Ringraziamenti

Le foto sono di Giuseppe Pachera, Giancarlo Adami, Roberto Buttura, Maurizio Carbognin, Antonio Iannucci, Aldo Piccoli.
Grazie a Nanny per l'incoraggiamento.
Grazie a Bruno Panozzo per i suggerimenti.
Grazie a Lucia Turri per l'editing e l'impaginazione.
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.

ISBN: 978-88-8314-984-9

© 2019 CIERRE EDIZIONI
Via Ciro Ferrari, 5
37066 Caselle di Sommacampagna (Vr)
telefono 045 8581572, fax 045 8589883
edizioni.cierrenet.it • edizioni@cierrenet.it

Ancora in cammino

Escursionismo nella terza età

a cura di **Maurizio Carbognin**

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

CIERRE
edizioni

Indice

9 Introduzione. In montagna da vecchi
11 "Manuale" per principianti anziani

I VECCHI ALPINISTI

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

ANDARE IN MONTAGNA IN PIENO BENESSERE

61 Vivere in salute, di *Antonio Iannucci*

ESCURSIONI E TREKKING

85 Escursioni e trekking a misura di seniores
87 Escursioni da fare in giornata
Malga Zannes, Rifugio Genova, Val di Funes, Alto Adige, 87
Cima Lasta, Alpe di Luson, 89
Monte Baldo, Rifugio Telegrafo, 91
94 Trekking
Alte Valli Valdesi, 95
Trekking residenziale in Val di Zoldo, 98
Le grandi Vie. Criteri di progettazione ed esempi: la Via Francigena, 101
107 Trekking sulle isole e soft trekking, di *Antonio Mattielli*
Isola d'Elba, 108
110 E sulla neve?
114 A mo' di conclusione: lo scenario generale
118 Sitografia

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

Erling Kagge, *Camminare. Un gesto sovversivo*,
Einaudi, Torino, 2018

Il Cornetto, verso il Rifugio Campogrosso.

Introduzione
In montagna da vecchi

Già il titolo dell'introduzione farà arrabbiare molti lettori e soprattutto 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 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, che 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 di rilassamento nel weekend tra due settimane piene di impegni, stress, grane. Oggi possiamo goderci le escursioni senza altri secondi pensieri. Non abbiamo l'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 nel momento della pensione. Non vogliono andare ai giardinetti a leggere l'Arena, cercano qualcosa di significativo da fare, cercano un ambiente di relazione. Ed è davvero straordinario guardare la gioia e la meraviglia di chi vede per la prima volta le Odle, l'Altopiano di Luson o la Strada delle Gallerie sul Pasubio (per citare solo le ultime tre gite della scorsa estate).

E per gli alpinisti di lungo corso, 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 pericoli di diminuzione dell'autonomia fisica e psichica che l'invecchiamento spesso può provocare e questo costituisce un forte incentivo alla partecipazione alle escursioni e alla costanza nell'allenamento: Antonio Iannucci spiega bene questi aspetti nel capitolo 3.

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",

Scendendo in Val Venegia dalla Baita Segantini.

con esperienze dirette, con consigli sanitari e sugli stili di vita, 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 finale propone 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, succede quello che Chatwin racconta dei portatori africani: costretti dall'esploratore bianco a marce un po' forzate per le loro abitudini, si fermarono poco prima di giungere a destinazione e non vollero più muoversi: «dissero che dovevano fermarsi per farsi raggiungere dalle loro anime» (Bruce Chatwin, *Le Vie dei Canti*, Adelphi, Milano, 1988, p. 305).

Maurizio Carbognin