



Club alpino italiano
Sezione di Napoli

Domenica 8 marzo 2020 – Escursione intersezionale CAI Napoli – CAI Benevento – CAI Foggia Monti Marsicani

Ciaspolata dal Piano delle Cinque Miglia a Serra Sparvera (1998 m)



**Direttori di escursione: CAI Napoli Eugenio Simioli 3387317749 –
CAI Benevento Enzo Auletta 3207406508 – CAI Foggia Caterina Forcella 3471760766**

Dislivello: 700m

Percorso: andata e ritorno

Durata: 7 ore soste escluse

Difficoltà: Escursione Ambiente Innevato

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

Mezzi di trasporto: auto proprie

Pranzo: colazione al sacco, cioccolato, frutta secca, acqua almeno 1 lt. (la neve non disseta)

Equipaggiamento: Scarponcini da neve, ciaspole, bastoncini da trekking, ghette, giacca a vento, mantellina per la pioggia, giacca e cappellino in pile, scalda-collo, guanti imbottiti, occhiali da sole anti uva, protezione solare. Ricambio da lasciare in auto in caso di bagnata.

È d'obbligo, per godere tutti di una serena e affascinante domenica sulla neve, curare con devozione certissima l'equipaggiamento da portare con sé, prevedendo le peggiori condizioni meteo che si possono incontrare, vista la variabilità delle condizioni meteo, soprattutto in prossimità dei duemila metri di quota, e scambiare le necessarie ed opportune informazioni direttamente con il direttore dell'escursione per ogni eventuale chiarimento, e per conoscere luogo e tempi d'appuntamento.

Escursione per soli soci CAI.

Cartografia di riferimento: Carta dei sentieri CAI Sulmona, *Monte Genzana-Monte Rotella* scala 1:25000 su base IGM Ed. IL LUPO, sia cartacea che per GPS.

Descrizione dell'itinerario: 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 bastoncini da trekking impugnati, pronti a tutto e con spirito goliardico partiamo.

Sull'ampio bianco pianoro la partenza è naturale 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 adesso 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 400m di dislivello ed un'ora e trenta di escursione affrontata su sentiero, traverso su pendio e ancora sentiero, giungiamo all'ultimo valico che affaccia su sul lago di Scanno, punto che fa da spartiacque climatico.

La temperatura, il vento, il cielo, cambiano 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 ci 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 al 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.

Nota del direttore di escursione: 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