagna.



**1**

**PREPARATE IL VOSTRO ITINERARIO**

**2**

**SCEGLIETE UN PERCORSO ADATTO ALLA VOSTRA PREPARAZIONE**

**3**

**SCEGLIETE EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA IDONEI**

**4**

**CONSULTATE I BOLLETTINI NIVOMETEOROLOGICI**

**5**

**PARTIRE SOLI È PIÙ RISCHIOSO**

**6**

**LASCIATE INFORMAZIONI SUL VOSTRO ITINERARIO E SULL'ORARIO APPROSSIMATIVO DI RIENTRO**

**7**

**NON ESITATE AD AFFIDARVI AD UN PROFESSIONISTA**

**8**

**FATE ATTENZIONE ALLE INDICAZIONI E ALLA SEGNALETICA CHE TROVATE SUL PERCORSO**

**9**

**NON ESITATE A TORNARE SUI VOSTRI PASSI**

**10**

**IN CASO DI INCIDENTE DATE L'ALLARME CHIAMANDO IL NUMERO BREVE 118**



Per attivare il Soccorso Alpino chiamare il numero telefonico breve 118

FORNIRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPONDENDO DETTAGLIATAMENTE ALL'INTERVISTA DELL'OPERATORE:

- Luogo esatto dell'incidente
- Attività svolta
- Numero delle persone coinvolte
- Numero dei feriti e le condizioni sanitarie degli stessi
- Condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente
- Recapito telefonico da cui si chiama

Per favorire al meglio l'intervento del Soccorso Alpino:

- Lasciare libera la linea telefonica dalla quale si sono allertati i soccorsi
- Mantenere la ricezione del telefono, dove la ricezione è limitata evitare di spostarsi dal luogo di chiamata
- Mantenere e diffondere l'autocontrollo
- Concordare con il Soccorso Alpino tutte le azioni che si ritengono da compiere



**COSA METTERE NELLO ZAINO** equipaggiamento per un'escursione diurna:

- |  |                        |                    |                          |
|--|------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1. Giacca e copri pantaloni impermeabili e traspiranti | 4. Guanti              | 8. Borraccia piena | 11. Fischietto           |
| 2. Maglietta di ricambio                               | 5. Occhiali da sole    | 9. Cibo            | 12. Macchina fotografica |
| 3. Copricapo   | 6. Telefono            | 10. Cartina        | 13. Binocolo             |
|  | 7. Set pronto soccorso |                    |                          |

## ***PATAGONIA TALES***

*a cura di Valentino Bozzo*



Alcuni di voi mi hanno visto quando ero molto piccolo salire sulla cima di Serra delle Ciavole, altri forse hanno sentito parlare di me da mio padre (Lucio), quindi brevemente vi racconto un po' chi sono: mi chiamo Valentino, classe 89, sono uno dei tanti laureati Unical, che un 15 settembre qualsiasi è partito per il Belgio grazie al progetto Erasmus. 16 mesi son passati in

fretta, al mio ritorno tutto pareva uguale, a meno di un piccolo particolare: son partito con la valigia, son tornato con lo zaino in spalla. Mi piacerebbe condividere con voi alcune storie/aneddoti relativi ai viaggi che ho avuto la fortuna di intraprendere in questi anni. Le montagne faranno parte delle mie storie, ma sono uno degli attori protagonisti insieme ai contrattempi, gli ostelli, le persone incontrate! Pensavo di iniziare con viaggio che mai avrei pensato di aver la fortuna di fare: la Patagonia. La prima volta che ne sentii parlare, avevo circa 10 anni, e Jovanotti aveva fatto uscire il suo album Cape Horn; probabilmente fu la prima cassetta che comprai. Presi l'atlante De Agostini (quello che davano con i punti della benzina Esso) per capire dove fosse. Tutto finì lì. Dal 2012 ho iniziato a girovagare per l'Europa, il sito Ryanair era tra i siti che visitavo di più, anche complice una relazione a distanza Bologna (io) – Londra (la mia ragazza). Un pomeriggio di maggio 2018 mi trovavo ad Hyde Park con la mia ragazza, una sua amica portoghese e la cugina brasiliana. Si parlava del fatto che facevo fatica a trovare lavoro in UK, e la ragazza brasiliana mi dava dei consigli su come lei era riuscita a trovare lavoro in UK direttamente dal Brasile. Tra le cose che lei mi disse, ci fu un'informazione apparentemente ininfluenza: le aziende in UK sono abituate ad avere un periodo di preavviso standard di 3 mesi. Improvvisamente, a metà settembre, mentre ero in vacanza in Portogallo, un'azienda mi contatta, dopo 10 giorni ricevo un'offerta. E' fatta, lascio Bologna, dove ho vissuto per quasi 5 anni come un ingegnere/studente. Dovevo chiudere alla grande questo capitolo, mi viene un'idea, un'idea assurda (grazie a quella ragazza brasiliana, di cui non ricordo neanche il nome): E se chiedessi alla nuova azienda di iniziare a gennaio 2019, mentre mi libero dalla vecchia azienda ad inizio novembre così da avere un mese e mezzo per viaggiare? Entro qualche giorno ricevo il benestare da entrambe le aziende, è fatta! L'idea assurda, prende forma, avrò un mese e mezzo per darmi alla macchia, e mettere un punto esclamativo su quel periodo della mia vita! Al tempo ero già stato in Asia (Iran, Nepal, Thailandia e Cambogia), quindi ho pensato subito alle Americhe. Qual è il posto dove spendere un'occasione del genere, che fino a qualche mese prima non avrei mai pensato di avere? La risposta è arrivata in un attimo: la Patagonia, e la mente torna indietro di quasi 20 anni, quando la vidi su quell'atlante la prima volta. Non smetterò mai di



ringraziare mio padre per avermelo regalato. Parto per la prima volta da solo, con un volo solo andata Londra – Buenos Aires il 16 novembre. Il ritorno a Londra sarebbe avvenuto il 28 dicembre, da San Francisco. Nel mezzo, l'improvvisazione. L'idea di massima era quella di arrivare a Bariloche nel nord della Patagonia argentina, entrare in Cile, percorrere la Carretera Austral, attraversare con un trekking 2 giorni la frontiera per tornare in Argentina, trascorrere qualche giorno ad El Chalten per ammirare da vicino il Fitz Roy e il Cerro Torre. Da lì, andare a El Calafate per far visita al Perito Moreno. Poco prima di partire un mio caro amico, conosciuto a Bologna a cui sono legato come un fratello, mi comunica di aver preso un volo per l'Argentina. Mi accompagnerà da El Calafate fino ad Ushuaia, per poi andare al Torres del Paine in Cile, dove le nostre strade si separeranno. Io saluterò la Patagonia volando verso San Pedro de Atacama, lui tornerà in Emilia. La Carretera è la parte più complessa del viaggio: le informazioni erano frammentarie, i mezzi pubblici erano pochi e spesso dipendevano dalle condizioni meteo. Non ero sicuro di volerla percorrere, anche perché una volta imboccata, poche sono le opportunità di tornare sulla Ruta 40 argentina (strada parallela al di là delle Ande, molto più battuta e frequentata). Detto ciò, la Carretera mi attraeva in maniera fatale. Ci pensavo spesso in quei giorni in cui organizzavo il trasloco, ho deciso di non decidere, sono partito per l'Argentina e avrei improvvisato. Dopo 3 giorni non troppo entusiasmanti a Buenos Aires, (la città mi piacque molto, ma l'ostello mi aveva un po' deluso, quindi mi era sorto qualche dubbio circa la scelta di partire in solitaria) atterro a Bariloche al tramonto, dove i 20 gradi e il sole della capitale sono un lontano ricordo. L'aeroporto è molto piccolo, io e un'altra decina di persone ci fidiamo di un vecchio cartello arrugginito che pare indicare la fermata di un bus. Il bus arriva, mi prende e mi lascia in pieno centro, vicino alle sponde del lago dove sorge Bariloche. La città è famosa per le ripide strade, infatti mi aspetta



una lunga camminata con lo zainone in spalla per raggiungere l'ostello: la Justina hostel. Per 9 dollari, ho un letto in camerata e una colazione. Ho prenotato solo per 2 notti, non avevo idea di quanto mi sarei fermato. L'ostello è una piccola baita in legno, mollo lo zaino in camera e scendo a cucinare. Ci sono due tavolate, una fatta da canadesi/americani/scandinavi che parlavano del Torres del Paine:

parlavano di come avevano pianificato alla perfezione i loro tour (i famosi circuiti W e O), dove bisogna fare la corsa alla prenotazione dei rifugi o dei posti tenda 3 mesi prima, un'altra fatta da ragazzi meno organizzati che alle 8 di sera stavano ancora alle prese con la cena. Mi cucino una pasta e mi siedo, iniziamo a scambiare 2 parole. Ci sono 2 italiani, una ragazza danese, una francese delle Martinica, una ragazza tedesca. Mentre ceniamo ci raccontiamo cosa ci ha portati a Bariloche quella sera, chi è alle prese con un anno sabbatico per l'America latina, chi ha fatto una pausa dagli studi, chi ha finito la vendemmia in Oregon e ha come obiettivo essere a Buenos Aires per la finale della Copa Libertadores tra River Plate e Boca Juniors. Ci diamo appuntamento

alla mattina successiva, saremmo andati a fare un'escursione nei pressi di Bariloche. Escursione tranquilla, arriviamo a 1700 metri di quota con una vista molto bella sui laghi circostanti, facciamo qualche foto e scendiamo. Un ragazzo italiano (Simone) ci ha abbandonati a metà salita perché aveva male ad una gamba. A metà pomeriggio alla fermata del bus, troviamo Simone. Non capendo cosa ci facesse lì a quell'ora, ci ha raccontato che scendendo si era fermato al rifugio lungo il sentiero e aveva iniziato a parlare con il gestore. Il gestore in

cambio della compagnia, gli aveva offerto da mangiare e da bere. Simone dopo il pranzo, avendo esagerato con la grappa, perde il sentiero e inizia a vagare per il bosco, fino a quando casualmente vede la strada e riesce, dopo qualche chilometro di camminata a bordo strada, a raggiungere la fermata. Non so chi, tra noi e lui, abbia avuto la giornata più



stancante. La serata finisce con la più classica delle cene, dove gli italiani cucinano e gli “stranieri” portano da bere. Parlando delle prossime tappe, eravamo tutti diretti verso sud. I due italiani erano diretti verso Puerto Montt e l’Isla Grande de Chiloè in Cile, io inizialmente volevo entrare sulla Carretera Austral dal passo di Futalefù, dove i bus erano molto scarsi in quanto si era ancora in bassa/media stagione, la ragazza danese e della Martinica non avevano un piano. Dopo la cena decidiamo di proseguire assieme il viaggio, i 2 italiani sarebbero partiti il giorno dopo per Puerto Montt, da dove avrebbero preso un traghetto per l’Isla Grande de Chiloe’. Ci saremmo incontrati di nuovo sulla Carretera, a Coyhaique. Io sarei rimasto qualche giorno ancora a Bariloche, per poi prendere un bus per Puerto Montt, da dove prendere un traghetto che in 24 hr, attraversando i fiordi cileni, mi avrebbe lasciato sulla Carretera. Avevo deciso, si andava verso sud e lo si faceva attraverso la Carretera. Trascorrendo 3 giorni in più a Bariloche, ho fatto la mia conoscenza con i 2 elementi che la fanno da padrone in quella terra lontana: l’acqua e il vento. Il paesaggio colorato del giorno prima era scomparso, lasciando spazio alla nebbia e alla pioggia fitta. Giornata ideale per un po’ di riposo e per pianificare le prossime tappe. Quella notte il cielo si sarebbe riaperto per lasciar spazio al sole il giorno successivo. Il giorno dopo si parte per il rifugio Frey dietro il consiglio del gestore dell’ostello, la tenda nuova andava battezzata! Si dormirà in tenda a 1700 metri nei pressi del rifugio Frey, alle pendici del Cerro Catedral. Sarà un battesimo di fuoco per la tenda nuova. Il trekking è stato molto scenico, il colore dei ruscelli e dei laghetti era di un blu acceso, era un blu intenso che mi fece tornare alla mente il mare della nostra Calabria. Dopo 4 ore su un sentiero battuto ma a tratti sconnesso, finalmente si arriva al rifugio dopo che nell’ultimo tratto il sentiero era coperto dalla neve ghiacciata, sotto la quale aveva iniziato a scorrere l’acqua che dalla laguna andava verso valle. Il tramonto è spettacolare, perché il sole scende dietro le montagne le quali circondano la laguna dove sorge il rifugio. La laguna è semi ghiacciata, il cielo terso. Cuciniamo qualcosa con i nostri fornelli, guardiamo un po’ le

stelle, ma la temperatura gelida ci mette a letto presto. Le tende sono state montate in alcune “postazioni”, le quali hanno dei piccoli muretti in pietra alti circa 50 – 70 cm, di cui non capivo l'utilità. Durante la notte la temperatura scende intorno ai -10 (secondo il gestore del rifugio), il sacco a pelo Ferrino tiene bene fortunatamente. Nel mezzo della notte, faccio conoscenza con l'altro elemento sopra citato: il vento. La pioggia ti bagna, ti entra nei vestiti, ti fa camminare nel fango, ti può far stringere gli occhi, rende il tutto più faticoso, ma ti lascia il controllo. Il vento no, il vento si prende il controllo. Il vento prova a spostarti, il vento è imprevedibile, nessuno sa quando arriverà la prossima raffica. Il vento ti insegna ad aver pazienza. Quella notte la tenda trema, inizialmente non prendo più sonno, poi però lentamente il vento diventa parte del contesto, parte integrante di quanto ti ha spinto ad andare dormire in riva ad una laguna a circa 15000 km da casa e mi addormento. Sveglia presto per ammirare l'alba, la quale è magnifica ma non quanto il tramonto, facciamo colazione con le gambe nei sacchi a pelo e iniziamo a scendere. La presenza del vento sarà una costante di questo viaggio, variabile imprevedibile che rappresenta il carattere di quella terra agli antipodi. La Patagonia non è accogliente, la Patagonia non vuole visitatori, la Patagonia richiede tanta fatica e non dà nulla in cambio, a meno di mostrare al viaggiatore quanto di bello gli elementi siano riusciti a creare in migliaia di anni. Laggiù tutto gira intorno agli elementi. Una giornata di riposo e poi via verso Puerto Montt, il Cile e l'Oceano Pacifico con i suoi fiordi mi stavano aspettando, il tutto grazie ad una chiacchierata in Ostello.

## ***CAI E PARCO NAZIONALE DELLA SILA DI NUOVO INSIEME***

Grande accoglienza e cordialità riservata dal Parco Nazionale della Sila ai rappresentanti territoriali del CAI. ***AD MELIORA ET MAIORA SEMPER!!!***



## **UNA BOTTEGA STORICA COSENTINA: LA CANTINA DI BIFARELLA**

*a cura di Beniamino Fioriglio*



Fino a qualche decennio fa, quando si partecipava ad una riunione e si avvertiva una fastidiosa animata confusione, improvvisa da più voci subito si levava, come vero e proprio riflesso linguistico condizionato, l'espressione para propiu a cantina 'i Bifarella, una locuzione vera e propria che rivelava singolarmente una doppia connotazione negativa, da una parte il giudizio borghese non certamente positivo verso un tale luogo di aggregazione popolare (naturalmente il nostro discorso si riferisce agli anni cinquanta), dall'altra veniva

ribadita l'atmosfera rumorosa intollerabilmente fastidiosa che si respirava in questo specifico locale. La singolarità della locuzione a questo punto emerge chiaramente se si prende in considerazione il suo punto di riferimento, la cantina, che notoriamente non risulta mai essere stata a qualsiasi latitudine e in qualsiasi epoca storica luogo di raccoglimento o di mistici silenzi; ma, evidentemente, in questo caso la confusione doveva raggiungere livelli di intensità piuttosto alti e molesti. E tuttavia le parole e più specificamente la locuzione "para propiu a cantina 'i Bifarella" ci indirizzano verso uno spazio del vino ormai scomparso, ma che continua oggi a vivere nell'immaginario cosentino grazie al sortilegio della parola, da sempre riflesso di luoghi che più non esistono, ma pur sempre presenti perché vivono nella nostra mente. Ma la cantina di Bifarella esisteva davvero, ubicata in quell'intricata rete di stradine strettissime, vicoli, gradinate, slarghi, che caratterizzano il quartiere più pittoresco della Città Vecchia, Santa Lucia, santa alla quale è dedicata una chiesetta, oggetto di fervida e intensa pietà popolare il 13 dicembre di ogni anno. Ora, per le singolari contraddizioni della storia delle vicende umane, il quartiere il cui nome trae origine dalla giovane santa siciliana che, secondo una antica tradizione, sebbene promessa sposa ad un nobile romano, preferì sottoporsi al martirio pur di non violare il voto di castità e la sua verginità, ebbene, proprio questa parte della città si trasforma nell'immediato dopoguerra in una zona a luci rosse, una sorta di Eros Center ante litteram, come era stato argutamente definito da Ortensio Longo, dove i giovani cosentini e dell'hinterland erano iniziati alle gioie del sesso. In realtà è da sottolineare che il fiorente mercato della prostituzione era attivo solo in alcuni vicoli del quartiere. Venere e Bacco coesistevano così in perfetta simbiosi e consonanza di ritmi e armonie di

visioni alcoliche e di torbidi sogni sessuali di cui era impregnata la società cosentina in quei lontani anni cinquanta e sessanta. Il nome della cantina, come era in uso in quei tempi per la gran parte degli esercizi commerciali, traeva origine dal nome del proprietario. Il locale era quello tipico: un vano con tavoli e panche di legno, il bancone posto dinanzi agli avventori, nel retrobottega un altro spazio dove trovavano collocazione alcune grandi botti. Come gran parte delle cantine cosentine, anche quella di Bifarella ospitava una clientela popolare piuttosto numerosa; assidui frequentatori erano gli artigiani della zona, ma soprattutto i venditori di pesce della vicina piazza, detta Chiazza piccola (per distinguerla da Piazza Grande, che era Piazza Duomo), o più comunemente chiazza di i pisci per la presenza di un fiorente mercato del pesce. Nei pressi del locale di Bifarella c'era un'altra cantina, gestita da Ciccio Bozzo di Donnici.



Un'abitudine della cantina, peraltro molto apprezzata dagli avventori, era quella di cucinare in grandi fusti, già usati per conservare la nafta, due o trecento piedi di agnello, che venivano serviti non molto cotti e bagnati da poco olio e abbondante pepe rosso macinato. Il piatto che godeva delle preferenze degli abituali ospiti della cantina era però lo spezzatino di vitello o di agnello. La seconda stazione di questa Via Crucis alcolica era il Caffè del Popolo, situato in Corso Telesio a poche decine di metri da Piazza

dei Valdesi. Gli abituali frequentatori della cantina infatti, al termine delle quotidiane fatiche e bevute, erano soliti chiudere la giornata con il classico bicchierino di liquore, anice o cognac, in realtà si trattava di brandy di produzione nazionale. Era un crescendo di gradazione alcolica; si procedeva dall'adagio del vino a 11-12 gradi per salire ancora più lentamente fino alle vette sublimi dei 35 gradi del brandy. Ma questo detto popolare sembra destinato a scomparire, come tante locuzioni che al di fuori del loro contesto smarriscono la loro pregnanza semantica e alla fine la loro comprensibilità, sparendo di fatto dalla coscienza collettiva. E' da dire che la nostra locuzione viene ancora utilizzata, ma si tratta in realtà di un uso che si va man mano restringendo ad una cerchia sempre più ristretta di persone, peraltro di una certa età; si potrebbe in altri termini fissare un termine post quem la locuzione diventerà pressoché incomprensibile alle giovani generazioni che conoscono solo di riflesso quello che rappresentava la cantina nel contesto sociale cosentino degli anni cinquanta e sessanta. La cantina di Bifarella, ormai chiusa da tempo, serrerà questa volta per sempre le porte metaforiche dopo aver chiuso quelle di legno scurite e intarsiate dal tempo della Storia, non quella dei grandi avvenimenti, ma quella piccola umile storia quotidiana.

## ***LA FESTA DI SAN GIOVANNI E LA RACCOLTA DELLE ERBE***

*a cura di Annachiara Mele*



Potrebbe sembrare un periodo come un altro e invece al solstizio d'estate, quando il sole raggiunge la sua massima inclinazione positiva rispetto all'equatore celeste, per poi riprendere il cammino inverso, comincia l'estate. Il solstizio rappresenta il giorno più lungo e la notte più breve dell'anno e si svolge ogni anno tra il 20 e il 22 giugno. Tale giorno era considerato sacro nelle tradizioni precristiane ed ancora oggi

viene celebrato dalla religiosità popolare con una festa che cade qualche giorno dopo il solstizio, il 24 giugno, quando nel calendario liturgico della Chiesa latina si ricorda la natività di San Giovanni Battista che è considerato l'unico Santo, accanto alla Beata Vergine Maria, il cui compleanno viene celebrato con una solenne festa. E nella festa di San Giovanni convergono i riti indoeuropei e celtici esaltanti i poteri della luce e del fuoco, delle acque e della terra feconda di erbe, di messi e di fiori. Tali riti antichi permangono, differenziandosi in varie forme, nell'arco di duemila anni, benché la Chiesa ostinatamente abbia tentato di sradicarli, nelle zone rurali si mantengono vivi tuttavia quelli più semplici e naturali, propri della società contadina e pastorale. Tutte le leggende si basano su di un evento che accade nel cielo: il 24 giugno il sole, che ha appena superato il punto del solstizio, comincia a decrescere, sia pure impercettibilmente, sull'orizzonte: insomma, noi crediamo che cominci l'estate, ma in realtà, da quel momento in poi, il sole comincia a calare, per dissolversi, alla fine della sua corsa verso il basso, nelle brume invernali. Sarà all'altro solstizio, quello invernale, che in realtà l'inverno, raggiunta la più lunga delle sue notti, comincerà a decrescere, per lasciar posto all'estate. E' così che avviene, da sempre, la danza delle stagioni che, alternandosi, ci garantiscono la vita. Nella notte della vigilia di San Giovanni, la notte più breve dell'anno, in tutte le campagne del Nord Europa l'attesa del sorgere del sole era ed è propiziata dai falò accesi sulle colline e sui monti, poiché da sempre, con il fuoco, si mettono in fuga le tenebre e con esse tutte le negatività (una volta identificate con spiriti maligni, demoni e streghe). Attorno ai fuochi si danzava e si cantava, e nella notte magica avvenivano prodigi: le acque trovavano voci e parole cristalline, le fiamme disegnavano nell'aria scura promesse d'amore e di fortuna, il Male si dissolveva sconfitto dalla stessa forza di cui subiva alla fine la condanna la feroce Erodiade, la regina maledetta che ebbe in dono il capo mozzo del Battista. Nella veglia tra la notte e l'alba, i fiori bagnati di rugiada brillavano nell'oscurità, allo spuntar del sole si sceglievano e raccoglievano in mazzi per essere benedetti in chiesa dal sacerdote. I giorni tra il solstizio d'estate e la festa di San Giovanni sono importanti dunque per la raccolta delle erbe. L'erba di San Giovanni (iperico) è considerata una pianta per l'anima ed un simbolo di gioia di vivere. La medicina popolare raccomanda l'olio d'iperico ad esempio come lenitivo per lombaggine, mal di schiena lombare e dolori al

ginocchio, ma anche internamente per problemi di stomaco. Appartiene quindi ad ogni armadietto dei medicinali e dovrebbe essere fatto in casa, affinché i poteri curativi facciano effetto ancora di più. Bagnarsi nella rugiada o lavarsene almeno gli occhi al ritorno della luce era per i fedeli un gesto di purificazione prima di partecipare ai rituali. La rugiada ricordava inoltre il battesimo impartito dal Battista nel Giordano, le erbe dei prati e dei boschi riproponevano l'austera penitenza di Giovanni nel deserto prima della sua missione di precursore del Messia. La notte di San Giovanni è la notte del fuoco, che brucia e rigenera, nella luce e nel calore del Sole. Il falò, più che una moda dei nostri tempi, è un rituale antico legato all'agricoltura. Era d'uso, infatti, dopo il raccolto, bruciare la sterpaglia che restava sul terreno, per la necessità del terreno di essere purificato dalla fresca rugiada ed essere pronto a ricevere la nuova semina. Il fuoco è la forza della Natura e della Luce che vince le forze oscure e scaccia via il malocchio. È la notte del sogno e della premonizione, celebrata anche da Shakespeare nel Sogno di Una Notte di Mezza Estate. Per aumentare il potere purificatore del fuoco si possono bruciare piante particolari come ad esempio le foglie di eucalipto, gli aghi di pino, rami di ulivo, foglie di menta essiccata, oppure legnetti di Palo Santo e Salvia Bianca. Secondo la tradizione il mazzo di erbe veniva gettato nei fuochi del solstizio oppure tenuto con sé o posto sotto il cuscino ameno una notte. Le erbe che tradizionalmente venivano usate per creare il mazzo di san Giovanni erano: Rosmarino, Lavanda, Felce, Sambuco, Verbana, Iperico, Artemisia, Elicriso, Malva, Salvia, Ruta. Questo è solo un piccolo assaggio della nostra cultura antica, di ciò che una volta sapevamo e che ora piano piano sta scomparendo. Ricordiamoci sempre che una mente chiusa è come una stanza dalle finestre e gli scuri serrati: è buia, piccola e maleodorante! Alla prossima!

### ***IN COMPAGNIA DI ELIA***

In compagnia di Elia Origoni, che nel suo cammino in solitaria lungo il Sentiero Italia CAI, ha deciso di condividere un po' del suo tempo con noi allietandoci con i suoi racconti e la sua esperienza! Una passeggiata nel bel centro storico cosentino, un brindisi di benvenuto e l'ospitalità di una notte sono stati il minimo che abbiamo potuto fare. "Accoglienza, allegria, amicizia e armonia" il nostro motto che continua a rivelarsi la strada migliore per stare bene insieme e crescere costruttivamente.



## **Sommario**

<b><u>IL TESORO DELLA CALABRIA: IL “CODEX PURPUREUS ROSSANENSIS”</u></b> <b><u>a cura di Alfonso Morelli – Team Mistery Hunters</u></b> .....	1
<b><u>MONTAGNE MOZZAFIATO a cura di Silvia</u></b> .....	8
<b><u>PUNTI E SPUNTI a cura di Bruno Zicari</u></b> .....	9
<b><u>IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLE API a cura di Giuseppe Zicari</u></b> .....	10
<b><u>COME COMPORTARSI IN CASO DI PUNTURE DI INSETTO O MORSI DI ALTRI ANIMALI a cura di Giuseppe Martino</u></b> .....	12
<b><u>CAMMINI E SENTIERI: PERCORSI A PIEDI ATTORNO AI BORGHI CALABRESI a cura di Carmine Sproviero</u></b> .....	13
<b><u>RACCONTO DI UN’ESPERIENZA UNICA E INDIMENTICABILE a cura di Gabriele Atripaldi (#quellideltallonelibero)</u></b> .....	15
<b><u>LA VOCE DELLA DIASPORA a cura di Valerio D’Ippolito</u></b> .....	16
<b><u>IN RICORDO DI ENZO SCARNATI, PRESIDENTE DEL CORO “SILA” a cura di Adriana Bosco</u></b> .....	18
<b><u>U VIACCHIU SAGGIU a cura di Patrizia Baldino</u></b> .....	19
<b><u>IL CAI GIOVANNI BARRACCO DI COSENZA PRESENTA IL SUO PROGETTO DI MONTAGNA-TERAPIA PER IL 2021 a cura di Candida Mastroianni</u></b> .....	20
<b><u>GUIDA ALLE ESCURSIONI A cura del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico</u></b> ....	22
<b><u>PATAGONIA TALES a cura di Valentino Bozzo</u></b> .....	23
<b><u>CAI E PARCO NAZIONALE DELLA SILA DI NUOVO INSIEME</u></b> .....	26
<b><u>UNA BOTTEGA STORICA COSENTINA: LA CANTINA DI BIFARELLA a cura di Beniamino Fioriglio</u></b> .....	27
<b><u>LA FESTA DI SAN GIOVANNI E LA RACCOLTA DELLE ERBE a cura di Annachiara Mele</u></b> .....	29
<b><u>IN COMPAGNIA DI ELIA</u></b> .....	30
<b><u>SOMMARIO</u></b> .....	31