



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET luglio-agosto 2013

"Nec Descendere, Nec Morari" Secondo me

Un motto, uno stile di vita

Monte Barone

Cronaca di una classica gita UET

In cammino con gli aquilotti ed il lupo

Ragazzi in falesia in Val di Viù

La battaglia dell'Assietta

Storia e preparativi

L'acqua e la Montagna

Riflessioni sull'ambiente alpino

Strizzacervello

Rebus, parole crociate, divertimento per la mente

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti gli amici del CAI Torino



Autorizzazione del Tribunale **da ricevere**



Benessere psicofisico e Montagna.

Il nuovo Bidecalogo approvato il 26 maggio 2013, durante l'Assemblea nazionale dei delegati del Club Alpino Italiano di Torino, contiene le nuove linee di indirizzo e autoregolamentazione del sodalizio in materia di ambiente e di tutela del paesaggio.

In particolare, nella sua parte seconda, relativa alla Politica di autodisciplina, il punto 14 recita:

“Il CAI ritiene che le attività all’aria aperta a contatto con la natura siano da ritenersi molto importanti per la crescita e l’equilibrio individuale e per il benessere psicofisico in genere del soggetto.”

Ciò significa che le molteplici attività che svolgiamo nell’ambito dell’Unione e del sodalizio Club Alpino, attività praticate per lo più in gruppo, permettono ai partecipanti di condividere esperienze tecniche e umane in un contesto naturale ampio e libero, permettono confronti e arricchimenti educativi dei singoli.

Questo dettato non significa liberare azioni inconsapevoli e prive di raziocinio, ma il valore intrinseco consiste nell’autoresponsabilizzazione dell’individuo verso discipline sportive svolte in gruppo in ambiente montano, nell’educazione dell’individuo al rispetto e alla tutela della natura e della fauna che popola la Montagna.

Da questa consapevolezza discende l’impegno del Club Alpino e della nostra Unione a formare i suoi accompagnatori ed organizzatori al fine di fruire dell’ambiente montano con le opportune conoscenze tecniche, raccogliendo documentazioni utili, atte a pianificare gli itinerari, rispettando i vincoli delle aree protette e dei parchi naturali e, più in generale, rispettando flora e fauna dei territori visitati.

Un messaggio importante è dunque contenuto in questa frase del nuovo Bidecalogo, un significato ultimo che vuole consegnarci: camminiamo su un sentiero o su un itinerario alpinistico con consapevolezza, con attenzione e rispetto verso l’ambiente che ci circonda, sapendo che da quei momenti possiamo trarre un benessere psicofisico che ci accompagnerà per tutta la settimana nei nostri impegni non solo lavorativi.

Laura Spagnolini

“Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento”

Reinhold Messner

nella copertina di questo mese : Pascoli in fiore sopra il Pian della Mussa in Val di Lanzo salendo verso il Lago Mercurin



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 1 – Numero 3/2013
Autorizzazione del Tribunale
da ricevere

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Fedele Bertorello

Coordinatore Redazione
Francesco Bergamasco

Redazione CAI UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Francesco
Bergamasco, Piero Marchello, Franco
Griffone, Walter Incerpi , Ettore Castaldo,
Mauro Zanotto, Giovanna Traversa,
Beppe Sabadini

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Sommario Luglio-Agosto 2013

Monte Barone	04
“Nec Descendere, Nec Morari” Secondo me	05
In cammino con gli aquilotti ed il lupo	08
Il ponte del Diavolo	10
L’Acqua e la Montagna	13
Carolina di Sassonia	15
Il mestolo d’oro : Rabaton e Pescoj	17
La battaglia dell’Assietta (prima parte)	19
Il medico ti risponde	22
Strizzacervello	24
Prossimi Passi	31



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella :

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

Monte Barone

Nonostante le gambe legnose per la lunga pausa dovuta alla pioggia, la giornata spettacolare invoglia a muoversi e ad andare per monti, senza alzarmi presto e senza fare tanti chilometri in macchina, una cosa comoda. Decido di portare con me il mio cane. Ma nulla di tutto questo si avvera. Ritrovo ore 6.15, partenza 6.30, 100 km di percorso stradale. La passione per la montagna è questa.

Arrivati a Coggiola, si parte dalla chiesetta posta a lato della strada. Si sale dolcemente lungo un ampio sentiero e si attraversa un rio su di un ponticello. Poco dopo si raggiunge il Ricovero della Forestale e fino a qui tutto bene, percorso facile, senza dislivello, ombreggiato da un bosco di conifere; ora inizia il bello. Si attraversa un bosco completamente devastato da incendi fiancheggiando imponenti scheletri carbonizzati di legno. Uscendo dallo spettrale bosco, incomincia la parte più faticosa: la cima del Monte Barone ora è ben visibile, così come il sottostante rifugio, un punticino nell'immenso. Si sale una parete rocciosa attrezzata con corde fisse e gradoni per giganti o vatuzzi e si pensa già a come affrontarla durante il ritorno, sotto il sole e senza un filo d'aria. Superato questo ostacolo, dopo alcuni saliscendi, peraltro gradevoli e di



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

tutto riposo, si arriva all'agognato rifugio Monte Barone rigorosamente chiuso (eravamo già informati).

In tutto questo ho un vantaggio rispetto al resto del gruppo: il cane mi tira su e mi aiuta non poco nell'ascesa al rifugio. Ma come sarà il ritorno?

Qui la mia gita finisce, non per stanchezza, ammetto che non si è faticato molto, ma per un fastidio al piede dato dallo scarpone ormai consumato. Scusa ufficiale: il cane è stanco.

Il ritorno, come immaginavo è molto più faticoso dell'ascesa: lunghissimo ed i gradoni attrezzati con il canapone fisso spaccano le gambe, ed il cane inesorabilmente tira, tanto in salita, quanto in discesa, doppia fatica controllare di non cadere e di non pestare il cane.

Ma si prosegue e si tiene duro pregustando già la fresca birra che ci attende prima del ritorno a casa.

Giovanna



Secondo me

Può un motto “condizionarti” la vita? Metterti nelle condizioni di fare delle scelte, di prendere delle decisioni, di progettare e vivere una vita, sempre cercando di essere coerente con quello che un motto ti dice di fare ?

Nel mio caso la risposta è senz’altro affermativa: sì, un motto può “condizionarti” l’esistenza, grazie a Dio... positivamente, ma può avere questo potere .

Ed è stato il caso del motto “Estote Parati”... “Be Prepared”... “Siate Preparati”... il motto di Baden Powell che ha “guidato” intere generazioni di Scout e Guide, accompagnandole per tutta la loro vita ed in qualche modo, come è successo a me, aiutandole a rendere più “qualificante” la propria esistenza e rendere il mondo forse un pochino migliore di come lo abbiamo trovato: “preparati” mi ha sempre esortato a fare questo motto “perché non sai quello che la vita ti chiederà di fare ... quindi, tu non farti trovare impreparato e ... preparati!”.

Ora, tanti anni sono passati da quando poco più che bambino feci di questo motto uno stile di vita che mi ha accompagnato fino ad oggi e ben auspico quindi che di motti avessi ormai fatto il “pieno”. Ma così non è stato .

La passione per la montagna, il CAI, l’esperienza di un anno vissuto intensamente con la Scuola Mentigazzi (nei suoi corsi di Escursionismo base, invernale, avanzato) ed infine l’approdo alla sotto sezione UET non potevano che creare le condizioni ideali perché un motto tornasse a bussare alla porta casa .

“Nec Descendere, Nec Morari” recitava il motto riportato sopra lo stemma UET la prima volta che lo vidi ed il significato era chiaro : tradotto letteralmente significava “Non Abbassarti, Non Indugiare”, un invito quanto mai opportuno in tempi in cui valori come onore, coraggio e dignità sembrano aver perso ogni significato all’interno della società in cui viviamo.

Ora, avete mai provato ad indossare un capo d’abbigliamento e restarne stupiti per come lo sentite sin da subito confortevole, caldo e protettivo?



Questa era l’emozione che il motto “Nec Descendere, Nec Morari” mi provocava dentro : un invito a difendere i miei sogni, a non accontentarsi di quelle poche briciole che il sistema vuole concederti, a perseguire con coraggio i propri progetti, a non mollare anche quando la gente ride delle tue ambizioni accettando semmai il rischio di un fallimento sapendo però di averci messo dentro tutto l’impegno possibile .

Non lo scoprivo senz’altro in quel momento come la Montagna e le sue genti e la gente del CAI e la storia (ultracentenaria) della UET con i suoi simboli e motti, fossero un tutt’uno come scuola di vita, ma l’emozione restava e con lei il significato di quelle parole conservate nella mia mente e nel mio cuore.

2 giugno

Gita al Monte Barone in val Sessera

Meta della nostra gita è questa bella cima delle Alpi Biellesi nord orientali, con sosta intermedia presso l’omonimo rifugio collocato a circa 400 metri di dislivello dalla sommità del Monte Barone .

Una gita non complessa in termini di difficoltà ma con un ragguardevole sviluppo in quanto a lunghezza del percorso e dislivello superiore ai 1000 metri .

La giornata è bella e l’atmosfera tra di noi è (come sempre) gioiosa quindi “divoriamo” i primi 600/700 metri che occorrono per arrivare al rifugio e dopo una breve sosta spesa per buttar giù qualche frutto o dolcetto per il ripristino di zuccheri e sali minerali persi, prontamente ripartiamo per affrontare i 400 metri che ci separano dalla cima .

La pendenza del tratto che ci porterà ad un colletto da cui parte il crinale verso la cima, si fa subito sostenuta e mi accorgo di quanto sia opportuno mantenere, e sin da subito, il così detto passo “himalayano” ... lungo, lento e cadenzato che mi aiuta a ritmare il fiato con la progressione cauta di questa camminata .

Arrivo al colletto e la vista delle valli sottostanti è una di quelle cose che ti alleggeriscono l'anima, ma non è tempo di indugiare ... resta un lungo e ripido crinale da risalire per arrivare alla cima .

Sento però che qualcosa non vada: il fiato regge ma i quadricipiti femorali quelli no e stanno andando in acido lattico ed entrambi, per di più .

Vicino a me c'è (come sempre molto discreta) Domenica che accorgendosi delle mie prime smorfie di dolore per i crampi che stanno montando, mi invita a rallentare (se non fermare il passo) e dare così tempo ai muscoli di ri ossigenarsi e smaltire le sostanze tossiche portate dall'acido lattico .

Intanto il gruppo sta risalendo il crinale, senza fretta e che la pendenza comunque non consentirebbe .

A me le cose non vanno meglio anzi, quell'accenno di dolore iniziale ora si è trasformato in un dolore acuto che passo dopo passo mi accorgo sta quasi paralizzando i due gruppi muscolari : l'effetto risultante è che il cervello ordina ai muscoli di lavorare per fare il passo successivo ma questi, contratti, non rispondono nei tempi giusti ed io mi ritrovo a muovermi tra una roccetta e la successiva quasi trascinando le gambe ed aiutandomi con le braccia .

Sono in crisi e Domenica se ne accorge . Prova a propormi di assumere un bustina di sali minerali (senz'altro all'origine del problema) ma si sente rispondere con tono grato ma duro (solo per la sofferenza che in quel momento mi tormenta) che di integratori salini, nel mio pronto soccorso ne ho ed anche in quantità, per non parlare poi di quelli che già prima di partire ho diluito nella sacca d'acqua del mio sistema di idratazione e che quindi ho già assunto durante la salita .

Il dolore aumenta, costantemente, diventa quasi insopportabile e mi accorgo che rispondere a Domenica preoccupata per il mio stato fisico, mi diventa difficile .

Intanto Franco, arrivato in cima con il gruppo di uettini, si mette in contatto radio con me chiedendomi se sono in difficoltà ("Nec Descendere, Nec Morari"...) ed accortosi dal tono della mia voce che qualcosa non vada, se è mia intenzione raggiungere la vetta ("Nec

Descendere, Nec Morari"...) .

La mia risposta, sofferente ma affermativa, esaurisce la mia capacità di dialogo con gli altri: da quel momento, silenzioso, mi concentro solo su me stesso e sulla mia voglia di salire, comunque salire, guadagnare metro dopo metro, cercando di essere sordo a quel dolore che aggredisce ancor prima delle gambe... il mio desiderio . Salgo, le gambe doloranti rispondono con ritardo, ma salgo e perdo la percezione del tempo che passa .

Ad un certo punto probabilmente prego ed è il suono di una campana, posta a qualche metro sotto la cima, ad avvisarmi che la "conclusione" di quella sofferenza è a portata di mano (anzi, di passo) .

Arrivo anch'io sulla cima, lento, contento per avercela fatta e contento del sorriso degli amici uettini che prontamente mi danno il loro benvenuto .

Sulla cima, un muretto che sostiene un tavoliere in pietra con sopra la rosa dei venti, mi consente di sedermi e distendere le gambe per allentare le fasce muscolari : sarà in quel momento che il dolore diventerà più acuto che mai – così forte da indurmi per ritegno ad abbassare sul volto il buff che porto sulla testa e così facendo nascondere le lacrime che per il dolore stesso non riesco più a trattenere.

Adesso è tempo di un po' di riposo ed i miei amici uettini lo capiscono : un primo gruppo scende dalla cima e mi concede del tempo per rilassarmi .

Poi scenderò anch'io... con Franco e Domenica (ancora grazie) che vigileranno sui miei "problemi" per tutta la lunga e quasi infinita discesa che ci riporterà alle auto .

Ed è giunti alle auto e tolti gli scarponi che sanciscono così l'effettiva conclusione della gita, che la domanda che sapevo puntualmente sarebbe arrivata... non si fa attendere: "Ma chi te lo ha fatto fare di soffrire così per salire fino in cima?" chiede l'amico Alberto .

"Nec Descendere, Nec Morari !" rispondo io .

Ed è l'unica risposta possibile, secondo me .

Mauro

PREGHIERA DELL'ALPINO

(nella guerra 1940-1945)

Fra pascoli e pinete, sulla nuda roccia, sui ghiacciai perenni della grande cerchia delle Alpi che la bontà divina ci ha dato per culla e creato a baluardo sicuro delle nostre contrade, nel torrido estate come nel gelido inverno, l'anima nostra si rivolge a Te, o Signore, che proteggi le nostre madri, le nostre spose i figli nostri lontani e ci aiuti ad essere degni delle glorie dei nostri avi.

Salvaci o Signore, dalla furia della tempesta, dall'impeto cieco della valanga, e fa che il nostro piede passi sicuro sulle creste vertiginose, sulle diritte pareti, sui crepacci insidiosi.

Così ad intercessione della Tua e nostra dolcissima Mamma Maria, conserva, o Signore pietoso, pure le nostre labbra e onesta la nostra vita.

Proteggi, Signore, l'amato Sovrano, il Sommo Pontefice, il nostro Duce; concedi che, per le ognor più belle fortune dell'amata Patria, ci manteniamo fedeli sempre al gelosissimo motto che infiamma il nostro labaro:

< NEC DESCENDERE, NEC MORARI > !

50 giorni di indulgenza

Mondovì. 28 Febbraio 1941

SEBASTIANO BRIACCA, Vescovo





Terminate le attività invernali, i nostri ragazzi hanno iniziato le escursioni con la gita a Rocca Sella in Val di Susa. Senza lasciarsi spaventare da qualche acquazzone, grandi e piccoli hanno salito senza problemi il sentiero Tramontana, completando l'anello con la discesa dalla via normale. Eroe della giornata sicuramente il bimbo di Sabrina che ha completato tutto il percorso nonostante i suoi quattro anni! Particolarmente divertente per i ragazzi la discesa tra gli alberi dove hanno potuto correre a tratti sulle foglie del sottobosco. Raggiunte le auto erano davvero pochi quelli che non erano riusciti ad infangare il fondo dei pantaloni! Darko, uno splendido esemplare di lupo cecoslovacco, ci ha aiutato nella conduzione sorvegliando dall'alto il gruppo e controllando il sentiero prima del nostro passaggio.

Domenica 5 maggio la giornata è dedicata all'arrampicata e ci rechiamo alla falesia La Baita in Val di Viù con una trentina di ragazzi e i genitori. Questa volta il maltempo è clemente con noi e il sole ci accompagna fino al primo pomeriggio. Il programma prevede vie di terzo e quarto grado, superabili anche dai principianti.



Anche tra i nostri aquilotti ci sono inclinazioni naturali diverse e spesso le signorine come Adele e Martina, pur essendo tra le più piccole danno dimostrazione di buona tecnica arrampicatoria.

Darko nella giornata si è dimostrato insuperabile, controllando con attenzione che

nessuno rischiasse un'indigestione. Dopo aver adocchiato il panino più interessante si avvicinava di soppiatto leccandolo in modo evidente per convincere il legittimo proprietario ad affidarlo a lui. Consumato il terzo, abbiamo finalmente compreso le ragioni del detto "fame da lupo"! Comunque ancora non era soddisfatto e ha scelto di cambiare tattica: Elsa stava tranquillamente chiacchierando tenendo il panino alzato quando Darko ha tentato di afferrarlo al volo con un salto. La ragazza però è stata troppo rapida per lui e dopo averlo salvato all'ultimo istante, gli ha risposto: "Guarda che comunque lo mangio lo stesso!"

Buffissima la scena in cui il lupo si è allontanato con un'espressione delusa...



La falesia dà a noi adulti le maggiori opportunità nell'osservare i ragazzi, le modalità di interazione all'interno del gruppo e come sono cresciuti negli anni. I più grandi sono spesso di aiuto e riferimento per i più piccoli, seguendo l'esempio degli accompagnatori, a volte prendendoli letteralmente per mano in qualche passaggio difficile o insegnando loro qualche tecnica imparata egli anni precedenti. Sono proprio loro che in montagna ci mostrano che valori assoluti quali l'aiuto reciproco e lo spirito di collaborazione non sono andati perduti nelle nebbie del tempo. Quest'anno si sta svolgendo il quarto corso di alpinismo

giovanile che segue un anno sabbatico dedicato ai corsi monotematici. Alcuni dei ragazzi sono con noi sin dal primo anno e presto diventeranno maggiorenni. Come accompagnatori ci auguriamo che in qualcuno nasca il desiderio di iniziare il cammino per prendere un giorno il nostro posto nel continuare l'attività sulle nostre amate montagne. Prossimo appuntamento la grotta... Che cosa ci riserverà l'esplorazione del sottosuolo? Non vedo l'ora di raccogliere le impressioni dei nostri aquilotti!

Luciano





Martino di Tours guardava il ripido dirupo in fondo al quale gorgogliavano le acque del Lys; poi riportava lo sguardo sulle vecchie case del paese a quest'ora della notte immerse nel sonno, illuminate dalla tenue luce lunare .

Pensava alla lontana Roma, dove il sommo pontefice lo aspettava, chiedendosi di certo perché mai ritardasse; pensava anche, rattristato, ai poveri contadini che gli offrivano così generosamente ospitalità: era gente semplice, cordiale e generosa, abituata alla fatica nella quotidiana lotta giornaliera per strappare alla terra certo non generosa quel tanto che consentiva loro di tirare avanti .

Il cuore del Santo Vescovo si stringeva al ricordo della costernazione provata, quando valicate le Alpi, per obbedire alla chiamata del Papa, era giunto in quel paese .

Una piena improvvisa del Lys aveva travolto l'unico instabile ponticello costruito sul torrente: quindi l'unico legame con la pianura, l'unico passaggio obbligato per qualunque viandante volesse entrare in valle o uscirne .

Da allora, quanti erano in grado di lavorare si erano impegnati nella costruzione di un nuovo ponte; ma ogni mattina, quando alle prime luci ritornavano a riprendere l'opera interrotta il giorno prima, ne osservavano sgomenti le rovine . Come se una furia selvaggia vi si fosse abbattuta, facendo crollare le travi e rovesciando le pietre .

Il Santo sapeva chi potesse essere quella furia scatenata, sapeva che apparteneva all'Antico Nemico . E quella notte vegliava, in attesa, chiedendo umilmente al Signore come spuntarla nello scontro con il suo Nemico, che sentiva prossimo ormai .

Ed ecco improvviso, un rotolo di sassi di sassi lungo la scarpata, seguito da tonfi fragorosi nel torrente

L'uomo di Dio sollevò lo sguardo . Il maligno era lì, a pochi passi da lui, il piede caprino ancora alzato e la bocca aperta in un sorriso beffardo, pronto a rinnovare l'attacco distruttore anche quella notte .

Al cospetto del Santo il Diavolo non si prendeva neppure la pena di mascherare il suo aspetto: alle persone del villaggio, gente semplice e sprovvista, si presentava magari sotto le mentite spoglie di un cane o di un

gatto e persino – lo raccontavano sbigottiti i valligiani – nelle vesti di una bella fanciulla o di un giovane di bell'aspetto, di cui solo gli zoccoli di capra tradivano la vera identità .

Ma con Martino il discorso era diverso: si conoscevano fin troppo bene, ormai, lui ed il Diavolo. Si erano scontrati tante volte, giocando d'astuzia, ricorrendo a stratagemmi d'ogni sorta, giostrando a volte anche a colpi di pertica e bastone.

Il servo di Dio aveva finito sempre con l'aver la meglio sul Diavolo. Al Diavolo però la sconfitta bruciava ed il Santo questo lo sapeva bene. E quella, per il Diavolo, doveva essergli parsa un'occasione ghiotta di rivincita: a Roma invano avrebbero atteso il Vescovo di Tours, convocato dal Papa ma bloccato dal maligno.

Sogghignava il diavoletto rosso, sogguardando maliziosamente il Santo che dal canto suo lo fissava in silenzio, con un'ombra di tristezza negli occhi. Poi, con un guizzo impaziente della coda, sferzò violentemente l'impalcatura costruita con tanta fatica durante il giorno .

Travi, pietre e terriccio precipitarono nel vuoto .

Allora Martino parlò .

Lentamente e nascondendo l'amarezza che gli appesantiva il cuore .

<<Tremenda è la tua forza. Se solo però tu fossi capace di costruire ...>>

<<Come... se io fossi capace? Basta che io lo voglia e posso fare qualunque cosa e nel migliore dei modi!>> rispose il Diavolo.

<<Le parole sono facili a dirsi. Io però ti ho visto sempre solo rovinare e disfare>> dichiarò il Santo con voce tranquilla .

<<Vuoi una prova? >>, sbottò il Demonio, punto sul vivo. <<In poche ore, prima che venga l'alba, posso tirar su una costruzione tanto salda da resistere ai secoli... anzi ai millenni!>>

<<Come un ponte sul Lys? In una notte? Mah! Ci lavoravano oggi più di cinquanta uomini belli robusti ed avevano appena cominciato>>

<<Ma davvero credi che la mia forza sia

commisurabile a quella di quei bifolchi?... Ma certo che posso costruire il ponte. Oh, non mi inganni: so bene che ci tieni per poter proseguire la strada verso Roma dove ti aspetta il Papa. Perciò ti propongo di fare un baratto: per te il ponte, per me il primo che ci porrà sopra il piede. E tu non potrai muovere un dito per impedirmi di portarlo via.>>

Il Vescovo riflettè qualche istante in silenzio .

<<Stà bene>>, accettò infine a malincuore.

<<A domattina.>>

Il Diavolo iniziò senza indugio il suo lavoro .

Instancabile e senza fermarsi mai, destreggiandosi abilmente sull'abisso, il costruttore diabolico collocò i massi uno sull'altro facendo bene attenzione di non disporli in croce.

All'alba, come aveva promesso, il ponte sul Lys era finito: solido, ampio, imponente, con l'ardita arcata saldamente fissata alle rocce delle due sponde della gola dentro alla quale scorreva il Lys e pronto a sfidare il logorio del tempo.

Seduto sulla nuova costruzione, il maligno ora aspettava la preda.

Dal paese intanto, quasi in processione, i contadini si mossero ad ammirare il prodigio.

Davanti a tutti c'era il Vescovo Martino e pareva al Diavolo di vederlo, di tanto in tanto scosso da un tremito di preoccupazione e paura, sotto l'ampio mantello. Dietro seguivano gli uomini con i volti sudati, le donne trepide con i più piccini in collo ed i più grandicelli attaccati alle gonne, i ragazzetti curiosi, i vecchi con l'ansia nel respiro e negli occhi.

Perché Martino aveva rivelato il patto concluso con il Demonio che ingorgo attendeva la sua vittima all'altro capo del ponte, chiedendosi incuriosito chi sarebbe finito tra i suoi avidi artigli.

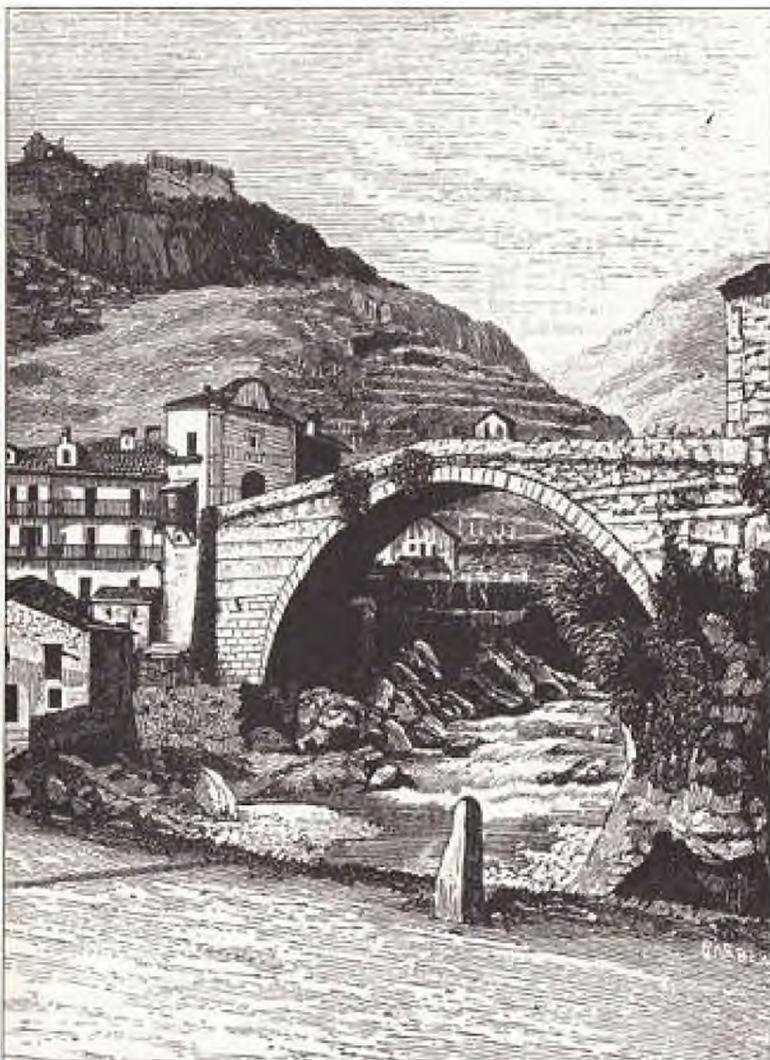
Ma a poca distanza dalla struttura sorta nottetempo, il Santo arrestò con un gesto della mano i valligiani ed avanzò verso il ponte per constatare la solidità del lavoro.

<<Io ho fatto la mia parte>>, gli gridò dall'altra sponda il Diavolo, impaziente per questo indugio della folla. <<Ora tocca a te: mantieni la parola!>>

<<E' giusto>> approvò sorridendo il Vescovo di Tours. E con un rapido gesto lanciò attraverso il ponte un bel pezzo di carne alzando contemporaneamente il lembo del mantello. Il cagnolino che teneva sotto il braccio si precipitò uggolando sul cibo, sotto l'incredulo sguardo del maligno. Qualunque essere vivente (quindi anche un animale), che per primo avesse posto il piede sul ponte, sarebbe stato il compenso da lui richiesto per la fatica.

Il Diavolo lo ghermì con un urlo indispettito, sfogando sul parapetto la sua furia .

Sotto l'urto alcune pietre rotolarono nel baratro con pauroso fracasso, ma le altre rimasero ben salde al loro posto, perché Martino fù svelto nel gettare una croce in mezzo al ponte



ed il Diavolo la scansò, precipitando nell'inferno attraverso la breccia . Invano gli abitanti del paese tentarono di murarla e chiuderla . Questa breccia poté essere chiusa soltanto quando si decise di inserire nel parapetto un tabernacolo, per chiudere lo squarcio ed invocare la benedizione di Dio sui viandanti. Ma qualche vecchio ancora sostiene che chi varca il ponte in peccato mortale, il Diavolo se lo piglia e se lo porta via .

Sono molti i racconti alpini imperniati sul tema del Diavolo costruttore di ponti, che si intreccia con l'aneddoto classico della sostituzione di un animale all'uomo designato come vittima.

Nella tradizione valdostana alla versione qui proposta si affianca una variante che ha protagonista anziché il Vescovo di Tours, da cui peraltro prese il nome l'intero paese di Pont-Saint-Martin, un Martino eremita, più volte ricordato nelle leggende della bassa Valle d'Aosta. Ma tutta la regione è disseminata delle opere edili del Demonio. Solo a Pont-Saint-Martin gli si attribuisce, oltre al celebre ponte romano, l'edificazione del castello, nonché la ricostruzione dell'intero centro abitato, devastato da una piena del Lys.

San Martino poi, vissuto nel IV secolo è tra i

santi più popolari dell'Occidente.

La sua vita narrata da Sulpicio Severo con dovizia di eventi prodigiosi, si arricchì ben presto di episodi leggendari inseriti nella sua instancabile attività di evangelizzatore.

Mauro





L'acqua è sempre stata una risorsa preziosa ed indispensabile per la vita dell'uomo e di ogni essere vivente. Solo dove c'è acqua c'è vita nell'universo conosciuto.

Nella cultura primitiva, l'acqua era considerata il principio femminile della fertilità.

Nell'ambito della cultura della Magna Grecia, si riteneva che a proteggere l'acqua delle sorgenti e dei ruscelli abitassero delle divinità che la rendevano pura e potabile; a tale tradizione originaria appartiene anche il sacramento del Battesimo cristiano, per il quale l'acqua ha assunto un differente significato religioso di purificazione.

Del resto, quando si procede su un sentiero di montagna, magari in una calda e afosa giornata estiva e sul nostro percorso incontriamo una fontana, di quelle in pietra, da

cui guizza un getto di gelida acqua rumoreggiante, la vista non può che rallegrarci e tonificarci prima ancora di averla sorseggiata.

Per le genti montanare, l'acqua ha sempre rappresentato un indispensabile sostentamento di vita ove far crescere e sviluppare le proprie borgate alpine. In montagna si forma l'acqua che scende a valle e dona vita e lavoro.

Per alcuni asceti, le montagne rappresentano grandi antenne attraverso le quali la terra comunica con il cielo e l'acqua dei torrenti, dei laghi alpini scorre lungo le valli e le profondità della terra facendo fluire la potenza che le è



stata comunicata alla sorgente. Per gli indù, l'acqua scende dal cielo direttamente sulle montagne, che lo toccano, dona la vita e defluisce al mare per ritornare al cielo attraverso un grande ciclo e consegnare i morti.

Ma cosa succede se questo equilibrio si infrange?

Montagna e Acqua oggi stanno soffrendo poiché entrambe sono malate. Acqua e Montagna: beni comuni, verso i quali tutti abbiamo una grande responsabilità del loro utilizzo.

Nel 2006 l'ONU ha dichiarato la crisi mondiale dell'acqua, anticipando che nel 2050 il 48 per cento della domanda di acqua resterà senza risposta e che metà della popolazione mondiale non avrà accesso all'acqua potabile.

Si è pensato di risolvere il problema attribuendo ai privati la gestione complessiva del bene acqua e di regolamentarne gli usi. Inoltre si è spostato il problema alla crisi climatica, che ha assorbito tutta la crisi ambientale, mettendo in ombra la crisi dell'acqua.

Abbiamo assistito a una progressiva privatizzazione dei servizi idrici, alla privatizzazione del diritto a bere, a una privatizzazione dei fiumi e degli invasi, in modo da controllare i territori montani. Si sono espanso dighe e derivazioni e abbiamo assistito alla privatizzazione degli invasi da parte delle multinazionali dell'energia.

Se guardiamo al Po, ad esempio, la crisi idrica oggi è ben evidente. Se il Po entra in crisi, entra in crisi anche l'insieme dell'economia italiana. Il Po vive grazie alla tutela della montagna e delle sue acque e dei suoi assetti idrogeologici. Il Po è oggi fortemente in crisi in quanto dipende dalle piogge, dai mutamenti climatici, dalla riduzione dei ghiacciai, dalla volontà di bloccare i corsi d'acqua delle montagne, dalla cementificazione. I comuni per lo più in crisi finanziaria vendono territorio e acqua alle multinazionali dell'imbottigliamento, gli sport sulla neve assorbono risorse oltre alle reali disponibilità dei bacini e alle capacità delle falde acquifere di rigenerarsi. La Pianura Padana è la quinta area mondiale per inquinamento atmosferico e piogge acide, ha una monocoltura del mais

per l'alimentazione animale dei maiali. I prelievi di acqua sono tutti riconducibili al Po.

In questo contesto, è indispensabile un governo pubblico dell'acqua, che definisca le priorità di intervento. Occorre tenere conto necessariamente degli utilizzi umani del bere, delle coltivazioni per i bisogni della popolazione, della pianificazione degli usi. Occorre promuovere i risparmi e modificare, dove è possibile, le modalità di produzione. Il comportamento virtuoso si avrà con la maggior partecipazione delle persone, mediando gli interessi degli *stakeholder*. Dunque, il bene comune non deve essere privatizzato: l'acqua, gli acquedotti, gli invasi di montagna non debbono essere trasferiti alle multinazionali, di qualunque nazionalità siano.

L'Acqua e la Montagna sono risorse della comunità.

Laura

*“Se t'avviene di trattar delle acque
consulta prima l'esperienza,
e poi la ragione”*

Leonardo da Vinci



Carolina di Sassonia

"Principessa Maria Carolina Antonietta di Savoia! Lo sposo da me scelto v'aspetta: il Duca di Sassonia: Marcantonio Clemente."



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

Così parlava il padre, il Re, solennemente»

(Guido Gozzano, *Poesie Sparse*,
Carolina di Savoia)



Maria Carolina Antonietta Adelaide di Savoia (Torino, 17 gennaio 1764 – Dresda, 28 dicembre 1782), quarta figlia del re Vittorio Amedeo III di Savoia, crebbe alla corte sabauda, molto affezionata alla propria famiglia e amata dal popolo.

Per decisione paterna, dovette sposare il principe elettore di Sassonia, Antonio Clemente: nonostante i dinieghi della fanciulla, il matrimonio venne suggellato a Moncalieri il 28 settembre 1781.

Per le nozze vennero realizzate feste sontuose in più parti della capitale. I balli ufficiali si svolsero nella Sala degli Svizzeri del Palazzo Reale ed a Moncalieri, ma anche a Palazzo Gontieri si svolse un fastoso ricevimento, con tanto di ballo nel cortile interno, appositamente coperto per l'occasione.

Con riluttanza, a soli diciassette anni, la ragazza dovette lasciare Torino, diretta verso la Sassonia, il 17 settembre 1782. La famiglia reale l'accompagnò fino a Vercelli; a quel

punto la giovane salì sulla carrozza che l'avrebbe portata in Germania.



Antonio Clemente di Sassonia

Ad Augusta giunse il 14 ottobre. Il 24 ottobre venne celebrato il matrimonio in forma solenne.

Seppure l'elettore Federico Augusto I e il fratello Antonio Clemente si prodigassero per rendere il suo soggiorno in Germania piacevole, la giovane principessa era triste, con grande nostalgia delle sue terre natie.

Improvvisamente, tra il 14 ed il 15 dicembre 1782 la principessa venne colpita dal vaiolo; nonostante le cure dei medici, il 28 dicembre morì.

Il feretro, esposto al popolo come di rito, ebbe poi sepoltura a Dresda.

L'amore che il popolo piemontese ebbe verso di lei e la sua triste vicenda la fecero tramandare attraverso una famosa canzone popolare, raccolta in numerose versioni da Costantino Nigra nella sua opera. Il testo della canzone venne ripreso poi da Guido Gozzano nel racconto Torino d'altri tempi.

Canto armonizzato da Paolo Fogliato
e interpretato dal Coro EDELWEISS

Io Duca di Sassonia ch'è l'è'n grand Signor

TESTO DEL CANTO

Carolina di Sassonia

*La bella Carolin la veulo maridè
lo Duca de Sassonia ai veulo fè sposè*

*O s'ame bin pi car un pòver paisan
che'l Duca di Sassonia ch'a l'è tant lontan*

*Un pover paisan l'è pà dèl vòstro onor
lo Duca di Sassonia ch'a l'è grand Signor*

*O s'ame bin pi car un cavajer d'la Cort
che 'l Duca di Sassonia ch'a l'è grand Signor*

Un Cavajer d'la Cort l'è pà del Vostro onor

*Da già ch'a l'è così da già ch'è l'è destin
faroma la girada tut antorn Turin*

*Bondì Me car Papà bondì cara Maman
che Mi vado in Sassonia ch'è l'è tant
lontan*

*Cara la Mia Cognà tocheme 'n poch la
man
che Mi vado in Sassonia ch'è l'è tant
lontan*

Walter



*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*

Questa volta andiamo nell'Alessandrino e nel Monferrato per riscoprire due piatti che senz'altro le nostre mamme o le nostre nonne ci avranno preparato, magari come piatto unico, quando ancora studenti tornavamo affamati dalla scuola ed a tavola, davanti a queste meraviglie fumanti dimenticavamo la brutta figura fatta con l'insegnante nell'interrogazione del mattino .

Qui si parla di sapori e profumi che appartengono alla nostra sfera dei ricordi più cari, quindi datevi da fare ai fornelli e naturalmente... buon appetito !

RABATÓN

E' un tradizionale piatto Alessandrino.

Dal verbo dialettale "rabatare" che significa rotolare, ovvero l'atto di rotolare l'impasto sul piano di legno.

Ricorda nella forma una crocchetta allungata, mentre per la consistenza dell'impasto un gnocco. Si consuma lessato o gratinato al forno.

Sono caratteristici della piana della Frascetta, tra Alessandria e Tortona; hanno origini antiche e, da oltre vent'anni, è oggetto di una sagra che si svolge nel comune di Litta Parodi dove nel 1999 è stata fondata la Confraternita del Rabatón.

Secondo alcuni studiosi sono un piatto di origine nomade: i pastori di greggi dell'Appennino scendevano a svernare fino alle porte della città; sicuramente disponevano di ricotta, di formaggette stagionate e probabilmente utilizzavano erbe selvatiche per preparare le loro vivande.

Ingredienti per 6 persone

- Ricotta 400 g
- Bietole (oppure coste, spinaci, ortiche,...) 1 kg
- Parmigiano 150 g
- Pangrattato 2 cucchiari
- Uova n. 4
- Burro 20 g
- Maggiorana, timo, prezzemolo tritato, qualche fogliolina di salvia Sale
- Pepe



Il mestolo d'oro

Antiche ricette della tradizione contadina

Preparazione

Lessare in acqua salata le bietole, poi strizzarle bene (tenere da parte l'acqua di cottura) e tritarle con aglio, maggiorana, timo e prezzemolo.

Sbattere 3 uova e un tuorlo e aggiungere 60 g di parmigiano, la ricotta e le bietole.

Se necessario aggiungere pangrattato e parmigiano fino a raggiungere una certa consistenza. Salare, pepare e aggiungere la noce moscata.

Formare delle polpettine lunghe pochi centimetri e rotolarle in poca farina. Attenzione a non eccedere con la farina altrimenti diventano collose.

Lessare le polpettine nell'acqua di cottura delle bietole, poi disporle su una teglia imburata e coprire con qualche cucchiaino di parmigiano, dei fiocchetti di burro, 2 cucchiaini di latte e le foglie di salvia.

Cuocere nel forno a 180° per 10 minuti, farle dorare leggermente e servire caldissimi.

PESCOJ

Antica ricetta del Monferrato che nel dialetto del posto significa "pesce-cavolo" .

Ottimo modo per finire qualche pezzo di carne già cotta (bollito, arrosto) che vi è rimasta nel frigo e che insieme al cavolo, le uova ed il parmigiano diventa un'involto (da servire caldo) davvero sfizioso .

Ingredienti

- 12 foglie di cavolo verza
- 80 g di salsiccia già cotta
- 250 g di carne già cotta (bollito,arrosto)
- 2 uova intere

- 15 g di prezzemolo mondato e tritato
- 3 cucchiaini di grana grattugiato
- 1 pizzico di noce moscata
- Sale e pepe
- 50 g di burro buono
- 30 g di grana grattugiato

Preparazione

Scottare le foglie di cavolo in acqua bollente salata fino ad appassirle (cioè fino a quando sono diventate morbide), scolarle e stenderle ad asciugare su fogli di carta casa.

Tritare con il tritacarne (oppure a mano con un coltello ben affilato) la carne e la salsiccia e unirle in un grilletto capiente con il prezzemolo tritato, le uova ed il parmigiano.

Salare, aggiungere una macinata di pepe e un pizzico di noce moscata.

Amalgamare bene con le mani il composto fino a renderlo omogeneo.

Formare dei cilindretti con l'impasto e avvolgerli nelle foglie di cavolo ripiegando sotto le estremità della foglia a mò di fagottino

Preriscaldare il forno a 180°

Imburrare bene una teglia e disporre i fagottini

una accanto all'altro, lasciando uno spazio di circa un cm tra uno e l'altro.

Spolverare i fagottini con il grana grattugiato e mettere su ognuno un ricciolo di burro.

Mettere la teglia in forno e cuocere fino a quando i fagottini sono ben dorati.

Vanno serviti caldi spolverandoli ancora con il grana grattugiato ed eventualmente con un cucchiaino di burro fuso a bagnomaria.

Mauro



La battaglia dell'Assietta.

Prima parte: Storia e preparativi

La battaglia dell'Assietta, svoltasi il 19 luglio 1747, è l'ultimo episodio importante della Guerra di Successione d'Austria che coinvolse buona parte delle nazioni europee.

Come al solito da una parte i francesi alleati con gli spagnoli, dall'altra gli imperiali e il piccolo Regno di Sardegna di Carlo Emanuele III che sperava di ottenere larghe concessioni territoriali alla fine del conflitto.

Genova, che si era ribellata, (vedi l'episodio di Balilla) viene assediata dagli alleati austro-piemontesi; per risolvere le sorti della campagna militare e liberare la città, francesi e spagnoli meditano l'invasione dell'Italia settentrionale.

Le idee erano due: avanzare dal Delfinato tramite le Alpi, oppure penetrare in Piemonte dalla Riviera ligure liberando Genova; superati gli Appennini, puntare poi su Alessandria minacciando direttamente Torino e la Lombardia.

Prevalse la seconda: così che il re di Sardegna inviò in Riviera il famoso Barone Leutrum per contrastare l'avanzata dei franco-spagnoli, cosa che avvenne con successo al punto che alla fine questi ripresero in considerazione di preparare, in tutta segretezza, l'invasione dal Monginevro assediando il forte di Exilles; lo stesso Carlo Emanuele maturava questo sospetto, cioè che i generali nemici stessero progettando un'invasione diretta del Piemonte dal Delfinato, anche se non poteva supporre per quale via.

Alla fine di giugno le notizie che arrivavano a Torino confermavano la fondatezza del piano d'invasione allarmando non poco i vertici militari sabaudi e lo stesso re.

Poiché si temeva che la via praticata dal nemico transitasse per il Monginevro, il piano di difesa delle valli della Dora e del Chisone prevedeva di concentrare le forze piemontesi sul crinale spartiacque Dora-Chisone che dal colle del Sestriere, per il piano dell'Assietta, raggiunge la vetta del Gran Serin. Per comprendere le ragioni di tale scelta occorre tenere presente che la valle della Dora Riparia



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

rappresenta la via più breve di comunicazione tra il Piemonte e la Francia: sino al 1713 il tratto superiore del bacino, da Chiomonte sino agli attuali confini, era stato parte integrante del Regno di Francia; altrettanto si può dire per l'alta valle del Chisone, con Fenestrelle e Prapelato.

Le due valli, conquistate da Vittorio Amedeo II negli anni successivi la grande vittoria sui francesi dopo l'assedio di Torino del 1706, erano state annesse agli Stati Sabaudi con la firma del trattato di Utrecht. Ora, ognuna di esse era sbarrata da formidabili fortificazioni: il forte di Exilles nella valle della Dora ed il forte di Fenestrelle nella valle del Chisone.

L'unico punto veramente debole del sistema difensivo piemontese era rappresentato dall'Assietta che si presenta pianeggiante, facilmente praticabile e attraversata da numerose mulattiere che mettono in comunicazione le due valli. Per questo piano, posto a 2500 mt, poteva transitare l'invasore, avendo l'intenzione di assediare il Forte di Exilles aggirandolo da sud. Per questo i piemontesi si erano convinti che era necessario fortificare la zona dell'Assietta.

Il grande campo trincerato dell'Assietta si articolava su due solidi capisaldi estremi: la Testa dell'Assietta e il Gran Serin, più l'altopiano del colle vero e proprio.



I capisaldi estremi erano difesi da ridotte,

piccoli forti fatti apposta per difendere e rafforzare le trincee; quello più occidentale, fatto a "V", presentava al nemico un fronte a tenaglia che permetteva il tiro incrociato di fucileria coprendo un'ampia zona di terreno davanti all'opera.

Detto la Butta era uno dei più solidi del sistema difensivo con muri in pietra alti 4 metri, sormontato da palizzate e enormi fascine di rami intrecciati detti salciccioni, accuratamente ricoperti di zolle di terra. Un parapetto permetteva ai difensori di tirare contro gli attaccanti; dietro c'era un terrapieno che permetteva di disporre una seconda linea di tiro.

Il vasto altopiano ai lati del colle era racchiuso da una linea continua di trinceramenti al cui interno sorgevano altre quattro ridotte.

Ben presto a Torino si venne a sapere che le truppe francesi si erano mosse da Guillestre per risalire la valle della Durance per raggiungere Briançon e il colle del Monginevro; oramai era chiaro che i gallo-ispani avevano l'intenzione di puntare sulle valli del Chisone e della Dora.

A Carlo Emanuele non rimaneva che una sola linea di condotta: difendere ad oltranza le valli minacciate ed impedire al nemico di impadronirsi delle fortezze di Exilles e Fenestrelle, cosa che avrebbe aperto la via verso la pianura Torinese.

Mentre i lavori di trinceramento all'Assietta proseguono, al colle salgono i primi battaglioni: regolari, mercenari svizzeri e austriaci giungono rapidamente anche perché si viene a sapere che il 16 luglio il nemico ha superato la frontiera. Ne seguono altri che raggiungono i trinceramenti a marce forzate sebbene ostacolati dal maltempo.



All'alba del 19 luglio, giorno della battaglia, al colle dell'Assietta sono presenti poco più di 7000 uomini; altri battaglioni, richiamati d'urgenza dal val Roja, sarebbero arrivati a Fenestrelle il 26, troppo tardi per la battaglia.

Il conte di Bricherasio, comandante delle forze piemontesi, posizionò le Guardie alla ridotta della Butta, i battaglioni svizzeri al Gran Serin, quelli austriaci nei trinceramenti: al centro la riserva.

Altri battaglioni si sistemarono in retroguardia, pronti ad intervenire: al colle delle Vallette, a Balboutet, al colle delle Finestre; le compagnie di volontari valdesi avevano compiti di esplorazione e d'avanguardia, spingendosi sino a Cesana per sorvegliare e comunicare i movimenti del nemico. La fretta del cavaliere di Bellisle, comandante il capo dell'esercito franco-spagnolo, era dovuta al fatto che venne a sapere che i piemontesi stavano lavorando alacremente a difesa dell'Assietta; ciò vanificava il suo progetto di prendere, con un colpo di mano, il colle delle Finestre e procedere speditamente all'assedio di Exilles.

Lasciare troppo tempo ai piemontesi voleva dire incontrare maggiori difficoltà a scacciarli dalle posizioni a cui stavano lavorando, anche per il sopraggiungere di soccorsi che Carlo Emanuele avrebbe sicuramente mandato in zona.

Le truppe a sua disposizione erano quanto di meglio si poteva trovare nell'esercito del re di Francia: 32 battaglioni, 5 squadroni di dragoni e un nutrito gruppo di volontari. Al tutto si aggiungeva una ben fornita artiglieria.

Le tre colonne nemiche si mossero separatamente: la centrale, passato il Monginevro, si accampò a Cesana; quella di destra puntava al col Busson, mentre quella di sinistra, fatta di spagnoli, avrebbe occupato Bardonecchia e poi, per la Valfredda, sarebbe scesa per il vallone di Galambra attestandosi poi sul forte di Exilles.

Poi si mossero per presidiare i ponti sulla Dora, operazione indispensabile per il transito dell'artiglieria diretta all'assedio di Exilles; disgraziatamente per loro trovano i ponti distrutti. Il Bellisle, appena messo il piede in Piemonte, raccolse subito sgradite notizie: Carlo Emanuele aveva fatto requisire dai suoi uomini il bestiame, il foraggio, il grano, in modo tale che alle truppe nemiche non rimanesse nulla per la sussistenza; ai contadini, dai quali il generale francese confidava di ottenere qualche aiuto, era stato

impedito di lasciare i villaggi e tantomeno di salire al campo dell'Assietta.

Disponeva quindi di scarse informazioni alle quali si aggiungeva l'inclemenza del tempo che impediva la marcia di avvicinamento nonché altri ostacoli provocati ad arte dai piemontesi. Nonostante ciò le avanguardie francesi riuscirono a raggiungere le pendici del Genevris attestandosi ad un quarto di lega dai trinceramenti attendendo l'arrivo degli altri battaglioni.

Un tentativo di ricognizione, fatto dallo stesso Bellisle, andò a vuoto a causa della pioggia e della neve che non consentivano di scorgere a più di 20 passi di distanza.

Di fronte a questi imprevisti il generale si convinse a rimandare l'attacco alla mattina del 19 luglio. La sera del 18 tutte le varie colonne nemiche si riunirono al colle di Costapiana, a circa due ore di marcia dall'Assietta: era la vigilia della battaglia. " Demain – scriveva con ostentata sicurezza della vittoria il Bellisle al fratello- je mériterai comme vous le baton de marechal de France".

Il mattino dopo il generale procedette ad una sommaria ricognizione del campo nemico;

dopo di chè rese noto il suo piano ai suoi ufficiali.

Alla sinistra nove battaglioni sarebbero scesi sul versante della Dora per attaccare il fianco destro delle difese nemiche; al centro 6 battaglioni e altri dovevano proseguire sulla linea di cresta in direzione delle fortificazioni più avanzate dei piemontesi; sulla destra i rimanenti 14 battaglioni avrebbero tentato una manovra di aggiramento delle difese austro-piemontesi passando dalla val Chisone puntando direttamente sul Gran Serin.

Alle ragionevoli rimostranze presentate dagli ufficiali il Bellisle fù irremovibile: il piano non doveva più essere cambiato, la parola passava alle armi.

La storia continua ...

Beppe



Questo mese un lettore mi scrive :

“Gentile Dottore, nelle attività invernali (su neve) della sezione spesso mi capita di provare il poco piacevole fenomeno dei “geloni” a mani e piedi : estremità delle dita insensibili e doloranti, pelle biancastra e talvolta formicolio simile a spilli piantati sulla cute.

La cosa preoccupante è che non sempre un energico massaggio alle parti colpite, sortisce qualche effetto in tempi accettabili .

Sicchè le chiedo : quali sono i sintomi del congelamento, come comportarsi e quali conseguenze possono derivarne per le parti colpite?”

Questo mese tratteremo l'argomento riguardante gli stati patologici correlati alle basse temperature ovvero il congelamento.

Chiunque frequenti la montagna può andare incontro ad un congelamento sia persona esperta, alpinista provetto, che escursionista o viaggiatore che frequenti zone particolarmente fredde.

Il congelamento e' tipicamente una lesione da basse temperature che generalmente colpisce le estremità quali mani e piedi, ma anche naso, guance, orecchie ed anche ginocchia e glutei se si rimane immobili in una grotta di ghiaccio.

Per poter valutare attentamente se si tratta di congelamento occorre prestare attenzione ai sintomi, il primo a manifestarsi e' la perdita di sensibilità della zona interessata, osservando le estremità degli arti ci si accorge che diventano bianche, livide e fredde.

Si può cercare di fare circolare nuovamente il sangue nelle parti interessate agitandole, massaggiandole o riponendole sotto alle ascelle.

Se si riesce, così facendo, a riacquistare sensibilità, si tratta di un congelamento di primo grado, già guarito.

Se invece contrariamente non si riacquista la sensibilità e le dita rimangono bianche, bisogna iniziare a preoccuparsi e trasportare subito l'interessato in un ambiente riscaldato ed al riparo da vento ed umidità .

Il modo migliore per riscaldare le parti congelate per esempio mani e piedi e' immergerle in acqua calda 38/40 gradi per un



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

ora abbondante, e se possibile somministrare bevande calde per riattivare la circolazione sanguigna ed assumere aspirina per migliorare la fluidità del sangue soprattutto nei piccoli vasi.

Come possiamo valutare la gravità del congelamento?

Tale valutazione e' fondamentale per adottare il trattamento e sapere se è necessario, in montagna o in spedizioni, evacuare o no la vittima in un centro ospedaliero specializzato.

Terminato il bagno in acqua calda e' possibile fare una prima diagnosi.

Il limite della lesione (blu- grigiastro) e' più netto e può essere misurato. Le lesioni possono sparire completamente o interessare solo i polpastrelli, o invece interessare una parte più alta, colpendo alcune o tutte le dita della mano o del piede.

Sostanzialmente possiamo classificare le lesioni da congelamento in:

PRIMO GRADO: si riacquista sensibilità dopo il riscaldamento, il massaggio o l'immersione in acqua calda, in tal caso non ci sono pericoli e si potrà riprendere l'attività con prudenza.

SECONDO GRADO: la perdita di sensibilità perdura e le ultime falangi delle dita o degli alluci rimangono blu o violacee, ma i segni rimangono localizzati sulle falangi distali. Bisogna smettere immediatamente l'attività al freddo, trovare il più velocemente possibile un posto riscaldato o riparato e fare scaldare dell'acqua. Le piccole bolle, dette fiittene, che si formeranno bisogna curarle come vesciche, guariranno nel giro di poche settimane.

TERZO GRADO: l'insensibilità e l'aspetto bluastro risalgono al di sopra delle falangi distali ma non interessano la mano o l'avampiede, bisogna riscaldarli il più velocemente possibile nell'acqua calda e far trasportare il soggetto in centro ospedaliero poiché il rischio di amputazione e' elevato

QUARTO GRADO: l'insensibilità e l'aspetto

bluastro risalgono la mano o l'avampiede, bisogna riscaldarli il più velocemente possibile nell'acqua calda e fare ricoverare il soggetto in centro ospedaliero per il rischio elevatissimo di amputazione; soprattutto se la vittima deve ancora camminare, non lasciare mai i piedi senza scarpe e mani senza guanti, poiché potrebbero gonfiarsi rapidamente ed impedire di calzarli nuovamente.

Utilissimi i consigli citati dal Dottor Vertical sulla prevenzione che così recitano: l'assunzione quotidiana di 250 mg di aspirina diminuisce il rischio di congelamento; evitare di toccare direttamente con le mani oggetti metallici freddi; utilizzare attrezzature adatte e di buona qualità, guanti calze scarpe non troppo stretti, berretto che copra le orecchie; evitare di usare indumenti e scarpe umide, asciugare bene gli indumenti nel sacco a pelo o nel rifugio durante la notte; indossare una buona calza piuttosto che una calza sopra l'altra; pensare ad idratarsi bene ed avere sempre in termos delle bevande calde; cambiare indumenti a contatto con la pelle quando sono umidi ogni volta che si termina l'attività fisica perché possono provocare uno choc termico tra il nucleo centrale del corpo e la periferia; non aspettare di non sentirsi più le dita per agire, ma agitare gli arti, massaggiarli rilassare per qualche minuto le gambe e slacciare le fettucce dello zaino o dell'imbrago che comprimono parti del corpo; evitare di fumare e bere alcolici se non si è in rifugio ed al caldo; non abusare di caffeina, non traumatizzare le parti congelate frizionandole con neve aggraverebbe il danno tessutale.

Un nuovo protocollo per la cura dei congelamenti e' in corso all'ospedale di Chamonix e permetterebbe di ridurre in modo evidente i rischi di amputazione.

Si fonda sul fatto che il meccanismo fisiopatologico del congelamento, quando è in fase di riscaldamento, si scompone in due fasi: una fase di riscaldamento cellulare precoce (alcune ore) che inevitabilmente distrugge una parte dei tessuti ed una fase secondaria tardiva (48 ore) che chiama in gioco dei fenomeni di necrosi secondari progressivi.

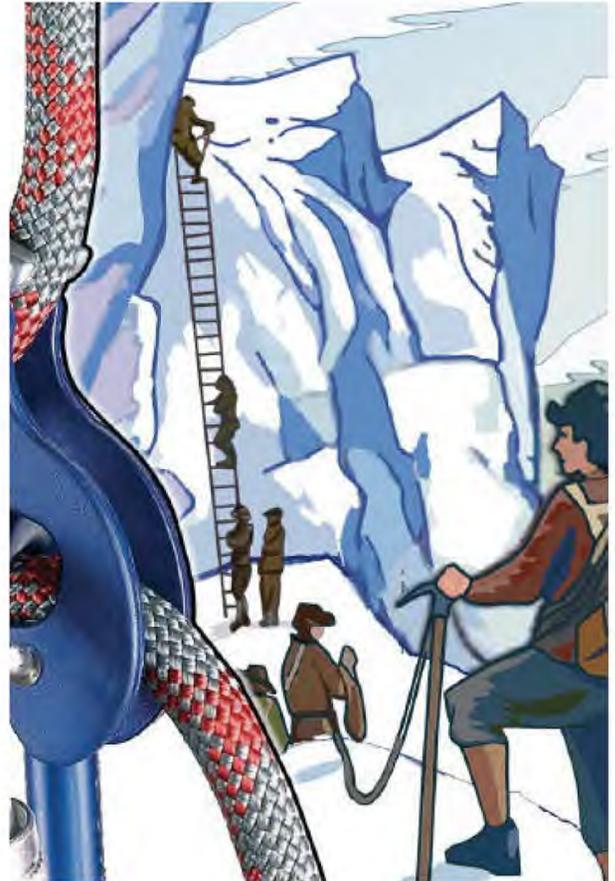
Questo nuovo trattamento agisce dilatando i piccoli vasi e disostruendo dai microtrombi le arterie coinvolte. Tale protocollo purtroppo

può essere somministrato solo per via venosa ed è difficile da realizzare sul terreno e fornisce buoni risultati solo se effettuato nelle prime 48 ore

Ettore

Per inviare una domanda al nostro medico UETino scrivi una email alla casella :

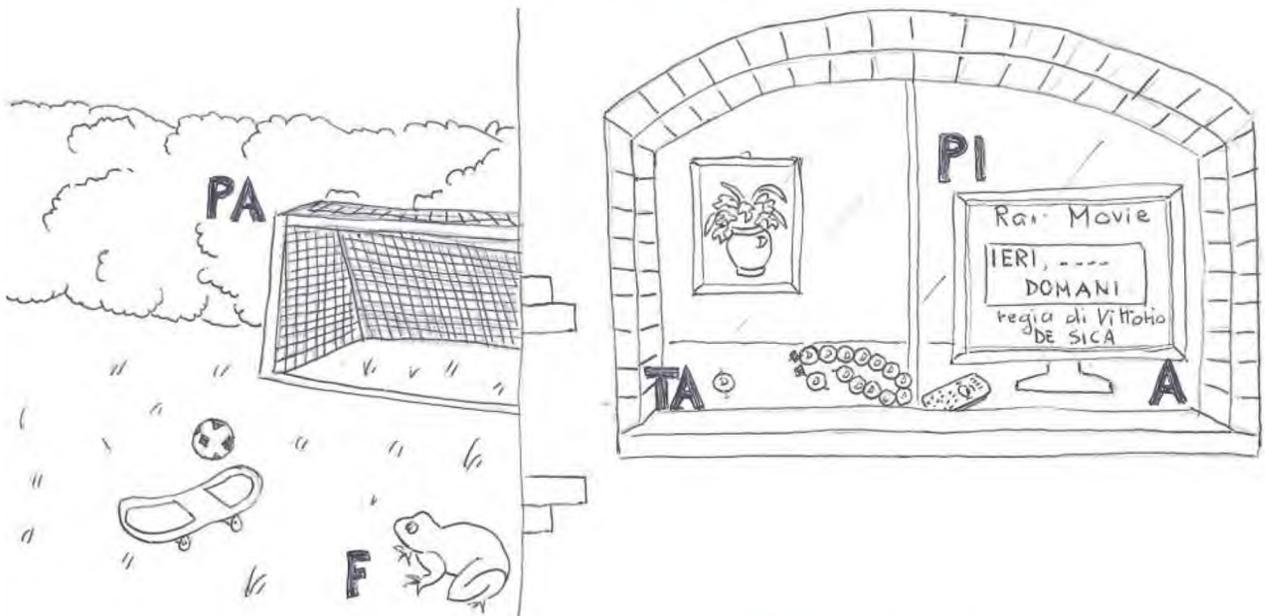
rivista.escursionista@uetcaitorino.it





Il REBUS del mese (6 7 3 2 7)

(Ornella)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di SETTEMBRE dell'Escursionista)

I CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1		2		3	4	5	6	7	8		9
		11	12								
	13				14						
15				16							
17								18		19	
20			21		22				23		
24				25				26		27	
28			29				30				
31		32			33						
34				35			36				37
	38					39				40	
41											

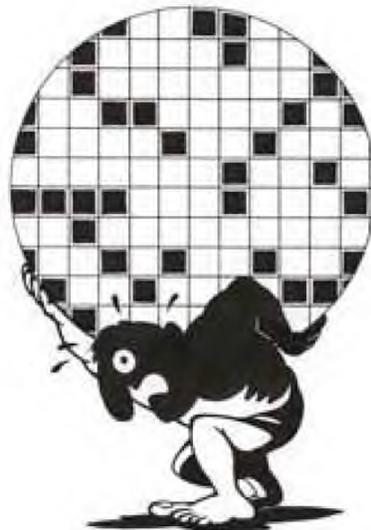
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di SETTEMBRE dell'Escursionista)

ORIZZONTALI:

1. Caldo opprimente
3. È stato un concorso a premi legato alle estrazioni, simile al totocalcio
11. Bevande a base di succo di frutta
13. Club Alpino Italiano
14. Il suo onomastico ricorre il 13 gennaio
15. La regina cui è intitolato un rifugio che sorge sulla vetta della Punta Gnifetti
17. Il regno di Pirro
18. Ha vinto Sanremo nel 2012
20. Targa di La Spezia
21. Morale
23. Tre quarti del giorno appena trascorso
24. Sport Utility Vehicle
25. Scuola nazionale d'amministrazione francese (sigla)
27. In fondo ai recipienti
28. Iniziali dell'attore Cage
29. Persona di corporatura alta e snella
31. Avverbio per mostrare qualcosa
33. Il re shakespeariano
34. Bruciata dal sole
36. Meridionale o settentrionale è un fiume siciliano
38. Esercizi per nuotatori
40. Targa di Sondrio
41. Mammiferi con una vista debole

VERTICALI:

1. La... chiocciola nella posta
2. Piante che hanno foglie simili all'edera
3. Articolo romanesco
4. Scure come la notte
5. Native del continente con gli USA
6. Mezzi d'illuminazione con candele
7. Malattia dell'orecchio
8. Pentole rotonde con bordi bassi
9. Si paga al professionista
12. Inoperose, svogliate
13. Il monte su cui si erge il piccolo convento di "Santa Maria al Monte"
15. Gunther che partecipò con il fratello alla salita del Nanga Parbat
16. Albergo di lusso
19. Indossare un indumento
22. Inspirare
26. Il nome di Zurbriggen, ex sciatore alpino svizzero
29. Apparso all'orizzonte
30. Il... capitale d'Egitto
32. James che interpretò il ruolo di Santino Corleone
35. Sacerdote in breve
37. Targa di Aosta
39. In mezzo alla scorta



(Franco)

1	2	3		4	5	6		7	8	9	
10				11				12			
13			14				15				16
	17					18		19			
20			21		22		23				
24		25								26	
		27								28	
29	30						31				
	32					33				34	
35			36		37				38		
39										40	
41					42			43			

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di SETTEMBRE dell'Escursionista)

ORIZZONTALI:

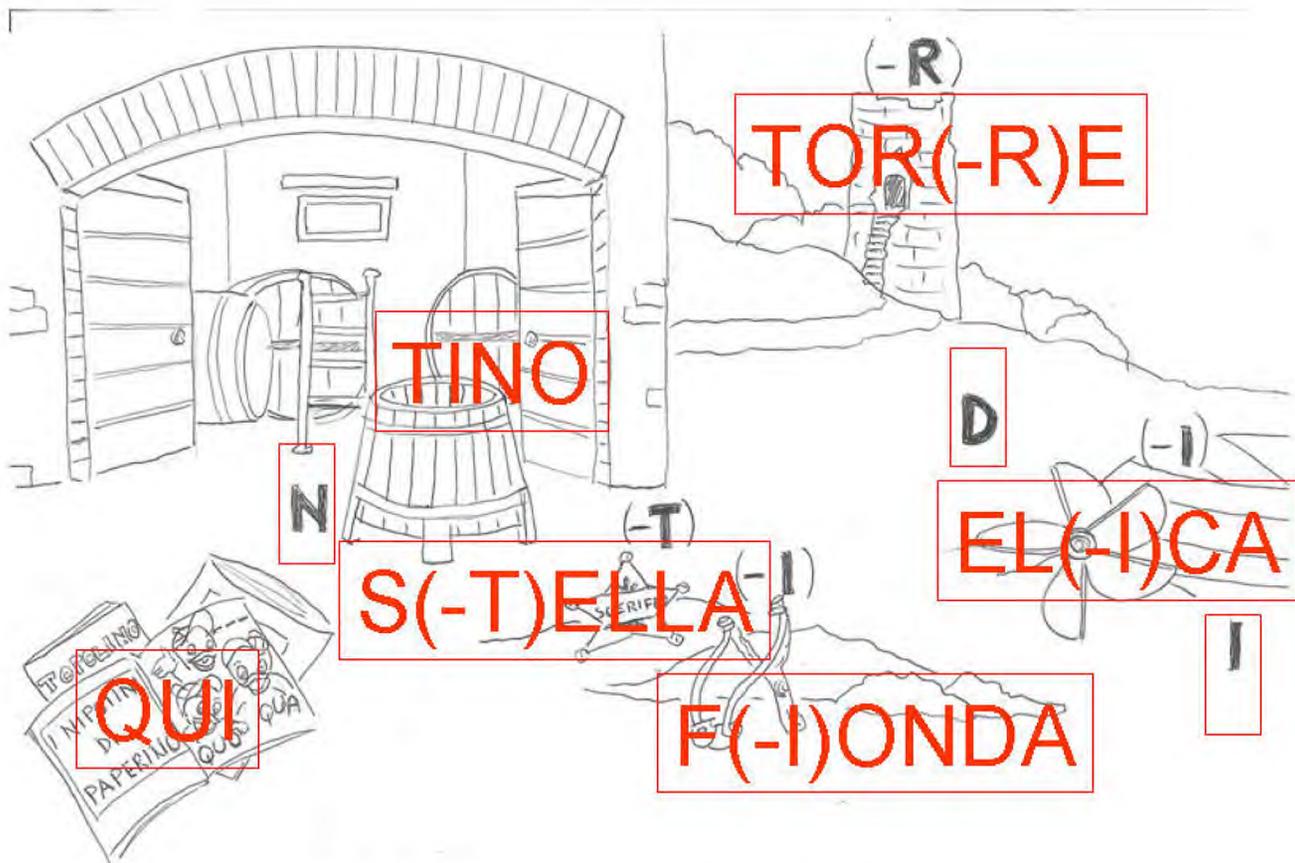
- 1: In altezza segue l'Emilius e precede la Garin
- 10: Sigla che precede 9000
- 11: Un tipo di società
- 12: Componimento poetico
- 13: Crostaceo decapodo
- 15: Si usava come anestetico
- 17: Antico cantore della Grecia
- 19: Abito da sera
- 20: Sigla dell'Arkansas
- 21: Possono esserlo certe questioni
- 24: Autore della prima salita invernale sul monte Emilius
- 26: Il verbo più breve
- 27: Fuori del normale
- 28: La targa di Enna
- 29: Regione storica della Grecia
- 31: Possono essere fiscali
- 32: Escursionismo Avanzato
- 33: Diminutivo (termine di) femminile
- 34: Un otto scollato
- 35: E' lungo 241 Km
- 37: Tennista spagnolo
- 39: Imbronciarsi, corrucciarsi
- 41: Il servizio militare
- 42: Mezzo uovo
- 43: Il Giardino delle delizie

VERTICALI:

- 1: Storica porta romana
- 2: Militare cavalleggero
- 3: Conosciute
- 4: Acido contenuto anche nei kiwi
- 5: Numero perfetto
- 6: Articolo spagnolo
- 7: Accentuare, evidenziare
- 8: Nome di cinema
- 9: Sincero, veridico
- 14: Stupidi, scimuniti
- 16: Non finisce mai
- 18: Alberi sempreverdi
- 20: Parietti
- 22: Dodicesimo rione di Roma
- 23: Stanno negli angoli
- 25: Imbarcazioni
- 30: C'era quella arbitrale
- 33: Incontro tra vocali
- 35: Dipartimento francese
- 36: Può essere l'ultima
- 37: Casa automobilistica tedesche

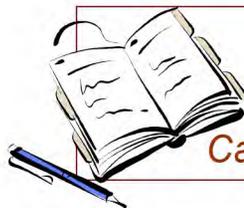


Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO



1	M	A	K	A	L	U		Z	E	P	P	A			
12	S	V	A	N	I	R	E		T	E	A	M			
	14	E	I	G	E	R		15	S	E	L	L	A		
16	A	S	S	E	T	A	T	I		18	T	O	T		
19	S	T	E	L	I		20	R	U	T	A		O		
22	S	A	R	I		23	O	A	S	I		24	E	R	
O			25	C	O	S	C	I	E	N	T	I			
28	29	30	R	I	S	O	L	T	E		31	P	I	N	A
32	T	N	T		33	L	E		34	S	I	S	A	L	
35	I	R	I	D	E		37	R	E	D	I		I		
38	T	I	M	O		39	T	I	M	I	D	O			
I		41	E	N	F	A	S	I		42	A	C	E		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	S	C	I	A	P	I	D	O		A	L	A
2	I	E	N		A	N	E	T	I		U	R
3	M		T	I	N	C	A		T	E	D	E
4	O	B	E	R	D	A	N		I	O	W	A
5	N	O	N		O	M		A		S	I	T
6	B	A	S	T	R	E	N	T	A		G	E
7	O		A	R	A	R	A	T		S	S	
8	L	I	M	O		A	D	E	L	C	H	I
9	I	S	E	F		R	A	S	O	I	O	
10	V	E	N	I	R	E		I	D	A	H	O
11	A	R	T	E			C		E	R	E	S
12	R	E	E		C	A	R	I	N	E		S



Prossimi passi Calendario delle attività UET

VEDIAMOCI ... alla UET nei VENERDI' SERA alle 21.00

Raccontare un territorio

Calendario di incontri per la presentazione di 7 Uscite Sociali del Programma 2013.

- Venerdì 5 luglio *La Petite Turra*
- Venerdì 26 luglio *Laghi della Sella Sottano e Soprano*
- Venerdì 13 settembre *Traversata da Rifugio Barbara Lowrie al Rifugio Battaglione Alpini Granero e Willy Jervis attraverso Col Manzol*
- Venerdì 22 novembre *Monte Bernard*

Con questa scaletta di appuntamenti l'Unione lancia quest'anno la proposta di presentare le uscite domenicali il venerdì antecedente.

Gli organizzatori hanno scelto queste uscite per le particolarità culturali, storiche e paesaggistiche visitate.

Dunque uno strumento in più per far conoscere il nostro programma escursionistico. Non solo camminando insieme, ma potendo apprendere elementi di interesse storico e artistico, ambientale e naturalistico. Lo scopo che il Gruppo accompagnatori della UET vuole perseguire è quello di prendere per mano ogni partecipante e fargli scoprire le caratteristiche escursionistiche che ogni uscita ha in serbo.

Questa proposta è pertanto un vero invito all'escursionismo, secondo il nostro scopo sociale "curare lo sviluppo dell'amore per l'escursionismo".

Non mancheranno poi le vere sfide date da alcuni percorsi al confine tra l'escursionismo e l'alpinismo, come l'uscita al rifugio Gonella calendarizzata in luglio. Certamente per partecipare occorrerà un certo grado di allenamento e l'aver partecipato al programma primaverile-estivo della UET.

Non mi resta che attendervi numerosi alle nostre proposte !

Laura





Vince il premio per la miglior fotografia del mese...

Sara Salmasi !

la nostra giovane UETina che ci ha inviato questo bellissimo scatto dei pascoli in fiore sopra il Pian della Mussa (Val di Lanzo) andando verso il Lago Mercurin !

Bravissima Sara !!!



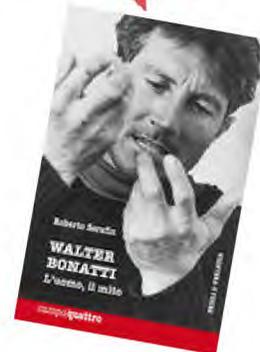
Continua il concorso ...

“Pubblica la tua foto più bella sull’Escursionista !”

Quando vai in montagna ami fare tante belle fotografie panoramiche e vuoi vedere pubblicata la tua fotografia più bella sulla copertina della rivista l’Escursionista del prossimo mese ?

*Inviata alla Redazione scrivendoci una email a **rivista.escursionista@uetcaitorino.it** e partecipa al concorso “Pubblica la tua foto più bella sull’Escursionista !”*

Le foto pervenute entro il 20 agosto saranno selezionate dalla Redazione e se la tua fotografia verrà scelta, oltre a vederla pubblicata sulla copertina del mese, riceverai in omaggio il libro “Walter Bonatti – L’uomo, il mito“ offerto dalla Libreria La Montagna di Torino .



*L’uomo, il mito.
Biografia del grande alpinista scomparso nel settembre del 2011.
Priuli & Verlucca,
Scarmagno (TO) pp.
173 con foto b.n. e a colori*

Cosa aspetti allora ... manda la tua fotografia !!!

*Vuoi entrare a far parte della Redazione
e scrivere per la rivista "L'Escursionista" ?*

Scrivici alla casella email

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

*Amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 120 anni ci
tengono insieme !*

Vieni a conoscerci al CAI UET !

Noi aspettiamo proprio TE !

la rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti gli amici del CAI Torino

L'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

luglio-agosto 2013

Autorizzazione del Tribunale [da ricevere](#)