



Anno XI

Num. 31

Ciclo-Alpina Leva in massa FESTA PRIMAVERILE

L'appello è rivolto a tutti i soci, a chi ha ed a chi non ha la bicicletta, non esclusi quelli che se la sono lasciata rubare; ma primi nella chiamata vengono i nostri ciclisti cioè gli iniziatori, i fautori i più benemeriti delle ciclo-alpine, coloro che in questa circostanza provano essere la Società una milizia attiva e sono lungo la marcia e la salita guida ed esempio agli altri per la pratica e per la disciplina, composti in squadra numerosa, affiatata e allegra. Si sta anzi pensando ad un riconoscimento speciale della buona volontà dei soci che inforcano la bicicletta per l'onore della Società e la riuscita della manifestazione. Poi di conseguenza l'invito è subito alle Signore ed alle Signorine, perchè se la festa non ne fosse adornata mancherebbe la lena ai nostri pedalatori i quali ambiscono più d'ogni altro premio quei saluti, quei sorrisi, quelle cordiali premure all'arrivo sulla vetta: senza fiori si può dare una festa primaverile? Infine la radunata è di tutti i soci, fino alla leva del quarantotto, sacco in spalla ed abito di gioia!

Sappiano i soci che questo primo convegno generale sulla vetta del Bisbino, di fresco rivestita di verde, è una rivista delle forze di linea e delle riserve per successive manifestazioni non meno simpatiche e non meno importanti; la seconda verrà con le giulive aure di Maggio; altro genere ma sempre specialità della casa, roba bella e grandiosa, marca S. E. M.

REGOLAMENTO

1° - E' indetta dalle Società Escursionisti e Unione Sportiva Milanese per il 28 Aprile 1912 la quinta.

MARCIA CICLO - ALPINA

sul percorso: MILANO - COMO - CERNOBBIO (metri 201) MONTE BISBINO (metri 1325).

2° - La marcia è libera a tutti, esclusi i ragazzi che non hanno compiuto i 15 anni di età, e si effettuerà con qualunque tempo.

3° - Il ritrovo è fissato per le ore 4 del 28 Aprile 1912 in piazza del Duomo. La partenza sarà data alle ore 5 precise ed avrà luogo in gruppo.

- 4° - Tre direttori precederanno la marcia e si atterranno alla tabella orario; nessuno dei marciatori potrà sorpassarli.
- 5° - I concorrenti che disubbidissero alle disposizioni del Regolamento, agli ordini ed alle deliberazioni dei direttori saranno squalificati perdendo ogni diritto a premio e classifica.
- 6° - Le Società concorrenti ai premi collettivi faranno conoscere alle Società Organizzatrici per la sera del 27 Aprile 1912 l'elenco completo dei propri soci partecipanti ed il nome del loro capo squadra che sarà nominato Vice-Direttore di marcia e dovrà sempre attenersi agli ordini dei direttori.
- 7° - La marcia è ciclistica fino a Cernobbio dove gli arrivati firmeranno il foglio di controllo e depositeranno la macchina in locale apposito, ritirando lo scontrino. I partecipanti proseguiranno poi a piedi per la strada appositamente segnata fino alla vetta del Monte Bisbino dove firmeranno il verbale d'arrivo.
- 8° - Il tempo massimo è fissato in ore 7.

TABELLA-ORARIO

Km.	MILANO (Piazza del Duomo) partenza	Ore 5.—
6.5	AFFORI	» 5.30
17.4	BOVISIO	» 6.—
22.6	BARLASSINA	» 6.20
34.3	FINO MORNASCO	» 6.50
40.8	CAMERLATA	» 7.10
44.1	COMO	» 7.30
48.7	CERNOBBIO.	» 8.—

PREMI

A tutti gli arrivati in tempo massimo

ARTISTICA MEDAGLIA D'ARGENTO

appositamente coniato per la marcia

Alle Società

Alle Società che avranno il maggior numero di Soci arrivati in tempo massimo verranno assegnati i seguenti premi:

1° GRANDE TARGA DEL «SECOLO» e in deposito la Coppa del «Secolo» e DIPLOMA.

2° MEDAGLIA D'ORO e DIPLOMA.

3°, 4° e 5° MEDAGLIA VERMEIL e DIPLOMA.

A tutte le Società che avranno almeno 5 arrivati Medaglia d'argento e Diploma. I premi collettivi possono

essere ancora migliorati attendendosene da privati, da sodalizi e da enti pubblici.

Se la Società prima classificata per numero di Soci vincessse anche la Coppa Cernobbio, la Targa del « Secolo » passerà alla Società seconda classificata e così successivamente la medaglia d'oro alla terza.

PREMI SPECIALI

COPPA DEL GIORNALE « IL SECOLO »

La COPPA DEL GIORNALE « IL SECOLO » sarà definitivamente assegnata alla Società che avrà avuto il maggior numero complessivo di propri soci tra gli arrivati nelle marce Ciclo-Alpine 1911-912-913.

La Coppa del « Secolo » viene data in deposito alla Società che ha nell'anno la migliore classifica con obbligo di restituirla alla Società Escursionisti Milanesi non più tardi del 1° Marzo di ogni anno.

COPPA CERNOBBIO

A questo premio le Società possono concorrere *iscrivendo soci e non soci*.

La Coppa verrà assegnata in possesso definitivo a quella Società che tra gli arrivati conterà il maggior numero di iscritti sotto il suo nome.

Le due Società organizzatrici U. S. M. e S. E. M. non concorrono a questo premio.

COPPA DELLA CITTA' DI COMO

Alla Società che sulla vetta del Bisbino raggruppi il complesso di gitanti migliore per numero e per simpatiche caratteristiche.

Il premio sarà aggiudicato su riproduzione fotografica dei gruppi.

Le Società concorrenti si iscriveranno prima delle ore 12,30 presso i Giudici d'arrivo della Ciclo-Alpina sulla vetta e provvederanno alle fotografie del loro gruppo o a mezzo di propri fotografi dilettanti o domandando all'atto dell'iscrizione, l'intervento dei fotografi ufficiali.

Le fotografie saranno prese dalle ore 13 alle 13,30; il formarsi e lo sciogliersi dei gruppi saranno avvisati con segnale di corno. Le fotografie dovranno essere trasmesse alla Società Escursionisti Milanesi entro il 5 Maggio.

Giudici i pittori Sigg. Rubino Antonio, Salvadori Riccardo, Tallone Carlo.

TARGA SACCHINI

Alla Società che parteciperà alla marcia colla fanfara più numerosa verrà assegnata in possesso definitivo la TARGA SACCHINI.

CONCORSO FOTOGRAFICO

MEDAGLIA D'ORO, dono del Cav. Vittorio Anghileri, all'autore della fotografia tecnicamente migliore fra quelle presentate per il concorso premio Città di Como. (Sono esclusi i fotografi ufficiali).

Secondo e terzo premio MEDAGLIA D'ARGENTO.

MEDAGLIA D'ORO, dono dell'Ing. Camillo Crespi, Presidente della Federazione Prealpina, all'autore del miglior complesso di fotografie illustranti la marcia e la festa.

Secondo e terzo premio MEDAGLIA D'ARGENTO.

BINOCOLO DA TEATRO, dono della Ditta Mariani e Bissatini, alla serie di sei fotografie che si distinguono per tecnica e per gusto artistico.

ISCRIZIONI.

La tassa d'iscrizione individuale è di L. 2.50
Soci della S. E. M. e U. S. M. » 2.—
Per le Società concorrenti ai premi » 3.—

Si ricevono: di giorno presso la Calzoleria Anghileri, via S. Radegonda, 11, e presso la Ditta Mariani e Bissatini articoli fotografici, via Dante, 15, alla sera alle Sedi della Società Escursionisti Milanesi (via San Pietro all'Orto, 7) e Unione Sportiva Milanese (via Pontaccio, 9).

Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 22 del 27 Aprile 1912.

Perchè la Marcia Ciclo Alpina riesca anche una manifestazione dell'attività nostra, il Consiglio prega tutti i soci ciclisti a volersi iscrivere nel gruppo della S. E. M. la quale intende partecipare con una schiera numerosa.

Le gite della S. E. M.

Gite popolari.

La Società Escursionisti Milanesi intende quest'anno dare uno speciale sviluppo al programma di popolarizzazione del nostro sports. Quanto si è fatto negli anni scorsi perchè grandi masse di persone, con pochissima spesa e con comodità d'itinerari, fossero condotte a godere una giornata di libertà fra le nostre belle montagne, è stato sviluppato con intendimenti tali da far sì che il programma proposto abbia a dare garanzia di buon risultato.

Per ottenere questo è necessario il concorso di tutti, che ogni socio abbia a cooperare nel delicato e non facile lavoro al quale il Consiglio ha dedicato molta sua attività.

Il lavoro di propaganda già sviluppato ampiamente dev'essere intensificato da ogni singolo socio fra persone conoscenti e colla distribuzione del programma, e colla fedè della buona riuscita, che non deve mancare in chi segue con amore le manifestazioni del nostro sodalizio.

Con questo si procurerà di giungere là ove non è sentito la propaganda per quello sport che ci lega. Far nuovi proseliti, attrarre con gite facili e interessanti parte di quella gioventù, che forse ignara dei superbi godimenti dei quali l'alpinismo è prodigo, potrebbe appassionarsi e aggiungersi alla numerosa schiera degli amanti dei monti.

Al programma annuale delle nostre gite un altro fu aggiunto affatto distinto da quello. Esso comprende 5 gite popolari tutte di facile accesso anche a numerosissime comitive e per le quali, speciali facilitazioni ottenute, hanno dato la possibilità di ridurre la quota di partecipazione ad un prezzo veramente popolare e tale da far sperare un largo concorso di persone.

La direzione e il buon andamento sarà affidato alle cure dei nostri soci che volenterosi vorranno portare il loro aiuto pratico, alla riuscita d'ogni singola gita.

Esse sono :

26 maggio ..	CORNI DI CANZO	1372
16 giugno ...	MONTE BOLETTA BOLETTONE	1236
14 luglio	MONTE GENEROSO	1701
8 settembre	PASSO DEL FÒ	1295
Ottobre ..	CAPANNA ESCURSIONISTI MILANESI	1360

Col concorso della signora Amelia Cavaleri Mazzucchetti oltre la comitiva regolare avremo anche la partecipazione delle scuole alla prima gita con meta i Corni di Canzo.

Al Monte Boletto e a tutte le seguenti il concorso

sarà di sole comitive, che speciali disposizioni guideranno perchè il buon ordine sia garanzia di riuscita.

La gita al Monte Generoso dato la stagione calda sarà effettuata tutta con mezzi di locomozione ottenendo a tal uopo un prezzo specialissimo. Se mancherà quindi la parte alpinistica questa sarà largamente compensata dalla lunga permanenza sulla vetta, ottimo punto di vista sul bel gruppo delle prealpi Luganesi e di quello più lontano del Gottardo.

Per ultimo poi condurremo le nostre comitive all'inaugurazione dell'ingrandimento Rifugio S. E. M. che una storia alpinistica vissuta da lunghi anni ha ormai reso popolare.

Gite Sociali.

Oltre le cure riservate alle comitive dei nuovi alla montagna, il Consiglio ha avuto speciali attenzioni per le gite sociali, ben sapendo che un programma ben sviluppato sia una delle migliori manifestazioni che la nostra Società sappia dare, che torna a tutto vantaggio dei soci, della loro conoscenza alpinistica potendo prendere parte ad ascensioni svariate con spese minime.

Le piccole gite avanti l'inizio della stagione sono fatte per affiatarsi, per mantenere costante il legame fra il socio e la bella istituzione delle gite sociali. Esse costano poco al Consiglio, e il Consiglio ha così modo d'interessarsi di cose più urgenti.

Ma non appena la stagione si inizia, le ultime nevi si sono ritirate sul ghiacciaio, la vita intensa di una ben preparata organizzazione riprende. E alla fine giugno abbiamo il:

MONVISO. Fra noi è tanto popolare il nome, nelle limpide giornate vien fatto d'ammirarlo dai nostri bastioni, quanti sono impopolari le ascensioni. Pochi fra i nostri soci hanno salito la bella piramide che domina le Alpi Cozie. Di facilissima salita, con comodi rifugi, se le condizioni dell'alta montagna saranno buone e permetteranno un largo concorso di soci, siamo certi che non un posto rimarrà vacante di quelli fissati dagli organizzatori, e vi promettiamo saranno il più possibile per accontentare tutti.

IL SASSO MANDUINO in luglio. Ascensione alpinistica interessantissima fattibile in un giorno, molto conosciuto fra noi. I partecipanti saranno limitati ad una ventina non consentendo le condizioni della salita un maggior numero. A sfollare il possibile concorso a questa vetta nel medesimo giorno si effettuerà una ascensione al Ligoncio, pur esso interessantissimo che offre come il Manduino un buon punto di vista su tutto il gruppo Masino Codera.

MONTE ADAMELLO in agosto. I 40 partecipanti del 1905 speriamo aumentino quest'anno che il posto per tutti c'è. La vista che da questa vetta si gode e le cognizioni sul vastissimo gruppo che si possono apprendere da questa gita, consiglieranno una speciale organizzazione che dia modo ad un largo concorso di partecipanti che sarà strettamente legato all'accampamento sul quale non voglio dilungarmi giacchè avremo campo di parlarne più ampiamente tanto più che sul tavolo del Consiglio finora non è stata posta la questione. Vagamente si è accennato a tende enormi, a miglorie che contribuiscano ad aumentare la famiglia in montagna. E l'attendamento lo merita, tanto più che la zona scelta è quella del bellissimo Adamello.

CIMA DI PIAZZI in Val Grosina a settembre. Gruppo quasi sconosciuto fra noi, giacchè pochissimi vi fecero qualche salita. Dato la sua importanza era giusto che vi si conducesse qualche volta i nostri soci anche perchè i luoghi sono veramente meritevoli d'esser veduti, e la catena, ricca di importanti e ardite cime, ha speciali

attrattive per l'alpinista. La cima di Piazza che è la maggiore del Gruppo, è anche una delle più adatte per una numerosa comitiva. Che se poi i ricoveri non saranno capaci per la comitiva della Escursionisti questa saprà trasportarvi le sue tende.

a. o.



ALLA NOSTRA CAPANNA

alla Signorina Ida Zanini.

*Salve o gentile e vecchia mia capanna
che trepida mi accogli in tuo sorriso
quando nel tedio l'anima s'affanna!...*

*Modesta, umil, e semplice, e gioconda,
torreggi in alto al sol gaia e chiassosa
o muta ne la notte alta e profonda,*

*come un lontano asil, come un eremo
eretto per la quiete ed il riposo
sul fianco del tuo culmine supremo,*

*chiamando col tuo fascino d'inviti
la folla troppo grande e spensierata
degli apinisti intrepidi ed ardit.*

*Troppo è il tuo riso, e troppa la falange
che accogli dentro te come in un regno,
dove si ride sempre e non si piange!...*

*Così t'appresti con l'odierna cura
a rendere il soggiorno e la tua quiete
a l'ospite più certa e più sicura.*

*Così t'abbelli d'una veste nuova,
(ammaliatrice d'ogni forza audace
che nel tuo grembo sogna e si rinnova),*

*perchè s'accresca ognor la gioventù
che apprende sotto il tetto tuo capace,
che la montagna è fatta di virtù.*

*Ma non pel vano godimento solo
per cui garrendo l'augelletto vago
salta di fronda in fior con lieto volo,*

*ma per l'orgoglio d'una razza forte
salda al cimento e forte alla tenzone,
pel vaticinio d'una lieta sorte,*

*per te capanna nostra ed ospitale
e per l'Italia infine e il Tricolore,
per l'alpinismo sano ed ideale,*

che i cuori rinnovella e che non muore!

Milano.

GIOVANNI SALA.



Capanne della S. E. M.

Nel nuovo assetto che il Consiglio ha dato alle proprie capanne è stata modificata la tariffa di esse. Nessun aumento fu imposto, solo alle diverse voci di *pernottamento*, *legna e luce* fu stabilita una tariffa unica e venne modificata quella delle entrate durante il giorno.

La nuova tariffa che andò in vigore col 1° aprile è:

Pernottamento (legna e luce compresa):

Soci	L. 0.50
Soci Federazione Prealpina	» 0.80
Non soci	» 1.20

Tassa entrata:

Non soci	L. 0.10
Soci Federazione Prealpina	» 0.10
Soci S. E. M.	esenti

Attendamento e accantonamento di una "Colonia Alpina",

Nello scorso numero delle *Prealpi* lessi l'articolo dell'egregio consocio Morlacchi dal titolo: « Una buona idea ».

E l'idea di condurre i nostri fanciulli della città più poveri e gracili, cresciuti fra l'incessante frastuono, rinchiusi o nei cortili angusti, o, quel che è peggio, fra quattro mura, su in montagna a godere di quella pace non mai provata, a respirare quell'aria così pura, così balsamica, a ricreare il loro spirito e la loro mente, rinforzando in pari tempo il loro organismo, è veramente buona.

Sì, prepotente ormai si manifesta il bisogno di aria pei nostri bambini, nei quali regna, riconosciamolo, debolezza e anemia, quando non vi sia di peggio. Ed ecco che anche la scuola si adatta a questi bisogni: difatti il Comune di Milano istituisce le scuole all'aperto alla Bicocca, come pure si fa ciò a Roma ed in altre città italiane. E la statistica di questi ultimi anni è consolante, vedendo noi una continua diminuzione di casi di malattie degli scolari, effetto questo dei miglioramenti e dei nuovi metodi razionalmente introdotti nelle nostre scuole. Ma non basta ciò: molti fanciulli deboli e gracili hanno bisogno di cambiare aria, di cambiare tenore di vita, almeno per qualche tempo. Altrimenti, ciò che oggi è debolezza, anemia e via via, domani può essere tisi, tubercolosi, ecc. Preveniamo quindi che ciò si verifichi: e come? La montagna ci offre il modo più efficace. Ed in ciò sono perfettamente d'accordo col signor Morlacchi.

Ma i mezzi che egli propone non mi paiono razionali. Vorrebbe che si facesse un accampamento alpino, che si raccogliessero questi ragazzi gracili e malaticci sotto tende: e in questo l'idea mi sembra molto discutibile, anzi per conto mio contraria ad ogni regola di educazione ed anche d'igiene. E proponendo questo fatto sotto tale forma, la maggior parte di quelli che potrebbero aiutarci, parlo specialmente delle persone competenti, invece di prendersi a cuore questa nostra iniziativa, ci abbandonerebbero. Perché? Forse non tutti saranno in grado di spiegarsi, ma chi, come me, da cinque anni studia e convive coi ragazzi, facilmente lo comprende.

Anzitutto dobbiamo ricordarci che non abbiamo da operare su organismi già formati, ma bensì su organismi, su elementi in formazione e che grande e grande differenza noi dobbiamo riconoscere fra un uomo e un bambino.

Non si può nemmeno asserire che l'attendamento non accolli malanni di sorta ad alcuno, poichè abbiamo fatto esperienza solamente su noi, giovani fatti ed uomini sani, che ci sottoponiamo a dormire per terra, sotto una tenda, per una nostra idealità, per nostro divertimento, ma non abbiamo sperimentato nulla sui fanciulli che hanno bisogno invece di molte cure. Se poi si aggiunge che non abbiamo a che fare con elementi sani, ma con elementi deboli ed ammalati, sia pure in una forma latente, dobbiamo convincerci che l'idea dell'attendamento introdotta in questo campo cade.

Infatti, ammettiamo che per due o tre giorni di seguito abbia a piovere in montagna, cosa non affatto straordinaria: chi, conscio della responsabilità contratta con le famiglie dei ragazzi, si sentirebbe di trattenere ancora questi poveri piccini sotto le tende che sgocciolano, su quella paglia che quando non è bagnata è pur sempre umida, obbligati all'inerzia e a star sempre coricati? Altra considerazione da farsi è che noi conducendo in montagna questi ragazzi malaticci, abbiamo l'obbligo di preparare, per ogni eventualità, un'infermeria; dove si farà essa? Sotto una tenda? E ciò è igienico? Ma...! E la cucina? E la distribuzione delle razioni? Non si può fare come in un accampamento di adulti, poichè i ragazzi non hanno pazienza di aspettare il loro turno. E si riconurranno sotto la tenda a mangiare alla sera quando incomincia a scendere quell'umida nebbia? E come si riscaldano questi fanciulli? Ecco tanti problemi ai quali per ora è difficile rispondere.

Riporta il signor Morlacchi il brano del Baronetto Francis Vane, l'organizzatore dei battaglioni dei ragazzi esploratori che in Inghilterra percorrono il paese con le loro tende che piantano per la notte. Però, affinché io non possa essere accusato di pessimismo, vedendo in Inghilterra reso pratico l'uso della tenda anche pei fanciulli, dirò che dobbiamo tener conto di due fatti: 1° dei ragazzi che sono nella piena vigoria delle loro forze; 2° del fatto più importante: dell'educazione, di quell'educazione fisica inglese che indurisce fin da piccoli il corpo, abituandolo al freddo, alle intemperie ed a tutti i disagi della vita. L'educazione fisica dei popoli tedeschi in genere, e del popolo inglese in ispecie, ha un'impronta, una caratteristica propria, una nota che la differenzia dall'educazione dei popoli latini. Dobbiamo tener conto che l'educazione fisica in Inghilterra ha fatto passi da gigante, mentre noi siamo ancora ai primi gradini; che là l'educazione fisica è tenuta in grandissimo conto, qui da noi è ancora molto trascurata.

A proposito, citerò questo fatto che riconferma le mie opinioni.

In Erba esiste una Colonia agricola di fanciulli il cui Direttore Don Brizio Casciola conduce ogni anno i suoi piccoli lavoratori a ricrearsi in montagna. Nell'estate del 1909 il suddetto Direttore, coadiuvato dal M. R. Don Natale Oliva, valente alpinista e socio del C. A. I, condusse i suoi 13 coloni, dai 9 ai 12 anni, a fare una lunga escursione che durò 27 giorni col seguente itinerario: Bellinzona-Via Mala-Princip. di Liechtenstein, Vorarlberg, Cantoni di Appenzell, San

Gallo, Basilea, Baden-Baden, tutta la Selva Nera, Sciaffusa, Zurigo, Lucerna, Valle del Rodano, Val Formazza. « Se ne fece della strada, e tanta! Si camminava in media dai 25 ai 55 chilometri ogni giorno, quasi sempre per mulattiere e sentieri di montagna — mi diceva appunto il M. R. Don Oliva — ed io stesso restai meravigliato della resistenza di quei fanciulli. Ma riposavano bene di notte; sempre erano sicuri di trovare dei materassi e delle coperte negli alberghetti ove ci fermavamo a pernottare. Anche a noi si presentò subito l'idea della tenda, ma dovemmo scartarla. Pur tuttavia, una notte colle lenzuola di cui ognuno era provvisto e che portava con sè, improvvisammo una tenda; certi non vollero dormire perchè avevano paura; e gli altri dormirono male, tanto che il giorno dopo ce ne accorgemmo subito. »

Ora io penso: se questo tentativo fatto con ragazzi sani, allenati, abituati ai disagi della montagna non solo, ma anche alle fatiche della vita, andò fallito, certamente l'attendamento come cura per i fanciulli deboli e gracili, non darà buoni frutti.

Ma con ciò non voglio punto dire che non si possa condurre in montagna una Colonia Alpina. No, anzi: la Società Escursionisti Milanesi può, meglio di qualunque Società consorella, fare ciò.

Domanderò: per respirare l'aria pura e balsamica della montagna, per osservare le molteplici e svariate forme in cui si presenta la natura, per godere quegli splendidi panorami che solo la montagna ci può offrire, è proprio necessario fare un attendamento? Da un rifugio alpino il ragazzo non può ugualmente educare e cuore e mente e corpo, pascersi della contemplazione della natura che a lui non si è mai presentata così splendida? Ecco come io credo possa rendersi pratica questa idea. La Capanna prenderà il luogo della tenda. Qualcuno allora dirà: « Si dovrà quindi chiudere la Capanna ai Soci e al Pubblico, ciò che sarebbe di grande perdita alla Società e di svantaggio ed incomodo agli Escursionisti ». Ma neanche questo è vero: basterà sacrificare una stanza del dormitorio, non tutta la Capanna stessa. Ed ecco come a parer mio, si potrebbe disporre il funzionamento di questa Colonia, che in tal modo sarebbe un Accantonamento.

Raccolti i fanciulli, si dividerebbero in gruppi di 30 o 40 al massimo. Ogni gruppo potrebbe restare accantonato 15 giorni. S'intende quindi che ciò avverrà successivamente e non contemporaneamente. Ogni gruppo si dividerebbe in 2 squadre, ognuna di 15 o 20 fanciulli, sotto la dirigenza di un solo socio competente, che abbia colla responsabilità anchè l'autorità, coadiuvato da altra persona solo per i lavori materiali (cucina, pulizia, ecc.). Una di queste squadre potrebbe alloggiare per un periodo di 8 giorni nella Capanna Pialeral, e l'altra nella Capanna... Vecchia, chiamiamola così per intenderci meglio. Trascorso tale periodo dovrebbe avvenire lo scambio delle squadre per altri 8 giorni, passati i quali il gruppo riunito ritornerebbe a Milano per lasciare posto all'altro gruppo se vi sarà.

Sarebbe questa, credo, la più razionale sistemazione della Colonia, che in tale modo potrà accogliere con sicurezza i poveri fanciulli, assicurando loro, oltre all'aria buona e al buon nutrimento anche un certo benessere materiale, almeno nei loro indispensabili bisogni.

Oppure, se non si volesse sacrificare nemmeno una stanza del dormitorio delle Capanne, si potrebbe affittare per un dato tempo una delle baite vicine alle no-

stre Capanne, e meglio si presterebbe una delle baite sotto la Pialeral, e adattarla all'uso che dovrebbe servire.

Ma, ripeto, molto e molto meglio sarebbe se l'iniziativa, certamente accolta benignamente ed appoggiata da qualche Ente Pubblico o Privato, fosse di raccogliere questi fanciulli bisognosi nelle Capanne della S. E. M. Certamente una sottoscrizione aperta nelle colonne di un giornale darà buoni frutti, ed io pel primo darei ben volentieri l'opera mia, se questa potesse giovare, come pure non mancherebbero altri volontari che a ciò si presterebbero.

Con questo non voglio altro che esprimere le mie opinioni in proposito, condivise d'altronde da altri colleghi e da persone competenti, senza vantare nè pretendere alcuna superiorità.

Altri problemi relativi restano a svolgersi ma di ciò parlerò nel prossimo numero.

E all'egregio consocio Morlacchi, vada il ringraziamento per aver affacciata tale idea così filantropica e sommamente umanitaria, e se ciò si renderà fatto compiuto, a Lui si dovrà gran parte dell'onore che la nostra Società ne ricaverebbe.

M.^o LUIGI DALLA VECCHIA.

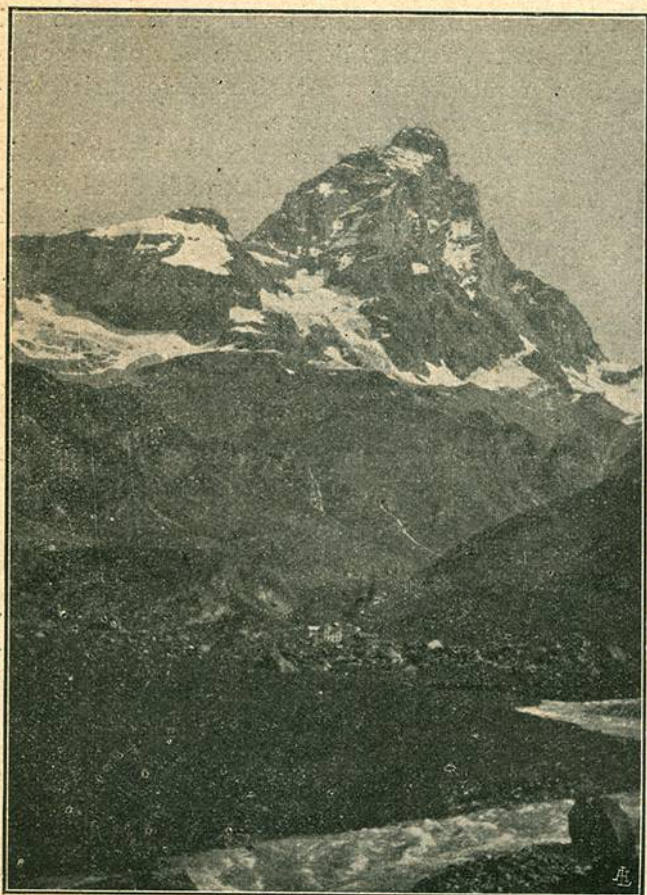
Dal Monte Rosa (m. 4559) al Breithorn (m. 4166)

— 15 - 20 Agosto 1911 —

Salito il Monte Rosa in compagnia degli amici fratelli Rusconi e Gaetani, coll'anima infusa di quelle sensazioni così belle, profonde ed indimenticabili che l'alta montagna sola, coll'infinite sue bellezze può procurare, lasciammo la cara compagnia per recarci in un altro lembo delle nostre Alpi belle, dove ci attendevano altre gioie immense, altri panorami più arditi ma pur sublimi. Intendiamo dire della Valtournanche. La più che immensità dei ghiacciai colpisce quella schiera di punte sottili, di pareti a picco e nerastre sprofondantesi sui sottostanti ghiacciai, tutti sconvolti dalla furia degli elementi e che danno l'idea di un mare, che, lanciate in alto le sue onde furibonde, siasi d'un tratto congelato. In quello sfondo ardito e divino, quando si profila nell'immensità del bel cielo azzurro di Valtournanche, quasi a guardia delle altre vette, sorge più ardito, nella snella sua forma, l'eccezionale Cervino. Esso è là impavido, aspettando la sfida degli arditi; e, quando all'ultimo svolto della strada del Breuil, appare per intero allo sguardo, produce un'impressione sì strana e profonda, che per incanto, ci si ferma estatici a guardarlo mentre un'esclamazione di meraviglia prorompe spontanea! Queste emozioni bisogna provarle realmente per comprenderle; l'immaginazione nostra non può rappresentarsele ed immedesimarci con esse mediante la descrizione semplice, per il solo fatto che quegli entusiasmi non si possono descrivere. Bisogna provarle; esse susciteranno poi la carissima rimembranza di una giornata tra le più belle della vita, misera molto nel rimanente se pur un paragone si vuol stabilire!

Dal Col d'Olen scendemmo a Gressoney la Trinité. Il giorno dopo lasciammo quel grazioso villaggio alpino per risalire la pittoresca valle il cui sfondo è chiu-

so dagli immensi ghiacciai del Lys-Kamm. Ad Orsia si biforca la mulattiera; il ramo di destra conduce al Col d'Olen, quello di sinistra al Colle di Bettaforca (m. 2676) e comunica colla valle di Ayas. Questa valle è situata a ponente di quella di Gressoney ed a levante della Valtournanche. La traversata del colle richiede circa 5 ore di facile cammino, sempre lungo mulattiere



Il Monte Cervino visto dal piano del Breuil.

o facili sentieri. Per la sera del 15 eravamo a Champoluc, dove pernottammo piantando la tenda in un prato laterale alla strada.

La valle di Ayas è pur essa molto bella; ha per sfondo il Breithorn coi grandi ghiacciai di Verra e di Rollin, ed il Piccolo Cervino (m. 3889). Sbocca, verso sud, a Verrès; stazione della linea Chivasso-Aosta. Altri colli mettono in comunicazione questa valle con quella di Gressoney; il più comodo però è quello di Bettaforca (m. 2676). A nord di questo, v'è quello di Bettolina (m. 2987), che richiede un'ora di più di cammino, ma per compenso offre una vista molto migliore sui ghiacciai che coprono la bellissima cresta del Lys-Kamm, del Castore e del Polluce, ed alla cui estremità sud-ovest sorge il Rifugio Quintino Sella.

Il giorno seguente era destinato a valicare la cresta divisoria della Valtournanche per il colle superiore di essa valle, al Giomein. Pensammo invece di portarci ad *Autagnod d'Ayas* (m. 1710) situato verso sud ed a un'ora da Champoluc, per valicare il colle Vascoccia (m. 2548). La salita, fino alla sommità del colle richiede circa tre ore di cammino. Sfortunatamente però, nel discendere verso la Valtournanche, trovammo il sentiero asportato in parte da una frana enorme. L'unica via di discesa ci era impedita; a sinistra la parete a picco della montagna, a destra un'esile crestina pure a picco. Per di più calava la sera, tirava un'arietta fresca, fresca... l'appetito si faceva sentire. Piantare la tenda a quell'altezza, sul duro e senza coperte era

una cosa poco consigliabile; perciò ci accingemmo a trovare una via di discesa. Percorremmo un tratto della suddetta cresta finchè trovammo un canalino, abbastanza ripido, il quale metteva su un piccolo pianoro che dall'alto sembrava sprofondarsi a picco nella valle. Senza esitare ci calammo per quel canale ingombro di frane e di grossi massi. Nostra sola preoccupazione era quella di raggiungere il pianoro prima che calassero le tenebre per non essere costretti a cercare una via di discesa nell'oscurità che sarebbe stata, in questo caso... poco propizia... Raggiunto il pianoro, più sotto, a valle scorgiamo un sentiero che mette ad una baita. In meno di mezz'ora vi arriviamo. Al padrone, vecchio e rozzo montanaro, ma di una gentilezza squisita, domandiamo dove ci troviamo. Ci risponde: — Questa è la baita del Tournalin; seguendo questo sentiero si arriva a Fiery in Val d'Ayas. — Ma come, domandiamo ancora, questa non è la Valtournanche? — No, signori; questo è un ramo secondario della valle d'Ayas; per passare in Valtournanche occorre valicare il passo di Nana (m. 3041) sotto il Gran Tournalin (m. 3379). Ci guardiamo a vicenda, meravigliati; circa quattro ore di cammino ci separano ancora dalla meta. Il pastore ci invita a passare un'allegra serata in sua compagnia e ci offre il suo misero giaciglio, letto di piume per noi abituati a dormire, in quei giorni, sulla terra nuda. Accettammo di buon grado; ben ci meritavamo un po' di riposo. Ci consolammo con un allegro e succoso pranzetto e, fatte quattro chiacchiere, ci coricammo sulla paglia, in una stanzuccia buia e dalle pareti nerastre che, a stento rischiarate dall'incerta luce di un lumicino ad olio, assumevano un aspetto tetro e misterioso. Fuori, silenzio perfetto, solo interrotto dallo scrosciare di un torrente lontano. Non tardammo ad addormentarci, non senza aver prima rievocati tutti gli istanti più belli delle giornate trascorse e dei quali ci sembrava di assaporare ancora l'ebbrezza, quell'ebbrezza sì potente che turba l'animo e l'intelletto.

Il mattino successivo lasciammo quel caro ostello, seguiti dagli auguri di quel buon montanaro. Ci attendeva un sentiero ripido e malagevole, che, per com-



Il Cervino e il Breithorn visti dal ghiacciaio del Grenz.

penso non finiva mai!... Attraversammo una zona orrida; dei pascoli tutti sparsi di frane enormi ed alternate con numerosi apicchi; dei vasti ghiaietti di rocce ora bianche ed ora nerastre. Tutto intorno una corona di vette strapiombanti o scheggiate, riunentesi ad un'insellatura che si scorge dietro una prima cresta, il colle di Nana. Vi arrivammo alle 7. Dopo una breve

sosta, girata la cresta sud del Becco di Nana (m. 3257) ci appare vicinissima la mole del Cervino. Eravamo ansiosi di vederlo, così da vicino. Ci fermammo estatici e, liberatici dai pesanti sacchi, osservammo quella splendida vallata che si stendeva ai nostri piedi e quella fuga di ardite vette e di eccelsi cuspidi che le fanno corona. Che splendida giornata; non una nube rompeva il bell'azzurro! Lo sguardo nostro spaziava per l'orizzonte nel quale spiccavano il Breithorn, il Colle di San Teodule, la Dent d'Horus (m. 4195); la punta dei Cars (m. 3855); les Jumeaux (m. 3876); la Becca di Guin e quella di Croton (m. 3604); les Chateaux des Dames (m. 3489), ed altre cime secondarie perdentesi a valle. Dietro questa prima cresta se n'erge un'altra, più arida e che comprende: la Tête Blanche (m. 3751); les Dents des Bouquetins (m. 3691); le Gand Arete; l'Éguille de l'Ancien (m. 3411). Infine, a nord il massiccio del Monte Bianco ed il Gran Paradiso. Ma ciò che attirava la nostra attenzione era il Cervino. Dorato dai raggi del sole, quasi sgombro delle sue eterne nevi esso era là superbo e quasi conscio della sua superiorità! Giù, a valle, ben si vedeva Valtournanche coi suoi alberghi, la sua chiesa caratteristica e la piazza. Discendemmo per un sentiero pittoresco che, nell'ultima sua parte costeggia un torrente; presto fummo a Valtournanche dove ci fermammo per la colazione. Verso le tre ci avviammo per la mulattiera che conduce al Breuil. Bella, anzi splendida è, in ogni suo punto, questa strada che costeggia sempre la sponda sinistra del Marmore; ma ciò che più di tutto appaga è il colpo d'occhio che si gode all'ultimo svolto di essa quando appare tutto l'anfiteatro formato dalla Dent d'Hèrins, dal Cervino e dal Breithorn.

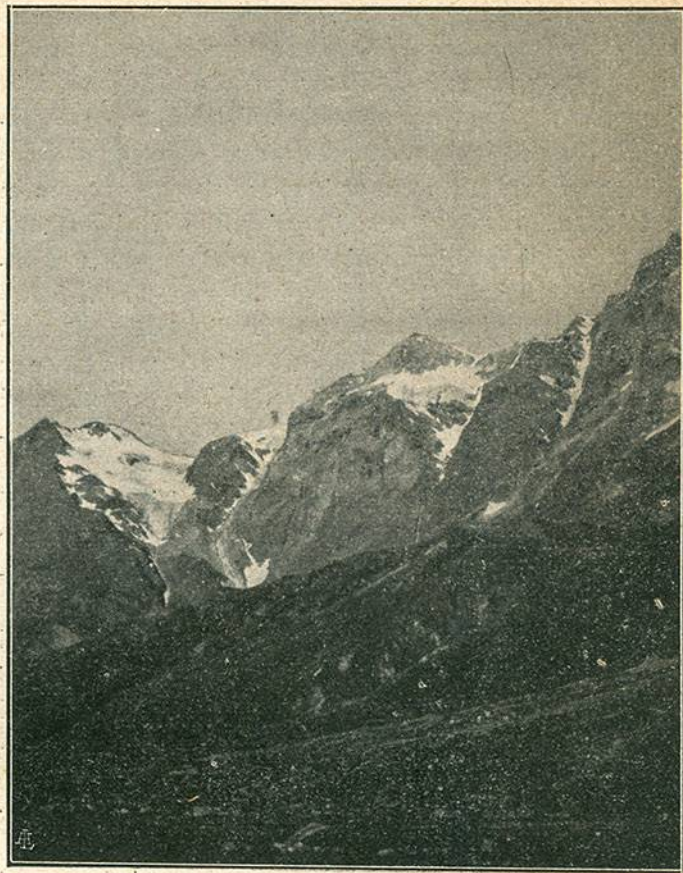
*... Era già l'ora in cui l'astro declina
del dì che volge all'ora sua estrema,
E, nell'azzurro ciel l'eccelsa cima,
s'ergea ardata, in sua beltà suprema...*

quando arrivammo al Breuil. A poco a poco, come per incanto scesero le tenebre. Assistemmo allora ad un altro spettacolo non meno bello ed interessante; al nuovo aspetto che presentavano quelle masse nere e rocciose e le candide distese di ghiaccio e di nevi illuminate dalla luna. Ci tolse dalla contemplazione il pensiero del riposo, indispensabile per poter compiere il giorno dopo la salita del Breithorn, e, un'ora dopo, dormivamo i più bei sogni beati, là, ai piedi del Cervino sotto un cielo così dolce e delicato che dava l'impressione di una tenera carezza d'amante...

Alle 2.30 dell'indomani, giorno 18, eravamo già alzati; alle 3, lasciati al Giomein i sacchi e portando con noi le sole provviste necessarie per l'ascensione, ci incamminammo verso il Breithorn, nostra ultima meta. Un silenzio sepolcrale si stendeva ampio intorno, diffondendo in quell'armonioso quadro un languore ed una pace indefinibile, solo interrotto dal sussurrare delle chiare e pure acque, scorrenti tra la fragranza dell'erba fiorita. Camminammo ininterrottamente, lanciando nel silenzio di quella notte d'argento i canti più allegri, e, quando le fulgide stelle cominciarono a farsi pallide e timide, quando la luna cominciò ad offuscarsi come da un bianco velo e là, verso l'oriente, sorse sublime un colore bianco-roseo di cui s'indorarono le nivee cime, sentimmo rinfrancarci anche lo spirito nostro, bramoso di luce, di calore e spossato dalla mollezza di quella notte di luna sì bella, silenziosa ed eterna...

Alle 6.30 eravamo giunti ai *Trinceramenti del Fernet*. Qui ci legammo e via. Attraversato il ghiacciaio di Valtournanche e, in parte, quello del Teodul dopo circa un'ora giungemmo al colle omonimo (m. 3324) dove esiste una capanna.

Dal colle del Teodul si distaccano due calate, quasi sempre in buone condizioni. Quella di sinistra, e che



La becca di Creton.

è la migliore, conduce a Zermat in circa 3 ore di cammino, di cui due di ghiacciaio ed una di sentiero. Quella di destra, molto meno praticata e sicura della precedente conduce al Breithorn. Il tempo, era per noi, molto scarso, ed il sole già abbastanza alto; perciò, senza neanche fermarci alla capanna c'incamminammo lungo la seconda calata, molto bella al suo incominciare. Trovammo, sul ghiacciaio di Rollin, parecchie compagnie che discendevano dalla vetta accompagnate dalle rispettive guide. Noi eravamo i soli che ci avventuravamo senza guida ed a quell'ora in cui i raggi solari cominciavano a far rammollire la neve. Verso le 8.30 incontrammo l'ultima compagnia che discendeva e di cui facevano parte due signorine. Superata una ripida scarpata di neve, dove perdemmo di vista la calata, dopo un'ora circa ponemmo piede su quell'immenso piano dei grandi ghiacciai di Verra. Prima di arrivare su questo ghiacciaio dovvemmo sorpassare parecchi crepacci non difficili ma un po' pericolosi per le condizioni della neve.

Fatto un breve *alt* ed uno spuntino, mezzo gelati, sebbene il sole ci dardeggiasse incessantemente, ci rimettemmo in cammino. L'unica difficoltà la trovammo sotto la vetta, dove incontrammo due larghi crepacci. Degli incerti segni di calate terminavano proprio sull'orlo del primo crepaccio, troppo largo per poterlo saltare e pericoloso perchè il pendio del ghiaccio è, in quest'ultima sua parte, molto sensibile, quasi ripido. D'altra parte, saltando il primo rimaneva ancora da sorpassare quello più alto e che sembrava anche più

largo. Abbandonammo allora quei segni di picozze e di scarpe ferrate e girammo i due crepacci in basso a destra, sondando per bene la neve finchè ci trovammo superiormente ad essi. Alle 12 eravamo sulla vetta. Il tempo favorevolissimo, la giornata splendida, in cielo non una nube, cosicchè potemmo ammirare uno splendido panorama. Quante catene! Quante cime! Che splendidi ghiacciai! Fatto un piccolo spuntino ci accingemmo a discendere. Sebbene la neve fosse in uno stato poco buono, scendemmo rapidamente, tanto che alle 2.30 eravamo già ai trinceramenti del Fernet, dove demmo fine alle nostre provviste. Per le 4.30 arrivammo al Breuil e la sera stessa ci incamminammo verso Valtournanche. Erano le ultime ore che passavamo in quel luogo incantevole e ad ogni passo ci si fermava a guardare il Cervino così bello, così imponente, indorato ancora dagli ultimi raggi del sole, finchè le tenebre lo nascosero ai nostri sguardi. Oh, spettacoli della natura quanto siete maestosi! Pernottammo a Valtournanche ed il giorno dopo, di buon mattino, ci incamminammo lungo lo stradone che conduce a Châtillon. Quando all'alba si sparsero le prime luci, guardammo un'ultima volta dietro di noi, ed il Cervino ci apparve ancora nell'ardita sua forma in uno sfondo sfumato leggermente di un bel color di rosa. La figura del nero gigante slanciante al cielo i suoi ripidi fianchi e da cui sembravano effondersi vapori candidi e leggeri che assumevano poi le forme più strane ed i più magici colori; l'ultima stella di quella notte si cara, che brillava di una tenue luce d'argento proprio dietro la cresta est del Cervino, si da sembrare un lumicino acceso e dimenticato sul pauroso abisso; la pace immensa; tutto quel complesso di cose divine, lasciò nella mente nostra una sensazione sì forte e sì dolce che anche oggi, e forse per sempre, quel quadro immenso ed affascinante riappare al nostro sguardo e ci commove ancora, come nell'ore di quell'alba si quieta, sì bella e sì pura. Ci sembra di essere ancora là, in quella magnifica valle; là su quelle candide ed elevatissime cime quasi agli estremi confini del mondo, a bearci di ciò che è infinitamente bello e che esalta, delle bellezze immense della natura...

Fantastiche forme dell'alpe, che seduci con la tua mole, con le strane tue forme pur sempre belle, mai fosti così avvinta di bellezza come in quei giorni. Mai apparisti al nostro sguardo così severa e gentile; soave nella rude tua forza; mai suscitasti come nei fugaci istanti di quei dì, ahimè, fugaci, le delizie che serbi a chi è per te appassionato e viene ad ammirarti!

Le guglie tue aguzze, i tuoi torrioni isolati, i dorsi che si succedono e s'innalzano come onde in tempesta; le rupi merlate, le immense distese di ghiaccio, le creste esilissime che le tue nevi candide ed eterne orlano come da serti d'argento, si ergevano, in quel lembo tuo bello, in un cielo roseo, quando il tramonto prossimo faceva tacere il canto del pastore e le campane degli armenti; in un cielo d'argento, quando la notte serena di luna offre meraviglie infinite agli occhi che non son chiusi; in un cielo imbiancato dalle prime luci dell'aurora, che sorgevano a fuggir le tenebre e tregenda, quand'era prossimo il giorno novello. Fantasmi meravigliosi, quale linguaggio usaste con noi e quale arcana influenza armoniosa esercitaste sui nostri cuori! Alpe, ai cuori nobili ed audaci, che ti sanno apprezzare, tu sai infondere le più dolci ed ardenti passioni; ad essi rapisci i più sinceri entusiasmi, e li doni alla

terra, al bel paese, che serri e difendi a settentrione; che in te freme, in uno stretto amplesso col mare!

A noi pure, commossi, sapesti rapire le più armoniose parole: « O patria amata, ti rivediamo dalle cime tue più eccelse; quanto bella ci appari! Ci accarezzan le fresche aure del giorno novello, in questa solitudine divina dell'alpe, che su te veglia e ti difende. Ecco; il primo raggio del sole nascente ci illumina; dietro noi, verso le terre straniere sono ancora le tenebre, sono le nubi. È più bello il tuo cielo, più terso, più azzurro; brilla ancora scherzosa su te, in sue luci gioconde, una stella. Da te sorse un giorno il sole fulgido che diffuse ovunque la luce, diradò e sciolse le tenebre degli altri popoli; per te salutiamo il sole che sorge. In un dì, bello e sereno come questo, forse ti porterà nuòvi allori! Salve, o bellissima madre,... salve, o gloria del mondo...».

CARLO MANZI, LUIGI DALLA-VECCHIA.

Il male di montagna

Sue cause :: Modo di prevenirlo

È fatto ormai da tutti riconosciuto che l'organismo umano portato ad altezze elevate, va soggetto ad incomodi più o meno gravi e pericolosi, a seconda della robustezza fisica di esso, incomodi che si verificano in modi molto diversi e che costituiscono il mal di montagna. Ad esso va soggetto specialmente chi tenta le grandi ascensioni, e, non è raro il caso, in cui le sofferenze si facciano sì intense da non permettere di salire ulteriormente, pur essendo viva la forza e la volontà impiegata per resistere al male.

Per quanto il tempo e lo spazio mi permetteranno, e, ciò che più conta, tenendo conto della poca erudizione in proposito, tratterò anzitutto delle cause che provocano questo male; dell'influenza loro sull'organismo umano, e, ciò che più importa per noi escursionisti, delle norme per prevenirlo o, per lo meno, per cercare di mettere il nostro corpo in condizioni tali da poter meglio resistere ai pericolosi attacchi di esso.

Dei fenomeni mediante i quali si esplica il mal di montagna e che lo accompagnano nelle rispettive sue fasi, tutti ne sanno qualcosa; specialmente chi ebbe la mala ventura di vederne colpito qualche compagno di escursione. Questi fenomeni, più o meno gravi a seconda dell'intensità loro, sono molto vari ed apparentemente sembrerebbero dovuti a cause del tutto diverse.

I primi segni caratteristici del male di montagna consistono in una spossatezza che si fa sempre più forte e sentita, e che si trasforma ben presto in un completo abbandono delle forze ed in un'inerzia forzata. La prostrazione non è solamente fisica ma anche morale; l'ammalato entra così in uno stato di semi-incoscienza. Egli è colpito da intensa cefalalgia più o meno violenta ed ostinata; la fronte e le ossa temporali sembrano come chiusi in una specie di cerchio di ferro strettamente serrato al capo; dopo del che segue l'indebolimento di tutti i sensi e specialmente di quelli dell'udito, dell'olfatto e della vista. Un sudore freddo copre il volto che assume una tinta cerulea; le labbra si fanno violette, le pupille chiuse; la respirazione è

difficile, anelante ed un peso grava sul petto del paziente; i battiti cardiaci si fanno rapidi e violenti; un ronzio noioso ed insistente agli orecchi; da ultimo abbagliamenti, vertigini, nausea, vomito e sonnolenza. Nei casi più gravi si verificano diarree, emorragie, perdita completa della coscienza. Talvolta segue anche la morte.

È superfluo aggiungere che, l'intensità di questi fenomeni, dipende anzitutto dalla robustezza fisica dell'organismo; nonchè delle abitudini contratte nelle escursioni precedenti, e dell'allenamento. Pur tuttavia anche gli uomini rotti alle fatiche della montagna; le guide stesse, che dell'ascesa han fatto un mestiere, non vanno esenti da questo male. Inoltre, siccome alcuni, anche durante le più lunghe ed ardue ascensioni, non sentono i minimi disturbi; altri invece ne sono colpiti ad altezze relativamente piccole o peggio, devono rinunciare alle gioie della montagna per non venirne colpiti in modo grave; si deve pensare che, anche per il mal di montagna vi dev'essere una certa predisposizione individuale. Sebbene la causa, o meglio le cause, siano da ricercarsi al di fuori di noi, e precisamente nelle condizioni intime inerenti alle regioni montane, pur tuttavia e la forza fisica, e l'età ed anche il sesso ed il modo di sentire della persona, influiscono molto ed offrono un terreno più o meno propizio all'attecchimento del male.

Ciò premesso cerchiamo ora quale sia la vera eziologia. Molti studi sono stati fatti da insigni fisiologi in proposito e purtroppo, ancora oggidì, sono diverse e non del tutto certe le spiegazioni che vengono date or dall'uno or dall'altro scienziato. I più l'attribuiscono alla rarefazione dell'aria e quindi alla deficienza dell'ossigeno che non andrebbe più a vivificare il nostro corpo. Privata l'emoglobina del sangue della quantità necessaria di ossigeno, ne succede uno squilibrio dell'azione del sangue sui tessuti e sul fatto del ricambio materiale. Da ciò l'affanno, la palpitazione di cuore, la cefalalgia ed il vomito, e tutti i fenomeni che accompagnano il mal di montagna. Di questo parere è il medico francese Jourdanet che trascorse parecchi anni sull'altipiano del Messico, facendo ivi molte ed accurate esperienze. Per lui la causa unica ed esclusiva consiste nella deficienza dell'ossigeno, in seguito alla quale l'emoglobina, anzichè trasformarsi in ossi-emoglobina si trasformerebbe in carbo-ossi-emoglobina. Ciò sarebbe dovuto, oltre alla diminuzione dell'ossigeno, anche alla sovrabbondante produzione di acido carbonico, in seguito all'eccessivo lavoro muscolare che si fa durante l'ascensione. La teoria del Jourdanet è confermata da Paolo Bert, il quale pure conclude che: il mal di montagna debba attribuirsi unicamente alla deficienza di ossigeno, e quindi alla mancata *ematosi*. Possiamo noi accettare come fatto sicuro la teoria del Jourdanet e che fu assodata ed accertata dagli esperimenti eseguiti da Paolo Bert? Il mal di montagna deve proprio attribuirsi unicamente alla deficienza dell'ossigeno in seguito alla diminuita pressione atmosferica o barometrica? Altri fatti ci fanno dubitare non poco e c'inducono a pensare che, se la causa principale è la scarsità di ossigeno, essa non è però l'unica, altre cause, forse molto numerose, concorrono allo sviluppo del male. Se la causa unica è dovuta alla deficienza di ossigeno, perchè i fenomeni che l'accompagnano sono tanto diversi e variano da individuo a individuo, a seconda dell'età e persino a seconda del sesso? Perchè

poi è raro il caso in cui questo male sorprenda sulle cime più elevate, mentre in generale, assale di preferenza al livello dei ghiacciai e delle nevi eterne, qualunque esso sia? Perchè taluni non soffrono quando il tempo è sereno e, in tempi di uragani, sono soggetti ad atroci sofferenze? Perchè taluni sono colpiti durante l'ascensione ed altri durante la discesa? Perchè molti resistono agli attacchi del male mediante la salita continua; altri devono arrestarsi ed altri ancora devono discendere precipitosamente appena comprendono essere prossimi i primi sintomi di esso? Da tutti questi perchè, appare chiaro come siano da ricercarsi altre concause, le quali, unitamente alla deficienza di gas vivificatore, valgono a creare ed a determinare il mal di montagna. Cerchiamo per lo meno di enumerarle, e cominciamo dal fatto della combustione interna. Per essa l'uomo, in condizioni normali, abbrucia i materiali organici del sangue, e, quali prodotti di questa combustione o meglio ossidazione, emette l'anidride carbonica e l'acqua. Per mezzo di questo lavoro si sviluppa e si mantiene sempre costante quel certo grado di calorico, necessario a mantenere la normale temperatura del nostro organismo. Ciò avviene nelle condizioni normali, e quando il nostro corpo trovasi in uno stato di adeguato riposo. Quando invece esso è costretto ad un lavoro più o meno intenso, per esempio alle fatiche dell'ascensione, l'ossidazione aumenta in proporzioni analoghe.

Allora il calore che si sviluppa non è sufficiente a mantenere costante la temperatura perchè, una parte di esso, viene convertito in forza viva destinata a sopperire al lavoro aumentato del corpo, ed al suo affievolimento. Questo fatto vale a dimostrare quanta differenza esista fra l'alpinista che affatica, salendo, il suo organismo; e l'aeronauta che sale alte ragioni atmosferiche senza sottoporre il suo corpo ad un eccessivo lavoro fisico o materiale e senza alterare perciò in verun modo l'ossidazione interna e la quantità dei relativi prodotti. In una parola: l'aeronauta non lavora, e tutto il calorico sviluppatosi serve a mantenere la temperatura costante; la respirazione non è alterata in verun modo ed è del tutto regolata dall'ambiente esterno. Siccome i cambiamenti degli stati atmosferici e le relative pressioni si modificano in modo repentino, non dando quasi all'organismo, e specie al sistema circolatorio, il tempo necessario per adattarsi, avviene di necessità qualche disturbo, che è però in buona parte diverso dal mal di montagna. Salendo a piedi si compie invece un lavoro muscolare o fisico, che può variare a seconda della ripidezza del terreno, col peso del corpo, colla velocità della salita, ecc... In causa degli sforzi ai quali si obbliga il corpo, cresce l'intensità dell'ossidazione interna e quindi la consumazione dei materiali organici assimilati dal sangue. Conseguenza di ciò è la sovrabbondante produzione di acido carbonico, in seguito alla quale si verifica un lavoro molto più rapido ed intenso dell'*albero respiratorio*; per eliminare da una parte, tutto l'acido carbonico che si produce, e per assorbire dall'altra la maggior quantità possibile di *gas vivificatore*.

Considerando che, nell'elevate regioni atmosferiche l'ossigeno è molto più scarso, e tenendo conto che non tutto l'acido carbonico viene espulso dall'albero respiratorio, ma si accumula nei polmoni; si comprende facilmente come si debba produrre una specie di intossicazione del sangue e la cianosi che verificasi in ispe-

cial modo alle labbra, intorno agli occhi, sulle guancie ed alle mani. Ecco perchè a volte, mediante una sosta, si possono evitare i fenomeni ancora incipienti; ed ecco perchè il mal di montagna assale di preferenza durante le salite ripide e faticose, sui pendii ricoperti da nevi e ghiacci; ed, in genere, dove sia malagevole il salire. È indubbio che la fatica, specie se troppo sproporzionata alle forze di cui può disporre il nostro corpo, è una delle cause principali del male, gli operai che lavorarono per la demolizione e spianamento formanti la Punta Gnifetti del Monte Rosa, e dove sorge ora la Capanna Regina Margherita; mentre nulla soffersero nei primi giorni di lavoro, successivamente, per le enormi fatiche troppo prolungate, soffrirono tutti quanti i gravi inconvenienti prodotti dal male di montagna e dovettero sospendere temporaneamente i lavori. E quei tipi di montanari e portatori non erano certo fisicamente deficienti; anzi, certamente più robusti di noi, ed abituati alle fatiche ed alle privazioni che la montagna, parlo dell'alta montagna, è capace di procurare!

Oh beato chi si accontenta di godere dal Sacro Monte di Varese o da Brunate le bellezze e gli incanti dei panorami! In quei comodi alberghi certo non inferisce il mal di montagna come nelle capanne Gnifetti e Margherita, dove io stesso quest'anno, in occasione di una salita al Monte Rosa, vidi visi pallidi e giovani robusti stesi bocconi sui materassi, sofferenti, avviliti. Mi sembrava quasi di essere ad un ospedale; temevo maledezzamente di far la stessa fine; invece, grazie al cielo, la macchina mia non funzionò mai così bene come in quel giorno.

Il prof. Gavarret attribuisce il mal di montagna all'intossicazione del sangue dovuta all'acido carbonico, che come dicemmo, si sviluppa in quantità molto maggiore in seguito alle fatiche dell'ascensione. Due sono dunque le teorie fondamentali: *la prima consiste nella mancata ossigenazione dell'emoglobina del sangue; la seconda consiste invece in un lento e prolungato accumulo di acido carbonico, fino al punto dell'intossicazione del sangue.* Ambedue sono di soverchia importanza; ambedue sono basate su fonti di indiscutibili verità e, a mio parere, non si può scegliere tra l'una e l'altra. Esse concorrono entrambe allo svolgimento del male. Nè sono le uniche cause. Ve ne sono altre che non dipendono dall'ambiente; nè, tanto meno, dalle funzioni vitali. Esse sono: la mancanza di allenamento; la fatica; il freddo intenso; le indigestioni; il caldo asfissiante; gli uragani e le tempeste; le forti emozioni; la paura, ecc., e concorrono, insieme alle due prime, ad ingenerare il male di cui ci occupiamo. Esse, come si vede, sono molte, molte devono essere le precauzioni onde cercare di tener lontane almeno quelle che si possono evitare.

Indagate e stabilite le cause del male, pensiamo ora all'influenza loro sul nostro organismo. Agiranno esse direttamente sul sangue o sul sistema nervoso? Le opinioni dei fisiologi sono, pure su questo fatto, diverse e contraddittorie. I precitati medici Jourdanet e Bert asseriscono che l'aria rarefatta, causa precipua del male, esplica, assieme alle altre, la sua azione direttamente sul sangue. Altri invece, e tra questi i più chiari studiosi del giorno tendono a dimostrare come esse cause operino invece sul sistema nervoso. Secondo i primi la mancanza dell'ossigeno genererebbe, in seguito alla scarsa ed imperfetta *ematosi, una diminu-*

zione dei globuli rossi del sangue. Da ciò ne conseguirebbe un'anemia che, in ultima analisi, rappresenterebbe la causa del male. Contro ciò, sta il fatto che l'ossigeno, nelle alti regioni dell'atmosfera, *sembra acquistare un potere ossidante molto più forte* che sopprimerebbe a iosa alla sua diminuzione, impedendo in tal modo la diminuzione dei globuli rossi del sangue, lamentata dal Jourdanet.

E, se veramente si producesse quest'anemia, perchè essa non si verifica in tutti i luoghi ed a tutte le altezze ov'è l'aria rarefatta? E i fenomeni che l'accompagnano non dovrebbero essere inevitabili ed uguali? Come va invece che, anche in luoghi di identica elevazione e condizione atmosferica, essi si verificano in modo ed intensità molto diversi? Per tutto questo, e per il fatto che *quasi tutti i fenomeni che accompagnano il mal di montagna sono di natura esclusivamente nervosa*; io credo che, non nel sangue, ma in uno squilibrio del sistema nervoso stia la causa del male. Gli animali che hanno il sistema nervoso più perfetto, sono quelli che più soffrono gli effetti dell'aria rarefatta. Inoltre, quelli che hanno un sistema nervoso molto eccitabile, come gli isterici ed i nevrastenici, vanno quasi certamente soggetti agli attacchi del male, che trova in esse condizioni opportune al suo sviluppo. La paura, ed in generale tutte le forti emozioni, che influiscono quasi esclusivamente sul sistema e sui centri nervosi; possono a volte, di per sè sole, essere causa del male. Quando il celebre Saussure salì per la prima volta, il 3 agosto 1787, il Monte Bianco, oltre agli altri innumerevoli fenomeni ch'egli ebbe modo di osservare durante l'ascensione, uno lo interessò in ispecial modo: una specie di sovraeccitazione nervosa pronunziatissima per cui tutti i componenti l'escursione erano fatti irascibili ed incresciosi a sè stessi ed agli altri. Questi indizi non ci inducono forse a pensare che in una cattiva nutrizione del sistema nervoso consista la causa del male di cui ci occupiamo? E non ci allontana dall'idea di un semplice effetto fisico sul sangue, in seguito alla diminuita pressione atmosferica?

*

Ed ora entriamo nella parte che per noi più c'interessa, ossia pensiamo ai mezzi di chi possiamo disporre per salvaguardarci contro gli attacchi del male.

Ritornando su quanto s'è detto poco fa, circa le cause che possono produrre il mal di montagna, s'è visto come non solamente le condizioni d'aria e di pressione possono ingenerare il male, bensì anche la mancanza d'allenamento, la fatica ecc.

Cominciamo dall'allenamento. Esso è indispensabile per poter compiere, con una certa sicurezza, ascensioni lunghe, ardue e faticose. Noi conosciamo quanto sia bella la montagna, ma conosciamo pure quante e quali siano le fatiche, ed i disagi ai quali s'espone l'escursionista. Condizione necessaria ed indispensabile è quella di porre il nostro corpo in condizioni tali da poter sopportare queste fatiche, che, in certi casi, possono diventare molto gravi. Non basta aver fede nella robustezza fisica del corpo; bisogna che questo sia esercitato in quella grande palestra che è la montagna; bisogna che acquisti familiarità con essa e che si abitui al suo ambiente: bello, ma faticoso; sano, quando si prendono le dovute precauzioni, pericoloso, quando si trascurano. Pochi sono quei fortunati che, senza esercitare gradatamente il corpo e senza abituarlo all'ambiente della montagna, si danno alle grandi ascen-

sioni, senza risentirne effetti dannosi. Questa forza, questi requisiti e questa disposizione è di pochi. I più devono acquistarsela, nè più nè meno, del bambino analfabeta che dalle vocali passa alle consonanti, poi ai dittonghi e via via. Molti sono quelli invece che, sorvolando sulla necessità dell'allenamento, cominciano la loro carriera alpinistica con un'ascensione lunga e faticosa. Peccato! Il più delle volte vanno essi stessi volontariamente incontro a quel malessere che, oltre recare non poco nocimento al corpo, procura loro una disillusione sgradevolissima, un disingano tale per cui abbandonano sul principio quello *sport* che amici, fratelli o conoscenti avevano loro esaltato fra i più belli e consigliato! La vera vita alpinistica è sana, ma faticosa. E il mio buon amico Dalla Vecchia, che quest'estate mi fu compagno nella gita mia più bella, può dirlo sinceramente. Scavalcammo per otto giorni monti e valli; ci mantenemmo sempre fra un livello massimo di 4559 m. ed un minimo di 1500; si dormiva sul duro, sotto la tenda dopo d'aver camminato tutta la giornata con un sacco che oscillava sempre fra i venti e i venticinque chilogrammi. Mai ci colse il più leggero malessere, in grazia delle precauzioni usate. E le fatiche non furono lievi; ottimi gli effetti. Di questi si accorsero i nostri famigliari che: salutati due figli alla partenza per la settimana alpinistica, riabbracciarono, al ritorno, due lupi affamati! La nostra cara e fedele innamorata, la montagna, ci aveva gratificati di tutti i suoi benefici effetti, poverina! Essa, nel primo giorno aveva tradito il Dalla Vecchia, che, durante la salita al Col d'Olen ebbe a soffrire vari disturbi. E la causa, quale fu? Dell'acqua fredda, scolo di nevaio, che l'amico aveva bevuto abbondantemente, assecondando la sete ardente che lo tormentava. Uccide più la gola che la spada; è proprio il caso di dirlo. E di questo si ricordò e si ricorderà sempre il caro compagno, che, nei giorni seguenti della nostra settimana alpinistica si attenne scrupolosamente a tutte le norme dell'igiene... alpina.

Di esseri privilegiati, specie in fatto di alpinismo e di vero alpinismo, ve ne sono pochi; ed è difficile che uno divenga *ex-abrupto* alpinista. In due modi si può arrivare sulla cima sospirata: freschi ed allegri, esauti e melanconici. Vi si arriva in entrambi i modi; è vero, ma lo scopo dell'alpinismo è proprio solo quello di raggiungere la meta fissata, qualunque sieno le fisiche condizioni? E il panorama, e la colazione, e l'allegria chiacchierata? Dove vanno a finire? Ecco la necessità dell'allenamento. Vogliamo arrivare anche sulle più ardue vette pur conservando sempre un certo grado d'energia che, senza l'esercizio, verrebbe a mancare a volte proprio quando ne è più necessario ed indispensabile il suo aiuto. Guai a chi si trovasse in quest'ultime condizioni; addio gioie, addio tutto! Non si può pretendere che un uomo qualunque guidi una locomotiva senza conoscerne i meccanismi; egli andrebbe sicuramente incontro alla morte. Occorre in tutto preparazione e tirocinio; ovunque si procede gradatamente. Nel campo alpinistico, volendo che le cose procedano bene, si deve osservare, più che in ogni altro sport la legge della gradazione. Occorre allenamento; serio allenamento. Camminate più o meno lunghe, a seconda delle nostre forze individuali, in luoghi dapprima facili e che poi aumentano gradatamente di difficoltà. Per mulattiere e sentieri; poi per nevai, per ghiacciai e così via finchè si arriva ad abituare i nostri muscoli alle

scalate di roccia, alle salite e discese di ripidi ghiacciai; finchè possiamo dire: *so di saper sopportare le fatiche alle quali credo di andare incontro; so di saper sfidare le difficoltà che mi attendono*. Se per un caso non si potesse sopportare le prime, nè superare le seconde, pazienza; le disgrazie sono disgrazie. Solo ad esse non si può porre riparo; sono le imprudenze che si pagano quasi sempre, nell'alpinismo, a caro prezzo. È la montagna, già di per sé stessa insidiosa nelle sue infinite bellezze; ad essa dobbiamo presentarci forti e preparati. Allora ne trarremo serio profitto; nè correremo altri pericoli fuorchè quelli della sfortuna e delle disgrazie.

L'altra causa che abbiamo accennato è la fatica.

Per quanto il nostro corpo sia abituato ai disagi dell'ascensione, noi dobbiamo sempre cercare di mantenerlo nelle condizioni più propizie; non dobbiamo abusare delle sue forze, della sua preparazione. Dobbiamo mantenerlo sempre in condizioni tali da poter far fronte a' pericoli che si presentassero improvvisi, a difficoltà imprevedute; in condizioni tali per cui non venga mai meno il sangue freddo e l'abilità di trarsi da siffatte critiche posizioni. E in che modo? Combinando razionalmente il programma della gita, in modo che al corpo sia dato il necessario e tanto utile riposo. Non affanniamoci oggi, per riposare tutto il giorno domani. La fatica deve essere equamente distribuita; non solo proporzionata alle forze. In quanto al carico che l'alpinista è costretto a portar seco, si porti il solo indispensabile; specie il principiante, che non sa di quali fastidi e di quali incomodi gravi può essere causa un sacco troppo pesante. Anche al peso si devono abituare gradatamente le nostre povere spalle; il sacco dilata il torace quando è nelle giuste proporzioni con le nostre forze; è di grave danno a tutto l'organismo, e specie all'albero respiratorio ed ai polmoni se troppo pesante. Anche a questo riguardo occorre allenamento. Ottima abitudine alla quale non deve venir meno l'escursionista, è quella di non accelerare troppo il passo durante la salita. Chi troppo corre molto spesso si ferma. E meglio salire con un passo lento ma continuato, interrotto solo con brevi e non molti riposi. Si arriverà in tal modo alla meta in ottime condizioni fisiche, evitando così tutti quei disturbi, di cui abbiamo precedentemente parlato, dovuti ad un eccessivo o precipitato lavoro muscolare, quali l'affanno, la palpitazione di cuore, ecc. Ciò a completo vantaggio dell'organismo che avrà subito solamente qualche leggera alterazione nelle sue funzioni vitali; alterazione in verun modo dannosa. Questa norma dovrebbe essere scrupolosamente osservata, specie quando trattasi di una lunga escursione, ossia quando si ha tutta la convenienza di conservare energia e volontà onde sopportare le ultime fatiche, che sono spesso le più aspre e faticose. Le salite troppo rapide spossano ed esauriscono l'organismo; sono la causa della cefalea, della perdita dell'appetito. Le troppo prolungate possono cagionare anche il mal di montagna. Anche le discese, e forse peggio delle salite, esauriscono in breve spazio di tempo, se sono fatte troppo rapidamente. Si rimane abbattuti, privi di forza e di vigore; non si riacquista la forza normale se non dopo parecchi giorni di riposo, durante i quali è giocoforza soprassedere da ogni ulteriore escursione. Questi effetti si producono non solo sui novizi della montagna, ma anche sui più esperti e provati ascensionisti. Chi, dopo aver udito descrizioni entusiastiche di tutte le bellezze che l'alpe può offrire,

si abbandona ad essa e se la rappresenta in tutto e per tutto un paradiso, si sbaglia; egli, non guidato da gente esperta e profondamente conoscitrice della montagna, mettendosi da solo a girare con ansia località sconosciute, potrà trovare ostacoli impreveduti ad ogni piè sospinto, e, lungi dal rintracciare la fonte di delizie e benefici ripromessasi; trovando una via non tanto sparsa di rose, ma per lo più di rovi e spine; scoraggiato dalle fatiche imprevedute, tornerà disilluso sui suoi passi, abbandonerà la montagna, per sempre. Ecco perchè è indispensabile un tirocinio serio, più o meno lungo, a seconda delle qualità fisiche ed intrinseche dell'individuo; necessario per sviluppare le doti fisiche e morali richieste all'uopo; per acquistare la conoscenza della montagna; per abituarsi alla sua aria, ai suoi elementi, che sono capaci di procurare fenomeni non troppo salutari al nostro organismo.

La qualità del nutrimento, specie nelle ardue e lunghe ascensioni, ha pure un'importanza grandissima per la loro riuscita. Sebbene sia impossibile stabilire una regola di nutrizione che valga per tutti, pur tuttavia si può attenersi a qualche utile ed igienica norma. Conosco persone che, anche accingendosi ad una faticosa salita, sorbiscono solo qualche tazza di caffè, di cioccolatta o di the; altre invece che non possono far ciò senza prima essersi a sazietà satollati. Io per esempio sono di questi ultimi; se anche mangiassi un pollo intero prima di iniziare l'escursione, sarei più che sicuro di non soffrire disturbo alcuno. In fatto di alimentazione la miglior cosa è: *che ciascuno conosca bene il suo stomaco, ma in montagna*. Vi è chi si nutre di carne, chi di latte, chi d'uova. Si mangino cibi adatti ai nostri stomaci, a seconda del funzionamento loro, delle abitudini contratte. Di regola, nelle piccole e brevi ascensioni domina un appetito maggiore. In queste servono benissimo i cibi comuni e che

si possono comunque acquistare. Nelle grandi salite invece, per tutte quelle cause di atmosfera, di pressione e di clima di cui abbiamo parlato; per la fatica, per l'uso più intenso e la conseguente tensione di tutte le facoltà; per il sovraeccitamento del sangue e del sistema nervoso, per l'alterate funzioni vitali ecc., la digestione, pure avviene in modo lento e più difficile. E quindi ritardata ed impoverita la quantità di materiali nutritivi che, in grazia dell'*assimilazione*, entrano a far parte del sangue; di quei materiali di cui abbiamo precedentemente discusso trattando del fatto del *ricambio materiale*, e che sono maggiormente sfruttati dall'ossidazione interna per sopperire alle fatiche dell'ascensione. Da ciò la necessità di cibarci con vivande che siano presto digerite ed assimilate. Si eviteranno in tal modo possibili disturbi digestivi e si darà più facilmente al sangue ed al corpo tutta la forza di cui abbisognano. Occorrono cibi condensati e sostanziosi; che si possano anche inghiottire in brevi e scomode tappe ed anche durante il cammino. Gli estratti di carne e di brodo; l'arrosto di filetto, le costole fredde, la carne di pollo, i peptoni in genere, le marmellate ecc., giovano egregiamente allo scopo.

(Continua).

CARLO MANZI

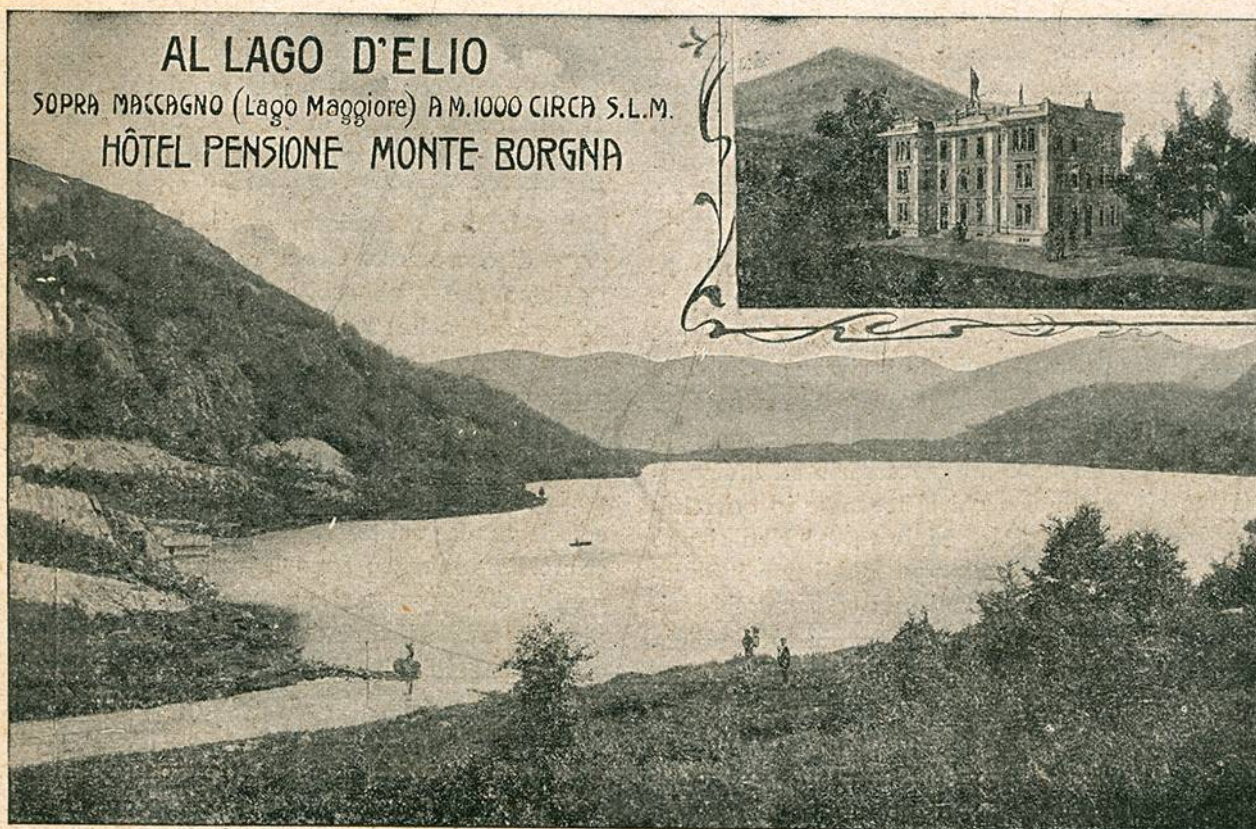
FEDERAZIONE PREALPINA

Si avvertono tutte le Società federate che il XV Congresso avrà luogo quest'anno il **16 giugno** a Monte Isola (Lago d'Iseo), tenuto per cura della Società « Atalanta » di Bergamo.

A suo tempo si manderà il Programma.

Ernesto Tronconi, gerente responsabile.
Tip. A. Antonini e C. - Via Moscova, 17.

AL LAGO D'ELIO
SOPRA MACCAGNO (Lago Maggiore) A M. 1000 CIRCA S.L.M.
HÔTEL PENSIONE MONTE BORGNA



RISTORANTE in riva al Lago, Bagni e Barche. ✎ Panorama incantevole su oltre 50 chilometri del Lago Maggiore. ✎ A 4 ore da Milano. ✎ Biglietto and. e rit. Milano-Maccagno, Lire quattro. ✎ Facilitazioni agli Escursionisti, Clubs, Collegi, ecc. ✎ Stanze da L. 1,50 a L. 3.—