



ESCURSIONISMO

Rivista della FIE - Federazione Italiana Escursionismo

Già ente morale, fondato nel 1946 - Personalità Giuridica riconosciuta con D.P.R. 23 novembre 1971 n. 1152 - Associazione di Protezione ambientale D.M.A.T.T.M. n.224 del 23/05/2018
Aderente alla Federazione Europea Escursionismo - Europäische Wandervereinigung - European Ramblers' Association - Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre

ANNO 64 - NUMERO 2 - DICEMBRE 2023





In questo numero

Editoriale <i>di Massimo Mandelli</i>	3
Tanti modi per dire FIE <i>di Cinzia Manetti</i>	4
Inclusione & Condivisione <i>di Marta Cantagalli</i>	6
Stare insieme divertendosi e il nostro Territorio <i>di Beatrice Bari, Graziana Tarchi, Maila De Bianchi, Maria Cristina Baldi, Rosa Metella Refini, Monica Di Donato</i>	7
Geologia e Escursionismo <i>di Renato Scarfi e Francesca Origlia</i>	8
Progetto Tree-kking 2023 <i>di Thimoty Grosso</i>	15
ALMESE: Un patrimonio di piste forestali accessibili al tempo libero e allo sport <i>di Paolo Manenti</i>	20
AMBIENTE MARINO. Implicazioni geopolitiche <i>di Renato Scarfi</i>	24
Dalle domeniche campestri al Terzo Settore <i>di Francesca Caputo</i>	28
Oltre la disabilità c'è tanta vita <i>di Antonio De Martino</i>	32
Escursione ai Monti del Matese <i>di Giacomo Cacchione</i>	35
EDREVIA: La manutenzione dei sensi <i>di Giuseppe Paletta</i>	38
Raduno FIE Lazio <i>di M. Macaro, G. Macrino e G. Miccoli</i>	43
Da Sarria a Santiago di Compostela <i>di Maurizio Lo Conti</i>	46
Il Cammino nella Storia <i>di Stefano Lo Coco</i>	55
Il ponte, la forchetta e la dieta <i>di Mauro Mantovani</i>	60

ESCURSIONISMO

Organo ufficiale della
FEDERAZIONE ITALIANA ESCURSIONISMO
Rivista fondata nel 1959,
iscritta al Tribunale di Torino
al n. 1961 del 26-09-1968
Anno 64 n. 2 - Dicembre 2023

DIRETTORE RESPONSABILE
Giampaolo Olivari

DIRETTORE EDITORIALE
Massimo Mandelli

COMITATO DI REDAZIONE
Mimmo Pandolfo, Renato Scarfi,
Alberto Soave,

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Massimo Mandelli, Cinzia Manetti, Marta Cantagalli, Beatrice Bari, Graziana Tarchi, Maila De Bianchi, Maria Cristina Baldi, Rosa Metella Refini, Monica Di Donato, Renato Scarfi, Francesca Origlia, Thimoty Grosso, Paolo Manenti, Francesca Caputo, Antonio De Martino, Giacomo Cacchione, Giuseppe Paletta, Mario Macaro, Giovanni Macrino, Giuseppe Miccoli, Maurizio Lo Conti, Stefano Lo Coco, Mauro Mantovani.

FIE
Sede Legale e Operativa:
Via Imperiale, 14 - 16143 Genova
Tel. 010 351 5736

MAIL
info@fieitalia.it
redazione@fieitalia.it

INTERNET
www.fieitalia.it
www.sentierieuropei.eu
www.era-ewv-ferp.com

SOCIAL
@fieofficial
@FieItalia
fie_italia
FIE-Federazione Italiana Escursionismo

STAMPA
Arti Grafiche Francescane
Corso Europa, 336 -16132 Genova
info@agrfrancescane.com



In copertina: *I ricami dell'inverno*, Località Locate Triulzi (MI).
Autore: Carlo Vercellino partecipante al FIE Phto Contest 2022.

Le opinioni espresse negli articoli appartengono ai singoli autori dei quali si intende rispettare la piena libertà di giudizio. La direzione della rivista resta a disposizione di tutti gli eventuali detentori di diritti d'immagine non individuati o che non sia stato possibile raggiungere per l'assolvimento degli obblighi di legge. La riproduzione totale o parziale degli articoli non è vietata, purché siano citati la fonte e gli autori.



DA SARRIA A SANTIAGO DI COMPOSTELA:

un viaggio a piedi nel mito

Come è nata l'idea di percorrere almeno una parte del *Camino de Santiago*? Si era già sentito parlare, parecchie volte, del tracciato devozionale, ma la spinta decisiva fu vedere l'iconico film "Il cammino per Santiago" (The Way, 2010), ottimo risultato del lavoro tra Emilio Estevez e il padre Martin Sheen. Un'estate di alcuni anni fa eravamo in Trentino e, su un canale a pagamento, lo stavano appunto trasmettendo. Eravamo ritornati da una gita e il film era iniziato da un po', ma fu uno stimolo e un piacere, seguire le vicende narrate. Dopo, una problematica che esaminammo fu la questione relativa al chilometraggio, che ha un peso determinante sul *Camino*. Nell'escursionismo classico (dove importa osservare e non muoversi di corsa) è secondario; hanno valore i dislivelli superati e le percorrenze medie. Infatti, una cosa sono 5 km su uno sterrato in piano (facile, in poco più di 1h15') e un'altra la stessa distanza su sentiero con 1000 m di ascesa (3h circa, faticose e che richiedono una buona dose d'allenamento). Il primo passaggio fu, quindi, capire quanti chilometri si facevano, di solito, durante un'uscita, per vedere il possibile raffronto con le lunghe distanze del *Camino*. Grazie a un sito, era/è agevole calcolare le misure

e, da allora, diventò una consuetudine verificare pure questo dato. Per esempio, nelle vacanze estive in montagna, in media, si assommavano sempre 100/120 km in una decina di giorni, con 4000/5000 metri di dislivello. Perciò, forse, non si era troppo lontani dal poterlo ricalcare. Poi, ci fu una prova pratica: la ciclopedonale di San Remo (24 km), da San Lorenzo al Mare (in fase di ampliamento fino ad Andora; +16 km) a Ospedaletti, e, soprattutto nel primo tratto, i cartelli dei vari chilometri oltrepassati, utili per conteggiare i tempi intermedi tramite le informazioni delle foto digitali.

L'esame fu superato in 6h, ma il ritorno, non più legato al treno (il raddoppio della linea ha azzerato le fermate intermedie), avvenne con il bus, assai scomodo per il cambio vettura a San Remo e 1h15' abbondante di viaggio. Altro tracciato funzionale, vista la tipologia di percorso (sterrate, stradine secondarie, boschi...), è invece l'anello del lago di Viverone (18 km), in Piemonte. Un'ulteriore alternativa, conosciuta e pertanto trafficatissima, è la litoranea tra Arenzano e Varazze, estendibile fino ad Albissola Marina (totale di 20 km, rientro usando la ferrovia).

Un'ipotesi poco nota e, quindi, tranquilla è la ci-

clopedonale dell'Ardesia, accanto al torrente Lavagna che poi diventa fiume Entella, lunga circa 33 km tra Gattorna e la costa (+4,5 km, variante Chiavari), suddivisibile in tre tappe (però, alcune interruzioni complicano la vita). In questo caso, si lascia l'auto sul luogo finale, risalendo con i mezzi pubblici la val Fontanabuona, all'avvio del tragitto (nei festivi, una corsa intorno alle 10 del mattino - orario scolastico 2021/2022 e 2022/2023). Oppure, è possibile impegnarsi in una due giorni tra l'entroterra e il mare, in un vero e proprio "simil *Camino* ligure".

Nel 2022, una serie di circostanze cumulate, spinsero le ferie estive verso quella opzione... La scelta fu di fare una sosta intermedia a Madrid (visitandola, sommariamente, insieme a Toledo) e da lì, con 4h di treno, spostarsi a Sarria, punto d'inizio prestabilito. Di seguito, in maniera sintetica, vengono descritte le 6 giornate.

Tappa 1 - Da Sarria a Portomarin

Da una struttura ricettiva all'altra: 23,1 km, circa 7h di marcia + 2h di pause, 3,3 km/h, +320 mt dislivello.

Una parte del bagaglio viaggia (la pratica è molto diffusa), tra le diverse località, con un vettore privato e la cosa risulta comoda perché non costringe ad avere la "casa sulla schiena". Dopotutto, è una vacanza, mica una punizione.

Usciti in strada, l'avventura a piedi... inizia! Da rúa Calvo Sotelo, si piega a destra per rúa Xela Arias, sfiorando la cappella di San Lazzaro, con il sole che si alza sull'orizzonte. Da rúa Calexa, la svolta è sempre a destra, in salita, per rúa Corga de Convento, che sbuca dall'ostello Monasterio de la Magdalena. Ci si abbassa, intercettando il primo pilone del *Camino* (le cosiddette pietre miliari: costruzioni in pietra e calcestruzzo, una conchiglia stilizzata su sfondo blu e la classica freccia gialla che indirizza). Questi manufatti, numerosi (due o tre ogni chilometro), diventeranno una presenza familiare e fissa. Segna 113,460 km a Santiago. Si supera un ponte di origine medievale (denominato Áspera), affiancando un campo coltivato a mais.

Guadagnando metri, spiccano dei castagni con i tronchi di notevoli dimensioni. Attraversata una zona aperta, salta all'occhio la corta deviazione a sinistra per la chiesa di Santiago de Barbadelo (in stile romanico). Si oltrepassa qualche ostello e minuscole frazioni, tenendo a mente che non si sa mai a priori quando ci sarà il prossimo punto di ristoro. In prevalenza, c'è un'alternanza di

sterrati e alcune stradine asfaltate. Solo arrivati a Morgade, una bella fontana da refrigerio: l'unica della giornata del tutto in funzione! Il successivo paesino, con case in pietra, è Ferreiros. In seguito, spunta il pilone dei 100 km a Santiago! Si lambisce un *horreo* (ingegnose costruzioni rurali per conservare i cereali) camminando, ancora 1h scarsa, in un fresco bosco, per poi fare una pausa in un ristoro. Alla ripartenza, si cala quota oltre, però, la vegetazione latita, patendo un po' di caldo. Da un bivio (circa 1h dopo la sosta), c'è una doppia opzione di percorrenza, scegliendo quella più facile, a destra. Superato un viadotto di 350 m, sulla zona del lago artificiale/fiume è evidente la scalinata che porta al nuovo paese di Portomarin. La pietra miliare marca 92,231 km. In cima, c'è la cappella di Nossa Señora das Neves.

Tappa 2 - Da Portomarin a Palas de Rei

Da una struttura ricettiva all'altra: 24,9 km, circa 7h di marcia + 2h di pause, 3,5 km/h, +430 mt dislivello.

Il tratto odierno è più lungo rispetto al giorno precedente e bisognerà viaggiare a una velocità elevata per molte ore. Ciò allarma un po', perché andare al 120% del proprio standard può portare ad avere degli infortuni. Ci si muove sfiorando l'antica chiesa di San Pedro e quella di San Nicolao. Si persevera dritti, scendendo e piegando a destra in rúa Chantada. Si percorre a sinistra un breve pezzo della rotabile LU-633, superando il fiume a destra con un ponte e svoltando, ancora, a destra. La traccia sale in maniera decisa e il motore umano è subito messo alla prova. Infine, spiana e si alza una fresca e umida nebbia, rendendo affascinoso l'itinerario. Dopo, c'è un tratto abbastanza lungo e un po' noioso perché costeggia, a destra e a sinistra, una strada un minimo trafficata (LU-633). Si sceglie un sentiero complementare (una variante) che sembra passare lontano dalla viabilità. La foschia svanisce e, arrivati a Castro-major, l'omonima chiesetta è sfiorata. Più avanti, è l'ora di una rapida pausa in un bar, in corrispondenza di una rotonda (accanto alla N 540). Essendo presto, è meglio proseguire, toccando il pilone, diverso dagli altri, che segna 78,1 km a Santiago.

Si percorre in salita una stradina asfaltata priva di auto, incrociando la cappella di Magdalena (Ventas de Narón). Si procede nella parte alta del percorso, a 720 m di quota. Fortunatamente, l'ascesa è morbida ed è superata senza accorgersene.



Tappa 1 Sentiero dopo Morgade

ne. Calando di quota, la fermata è presso una locanda. Terminata la sosta, si raggiunge il Crucero de Lameiros: una colonna con la sommità scolpita da entrambe le parti e datata, addirittura, 1670. Si attraversa un villaggio con edifici nuovi e, an-

cora, pure in pietra. In seguito, c'è una croce che ricorda un antico cimitero di pellegrini.

Oltre il bar Ligonde, finalmente, troviamo una fonte vicino a dei lavatoi, utile per rinfrescarsi. Di tanto in tanto, ci sono gruppetti di case e dei ri-



Tappa 1 Ponte Aspera poco dopo Sarria



Tappa 2 Il sentiero dopo Portomarin



Tappa 2 Airexe, iglesia de Santiago



Tappa 3 ponte in pietra ad arcate sul rio Fureleos prima di Melide.

stori: caratteristica comune del tracciato. Passato uno snodo di vie asfaltate, si prosegue fino a lambire, ad Airexe, la Iglesia de Santiago. Nell'ultimo tratto, ritrasformato in sentiero, gli alberi quasi lo

chiudono come in un tunnel, garantendo una dose maggiore di fresco. I metri finali sono in un bello scenario e il cartello, malandato e storto, che annuncia Palas de Rei ha qualcosa di magico.



Tappa 3 Horreo vicino la chiesa di San Xulian del Camino



Tappa 4 Il bosco al km 48.



La frazione di Ribadiso



Tappa 5 Il bosco al km 22

Tappa 3 - Da Palas de Rei a Melide

Da una struttura ricettiva all'altra: 15,1 km, circa 5h15' di marcia + 2h di pause, 2,9 km/h, +65 mt dislivello.

Usciti dal paese di Palas de Rei, il tracciato si snoda su un bel lastricato moderno. La rotabile è attigua e un po' infastidisce, ma sono le 9.30 del mattino e il traffico è limitato.

Non mancano momenti nel bosco, sfiorando, vicino agli abitati, gli immancabili horreos. In un attimo, c'è la chiesa di San Xulian del Camino. Avanti, c'è un lavatoio con fonte. Gli alberi sono fitti e il tutto aumenta l'interesse. Raggiunta la frazione di O Coto, anche se è presto, si decide di fare la pausa in un locale con un giardino meraviglioso. Una volta ripartiti, spiccano una caratteristica cesta dalle dimensioni fuori dal comune e la chiesa a una navata di Santa Maria. Abbandonato O Leboeiro, c'è un corto ponte in pietra medioevale sul rio Seco. Ora, attende un fastidioso tratto accanto alla strada (N 547). Quasi al termine, una fontanella è l'occasione giusta per sciaccarsi la faccia e bere. Proseguendo la



Tappa 5 Strada bianca tra Os Penedos e A Peroxa



Tappa 6 Maltempo lungo il Camino

situazione migliora e ci si immerge nel bosco, superando un bellissimo ponte, con più arcate, (rio Fureleos). Subito, risalta la chiesa di San Xoan. A pochi metri, c'è una fontanella, nella periferia di Melide. L'ultima pietra miliare marca 53,858 km a Santiago.

Tappa 4 - Da Melide a Arzúa

Da una struttura ricettiva all'altra: 14,5 km, circa 5h di marcia + 1h15 di pause, 2,9 km/h, +135 mt dislivello.

Usciti dall'albergo, la direzione è il centro di Melide. Sulla piazza c'è una fontanella e l'attraversamento. Qui, il cosiddetto *Camino Primitivo* (da Oviedo) unisce il suo percorso a quello *Francés*. Ci si indirizza nelle viuzze che portano alla plaza do Convento (altra fonte), dove è giusto visitare la chiesa di San Pedro. Al termine, da rú San Antonio c'è il rientro sul tracciato, sfiorando la cappella di Carme, con il panorama del borgo che si sta per lasciare.

La strada N 547 è superata, lambendo l'edificio sacro intitolato a Santa Maria. Il tragitto regala ulteriori "gallerie verdi", guadando il rio Catasol, da una serie di massi predisposti allo scopo. Le pietre miliari indicano che l'arrivo dista circa 50 km, però manca quella che lo fissa in maniera esatta al metro.

Si costeggia la rotabile, ma i tratti nella foresta sono prevalenti. Dal villaggio di Boente si varca la N 547 (fonte) dalla chiesetta di Santiago, dedicata alle vittime del Covid-19, immergendosi di nuovo

nella vegetazione. Particolarmente profumati risultano i boschi di eucalipto, molto comuni in zona. Dopo il cartello che annuncia O Rio, c'è un'area picnic dove fare una sosta. La statale è oltrepassata, grazie a una passerella sopraelevata, ed è possibile entrare nella frazione di Ribadiso, con un ennesimo ponte medioevale. È un bel luogo e meriterebbe maggior attenzione, ma proseguiamo. Oltre un sottopasso, la famigerata N 547 è affiancata, conducendo ad Arzúa. L'ultimo pilone evidenzia 39,500 km a Santiago.

Tappa 5 - Da Arzúa a O'Pino

Da una struttura ricettiva all'altra: 18,1 km, circa 6h di marcia + 1h45' di pause, 3 km/h, +200 mt dislivello.

Usciti per le 8.30, dopo 5' spicca una fontanella e la pietra miliare (38,439 km), che indirizza verso la parte vecchia della cittadina. Sfiolata la cappella di Magdalena (XIV sec.), si abbandona il paese. Qui confluisce uno dei due rami del *Camino del Norte*, con un'altra fonte. La foresta diventa fitta, con diversi esemplari vegetali di rilievo. Si alternano tratti più aperti, coltivati a mais o al pascolo per il bestiame. La N 547 è attraversata con un sottopasso e, dopo, è la volta dell'autostrada A 54, grazie a un cavalcavia. Ci inoltriamo in Calzada, per poi fare un ennesimo tuffo nei boschi.

Come sempre, si intervallano centri abitati a zone selvagge o quasi. A Salcedo si fiancheggia, brevemente, la rotabile. Rientrati nella macchia, la strada è incrociata un paio di volte (arriva il se-



Tappa 6 La cappella di San Marco

condo ramo del *Camino del Norte*), fino a un sottovia. La sosta ritempra e permette di affrontare i rimanenti 4,5 km, prima della metà di oggi. Per fortuna, gli alberi garantiscono una piacevole frescura. Una variante (prendendo il sottopasso a sinistra) conduce dalla cappella di Santa Irene, vecchia di 400 anni! C'è un ulteriore caratteristico *horreo*, da una nuova intersezione con la N 547. Un ultimo bosco e ... il pilone indica 20,857 km a Santiago.

Tappa 6 - Da O'Pino a Santiago

Da una struttura ricettiva all'arrivo: 21,1 km, circa 7h di marcia + 1h45' di pause, 3 km/h, +200 mt dislivello

Si parte e, tra campagna e boschi, è raggiunta la periferia di O' Pino e O' Pedrozo, con un bel murale dedicato ai pellegrini e al *Camino*. I due abitati sono solo sfiorati e ci si immerge, di nuovo, nella vegetazione, dove è prevalente l'eucalipto. Attraversando diversi piccoli borghi, talvolta spunta sui muri la scritta *Todo se cumple!* (Tutto si completa!), a ricordare l'epilogo del viaggio.

La direzione è la poco interessante zona aeroportuale e dell'autostrada A 54. Da una pietra (sculpta una grande conchiglia) dei pellegrini fanno la foto ricordo, nel luogo in cui molti lasciano un qualcosa per l'arrivo ormai prossimo. In seguito, la chiesa di Santa Lucia è toccata. Proseguendo, spicca l'edificio sacro intitolato a San Paio de Sa-

bugueira, con annessa fontanella. Incontrata una rotabile (avenida de San Marcos), una passerella supera il rio Sionlla. Subito, salta all'occhio un pilone: Santiago dista 10 km! L'ascesa ricalca l'asfalto per Villamaior. Alla fine, c'è la sosta. Terminato il riposo, la prossima meta è il monte do Gozo, punto in cui si gode una bellissima vista sulla nostra destinazione. Prima è sfiorata una fonte e dopo la cappella di San Marco. Issandosi a sinistra sullo spoglio colle, la vista dei tre campanili della cattedrale di San Giacomo di Compostela, tra le nubi incombenti, annuncia che manca ormai poco al traguardo! Una discesa fa perdere quota e la pietra miliare successiva evidenzia 4,180 km. Ci si addentra verso i caseggiati. Oltrepassata una fontanella, è un susseguirsi di palazzi. Entrati in una stretta via, sbucano, sopra gli stabili, due campanili della cattedrale. Dopo, è superata la cosiddetta *Porta de Camino*, accesso di coloro che hanno percorso la "strada francese". Lambita la cappella das Animas, la piazza dell'enorme edificio religioso dedicato a San Giacomo è raggiunta. Più avanti, c'è il pilone km 0 di Santiago: la fine del viaggio!

**Testo e foto di
Maurizio Lo Conti**

NB: in caso di gita, verificare, con gli enti locali, le variazioni che potrebbero aver aumentato le difficoltà! Si declina ogni responsabilità. Il presente testo ha solo carattere indicativo e non esaustivo.