

# CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di

Fondata nel 1871



N a p o l i

Maschio Angioino

## NOTIZIARIO SEZIONALE

### PROGRAMMA GITE

8 settembre: In occasione dell'« 85° Congresso Nazionale del Club Alpino Italiano » che quest'anno sarà organizzato dalla Sezione de L'Aquila dall'8 settembre al 15 settembre, la Sezione di Napoli parteciperà al Congresso stesso e alle numerose gite che la consorella organizzerà nell'Abruzzo.

Sono previste, dopo l'apertura del Congresso (che avverrà alle ore 9 del 9 sett.), numerose gite al Corno Grande, al Corno Piccolo (per diverse vie), al Parco Nazionale d'Abruzzo e alla Maiella.

Il programma, per le relative prenotazioni e adesioni, è a disposizione dei Soci che ne faranno richiesta direttamente in Sede.

30 settembre: M. CARDARA (1375 m.), Gruppo dei Monti Lattari. In collaborazione con la Sezione di Cava dei Tirreni - Salerno.

Appuntamento e partenza alle ore 7,30 da Piazza Garibaldi, angolo Bar Sgambati. Per l'autostrada fino a Castellammare di Stabia si giunge a Pimonte. Lasciate le auto si prosegue con la corriera delle 8,45 per Agerola (Bomerano). Per sentiero in circa due ore alla panoramica vetta. Si scende per la Punta di Mezzogiorno a Pimonte per riprendere le auto e ritornare in città.

Direttori: L. Pagano e A. Amitrano.

7 ottobre: M. CERVIALTO (1890 m.), Gruppo dei Monti Picentini.

Appuntamento alle ore 6,30 in Piazza Carlo III per l'autostrada Napoli-Bari, si esce ad Avellino ovest, si prosegue per il Lago Laceno e al Valico del Colle del Leone, ove si inizia la salita a piedi. Per ampie doline si arriva in circa due ore alla vetta. Discesa per lo stesso o altro itinerario.

Direttori: E. Amatucci, E. Filippone, M. Pisano.

13-14 ottobre: M. TARTARO (2181 m.), Parco Nazionale d'Abruzzo.

Partenza sabato 13 da Piazza Carlo III alle ore 16 e pernottamento a Villetta Barrea. Alle ore 6 del giorno successivo per comoda mulattiera che si diparte della SS Marsicana, si arriva alla Sorgente delle Donne (1150 m.). A piedi per la Valle dell'Inferno al Lago Vivo (1588 m.) e proseguendo per la Val Cupella e per la Sella di Valle Lunga si arriva agevolmente alla Vetta; ore di salita 3,30.

Direttori: L. Adamo, R. de Miranda, R. Magheri.

21 ottobre: PIZZO S. MICHELE (1567 m.), Gruppo dei Picentini.

Appuntamento alle ore 6,30 in Piazza Garibaldi (Bar Sgambati), per l'autostrada di Reggio si esce a Salerno e quindi si prosegue per Calvanico. Per il Vallone dei Faggi e per comodo sentiero in circa tre ore alla vetta. Discesa per lo stesso itinerario.

Direttori: I. Criscuoli, V. Borriello.

28 ottobre: PIZZODETA (2041 m.), Gruppo degli Ernici.

Appuntamento alle ore 6,30 in Piazza Carlo III. Per l'autostrada del Sole fino a Frosinone e per la SS 214 a Veroli, quindi per carrozzabile si arriva ai Prati di Campoli. Per comodo sentiero, dopo essere passati per la Sella tra M. Passeggio e Pizzodeta, proseguendo ad est si raggiunge comodamente la Vetta. Ore di salita tre.

Direttori: M. Morrìca, A. Falvo.

## GITE EFFETTUATE

29 aprile 1973: Monte S. Angelo a Tre Pizzi, vetta Molare.

Salita per il Vallone Acqua del Milo e Croce Conocchia. Ritorno per l'Acqua Santa. Diciassette partecipanti, tra i quali i piccoli Roberto Giovane di Girasole, Guglielmo e Roberto Russo. (E. P.)

15 aprile: Sentiero degli Dei, da Bomerano, sentiero per Nocelle, Vallone di Arienzo, con 16 partecipanti.

6 maggio: M. Janara (1574 m.), Matese.

Da Letino per la fontana Verdona attraverso una folta faggeta alla cresta e quindi alla vetta. Quindici partecipanti. (L. A.)

13 maggio: M. Cocuzzo (1411 m.), Gruppo del Cilento.

Gita molto variata per il percorso tra boschi, verdi pianori e creste. Sedici partecipanti. (L. A.)

20 maggio: Pietre Cernaie (1786 m.), Sottogruppo della Maiella, con 12 partecipanti.

2-3 giugno: M. Cornacchia (2003 m.), Parco Nazionale d'Abruzzo.

Pernottamento il sabato tra Avezzano e Villavallelonga. Domenica mattina, lasciate le macchine al Piano di Fontastuni, tra boschi e cresta boscosa, siamo pervenuti al Rifugio Coppo dell'Orso, in magnifica posizione. Con ampio panorama, per cresta, con vari saliscendi, abbiamo raggiunta la vetta dopo tre ore e mezza di cammino. Gita molto variata per percorso; eccezionale fioritura di genziane e genzianelle. Cinque partecipanti. (L. A.)

10 giugno: M. Etna.

Ascensione effettuata dal sig. Federico Castaldi con soci della Sezione di Catania. Partenza del Rifugio G. Sapienza.

17 giugno: M. Velino (2486 m.).

Ascensione effettuata da Ettore e Trudi Mancini, Pino Falvo e Bruno Perillo, con partenza da Massa d'Albe.

24 giugno: Grotte di Castelcivita.

Il gruppo di 25 partecipanti, molti dei quali appartenenti al Gruppo Speleologico, attraverso la Caverna Bertarelli ha raggiunto la Caverna Principe di Piemonte, dove ha termine l'impianto di illuminazione. Indi alla luce delle torce ha proseguito, su terreno accidentato e spesso melmoso, tra un rovinio di sassi e potenti frane, per la Grande Cascata e le Cortine sonore fino al Lago Sifone, dove è stato costretto al ritorno per la presenza dell'acqua. Tra i partecipanti i piccoli Argia Carbonara, Alberto Ciolella, Luca e Marco Piciocchi, Dario Rinzivillo. (P. P.)

15 luglio: Al raduno interregionale sulla Maiella organizzato dalla Sezione di Sulmona ha partecipato Renato de Miranda.

\*\* Riceviamo notizia da Mario Bermani di alcune ascensioni nel Paraguay al Cerro Guazù ed al Cerro Torin.

Sulle Alpi, nel Gruppo delle Aiguilles Rouges, ci segnala le ascensioni sciistiche al M. Buet (3109 m.), al M. Colmet (3024 m.) presso la Thuile, all'Aiguille Malatrà (3142 m.) in Val Ferret.

## ATTIVITA' DEL GRUPPO SPELEOLOGICO

Per rispettare la puntualità del Notiziario siamo costretti a rimandare la pubblicazione delle attività del Gruppo Speleologico. Le informazioni promesse purtroppo non ci sono pervenute, e ci scusiamo con i Soci di questo ritardo non certo imputabile a nostra trascuratezza.

Mentre il Consocio Sergio Verneau partecipa al Corso per Istruttore Nazionale di Speleologia a Trieste, anche con un modesto contributo spese della Sezione, l'annunciata spedizione speleologica nel Medio Oriente è stata cancellata per difficoltà sopraggiunte nell'ottenimento dei permessi.

In altra parte del presente fascicolo diamo breve notizia della Mostra fotografica organizzata da Sante Toffolo nel Veneto in attesa di maggiori dettagli al suo ritorno.

Tutti i manoscritti dell'Annuario Speleologico sono pronti, ed attendiamo la riscossione dello speciale sostanzioso contributo già deliberato dall'Assessorato per il Turismo della Giunta Regionale della Campania, per procedere alla stampa.

## NOTE DIETETICHE PER CHI VA IN MONTAGNA E IN GROTTA

Questi consigli a molti sembreranno per lo meno strani, perché dati da un cultore della buona cucina e del buon vino; ma per un buon rendimento fisico, nelle suddette attività, bisogna mettere da parte le... goderecce tendenze e scrivere in freddi termini di razioni alimentari.

La dieta dell'alpinista va studiata non soltanto per gli sforzi di lunga durata ma anche per i problemi dei rapporti del corpo umano con la temperatura e l'altitudine.

Al di sotto dei 3000 metri l'individuo allenato può fare a meno di una dieta speciale, perché sviluppa qualità di adattamento. Ad altezze superiori, subentrando modifiche al metabolismo basale, alla viscosità del sangue e alla carenza di ossigeno, si rende necessaria una dieta adeguata.

La dieta si basa su tre categorie di alimenti:

— i glucidi per assicurare la continuità della riserva di glicogeno: combustibile energetico indispensabile;

— le proteine per la ricostruzione dei tessuti; infatti lo sforzo intenso e di lunga durata provoca processi di catabolismo azotato, vale a dire di alterazioni delle proteine muscolari che trovano riparazione nell'impiego di proteine soprattutto animali;

— i lipidi per regolare i meccanicismi di termogenesi; infatti l'ingestione dei grassi elimina in parte la preoccupazione dell'alpinista per il freddo.

Gli autori canadesi consigliano di consumare un poco di lardo ogni due ore al fine di ottenere oltre ad un miglioramento calorico anche un miglioramento delle possibilità psicomotrici.

Alle tre grandi categorie di alimenti bisogna aggiungere un adeguato dosaggio di vitamine e di sali. Ripeto adeguato, perché chi spera di avere da esse una forte azione dinamogena con un dosaggio elevato si sbaglia. Una limitata carica di vitamine del complesso B e di vitamina C può rispondere in modo positivo ad un nuovo fabbisogno plastico.

Altro problema importante è quello degli elettroliti. Essenziali sono il potassio e il sodio. In montagna la perdita di acqua è notevole per la forte disidratazione a causa dell'aria molto secca. L'acqua di fusione delle nevi è quasi priva di sali minerali, per tali motivi può provocare la comparsa di crampi. Utili sono alcune cartine di polveri salino-vitaminiche così composte: sodio cloruro mg 200, potassio fosfato mg 50, nicotamide (vitamina PP) mg 2, acido ascorbico (vitamina C) mg 200, eccipiente effervescente.

Sul piano pratico e dal punto di vista calorico si consigliano il 600-2000 calorie così distribuite: 50 g. di proteine, 50 g. di lipidi, 300 g. di glucidi, per un totale di 1850 calorie.

L'organismo umano subisce delle variazioni dell'equilibrio acidobasico (verso l'alcalosi in salita, verso l'acidosi in discesa); si dovrebbe acidificare l'acqua con 30 gocce di acido fosforico officinale per 1 litro d'acqua per la salita ed alcalinizzare la stessa con 1 grammo di fosfato tricalcico per 1 litro d'acqua per la discesa.

Le Bideau consiglia una razione straordinaria prevista per grandi sforzi come il soccorso in montagna:

- g. 80 di tonno al naturale o di manzo in gelatina
- g. 50 di gruviera
- g. 175 di latte condensato zuccherato
- g. 150 di biscotti salati e g. 50 di biscotti dolci

- g. 75 di arachidi
- g. 50 di cacao
- g. 40 di caramelle di miele
- g. 30 di zucchero
- g. 20 di minestra solubile
- g. 20 di limone o di arancio in polvere
- g. 10 di sostanze litianiche
- g. 10 di caffè o tè solubili

di complessive 2700 calorie così suddivise: 90 grammi di proteine (13,5%), 100 grammi di lipidi (33%), 360 grammi di glucidi (53,5%).

La speleologia ha le stesse caratteristiche dell'alpinismo come lavoro muscolare anche se le condizioni ambientali cambiano, anzi peggiorano notevolmente.

Bisogna considerare il freddo (da 2° a 5°) e la forte umidità accresciuta dalle frequenti immersioni. Due razioni proposte da autori francesi e da me alquanto modificate, per la lunga esperienza in grotta, nei lipidi e nei glucidi potrebbero essere valide:

#### razione A — prima colazione

- g. 175 di latte condensato zuccherato
- g. 120 di biscotti secchi
- g. 50 di futta secca
- g. 50 di frutta oleosa
- g. 50 di cioccolatta
- g. 40 di zucchero
- g. 50 di dolciumi
- g. 40 di burro
- g. 5 di caffè o tè

#### razione B — pranzo

- g. 50 di pemnican
- g. 100 di prosciutto
- g. 50 di crema gruviera
- g. 60 di pasta o riso precotto
- g. 60 di biscotti
- g. 35 di minestra in bustina
- g. 20 di zucchero
- g. 40 di burro
- g. 5 di caffè o tè solubili.

Oltre alle due suddette razioni equilibrate bisogna studiare in grotta l'imballaggio delle razioni a tenuta stagna e la resistenza agli urti.

Necessario in speleologia, forse più che nell'alpinismo, un apporto vitaminico complementare basato sul gruppo B, vitamina C (300 mg. al dì) e 50.000-100.000 U.I.

di vitamina A sintetica. Quest'ultima vitamina è indispensabile, perché una lunga permanenza nell'oscurità può dare un'alterazione alla vista e alla visione dei colori.

Per la speleologia subacquea i consigli si fanno più gravi e imperiosi, perché spesso si lavora al margine dello sfinimento biologico. Le gravi perturbazioni metaboliche che ne derivano sono dovute in molti casi ad un'errata alimentazione. Si consiglia una razione in media di ogni ora costituita da una miscela calda con sostanze grasse, miele e polvere proteica.

Termino con una notizia in verità non precisa della cosiddetta «dieta Paquini» conosciuta nell'esercitazione della squadra soccorso speleologico a Letino, che è al limite tra la «bomba» del ciclista e qualche cosa di decisamente non gradevole. Questa dieta circola in speciali gruppi speleologici che si sottopongono a sforzi notevoli. Mi propongo di informarmi e quindi di informarvi non appena l'amico ideatore sarà di ritorno dall'Inghilterra.

A. P.

## SOCI E VARIE

- \* La signora Sietske Nucci Dupon è stata ammessa Socia aggregata.
- \* Contributi volontari sono stati versati a beneficio della Sezione dal prof. Ferruccio Ara, da Marco e Vincenzo Potena.
- \* La Sede Centrale del C.A.I. ha inviato un contributo di 40.000 lire per l'attività speleologica della Sezione.
- \* Per la scomparsa dei tre giovani sub hanno inviato condoglianze il Segretario Generale del C.A.I. dott. Ferrante Massa a nome della Sede Centrale, il Presidente della Sezione di Trieste «Associazione XXX Ottobre» dott. Duilio Durisini, il sig. Maurizio Corrado da Milano. Rinnoviamo i ringraziamenti.
- \* Il quindicinale «Lo Scarpone», nel numero 10 del 16 maggio, riporta nella Rubrica Rassegna Speleologica a firma di Giulio Badini, notizia dell'Assemblea Generale della S.S.I. tenutasi l'8 aprile a Napoli, organizzata dal nostro Gruppo Speleologico.  
Lo stesso quindicinale, nel numero 13 del 1° luglio pubblica una notizia sulla tragica esplorazione effettuata il 20 maggio dai tre giovani speleosub napoletani.
- \* Il Gruppo Speleologico Alpi Marittime della Sezione di Cuneo, in occasione del 3° Convegno Nazionale della Delegazione Speleologica del Soccorso Alpino, indice un Concorso fotografico a tema obbligato: Speleologia e fenomeni carsici (ambienti, la grotta e l'uomo, fauna e flora di grotta). Termine massimo presentazione opere 6 ottobre 1973.
- \* Meduno, in provincia di Pordenone, comune di circa tremila abitanti, ha ospi-

tato una Mostra fotografica del Gruppo Speleologico della Sezione di Napoli, la quale è stata visitata dalle Autorità Comunali e dai concittadini.

L'iniziativa è dovuta al Consocio Sante Toffolo, appassionato fotografo e speleologo.

- \* Tra le numerose cartoline di saluti pervenute al presidente, ai soci, alla Sezione da varie località, da parte di affezionati consoci che vivamente ringraziamo, non possiamo fare a meno di citare almeno quelle di Ernesto Amatucci con vedute di ghiacci e nevi provenienti da complicati nomi di paesi dell'Islanda che non siamo riusciti a rintracciare nemmeno sulle carte geografiche.

## BIBLIOTECA

La Biblioteca sezionale è stata arricchita di alcune opere di recente pubblicazione e cioè i due grossi volumi di « Alpinismo italiano nel mondo » e l'opera « Il grande libro delle Alpi » a cura di C. Saibene e A. Garobbio, edizione Valardi. L'avv. Manlio Morrica ha offerto la guida di O. Kelemina - Dolomiti Orientali - Civetta, edizione C.A.I. Mestre; ed infine siamo riusciti finalmente, dopo anni di ricerche, a procurarci una copia del raro volume « Lo Spettatore del Vesuvio e dei Campi Flegrei », pubblicato a cura della Sezione Napoletana del C.A.I. nel 1887.

## PUBBLICAZIONI RICEVUTE

Sezione di Roma — L'Appennino — Notiziario bimestrale, maggio/giugno 1973.  
 Contiene la relazione sulla inaugurazione della Mostra di Palazzo Braschi in occasione del centenario della Sezione.

Sezione di Mestre — Il Notiziario, fascicolo n. 7 (inverno, primavera 1973).

Sezione di Rivarolo Canavese — Notiziario n. 121-122 (maggio-giugno 1973).

Sezione di Firenze — Bollettino n. 2 (maggio-agosto 1973).

Sezione di Torino — Monti e Valli, bimestrale n. 1-2 (gennaio- aprile 1973).

Sezione di Brescia — Notiziario « Adamello » n. 35 (1° semestre 1973).

Sezione U.G.E.T. - Torino — Notizie — Anno I, numero 7, luglio 1973. Commemora il Gen. Giuseppe Ratti, presidente della Sezione dal 1953.

Sezione di Jesi — Guida alle palestre di roccia del Preappennino Fabrianoese, com-

pilata dal Gruppo Rocca in occasione del XXV anniversario di fondazione della Sezione.

Sezione di Lanzo Torinese — Catalogo del 2° Festival Internazionale della fotografia di montagna.

Questa manifestazione ha avuto luogo nell'agosto 1971.

Sezione di Trieste « Associazione XXX Ottobre » — Programma delle gite e soggiorni, estate 1973.

Sezione di Fiume — Rivista « Liburnia » - vol. XXXIV - 1973. Dal notiziario apprendiamo che l'amico Bruno Seberich ha partecipato alla 3ª edizione della Marcialonga, in data 4 febbraio, oltre a numerose altre gare di sci. I vecchi alpinisti-sciatori napoletani ricordano sempre con viva simpatia il fiumano Seberich a Roccaraso alla seggiovia di Roccalta.

Rassegna Alpina due — fascicoli n. 30 e 31 (maggio e giugno 1973).

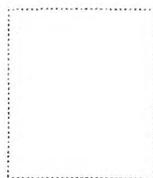
Gruppo Archeologico Napoletano — Notiziario « Itinerario » n. 3 (luglio-agosto 1973).  
Contiene notizie su Ischia, l'antica Pithecusa e sulla Villa Jovis di Capri.

---

---

**CLUB ALPINO ITALIANO**

MASCHIO ANGIOINO - NAPOLI



*Sig. De Lieto Sepoldo*

---

---