



I VIAGGI

di Repubblica

ANNO XII
NUMERO 540
12 MARZO
2009

Cultura Messico

Nel territorio di Oaxaca,
da Puerto Escondido a Mazunte
dove vivono le tartarughe
marine più grandi del mondo

Settimanale, supplemento gratuito al numero 540 della Repubblica. Spedizione abbonamento postale, articolo 1, legge 46/04 del 27 febbraio 2004 - Roma



DOZZA - PADOVA - SUDAFRICA - CAPOVERDE - ALTO ADIGE



Il piacere di passeggiare sulla *neve*

Camminare sui campi innevati tra i boschi

Le **ciaspole** sono un attrezzo antico per camminare sui **campi innevati**. Oggi, tornate di moda, sono ideali per tutti, adulti e bambini

— DI MARCO SCATAGLINI —

DURANTE LA CORSA all'Oro nello Yukon, raccontata con maestria da Jack London nei suoi romanzi, mentre l'inverno colmava di bianco il paesaggio rendendolo aspro e quasi impenetrabile, le racchette da neve (o ciaspole, come vengono chiamate mutuando un termine dialettale della Val di Non, dove si svolge da più di 30 anni la *Ciaspolada*, forse la più famosa manifestazione italiana dedicata a questi accessori) hanno conosciuto davvero momenti di gloria. Chi aveva una certa disponibilità di denaro poteva per-

mettersi di acquistare una muta di cani per farsi trainare la slitte (lo *sleddog*, uno sport che comincia a far capolino anche da noi sulle Alpi), ma gli altri dovevano camminare, e l'uso dello sci da fondo non era ancora diffuso.

D'altra parte le ciaspole hanno grandi pregi rispetto ai più blasonati sci da fondo: innanzitutto non c'è bisogno di imparare alcuna tecnica particolare, visto che tutti sanno camminare; poi permettono di andare ovunque, anche in mezzo al bosco, anche dove non ci sono piste pianeggianti (o dove non esistono piste battute); infine, anche durante (o dopo) nevicate

abbondanti, con la neve fresca in cui si affonderebbe fino all'inguine, consentono di spostarsi in modo agevole, galleggiando sul bianco mantello. Certo, le ciaspole che si usavano in Canada o in Alaska erano parecchio diverse da quelle che conosciamo oggi: erano strette e lunghissime (anche più di un metro) e realizzate in legno e corda intrecciata: efficaci, soprattutto su neve profonda, ma poco pratiche e soprattutto utilizzabili quasi esclusivamente su terreni pianeggianti (vengono comunemente chiamate canadesi).

Oramai superate sono anche le ciaspole "a fagiolo", evo- ▶

luzione delle precedenti, dotate di una struttura esterna di alluminio con una superficie di appoggio in cordino di nylon: le racchette moderne sono per lo più di resina plastica, fornite di un attacco universale, adattabile a ogni tipo e misura di scarpa, con snodo basculabile che rende la camminata agevole ed efficace. Sulla parte inferiore sono dotate di spuntoni metallici e di alcuni ramponcini che ne migliorano la presa quando si incontrano tratti ghiacciati; i modelli più avanzati hanno anche un alzataccia mobile, utilissimo sui tratti in salita. Il peso complessivo di questi accessori è andato sempre più decrescendo, ma, nonostante tutto, camminare sulla neve comporta comunque una fatica aggiuntiva, stimata intorno al 40% in più. Per questo la difficoltà delle escursioni va calibrata tenendo conto di molti fattori: la "leggerezza" della neve, la temperatura esterna (più fa freddo, più energie si consumano), il peso del proprio corpo rispetto alle ciaspole (più si è pesanti, più occorre acquistare ciaspole con superficie d'appoggio maggiore e dunque più impegnative), e così via.

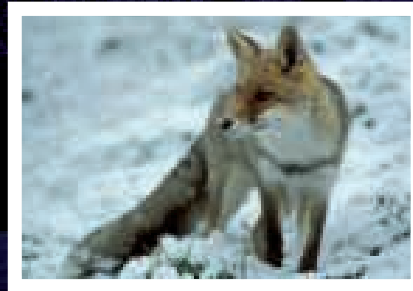
Per non parlare dell'aspetto sicurezza, che è fondamentale: con le racchette da neve si pratica normalmente il fuori pista, e quindi il rischio di rimanere sepolti da una valanga può essere, in alcune situazioni discretamente alto, soprattutto se nei giorni precedenti l'escursione ha nevicato molto (una condizione che gli amanti di questo sport aspettano come la manna dal cielo!). Quindi, anche se si possono utilizzare le ciaspole senza problemi cinque minuti dopo averle fissate ai piedi la prima volta, è bene seguire i consigli di un esperto e magari frequentare un corso in cui vengano insegnati tutti i fondamentali per muoversi nella natura estrema dell'inverno in tutta sicurezza. Tali corsi vengono organizzati in quasi tutte le località montane italiane, principalmente a cura del CAI o di guide di media montagna (in questo, internet è una fonte di informazioni fondamentale). La cosa più apprezzata da chi utilizza le racchette da neve è che questi accessori consentono di muoversi lentamente, avendo tutto il tempo di guardarsi intorno, senza essere vincolati a percorsi predefiniti, lontano dalle lunghe file per lo skilift ed alle attese per una discesa su piste affollate. Si ►



— LIBRI E GUIDE —

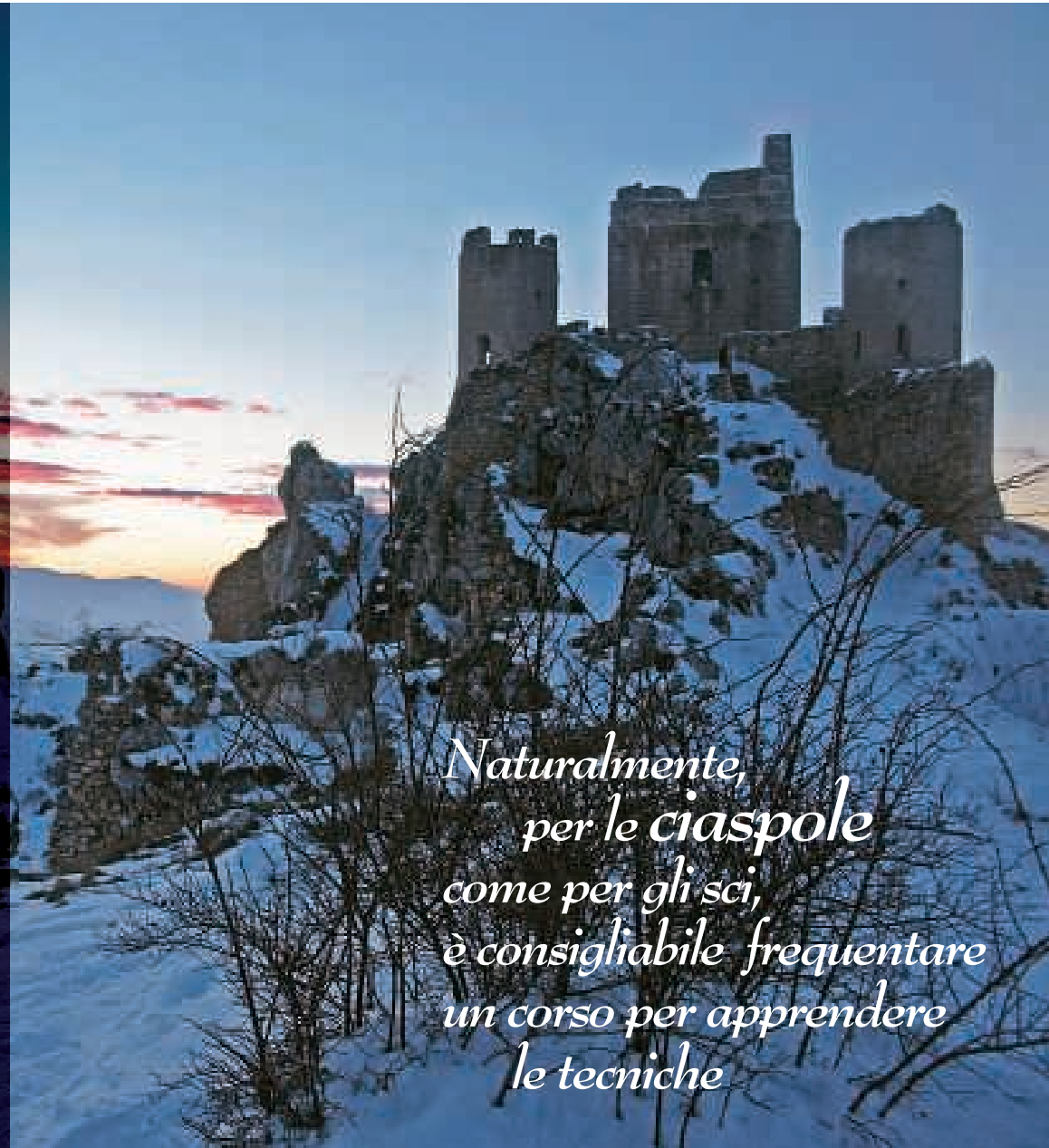
Tutti i segreti di uno sport

TRA LE GUIDE MIGLIORI, segnaliamo: **Ciaspole. 15 itinerari tra il Lago Maggiore e il Garda** di Fabrizio Bellucci (Editore luculano 2006, euro 10). L'autore organizza uscite per gruppi soprattutto in Lombardia e offre consigli sulle ciaspole (www.zainoinspalla.it). Descrive invece le aree più alla portata dei cittadini di Milano e dintorni, il volume **Valtellina e Valchiavenna. 37 itinerari** di Mario Vannuccini e Gianfranco Scieghi (Lysis editore 2006, euro 18). **Escursioni con le ciaspole sulle Dolomiti** di Oswald Stimpfe e Georg Oberrauch (Ed. Folio 2005, euro 7,90) offre 40 itinerari sulle nostre montagne. **Ciaspolate. 100 escursioni con le racchette da neve tra Lazio e Abruzzo** è una guida, con CD allegato, scritta da Domenico Vasapollo (Ed. Natura Avventura 2006, euro 15).



Nella foto grande: la Rocca Calascio sui monti della Laga, al tramonto.

Sopra: un'aquila e una volpe tra le nevi



*Naturalmente,
per le ciaspole
come per gli sci,
è consigliabile frequentare
un corso per apprendere
le tecniche*



— DOVE PRATICARE SU ALPI E APPENNINI —

Itinerari facili, difficili e per tutte le età

IL PARCO DEL FRIGNANO è tra i più interessanti per l'amante delle ciaspole: per chi è alle prime armi, uno degli itinerari più facili consente di raggiungere il Monte Nuda percorrendo il sentiero CAI 533 (Info: Parco Regionale del Frignano, www.parcofrignano.it © 0536-72134). Il rifugio Lagoni (www.rifugiolagioni.it © 0521-889118/880186), nel Parco dei Cento Laghi (Appennino parmense), organizza uscite per gruppi. Nell'Appennino le "ciaspolate" più spettacolari si possono praticare nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga (info: www.gransassolagapark.it © 0862.60521): poche località possono reggere il confronto con Campo Imperatore innevato. Sulle Alpi, ovviamente, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Val d'Aosta, Piemonte, Lombardia e Trentino offrono pacchetti completi, rifugi, piste ed accompagnatori.



— SICUREZZA E VESTIARIO —

La semplicità è di rigore

L'INTERESSANTE delle ciaspole è che non obbligano a spese folli: il vestiario da utilizzare è quello che normalmente l'amante della montagna ha già in casa. Utili le ghette o un paio di pantaloni da sci di fondo; ai piedi sono ok gli scarponi da trekking purché impermeabili; per ridurre la fatica e migliorare la stabilità, si può ricorrere ai bastoncini da nordic walking. Le racchette da neve sono oggi realizzate in resina stampata, e hanno un costo che va dai 50/80 ai 150 euro. Molto importante è la sicurezza: se non si è esperti, mai allontanarsi dai sentieri battuti, specialmente se c'è rischio di valanghe. Sarebbe bene avere sempre con sé l'ARVA, lo strumento che aiuta i soccorritori in caso di problemi a localizzare chi chiede aiuto.



Ampia Scelta,
Piccoli Prezzi.

Soggiorna in Hilton questa
primavera a partire da soli

€99*

per camera, per notte,
colazione inclusa

Immagina dove vorresti essere a Pasqua e nei weekend di primavera.

Per i tuoi soggiorni dal 3 al 20 aprile e per tutti i weekend fino al 1° giugno, approfitta delle nostre fantastiche offerte: esplora il Regno Unito a partire da soli £49 o scopri l'Europa e destinazioni più lontane a partire da soli €99.

E inoltre, ad attenderti una serie di vantaggi esclusivi:

- la nostra famosa Hilton Breakfast
- i bambini soggiornano e mangiano gratuitamente, e hanno accesso gratuito (soggetto a disponibilità) alla piscina dell'hotel
- colazione all'insegna del relax fino alle ore 11:00 e utilizzo prolungato della camera fino alle ore 18:00 nei weekend

Con oltre **220 hotel** in **45 Paesi** ad attenderti un'incredibile varietà di memorabili esperienze. Ti basterà prenotare **entro l'8 aprile** sul nostro sito hilton.com/primavera o contattare il **numero verde 800 878 346** citando il codice **P24SCA**

The Hilton Family



*Questa offerta è soggetta a disponibilità presso gli hotel aderenti nel Regno Unito, Irlanda, Europa, Medio Oriente e Africa. Al momento della prenotazione è richiesto il pagamento per intero tramite carta di credito, non rimborsabile. Prenotazioni da effettuarsi tra l'11 marzo e l'8 aprile 2009. Offerta valida per soggiorni da effettuarsi durante il weekend (notti di venerdì, sabato e domenica). L'elenco completo degli hotel e i Termini e le condizioni generali sono disponibili sul sito hilton.com/primavera

*Quello delle ciaspole è un settore in netta crescita,
la ragione è nella praticità del loro uso:
poche precauzioni e semplice abbigliamento*

pratica quello che può essere definito una sorta di vagabondaggio senza una meta specifica: insomma, non si è impegnati nella pratica di uno sport dinamico e con delle regole precise (almeno di comportamento), ma si è davvero liberi di godersi la natura più sorprendente, cogliendone ogni particolare e avendo l'opportunità - con un po' di fortuna - anche di osservare la fauna delle montagne.



Un escursionista con le ciaspole

Così, se fino a pochi anni fa nei vasti pianori alpini ed appenninici si incontravano quasi esclusivamente sciatori di fondo, oggi è sempre più facile vedere escursionisti che camminano con le ciaspole ai piedi. «È un settore in netta crescita», osserva Enrico Giammaria, accompagnatore di media montagna in Lombardia e attivo organizzatore di corsi per chi vuole imparare a muoversi in montagna: «fino a tre anni fa, nei negozi specializzati facevi fatica a trovare le ciaspole perché non

c'era mercato. Oggi vanno a ruba. Quest'anno possiamo davvero parlare di boom». Ma cosa attira il pubblico verso questa specialità? «Sicuramente l'apetto tecnico: le ciaspole regalano la possibilità di potersi muovere liberamente e con semplicità tra i paesaggi della montagna innevata, circondati dal silenzio, magari dopo una settimana trascorsa nel traffico della città, ma è anche molto importante la possibilità di stare in un gruppo, all'aria aperta, facendo nuove amicizie ed esperienze particolari», conclude Enrico: «noi quest'anno, proponiamo anche uscite notturne col plenilunio e pernottamenti in igloo scavati nella neve». Un modo per riappropriarsi di un rapporto più stretto con quella natura troppo poco presente nelle nostre vite, specialmente quando sfoggia la sua espressione più severa e difficile: una sfida che vale la pena raccogliere. ●

yea

**“L'UOMO DAI DUE CORPI.”
DI EDGAR WALLACE**

La collana si compone di 10 volumi. Ciascun volume a € 3,90 in più. L'editore comunicherà, nel rispetto del D. Lgs. 146/2007, eventuali ulteriori numeri della collana che, per sua natura, è suscettibile di estensione.



**DAL MAESTRO
DEL GIALLO,
UN GIALLO
DA MAESTRO.**

**A SOLI
€ 3,90
IN PIÙ**



<http://ed.espresso.repubblica.it/gialli>

**ARRIVA IL 4° VOLUME DELLA
COLLEZIONE STORICA GIALLI MONDADORI.**

Fatevi catturare da un thriller ricco di suspense. Questa settimana Repubblica e L'Espresso presentano un giallo che ha fatto epoca: "L'uomo dai due corpi" di Edgar Wallace. Un uomo gigantesco si aggira tra le strade di Londra, commettendo una serie di efferati omicidi, che si scioglieranno in un finale sconcertante. Collezione storica Gialli Mondadori: un delitto perderla.

**DA VENERDÌ 13 MARZO
A SOLI 3,90 EURO IN PIÙ CON la Repubblica + L'Espresso**

Se hai perso una delle precedenti uscite rivolgiti al tuo edicolante di fiducia o al servizio clienti 199.744.744 (02.60732459 per chi chiama da telefoni pubblici o cellulari). Il costo massimo della telefonata da rete fissa è di 14,26 cent di euro al minuto + 6,19 cent di euro alla risposta, IVA inclusa.

www.discoveringvesuvius.com

la costa vesuviana in un click.

6 itinerari unici tra archeologia, natura e sapori.

Prenota subito

partner



Assessorato al Turismo e ai Beni Culturali



COMUNE DI ERCOLANO



Provincia di Napoli



TURISMO VESUVIANO



TURISMO VESUVIANO



TURISMO VESUVIANO



TURISMO VESUVIANO



TURISMO VESUVIANO

sponsor



CARPISA



MIGLIO D'ORO



TURISMO VESUVIANO



TURISMO VESUVIANO