

Rafting sul fiume Lao



Una settimana tra verde e azzurro

Testo e foto di Paola Boffo

Tra i monti e il mare del Cilento con le settimane Verdazzurre

Domenica 19 agosto

Stazione di Roma Termini, binario del treno ad alta velocità per Napoli, luogo dell'appuntamento con il resto del gruppo. E' Valeria la prima che conosco poi un po' alla volta arrivano sempre più ragazzi e ragazze, non ricordo nessuno dei nomi che mi hanno detto, ma avremo un'intera settimana per conoscerci.

Tutti sul treno e si parte, destinazione Siciignano degli Alburni via Napoli.

Siedo vicino ad Anna, Andrea, Francesca e Marco. Parliamo un po': età, lavoro perché hai scelto di fare questa vacanza. Finalmente arriviamo a Siciignano piccola stazione tra le montagne verdi è qui che il nostro coordinatore verrà a prenderci. Attimi di caos: chi farà il Blue diving? 8 persone sul pulmino per casa Madre, altri 8 per San Rufo... ci guardiamo increduli senza capire dove dobbiamo andare. Alla fine ognuno troverà il suo posto nella giusta casa e caricati armi e bagagli nei pulmini si riparte verso Teggiano.

Tappa a casa Madre che abitualmente ospita i partecipanti delle Verdeazzurre e Blue diving, ma visto che in questa terza settimana di agosto siamo un gruppo numeroso, ci dovremo dividere in 3 diverse case.

Io andrò a S. Rufo con Anna e Francesca, Nunzia, Gabriella, Arianna, Andrea e Mario. Ci affezioneremo alla casa di San Rufo quasi fosse nostra. Il tempo di sistemarci e poi tutti al briefing con il resto del gruppo ed il Capo (Riccardo) a casa Madre.

Le cene si faranno al ristorante perché siamo in troppi ed è impossibile cucinare per tutti. Dovremmo prepararci solo la colazione perché i pranzi saranno al sacco e al ristorante si mangia veramente bene e in abbondanza. Dopo cena tutti a casa madre dove tra una lezione di salsa, chiacchiere e canti il gruppo inizia ad affiatarsi (il lungo viaggio in treno ci ha già aiutato).

Lunedì 20 agosto

Mi risveglio con il rumore di un gregge di pecore di passaggio. I cani abbaiano e i campanelli delle pecore creano un piacevole suono che sarà la mia sveglia. Per cominciare la settimana il primo giorno è dedicato al mare! In pulmino raggiungiamo Scario, paesino situato sul Golfo di Policastro dal cui porticciolo ci imbarchiamo su un battello. La costa è disseminata di grotte carsiche, calette raggiungibili solo dal mare e da torri di avvistamento. Siamo all'interno del Parco del Cilento. Scendiamo al-

l'ultima caletta e ci sistemiamo non proprio comodamente sui ciottoli. L'acqua è splendida. Trascorriamo così la nostra giornata in pieno relax per chi come me è un po' bianco stando attenti a non scottarci. Domani ci attende una giornata di trekking e non vorrei proprio caricarmi lo zaino sulle spalle bruciate dal sole.

Rientriamo a Scario dove ci sarà il tempo di ricaricare le energie con un ottimo gelato. Ma la giornata non finisce qui! Prima di rientrare ci dirigiamo verso la foce del fiume Bussento dove potremo noleggiare le canoe. Per molti di noi è la prima volta ed emerge qualche difficoltà. Io per fortuna evito di prendere una singola e insieme a Nunzia ci divertiamo ad andare su e giù per il fiume tanto che saremo le ultime a rientrare e i nostri compagni ci accolgono con un caloroso applauso (si saranno stancati di aspettare?)

Si rientra a casa, doccia veloce (siamo in 8 con un solo bagno, ma a casa Madre sono messi peggio). A cena possiamo raccontare la nostra giornata agli amici della Blue diving che ci invidiano molto visto che loro hanno studiato tutto il giorno.

Martedì 21 agosto

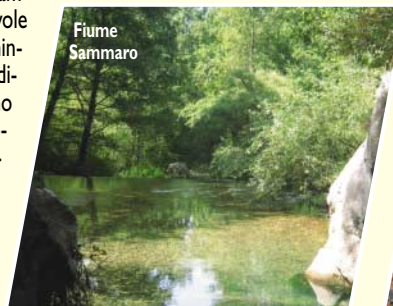
Oggi trekking! Prepariamo gli zaini pensando tutto quello che potrebbe servirvi in montagna: crema per il sole, felpa, k-way, borraccia, cappellino. Sempre con i nostri pulmini ci spostiamo tornando verso Siciignano degli Alburni dove ci incammineremo su una mulattiera che in qualche ora ci farà arrivare in cima la Monte Panormo a circa 1700 msl con un dislivello di 1000 mt. La camminata non si può definire facile, la definirei impegnativa. La salita è abbastanza dura e il fondo su cui camminiamo è ricoperto da grossi sassi e foglie che metteranno a dura prova il nostro equilibrio durante la discesa. Dopo alcune ore di cammino uscendo dal bosco arriviamo ad un piccolo altopiano da cui si apre la vista sulla valle. Ci fermiamo, qualche foto, si beve e anche la fame si fa sentire (infatti mi mangio mezzo panino formaggio e melanzane). Recuperate le forze il gruppo si divide: alcuni si fermeranno, gli altri proseguiranno verso la cima. Mi sento stanca, ma ho ancora voglia di andare avanti. Arriviamo poco sotto la cima. I più atletici (Mario, Davide, Nunzia) andranno proprio su. Io ho dato proprio il massimo e mi accento di dove sono arrivata. Ci rilas-

siamo un po', mangiamo e prendiamo il sole. Il panorama è ancora più ampio, all'orizzonte si intravede il mare.

E si riparte per la discesa che sarà alquanto instabile, raggiungiamo i nostri compagni che nel frattempo hanno anche dormito per tornare al punto di partenza. L'intero gruppo siede su mezza corsia della strada togliendosi le scarpe, curando le vesciche e bevendo gli ultimi sorsi d'acqua rimasti. A poche centinaia di metri c'è una fontana, così raccogliamo le nostre ultime energie per andare a rinfrescarci. Ritemprati partiamo verso Teggiano.

Mercoledì 22 agosto

Anche oggi partiamo a bordo dei nostri pulmini in direzione Acquafredda a nord della costa di Maratea. Il viaggio non sarà proprio breve, ma nel momento in cui raggiungiamo la strada costiera vediamo un panorama difficile da descrivere tanta la sua bellezza. Arriviamo alla spiaggia di Porticello dove a gruppi di 6 ci prepareremo vestendoci chi con vere e proprie tute da lavoro chi con vecchie tute da ginnastica, scarponi da trekking, caschetti e torce alla mano ci caleremo nel ruolo degli speleologi per esplorare la grotta del Dragone, considerata la maggiore grotta della Basilicata, ben conosciuta nell'ambito speleologico nazionale. Fa caldo quindi è un po' dura vestirsi di tutto punto, ma nella grotta la temperatura si abbasserà. L'ingresso è a 8 slm. Procediamo seguendo Riccardo nei meandri della grotta. I punti d'appoggio sono un po' scivolosi sarebbe stato meglio avere una torcia frontale in modo da essere liberi di appoggiarsi con le mani. Ogni tanto ci fermiamo per attendere che il gruppo si compatti ed ammirare come la roccia sia stata modellata nel corso dei secoli dall'acqua. Ad un certo punto la roccia sembra formare la testa di un drago (da cui il nome Grotta del Dragone). In alcuni passaggi dovremmo arrampicarci (Anna sarà avvantaggiata vista la sua passione per l'arrampicata). Alla fine arriviamo in una stanza abbastanza ampia dove cercheremo di posizionarci "comodamente" per poi spegnere tutte le torce e restare in silenzio al buio per qualche minuto. Il passaggio stretto (che avremmo dovuto superare con un po' di contorsionismo) non è agibile l'aria non è sufficien-



Fiume Sammarò



Il massiccio degli Alburni

Roscigno



temente respirabile. L'uscita sarà un sollievo per me, alcuni miei compagni sono invece rimasti entusiasti dell'esperienza nella cavità della terra.

Passiamo i caschetti agli amici del turno successivo per tornare agli scogli dove ci sono 2 gradini dai quali con un tuffo di 2-3 metri ci si può lanciare nel mare. Dapprima si buttano i più coraggiosi poi saremo tutti a sfidare le nostre paure e lasciarci andare nelle acque cristalline. Con le maschere prestateci dai nostri amici del Blue-diving potremo ammirare i fondali. Alberto (alias Claudio Baglioni) raccoglie 3 ricci di mare che poi da bravi compagni di gruppo assaggeremo tutti.

Magari questa giornata durasse per sempre! Il nostro tempo è scaduto e dobbiamo ripartire perché ci attende la visita alla Certosa di S. Lorenzo a Padula. Sarà una piacevole sorpresa. Dopo le foto di rito, l'acquisto del biglietto e la ricerca della guida (ci sono dei volontari che accompagnano con spiegazioni esaurienti chiedendo solo un'offerta) comincia la nostra visita. Il tempo a disposizione è poco perché siamo quasi all'orario di chiusura. La cucina è l'ambiente che mi piacerà di più, ma molto bello è anche lo scalone ellittico.

Rientrando verso il Vallo di Diano e Tegghiano constatiamo con rammarico che gli incendi dei giorni scorsi non sono stati spenti.

La vita notturna è a Casa Madre. Questa sera io, Nunzia, Andrea e Arianna ci fermiamo per stare in compagnia e tra un canto stonato e l'altro si fa l'ora di andare a letto.

E' notte e gli elicotteri non si possono alzare. Il vento di scirocco non aiuta e l'aria porta la cenere fino a noi. Da Casa Madre si possono vedere diversi fronti. E' un peccato vedere andare in fumo il bosco e dispiace ancora di più sapendo che ci troviamo all'interno di una riserva naturale.

Arrivando a San Rufo la situazione non cambia, ci sono altri incendi visibili dalla finestra della nostra camera. Usciamo sulla strada e appurato che non ci sono pericoli, rientriamo a casa cercando di dormire, ma tra la paura ed il caldo sarà una notte difficile.

Giovedì 23 agosto

Finalmente è mattina e nonostante le poche ore di sonno ci alziamo presto. Oggi dovremo uscire con 2 zaini: uno per il giorno ed

uno per la notte. Infatti questa notte dormiremo all'addiaccio, senza tenda solo con sacco a pelo e materasso. Sistemati tutti i bagagli si parte. Destinazione di oggi: le Gole del Raganello (all'interno del Parco Naz. Del Pollino) dove ci cimenteremo per la prima volta nel torrentismo. Arriviamo al punto di partenza: una strada isolata. Siamo sul versante sud del Massiccio del Pollino, sotto di noi il letto di un torrente. Ci prepariamo: costume, scarponi da trekking l'ormai inseparabile caschetto. Iniziamo a scendere verso il fiume. Ache questa volta la pendenza è considerevole e si trasformerà in salita al nostro ritorno sotto il sole delle 15. Finalmente arriviamo al fiume che risaliremo per un bel tratto. Passeremo sotto al Ponte del Diavolo, in un percorso tra pareti scoscese, fitta vegetazione e acque cristalline. In alcuni punti dalla roccia scendono giù cascate sotto le quali tutti andiamo a turno a farci la doccia. Dobbiamo stare sempre attenti a non scivolare, ma è sufficiente essere prudenti. Dopo un po' le gole saranno più strette e l'acqua un po' più profonda. L'unico tratto impegnativo è un passaggio in cui non si tocca e sarà necessario nuotare alcuni metri contro la forza della corrente del fiume per poi raggiungere un appiglio ed arrampicarsi per uscire fuori. Ci fermiamo un po' a giocare con l'acqua per poi fare ritorno. La fatica più grande sarà la salita fino alla strada. Le nostre gambe sono appesantite, gli scarponi bagnati e il sole è veramente cocente. Ci rimettiamo in forma mangiando il nostro panino quotidiano (oggi con pomodori secchi).

Poca strada in pulmino per arrivare alla grotta delle Ninfee dove si può accedere alle terme per trascorrere in relax il resto della giornata: 1ma tappa doccia, 2nda fango da distribuire su tutto il corpo e attesa che il tutto si asciughi, 3za fase getto impetuoso d'acqua di risciacquo e 4ta fase bagno nella piscina d'acqua sulfurea.

E ancora in pulmino verso Papisidero dove a qualche km di distanza si trova un grazioso ristorante nel cui giardino trascorreremo la notte. Ci accamperemo infatti all'aperto di fronte al ristorante. La cena trascorre tra un brindisi e l'altro e prima di andare a dormire Mario, Andrea e Riccardo ci intratterranno con barzellette. Il cielo fortunatamente è sgombro da nuvole e prima di addormentarci sfiniti conteremo fino a 3 stelle cadenti.



Il gruppo al termine del trekking

Venerdì 24 agosto

L'alba non l'ho vista, dormivo troppo bene mi sono risvegliata con il cielo già illuminato dal sole. Il piacevole risveglio sarà ulteriormente addolcito dalla colazione: dolce fatto in casa, ricotta, marmellata, mozzarella, fette biscottate, caffè e cappuccino a volontà. Abbiamo bisogno di energia perché oggi ci attende la discesa in rafting (quello che più aspettavo). Me la prendo troppo comoda con la colazione e la ricostruzione del mio bagaglio e purtroppo non mi resterà il tempo di visitare la grotta del Romito (peccato!) dove si trovano tracce dell'uomo risalenti al Paleolitico Superiore. La grotta conserva in buono stato alcuni graffiti raffiguranti dei buoi. La partenza del rafting e a pochi passi. Sotto il sole ci prepariamo con muta, giacca da acqua, salvagente e l'ormai immane caschetto. Il mio equipaggio è formato da sole donne: io, Gabriella, Anna, Francesca, Elisa e Nunzia. Il nostro istruttore è un po' preoccupato, ma ci impegniamo molto e alla fine arriveremo tutte sane.

Il fiume Lao è incantevole: si tratta di un fiume piuttosto breve (circa 50 Km.) che nasce in Basilicata ad oltre 2000 mt di quota sul Massiccio del Polino e sfocia in Calabria (nei pressi di Scalea). E' conosciuto per la purezza delle sue acque e per la bellezza e la lunghezza del suo tratto ingolato. Infatti scorre lungo gole circondate da una vegetazione rigogliosa, l'acqua ha un colore verde e azzurro ed è uno dei fiumi più puliti d'Italia (motivo in più per farci un bel bagno). La discesa non sarà adrenalinica, dopo le rapide abbastanza tranquille la corrente scorre dolcemente per questo riusciamo ad osservare meglio l'ambiente che ci circonda. La sosta è d'obbligo sotto una splendida cascata con foto di gruppo di rito e docce sotto il getto naturale dell'acqua. Al nostro arrivo ci potremo togliere l'attrezzatura di dosso, lavarla e lavarci visto che ci sono delle comode docce. Siamo a Papisidero grazioso e antico paesino arroccato. Dopo il nostro meritato panino e relax post pranzo si riparte! Dobbiamo rientrare in Campania con una deviazione: sosta al mare vicino ad un maneggio per chi volesse fare una cavalcata.

Rientrati a casa come al solito giro di docce, cena con i nostri amici sub e visto che loro domani avranno l'esame tutti al pub per non disturbare il loro riposo con i nostri canti notturni.

Sabato 25 Agosto

Oggi raggiungeremo la fonte del fiume Sammarro poi in direzione Roscigno



Fonte del fiume Sammarro

con sosta al bar dove troviamo un juke box e ci improvvisiamo in balli scatenati.

Da Roscigno nuova a Roscigno Vecchia paese fantasma abbandonato all'inizio del 900 per un terremoto. L'antico borgo con la sua piazza sulla quale si affacciano la Chiesa di San Nicola, la fontana, le case, i granai, le stalle e le stradine dissestate. Visitiamo velocemente il museo di cultura e tradizioni del passato che ci dà un'idea della vita nei villaggi rurali di un tempo.

Per finire la mattinata alle cascate (di cui non ricordo il nome) dove arriviamo sotto un solleone. Ci tuffiamo nell'acqua fresca (gelida) che scende dalle cascate e forma delle piccole vasche. Pranzo all'ombra degli alberi, siesta pomeridiana e anguria per tutti. Da qua le strade dei due pulmini si divideranno: chi vuole rientrare prima e chi vuole fare una visita a Tegghiano. Prima di Tegghiano breve sosta ad un caseificio dove assaggeremo mozzarelle e ricotta a volontà (ma che buone!).

Arriviamo a Tegghiano al tramonto. Il tempo di prendere un gelato e una breve passeggiata. Tegghiano roccaforte di epoca romana a 637 mt. slm chiamata Diana in epoca medievale è ricca di Chiese e testimonianze storiche. Arriviamo a S. Rufo tardissimo ci rimangono 20 minuti per fare la doccia in 8, ma ormai siamo bravissimi ad ottimizzare tempo e spazio. Tutti pronti per l'ultima serata in compagnia con gli inseparabili canti.

Domenica 26 Agosto

Facciamo i bagagli, ripuliamo casa S. Rufo e le diamo l'addio con foto ricordo. Arrivano presto le 11 e partiamo direzione stazione di Svignano. Un po' alta volta le nostre strade si divideranno.

Come concludere il racconto di questa settimana... forti emozioni, fatica, distacco completo dalla realtà, canti a squarciagola, balli improvvisati, risate, tanta acqua e una natura quasi incontaminata. Tutto in una settimana veramente intensa. Porterò dentro con me ogni momento e sorriderò pensando ai miei compagni, alle chiacchierate e alle barzellette raccontate con semplicità. Ringrazio Riccardo per averci guidato alla scoperta dell'Antica Lucania, Corrado istruttore Blue-diving e Costanza nostri coinquilini a S. Rufo, Carmine e Gaetano (i nostri autisti), Francesco e tutto il gruppo Blue-diving e soprattutto i miei nuovi amici della Verdeazzurra speriamo di non perderci di vista! ■