



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET ottobre 2013

Sulle orme dei Valdesi

per i monti e le valli che ne videro
il Glorioso Rimpatrio

Alla scoperta dei Walser

Il trekking estivo 2013

La sposa Uldeuna

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

La storia del ghiaccio di Salbertrand

Ricordi del nostro passato

Avevo un amico

In memoria di Giovanni Bergoglio

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



Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



La Montagna è per i giovani?

L'autunno è la stagione che più di ogni altra agevola il pensiero, la riflessione sulle cose fatte e le cose ancora da sviluppare, vuoi per i colori caldi dei profili delle montagne che si stagliano all'orizzonte, vuoi per i profumi decisi della terra che è stata arsa dal sole estivo, vuoi anche per le ombre allungate delle giornate che si stanno abbreviando.

Le gite autunnali permettono di andare in montagna in modo più rilassato e così di pensare.

Mi chiedo: ma la montagna che noi testimoniamo, che noi proponiamo, è a misura dei giovani torinesi? Ma quali sono le vere richieste dei giovani?

Noi UETini proponiamo con passione e animo certi valori della montagna al fine di espanderli con una certa lungimiranza al contesto sociale cittadino. Cerchiamo di condividere tutto ciò che noi proviamo in montagna per la montagna: gli spazi, l'intensità del cielo blu, il camminare, lo sforzo fisico, la volontà mescolata all'incertezza di raggiungere la meta, i profumi, i fiori, le rocce, i giochi di luce e ombre, il parlare del vento nei boschi, le tradizioni, l'alpeggio, le mucche, i formaggi, gli animali, le stagioni e i loro colori, i rifugi e la convivenza in questo contesto. Questa è la nostra Montagna!

Quale migliore veicolo, quale migliore gioiello per i giovani, i ragazzi, per condividere la meraviglia che ogni giorno la montagna e la natura ci regalano?

Perché mi rivolgo ai giovani? Perché apprendo sempre più attorno a me uno stato di disarmonia generato dal tipo di vita e di società in cui siamo costantemente immersi. I giovani in primis sono le vittime, con sempre nuove problematiche con cui confrontarsi, a cui i mezzi o gli aiuti studiati e proposti per alleviare questo status non trovano i riscontri richiesti.

Penso che la montagna e la natura con la loro semplicità ma immensa ricchezza conosciute attraverso le escursioni, che sono veri "laboratori a cielo aperto", con il nostro accompagnamento e con i momenti dedicati alle diverse tematiche di volta in volta incontrate lungo gli itinerari percorsi, possano rappresentare opportunità di crescita e di formazione per i giovani al fine di far comprendere loro l'importanza della salvaguardia dei nostri territori. Anche procedendo su un sentiero si impara e si recepiscono i molteplici valori che scaturiscono e si evidenziano nel contesto montano.

Non solo: oltre all'arricchimento culturale dell'individuo, il giovane, che vive una tale esperienza nel contesto montagna-natura, vedrà accrescere ed aprire porte molto più significative.

Laura Spagnolini

*Da quassù il mondo degli uomini altro non sembra che follia,
più racchiuso dentro se stesso. E pensare che lo si
reputa vivo soltanto perché è caotico e rumoroso.
Walter Bonatti*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Sommario
Settembre 2013

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 1 – Numero 5/2013
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

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, Giovanna Traversa,
Francesco Bergamasco, Piero Marchello,
Franco Griffone, Walter Incerpi , Ettore
Castaldo, Mauro Zanotto

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Luigi Sitia, Antonio Bertero

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

La montagna è per i giovani?	02
Sulle orme dei Valdesi	04
Alla scoperta dei Walser	10
Il mio primo ghiacciaio	16
La sposa Uldeuna	17
Una delle storie del Lupo e della Volpe	20
Montagna e Agricoltura	22
Sul Rifugio	24
Il mestolo d'oro	26
La storia del ghiaccio di Salbertrand	28
Il medico ti risponde	30
Avevo un Amico	33
Strizzacervello	34
Prossimi Passi	41



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Sulle orme dei Valdesi

*per i monti e le valli
che ne videro il Glorioso Rimpatrio*

L'idea di organizzare una gita che uscisse dagli schemi "classici" delle gite UET mi frullava per la testa da un po'.

Organizzare una gita che coniugasse l'attività escursionistica con la storia e la cultura alpina locale e che, perché no, proponesse anche una componente di gioco con la quale "appassionare" UETini giovani e meno giovani.

Forse era sempre mancato un "contesto" credibile per organizzare una gita del genere o forse semplicemente spingersi così in là con una proposta di questo tipo pareva inopportuno.

Con il giro dei rifugi dell'alta Val Pellice però, il progetto mi è sembrato finalmente accessibile e, dopo una veloce consultazione con Laura (peraltro entusiasta dell'idea che le esponevo), mi sono convinto che bisognava provarci.

Con questa gita l'UET non avrebbe soltanto percorso monti e valli (peraltro stupende, qui in Alta Val Pellice) ma avrebbe addirittura fatto un "viaggio nel tempo".

Si si, avete capito bene : un viaggio nel tempo e precisamente la UET sarebbe tornata all'agosto del 1689 in cui mille Valdesi armati di tutto punto, guidati dal pastore Henry Harnaud e ben motivati nel voler tornare alle proprie case dopo tre anni di esilio obbligato in Svizzera – diedero vita alla celebre impresa passata alla storia con il nome di "Glorioso Rimpatrio Valdese".

In fondo, con questo giro ad anello dei rifugi dell'Alta Val Pellice, partendo dal rifugio Barbara Lowrie sito nella Comba del Carbonieri per poi spostarci alla Conca del Prà (presso il cui rifugio Willy Jervis ci fermeremo a pernottare) passando dal col Manzol, avremo (più o meno) attraversato gli stessi territori alpini percorsi dai Valdesi tre secoli prima.

Quello che ancora mancava era pensare ad una storia che "credibilmente" ci aiutasse a calarci nei panni dei Valdesi di rientro in patria e naturalmente anche nei panni dell'ostile esercito Piemontese pronto ad impedire il ritorno di questo perseguitato popolo di religione protestante alle proprie case.

Ecco quindi quello che sarebbe stato il

contesto della nostra "avventura" ...

Le persone, una volta scese dalle proprie macchine sarebbero state "trasportate indietro nel tempo" all'agosto del 1689 ... vestendo i panni dei mille Valdesi di rientro in patria .

Immaginando di essere appena discesi dal Colle della Gianna (ci saremmo presi questa piccola "licenza storica" visto che sappiamo che in realtà i Valdesi discesero dal Col Giulian sopra Ghigo di Prali) e giunti nella località dove tre secoli dopo sarebbe stato costruito il rifugio Barbara-Lowrie, un esploratore li avrebbe avvisati che in fondo al Vallone dei Carbonieri la strada era bloccata dall'esercito Piemontese del Duca di Savoia pronto ad impedire loro il rientro alle proprie agognate case di Bobbio Pellice.

I Valdesi stanchi delle molte schermaglie già sostenute nei giorni precedenti contro l'esercito Francese avrebbero così deciso di non impegnarsi frontalmente con i Piemontesi ma di aggirare l'ostacolo risalendo il faticoso col Manzol per poi scendere a Villanova passando dalla Conca del Prà .

E così avrebbero fatto, ma arrivati alla Conca del Prà, in prossimità della località dove tre secoli dopo sarebbe nato il rifugio Willy Jervis (che coincidenza però !) avrebbero comunque dovuto confrontarsi con l'esercito Piemontese che i generali di Vittorio Amedeo Duca di Savoia avevano anche qui dislocato a sbarramento della valle .

E se battaglia doveva essere ... allora battaglia sarebbe stata : dopo essere scesi dal col Manzol i partecipanti della gita sarebbero stati divisi in due gruppi – l'esercito Piemontese ed i Valdesi - presso il rifugio Granero; il gruppo dell'esercito Piemontese sarebbe sceso per primo al sottostante rifugio Willy Jervis onde avere il tempo di "schierare le proprie truppe" mentre il gruppo dei Valdesi sarebbe sceso qualche minuto dopo e nei pressi del rifugio Willy Jervis le parti si sarebbero confrontate in una battaglia campale giocando allo "scalpo" .

L'esito di questo primo confronto bellico non ci sarebbe stato dato di conoscerlo anzi tempo, ma certo è che i Piemontesi "spiazzati" dalla determinazione dei Valdesi - dopo questo primo confronto del sabato – avrebbero mandato un loro messaggero alle truppe

restate di stanza in fondo al Vallone dei Carbonieri per avvisarle dei movimenti dei Valdesi e chiedere aiuto : le truppe Piemontesi avrebbero così deciso di risalire il Vallone dei Carbonieri ed attendere i Valdesi posizionandosi per tempo presso il Col Barant dal quale sapevano che questi la domenica sarebbero passati .

I Valdesi la domenica si sarebbero quindi trovati a dover fronteggiare l'esercito Piemontese che li aspettava al Col Barant - con alle spalle - lo sbaragliato contingente piemontese incontrato in battaglia il giorno prima presso i campi della Conca del Prà e tutto avrebbe lasciato pensare ad un'epico confronto finale tra le parti il cui campo di battaglia sarebbe infine stato quello dell'ameno orto botanico Bruno Peyronel nei pressi del Col Barant .

Ma con quale esito finale ?

La UET (con il suo gruppo Valdese) sarebbe riuscita a cambiare il corso della storia o la storia di questo popolo sarebbe per sempre stata quella che abbiamo appreso dai libri di scuola ?...

Il SABATO

Arriviamo al rifugio Barbara Lowrie verso le 9 del mattino.

Breve preparazione dei partecipanti alla gita (calziamo gli scarponi, riempiamo di acqua sacche e borracce) e raccolgo tutte le persone in cerchio intorno a me .



Intanto Franco, nello stupore generale delle persone che osservano senza ovviamente capire - ha appena finito di sistemare un paletto sul quale sono inchiodati tre cartelli che recitano "Passato", "Presente", "Futuro"

<<Cari UETini abbiamo oggi la possibilità di fare un viaggio nel tempo!>> esordisco io.

<<Se solo lo vorremo, potremo tornare all'agosto del 1689 ed in queste valli rivivere le vicende che un gruppo di agguerriti uomini vissero durante il giorni del loro Glorioso Rimpatrio Valdese!>>

E mentre nel vociferare generale degli UETini stupiti che mi osservano un po' come se fossi un matto ma che al tempo stesso incominciano a capire quello che sta accadendo e che soprattutto incominciano a stare "al gioco" che viene loro proposto, irrompe nella scena Luca che con fare trafelato grida...<<Compagni Valdesi! La strada che conduce alle nostre case è bloccata dal nemico, dall'esercito Piemontese guidato dal Duca di Savoia! Ora che pensavamo di essere arrivati ad un passo dalle nostre case e quasi già ne vedevamo i tetti in Bobbio Pellice, dobbiamo nostro malgrado impegnarci in una nuova battaglia o tutto sarà perduto!>>

<<Non è detto!>> affermo io <<Potremmo aggirare il nemico passando dai Piani del Prà per poi scendere da Villanova... ma questo ci costringerà a risalire il faticoso Col Manzol, proprio ora che siamo stremati da giorni e giorni di fatiche, fame e sangue sparso in battaglia!>>



Beh, il popolo UETino (pardon... Valdese) sceglierà proprio questa possibilità e così ci ritroviamo a risalire l'Alto Vallone dei Carbonieri, lasciandoci in basso le Grange del Pis ed il rifugio Barbara Lowrie, per poi percorrere un lungo traverso che a pendenza moderata ci conduce fino sotto il canalino del Col Manzol.

Mentre procedo come capo gita con il mio solito passo lento e cadenzato, ascolto le persone dietro di me ed i ragionamenti divertiti che fanno su come poi effettivamente si svilupperà il gioco: ho solo anticipato infatti che la risalita al Col Manzol (anche per una questione di sicurezza) la faremo tutti insieme, come “un’unico popolo Valdese” ma che una volta scavallati al sottostante rifugio Granero... beh, lì ci divideremo ed alcuni di noi andranno a formare l’odiato esercito Piemontese.

Entriamo nel canalino del Col Manzol con la dovuta prudenza, un po’ perché sopra le nostre teste un altro gruppo di escursionisti ci sta precedendo ed una pietra smossa e fatta rotolare dall’alto è sempre possibile, un po’ perché alcuni UETini sono rimasti indietro (sotto la vigile conduzione della Luisella) ed in quanto sotto di noi, potremmo noi stessi rappresentare un pericolo per loro.

La risalita del canalino procede senza problemi, vengono facilmente raggiunte le catene del tratto finale poste a maggior sicurezza di quanti lo percorrono, il sentiero su roccia è asciutto (due anni fa lo percorsi trovandolo ghiacciato e non fu esattamente una passeggiata come oggi) e tutti arriviamo senza particolare difficoltà al Col Manzol (2663 mt)



Breve sosta per mangiare una barretta di cioccolato, una foto e poi via, giù di corsa (o quasi) al rifugio Granero per la “vera” pausa pranzo. Intanto, arriva al rifugio anche il secondo gruppetto degli UETini ritardatari ed il “popolo Valdese” si ricompone per intero .

Al rifugio c’è tutto il tempo per un panino e quattro chiacchiere con gli amici, ma poi è

tempo di ripartire e questa volta appartenendo ad uno dei due schieramenti opposti: l’esercito Piemontese ed il gruppo dei Valdesi.

Bene, richiamo a raccolta gli UETini e questa volta ci dividiamo nei due gruppi attesi: i Piemontesi indosseranno una pettorina blue, i Valdesi una pettorina gialla.



Ma perché?

Semplice: alla partenza, ogni persona aveva da me ricevuto 3 monete (le cosiddette “vite”) ed un fazzolettone rosso (il cosiddetto “scalpo”). Ora, quando i due gruppi si incontreranno ai sottostanti Piani del Prà, lo “scontro” avverrà per coppie proprio con il gioco dello “scalpo”: messo dietro la schiena ed infilato nei pantaloni, in ogni coppia di Piemontesi/Valdesi che si confronterà, ognuno dovrà cercare di togliere lo scalpo al reciproco avversario, usando un solo braccio. Al vincitore dovrà essere consegnata una moneta (la “vita” per l’appunto) ed al termine del gioco, il gruppo che complessivamente conterà il maggior numero di monete avrà vinto la battaglia

Con un paio di ulteriori regole però.

La prima. Ogni persona, perdute tutte le monete, dovrà togliersi la pettorina colorata comunicando così di non essere più in grado di poter dare battaglia all’avversario; naturalmente il suo gruppo avrà facoltà di poterlo “riportare in vita” prestandogli alcune monete e consentendogli così di tornare ad essere membro attivo del proprio schieramento.

La seconda. Come in ogni esercito che si rispetti c’è un comandante che ha il compito (prezioso) di stabilire le strategie e guidare i

proprio uomini. Bene, i Piemontesi dovranno nominare il proprio comandante, nella persona del Duca di Savoia, ed i Valdesi il proprio comandante, nella persona del pastore Henry Harnaud. Però, i comandanti dovranno restare segreti (e protetti dal proprio gruppo...) ed ignoti all'avversario ed ogni vita vinta al gioco dello scalpo ad uno dei due comandanti in realtà, alla conta finale delle monete, varrà per tre.

Salutiamo quindi l'esercito Piemontese che per primo si avvia ai Piani del Prà mentre il mio gruppo (il caso ha voluto che facessi parte dei "mille" Valdesi) lo seguirà dopo qualche minuto.

Rifletto compiaciuto sul fatto che al momento la gita si è svolta nel migliore dei modi: sono riuscito a coinvolgere gli amici UETini in una storia che li ha visti calarsi nei panni dei Valdesi e Piemontesi di tre secoli prima e cosa ancora più importante, gli UETini stanno dimostrando di essere adulti che ancora hanno la capacità di usare la fantasia per giocare e divertirsi come da ragazzi.

Però, come sempre accade per l'inevitabile legge di Murphy ("se qualcosa può andar male...lo farà!") due elementi di cui ingenuamente non ho tenuto conto ci condizionano nelle ore successive della gita, impedendoci così di gustare appieno il divertimento di questo gioco.

Il primo elemento che non considero è la "stanchezza": al di là dei 1000 metri di dislivello "digeriti" per scavallare il Col Manzol e raggiungere il rifugio Granero, la successiva discesa al rifugio Willy Jervis ci appare oltremodo "infinita". Il risultato è che entrambi i gruppi, raggiunto il rifugio e tolto dalle spalle lo zaino, l'ultima cosa di cui sentono la necessità è quella di farsi una bella "scapigliata" campale giocando allo scalpo. Sicchè, i due eserciti decidono di "concordare" una tregua spostando al giorno dopo il momento cruciale della battaglia e prendersi una allegra serata (all'interno del rifugio) per bere, mangiare, ridere e dimenticare "le preoccupazioni" di quello che attende loro, la domenica.



Christian Casetta viene premiato dalla Presidente per la miglior fotografia del mese

Il secondo elemento che non considero è il "meteo" ovvero la tenuta del bel tempo durante la domenica; in realtà, conosco perfettamente le previsioni meteo della domenica, "passaggi nuvolosi"... "pioggia debole"... ma mi illudo che lo "spirito" dei Valdesi che per tutta la giornata ha osservato divertito quello che stavamo giocando a fare, beh... mi aiuti in tal senso.

La DOMENICA

Così non è stato: lo "spirito" dei Valdesi preferisce farci provare quello che fù l'agosto del 1689... ovvero un mese freddo e piovoso (e per quella povera gente.... anche nevoso!)

Ed in effetti ci svegliamo, dopo una nottata di pioggia ininterrotta (che tuttavia non ha turbato il nostro sonno dopo una bellissima serata trascorsa in rifugio tra buon cibo, vino e musica jazz suonata da una band di giovani e bravissimi musicisti invitati dal gestore) con un cielo grigio dalle nubi basse ed una pioggerellina fine fine che ti entra nelle ossa.

Cosa facciamo? Rischiamo di farci tutta la risalita al Col Barant sotto la pioggia per poi ridiscendere ed arrivare fradici al rifugio Barbara-Lowrie? Chiediamo al gestore del Jervis una scarrozzata fino a Villanova e poi fino alle macchine lasciate nel Vallone dei Carbonieri vicino al rifugio Barbara-Lowrie?

Scegliamo di "mantenere la barra" sul percorso programmato e dopo una bella colazione e vestiti di tutto punto, ci mettiamo in cammino per il Col Barant.

La salita al Col Barant è banale: una carrareccia stradale porta fino al Colle, dove

sarebbe bello, se solo il tempo si dimostrasse meno “umido”, visitare l’orto botanico alpino Bruno Peyronel.

Il tempo però resta umido e ci costringe ad un alternarsi di pioggerella fine e nebbie basse per le intere due ore che impieghiamo a risalire il Col Barant.

Inutile dire che in questa mattinata piovosa, l’ultima velleità che ci passa per la testa è quella di fermarsi e darci battaglia allo scalpo: semmai c’è da sperare in qualche parentesi di tempo grigio ma asciutto per poter mangiare un panino quando saremo arrivati al Col Barant.

Ed è arrivati al Col Barant che però la tenera mano dello “spirito” Valdese si posa sulle nostre umide teste: incredibilmente scopriamo che il rifugio Barant è aperto (apprenderemo dopo che è stato riaperto durante l’estate dopo 5 anni di chiusura) e ben disposto ad accoglierci con un bel thè fumante ed una stufa accesa .

Quelle che seguono sono le ore – trascorse all’interno del rifugio Barant – che in fondo preferisco quando vado in montagna con gli amici dell’UET: avere un posto accogliente in cui ripararsi dalle insidie del tempo, condividere con un amico quel poco di cibo che si ha con sé, ascoltare i racconti dei soci anziani o condividere una bella risata con altri, sono cose semplici ma importanti, che danno valore al nostro stare insieme .

Intanto, partiti dal sottostante rifugio Barbara, sono arrivati a sorpresa anche Renè e Francesco: decidiamo allora tutti insieme per allungare la permanenza in rifugio per una bella polenta calda come la squisita ospitalità del gestore, che pur impreparato al nostro arrivo, si fa comunque in quattro per trattenerci a pranzo.

Non resta ormai molto della domenica: asciutti, sazi ed allegri discendiamo verso il rifugio Barbara-Lowrie concludendo così un’esperienza insolita vissuta sulle... “orme dei Valdesi” .

Riflessione finale.

La preparazione di questa gita (elaborare l’idea iniziale, mettere a punto la storia, preparare i materiali per il gioco, definire il piano di comunicazione e la presentazione al Monte dei Cappuccini) ha senz’altro comportato l’impiego di molto tempo ma è stata al tempo stesso anche molto divertente.

Non aver giocato allo scalpo l’ha resa incompleta? Non credo.

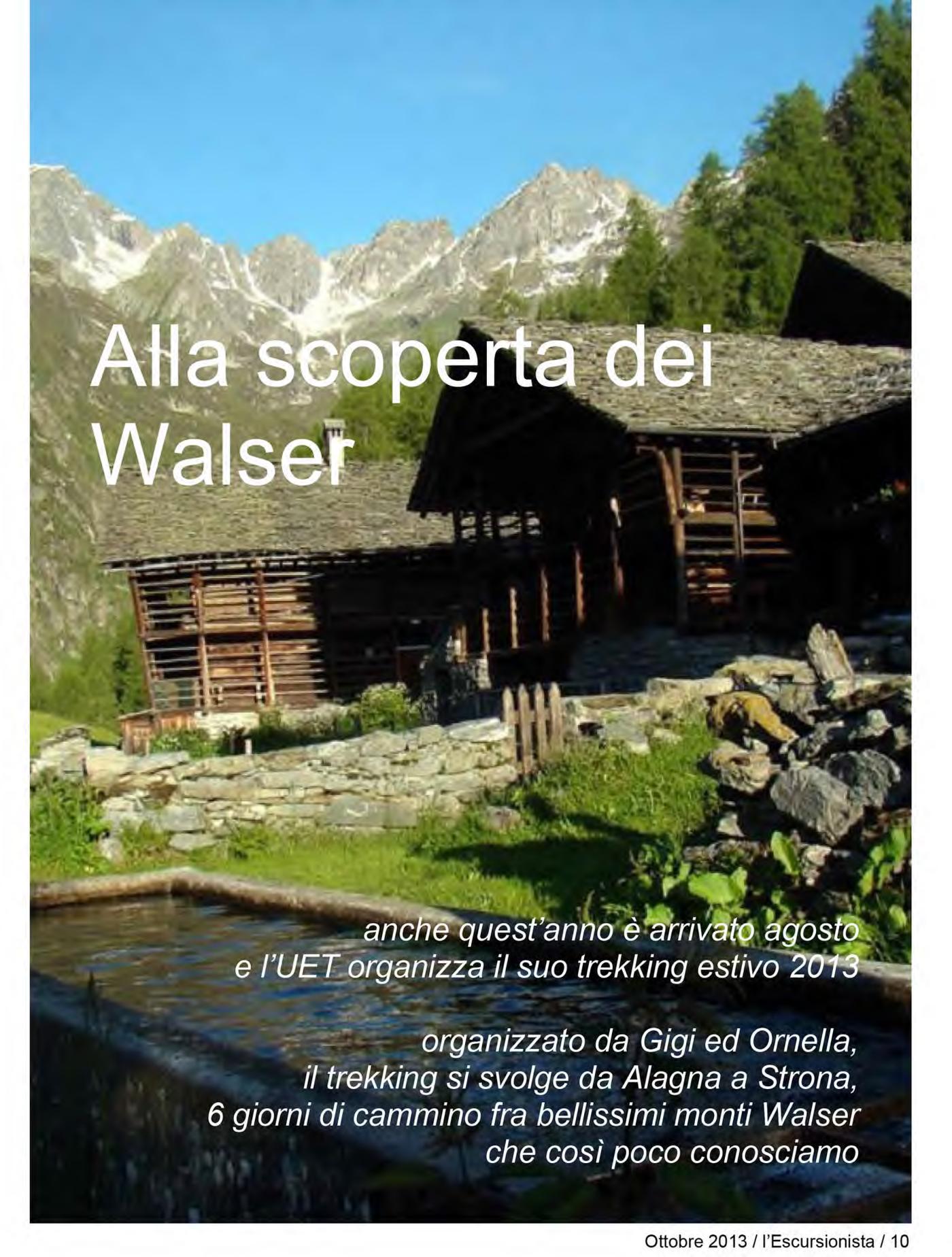
Resta alla UET la soddisfazione di aver realmente “attraversato il tempo” ricordando (ed in qualche misura, rivivendo) l’impresa svolta da uomini che con pochi mezzi ma tanta determinazione tornarono alle proprie case dopo tre anni di esilio.

Il nostro averli ricordati, sono certo, ne ha onorato la storia ed il valore.

Come pure sono certo che il loro passo, invisibile e leggero si sia affiancato al nostro, per questi monti e queste valli che i Valdesi chiamarono “casa”.

Mauro





Atta scoperta dei Walser

*anche quest'anno è arrivato agosto
e l'UET organizza il suo trekking estivo 2013*

*organizzato da Gigi ed Ornella,
il trekking si svolge da Alagna a Strona,
6 giorni di cammino fra bellissimi monti Walser
che così poco conosciamo*

Domenica 5 agosto si parte: ore 6 al solito posto ex istituto Maffei; siamo in 10: oltre agli organizzatori ci sono Tommaso e Giulia, Oreste e Olga, Renata, Valter, Rodolfo e io. Puntuali partiamo senza sosta arriviamo ad Alagna. Il tempo non promette bene; prendiamo tutte le nostre cose dal pullman e ci avviamo al bar per la colazione. Quando usciamo incomincia a piovere: buon inizio. Aspettiamo una schiarita prima davanti alla chiesa e poi sotto i portici, ci organizziamo per affrontare la pioggia e dopo poco smette di piovere. Ci incamminiamo quindi verso Pedemonte 1246 m. nostro punto di partenza.

1° giorno - da Pedemonte a Rima

Il tempo ora volge al bello e ritiriamo tutti i nostri attrezzi della pioggia, Il sentiero si inerpica nel bosco fitto, l'erba dei bordi è alta e bagnata, fa caldo e c'è molta umidità. Il sentiero è buono ma presenta molti gradoni che lo rendono faticoso. Usciamo dal bosco ma il sole è molto caldo; la prima meta è alle Baite Mud di mezzo 1895 m. dove facciamo sosta per rifornirci di acqua e ricompattare il gruppo. I prati sono bellissimi, una miriade di colori ma il sentiero è ripido e il sole è caldo. La prossima meta è il rif. Ferioli a 2264 m. Dopo un bel po' di cammino vediamo la nostra meta là in alto.



Il gruppo si è sfilacciato; Rodolfo e Olga sono un po' indietro e li aspettiamo sul torrente Mud. I primi ad arrivare al rifugio sono Valter, Renata e Giulia. Nel frattempo Ornella è scivolata e si è fatta male ad un ginocchio. Finalmente arriviamo tutti al rifugio; c'è un bellissimo panorama sulla valle e ci rifocilliamo, fasciatura del ginocchio di Ornella e dopo poco succede un altro incidente: Tommaso tenta di distruggere l'ingresso del

dormitorio con una bella testata alla trave della porta d'ingresso: pronto intervento con l'acqua fresca della fontana.

Ora rifocillati e con un caffè ripartiamo per il colle Mud 2324 m. e la nostra meta è Rima 1411 m.

La discesa è lunga e siamo stanchi; all'alpe Vorco 2075 m. aspettiamo Rodolfo che ha problemi ad un ginocchio. Gli cedo i miei bastoncini e sembra fare meno fatica. Ha uno zaino pesantissimo e domani è meglio distribuire un po' i suoi "materiali di sussistenza". Possiamo definire il nostro "trekking degli infortunati", e siamo solo alla prima tappa! Speriamo in bene.

Dopo la Baita Valmontasca 1819 m, il sentiero è più tranquillo e passa nel bosco; troviamo una lapide con scritta attestante che la strada è stata costruita nel 1901 e arrivava fino a colle Mud, gli abitanti di Rima ringraziano l'ing. De Toma costruttore della stessa.



Arrivati al termine della mulattiera troviamo Gigi e Valter che ci aspettano. Entriamo nel paese di Rima: le case sono belle con tanti fiori sui balconi di legno e alle finestre. Arriviamo al nostro posto tappa alle ore 19. Ci sistemiamo e poi andiamo a cena. Tutti soddisfatti per la cena e la colazione. Riposo ottimo.

2° giorno - da Rima a Carcoforo

Dopo colazione partenza; fotografia davanti alla chiesa e alla fontana. Dopo una partenza sbagliata, troviamo il sentiero giusto.

Abbiamo fatto la buona azione quotidiana: fatto rilevare ad un escursionista tedesco che il sentiero era sbagliato e che doveva ritornare indietro come noi. Troviamo il sentiero giusto

e partiamo. Il tracciato inizialmente nel bosco e poi per prati, è comodo ed abbiamo una bella vista sulla valle di Rima e il colle Mud. Arriviamo al Colle Termo 2351 m. in 3 ore e dopo un po' di riposo iniziamo a scendere in valle Egua. Il sentiero è ripido e irregolare. Incontriamo solo escursionisti tedeschi, gli italiani sono pochi.



Incontriamo poi due Guardiaparco che ci dicono di non prendere acqua al nevaio sottostante perché la settimana prima il fulmine ha ucciso un gregge di 120 pecore e sono state sepolte in loco. Troviamo poi dei cartelli che invitano a non uscire dal sentiero per evitare l'odore e le carcasse.

Scendiamo dunque sino alle Baite Trasinera Bella dove troviamo l'acqua ed aspettiamo Rodolfo che in discesa fa sempre più fatica. Ornella oggi non è partita con noi per evitare di affaticare il suo ginocchio, arriva a Carcoforo con il pullman.

Incominciano ad esserci malumori perché bisogna sempre aspettare Rodolfo che proseguirà accompagnato da Olga. Il gruppo si ferma al termine del sentiero e aspetta i ritardatari. Intanto Ornella che è arrivata all'albergo, ci è venuta incontro sulla strada asfaltata. Gli infortuni proseguono: ora anche Olga a problemi a una caviglia. E' proprio il Trekking degli infortuni!

Ci sistemiamo nel posto tappa (letti a castello), e stendiamo tutto sul piccolo balcone, ma la pioggia ci fa togliere il tutto e quindi, con un groviglio di corde, stendiamo in camera.

La cena è ottima e gli animi ritornano sereni.

3° giorno – da Carcoforo a S. Maria di Fobello

Dopo colazione, eccellente, si parte alle ore 8,15 anziché le 7,30 come programmato: la partenza è sempre difficile. Oggi il gruppo è al completo. La nostra prima meta è il colle d'Egua 2239 m.



All'inizio il sentiero è nel bosco poi su prati. Oggi il sole non scalda troppo e va bene; la prima tappa per compattare il gruppo è nei pressi del rif. Boffalora 1635 m. Dopo una breve pausa riprendiamo il cammino sempre per prati. Passiamo all'Alpe Selletta 1915 m. e incontriamo un gruppo di asini, due adulti e due piccoli; fotografie di rito e proseguiamo per il colle che vediamo in lontananza.

Arriviamo al Colle 2239 m. abbastanza rapidamente anche perché non fa molto caldo. Ieri scendendo dal Colle Termo avevamo intravisto delle tende al colle d'Egua ed ora ne abbiamo la conferma. Ci sono due grosse tende che sembrano sostituire un rifugio, più in alto ci sono materiali da costruzione: si sta costruendo un piccolo rifugio in ricordo di un ragazzo deceduto.

Il gruppo è ora al completo ed iniziamo la discesa; il sentiero è irregolare e a gradoni, si fa fatica. Attraversiamo diversi avallamenti e Tommaso e Rodolfo sono abbastanza distanziati. Il percorso è segnalato ma forse è meglio attenderli. La nostra meta è il lago Baranca 1775 m. dove vorremmo fermarci a mangiare, ma non arriva mai. Il paesaggio è abbastanza selvaggio, non incontriamo nessuno.

Arrivati i ritardatari, ripartiamo; ora il sentiero è più regolare e meno faticoso. Arriviamo al Colle Baranca 1818 m. un bel pianoro prativo

con una borgata in ristrutturazione.



Vediamo sulla parte opposta del torrente immissario del lago, un rudere che a prima vista sembra di una costruzione religiosa. Veniamo a sapere da persone del luogo, che quelli sono i resti della Villa Aprilia ovvero la villa di Vincenzo Lancia, distrutta dai partigiani durante la guerra. Anche l'albergo della borgata, una costruzione a tre piani, fu distrutto durante la guerra. La strada che collegava Fobello, loro paese di origine, all'alpe Sella 1824 m. ora ridotta a mulattiera, fu fatta costruire dai Lancia e la signora saliva a Villa Aprilia in portantina.

Dopo la sosta pranzo riprendiamo il cammino; passiamo vicino al Lago Baranca, attraversiamo il torrente Mastallone emissario del lago, scendiamo lungo il torrente che forma delle bellissime cascate e arriviamo al rifugio Baranca 1580 m. situato in un bel prato. Approfittiamo per una sosta ristoratrice al bar in attesa di Rodolfo che un po' per i problemi al ginocchio e po' per il reportage fotografico è sempre in ritardo.

La signora del rifugio si informa della nostra destinazione e rimane letteralmente scandalizzata nel sapere che la nostra meta è il posto tappa di S. Maria di Fobello. E' un posto brutto e si ferma solo qualche tedesco.

Il tempo sta peggiorando e quindi procediamo verso valle; il gruppo dei ritardatari è formato da me, Rudy, Gigi e Tommaso. Dopo qualche centinaia di metri Gigi si accorge di aver dimenticato i bastoncini al rifugio e torna indietro; lo aspetta Tommaso. Noi procediamo lentamente perché ora piove e il selciato è scivoloso ma siamo nel bosco e gli alberi un po' ci riparano.

Alla frazione La Gazza 1125 m. il gruppo ci aspetta. Il gruppo si ricompatta e per strada asfaltata andiamo verso S. Maria. Ornella è sempre più preoccupata. Siamo tutti in attesa di vedere questo posto descritto come la tana dell'orco. Arrivati davanti al posto tappa ci rendiamo conto che non è un albergo a 5 stelle: ci sono materiali da costruzione dappertutto, quello che doveva essere un salone è un magazzino, le camere sono poco ordinate e poco pulite.

Stendiamo i nostri indumenti bagnati sul balcone, riusciamo a lavarci ed attendiamo la cena. Siamo prevenuti ma sbagliamo perché la cena è ottima abbiamo pure una pure di vere patate.

Durante la notte arriva un bel temporale e l'acqua cade copiosa sul letto di Rodolfo e nella camera di Oreste e Olga.

4° giorno - da S.Maria di Fobello a S. Gottardo

La colazione è stata buona e finalmente partiamo destinazione S. Gottardo. Ora tutti i discorsi sono concentrati sull'esperienza della notte. La nostra prima meta è La Res 1425 m. Abbiamo un po' di difficoltà a trovare il sentiero GTA, ma finalmente arriviamo a Belvedere 1270 m. bella borgata raggiunta dalla strada e punto panoramico. Le nuvole basse sulla valle sottostante sono molto suggestive.

Senza intoppi arriviamo all'alpe e come al solito incontriamo solo escursionisti tedeschi che fanno il percorso inverso. Rodolfo fa abbastanza fatica ma prosegue e gli altri infortunati sono in forma.

Dopo la sosta ripartiamo e il percorso è in un bosco di faggi molto fitto. Il sentiero è quasi in piano ma il versante è molto ripido ed a un certo punto incontriamo delle corde fisse di sicurezza perché attraversiamo un canalone che precipita a valle per parecchi metri. Aggirato il costone l'ambiente cambia completamente: versante meno ripido, bosco di conifere (abete bianco) e il sentiero scende ripido.

Il gruppo scalpita, aleggia un umore strano, forse è il ricordo della notte precedente e Rodolfo fa sempre più fatica. Arriviamo alla frazione Roncaccio superiore e troviamo un bar, lancio l'idea di fermarci a prendere un

caffè anche se è ora di pranzo. E' un servizio un po' lungo ma alla fine il caffè arriva.

Per il pranzo ci fermiamo a Roncaccio inferiore 1185 m. davanti alla chiesa. Siamo finalmente arrivati a Rimella, formata da diverse borgate; quelle che attraversiamo sono graziose con orti e fiori molto belli. Dobbiamo scendere fino al torrente e poi iniziare la salita per S. Gottardo. Il percorso è in parte su sentiero e a Sella 1287 m. camminiamo su strada asfaltata ma non c'è traffico di auto. Cerchiamo i sentieri per evitare la strada e finalmente arriviamo in vista di S. Gottardo 1350 m. E' un bel paese caratteristico: non c'è accesso stradale, si arriva con una bella mulattiera lastricata in 15 minuti dal parcheggio auto. Si stanno ristrutturando case e rifacendo strade. Veniamo poi a sapere che si fruisce di contributi CEE.

Arriviamo all'Albergo dei Walser, una bella casa antica in parte ristrutturata, i gestori sono ragazzi giovani con 1 bambino piccolo e simpatico. La sistemazione è buona come la cena e quindi l'umore è ottimo.



5° giorno – da S. Gottardo a Campello Monti

Nella notte piove e dopo colazione ci prepariamo alla partenza. Il tempo non promette niente di buono e dopo poco inizia a piovare. All'alpe Sella 1447 m. prendiamo il sentiero basso, come aveva detto il gestore, perché più diretto.

Ora piove a intermittenza ma il sentiero è facile e non ripido fino a poco sotto la Bocchetta di Campello 1924 m. Ora piove deciso con vento forte. Si decide di non andare al Lago Capestzone e di scendere

rapidamente alla prima baita per cercare riparo.



Il sentiero di discesa è difficoltoso perché scavato dall'acqua. Alla Baita come riparo troviamo la stalla ed aspettiamo Rodolfo. La pioggia non diminuisce e riprendiamo la discesa; il vento è forte e in poco tempo siamo completamente bagnati e fa freddo. Il sentiero è scivoloso. Arriviamo finalmente a Campello Monti 1305 m. e ci ripariamo al lavatoio del paese, unico posto riparato.

Il gruppo va al bar ed io aspetto Rodolfo. Lo aspetto un bel po', ho freddo ma non piove più. Non vedendolo arrivare gli vado incontro. Fa veramente fatica a camminare, il ginocchio è molto gonfio. Arrivato sul ponte sul torrente Strona si ferma ancora a fare foto. Non riesco proprio a capirlo: è stanco, non riesce più a camminare, è bagnato fradicio e si ferma ancora a fare foto.



Arriviamo al bar e il gruppo si sta preparando per andare a Forno 892 m dove alloggeremo. Gigi ci dice di aspettare che verranno a prenderci in auto. Aspettiamo al bar. Rodolfo dopo aver mangiato delle barrette si addormenta sulla sedia: è veramente

stravolto. Ha una volontà e una forza eccezionali per aver fatto tutto il percorso con un ginocchio così gonfio.

Ora il tempo è migliorato e usciamo ad attendere l'auto che ci deve portare all'albergo e dopo poco arriva. L'albergo Leone è accogliente e abbiamo la possibilità di far asciugare un po' di cose. Dopo la doccia e una cioccolata calda sto meglio.

Facciamo un giro per il paese e nel frattempo arrivano altri amici: Laura e Beppe, Giovanna e Ettore con Guendalina. Dopo i saluti arriva l'ora della cena, che è ottima con torta per gli auguri di buon compleanno per Laura. Si consuma tutto rapidamente, diverse teglie di pastasciutta, e le paste portate da Laura.



Dopo i cori di rito, andiamo a riposare senza letti a castello e senza sacchi lenzuolo.

Bisogna dire che Rodolfo fa fatica a camminare ma a tavola si comporta eccellentemente! Come tutti noi del resto.

6° giorno - da Forno a Strona

Siamo riposati, facciamo colazione e ci prepariamo alla partenza dell'ultima tappa del nostro percorso. Oggi c'è il sole, è proprio una bella giornata. Dobbiamo scendere a Strona 525 m . dove alle ore 15 arriva il pullman per portarci a Torino. Salutiamo Laura, Beppe, Giovanna e Ettore e partiamo; Rodolfo oggi non fa parte del gruppo, gli amici lo porteranno a Strona e farà il ritorno con noi.

Il percorso è in parte su strada asfaltata e così abbiamo la possibilità di visitare un negozio di oggetti in legno e di fare acquisti, e in parte su sentiero che attraversa diversi paesini. A mezzogiorno siamo a Strona, togliamo gli scarponi e cerchiamo un ristorante o un bar

dove attendere l'arrivo del pullman. Ci viene in aiuto la farmacista del paese che sentendo i nostri discorsi, si offre di telefonare all'unico ristorante del paese per prenotarci il pranzo.

Il ristorante è fuori paese e dobbiamo tornare indietro di alcune centinaia di metri fino a Fornero. Lo troviamo al centro del paese dopo una lunga scalinata; ha un bel pergolato fresco e ombroso. Il ristoratore è un po' strano, ha una capigliatura alquanto complessa. Il pranzo è buono e dopo i cori di rito e fotografie di gruppo, ci prepariamo per scendere a Strona.

Sulla piazza del paese, troviamo Rodolfo coricato per terra all'ombra, non era venuto con noi al ristorante perché aveva ancora cose sue da mangiare, cose che si è portato nello zaino per tutto il trekking, aveva una buona scorta, non per niente aveva uno zaino pesante come un macigno.

Nell'attesa del pullman i nostri discorsi e i cori più o meno intonati, non permettono il riposo pomeridiano agli abitanti vicini. Comunque il bus arriva puntuale con grande sollievo di Ornella.

Il nostro trekking "degli infortunati" è così terminato, è andato tutto bene anche se a un certo punto c'era chi voleva che l'organizzatore consigliasse Rodolfo a rinunciare, ma visti i percorsi prettamente escursionistici, penso che sia stato giusto lasciarlo continuare. Il tempo è stato buono ad eccezione di giovedì "leggermente umido"; i paesaggi visti erano estremamente belli e suggestivi, ora selvaggi poi ricchi di vegetazione. I posti tappa sono stati buoni ad eccezione di S. Maria che noi, gente di montagna abituati ai rifugi non doveva sorprenderci troppo! Comunque abbiamo superato questo disagio con le cene che sono sempre state ottime.

Allora grazie a tutti i partecipanti in particolare a Ornella e Gigi che hanno organizzato il tutto e auguri a Rodolfo per una pronta guarigione ed aspettiamo di vedere le sue 800 fotografie. Arrivederci al prossimi Trekking.

Domenica



È la frase con cui Enrico mi saluta: <<è la prima volta che metto i ramponi, è bello? è difficile?>.

A domande del genere come si risponde? sembra facile, ma riflettendoci mi accorgo che non è vero.

Non è detto che le emozioni che ho provato io a 30 anni, siano le stesse che proverà un ragazzo che di anni ne ha 12.

Un ghiacciaio cela insidie e meraviglie che occorre vedere dal vero, provoca diffidenza, timore, amore!

Saper leggere un fronte glaciale, individuarne i vecchi e nuovi movimenti attraverso la lettura delle morene, capire quali e quanti regressi ha compiuto in questi anni.

Quante cose da far vedere e capire ai giovani. Occorre sottolineare che l'entusiasmo di Enrico è lo stesso degli altri ragazzi presenti pur essendo questi già vaccinati a questo tipo di esperienza.

L'affrontare escursioni di tipo alpinistico, come in questo caso, vuol dire far conoscere agli aquilotti un modo nuovo di procedere in montagna: la progressione in cordata.

In certi momenti, a fronte di determinati rischi, il legarsi rappresenta una forma di sicurezza. Salire in cordata vuol semplicemente dire aiutarsi l'un l'altro, saper dare e ricevere protezione, soccorrere il neofita nei suoi primi passi.

È un'emozione che secondo me bisogna provare, non la si può spiegare.

La giornata non comincia bene. Al ritrovo fissato da Beppe piove e questa insistente e noiosa pioggerellina non ci lascerà più, fino al nostro arrivo al rifugio Deffeyes.

Tale rifugio accogliente e confortevole è tutta via abbruttito da una serie di ceppi e limitazioni che al momento sembrano strane. Indubbiamente dal parte del gestore il tutto deriva da esperienze trascorse che noi ignoriamo.

Ancora una volta con i ragazzi in rifugio. È bello guardarli seguendoli nei momenti di relax e di gioco. Divago con la mente osservando due squadre che si battono in una

partita a scacchi. Penso ai tanti che si annoiano, ai troppi che si bruciano i neuroni di fronte ad una playstation, ma ancor di più i miei pensieri vanno ai ragazzi che non sanno domani cosa fare, come vivere! Oh Dio santo! se potessi.... I ragazzi sono il nostro futuro, il frutto del nostro amore o della nostra violenza perché continuiamo ad osservare le loro uccisioni senza intervenire? perché permettiamo che vengano prostituiti, sfruttati, picchiati? a chi giova tutto questo? scusatemi tutti per lo sfogo!

Ora, non serve continuare la descrizione di una gita alpinistica per tutti finita bene.

Stanchi ma soddisfatti può essere il motto che corona la nostra uscita salita e discesa nella norma, con un Enrico enormemente gioioso.

E riecco le mie divagazioni! un ragazzo di 12 anni con gli occhi luccicanti dalla contentezza per un'escursione non certo banale; altri che vengono armati compiendo omicidi permessi da leggi assurde!

Basta... alla prossima.

Franco



La sposa Uldeuna

Il bambino era nato qualche mese dopo che sua madre, mentre stava rientrando con una grembiolata di legna, aveva incontrato l'Uomo Verde

<<Una borsa d'oro in cambio di quello che hai in grembo>> le aveva proposto.

Lei, afferrato il piccolo tesoro che le veniva offerto, era scappata via, gettando sul sentiero ai piedi dello sconosciuto, i rami secchi che portava a casa

Si era stupita poi di ritrovare il mucchietto di legna là dove l'aveva buttato; però solamente quando il bimbo fù nato e l'Uomo Verde le ricomparve dinanzi, ma solo per dargli un'occhiata, come non mancò di precisare, capì di avergli ceduto non la provvista di legna, bensì la creatura che portava in seno.

<<Manderò qualcuno a prendere tra sette anni il ragazzino>>, annunciò il creditore, prima di sparire.

I genitori disperati non sapevano cosa fare. Ma il padrino del piccolo, che aveva una certa pratica delle arti magiche, li assicurò

<<Affidatelo a me: so io come prepararlo a superare le prove che dovrà affrontare>>.

Quando ebbe sette anni, nel corso dei quali gli insegnò quanto sapeva, gli mise nelle mani il libro del comando e lo accompagnò al limitare del bosco.

<<Inoltrati nella foresta, fino a quando non giungerai ad un crocicchio. Ma ricordati di non smettere mai di leggere e non lasciarti distrarre da nulla>>

Il bimbo avanzò sul sentiero che il padrino gli aveva indicato. Quando giunse all'incrocio, si fermò un attimo e subito percepì una musica soave che gli mise in cuore un gran desiderio di scoprire di dove proveniva.

Mentre levava lo sguardo dal libro, repentinamente un'aquila che se ne stava appollaiata su una roccia, lo afferrò con gli artigli, sollevandolo al di sopra degli alberi più alti.

Il bambino riprese in tutta fretta a biasciare le formule fatate che il padrino gli aveva insegnato ed il rapace lo lasciò andare. Come



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

se invisibili mani lo sorreggessero nella caduta, dolcemente volteggiando nell'aria il piccolo planò sulla vetta del monte Julier e lì le Uldeune lo accolsero nel loro castello di cristallo, dove, circondato da amorevoli attenzioni, crebbe, come vivendo un giorno senza fine, senza accorgersi del passare del tempo.

Si ritrovò giovinetto e incominciò a guardare con occhi nuovi le creature fatate che lo ospitavano. Una particolarmente gli piaceva e si accorse di essersene innamorato.

L'Uldeuna accettò di divenire la sua sposa.

Il giorno delle nozze era fissati e fervevano i preparativi, quando all'improvviso il giovane provò un desiderio struggente di rivedere la sua terra e quanti gli erano stati cari.

<<Che cosa ti rattrista?>> gli domandò l'amata, cogliendo un velo di malinconia nei suoi occhi.

<<Non ti posso nascondere nulla, rispose, abbracciandola teneramente.

<<C'è un'ombra, infatti, sulla mia felicità. Mi è tornato ad un tratto il ricordo dei miei genitori: mi piacerebbe rivederli, almeno per assicurarli sulla mia sorte. Chissà come stati in pena per me, non vedendomi più ritorno dal bosco>>.

<<Non sarò certo io ad impedirti di tornare da loro>>, rispose con un sorriso la fata. <<Guarda: con questo anello che ti infilo al dito potrai essere al tuo paese in un baleno e tornare da me in tempo per le nozze>>

<<E se dovesse esserci qualche intoppo, se incappassi in qualche guaio>>

<<Allora, ma solo allora, bada, e non per una futile ragione, ti basterà girarlo con la pietra sotto, per chiamarmi al tuo fianco>>

Il giovane tornò dunque dai suoi, che non credevano ai loro occhi e non finivano di stupirsi di quanto era lato, forte, intelligente e ben vestito.

<<Avevamo perso ormai ogni speranza di

ritrovarti, figlio>> disse il padre commosso. <<Questo è un gran giorno e voglio celebrarlo con una indimenticabile festa: verrà l'intero paese a rallegrarsi con noi>>.

C'erano proprio tutti a felicitarsi per il ritorno in famiglia del ragazzo, che, coinvolto nei preparativi e frastornato da parole ed abbracci, non era neppure riuscito a raccontare ai genitori la sua storia: né aveva avuto il coraggio di chiarire che la sua era una visita breve, perché lo attendevano altrove.

<<Ora so perché la mia figliola ha fino ad oggi rifiutato ogni proposta di matrimonio: aspettava te. Non ci sarà coppia più bella>>gli disse ad un tratto la madrina.

La ragazza era splendida, aveva morbide chiome ed occhi lucenti e un incantevole sorriso rivelava la bianca e perfetta dentatura. Ma, a confronto con l'Uldeuna, agli occhi del giovane appariva insignificante e scolorita.

<<Vostra figlia è bellissima, madrina, ed io mi sento onorato per la vostra proposta. Il fatto è... che io sono impegnato>> rivelò con aria impacciata.

<<Sei sposato?>> domandarono i genitori stupiti.

<<Lo sarò tra brebe>>

Attorno si levò un coro di proteste.

<<Se la cosa non è definita, puoi sempre tirarti indietro>>

<<Non vorrai rinunciare alla ragazza che ti viene offerta! Dove la trovi un'altra come quella?>>

<<Sai quanti vorrebbero essere al tuo posto?>>

<<Non vorrai dirci ch ela tua fidanzata è più bella>>

<<Non c'è ragazza al mondo che valga mia figlia>> tagliò corto la madrina, palesamente offesa; e aggiunse, con tono di sfida:<<Ce la mostri questa bellezza, se ne ha il coraggio e faremo il confronto!>>

<<Sì, faccela vedere!>> gridarono da più parti.

<<Lo volete davvero?>> sbottò il giovane, sicuro di sé.

Girò verso il palmo la pietra fatata e l'Uldeuna

comparve accanto a lui in tutto il suo splendore.

Esclamazioni di stupore e ammirazione accompagnarono l'apparizione: nessuna creatura umana avrebbe retto a paragone con la fata.

Ma il suo volto era triste, mentre, senza pronunciare parola, sfilava dal dito dell'amato l'anello, con cui avventatamente era stata evocata.

Scomparve avvolta da una nube luminosa, senza prestare ascolto al disperato richiamo del promesso sposo.

Per ritrovarla, l'innamorato vagò per monti e vallate, giorno dopo giorno, senza sosta invocando il suo nome: finché, ai piedi di una vetta, non si imbatté in un vecchio dalla barba bianca tutta scompigliata. Era l'Aura Sut, il Vento Basso,

<<Perché figliolo sei così disperato?>>volle sapere.

Ascoltò attentamente la storia che il giovanotto gli raccontò e, impietosito, gli donò



un paio di scarpe di pelo, che senza fare rumore potevano portarlo lontano quanto voleva.

<<Hai sofferto abbastanza e scontato abbondantemente la pena della tua sventatezza. Ma non posso fare altro per te, se non mandarti da qualcuno che forse potrà darti una mano>> gli disse, sollevandolo con un soffio.

Il giovane fù deposto davanti a una grotta a mezza costa, dove stava un uomo ancora più avanti negli anni: L'Aura Sura, il Vento di Sopra. Da lui ebbe un copricapo che rendeva invisibili e, spinto dal suo alito, dopo aver superato inaccessibili vette, giunse ai margini di un ghiacciaio.

Lì un terzo vecchio, il Favugn, il Favonio fecondatore della primavera, che raggiungeva punti delle Alpi dove nessun altro poteva arrivare, udita la sua storia gli diede un bastone.

<<Lancialo in lato, più in lato che puoi e ti trasporterà dove vorrai>>.

Così si ritrovò sulla cima del monte Julier, dove sorgeva il castello di cristallo in cui era cresciuto. Nei dintorni non c'era nessuno.

<<Che staranno facendo?>> si domandò, ansioso.

Varcata la soglia, fù abbagliato da un insolito sfavillio di luci ed alle sue orecchie giunse un dolcissima musica. Di stanza in stanza arrivò ad un salone addobbato per una festa di nozze.

Con angoscia si accorse che quella che stava per prendere marito, attorniata dalle compagne che l'aiutavano ad abbigliarsi e le acconciavano i capelli, era la sua promessa. Le si avvicinò senza fare rumore, grazie alle scarpe di pelo donategli dall'Aura Sut e nessuna si accorse di lui, perché il berretto dell'Aura Sura lo rendeva invisibile.

<<Lo sposo non deve essere ancora arrivato>> pensò, augurandosi che le Uldeune uscissero dalla stanza, lasciando sola l'amata per palesarsi a lei.

Quando sciamarono fuori con piccole grida di gioia, si levò il copricapo e disse semplicemente: <<Eccomi, sono qui. Da quando ti ho persa non ho fatto altro che

cercarti.>>

<<Ssssst!>> lo zitti la fata, mettendogli un dito sulle labbra.<<So bene quanto ti è costato arrivare sin qui senza anello>>

Prendendolo per mano, lo condusse nella sala dove erano radunate le compagne. Al suo cenno, il cicaluccio gentile si spense.

<<Che fareste, amiche mie, se perduta una chiave, ne aveste fatta fare un'altra, ma poi aveste ritrovato la prima?>> domandò con un luminoso sorriso.

<<Meglio servirsi di quella>> risposero all'unisono.

<<Ecco dunque lo sposo cui ero destinata e che oggi ho ritrovato>>

Celebrarono in letizia le nozze e vissero felici nel palazzo incantato.

L'Uomo Verde, dal cui inganno prende avvio il racconto, compare nella tradizione alpina, dall'alta Savoia alle Alpi orientali: ora appiedato, ora in groppa ad un verde destriero. In alta val di Cogne affattura le mucche di una armento, levando loro il latte; spesso si scontra con cacciatori e preti. Personificazione del maligno o di un'anima dannata è in ogni caso sempre una figura diabolica.

Nelle Alpi Retiche il monte Julier, inaccessibile e sacro sin dai tempi più antichi (sul passo, resti di colonne romane attestano che il sito era dedicato alle ninfe) era sede prediletta delle Uldeune, le vergini della montagna. Schive e riservate, si sposavano a volte con un mortale, per lo più mantenendo anche con lui il segreto del loro nome.

Mauro

Una delle storie del Lupo e della Volpe

Le avventure del Lupo e della Volpe sono una trilogia che sono arrivate a me, raccontatemi da mio padre quando ero bambino a sua volta raccontate dal nonno quando era bambino e così di generazione in generazione.

Era sopraggiunto l'inverno ed era più rigido del precedente. Il Lupo era stremato dalla fame. Nel suo peregrinare alla ricerca di cibo incontrò la Volpe. Il Lupo non si fidava della Volpe, più di una volta era stato da lei imbrogliato.

<< Ciao, Lupo. Come va?>>

<<Ciao, Volpe. Posso solo dire di avere una fame da lupi ma non trovo nulla da mangiare>>.

<< Lupo, Lupo – ho io la soluzione al Tuo problema. Domani appena cala il buio entriamo nell'orto del Contadino e rubiamo i cavoli! In due faremo un buon bottino che ci permetterà di sfamarci per tutto il mese>>

<< Dici davvero Volpe? Dai ci stò>>.

L'indomani a notte fonda il Lupo e la Volpe

quatti quatti entrarono nell'orto del Contadino che stanco per il duro lavoro dormiva già profondamente.

<<Volpe ... Volpe>>.

<<Shhh! Vuoi farci scoprire?>>.

<<No, Volpe ma come facciamo a dividere il bottino?>>

<< Semplice Lupo, io prendo la parte di sopra del cavolo e tu quella di sotto!>>

<< D'accordo Volpe>> rispose il povero Lupo.

Così alla Volpe toccò la parte buona (il cavolo) e al Lupo le radici.

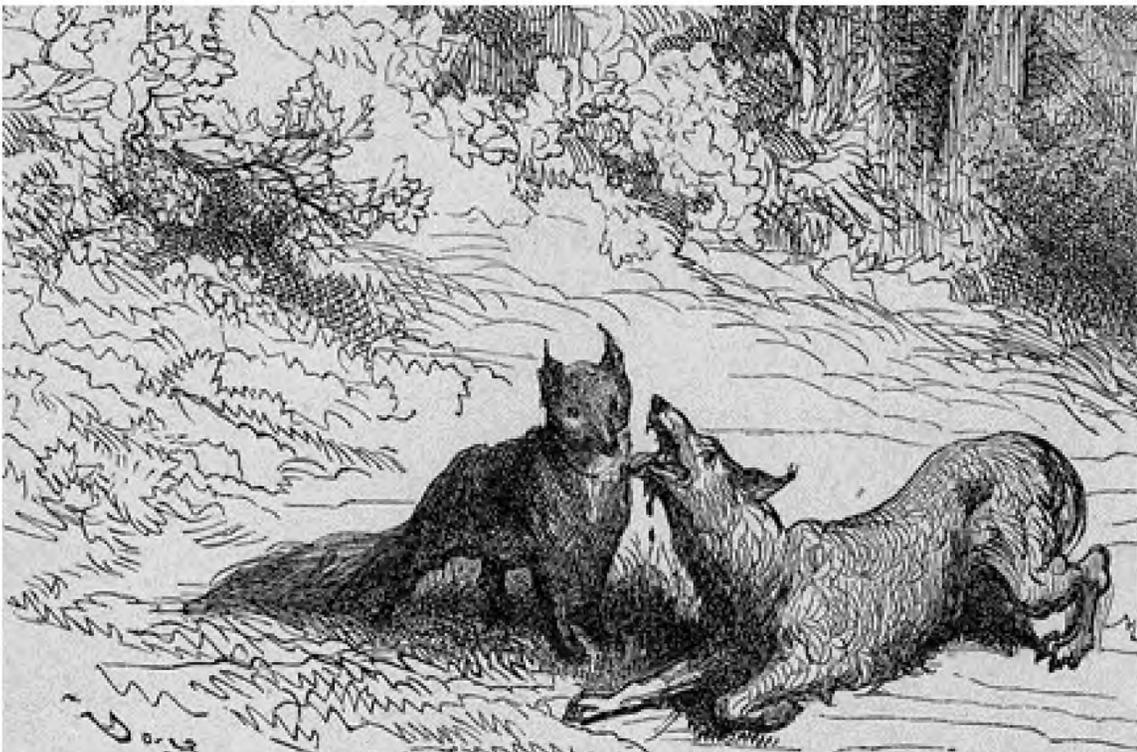
Riempiti i sacchi, ognuno tornò alla propria casa e qualche giorno dopo quando si incontrarono il Lupo esclamò: << Volpe ma il mio minestrone non è buono, sa di radici e il tuo?>>

<< Caro Lupo, il mio minestrone è squisito e poi sai che io sono una brava cuoca>>.

<<Senti Volpe>> Esclamò il Lupo: << Stanotte ci facciamo un altro giretto nell'orto del Contadino?>>

<< Va bene Lupo, appuntamento alla solita ora>>.

A notte fonda il Lupo e la Volpe entrarono



nell'orto del Contadino ma erano rimaste solo più le patate. Al Lupo venne una brillante idea:<< Senti Volpe, dividiamo da buoni amici. Stavolta prendo io la parte di sopra e a te quella di sotto>>.

<< D'accordo Lupo>> rispose la Volpe ridendo sotto i baffi.

La Volpe prese così le patate e al Lupo le piante delle patate.

Riempirono i sacchi e si salutarono soddisfatti del bottino.

Una settimana dopo quando si incontrarono il Lupo riprese a lamentarsi:<< Volpe ma il mio minestrone di patate è cattivo. Ha un sapore strano ...>>.

<<Lupo, quante volte devo dirti che non sai cucinare. Ti dirò il mio segreto ma bada a non svelarlo a nessuno. Prendi il minestrone che ti è rimasto e quando comincia a bollire metti la tua coda dentro e dai una bella mescolata. Vedrai come diventerà buono il tuo minestrone>>

Il Lupo ringraziò, corse a casa e accese il fuoco. Quando fu il momento immerse la coda nel pentolone così come la Volpe gli aveva detto.

Il bruciore fu terribile, comincio a ululare <<Uuuuhh, uuuuhhh...>>. Disperato corse fuori casa alla ricerca di acqua fresca. Si imbattè di lì a poco nello stagno e vi immerse la coda. Si sentì subito meglio e decise di lasciare la coda ancora un po' in acqua. L'inverno era però molto rigido, l'acqua ghiacciò e senza che il Lupo si accorgesse la sua coda rimase imprigionata nel ghiaccio.

All'alba quando il Contadino si svegliò, notò subito il Lupo in riva al suo stagno e deciso a fargliela pagare per i furti subiti, prese il randello più grosso e corse velocemente per bastonare il Lupo.

Il Lupo spaventato cominciò a tirare, a tirare, a tirare ... fino a quando la coda gli si staccò e lui riuscì a fuggire prima di essere preso a bastonate, però senza più la sua bella coda...

Ancora oggi quando di notte andiamo in giro per la campagna e incontriamo un Lupo senza coda, sappiamo che un pronipote di quel povero Lupo gabbato dalla Volpe.

Antonio





Il tema oggetto della riflessione che intendo proporvi riguarda il rapporto stretto che intercorre tra Montagna e Agricoltura e oggi questa tematica è sempre più all'attenzione della pubblica opinione.

Considerato che l'Agricoltura ha rappresentato un grande valore per le genti, ma per lungo tempo è stata al servizio dell'industria, forse, occorre ripartire proprio dal nostro rapporto con la terra, facendo in modo di contrastare la logica del solo profitto. E' prevalso infatti il pensiero secondo il quale i contadini da produttori di cibo a tutela dell'equilibrio del sistema economico si trasformassero in semplici ingranaggi del potere delle multinazionali, soggiacendo in tal modo alle scelte dei poteri delle forti compagnie aziendali.

Come possiamo constatare frequentando la Montagna nelle nostre escursioni, l'Agricoltura di montagna mantiene un ruolo rilevante legato all'economia ed alle esternalità positive che produce sia a livello ambientale che sociale.

La Montagna, intesa come "territori montani" dediti all'agricoltura, può avere nuove strategie di sviluppo locale grazie alla forte motivazione rinvenibile nella nuova fase di programmazione dei fondi strutturali 2014-2020.

Dunque, la nuova programmazione economica europea può rappresentare un'occasione imperdibile per generare valore economico e qualità della vita delle aree rurali

di montagna laddove si sviluppino politiche di sostegno e azioni concrete.

I territori montani intesi come "aree interne" dovranno rivedere e rivalutare le proprie risorse, come l'agricoltura, scoprendo le sue nuove declinazioni, come potrebbero essere l'agricoltura sociale e la bioagricoltura al fine di sviluppare una agricoltura sostenibile volta alla tutela della sicurezza alimentare, del rispetto per l'equilibrio del territorio, alla conservazione del paesaggio e dell'ambiente, alla garanzia dell'approvvigionamento alimentare.

Queste nuove attività sociali, tra le quali anche le terapie riabilitative e assistite con animali, meriterebbero una maggiore attenzione da parte del legislatore nazionale e regionale in modo da consentire di regolamentare una materia che sta evolvendo in tempi rapidi, vuoi anche per le numerose esperienze riscontrabili su tutto il territorio europeo.

Dal progetto della Rete *Rurale Nazionale*, finanziato attraverso il fondo europeo per l'Agricoltura e lo Sviluppo rurale per il periodo 2007-2013, emerge il concetto che la Montagna è sempre stata sinonimo di marginalità e di isolamento.

Dunque il riscatto dei territori montani come



aree interne va cercato nel perseguimento di uno sviluppo di tipo ecosostenibile, in modo da garantire alle aree di montagna possibilità di sviluppo ambientale e sociale.

Anche in Piemonte stanno crescendo le aziende che convertono la propria agricoltura convenzionale in attività come l'agriturismo, la didattica in azienda, la fattoria sociale, la filiera corta. In particolare, nelle zone pedemontane si sta assistendo ad una trasformazione aziendale da agricoltura convenzionale ad agricoltura biologica e agrituristica. In tal modo queste realtà riescono a mantenere un'attività agricola sopravvivendo alla forte competitività del mercato.

In Piemonte, da uno studio del 2011 condotto dall'Istituto di ricerche economico-sociali della Regione Piemonte emerge che, a fronte di un calo demografico di ben 350.000 unità nei comuni rurali, calo ancor più evidente nelle aree di media e alta montagna oltre i 700 metri di altitudine, negli anni recenti si è registrato un'inversione di tendenza. Nel decennio 2001-2010 i saldi demografici elaborati evidenziano un saldo migratorio positivo nelle aree montane pari a circa 27.000 abitanti, di cui i due terzi provenienti dall'estero. Nello specifico, 4.000 stranieri hanno preso la residenza in comuni situati oltre i 700 metri di altezza, nelle medie e alte vallate piemontesi, incidendo per il 4,8% sulla popolazione totale. In corrispondenza di questi dati statistici si evidenzia un interessante fenomeno di "neoruralismo", intendendolo come insediamento di persone e famiglie in aree marginali in controtendenza con lo storico abbandono. Questo fenomeno prende in considerazione sia comunità etniche che svolgono in un'area ristretta una specializzazione lavorativa sia pensionati che ritornano ai paesi d'origine, sia immigrati stranieri che si dedicano a mestieri rurali come la pastorizia, l'artigianato, rivitalizzando in tal modo le micro filiere tradizionali.

Dallo studio piemontese emerge inoltre che i giovani, intesi come nuovi insediati, sono in numero rilevante.

Partendo da queste analisi statistiche possiamo comprendere come sia importante porre in essere interventi pubblici per

rafforzare queste tendenze, come ad esempio sostenere i servizi scolastici, i trasporti locali, i servizi sanitari, l'accessibilità ad internet in banda larga, ma anche interventi volti a favorire la creazione di posti di lavoro in loco.

Una valutazione delle politiche per la Montagna piemontese condotta dallo stesso Istituto regionale ha sottolineato che nel periodo 2000-2006 cospicue risorse finanziarie sono state finalizzate ai servizi locali in quei territori montani in cui si erano evidenziati particolari necessità locali e soprattutto in cui era forte la capacità di dialogo tra ente regione e attori del territorio.

Indubbiamente permangono comunque le "sacche di marginalità" nelle aree rurali montane.

Ne consegue da questa analisi che solo con azioni continue nel tempo si potrà in qualche modo riequilibrare la situazione su tutto il territorio regionale. Questi sforzi richiedono ingenti risorse finanziarie, tant'è che il fabbisogno finanziario necessario per questo obiettivo si scontra con la contrazione dei fondi imposta dalla attuale congiuntura economica, sia per quanto riguarda la riduzione dei trasferimenti nazionali sia per i forti tagli operati sul bilancio regionale.

Il nuovo ciclo di programmazione dei fondi strutturali europei 2014-2020 rappresenta per il prossimo futuro lo strumento per intervenire a livello finanziario a favore anche delle aree montane, intese come "aree interne". Individuare correttamente le principali linee di intervento locali e aumentare la capacità di spesa in tempi stretti sono le due priorità per stimolare le economie locali attraverso misure rapide e incisive.

*"Something hidden. Go and find it.
Go and look behind the Ranges.
Something lost behind the Ranges.
Lost and waiting for you. Go!"*
*"Qualcosa è nascosto. Vai a cercarlo.
Vai e guarda dietro ai monti.
Qualcosa è perso dietro ai monti.
Vai! E' perso e aspetta te.*

*Rudyard Kipling
The Explorer in The Collected poems 1898*

Laura



I rifugi alpini sono nati per aiutare i viandanti che in passato attraversavano le Alpi e avevano bisogno di luoghi ove trascorrere la notte e rifugiarsi in caso di condizioni meteorologiche avverse.

Per poter trascorrere la notte è spesso richiesto l'utilizzo di un sacco lenzuolo, alternativamente al sacco a pelo.

Negli ultimi decenni con lo sviluppo del turismo di montagna i rifugi sono diventati piccoli alberghi che, pur offrendo in molti casi solo servizi essenziali, ospitano non solo alpinisti ed escursionisti, ma anche turisti desiderosi di consumare un pasto durante una breve gita in montagna o durante una giornata passata sugli sci.

L'Italia vanta il più alto rifugio alpino d'Europa: è la Capanna Regina Margherita (4559 mt s.l.m.), situata sulla punta Gnifetti del Monte Rosa; questo rifugio è proprietà della sede centrale del CAI, ma è in gestione alla sezione di Varallo Sesia.

Molti rifugi nelle Alpi hanno all'interno stesso della struttura, o nelle vicinanze, un apposito locale invernale, che permette al turista di avere un posto per rifugiarsi e/o pernottare anche nella stagione invernale, ovvero quando il rifugio è solitamente chiuso.

Perché scegliere proprio un rifugio per trascorrere qualche ora o qualche giorno della propria vacanza?

Ci sono mille motivi per salire fin lassù, per scappare dalla vita caotica e frenetica della città, in cerca di scenari naturali e autentici, per degustare sapori genuini, o per l'ambiente familiare.

Forse solo per questo e forse per molto altro.

E quando siete lassù, non siate troppo pigri da non alzarvi e perdere così un'alba che s'infilza quasi di striscio tra quelle rocce, non siate troppo affamati da sedervi a tavola e perdervi così il calar del sole e il dolce passaggio dal giorno alla notte.

Non perdetevi poi un temporale, fatto di un composto caos, tra rumori assordanti e mille luci, per poi come d'incanto veder apparire il sole e poter respirare quell'aria fresca che vi

laverà dentro...

Anche solo per uno di questi momenti vale la pena di salire su un rifugio!

Avvicinate e fatevi amico il gestore, lui sì, vero "Maestro di montagna", custode di mille esperienze. Fermatelo, fatevi raccontare una di quelle storie d'altri tempi, ascoltate in silenzio quale filosofia di vita rende speciale ogni racconto, lasciatevi dire come per cento volte ha tentato di scappare da quel posto così difficile da domare e perché poi, per cento e una volta, è tornato puntuale in primavera nel suo eremo e resterà aggrappato per sempre a quelle rocce.

E così, tornerete un po' più ricchi a valle, pensando che in fondo tutti salgono su una montagna e poi, dopo poco, la riscendono ma che, solo lui, il rifugista, resta a presidiarla.

E quando sarete scesi, vi verrà la voglia di tornare ancora lassù, per scoprire un altro rifugio pieno di storia e conoscere un altro "Maestro di montagna" che vi dirà quale sentiero prendere per scoprire un nuovo pezzo di mondo, così da rubare ancora alla montagna un nuovo e indimenticabile ricordo!

Walter



Il canto sicuramente nato durante la grande guerra da Irredentisti trentini è cantato con diversi arrangiamenti da diversi cori.

TESTO DEL CANTO

Sul rifugio

*Sul Rifugio bianco di neve
una luce pallida appar
è Maresa che va lieve lieve
Cacciator ti viene a trovar.
Cacciator nel nome di Trento
salutate il babbo per me
accarezza la nostra bandiera
su nel cielo presso gli eroi.
Dall'azzurro cade una stella
sul rifugio diventa un fior
goccia azzurra caduta dal cielo*



*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.*

Questo mese voglio proporvi due arrosti che sono certo faranno la felicità di quanti, come me, sono inguaribili "carnivori" costantemente alla ricerca del "sapore perfetto".

Il Capocollo spadellato al vino PORTO farcito con prugne ed albicocche è un capolavoro di sapiente accostamento di sapori che solo un genio come il mio maestro, lo chef Luciano Bergesio, poteva immaginare.

Il Brasato al BAROLO, conosciutissimo ma non per questo meno interessante, resta un classico intramontabile della cucina italiana.

In assoluto questi sono due arrosti di altissimo livello che non possono mancare sulle vostre tavole soprattutto in occasione delle grandi feste!

IL CAPOCOLLO SPADELLATO AL VINO PORTO

(farcito con le prugne e le albicocche)

INGREDIENTI

- Capocollo disossato 900 g
- Fettine di lardo stagionato n. 6
- Prugne secche senza nocciolo q.b.
- Albicocche secche senza nocciolo q.b.
- Chiodi di garofano n. 2
- Aceto di lamponi Maille 4 cucchiali
- Porto 20 cc Olio extra vergine di oliva 6 cucchiali
- Burro di panna 50 g
- Alloro 3 foglie
- Aglio 1 spicchio
- Pepe nero macinato
- Semi di coriandolo macinato
- Cannella in polvere
- Buccia di una arancia
- Sale Spago da cucina

PREPARAZIONE

Fate una incisione a metà al capocollo aprendolo a libro (fate attenzione a non tagliare fino in fondo le due metà che devono assolutamente restare unite).



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

Prelevate la buccia dell'arancia facendo attenzione a non tagliare anche la parte bianca.

Distendete il capocollo aperto sul tagliere, spargete un po' di sale, un pizzico di pepe, di coriandolo e di cannella e mettete nel centro per il lungo una fila stretta di prugne e di albicocche.

Distendete le fette di lardo in modo da coprire bene le prugne e le albicocche, poi arrotolate il capocollo e legatelo con lo spago come una normale rollata.

In un tegame antiaderente fate sciogliere a fuoco basso il burro con l'olio, aggiungete la buccia d'arancia, lo spicchio d'aglio (che toglierete a metà cottura) e le foglie di alloro, poi aggiungete il capocollo legato e fatelo rosolare sempre a fuoco basso per 5 minuti da ambo le parti.

Aggiungete l'aceto e fatelo sfumare per altri 5 minuti, poi versate il porto, aggiungete i chiodi di garofano, coprite il tegame con il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, girando il capocollo di tanto in tanto.

A cottura ultimata, affettate e coprite le fette con un cucchiaino del fondo di cottura che avrete frullato a crema.

IL BRASATO AL BAROLO

INGREDIENTI

- Cappello del prete 1 kg
- Lardo 120 g
- Burro 30 g
- Prezzemolo tritato 1 cucchiaino
- Salvia 2 foglie
- Rosmarino 1 rametto
- Alloro 1 foglia
- Spicchi aglio 2

- Cannella 1 pizzico
- Chiodo di garofano 1
- Cipolle tritate 2
- Carota tritata 1
- Sedano mezza costa tritata
- Noce moscata 1 pizzico
- Barolo 1 bottiglia
- Brodo di carne
- Sale e pepe

dorandola uniformemente.

Aggiungere il trito misto di aglio, rosmarino, prezzemolo e salvia, sale, cannella e chiodo di garofano, lasciare insaporire per 20 minuti.

Aggiungere il soffritto, girare il pezzo più volte, aggiungere il vino e fare cuocere adagio per almeno 3 ore.

Lasciate riposare la carne, affettatela e servitela con il sugo di cottura frullato a crema.

Mauro

PREPARAZIONE

Fare un battuto finissimo con salvia, alloro, aglio, rosmarino, prezzemolo, cannella, sale e chiodo di garofano.

Tagliare il lardo a listarelle e fare asole sulla carne riempiendole con il lardo, legare la carne con lo spago per mantenerla compatta in cottura.

Fare un soffritto con sedano, carota e cipolla.

Rosolare la carne con il burro e l'olio,



La storia del ghiaccio di Salbertrand

Sul finire dell' 800 e all'inizio del 900 si ebbe in Europa un periodo di relativa stabilità che favorì un miglioramento delle generali condizioni di vita.

Questo mutamento creò e determinò la necessità di trovare come conservare e preservare le derrate alimentari, carni e verdure in primo luogo, e ciò si raggiunse utilizzando un semplice sistema che aveva un unico punto di riferimento: il freddo.

Questa risorsa naturale, normalmente utilizzata da sempre nella stagione invernale, divenne una primaria necessità nella gestione di esercizi alberghieri e in altre similari attività commerciali conosciute inizialmente come "Botteghe del Caffè" dove venivano reclamizzate specialità di nuova concezione: birra, gassosa, spremute, bibite e anche i primi gelati.

Reperire e conservare il ghiaccio durante il periodo estivo non era cosa semplice, pertanto si cercò di individuare quali fossero i siti più affidabili per l'approvvigionamento del



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

ghiaccio.

Valutando costi e benefici, occorreva tenere presente che al costo di estrazione e trasporto si doveva aggiungere la perdita di peso subita dal ghiaccio durante il trasporto dal punto di prelievo a quello di consumo.

L'unica valle del Piemonte che disponeva di un mezzo relativamente vicino ai grandi nevai era la valle di Susa con la sua ferrovia e, il punto più prossimo, la stazione di Salbertrand posta a quota 1007 mt slm.

Se questo era un vantaggio non erano da sottovalutare le difficoltà di estrazione e di trasporto a valle del ghiaccio estratto dal fianco orientale di quello che era allora il ghiacciaio di Galambra posto a 3060 mt.

Prelevare il ghiaccio staccando grandi blocchi



OULX - Lago e Ghiacciaio Galambra (m. 3100)

non era una semplice operazione.

Si aggiunga la mancanza di strade e altre inevitabili difficoltà.

Presso il ghiacciaio, tramite segoni e altri marchingegni, si preparavano blocchi di dimensioni accettabili. Le dimensioni medie preferite erano cm 110x70x40= 308 kg, un peso considerevole.

Se l'operazione di estrazione dei blocchi dal ghiacciaio era un'impresa impegnativa, ancor di più lo era il trasporto a valle, operazione faticosa, soprattutto pericolosa fatta da uomini locali con l'unico mezzo che permetteva di passare ovunque: la slitta.

Gli uomini che partecipavano a questo massacrante e pericoloso lavoro, dovevano essere rudi e coraggiosi.

Ovviamente questi trasporti avvenivano nei mesi estivi anche se il ghiaccio, scendendo di quota, riduceva il suo volume.

Il tracciato percorso dalle slitte in discesa transitava per il Pasòu di Gla, passaggio del ghiaccio.

Si saliva, dalla stazione di Salbertrand al ghiacciaio, in circa cinque ore portando sulle spalle la grossa slitta e il cordame e la discesa con il carico era quasi un'impresa impossibile tenendo conto della forza necessaria per tenere a freno una slitta con 300 kg di ghiaccio su terreni impervi e su mulattiere.

La temperatura in alta quota, sul ghiacciaio era relativamente bassa, ma scendendo a valle aumentava e questo fatto provocava lo scioglimento dei blocchi di ghiaccio.

Dal ghiacciaio alla stazione di Salbertrand si calcolava un perdita del 15%.

Qui il ghiaccio veniva pesato e stivato in vagoni isolati termicamente.

Gli uomini coinvolti in questa attività erano circa una ventina i quali, in due giorni la settimana, martedì e venerdì, si suddividono il trasporto del ghiaccio.

Si doveva garantire il trasporto di un volume di ghiaccio sufficiente a coprire le spese di spedizione su rotaia e rispettare, con perfetto tempismo, l'orario ferroviario.

La salita al ghiacciaio di questi uomini, con la pesante slitta sulle spalle, iniziava verso mezzanotte.

Si dovevano superare 2000 mt di dislivello e ciò richiedeva un tempo di percorrenza di circa cinque ore.

La slitta, costruita di frassino o maggiociondolo, pesava all'incirca 30 kg e doveva resistere alle sollecitazioni, al carico e alla discesa su un fondo di buche e dossi che spesso la portavano a inclinarsi lateralmente con il rischio di ribaltare il carico.

Seguendo la strada più agevole, per la salita, si raggiungeva la borgata Frénée, poi il rio Gironda per proseguire verso le grange Hubert sino alla Casses Blanches.

Poi si raggiungeva il Pasòu du Gla e, all'alba, il ghiacciaio di Galambra.

Appena arrivati i tagliatori sistemavano il carico che veniva legato.

Dopo una breve sosta per consumare un frugale spuntino, si prendeva rapidamente la via del ritorno.

Non è precisabile quanto fosse remunerativo ogni miriagrammo di ghiaccio reso in stazione a Salbertrand, certo era comunque una fonte di guadagno che permetteva l'acquisto di un bel capo di vestiario o sostituire un capo bovino o equino.

Beppe

Questo mese un lettore mi scrive :

<<Gentile Dottore, soffro ormai da anni di uno stato di ipertensione e di colite che mi limitano non poco nelle attività svolte all'aria aperta.

Seguo costantemente la vostra rivista e leggo delle belle attività svolte dalla UET su per i monti e valli delle nostre Alpi.

Sicchè, le chiedo: un graduale approccio alla Montagna partecipando a qualche bella escursione organizzata dalla vostra Sezione, crede potrebbe fare bene alla mia salute?>>

Nonostante un tempo si pensasse l'esatto contrario, la montagna fa bene anche a chi soffre di ipertensione.

Ed i vantaggi non sono pochi: la concentrazione nell'aria di grandi quantità di ioni negativi da' una intensa sensazione di benessere all'organismo, da non dimenticare, poi, l'effetto che si ottiene con una semplice passeggiata lungo i sentieri montani: un movimento di questo tipo migliora lo stato di salute di tutto il sistema cardiocircolatorio.

Attenzione, però : affinché questo tipo di vacanza mantenga la sua promessa e' necessario tenere conto di alcune precauzioni.

Innanzitutto, controllare con scrupolo i valori pressori, che in montagna si alzano per due motivi

Primo: la quota, più si sale con l'altitudine, minore e' la concentrazione di ossigeno nell'aria, e questo comporta uno sforzo di adattamento da parte di tutti gli organi del corpo (che devono modificare i loro ritmi) e di conseguenza un aumento della pressione arteriosa.

Secondo: la temperatura, più fresca rispetto a quella a cui si è abituati in città di conseguenza i valori pressori, che con il caldo si abbassano, tornano a salire.

Per questo, in linea di massima, bisogna adottare il dosaggio di farmaci antipertensivi secondo quello che si tiene in città durante i mesi invernali.

Altra precauzione: per consentire all'organismo di adattarsi gradatamente alle nuove condizioni climatiche, non si deve cominciare subito dal primo giorno con lunghe passeggiate, meglio procedere gradatamente.

A tavola, infine, vietato assumere pasti



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

pesanti durante la sosta nei rifugi, poiché comporterebbero un maggior affaticamento per il cuore legato alla digestione più elaborata.

Durante i mesi estivi, l'eccessiva calura, favorisce una eccessiva proliferazione di batteri nell'intestino.

Di conseguenza, aumentano anche i rischi di vedere accentuarsi i sintomi della colite in chi già ne soffre.

Questo meccanismo si blocca con l'aria fresca tipica del clima montano, inoltre la maggior presenza di ioni negativi esercita un'azione stimolante anche sull'apparato digestivo, che migliora così il suo funzionamento; non a caso in montagna si tende ad avere maggior appetito e si digeriscono con maggior facilità anche cibi che in città ci sarebbero proibiti.

Per chi soffre di problemi tipo gastrointestinale le passeggiate giornaliere danno una sferzata alla circolazione.

La maggior vascolarizzazione di tutti gli organi va a tutto vantaggio della digestione, che diventa più attiva, e dell'intestino che si regolarizza.

E ancora, anche l'effetto calmante e rilassante che un ambiente montano esercita sul sistema nervoso produce i suoi effetti positivi, le altitudini medie sono indicate anche per patologie come l'ulcera che si scatena nei periodi di forte stress.

Se si soffre di asma e di bronchite cronica, si trae grande giovamento da una vacanza in montagna. Il motivo e' assai semplice: l'aria priva di smog e di polveri nocive per chi ha problemi respiratori, la temperatura più fresca e' un ulteriore alleato.

Effetti positivi sulla respirazione si hanno anche passeggiando lungo sentieri tra i boschi di conifere poiché si sprigionano sostanze balsamiche piacevoli ed efficaci.

Nonostante ciò, bisogna ricordarsi di prendere

delle piccole precauzioni: attenzione agli sbalzi di temperatura, che possono risultare deleteri per l'organismo causando una bronchite; attenzione anche all'altitudine: sopra i 1500 metri, la concentrazione di ossigeno nell'aria comincia a diminuire rendendo la respirazione più difficile.

Al di sotto dei 1000 metri, invece, gli asmatici allergici devono limitare quanto più possibile le attività all'aperto: le concentrazioni di pollini nell'aria sono infatti più elevate.

Per il periodo di convalescenza successivo ad intervento chirurgico o per causa di malattie fortemente invalidanti, la vacanza in montagna è la destinazione ideale.

I motivi sono diversi: gli ioni negativi migliorano il metabolismo, la maggior quantità di ossigeno nell'atmosfera vitalizza i globuli rossi rendendo più attivo anche il sistema immunitario, tutti benefici che si possono ottenere al massimo concedendosi passeggiate nelle prime ore del mattino.

Ricordiamo anche che, dopo una malattia o un intervento chirurgico si può cadere, purtroppo, anche in stati depressivi.

Anche sotto tale aspetto la montagna risulta salutare: il caratteristico panorama verdeggianti dei paesaggi al di sotto dei 1500 metri aumenta nell'organismo la produzione di alcune sostanze (soprattutto cortisolo) che esercita un'azione positiva nei confronti dell'umore.

Ettore

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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

S.O.S. Montagna

In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi

AVEVO UN AMICO

in Memoria di Giovanni Bergoglio

Nella stanzetta in cui trascorro quasi tutta la mia vita da pensionato, in mezzo ai miei libri, vedo davanti al tavolo da lavoro una bella, grande fotografia...ebbe a portarmela Lui, in regalo, qualche anno fa.

Davanti a una baita di montagna siamo stati ripresi Ugo, io e Lui...GIOVANNI.

E' accanto a noi, ma resta staccato, lo sguardo fieramente altrove, cappellaccio sul traverso.

Adesso Giovanni non c'è più: una telefonata di Piero mi ha avvertito. Dopo un ennesimo ricovero in Ospedale, tornato a casa non ha più accettato quel genere di lotta. Forse gli andava di lottare con la tormenta, ma finire così, lentamente, tra un morso e l'altro della malattia, non lo accettava.

Giovanni era un tipo un po' speciale.

Cercherò di inquadrarlo con l'esempio del suo rapporto con il sottoscritto.

Poiché io fui volontario di guerra, e non ho mai nascosto il mio passato, mentre egli era sincero e infiammato Comunista, sulle prime ebbe un po' di puzza sotto al naso nei miei confronti.

Poi mi si affezionò profondamente, con estrema sincerità. Desiderava sentirmi "vicino", restando tuttavia "staccato".

Sul pullman, di rientro da qualche gita, mi diceva: <<Mi piace stare con te, perché tu sai essere vicino senza rompere!>>

Un giorno, quando io ancora riuscivo per lo meno a percorrere i sentieri di montagna, ci accordammo per trascorrere una settimana in montagna, e salimmo insieme al Jervis, in Valle Pesio.

Fu una settimana intensa: Giovanni cominciava ad essere soddisfatto soltanto se superava i 1000 metri di dislivello; io arrancavo al massimo sui 3-400 metri.

Allora cercavo un riparo, aprivo il sacco con le provviste, e lo aspettavo. Lui spariva come un camoscio, su per la montagna e lo rivedevo comparire, nel tardo pomeriggio, arrossato dal sole, gli occhi splendenti per la gioia di essere stato lassù.



Non abbiamo mai intrecciato una discussione; ci capivamo ad occhiate. Quando qualcuno cercava di essergli vicino, lo accettava volentieri, ma guai a sorpassare il limite della persona...si rinchiudeva in se stesso come una chiocciola a cui si tocchino le antenne.

Potei parlargli al telefono alcune settimane fa.

Mi raccontò di essere stato ancora una volta in Ospedale, senza però spiegarmene i motivi, ma che, tuttavia, riusciva nuovamente a camminare e aveva ricominciato a fare passeggiate in collina, verso il Colle della Maddalena.

Lo incitai a rimettersi in contatto con gli Amici del CAI, così da riuscire – magari – ad arrivare ancora una volta quassù, su queste colline langarole, per affettare assieme un bel salame...ciò che lo fece ridere apertamente.

Ora non c'è più, ma io ricordo la sua risata, e me lo rivedo su una cresta, profilo staffilato dal vento, le mani in tasca.

E vorrei che tutti noi, amici del Club Alpino Italiano, lo ricordassimo in silenzio...non ha voluto, o non ha saputo stringere le molte mani che gli sono state tese, però adesso le stringe tutte.

Così almeno io credo, e mutuando le parole di un grande alpinista, Emile Javelle, vi invito tutti, o voi che leggete, a ricordare Giovanni tutte le volte che salirete ancora in montagna, gridando il suo nome, una volta arrivati in vetta.

Luigi Sitia

Il 23 agosto è mancato all'affetto dei suoi cari Giovanni Bergoglio.

Noi della UET... vogliamo ricordarti così !





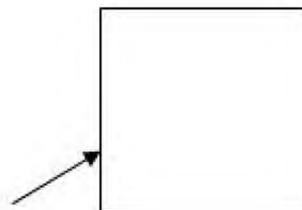
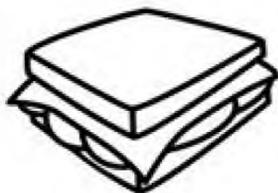
Catena semi-illustrata

Anagrammando, cambiando, sottraendo o aggiungendo una lettera, collegate **ALTO** con un soggetto illustrato e quest'ultimo con una parola scritta e così via, alternando una parola con un'illustrazione in modo da formare una catena.

ALTO

POSA TASTO ROMA AMO LAGO PASSO

(Ornella)



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

I CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
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							

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

ORIZZONTALI:

1. Descrizione particolareggiata temporale dei fatti accaduti
13. La montagna da cui nel 1904 da cui si staccò la valanga che travolse i minatori del Beth
14. In loro e in altri
15. Dio egizio del sole
16. Piccola rana
17. È l'equivalente francese dello slang
19. Libro in cui sono spiegati i primi elementi dell'aritmetica
21. Impediscono di uscire dalla gabbia
22. Il nome dell'attrice Moore
23. Un comune in provincia di Trento
24. Sulle targhe delle auto dell'Armenia
25. Fu ucciso dalla Corday
26. Un giorno... corto
27. Un attuale controverso trattamento terapeutico
29. Nota società che si occupa di elevatori
31. Soppiantò il cinema muto
33. Andati via per il poeta
34. Imprigionata, bloccata
37. La chiocciola della posta elettronica
38. Organizzare occultamente un inganno
39. Pieno, rimpinzato
41. Tradizionale abito femminile indiano
42. Un'organizzazione malavitosa tentacolare

VERTICALI:

1. Un forte eretto dal Regio Esercito nell'alta Valle di Susa tra il 1898 e il 1910
2. Particella iterativa
3. Pietre semipreziose ornamentali
4. Fiume che feconda l'Egitto
5. Imposta sul Valore Aggiunto
6. Introduce un congiuntivo
7. Toga indossata dai consoli romani
8. Un porto del Salento
9. Una vecchia imposta (sigla)
10. Fiore alpino con il quale si produce il celebre liquore Genepy
13. Spacconi, smargiassi
18. Anello stradale che circonda Roma (sigla)
20. Ricoperti con una veste a forma di mantello
21. Cittadina del Frusinate
23. Pomello che serve per regolare a mano
25. La prende il cacciatore
26. Lo è la mosca
28. Trapassato, deceduto
30. Copricapo del Papa
32. Biochemical Oxygen Demand
35. Professore in breve
36. Monna ritratta da Leonardo
39. Targa di Sassari
40. Iniziali della Minelli

In questo gioco vanno annerite 22 caselle ... A voi !

(Franco)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

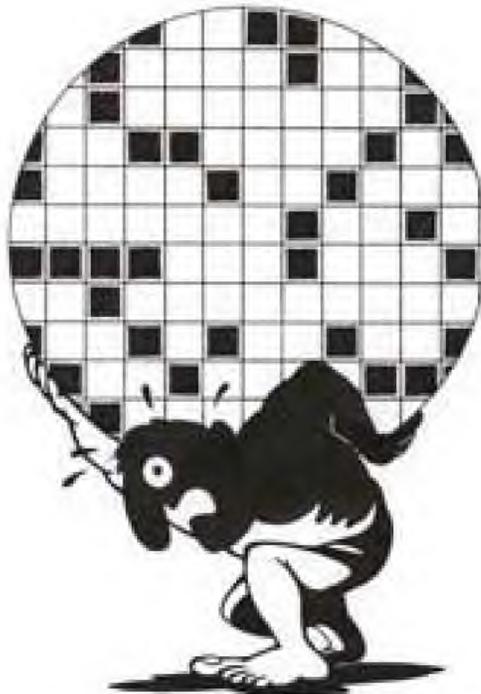
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di NOVEMBRE dell'Escursionista)

ORIZZONTALI:

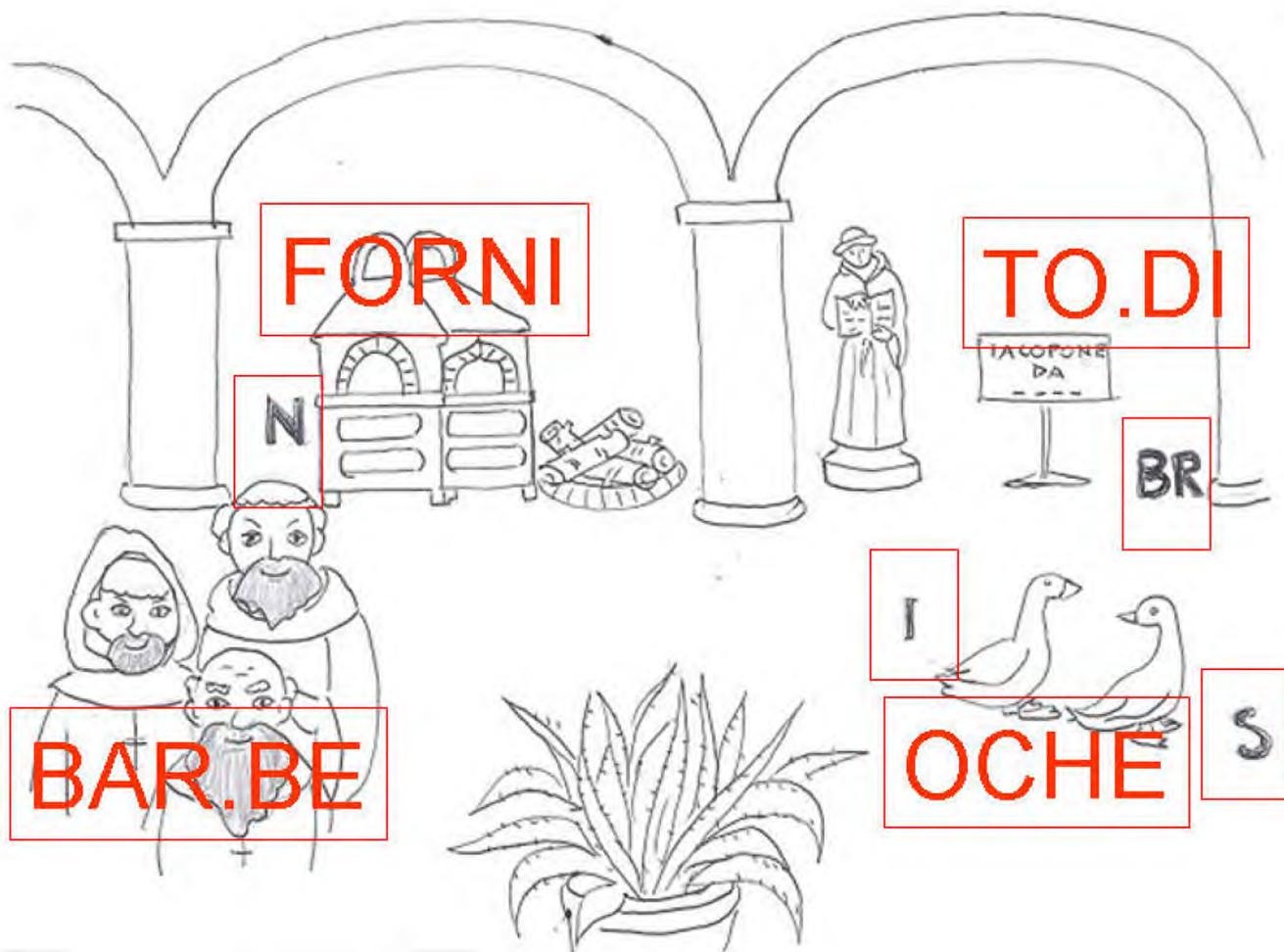
1. Città francese
2. È circondata dal mare - regina dell'antichità
3. Furono moltiplicati con i pesci – nome di donna
4. Stop – Un gustoso formaggio
5. È simile alla lucertola- Quello vero è raro
6. Scrittore italiano
7. È cucita sulla manica o sul bavero – Articolo spagnolo
8. Sua maestà – Succinti artificiali
9. Rimedio per tutti i mali – Dio dell'amore
10. Nel pianoforte sono bianchi/neri – l'Enel
11. Gerundio presente di disattivare
12. Ha sempre l'ultima parola – ottima farina- non credente

VERTICALI:

13. Ha un fornello
14. Cloruro di sodio-99 romani
15. Disputato-le pari di asso
16. Organi per il volo-dolce siciliano
17. Le vocali di sera-serie di portici
18. Esprime un dubbio – nome di uomo
19. Privati della testa
20. Incendiario- Ha sostituito l'IGE
21. Originare,causate – Asti
22. Varietà di calcedonio – Il nome della Papas
23. Piccolissima unità di misura
24. Un pezzo degli scacchi- è a Parigi



Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE



BAR. BE.N FORNI.TO DI BR.I.OCHE.S

1	R	A	2	G	3	N	4	I	5	D	6	I	7	L	8	E	9	C	10	C	O
A		12	R	A	D	U	R	E		13	R	A	D								
14	15	S	P	I	R	E		16	R	E	17	C	I	S	I						
18	S	A	G	R	A	T	I		20	A	S	S	O								
21	E	N	N	A		22	A	S	23	S		24	T	I							
R		25	A	T	26	A	L	A	N	27	T	I	N	28	I						
29	30	E	S		31	A	L	E		32	O	R	A		D						
33	N	E	34	L		35	G	A	36	U	D	E	N	T	I						
37	A	D	E	L	E		38	N	A	N	O		O								
39	R	I	S		40	B	O	I	T	O		42	E	Z							
43	S	A	T	I	R	I	C	I		45	A	M	I								
I		46	O	R	A	L	I		47	A	L	O	E								

1	C	A	2	T	3	A	4	L	O	5	G	6	A	7	R	8	E				
I			9	E	N	A				10	A	B	E	T	I	11					
12	13	D	E	R	I	V	A	Z	I	O	N	E									
	14	R	E	M	O				A					15	I	R	A				
16	C	E	S	A	R	E			17	A	18	T	E	A							
20	A	M	A	T	O	R	E		21		R			22	T	23	E				
24	M	O	D	A				25	A	M	N	E	R	I	S						
E					28	I	S	P	A	N	I	C	O								
29	30	R	O	S	A			31	M	I	N	I	C	A	R						
32	A	M	I	N	T	O	R	E													
34	T	A	O		A						35	E	N	36	T	I					
37	A	R			38	B	U	C	I	N	T	O	R	O							



VEDIAMOCI alla UET

nei VENERDI' SERA alle 21.00 per...

Curare lo sviluppo dell'amore per l'Escursionismo

Il calendario di incontri per la presentazione delle uscite sociali scelte nel programma 2013 sta per terminare. Infatti l'ultimo appuntamento è previsto per il 22 novembre prossimo alle ore 21 al centro incontri del Monte dei Cappuccini con la presentazione del Monte Bernard.

L'iniziativa Raccontare un territorio verrà successivamente valutata dagli organizzatori per analizzare le eventuali criticità e decidere se riproporre un analogo strumento di comunicazione nel programma del prossimo anno.

Personalmente, credo sia difficile pesare le ricadute di una proposta in un solo anno di svolgimento.

Penso piuttosto che, portate le dovute correzioni, come è giusto che avvenga per ogni esperienza, questa iniziativa possa e debba essere rilanciata nel programma del prossimo anno, intanto inserendo una apposita sezione nell'opuscolo illustrativo delle uscite sociali per farne parte integrante e sostanziale del programma medesimo.

Un aspetto degno di evidenza è la partecipazione dei soci all'iniziativa.

Quest'anno la proposta non ha avuto il giusto ritorno poiché è nata come iniziativa estemporanea, senza una comunicazione di sostegno.

Non è pensabile catturare l'attenzione e la partecipazione dei più se una qualsiasi idea non la si culla e non la si segue fin dalla sua nascita!

Un programma escursionistico estivo per la sua completezza deve, a mio avviso, contenere una scaletta di appuntamenti culturali e non solo camminate.

Camminare insieme, come da sempre la UET intende offrire ai suoi appassionati partecipanti, vuol dire trasmettere, camminando, l'interesse per i luoghi visitati, far nascere la voglia di conoscere la storia, l'ambiente, la natura delle mete a programma.

La brochure che contiene il programma di quest'anno e i programmi degli anni precedenti così riporta: "L'escursione non deve essere una corsa ma l'occasione per conoscere la montagna e i suoi ambienti naturali, storici e culturali, che sono luoghi di esperienza da condividere con altre persone."

Del resto, scopo del nostro gruppo accompagnatori è quello di prendere per mano ogni partecipante e fargli scoprire le caratteristiche di ogni uscita.

Laura



Un Capodanno coi fiocchi...



Prossimi passi
Altri Eventi

Settimana Bianca in Val di Fiemme



La UET per le festività di fine anno **organizza** dal 29 dicembre 2013 al 4 gennaio 2014

la SETTIMANA BIANCA in Val di Fiemme *in località Ziano di Fiemme (TN)*

Saremo nel cuore delle Dolomiti, in una splendida Valle incorniciata dalle Pale di San Martino situata fra le aree incontaminate degli stupendi parchi naturali di Paneveggio ad est e del Monte Corno ad ovest.

Durante la vacanza, oltre a svolgere l'attività sportiva, visiteremo le località più caratteristiche della zona che nei lunghi mesi invernali si rivestono del magico candore della neve.

Nel corso della Settimana Bianca saremo ospitati presso l'Albergo Negritella*** (www.albergonegritella.com) che si trova nelle immediate vicinanze della pista di fondo e della fermata degli skibus. Il trattamento prevede la mezza pensione in camere doppie/triple con balcone, servizi privati, televisione digitale, telefono, asciugacapelli. L'albergo è dotato di un centro benessere a disposizione degli ospiti nelle ore pomeridiane. E' previsto un programma di escursioni con le guide del territorio in alternativa allo sci.

Il costo è di 580€ comprensivo di mezza pensione in camera doppia/tripla, viaggio A/R in auto pulmann granturismo, spese organizzative e cenone di fine anno.

Le informazioni possono essere richieste in sede oppure agli organizzatori:

Luisella Carrus Garrone cell. 349/2630930 oppure Luciano Garrone cell. 348/7471409

e-mail lucianoeluisella@fastwebnet.it

Vi aspettiamo presto per condividere tutti insieme questa vacanza !



Prossimi passi Altri Eventi

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

Mauro Zanotto !

che ci ha inviato questa bella foto dai colori autunnali della Valle dei Carbonieri scattata alle Grange del Pis (zona Rifugio Barbara Lowrie) durante il Giro dei Rifugi dell'Alta Val Pellice svolta sulle "orme dei Valdesi"



Continua il concorso ...

"Pubblica la tua foto più bella sull'Escursionista !"

Quando vai in montagna ami fare tante fotografie 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 ottobre saranno selezionate dalla Redazione e se la tua fotografia verrà scelta, oltre a vederla pubblicata sulla copertina del mese, riceverai in omaggio il nuovo romanzo di Carlo Crovella, Socio del CAI Torino e Istruttore di Sci Alpinismo, intitolato "L'antro dell'Orco"

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

Questo romanzo si articola su una trama completamente inventata, anche se ambientata fra Torino e l'alta Val Susa (Thures).

Il libro racconta la storia di Estro, che ha rinunciato alla vita cittadina e si è ritirato in una baita, idealmente posizionata sulle pendici di Cima Bosco. La sua tranquilla routine da "montanaro" è però scombussolata da un incontro imprevisto, che innesci un'intricata sequenza di avvenimenti...

WLM edizioni, Stezzano (BG) 2013. pp. 161,





Prossimi passi
Altri Eventi

Venerdì 25 Ottobre
Ore 21

Concerto benefico dei pianisti

CLAUDIO BERRA
e **CHIARA CAPUTO**

Presenta l'evento
Giovanni Facchini Martini

Parrocchia San Giorgio Martire
Via Barrili, 12 - Torino

Ingresso ad offerta libera

L'incasso sarà interamente devoluto a favore delle attività
di AMaR Piemonte Onlus

Associazione Malati Reumatici del Piemonte

CF 97763090012 - IBAN IT41 0033 5901 6001 0000 0072 022



Nata a fine Gennaio 2013 su iniziativa di alcuni malati di Artrite Reumatoide ed altre patologie reumatiche, AMaR Piemonte Onlus è l'associazione che ANMAR - Associazione Nazionale Malati Reumatici – ha deciso di scegliere come propria rappresentante unica in Piemonte.

La scelta è stata fatta sulla base della condivisione di principi e programmi deducibile dallo Statuto e dall'Atto costitutivo della nuova Onlus piemontese.

L'AMaR Piemonte Onlus è apolitica, apartitica ed indipendente e si mantiene autonoma dalla classe medica, pur operando in stretto rapporto con le Società Scientifiche – SIR (Società Italiana di Reumatologia) e CROI (Collegio dei Reumatologi Ospedalieri Italiani) in testa – e con tutti gli specialisti che si occupano di patologie reumatiche.

Si finanzia unicamente tramite le quote associative versate dagli aderenti e le erogazioni liberali e/o elargizioni di denaro che Enti pubblici o privati e comuni cittadini vogliano destinarle.

L'Associazione – che ha sede a Torino - si propone di fare da tramite tra Pazienti ed Istituzioni, comprendendo le esigenze di queste ultime e tentando di mediarle con le problematiche e le necessità dei malati in un'ottica di costruttiva e consapevole collaborazione.

AMaR Piemonte Onlus aiuta e sostiene i cittadini affetti da malattie reumatiche, fornendo loro consigli pratici e supporto anche psicologico (parlare dei propri problemi con

chi li condivide con noi è sempre utile ed aiuta, talora, a superarne le difficoltà), sviluppa progetti autonomi di comunicazione e divulgazione della conoscenza delle malattie reumatiche ed è parte attiva nei tavoli regionali e nazionali dedicati alle patologie reumatiche.

CHE COSA SONO LE MALATTIE REUMATICHE

Le patologie reumatiche, circa un centinaio, sono affezioni sistemiche di natura autoimmune che colpiscono vari organi del corpo umano ed hanno in comune l'impegno articolare.

Distinguibili in Degenerative, Infiammatorie e Dismetaboliche, sono tutte caratterizzate da sintomatologia dolorosa, limitazione funzionale, più o meno accentuata, della struttura interessata e deformazione delle strutture articolari.

Colpiscono complessivamente circa 1/10 della popolazione in qualsiasi fascia di età ma con incidenze diverse: 1% fino ai 18anni, 18% dai 19 ai 60 e 81% oltre i 61 anni.

Artrosi, forme reumatiche extra-articolari, spodilentesoartriti (Spondilite anchilosante, Artrite psoriasica), artrite reumatoide, gotta, connettiviti sono le patologie di più frequente riscontro.

Se non curate opportunamente e nei tempi giusti, dopo 10 anni circa il 50% delle forme più severe va incontro ad invalidità permanente

Le malattie reumatiche occupano il secondo posto dopo quelle cardiovascolari come causa di invalidità: il 27% delle pensioni di invalidità sono da attribuirsi alle malattie reumatiche.

Oltre a combattere con le limitazioni funzionali, ogni cittadino malato deve sostenere spese molto ingenti dovute ai cosiddetti "costi indiretti" della malattia (spostamenti, care givers, indagini e medicazioni non coperte da esenzioni, giornate di lavoro perse, ecc).

Quello dell'assistenza - continua con costi talora molto elevati è un problema per la famiglia del malato, così come il difficile rapporto con una persona cara con gravi problemi psicologici dovuti alla perdita di autonomia personale ed alla convinzione, sempre più radicata, di essere un inutile peso per l'intero nucleo familiare

Possono rivolgersi ad AmaR Piemonte Onlus per avere colloqui, anche approfonditi e consigli su come agire e dove rivolgersi, tutti coloro che siano affetti da malattie reumatiche (iscritti o meno all'Associazione), i loro familiari e chiunque sia interessato ad approfondire la conoscenza delle patologie reumatiche e dei problemi (fisici, psicologici, lavorativi, ecc.) ad esse connessi.

Lo Statuto sociale prevede l'apertura di sezioni in ogni provincia del Piemonte e più di una nella sola provincia di Torino.

Recentemente si è costituita all'interno dell'Associazione una Sezione Pediatrica che focalizza la propria attenzione sui bambini malati e sulle loro famiglie.

Sul sito internet www.amarpiemonte.org non solo è possibile reperire le informazioni su come aderire all'Associazione, ma – compatibilmente con le tempistiche di chi vi si dedica “oltre” i consueti impegni familiari e lavorativi - sono inserite notizie, aggiornamenti, il calendario delle iniziative promosse direttamente da AMAr Piemonte o in collaborazione con ANMAR, i resoconti dei convegni cui ha preso parte, le convenzioni stipulate, ecc.

Fino ad ora, oltre alla collaborazione con lo sportello “Io scelgo la salute” della Regione Piemonte (www.scelgolaalute.it), AMaR Piemonte Onlus ha rappresentato i pazienti nella stesura di un Percorso Diagnostico Terapeutico per la cura dell'Artrite Reumatoide in fase precoce la cui applicazione sta per partire in fase sperimentale in Regione Piemonte.

Per venire incontro alle esigenze dei malati, inoltre, AMAr Piemonte Onlus ha stipulato una convenzione con Farmacie Comunali Torino S.p.A che gestisce direttamente 36 Farmacie in Torino e Provincia e riconosce sconti agli associati su prodotti di parafarmaco, cosmetici e presidi.

Per contatti, informazioni, appuntamenti, inviare e-mail all'indirizzo: info@amarpiemonte.org o telefonare in orario di ufficio al Presidente, Ugo Viora (Cell. 3351372113).

AMaR Piemonte Onlus – Associazione Malati Reumatici del Piemonte

Sede : C.so Trapani, 49 - 10139 Torino

www.amarpiemonte.org
info@amarpiemonte.org

C.F.97763090012

sostienici con l'attribuzione del tuo 5%



*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 !*

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

*Scrivici alla casella email
"rivista.escursionista@uetcaitorino.it"*

L'Escursionista
la rivista della Sotto Sezione CAI UET

ottobre 2013

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013