



# l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET novembre 2013

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

**Tra cielo e mare**

Non di soli monti vive l'UET

**La discesa nella grotta del Caudano**

Aquilotti nelle profondità della terra

**Joli Coeur**

Il coro Edelweiss ci dedica questo canto

**Il presagio: "La cantina dei Calzolari"**

Una storia vera accaduta in Val di Susa

**Alimentazione e Montagna**

Cosa mangiare e cosa non mangiare



Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



## Caro rifugio Toesca !

Abbiamo da poco trascorso il fine settimana dedicato alla festa sociale uetina, che ogni anno ci impegna a salire nel parco dell'Orsiera per festeggiare la conclusione del programma escursionistico dell'anno in corso e per ricordare con l'amico Padre Dante i nostri soci, simpatizzanti e familiari che non sono più tra noi.

Sono tanti anni ormai che ritualmente ti incontro in questa nostra uscita autunnale e ogni anno provo piacere nel venirti a trovare con gli amici uetini.

Sei come una pianta secolare adagiato nel bellissimo bosco di larici dell'Orsiera che ci attendi ogni anno.

Il percorso che ci conduce a te, attraverso il vallone del rio Gerardo, imboccato a Travers a mont, dapprima nel bosco di latifoglie e poi di conifere superata la consueta sosta al rifugio Amprimo, è un toccasana naturale di sicura efficacia per la nostra salute psico-fisica.

Custodisci nel tuo silenzio ricordi, storie, avventure, quando l'Unione ti gestiva direttamente, ed io ero ai miei esordi in associazione. Mi sei subito piaciuto nella tua semplicità e nella tua essenzialità. La cosa bella era il carico di emozioni che ciascuno portava nello zaino, mentre le tue pareti di pietra erano lì a scambiarsi testimonianze di passione per la montagna, come in un dialogo immaginario. La sera del sabato poi era contraddistinta dal fumo della stufa accesa per riscaldare, dai canti dei soci più anziani che incitavano i giovani a seguirli sulle note qua e là steccate, dai gas e dall'intenso odore della bagna càuda cucinata appositamente da alcuni soci che si prodigavano per rifocillare tutti.

Oggi tutto è cambiato: sei più confortevole di quando ti ho conosciuto grazie ai numerosi lavori di ristrutturazione, alle opere di adeguamento e ai progetti di promozione e valorizzazione che nel corso degli anni hai ricevuto.

Niente più incrostature del passato e scomode vetustà tipiche di una montagna d'altri tempi. Ma ciò che mi crea nostalgia di te è l'atmosfera che ritrovo ogni volta lì il sabato sera.

Quante volte avremo pronunciato frasi del tipo: <<vuoi andare in un posto un po' speciale? Ti consiglio il nostro caro rifugio Toesca!>>. Era questo un modo per ribadire il distacco dal "nuovo che avanza", il nuovo che ti obbliga a rimuovere ciò che è ed ha rappresentato un luogo della memoria come lo è stato il "Rifugio Toesca".

E proprio in virtù di questi sentimenti che provo e considerato il mio ruolo nell'Unione, mi chiedo e mi arrovello sul tuo futuro. Sapremo seguirti noi uetini ancora per anni, riusciremo a far capire ai posteri e a coloro che ti erediteranno ciò che tu rappresenti e hai rappresentato per l'Unione che ti ha generato, luogo impregnato di storia, di sport, di coraggio, di passione, luogo del cuore?

**Laura Spagnolini**

*Noi eravamo lassù e la pace di Dio passava alta sulle nostre teste*  
Guido Rey



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

**Sommario**  
**Novembre 2013**

## Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 1 – Numero 6/2013  
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,  
Antonio Bertero

Email : [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)  
Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

Caro rifugio Toesca !	02
Tra cielo e mare	04
E Lucean le stelle !	07
La discesa nella grotta del Caudano	09
Un racconto per un giorno di pioggia. Addomesticare	11
La seconda delle storie del Lupo e della Volpe	13
Riflessioni sui rifugi di montagna	15
Joli Coeur	19
Il mestolo d'oro	21
Il presagio: la "Cantina dei Calzolai"	23
Alimentazione e MONTAGNA	26
Strizzacervello	29
Prossimi Passi	36



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

**[rivista.escursionista@uetcaitorino.it](mailto:rivista.escursionista@uetcaitorino.it)**

Amo sempre partecipare a queste belle gite ottobrine in Liguria.

Tutti gli anni ne organizziamo una (l'anno scorso salimmo all'antico borgo medievale di Colla Micheri tra Laigueglia ed Andora) ed è un autentico piacere dell'anima percorrere antichi sentieri della macchia mediterranea ligure mentre il sole specchiandosi sul mare lo illumina creando mille riflessi colorati .

Quest'anno è meta della nostra gita il monte Chiappa, piccola ma panoramica cima "intermedia" raggiungibile dal crinale che separa la Valle Merula dalla Valle Cervo e che partendo dal mare si sviluppa fino a culminare con il molto più distante Pizzo d'Evigno.

Partiamo quindi da Cervo, bellissimo borgo medioevale posto tra San Bartolomeo ed Andora, risalendo una scalinata che mantenendosi esterna al borgo ci consente di raggiungere in pochi minuti il Castello dei marchesi Clavesana edificato intorno al XIII secolo.

La mattinata è bellissima: sole, niente vento, una temperatura così piacevole da consentire la sola maglietta.

E poi un mare d'incanto, qualche gozzo di pescatori al largo ed il canto dei gabbiani in cielo. Ma cosa si potrebbe chiedere di più ?

Dal piazzale retrostante il Castello imbocchiamo un sentiero che affiancando una lunga distesa di ulivi nella loro stagione da raccolta, ci porta rapidamente sopra il borgo ed all'inizio di questo crinale che percorreremo e che separa il Comune di Cervo da quello di Andora.



E' bello affiancare il passo dei miei amici uetini, al mio.



## Sul cappello un bel fior *la rubrica dell'Escursionismo estivo*



Tra cielo e mare

E poi, oggi, non incontreremo difficoltà tecniche da superare. Tutta la giornata sarà spesa per il solo piacere di stare insieme, raccontarsi delle cose, magari fare “congetture” sulle attività che faremo insieme questo prossimo inverno e godere di questo bellissimo panorama.

Quando stai bene con le persone con le quali vai in montagna (pardon... al mare) il tempo vola e così il nostro passo, che finisce col portarci sul crinale in quattro e quattr'otto! Da quassù il panorama è stupendo: alla nostra destra il golfo di Diano, alla nostra sinistra quello di Andora e salendo ancora un po' sù per il crinale fino a poter scavalcare con lo sguardo Capo Mele, ecco apparire l'isola della Gallinara – paradiso e rifugio per i gabbiani reali del mar Ligure di ponente.



Ma coraggio, bando alle fotografie del panorama, continuiamo il nostro percorso su questo crinale... il monte Chiappa ci attende!

Percorro poche centinaia di metri e tanto mi bastano per poter vedere da quassù casa mia... ad Andora, il luogo del cuore ove vivo tutte le volte che il mio lavoro a Milano me lo consente.

Il sentiero che percorriamo sul crinale è lunghissimo saliscendi ora spoglio ora ingentilito da bassi pini marittimi che con la loro ampia chioma offrono riparo dal sole agli escursionisti che come noi, risalgono questa cresta per raggiungere il monte Chiappa.

La nostra meta arriva presto: modesta l'altezza ma incredibile il panorama sulla costa e sul mare!

Ora è tempo di tornare verso Cervo.

Un cartello posto nel bel mezzo di un

crocicchio di sentieri ci indica la strada che porta a Tovo, piccola frazione della più conosciuta Villa Faraldi, raggiunta la quale finalmente faremo una sosta per sgranocchiare qualche cosina.



Il sentiero che ci porta a Tovo, e non poteva essere altrimenti, è un serpentone che aggira magnifici terrazzamenti di ulivi, già ricoperti con le loro reti a terra per la raccolta delle piccole olive taggiasche che si sta svolgendo in questi giorni, sicchè a tratti quasi ci muoviamo in punta di piedi (meglio sarebbe dire... di scarponi) per non danneggiarle al nostro passaggio.

Siamo a Tovo: che dire? L'ennesima piccola e suggestiva borgata ligure, tutta costruita in pietra posata e lavorata a mano come solo i nostri vecchi sapevano fare.



E' un tuffo nel passato quello che ti si propone quando attraversi i carruggi di queste borgate: ti fermi a guardare un portico, una piccola finestra, una balaustra ricoperta di fiori, chiudi gli occhi ed immagini come semplice, dura ma autentica fosse la vita delle persone che qui vivevano e morivano al passo delle stagioni.

Bene, ci concediamo una pausa per l'agognato panino, per scambiare quattro chiacchiere in allegria e l'irrinunciabile foto di gruppo: uetini, dite... <<spaghetti!>> (anche se Luciano sostiene che la poca propensione di noi piemontesi a sorridere in fotografia sia probabilmente da cercarsi nel fatto di essere più inclini a dire <<bagna cauda!>>...che <<spaghetti!>>)

Il cielo ora si è davvero annuvolato... quasi a ricordarci della sua scaduta pazienza con la quale ha voluto risparmiarci quella pioggia invece trovata al mattino, in autostrada, mentre ci avvicinavamo a Savona.

Vabbè, scendiamo a Cervo! Ed è detto e fatto!

Anche se sarà l'immane birra fresca di fine giornata a sancire effettivamente la conclusione di questa bella giornata trascorsa insieme!

A presto con ... << Sul cappello un bel fior!>>

*Ah, quasi dimenticavo ... appuntamento al prossimo anno (domenica più domenica meno) per la gita sul Pizzo d'Evigno, con doppio dislivello ma anche doppio divertimento !*



## Mauro



È tempo di festa per noi, di bagna cauda, di vino, di acciughe e di canti.

Come al solito le previsioni del tempo dicono e non dicono, ed intoppi lavorativi mi impediscono di essere preciso sugli orari.

Mi va bene, smetto alle 12 corro a casa, un uovo fritto, 4 stracci nello zaino e via alla volta del Toesca, mitico, storico rifugio di noi sbandati dell'UET.

Amo le "salite" fatte in questa stagione dove la natura esplose in mille colori. Salgo veloce immerso in un silenzio irreali. Ogni larice è dipinto in modo diverso, sul sentiero, foglie con delicate sfumature.

Quando sono quasi arrivato scorgo Laura e Piero che non vedendo arrivare nessuno sono ridiscesi verso valle per curiosare un po'. Li assicuro, ho incrociato Piero, Elisabetta e Luisa, sono dietro, stanno salendo.

Arriviamo, saluti i gestori, mi cambio, esco. Con Laura scambio vedute di pensiero sulla futura attività invernale. È presto ed ecco spuntare Giovanna che, contrariamente alle previsioni, è salita da sola.

Il tempo è grigio, nel rifugio si sta bene. Passa il tempo ed alla spicciolata arrivano gli altri. Quest'anno siamo fortunati con noi si è aggiunto un cantore nuovo (Enrico) che arriva come il cacio sui maccheroni: la sua preziosa voce unite a quelle già collaudate di Gigi, Walter ed Emilio è la benvenuta.

Sono inquieto, stiamo aspettando altre persone ma non sappiamo a che ora hanno iniziato la salita verso il rifugio. Scende una nebbia leggera ed il buio è prossimo. Mi sono già trovato di notte con la nebbia in questa zona e sò quello che vuol dire.

Con Giovanna decidiamo di scendere, ma per fortuna dopo pochi passi ci imbattiamo nel gruppetto. Mauro mi chiede stupito se veramente ero preoccupato ed alla mia risposta affermativa mi guarda un po' male.

Arriva un altro ospite che più tardi ci intratterrà con argomenti diversi dal solito. Urca!

Persino Giovanna e Massimo arrivano prima di cena. Forza si mangia. Il cibo è alla maniera di caserma "ottimo e abbondante", l'allegria cresce con il passare del tempo ed il diminuire delle portate. I coristi iniziano a scaldare le voci e l'ambiente.



## Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo



E Lucean le stelle !

Ora viene il bello: Mauro monta un proiettore che servirà al nostro ospite per tenerci una presentazione sulle stelle, buchi neri e pianeti. L'idea originale era di osservare le costellazioni fuori dal rifugio ma le nuvole e la nebbiolina ci costringono a questa variante.

Segue una piccola rappresentazione che guidata dalle voci "portanti" di Mauro e di Sara permette al gruppo di offrire all'attento uditorio uno spicciolo del loro repertorio. Bravi tutti. Buona notte. Sono le 4.30, scendo giù, frontale accesa ed esco fuori. Vento e luna piena, stupendo! Scelgo un libro, leggo, arrivano Andrea, Piero, la luce si accende e vai con il caffè! La vita nel rifugio riprende piano piano ed alti ospiti scendono.

Pane, marmellata, succo di frutta, caffè, latte tè, che ben di Dio. Seconda colazione mentre aspettiamo gli altri che dovrebbero raggiungerci verso le 10.

Decido di incominciare la relazione per la rivista "L'Escursionista"... chissà se farò in tempo. Aspetto. Più tardi riprenderò.

La luna di questa notte è un ricordo. Il cielo si è nuovamente imbrunito e nuvole minacciose incombono sulla valle. Inizia una pioggerellina ora sì, ora no. Telefono: "sono Luca ed Ettore che dicono che stanno tornando a casa per via della pioggia".

La faccia di Giovanna è tutto un programma, poi arrivano Franco, Renè e padre Dante, la nostra guida "spirituale" che come ogni anno è

salito quassù per celebrare la S.Messa ricordando con essa, in essa, le persone care che non sono più con noi.

Poco prima della S.Messa e durante essa, arriveranno parecchi altri soci e la cosa mi fa molto piacere. Fuori la pioggia continua, una breve consultazione e si decide di allestire l'altare "da campo" sù, nella camerata.

Tutti a tavola, antipasti, polenta con contorni vari, dolce, caffè, cantate del coro e di qualcuno di noi, che volete di più?

Ah! Un'osservazione durante il pasto: Luisella mi stecchisce asserendo categoricamente il suo disgusto per il formaggio caprino, ma che razza di SARDA è? Sarebbe come se un valdostano disdegnasse la fontina! Mah tutto può essere.

A gruppetti si scende sempre in compagnia della pioggia che oltre a bagnarci ha il difetto di "appiattire" i colori goduti ieri durante la salita. Macchina! È finito tutto. E come nei libri è giunto il momento dei ringraziamenti.

Grazie dunque a tutto lo staff del Toesca, a Mauro ed a tutta la sua "banda" per l'intrattenimento serale, a Padre Dante che imperterrito continua a sfidare gli anni pur di venire fin quassù, ai coristi per averci ricordato che il bel canto esiste ancora ed infine grazie a tutti coloro che sfidando tempo e acciacchi hanno voluto partecipare alla festa.

**Franco**



Ogni anno, nella stesura del programma di Alpinismo Giovanile è cura di noi accompagnatori proporre mete che permettano ai ragazzi di cogliere aspetti nuovi dell'"andar per monti".



Lo scopo dei nostri corsi non è soltanto quello di trascorrere belle giornate all'aperto insieme, ma anche e soprattutto quello di vivere in gruppo l'ambiente montano ed imparare a conoscerlo rispettando le regole per viverlo in sicurezza.

Questa primavera abbiamo scelto l'ambiente ipogeo, con grande curiosità da parte dei molti che avevano percorso soltanto grotte di tipo turistico.

La consegna per i genitori era semplice: vestiti robusti, scarponi per non scivolare ed una vecchia tuta del tipo usato dai meccanici oppure quelle monouso di carta bianca impiegate normalmente per tinteggiare le pareti.

Al parcheggio delle Grotte del Caudano (Frabosa Sottana, CN) ho finalmente la possibilità di conoscere personalmente Paolo, la guida speleo che ci accompagnerà durante la giornata, un ragazzo che alla conoscenza del luogo e all'esperienza tecnica unisce una grande carica di simpatia.

Parte la carovana, ognuno con casco e luce in testa e tramite un facile percorso cominciamo la discesa in grotta. L'ambiente è caratterizzato da calcare dolomitico grigio.

Si possono apprezzare numerose stalattiti, purtroppo parzialmente vandalizzate nel periodo in cui la grotta non era sorvegliata. Mentre controllo i ragazzi mi sento improvvisamente chiamare dal piccolo Emanuele: <<Quando cominciamo a sporcarci? Ci avete detto che era pieno di fango!...>>

Lo tranquillizzo trattenendo un sorriso, anticipando che in profondità la grotta diventerà più umida, ma con una certa regolarità mi ripete, evidentemente deluso, la stessa domanda.

Proseguiamo il cammino deviando dal percorso più semplice, normalmente utilizzato dalle scolaresche per strisciare su percorsi più avventurosi per i nostri ragazzi.

In un tratto dobbiamo infilarci in un cunicolo

## La discesa nella Grotta del Caudano



che scende verso il basso e devo togliere dalle spalle lo zainetto che mi impedisce il passaggio.

Raggiungiamo una sala interna dove l'acqua al fondo della grotta ha formato un piccolo laghetto profondo una decina di centimetri. Qui il fondo è costituito da uno spesso strato di argilla appiccicosa.

Emanuele parte di corsa per risalire in parte il versante di fronte a noi e poi scende a pancia in giù fin dentro l'acqua dallo scivolo improvvisato. Ha fango dappertutto, ma è visibilmente soddisfatto.

Non fa freddo e prima della partenza abbiamo raccomandato ai genitori di portare un cambio completo di biancheria.

Paolo ci guida quindi ad apprezzare altri aspetti della grotta e quasi a fine gita ci porta ad attraversare un tratto in cui camminiamo nell'acqua.

La gita è durata circa tre ore, ma quando usciamo alla luce del sole sembra persino troppo presto.

Una parte del gruppo si ferma sul bordo del

torrente nel tentativo di togliere un po' di fango dagli scarponi, ma la maggior parte prosegue verso le auto a cambiare i ragazzi.

Siamo nella seconda metà di maggio e confido che qualche giornata di sole farà seccare il fango dagli indumenti in modo da poterlo rimuovere prima di infilare il tutto in lavatrice. Gli aquilotti sono quasi tornati normali, anche se qualcuno di loro ha voluto orgogliosamente mantenere qualche baffo di argilla a ricordo della giornata.

Mangiamo al sacco vicino alle auto in perfetto stile merenderos, ma per una volta siamo giustificati e mentre qualcuno dei ragazzi tira fuori qualche pallina di argilla per continuare il gioco iniziato in grotta, un paio di papà trovano magicamente nell'auto una bottiglia di vino che accompagna il panino di rito.

Tutto perfetto? Non proprio... Dove la trovo per l'anno prossimo una grotta così adatta al nostro gruppo, con un responsabile simpatico e preparato e allo stesso tempo ad una distanza ragionevole dalle nostre case?

**Luciano**





In quel momento apparve la volpe. <<Buon giorno>>, disse la volpe. <<Buon giorno>> rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno. <<Sono qui>>, disse la voce, <<sotto il melo...>> <<Chi sei?>> domandò il piccolo principe, <<sei molto carino...>> <<Sono una volpe>>, disse la volpe. <<Vieni a giocare con me>>, le rispose il piccolo principe, <<sono così triste...>> <<Non posso giocare con te>>, disse la volpe, <<non sono addomesticata>>.

<<Ah ! Scusa>>, fece il piccolo principe. Ma dopo un momento di riflessione soggiunse: <<che cosa vuol dire addomesticare?>>. <<Vuol dire creare dei legami...>>, rispose la volpe.

<<Creare dei legami?>>. <<Certo>>, disse la volpe. <<Tu, fino ad ora, per me non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo>>.



<<Comincio a capire>>, disse il piccolo principe. <<C'è un fiore...credo che mi abbia addomesticato>>.

<<La mia vita è monotona>>, disse la volpe.

<<Io do la caccia alle galline e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, invece, mi farà uscire dalla tana. E poi guarda! Vedi laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane ed il grano per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai i capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano...>>

La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe. <<Per favore... addomesticami>>, disse.

<<Volentieri>>, rispose il piccolo principe, <<ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici e da conoscere molte cose>>. <<Non si conoscono che le cose che si addomesticano>>, disse la volpe. <<Gli uomini non hanno tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!>>. <<Che bisogna fare?>>, domandò il piccolo principe. <<Bisogna essere molto pazienti>>, rispose la volpe. <<In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti sempre un po' più vicino...>>.

Il piccolo principe ritornò l'indomani. <<Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora>>, disse la volpe. <<Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi ed a inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io

non saprò mai a che ora prepararmi il cuore>>.

Così il piccolo principe addomesticò la volpe. E quando l'ora della partenza fu vicina: <<ah!>> disse la volpe, <<...piangerò>>. <<La colpa è tua>>, disse il piccolo principe, <<io non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi.>>. <<E' vero>>, disse la volpe. <<Ma piangerai!>>, disse il piccolo principe. <<Certamente>>, disse la volpe. <<Ma allora che ci guadagni?>>. <<Ci guadagno il colore del grano>>, disse la volpe. Poi soggiunse: <<Vai a vedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando ritornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto>>.

Il piccolo principe se ne andò a rivedere le sue rose. <<Voi non siete per niente simili alla mia rosa, disse, nessuno vi ha addomesticato e voi non avete addomesticato nessuno. Voi siete come era la mia volpe. Non era che una volpe uguale a centomila altre. Ma ne ho fatto il mio amico ed ora per me è l'unica al mondo>>. E le rose erano a disagio. <<Voi siete belle, ma siete vuote>>, disse ancora. <<Non si può morire per voi. Certamente un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi, perché è lei sola che ho annaffiata, perché è lei sola che ho messo

sotto una campana di vetro, perché è lei che ho riparata dal vento, perché su di lei ho ucciso i bruchi, perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi e anche qualche volta tacere. Perché solo lei è la mia rosa>>

E ritornò alla volpe. <<Addio>>, disse. <<Addio>>, disse la volpe.

<<Ti svelo il mio segreto. E' molto semplice: non si vede bene che col cuore, perché l'essenziale è invisibile agli occhi>>. <<L'essenziale è invisibile agli occhi>>, ripeté il piccolo principe per ricordarselo. <<E' il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante>>

<<E' il tempo che ho perduto per la mia rosa...>>, sussurrò il piccolo principe per ricordarselo.

<<Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei il responsabile della tua rosa...>>

<<Io sono il responsabile della mia rosa...>> ripeté il piccolo principe per ricordarselo.

*Dedicato a mio figlio Alessandro, che in questi giorni ha deciso di "addomesticare" (adottare) un cagnolino...*

**Mauro**

*Tratto dal cap. XXI de "Il piccolo principe"  
di Antoine de Saint-Exupéry*



*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...*

## **La seconda delle storie del Lupo e della Volpe**

*Nelle sere di inverno ci si radunava nella stalla e mentre gli uomini discorrevano fra di loro o giocavano a carte, il nonno raccontava le favole. Questa sera racconterà la seconda delle storie del Lupo e della Volpe.*

L'inverno era finalmente finito.

Col sopraggiungere della primavera, le giornate erano tiepide e tutta la natura brillava di mille colori.

La fame del Lupo rimaneva sempre nera così in primavera come in inverno.

Quando nel suo eterno peregrinare alla ricerca di cibo, passava nei pressi del pollaio del Contadino, si fermava ad ascoltare il chiocciare delle galline. Sognava ad occhi

aperti di farsi una grande scorpacciata di grasse, tenere galline e intanto grosse gocce di bava colavano giù dalla sua bocca.

Era così assorto nei suoi pensieri, che non accorse dell'arrivo della Volpe.

<< Ciao, Lupo. Come va?>> Esordì la Volpe.

<<Ciao, Volpe!>> Rispose il Lupo mogio mogio.

<< Ehi Lupo, smetti di sognare ad occhi aperti e facciamoci una scorpacciata di quelle grasse galline>>

<< Già Volpe! Ma come possiamo fare? La staccionata è solida ed alta. Impossibile scavalcare. Il Contadino ha fatto un buon lavoro!>>.

<<Tranquillo Lupo, se non possiamo passare sopra o attraverso la staccionata, passeremo di sotto. Appuntamento a notte fonda come sempre >> concluse con fare misterioso la Volpe.

A notte fonda il Lupo e la Volpe erano davanti alla staccionata.

La Volpe cominciò a scavare una buca che diventò presto una galleria e il Lupo l'aiutò allargandola. La volpe era veramente abile.

Ben presto sbucarono dall'altra parte della



recinzione. Le galline stavano dormendo nella casetta al cui interno si poteva accedere solo attraverso una unica porticina.

Non potevano entrare entrambi nella casetta: uno di loro doveva rimanere di guardia e avvertire l'altro se il Contadino, svegliato dai rumori, fosse sopraggiunto .

<<Lupo senti, perché non fai andare prima me? Sono piccolina ed ho una piccola pancia. Mi pappo solo qualche gallina e lascio tutte le altre per te>>

Sebbene il Lupo non si fidasse troppo della Volpe, dopo averci pensato un po' su, accettò

<< Va bene Volpe ma sbrigati che fra un'ora è l'alba>>.

La Volpe si precipitò nella casetta e prima che le galline cominciasse a starnazzare impaurite se ne era già pappate due. Subito dopo la Volpe verificò se passava ancora attraverso la porticina.

Altre due galline pappate e di nuovo controllò se passava attraverso la porticina.

Altre tre ancora e la porticina le stava diventando ormai stretta. La Volpe era ormai sazia, uscì dalla casetta sbuffando.

<<Dai Lupo, tocca a te! Ci sono almeno venti galline là dentro che ti aspettano>>.

Il Lupo non si fece pregare. Entro nella casetta e cominciò a papparsi le galline, cinque, dieci ma intanto era sopraggiunta l'alba e il Contadino si era levato.

Incuriosito dai rumori che provenivano dal pollaio, decise di andare a controllare cosa stava succedendo.

La Volpe era di guardia e appena vide avvicinarsi il Contadino, gridò: << Scappa Lupo, sta arrivando il Contadino>>.

Il Lupo trangugiò l'ultima gallina e si avviò di corsa verso l'uscita della casetta.

Ma c'era un problema: la pancia del Lupo era diventata grossa per il troppo mangiare e non riusciva più a oltrepassare la porticina nonostante i suoi strenui sforzi.

Il Lupo ululava per lo sforzo e invano chiedeva aiuto alla Volpe ormai lontana.

Sopraggiunse il Contadino con il suo inseparabile bastone e cominciò percuotere il Lupo.

<<Prendi questo Lupo e quest'altro, così imparerai la lezione e starai finalmente lontano dalla mia casa e dalle mie galline>>.

Alla fine il Lupo fu fortunato; fra una bastonata e l'altra, il legno della casetta cedette e lui, seppure malconcio, riuscì a fuggire lontano ululando per il dolore.

Ed ancora oggi i pronipoti di quel Lupo, non mangiano le galline perché per loro sono troppo difficili da digerire.

**Antonio**





Ho sempre difficoltà a esprimere delle opinioni obiettive in tema di rifugi alpini, in particolare del CAI, anche perché queste costruzioni, sparse in tutte le nostre belle Alpi del Piemonte e non solo, mi richiamano alla mente le mie esperienze giovanili degli anni '80, quando durante gli studi ero solita raggiungerli magari nel fine settimana dopo qualche esame universitario.

Ricordo ancora che molto spesso queste strutture erano per lo più senza gestore.

Ci si presentava a un delegato della sezione proprietaria e, in cambio del deposito della tessera associativa, si ricevevano le chiavi del rifugio.

Specialmente in autunno o in inverno, si riceveva la quota parte di legna e carta per l'accensione della stufa necessaria per scaldarsi nei giorni da trascorrere in quota, a meno che il rifugio non fosse fornito di legnaia.

Seguiva il disbrigo di tutte le formalità burocratiche nonché il ricordo dei più elementari comportamenti da osservare, come, ad esempio, l'attenzione e la particolare cura nel cambio delle "velette" delle luci a gas che allora erano in dotazione in quasi tutti i rifugi alpini piemontesi.

Dunque un sentimento di affetto mi lega certamente ai rifugi alpini, tappa intermedia sicura e punto di partenza per escursioni più impegnative nei giorni seguenti.

Oggi la rete dei rifugi è ben sviluppata in tutte le regioni alpine. Rispetto ad allora sono stati compiuti notevoli lavori di ristrutturazione ed adeguamento alle normative nazionali e regionali, in tema di sicurezza e ricettività, trasformando queste strutture in veri esercizi commerciali.

Gli stessi rifornimenti delle vettovaglie e

del materiale necessario per le ristrutturazioni non sono più avventure eroiche di uomini romantici, che portavano i loro carichi a piedi o aiutati da animali, ma sempre più spesso, laddove è possibile, l'ausilio dei mezzi meccanici ha permesso ai gestori di svolgere il normale impegno ricettivo, ottimizzando tempi e costi.



Così si sono create vere strutture ricettive in quota che hanno subito negli ultimi anni uno stravolgimento nel loro utilizzo, determinato in particolare da una nuova e sempre più ampia richiesta di servizi da parte dei loro fruitori. Tant'è che mentre il rifugio nel passato era punto di partenza per gli amanti della montagna per intraprendere i sentieri in alta quota, oggi il rifugio si è trasformato in un punto di arrivo per la maggior parte degli escursionisti, improvvisatisi "camminatori della domenica".

Da un iniziale assalto della montagna di codesti frequentatori oggi il trend è rallentato a causa soprattutto dell'entrata in vigore dell'euro che ha portato a far salire anche in montagna i prezzi dei servizi offerti dai gestori. Inoltre le nuove generazioni non sono desiderose di frequentare i rifugi alpini, gli alpinisti che frequentano le vie di roccia classiche sono

diminuiti e si sono incrementati gli arrampicatori delle falesie o delle pareti vicino alle vie di comunicazione. In questo contesto, hanno avuto giovamento le strutture che per caso erano nei pressi di questi percorsi, a scapito dei rifugi posizionati più in quota.

Così l'ubicazione del rifugio è elemento discriminante sul numero e sulla tipologia della sua frequentazione: dove infatti esistono impianti di risalita e dove la percorrenza a piedi è contenuta per la gita giornaliera la frequentazione aumenta a scapito di quei rifugi che richiedono per raggiungerli un cammino di un'intera giornata.

Che dire poi del tempo? E' una condizione che pesa sulla gestione di un rifugio per gli aspetti economici. Nel nostro stesso rifugio alpino Toesca le previsioni meteorologiche condizionano la sua frequentazione: mentre nel passato il brutto tempo non era condizionante, ma faceva parte del modo di approcciarsi alla montagna da parte degli escursionisti che erano accomunati da un piacere di stare insieme, oggi ne determina in maniera pesante il numero.

E noi dell'Unione conosciamo questo problema nell'organizzazione e nello svolgimento dei programmi escursionistici: a seconda di come potrà essere il meteo del fine settimana, possiamo capire in anticipo quanti partecipanti avremo nelle nostre uscite sociali.

Non sono molti infatti coloro che sono disposti a vivere la montagna in tutti i suoi aspetti, come quello di camminare sotto la pioggia lungo itinerari non rischiosi.

E così i rifugi, in particolare quelli alpini, a seconda delle condizioni atmosferiche passano dai grandi numeri al nulla, anche perché spesso le prenotazioni avvengono via mail.

Il mancato arrivo incide pesantemente sulle presenze, tant'è che scambiando idee con alcuni gestori, è emerso,

soprattutto nelle ultime stagioni, che certi gestori seguono il sistema dell'overbooking entro una certa percentuale di capienza, in modo da avere il rifugio per lo più al completo.

Pare che questa modalità non sia mai incorsa in sistemazioni di emergenza.

Come per tutte le strutture ricettive della pianura, ritengo che anche per i rifugi siano importanti le politiche per la loro promozione e valorizzazione e dunque uno dei percorsi per il loro sviluppo è sicuramente quello di ricerca, attribuzione e attuazione di una certificazione internazionale.



Il nostro rifugio Toesca nel 2005, infatti, ha ricevuto la certificazione europea del marchio Ecolabel. Considero questo passo un momento importante per la storia del nostro rifugio, anche se l'iter di attribuzione non è stato semplice, in quanto ha richiesto migliorie strutturali, comportamenti consolidati e una maggior sensibilizzazione ai problemi ambientali, benchè noi uetini e soci CAI lo fossimo già. In questo nostro percorso, il gestore è stato coinvolto completamente.

Credo sia indispensabile che il gestore e i suoi collaboratori siano riferimenti della conduzione del rifugio e facciano squadra con noi volontari che ne curiamo il suo buono stato per conto del CAI.

Ciò non contrasta con il principio che la struttura deve dare a chi ci vive per lavoro la giusta redditività remunerando la gestione delle risorse investite e al

gestore e a coloro che vi soggiornano quelle condizioni di vivibilità che oggi sono inderogabili.

Si innesta a questo punto una tematica oggetto di ampio dibattito. Mi accingo a inquadrarla e a svilupparla.

Dagli anni '50 ad oggi i rifugi hanno subito dei cambiamenti strutturali importanti.

Sono passati dalle loro strutture originarie degli anni '50 con stanze piccole, curate, pochi letti rivolti per lo più alle guide alpine dei tempi passati che frequentavano la montagna "esplorata", alle strutture degli anni '70, in cui vengono demolite le pareti, uniti i locali per creare cameroni.

Il rifugio diventa il locale per fare festa.



Grande importanza viene data ai numeri e poca attenzione ai particolari.

Oggi i rifugi alpini stanno ritornando al passato, alla tranquillità, alla pulizia, ad una buona accoglienza, alla familiarità, alla ricerca da parte dell'ospite di luoghi lindi ed accoglienti con stanze piccole.

Si stà pian piano ritornando alla montagna non dei numeri, ma degli appassionati.

Gli escursionisti si fanno più esigenti, più attenti a frequentare i rifugi dove la pulizia, i servizi, l'accoglienza, la simpatia, la competenza fanno la differenza, fattori questi importanti particolarmente nei periodi di minore affluenza.

Le famiglie che si recano in montagna privilegiano i rifugi con meno posti letto

accatastati e quelli che, oltre al piacere e all'atmosfera, offrono quei servizi che sono scontati in pianura, non ultimi tutti i servizi legati al Wi-Fi.

Noi uetini siamo frequentatori abituali della montagna e dei suoi rifugi alpini.

Programmiamo le nostre uscite sociali tenendo conto di queste strutture dove vi è una certa accoglienza, una maggiore attenzione alla persona: sono tutti elementi che non aggravano i costi ma ti fanno comprendere la passione, la professionalità del gestore nei confronti dell'ospite.

In questo il passa parola tra i frequentatori della montagna è qualcosa di più forte e veloce di ogni e qualsiasi campagna di comunicazione. Mi riferisco alle nostre esperienze non sempre positive in alcuni rifugi da noi visitati e "posti all'indice" anche sui social network.

In questo contesto anche noi, in qualità di affidatari del rifugio Toesca, ci troviamo a competere e a prendere decisioni strategiche importanti.

Il nostro rifugio, che è stato ristrutturato a fine degli anni '90 grazie ai fondi europei, nel prossimo futuro, finanziamenti permettendo, potrà essere nuovamente oggetto di opere che vanno in questa direzione, creando apposite stanzette al posto della camerata unica del primo piano.

In un periodo di recessione come quello che stiamo vivendo, non è facile proiettarsi verso nuovi orizzonti, di cui non si conosce il risultato certo ma ben si conosce che le risorse da investire saranno certamente gravose.

Alcuni soci sostengono che il rifugio con queste opere potrà offrire maggior confort agli ospiti, in particolare diventare meta per le famiglie con bambini e quindi permettere un maggior utilizzo della zona notte della struttura, oggi soprattutto utilizzata durante la festa sociale degli uetini.

Questa tesi si sposa con i concetti che ho tentato di delineare sin qui.

Altri soci, a ragion veduta, contrappongono un altro aspetto, che certamente non va sottovalutato.

Essi sostengono che questa opera richiederà in ogni caso un ingente finanziamento e che forse troverà, almeno in parte, la copertura finanziaria in un momento successivo nel fondo stabile rifugi del CAI dopo aver svolto un iter burocratico non facile, a fronte di un ipotetico e non certo maggior impiego della struttura, che, forse, potrà maggiormente remunerare il gestore.

Ne segue che la realizzazione delle camerette andrà a sottrarre posti letto per i soci che vorranno partecipare negli anni a venire alla festa sociale.

A seguito di un rifugio gestito da un imprenditore e non più direttamente dall'Unione, questi soci evidenziano che la sottrazione dei posti letto penalizzerà ulteriormente la festa sociale.

Dunque da una festa sociale che la UET fino agli anni '90 organizzava due volte l'anno, a maggio ed ad ottobre, si potrà verificare che prossimamente gli uetini non sentiranno più la voglia di stare insieme durante questo momento di aggregazione sociale, dovendo recarsi al rifugio nella sola giornata della domenica per mancanza di posti letto.

Non sta a me trarre le conclusioni, né esprimermi per l'una o l'altra possibilità, ma il mio forte auspicio è quello che l'Unione possa trovare al suo interno la compattezza di sempre al fine di permettere che il Toesca possa rappresentare nel prossimo futuro ancora un rifugio per le famiglie dei suoi soci e per i giovani ospiti ove poter dormire bene, fare una doccia calda, leggere un libro, scambiare quattro chiacchiere, assaporare un dolce, bere un buon bicchiere mangiando un piatto di cose semplici e curate e avere tutto intorno quel

calore che oggi sa trasmettere.

Atmosfera che si respira oggi nel fine settimana dedicato alla festa sociale dell'Unione.

*Non esageriamo con le martellate, le costruzioni, i segnavie.  
Quanto più rendiamo praticabile la montagna in questa guisa, tanto più distruggiamo.  
Non con pale e picconi, non con la cazzuola, col minio e con le birrerie, ma questo lavoro va fatto con occhio amoroso e chiaroveggente, col cuore puro ed entusiasta.  
Non scacciate i cari spiriti della montagna dalla loro dimora.  
In punta di piedi. Non chiamateli, ma state in ascolto.  
E non disturbate il loro placido governo.  
Ve ne saranno grati e vi compenseranno!"*

*JULIUS KUGY "Dalla vita di un alpinista"*

**Laura**





*Furono oltre due milioni i piemontesi che emigrarono tra il 1870 e il 1970, e sono attualmente oltre sei i milioni di piemontesi ed oriundi piemontesi (figli e nipoti dei piemontesi emigrati) che vivono all'estero.*

*Questi sono i dati forniti dall'Osservatorio regionale in occasione della prima Conferenza dei Piemontesi nel Mondo tenutasi al Lingotto di Torino nel novembre 1999, incontro che ha visto la partecipazione dei delegati delle 190 Associazioni dei Piemontesi nel Mondo.*

*L'Argentina vanta il maggior numero di piemontesi pari a tre milioni che sono residenti in particolare nelle province di Cordoba, Santa Fè, Mendoza e Buenos Aires.*

*Seguono Brasile e Stati Uniti con 700 mila piemontesi ciascuno; in Brasile i piemontesi hanno scelto in prevalenza le città di San Paolo e Belo Horizonte mentre negli USA i piemontesi sono in maggioranza in California, a Chicago e a New York.*

*In Europa oltre mezzo milione risiede in Francia. Seguono la Spagna con 200 mila presenza (Madrid e Barcellona), Inghilterra (Londra) e Germania (città del*

*sud). In Australia sono oltre 300 mila e 200 mila in Venezuela, 150 mila in Cile e 100 mila in Uruguay. Presenze piemontesi minori si rilevano in Canada (30.000) e in altri paesi.*

In un'area molto vasta e imprecisata tra il Piemonte e la Francia Meridionale è ambientata questa storia di innamoramento tra due giovani forse di nazioni diverse, e che tuttavia coroneranno il loro sogno d'amore, perché accomunati dalla stessa lingua e dalle stesse tradizioni. Il canto, in un arcaico dialetto franco-piemontese e armonizzato dal maestro Janes, la dice lunga sulla secolare vicinanza culturale tra il basso Piemonte e le regioni francesi a ridosso della Alpi.

Il canto in dialetto piemontese parla di un giovane che si incammina verso la Francia non solo per lavoro ma per trovare una donna da amare.

**Valter**



## TESTO DEL CANTO

**"Dime 'n po', bel galant, bel giovò  
doà seve 'ncaminà?"**

**"'Ncaminà son vers la Fransa  
doà j'è la mia speransa  
doà j'è me joli coeur!"**

**Bel galant a l'è stait an Fransa  
a l'ha piase a spasigè.**

**A s'ascontra 'nt 'na Franseisa  
ch'a parlava a la Piemonteisa:  
"O monsieur basè moi bien!"**

**A l'ha pijala pèr soe man bianche  
'n gropeta a l'ha tirà.**

**A l'ha m'nala 'n s'le colin-e  
doà a j'è ij erbètte fin-e,  
doe tre vòlte a l'ha basà.**

**"E ades che l'ave basame  
bel galant m'a sposerà!"**

**"A l'è lòn che mi pensava  
a l'è lòn [che] desiderava,  
dè sposè mè joli coeur!"**

**"Ditemi un po', bel galante, bel giovane,  
dove state andando?"**

**"Sta andando verso la Francia  
dove c'è la mia speranza,  
dove c'è il bel cuor mio".**

**Il bel galante è stato in Francia  
si è messo a passeggiare.**

**Si incontra con una Francese  
che parlava alla Piemontese:  
"O signore, baciatemi ben!".**

**L'ha prese per le sue mani bianche  
l'ha trascinata avvinta.**

**L'ha portata sulle colline  
dove ci sono le erbe fine,  
due tre volte l'ha baciata.**

**"E adesso che mi avete baciata,  
bel galante mi sposerà!"**

**"Era quello che pensavo,  
era quello [che] desideravo,  
sposare il bel cuor mio!"**



*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.*

*Nelle sere autunnali i minestrone di verdure scaldano le cene delle famiglie e questa ricetta utilizza buona parte della varietà di verdure che la stagione offre. Il gomasio indicato negli ingredienti viene indicato al posto del cloruro di sale, è un condimento utilizzato nella cucina asiatica ed è composto principalmente da semi di sesamo e da poco sale marino, tostatati e tritati, arricchito a volte con alghe.*



## Il mestolo d'oro

### Ricette della tradizione popolare

## MINISTRONE CONTADINO

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 carota
- 2 gambe di sedano
- 1 fetta di zucca gialla "con la corona"
- 1 patata
- 4 zucchini
- una manciata di fagioli freschi,
- un pizzico di gomasio
- una manciata di semi vari
- olio extravergine q.b.
- una manciata di prezzemolo, salvia e basilico, zenzero

### PREPARAZIONE

Prendere una pentola antiaderente possibilmente in ceramica e tagliate a dadini tutte le verdure indicate negli ingredienti.

Aggiungere i semi di lino, di finocchio, di sesamo, di zucca, di girasole, di papavero, che sono disponibili in confezioni già predisposte di semi vari.

Quindi aggiungere mezzo litro di acqua e cospargere l'olio extravergine di oliva da agricoltura biologica spremuto a freddo.

Introdurre il gomasio, che si trova in diverse formule, quello particolarmente saporito è a base di alghe, particolarmente ricche di sali minerali.

Quindi cuocete per circa 20 minuti.

A metà cottura aggiungete, tritati, la salvia, il

prezzemolo e qualche foglia di basilico.

A fine cottura, spento il fuoco, una bella spolverata di radice di zenzero aromatizzerà il minestrone.

Lasciarlo riposare per un minuto.

*Servite caldo il minestrone contadino, che vi riscalderà nelle sere autunnali !*

*Vi propongo questa ricetta preautunnale molto semplice e veloce, a chilometro zero e a costi ridotti. E' una ricetta della tradizione popolare astigiana, che mi riporta alla mia gioventù durante la vendemmia. Tra i filari d'uva, qua e là, spuntavano le piante di pesche nostrane. I frutti doravano con l'ultimo sole di settembre e, credetemi, erano dolci e molto succosi. Dunque unica condizione di questa ricetta dai sapori antichi è che le pesche siano rigorosamente della vendemmia!*

## PESCHE DELLA VENDEMMIA AL MIELE

### INGREDIENTI

- 4 belle pesche della vendemmia
- 4 cucchiaini di miele da agricoltura biologica di acacia della collina astigiana
- 4 cucchiaini di granella tostata di nocciola "tonda gentile" della Langa astigiana

### PREPARAZIONE

Lavate le pesche intere molto bene senza sbucciarle, quindi adagiatele su una pirofila da forno, meglio quelle in ceramica o in porcellana con fondo rinforzato.

Con lo spargimiele in legno spalmare sulla

parte superiore delle pesche il miele di acacia, che è un miele di colore paglierino leggermente ambrato, dal profumo leggero e dal sapore dolce e delicato, che non altera i gusti della pesca.

Terminata questa fase, occorre distribuire la granella tostata di nocciola sulle pesche, aggiungendo alla base della pirofila qualche nocciola "tonda gentile" della Langa artigiana intera per la decorazione. Infine porre in forno preriscaldato a 180° e cuocere per 20 minuti a

150° in modo che si crei alla base della pirofila un sughetto dolce.

A questo punto togliete le pesche dal forno e fatele intiepidire prima di servirle.

*Accompagnatele con un buon bicchiere di moscato d'Asti DOCG !*

**Laura**



## Il presagio: la "Cantina dei Calzolari"

C'è un paese della valle di Susa, arroccato su di un ripido pendio, che, durante i miei giri alla ricerca di posti insoliti, ha destato in me, più di altri, un senso di desolazione e sconforto: questo paese è Maffiotto posto al termine della strada che da Condove sale alla borgate montane.

Tutti si fermano alla chiesa di Prarotto, punto di partenza per la Patanua e la Lunella; nessuno va oltre non essendoci veramente alcuna ragione per proseguire.

Accanto ad alcune case ristrutturate ve ne sono altre in completo stato di abbandono, crollate: molte. Lo sviluppo abitativo e la grande chiesa così insolita per un borgo montano, persino un ampio, abbandonato cimitero, testimoniano un passato diverso e ci ricordano come tanta gente visse di duro lavoro; montanari che con grandi sacrifici restavano legati alla loro terra che pur sempre dava loro qualcosa per sopravvivere.

Una cosa, tra tante, ha destato la mia curiosità: una scritta su di una casa, tuttora ben conservata, che recita: "Cantina dei Calzolari".

Questa storia vera è ambientata a Maffiotto e la trama si dipana tra la fine dell'800 e l'inizio del 900.

La casa è vecchia, ma ancora in buono stato.

La cantina e la stalla hanno il pavimento in terra battuta mentre al piano rialzato vi è un vano grande ed un altro più piccolo con un lungo ballatoio in cemento rifatto da tempo in sostituzione di quello antico in legno.

Sul tetto non ci sono più le pesanti lose, ma le tegole rosse, mentre tutt'intorno crescono rigogliose le ortiche.

Il fabbricato si affaccia sulla via maestra che conduce al cimitero; sulla facciata rivolta al sorgere del sole spicca un'elegante scritta in nero su fondo rosa: "Cantina dei Calzolari".

Quando a Maffiotto, sul finire dell'800, abitavano più di 100 famiglie, in locali come questo si poteva mangiare, bere e giocare a carte.

Angelo Vair aveva una moglie, Maria e sette figli da mantenere; oltre alla conduzione del



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

locale, faceva appunto il calzolaio.

Possedevano anche un altro piccolo fabbricato per la rivendita di sale e tabacchi, più alcuni campi a ridosso dell'abitato.

Al piano rialzato la stanza più grande era la trattoria, mentre il laboratorio di calzoleria era alloggiato nel vano più piccolo dove confezionava soprattutto zoccoli con tomaia in cuoio e suola in legno.



Fù il più piccolo dei suoi sette figli, Giuseppe detto *Pinot*, a ereditare l'arte paterna, anche se il mestiere lo praticava poco dovendo governare vacche e lavorare i campi.

Partito per la grande guerra, era un ragazzo del '99, senza un minimo d'addestramento, Pinot sul fronte patì la fame, il freddo ed il fango delle trincee.

Raccontava come quando fù mandato al massacro per evitare la morte sicura, lui e altri si videro costretti ad infilarsi sotto ai corpi dei compagni e così si salvò. A guerra finita Pinot, come altri, ritornò a Maffiotto percorrendo la mulattiera che parte da valle.

Più si avvicinava e più cresceva il profumo di casa; il cuore batteva forte al pensiero di riabbracciare la propria bella.

Lei si chiamava Emilia; anche lei cresciuta in

una famiglia contadina numerosa; come tante altre sue compagne raccoglieva l'erba sulla montagna sopra Maffiotto lungo declivi pericolosi ed insicuri spostandosi con incoscienza da un posto all'altro ad un passo da gole e burroni.

Da ragazza Emilia conobbe la dura vita dell'emigrante: partì per la Francia con la speranza di trovare un lavoro meglio pagato per poter inviare alla propria famiglia un aiuto economico per tirare avanti.

Oltralpe ci andò naturalmente a piedi valicando di nascosto il Monginevro, alla larga dai doganieri.

Raggiunta Briançon trovò lavoro presso una fabbrica di seta.

Com'era lontana Maffiotto, la sua gente, il suo amore. Si sentiva perduta in quei vasti fabbricati. E così, con una manciata di franchi in tasca, fece il percorso inverso e rientrò al villaggio dove coronò il suo sogno d'amore con Pinot stabilendosi in una casa del villaggio.

Contadini, margari, come tutti e, a tempo perso, Pinot faceva anche il calzolaio.

Poi nacquero due figli: Germina e tre anni dopo Angelo. Un fratello di Pinot, quando prese moglie, abbandonò la montagna per trasferirsi a valle; anche le sorelle maritate si allontanarono da Maffiotto.

Pinot, dopo la scomparsa del padre e della madre e la partenza del fratello e delle sorelle, nutriva la speranza di rilevare le loro quote di eredità.

Sapeva che per venirne in possesso lo attendevano anni di sacrifici. Prima rilevò il bene primario: la cantina dei calzolai e la vecchia trattoria fu trasformata in abitazione per sé e la sua famiglia; più a valle ereditò anche altre due stanze con un tinaggio annesso ad una bella vigna.

Con l'approssimarsi dell'estate conducevano le vacche nei pascoli comunali presso un alpeggio in località Artrait a circa 1700 mt. di altitudine. Prima di trasferirsi all'alpeggio c'era la vigna a valle da curare; si zappavano i filari estirpando le erbacce, poi si legavano le viti con ramoscelli di salice; più avanti si doveva dare il verderame.

Si era allo scadere degli anni 30, nel mese di

maggio e Germina e Angelo aiutavano i genitori nella vigna.

La famiglia si era intrattenuta nella piccola frazione per circa una settimana.

Giunto il mercoledì i due giovani ragazzi diventarono euforici perché, il giorno dopo, a Maffiotto si festeggiava l'Ascensione. Al mattino, dopo la Messa, ci sarebbe stata la processione, mentre al pomeriggio si danzava e si faceva festa: una rara occasione di svago.

I discorsi dei ragazzi, chini al lavoro, erano tutti sulla festa che li attendeva al paese.

Così, a sera, corsero a riporre gli attrezzi credendo di rientrare a Maffiotto prima di cena.

Mamma Emilia, però, si sentiva irrequieta sin dal mattino e non sapeva spiegarsene il motivo. C'era qualcosa nell'aria che la preoccupava e pertanto decise di posticipare il rientro. Disse ai figli e al marito che avrebbero consumato la cena lì; ma i due ragazzi iniziarono a premere sui genitori affinché tutti si incamminassero per non essere sorpresi dal crepuscolo lungo la mulattiera che conduce a Maffiotto.

Quell'insolita sensazione, però, in Emilia si era fatta più forte, come di un presagio oscuro che incombeva sulla famiglia.

Di una cosa si sentiva sicura: doveva convincere i suoi cari a non rientrare, a trascorrere ancora una notte presso la vigna.

Ma i figli protestarono: <<Perché dormire ancora qui, quando a Maffiotto abbiamo letti più comodi>>, dicevano. <<Se vuoi rimanere qui, rimani: questa sera c'è già festa. Tu e il babbo ci raggiungerete domani>>. Ma la madre risoluta: <<Guai a chi si muove di qui>>.

Germina e Angelo, cupi e testa china, terminata la cena andarono a letto, anche se il sonno non veniva; la discussione della sera aveva incupito gli animi e la veglia si protraeva tesa e silenziosa.

I primi lampi, accompagnati da fragorosi tuoni, squarciarono il cielo coperto e livido illuminando le sobrie pareti della stanza dove dormivano; poi le prime gocce, solitarie e pesanti, fecero da preludio ad un più rumoroso scrosciare della pioggia.

Pinot chiese alla moglie se l'ostinazione con

cui si era opposta al rientro fosse dovuta al temporale. <<Non lo so>> rispose la donna <<è stato qualcosa più forte di me>>. Erano ancora svegli quando udirono dei passi veloci che si avvicinavano.

<<Pinot, Pinot, apri, Pinot !>>

Alla luce flebile della lanterna Pinot riconobbe il volti del nipote Giovanni e di Gilin, fratello di Emilia. <<Dovete rientrare immediatamente a casa perché ci sono stati i ladri. Le porte sono state forzate e la vostra roba è a soqqadro>>.

Non ci fu bisogno di altre parole. Radunate le poche cose, chiusero l'uscio ed il buio li inghiottì. Il temporale si era placato e sulla montagna si udiva l'eco degli ultimi tuoni. Ora cadeva una pioggia sottile.

Poco prima di arrivare a Maffiotto Giovanni e Gelin iniziarono a svelare a Pinot e a Emilia ciò che era veramente accaduto. Un fulmine si era abbattuto sulla loro abitazione, quella della cantina, incendiandola. Era ancora in balia del fuoco quando si erano incamminati per avvisarli. La soletta aveva ceduto; le fiamme, una volta divorato paglia e fieno, si erano velocemente propagate al tetto. Giunti nei pressi del paese ai loro occhi si aprì uno spettacolo agghiacciante; il alto, si levava ancora nella notte il barbaglio delle fiamme.

Pinot ed Emilia ebbero un sussulto al cuore.

Quando in tarda serata, poco prima delle dieci, un fulmine aveva colpito la cantina dei calzolari, le campane del paese avevano suonato a stormo per chiamare a raccolta la popolazione; secchi, mastelli, passati di mano in mano, correvano lungo una catena umana sino all'abitazione in fiamme.

I primi uomini avevano tentato di appoggiare una scala per facilitare lo spegnimento del tetto, ma il calore e il pericolo li aveva fatti desistere.

Lunghe lingue si levavano oramai verso il cielo.

Quando Pinot ed Emilia giunsero con i propri figli nei pressi della loro abitazione, questa bruciava ancora. La copertura, tranne la pesante trave di colmo, era crollata invadendo le stanze sottostanti.

Dalle macerie un denso fumo acre saliva nell'oscurità e i vicoli erano pervasi dal lezzo

del bruciato.

Emilia, avvicinatasi, piangeva con le mani nei capelli, disperandosi.

Il marito, senza parole divenne pallido e si sentì mancare; alcune conoscenti invano cercarono di dare loro un pò di conforto.

Quando le operazioni di spegnimento furono terminate, la gente si ritirò nelle proprie baite.

Solo alle prime luci del giorno Pinot capì veramente cosa era accaduto.

La solidarietà fù cosa naturale. Quella famiglia aveva bisogno di aiuto e numerosi uomini del paese si rimboccarono le maniche. I lavori di rifacimento del tetto iniziarono subito; la trave portante, il frè, non era stata intaccata dal fuoco; per sostituire i zantè, i travi trasversali che reggono le lose, furono tagliati dei larici nel bosco.

Terminata l'orditura del nuovo tetto vennero ingaggiati due posatori di lose che, con l'aiuto di alcuni volontari, sistemarono a regola d'arte la copertura.

Pinot ogni tanto scendeva in cantina a prendere un fiasco di vino da offrire ai suoi amici. Oggi tu aiuti me, domani io aiuto te; si beveva una volta insieme e le cose erano sistemate.

Pinot ripensò più volte allo strano comportamento di sua moglie: le dovevano la vita. Se fossero stati sorpresi dal fulmine nella stanza dove riposavano insieme ai figli, non avrebbero avuto scampo da una fine orribile.

A seguito di quegli eventi l'istinto femminile di Emilia fu sempre tenuto in grande considerazione dai suoi familiari; anche quando la donna suggeriva loro decisioni un poco strane, queste furono sempre accettate senza discussioni.

**Beppe**

*Liberamente elaborato dal volume di Franco Versino "Fedeltà Montanara"*

*Racconti di vita all'ombra della Valle di Susa Edizioni Del Graffio*

Questo mese un lettore mi scrive :

<<Gentile Dottore, la programmazione del pranzo al sacco, spesso necessario durante le attività all'aperto proposte dalla UET, mi mette quasi sempre in difficoltà essenzialmente per l'incapacità mia personale di equilibrare il desiderio di "appagamento" da cibo con l'assunzione di alimenti effettivamente utili a reintegrare sali e zuccheri persi con l'attività fisica. Quali sono quindi gli alimenti da consumare durante un'escursione in montagna e perché ?>>

## Alimentazione e Montagna

Questo mese vorrei portare alla vostra attenzione un argomento inerente all'alimentazione dopo l'affaticamento dovuto alla salita in montagna tratto da un articolo comparso sul giornale di Brescia alcuni anni orsono.

Il movimento in montagna e' una delle attività più allenanti e fisiologiche per l'impegno aerobico in salita ed il controllo neuromotorio in discesa.

A parità di sforzo, la fatica in montagna, compare prima di quanto accade a livello del mare per l'aumento della ventilazione polmonare e della gittata cardiaca.

A questo punto ci si potrebbe domandare se esiste o meno un'alimentazione congrua che compensi la fatica della marcia o della scalata e faccia tollerare meglio altura e freddo.

La risposta e' positiva anche se deve essere programmata da personale specificatamente competente e che tenga conto di alcune variabili come: peso corporeo, condizione fisica, grado di allenamento, durata della prestazione e fabbisogno energetico.

La conseguente perdita di peso e' prevalentemente a scapito della massa magra.

Bisogna dunque fare attenzione alla lista di alimenti proposti per tutti in base alla durata dello sforzo e non alle caratteristiche del soggetto.

In percorsi in salita il dispendio energetico aumenta a circa 400 chilocalorie per ora e l'allenamento comporta un aumento del



## Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

metabolismo causato dall'espansione della massa magra, dalla tipologia del terreno, dalla velocità di marcia, dall'abilità nel cammino, dal materiale utilizzato e dalle condizioni meteorologiche.

Per prevenire la fatica, l'alimentazione più efficace e' quella iperglicidica; nei grossi sforzi possono essere ingerite fino al 75 per cento delle delle chilocalorie totali.

La scelta dei cibi non può prescindere dalla competizione tra processi digestivi ed attività muscolare. Lo svuotamento gastrico, che si svolge in media in circa tre ore, può salire oltre le sei ore con l'assunzione di speck, bresaola, altri insaccati e cibi grassi.

Nei lunghi tragitti la prevenzione del rischio ipoglicemico e' possibile ingerendo piccole quantità di alimenti ogni ora e mezza circa.

L'assunzione di un piccolo supporto proteico con l'ultimo pasto ed il privilegiare la pasta di semola di grano duro, aiutano a stabilizzare la glicemia. Il ricorso a zuccheri semplici durante lo sforzo può portare ad iperinsulinemia, iperlattacidemia, ipertrigliceridemia, iperuricemia.

L'allenamento ottimizza la metabolizzazione dei grassi, che possono arrivare a coprire fino all' 80 per cento delle necessità energetiche.

La riparazione dei microtraumi dei muscoli e dei tessuti e' facilitata dall'assunzione serale di aminoacidi ramificati e di proteine.

Il pasto proteico deve essere accompagnato da adeguata assunzione di acqua, vitamina B6 (nocciole, carote, banane, lenticchie, germe di grano), e potassio ( frutta secca, banane, cereali integrali, succo d'arancio, pomodoro, pompelmo) per favorirne l'assorbimento.

Cosa perdiamo sudando molto ?

L'ipotonia del sudore fa perdere proporzionalmente più acqua che elettroliti ed il senso della sete non è tale da compensare

le perdite, nemmeno negli atleti.

Bisogna quindi bere prima che compaia la sete assumendo ogni 20/30 minuti almeno 100/200 cc di liquidi.

Nelle persone allenate la sudorazione compare precocemente ed omogeneamente; in quelle poco allenate appare prevalentemente alla ascelle, inguine e fondoschiena.

In una gita giornaliera si perde in media circa un litro di sudore ; il doppio in alta quota a causa della massiva evaporazione cutanea ed iperventilazione, tali perdite possono essere anche imponenti 3-4 litri.

L'aumento del livello del sodio nel sangue e' conseguente alla diminuzione del volume di sangue circolante e determina rischi di fibrillazione ventricolare e l'aumento della temperatura corporea, conseguente alla vasocostrizione cutanea, riduce il rendimento fisico ed espone ai colpi di calore.

Attenzione, dunque, alla stanchezza che può ridurre la sete.

Per il reintegro delle perdite saline non sono generalmente necessari gli integratori, possono essere sufficienti brodo salato o minestrone di verdura con il primo pasto dopo lo sforzo.

Se si desidera assumere degli integratori, optare per quelli che contengono circa un 2 per cento di glucosio, che favorisce l'assorbimento.

La reintegrazione salina risulta indispensabile nell'alpinismo estremo con perdite di peso oscillanti tra i 3-3,5 kg.

La prevenzione od attenuazione di cefalea, apatia, insonnia, può essere possibile con una integrazione di anti ossidanti quali 500 mg di vitamina C prima di colazione e cena.

Impossibile utilizzare alimenti naturali (agrumi, pomodori, spinaci, olio di oliva, fegato bovino) in quanto troppo voluminosi da trasportare, pesanti e di difficile conservazione e preparazione.

Da ricordare l'importanza di un pasto ricco di carboidrati circa 3 ore prima dell'escursione e della valenza psicologica del cibo nei trekking lunghi (non utilizzare solo alimenti industriali e/o liofilizzati).

Tra i cibi utili ad alta densità calorica rispetto al volume si rammentano: frutta secca, cioccolato, uva passa, che permettono anche il reintegro del potassio.

Non utilizzare l'alcool in quanto apportatore di calorie vuote ed il suo effetto vasodilatatore può essere rischioso alle basse temperature.

**Ettore**

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

[rivista.escursionista@uetcaitorino.it](mailto: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

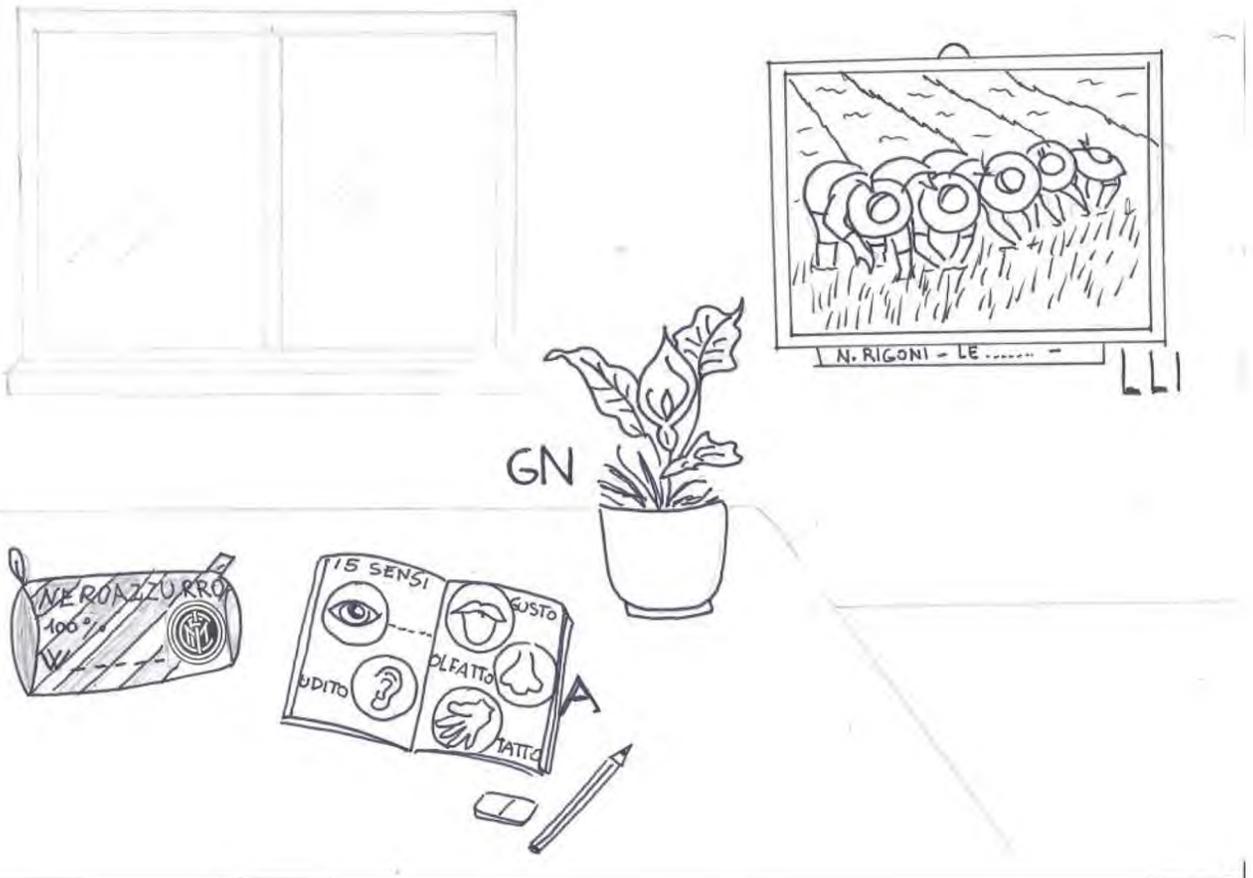
## S.O.S. Montagna

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



## IL REBUS del mese (10, 1, "5", 10)

(Ornella)



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

# I CRUCIVERBA del mese

(prodotto da [www.crucienigmi.it](http://www.crucienigmi.it))

1	2	3	4		5	6	7	8		9	
11					12					13	14
15				16					17		
18			19					20			
		21					22				
23	24		25			26		27			
28		29			30		31			32	
33						34			35		
36					37					38	
39				40					41		
42			43					44			
	45										

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

## ORIZZONTALI:

1. Andare bruscamente in collera
11. Minerale che si sfalda in sottili lamine lucenti
12. Forellino della pelle
13. Iniziali di Cage attore
15. Un colore
16. Eleonora tra le grandi del teatro
17. Sud Sud Ovest
18. Girare convulsamente gli occhi
20. Ghiacciaio dell'Alaska sud-orientale
21. Irsuta, ispida
22. Funi con cui si attua l'assicurazione nel corso di un'ascensione in montagna
23. Carabinieri
25. Pasticcio di fegato d'oca
27. Mitico re di Tebe
28. Antico popolo invasore della Beozia
30. Li redige un notaio
32. Simbolo dell'argento
33. Spencer nel film "Indovina chi viene a cena?"
34. Un cibo molto comune in Asia
36. Colpi, scontri
37. L'ira d'Achille
39. Una città del Brasile in breve
40. Cattiva azione preparata di nascosto
41. Cost Insurance Freight
42. Anno Domini
43. Persone al di fuori del comune per intelligenza
44. Le stanze al catasto
45. Transatlantico italiano che affondò nel 1956

## VERTICALI:

1. Il complesso delle cinghie che avvolge il corpo di alpinisti
2. Fiume dell'Egitto
3. Un tipo di angoli
4. Articolo per maestra
5. Allontanata, estromessa
6. Fioriscono a maggio
7. Altari pagani
8. In fondo al baratro
9. Cosa allettante che può costituire un pericolo
14. Arte di ideare i passi per un balletto
16. Giorno, mese e anno
17. Ciascuno dei centoquattordici capitoli in cui è diviso il testo del Corano
19. Macchine impiegate per preparare il letto di semina
20. La regione con Campobasso
24. Spettacolo con il torero
26. Una regione antica dell'Italia centrale
29. North Atlantic Treaty Organization
31. Il nome del compianto caratterista Scotti
35. Ambito premio cinematografico
37. Termine
38. Recipienti dove fermenta il mosto
40. Segue bis
43. Iniziali di Dix
44. Il centro della Savoia

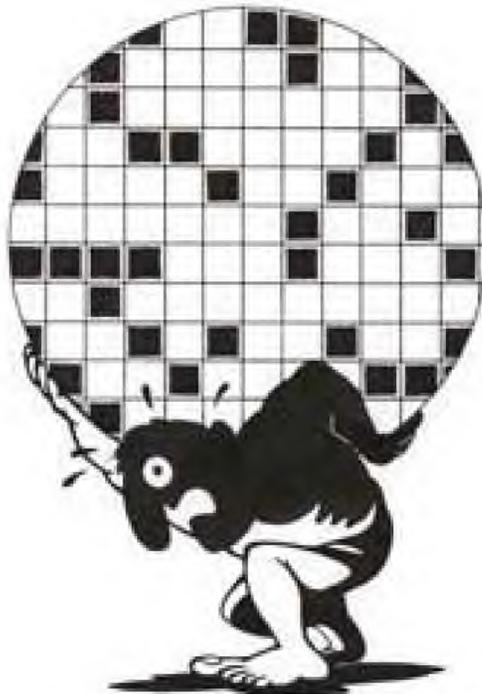


## ORIZZONTALI:

1. Strumenti musicali
7. Le disparti di sofà
10. Riservato alle donne !
11. Chiusura lampo
13. un contabile... siglato
15. Fa aumentare la tiratura
17. Essere o riuscire gravoso
19. In esso sono pari
20. Era sull'arca
22. Vela aurica trapezoidale
24. Imbellettate, truccate
26. Può essere magra
- 29 Centro universitario sportivo
30. E' la gioia de nonni
31. Scomunica
32. Un breve esempio
33. Scorre nelle pipeline
35. Imbrogliare al gioco
37. Pianta erbacea delle liliflore
39. Cosparsa di punte
42. Residuo derivante del metano
44. Ente Nazionale Idrocarburi
45. A volte andiamo a cercarcele
46. Tanti sono inutili

## VERTICALI:

1. Sodo, unito, compatto
2. Una antica arma
3. Fa rima con neo
4. Profeta
5. Sigla dei voli Alitalia
6. Emetteva bollette
8. Luoghi di spremitura
9. Dea
12. Primitivo gonnellino
14. Massiccio montuoso
16. Un'isola senza mare
18. Articoli da bagno
21. Uomo o donna in divisa
23. Mista e ottima
25. Un ricchissimo papero
27. Dove in francese
28. Dea
34. Sopra, oltre, plus
36. Catena montuosa
38. Codice da cellulare
40. Un tonno senza pari
41. Uno in tedesco
42. Mago senza pari
- 43 Enna



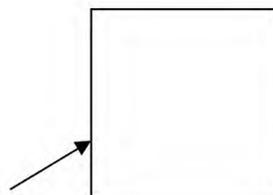
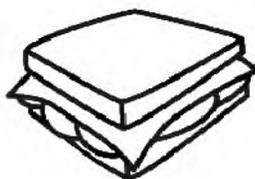
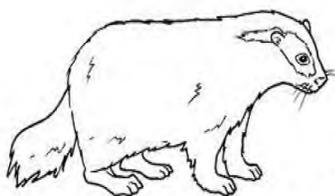
# Le soluzioni dei giochi del mese di OTTOBRE

## 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



la soluzione è:

**ALTO/LATO/LAGO/AGO/AMO/RAMO/ROMA/ROSA/  
POSA/SPOSA/PASSO/TASSO/TASTO/TOAST**

 1	C	R	O	N	I	S	T	O	R	I	A		
13	G	H	I	N	I	V	E	R	T	 14	L	R	
15	R	A	 16	I	L	A	 17	A	R	G	O	T	
19	A	B	A	C	O	 21	S	B	A	R	R	E	
22	D	E	M	I	 23	M	O	E	N	A	 26	M	
24	A	R	M	 25	M	A	R	A	T	 26	D	I	
27	S	T	A	M	I	N	A	 29	O	T	I	S	
31	S	O	N	O	R	O	 32	B	 33	I	T	I	
34	I	N	T	R	A	P	 35	P	O	L	A	T	A
 37	 37	A	T	 38	O	R	D	I	R	E	 38		
39	S	A	T	O	L	L	O	 41	S	A	R	I	
S	 42	I	 42	M	A	F	I	A	 42	O	 42		

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



## PROSSIMI PASSI UET...IN AMBIENTE INNEVATO

I programmi per la stagione invernale sono pronti !

E' stato ultimato il programma dei corsi di **Sci di Fondo** che prevede la sua presentazione venerdì 6 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini.

Come negli anni precedenti, i corsi di sci di fondo sono rivolti ad adulti e bambini. Durante questo invito allo sci di fondo, si apriranno le iscrizioni ai corsi, che sono organizzati con maestri FISL e si terranno nelle domeniche 12/1, 26/1, 9/2, 23/2, 9/3.

In calendario, una seconda serata: venerdì 10 gennaio 2014 alle ore 21, in cui oltre al completamento delle iscrizioni, verrà dettagliato il programma con alcune preziose lezioni sui materiali, sull'abbigliamento e sull'alimentazione. A domeniche alterne sarà possibile, con l'ausilio degli accompagnatori UET, essere seguiti nelle gite sociali per prendere confidenza con gli sci di fondo. A partire infatti dalla domenica 17 novembre 2013, tenuto conto delle condizioni meteo e nivologiche, inizieranno le uscite sociali, che si svolgeranno in Piemonte, Valle d'Aosta e in Francia. Gli accompagnatori anche quest'anno hanno inserito nel programma un fine settimana dedicato agli sci: infatti il 15 e 16 febbraio 2014 è previsto un pernottamento al rifugio III Alpini in Valle Stretta.

L'attività di **Escursionismo Invernale** con racchette verrà presentata venerdì 13 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini. A differenza degli ultimi anni, tenuto conto delle condizioni meteo e nivologiche dello scorso anno, il gruppo accompagnatori dell'escursionismo invernale ha deciso di programmare la maggior parte delle uscite definendo preventivamente dislivello e durata, ma non la meta. Pertanto, di volta in volta, verrà scelta la destinazione tra una rosa di "elette" uscite sociali. Sono calendarizzate le seguenti uscite sociali: 18 e 19 gennaio 2014 al rifugio Gabiet (m. 2375) in Valle di Gressoney ai piedi del Monte Rosa, con visita all'Osservatorio scientifico di meteorologia e geofisica Angelo Mosso a 2900 metri 2 febbraio, 16 febbraio, 1 e 2 marzo al rifugio Gattascosa in Val Bognanco e 16 marzo. Il gruppo ha inoltre organizzato due serate a tema con l'ausilio di esperti: venerdì 7 febbraio e venerdì 21 marzo alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini. Come ogni anno, considerata l'importanza della formazione, abbiamo inserito nel programma di attività tematiche riguardanti il soccorso alpino in ambiente innevato e il cristallo di neve, in particolare le sue conformazioni, gli effetti al suolo e i rischi e l'analisi stratigrafica del manto nevoso.

Chi fosse interessato alle uscite sociali di entrambe le discipline con pernottamento nei rifugi, non indugi a contattare gli accompagnatori poiché i posti sono limitati!

Il programma invernale è completato anche quest'anno dall'organizzazione del **Capodanno in Val di Fiemme**, che prevede la settimana bianca, dal 29 dicembre 2013 al 4 gennaio 2014, all'insegna dello sci nordico, sci alpino, discesa, racchette da neve e delle camminate.

Ricordo infine il tradizionale scambio degli auguri UET previsto per venerdì 20 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini.

Saranno i benvenuti tutti coloro che verranno a trovarci e parteciperanno alle nostre iniziative!

Laura



**CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO**  
**UNIONE ESCURSIONISTI TORINO**

# Racchette

## 2013-2014

### **GITE SOCIALI**

Vengono organizzate durante la stagione invernale gite sociali aperte a tutti i soci, sulla base delle date riportate nel calendario.

Le località verranno scelte in Piemonte e Valle d'Aosta con l'intento di alternare le destinazioni più conosciute con quelle meno note ma ugualmente meritevoli di frequentazione. Quest'anno le mete non sono indicate preventivamente e verranno scelte di volta in volta tenendo conto delle condizioni meteo e di innevamento del momento.

Le iscrizioni dovranno avvenire tassativamente entro il venerdì precedente la gita presso la sede sociale, con il versamento dell'intera quota prevista, che potrà variare in funzione della località scelta.

Per le gite di più giorni è indispensabile confermare la partecipazione almeno dieci giorni prima della data prefissata, versando una caparra pari al 50% del costo, che si perderà se la disdetta avviene nella settimana immediatamente precedente l'uscita. I posti in rifugio verranno assegnati fino a esaurimento della disponibilità.

### **REQUISITI**

Tessera CAI valida per l'anno in corso.

Per i minori, autorizzazione scritta dei genitori.

L'iscrizione alla gita comporta l'accettazione integrale del regolamento generale del CAI e di quello specifico dell'attività.

### **COSTO**

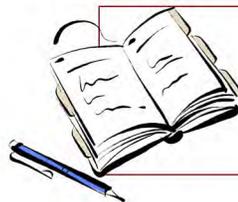
La quota è comprensiva di trasporto in pullman (se previsto) e dell'iscrizione associativa giornaliera pari a 3,00 € per i soci in regola con l'iscrizione annuale per il primo giorno più 2,00 € per i giorni seguenti.

I non soci verseranno anche la quota per la copertura assicurativa prevista dal Regolamento CAI.



*Chamois – uscita sociale del 26 e 27 gennaio 2013*  
*Anello di Chamois*

# PROGRAMMA 2013-2014



Prossimi passi  
Altri Eventi

<b>13 DIC</b>	<b>PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2013-2014</b>
<b>18-19 GEN</b>	<b>RIFUGIO GABIET 2370 (AO)</b>
1 G. MR/WT2	VALLE DI GRESSONEY M 1755 RIFUGIO GABIET m. 2370 PROVA ARTVA/Autosoccorso in valanga
2 G. MR/WT2	PASSO DEI SALATI M 2936 OSSERVATORIO SCIENTIFICO ANGELO MOSSO
DISLIVELLO TEMPO	m. 615 in cabinovia + 566 in cabinovia h. 2,00 + 2,00
CAOGITA RESPONSABILE	TRAVERSA GIOVANNA - MURA ALBERTO MOTRASSINI LUCA - GRIFFONE FRANCO
<b>02 FEB</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2	
DISLIVELLO TEMPO	m. 500 h. 3,00
CAOGITA RESPONSABILE	PADOVAN MONICA - ZANOTTO MAURO BIOLATTO DOMENICA
<b>07 FEB</b>	<b>LA NEVE: FORMAZIONE, EVOLUZIONE AL SUOLO ED IMPLICAZIONI ECOLOGICHE</b>
	Dott. MICHELE FREPPAZ - Ricamatore Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari - Scienze e Cultura delle Alpi
<b>16 FEB</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2	
DISLIVELLO TEMPO	m. 600 h. 3,30
CAOGITA RESPONSABILE	INCERPI VALTER - TRAVERSA GIOVANNA MOTRASSINI LUCA
<b>01-02 MAR</b>	<b>RIFUGIO GATTASCOSA M. 199</b>
1G MR/WT2	VAL BOGNANCO - ALPE SAN BERNARDO m.1993
2G MR/WT2	PASSO MONSCERA m 2105 PROVA ARTVA/Autosoccorso in valanga
DISLIVELLO TEMPO	m. 365 + 112 h. 2,00 + 1,30
CAOGITA RESPONSABILE	ROVERA GIUSEPPE - ZANOTTO MAURO GRIFFONE FRANCO - SPAGNOLINI LAURA

<b>16 MAR</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2	
DISLIVELLO TEMPO	m. 700 h. 4,30
CAOGITA RESPONSABILE	INCERPI VALTER-MURA ALBERTO BERGAMASCO FRANCESCO
<b>21 MAR</b>	<b>CNSAS</b>
	Relatore LUCA PROCHET - Direttore Scuola Regionale Tecnici del CNSAS
<b>30 MAR</b>	<b>FESTA DI FINE ATTIVITA' RIFUGIO TRONCEA M. 1915</b>
MR/WT1	VAL TRONCEA FRAZIONE PATTEMOUCHE m. 1616
DISLIVELLO TEMPO	m. 299 h. 2,00
CAOGITA RESPONSABILE	ROVERA GIUSEPPE - PADOVAN MONICA SPAGNOLINI LAURA



Rifugio Bagnour - uscita sociale del 10 febbraio 2013



## ORGANIZZAZIONE

Sono previste tre serate al Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini con inizio alle ore 21:00: la prima di approfondimento *dell'equipaggiamento necessario, delle attrezzature specifiche e presentazione del programma*; la seconda su *la neve: formazione, evoluzione al suolo de implicazioni ecologiche*, e la terza centrata sul CNSAS. Come negli anni precedenti è stata prevista una prima uscita pratica sull'applicazione di *prove ARTVA, Auto soccorso e analisi stratigrafica del manto nevoso*.

## ATTREZZATURE

Per la partecipazione alle gite sociali è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale. Coloro che sono sprovvisti di ARTVA e racchette potranno usufruire delle attrezzature sociali disponibili e di quelle a noleggio secondo le modalità indicate dagli accompagnatori.

## SEDE SOCIALE

Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini  
Salita CAI Torino, 12 - 10100 Torino  
ogni venerdì dalle 21 alle 23  
[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)  
[info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

### Presidenza

Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678  
[laura.spagnolini@alice.it](mailto:laura.spagnolini@alice.it)

### Direzione

Luca Motrassini (AE/EAI) – 338.7667175 – 011.9133043  
[lmotrassini@alice.it](mailto:lmotrassini@alice.it)

### Segreteria

Daniela Rossini – 347.6265330 [dani\\_ross@alice.it](mailto:dani_ross@alice.it)

### Coordinamento tecnico

Franco Griffone (AE/EAI) – 328.4233461 [griffo53@live.it](mailto:griffo53@live.it)

Francesco Bergamasco (AE/EAI) – 335.7072997

[fbergamasco@alice.it](mailto:fbergamasco@alice.it)

Domenica Biolatto (AE/EAI) – 348.4024822

[domenica.biolatto@tiscali.it](mailto:domenica.biolatto@tiscali.it)

Piero Marchello (AE) – 328.0086754 [piero.marchello@tiscali.it](mailto:piero.marchello@tiscali.it)

### Coordinamento

Alberto Mura (aa) - 335.8140586 [alb.mura@gmail.com](mailto:alb.mura@gmail.com)

Giovanna Traversa (aa) – 333.4648226 [rpentenero@alice.it](mailto:rpentenero@alice.it)

Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218 [g.rovera@fastwebnet.it](mailto:g.rovera@fastwebnet.it)

Mauro Zanotto (aa) – 340.1427092 [mauro.zanotto@libero.it](mailto:mauro.zanotto@libero.it)

Monica Padovan (aa) – 333.1235433 [mo.nique@inwind.it](mailto:mo.nique@inwind.it)

Valter Incerpi (aa) – 338.2349550 [valter.incerpi@libero.it](mailto:valter.incerpi@libero.it)

## REGOLAMENTO

L'attività di racchette presuppone una normale idoneità fisica.

La Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da una inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione non risponde degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente avranno ignorato le disposizioni impartite.

La Direzione qualora si rendesse necessario ha la facoltà di modificare la meta e il percorso stabilito.

La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dalle gite sociali coloro il cui comportamento possa compromettere il buon esito delle uscite.

Qualora si raggiunga un adeguato numero di partecipanti potrà essere utilizzato il pullman, in caso contrario i mezzi personali.

L'orario di partenza sarà scrupolosamente rispettato, pertanto non sono ammessi ritardi.





## Prossimi passi Altri Eventi

**BELLI** Luisa, che fa parte del trio della segreteria. Si occupa della contabilità in modo eccellente e, anche se non si occupa più, ci accompagna sempre.

**FARINETTI** Marisa, segreteria, simpatica e disponibile, ma avendo esperienza nella direzione del personale in reparti ospedalieri, viene utilizzata per "bacchettare" gli indisciplinati.

**DOSIO** Piero, mitica classe 1928 da tutti indicato come "il nonno". E' di grande aiuto con i principianti, lega in modo particolare con i più piccoli.

**VOLPIANO** Enrico, si occupa di sci di fondo da sempre; grande esperto in materiali, abbigliamento, tecniche... tant'è vero che viene invitato a tenere "lezioni" ai principianti durante la presentazione del corso.



ecco lo staff...  
del gruppo  
Sci di Fondo!

**BELLORA** Mario, sempre disponibile nei confronti dei corsisti, viene decisamente sfruttato dal gruppo per quanto riguarda i rapporti con le ditte di pullman, perchè riesce a strappare sconti vantaggiosi.

**ISNARDI** Ornella, segreteria, si definisce "chiocchia" perchè è sempre preoccupata che tutto vada bene e che i corsisti si trovino come "a casa loro".

**PREVITI** Giuseppe: vicedirettore, ottimo organizzatore e stratega, non per niente è colonnello dell'esercito. E' anche ASAG cioè Accompagnatore di Alpinismo Giovanile

**BRAVIN** Luigi: direttore del corso con qualifica AEI. Nei suoi orizzonti la montagna occupa il 70%. E' sempre disponibile ad aiutare principianti in difficoltà, in modo particolare le signore.

**E INFINE:** **VACCA** Mauro, addetto al materiale a noleggio, da anni "ospita" nel suo garage tutta l'attrezzatura (sci, bacchette, scarponcini) che viene messa a disposizione dei corsisti. Arriva sempre alle riunioni carico come un autotrasportatore.

*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](http://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](mailto: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...*

**Ettore Castaldo**

*che ci ha inviato questa bella fotografia di  
Cervo (Imperia) vista dalla spiaggia*



*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 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 novembre saranno selezionate dalla  
Redazione e se la tua fotografia verrà scelta, oltre a vederla  
pubblicata sulla rivista del mese, riceverai in omaggio il nuovo libro  
di Reinhold Messner “Walter Bonatti – Il fratello che non sapevo di  
avere” Mondadori Electa 2013*

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

*Questo libro che Reinhold Messner  
dedica a Walter Bonatti mette in  
parallelo le loro vite attraverso diversi  
registri narrativi: la cronaca della  
lunga notte tra il 30 e il 31 luglio  
1954 sul K2, in cui Walter Bonatti  
rischiò di morire; la biografia di  
Bonatti, ricostruita da Sandro  
Filippini in forma romanzata con  
l’ausilio di documenti d’epoca e di  
testimonianze dirette; infine il  
racconto in prima persona di  
Messner, che commenta la vicenda  
alpinistica e umana dell’amico,  
confrontandola con la propria.  
**Mondadori Electa 2013, 287 pg***



*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 !*

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

*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*

*novembre 2013*

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013