

ANCORA IN CAMMINO



RINGRAZIAMENTI

Grazie a Nanny per l'incoraggiamento.

Grazie a Bruno Panozzo per i suggerimenti.

Grazie ai compagni di escursione del Cai d'Argento per la comune passione per la montagna e per il privilegio di poter invecchiare in compagnia.

Crediti: le foto sono di Giuseppe Pachera, Giancarlo Adami, Roberto Buttura, Maurizio Carbognin, Antonio Iannucci, Aldo Piccoli; i disegni sono di Remo Bresciani.

In copertina: il Castelaz salendo alla Cavallazza (Pale di San Martino).

Redazione: Andrea Dilemmi, Lucia Turri

Progetto grafico e impaginazione: Andrea Dilemmi

Prima edizione: aprile 2019

Seconda edizione rivista: marzo 2020

ISBN: 978-88-5520-046-2

© 2020 Cierre edizioni

via Ciro Ferrari 5, 37066 Sommacampagna, Verona

tel. 045 8581572, fax 045 8589883

edizioni.cierrenet.it • edizioni@cierrenet.it

a cura di
Maurizio Carbognin

ANCORA IN CAMMINO

Escursionismo nella terza età

con contributi di
**Mario Comper, Ezio Etrari,
Antonio Iannucci, Antonio Mattielli**




CIERRE
edizioni

INDICE

Introduzione. In montagna da vecchi, *di Maurizio Carbognin* 7

ANCORA IN CAMMINO

Piccolo manuale per principianti anziani 11
Vivere in salute, *di Antonio Iannucci* 37

ESCURSIONI E TREKKING

Escursioni e trekking a misura di seniores 65
Escursioni da fare in giornata 67
 Malga Zannes, Rifugio Genova, Val di Funes (Alto Adige) 67
 Cima Lasta, Alpe di Luson (Alto Adige) 69
 Monte Baldo, Rifugio Telegrafo (Veneto) 71
Trekking 75
 Alte Valli Valdesi (Piemonte) 76
 Trekking residenziale in Val di Zoldo (Veneto) 79
 Le grandi vie. Criteri di progettazione ed esempi: la Via Francigena 82
Trekking sulle isole e soft trekking, *di Antonio Mattielli* 87
 Isola d'Elba (Toscana) 88
E sulla neve? 90
 Val Pusteria (Alto Adige) 90

STORIE DI VECCHI ALPINISTI

Finché il passo reggerà. Un percorso di passi e sentieri,
 quasi una vita, *di Mario Comper* 97
C'era una volta. Storie e memorie di un vecchio alpinista
 escursionista, *di Ezio Etrari* 111

A mo' di conclusione: lo scenario generale 122
Sitografia 127



Il Cornetto, verso il Rifugio Campogrosso.

IN MONTAGNA DA VECCHI

Camminare ci ha reso possibile diventare quello che siamo e, se smettessimo di farlo, smetteremmo anche di essere noi stessi.

E. Kagge, *Camminare. Un gesto sovversivo*, Einaudi 2018.

Gia il titolo dell'introduzione farà arrabbiare molti lettori e, soprattutto, molte lettrici. Ma è così: ogni giovedì, nelle escursioni che facciamo con il Cai d'Argento, rifletto su che cosa voglia dire andare in montagna da vecchi. Perché non c'è dubbio che andiamo in montagna, siano le "nostre" montagne, quelle vicine a casa (Baldo, Lessinia, Carega) o le Dolomiti altoatesine, o le Alpi Cozie della Val Pellice e Val Germanasca. Ma non c'è nemmeno dubbio che siamo vecchi: sia i giovanili neopensionati sessantenni, sia gli intramontabili ottantenni che ancora frequentano le nostre escursioni. Ci andiamo forse con più entusiasmo di prima. Quando lavoravamo, in fondo la montagna era una parentesi per rilassarsi nel weekend tra due settimane piene di impegni e stress. Oggi possiamo goderci le escursioni senza altri secondi pensieri. Senza ansia di prestazione: quello che dovevamo dimostrare l'abbiamo dimostrato. L'unica ansia deriva dagli acciacchi che, quelli sì, fanno capolino – chi più, chi meno – in modo sempre più frequente, anno dopo anno. Ed anche dai tempi di recupero più lunghi dei quali abbiamo bisogno.

Molti di noi da giovani non andavano in montagna, hanno cominciato e si sono iscritti al Cai al momento della pensione. Non vogliono andare ai giardinetti a leggere il giornale, cercano qualcosa di significativo da fare, cercano un ambiente di relazione. Ed è davvero straordinario osservare la gioia e la meraviglia di chi si trova per la

prima volta di fronte alle Odle, l'Altopiano di Luson o la Strada delle Gallerie sul Pasubio.

Per gli alpinisti di lungo corso, invece, poter ritornare sul luogo del delitto è una gioia altrettanto grande. Si apprezzano i luoghi, le forme, i sentieri, i rifugi e l'accoglienza, sottolineandone i cambiamenti e lo si fa con un'attitudine più meditativa e consapevole, come ci raccontano Mario Comper ed Ezio Etrari nel loro intervento.

In generale, è aumentata la consapevolezza che stili di vita attivi rappresentano un buon antidoto rispetto ai rischi per l'autonomia fisica e psichica che l'invecchiamento può provocare e questo costituisce un forte incentivo alla partecipazione alle escursioni e alla costanza nell'allenamento: Antonio Iannucci lo spiega bene nel secondo capitolo del volume.

Il libro nasce da queste esperienze e da questi stati d'animo ed è rivolto sia agli escursionisti anziani neofiti, che a quelli di lungo corso. L'obiettivo è di proporre, con indicazioni "tecniche" e con esperienze dirette, consigli sanitari e sugli stili di vita, e con esempi di escursioni e di trekking, uno stile soft di andare in montagna (ma anche in pianura) e una prospettiva adatta alle persone della nostra età. E l'invecchiamento della popolazione rende questa prospettiva particolarmente interessante e utile, da tanti punti di vista: il capitolo conclusivo propone dunque uno scenario generale sulla frequentazione della montagna da parte degli anziani.

Mi piace pensare che agli anziani che vanno in montagna e magari si fermano più frequentemente (non bisognerebbe!), oppure rallentano il passo, accade ciò che racconta Chatwin di alcuni portatori africani: costretti dall'esploratore bianco a marce troppo forzate per le loro abitudini, un giorno si fermarono poco prima di giungere a destinazione e non vollero più muoversi: «Dissero che dovevano fermarsi per farsi raggiungere dalle loro anime» (B. Chatwin, *Le Vie dei Canti*, Adelphi, Milano 1988, p. 305).

MAURIZIO CARBOGNIN