



info@caibenevento.it www.caibenevento.it www.facebook.com/groups/caibenevento/

Monti Marsicani:
Ciaspolata dal Piano delle Cinque Miglia a Serra Sparvera
(1998 m)
intersezionale con le sezioni CAI di Foggia e Napoli

Domenica 8 Marzo 2020

Direttori: AE Eugenio Simioli (NA – 338.7317749), ASE Enzo Auletta (BN – 320.7406508), AE Marco Brunetti (BN - 348.4082948), Caterina Forcella (347.1760766)

Tipologia di percorso: A/R

Difficoltà: EAI (escursione in ambiente innevato)

Durata: 7 ore (escluse le soste)

Dislivello: 700 m

Criticità: Brevi tratti con marcato dislivello da affrontare con le ciaspole

Appuntamenti

ore 07.00 Ritrovo a Benevento in Via Mario Vetrone e trasferimento con auto proprie per Rivisondoli (123 km, 100 minuti).

ore 09.00 Ritrovo con le altre sezioni al distributore AGIP sulla SS 17 prima dell'uscita di Pescostanzo/Rivisondoli (coordinate GPS 41.855074 N, 14.068614 E) e trasferimento all'inizio del sentiero.

ore 09.30 Inizio escursione.

ore 17.30 Orario presunto di termine escursione.

Equipaggiamento: Scarponcini da neve, ciaspole, bastoncini da trekking, ghette, giacca a vento, mantellina per la pioggia, cappellino in pile, scalda collo, guanti imbottiti, occhiali da sole anti uva, protezione solare. Ricambio da lasciare in auto in caso di bagnata. Colazione a sacco, cioccolato, frutta secca, acqua almeno 1 lt.

A V V E R T E N Z E

- a) I tempi di percorrenza sono calcolati in eccesso.
- b) I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche.
- c) I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dall'escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.

PER INFORMAZIONI E ADESIONI
Enzo Auletta (320.7406508), Marco Brunetti (348.4082948)

DESCRIZIONE DEL PERCORSO (di Eugenio Simioli)

Giunti al Piano delle Cinque Miglia e lasciate le auto, calziamo i nostri fedeli scarponcini da neve, le ghette, forse da subito le ciaspole e impugnati i bastoncini da trekking partiamo pronti a tutto e con spirito goliardico.

Sull'ampio bianco pianoro la partenza è naturale che avvenga in ordine sparso, ma poi il restringersi del sentiero ci ordina l'uno dietro l'altro. Con il direttore in testa che conosce il percorso e che può in questo modo tenere unito il gruppo, procediamo con sicurezza e molto dolcemente verso l'interno del territorio. Il primo pianoro che incontriamo dopo la grande vallata, comprende diversi stazzi per animali e bivacchi per pastori che troviamo disabitati nel periodo della neve. Ci avviciniamo al primo traverso da affrontare a zig-zag per circa trenta minuti verso il primo valico, che si apre in direzione della montagna spaccata.

Dopo circa 400 m di dislivello ed un ora e trenta di escursione, affrontata su sentiero, traverso su pendio e ancora sentiero, giungiamo all'ultimo valico che si affaccia sul lago di Scanno, punto che fa da spartiacque climatico.

La temperatura, il vento, il cielo, possono cambiare repentinamente, verso un clima più mite o più rigido, a secondo di come si muovono le correnti provenienti dai diversi versanti. Ci troviamo sul valico che separa l'aria incanalata dal vallone che proviene da Scanno da quella dell'altipiano dal quale proveniamo.

L'ultimo tratto è una cresta esposta ed aperta a tutte le direzioni del nostro sguardo ed a tutte le direzioni del vento, uno spettacolo maestoso; ma è anche il momento che ci chiede più impegno fisico.

Il cielo potrà essere grigio plumbeo, blu velato o bianco fiocchi di neve, avvolto dal tagliente vento che rade la gelida neve o il surreale silenzio, poco importa, siamo ben equipaggiati e abbiamo preso fiducia nelle nostre possibilità fisiche, l'entusiasmo per la vetta c'è di sostegno come il procedere tutti uniti.

La vetta è lì, possiamo sentire il nostro respiro ed il battito del nostro cuore, possiamo anche provare ad utilizzare la tecnica che si utilizza per l'ascensione d'alta quota, sincronizzando il ritmo dei passi con il respiro, per meglio dosare le nostre energie; in questo istante senza tempo la mente si svuota e veniamo sorpresi dalla vetta.

La sacra vetta, raggiunta sacrificandoci ad essa, ci gratifica con una sottile ed intensa gioia, che ci unisce, unisce di noi il cuore con la mente, ci sana, ci rende interi, conquistiamo la nostra integrità, grazie alla quale possiamo comprendere ogni emozione, che condivisa, rende possibile l'amicizia vera.

Mentre continuiamo a nutrire il nostro spirito della bellezza del mondo, tiriamo fuori dallo zaino la nostra colazione a sacco, che se gelata, è preferibile non metterla in uno stomaco anch'esso freddo, magari meglio uno snack, frutta secca, tè caldo, poiché il freddo allo stomaco non è di aiuto alla digestione.

Tutti assieme iniziamo la discesa, ricalcando le nostre impronte dell'andata, felici di sapere che la montagna è la nostra casa del cuore, dove possiamo sempre ritornare.

PS: La mia descrizione non contiene una dettagliata descrizione del percorso, né delle catene montuose e montagne che vedremo e che sarò lieto di indicarvi al momento, né è supportata da tracce gps, ma contiene, informazioni tecniche fondamentali per la sicurezza, che fatte proprie e unite alla buona capacità fisica, al buon senso, e allo spirito collaborativo, sicuramente avremo modo di sperimentare nello spirito quanto ho descritto.

Eugenio Simioli