



# l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET dicembre 2013

**Se la pioggia cadrà!**

quando non basta un po' di pioggia per ...

**Formazione per l'Escursionismo**

l'importanza di una formazione qualificata

**La Masca della vallata**

solo un sogno o un presagio della realtà?

**Dal diario di Don Giovanni Cordero**

uno spaccato della vita contadina del 1700

**O Felice O Chiara Notte**

cantando con il coro Edelweiss

**Il mestolo d'oro**

due ricette per il pranzo di Natale



Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



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

## Cose fatte... e non fatte

Il mese di dicembre conclude l'anno sociale del 2013.

Sono state intraprese diverse iniziative, sia nell'ambito delle singole attività di ciascuna commissione, sia nell'ambito organizzativo-contabile dell'Unione, che ancora oggi ci richiedono non pochi impegni al fine di migliorare la funzionalità associativa nel suo complesso.

A maggio poi abbiamo ripreso la pubblicazione on line dell'Escursionista, rivista autorizzata dal tribunale di Torino, per la quale abbiamo deciso di uscire solo on line per motivi di costi, perché non avremmo potuto permetterci altrimenti una tiratura, almeno per il momento. Questa è una bella scommessa per il prossimo futuro! Del resto nella vita associativa uetina mancava un momento aggregante dal punto di vista narrativo, un momento in cui le "penne" uetine, a prezzo di notevoli sforzi, hanno potuto trovare una degna collocazione, soprattutto rimembrando il passato storico della rivista e dei suoi illustri scrittori.

Il percorso è dunque imboccato, ma occorrerà mantenere costanza e impegno di tutti al fine di far conoscere la rivista e di imporla come lettura piacevole e interessante, a cui proprio non si può resistere.

Mi sono chiesta: cosa chiederei a Babbo Natale per l'Unione per il prossimo anno?

Con il 2013 compio dieci anni intensi di presidenza nell'Unione e in un decennio l'Unione ha avuto alti e bassi di frequentazione, momenti aggregativi molto partecipati, attività svolte dai suoi volontari impegnati con sempre maggior consapevolezza organizzativa. Vi è stato un lento ma progressivo processo di crescita in tutti noi non indifferente, tenuto conto che le nostre attività sono volontaristiche.

Tra le mie molte aspirazioni, vorrei soprattutto che il venerdì sera fosse più partecipato dagli uetini, ma questa mia richiesta si scontra con l'esigenza di una sede sociale in cui tutti possano riconoscersi e trovarsi scambiando idee e confrontandosi, anche lavorando a nuovi progetti dove ognuno di noi può mettersi in gioco. Magari sarebbe utile lo scambio tra nuove generazioni e i soci senior; questo modello ha sempre rappresentato la civile convivenza del passato uetino, che vorrei che si perpetuasse nel futuro dell'Unione.

Ma il mese di dicembre è soprattutto il mese delle festività natalizie. In questo periodo storico molto particolare che stiamo vivendo, c'è tanta voglia di serenità e di pace. E dunque il Santo Natale si pone tra i ricordi del passato e le speranze presenti. Anno dopo anno, vigilia dopo vigilia, si ripete la magia. Quest'anno mi auguro e Vi auguro un Santo Natale come quelli di una volta, con la serenità e la salute e tanta neve per tutti per un buon fine anno e un nuovo anno che verrà.

Ricordo ai soci e ai non soci la festa prenatalizia prevista per venerdì 20 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini.

Siete invitati a partecipare al tradizionale scambio degli auguri uetini!

**Laura Spagnolini**

*Non importa, se stai procedendo molto lentamente;  
ciò che importa è che tu non ti sia fermato.  
Confucio*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 1 – Numero 7/2013  
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 Zanutto

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 Zanutto, Sara Salmasi,  
Christian Casetta

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,  
Antonio Bertero

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

## Sommario Dicembre 2013

Cose fatte e ... non fatte	02
Se la pioggia cadrà!	04
Festa di chiusura dell'attività di Alpinismo Giovanile	07
La Masca della vallata	08
Il terzo ed ultimo racconto del Lupo e della Volpe	10
Il mito di Siringa e Pan – Ovidio	12
Formazione per l'Escursionismo	14
Rifugio P.G. Toesca: pensando al domani	16
O Felice o Chiara Notte	18
Il mestolo d'oro	20
Dal Diario di don Giovanni Cordero, parroco di Boves nel 700	23
Abbigliamento sportivo, cosa si deve sapere per non incorrere in allergie	26
Preparazione di una Escursione: COSA non FARE	28
Strizzacervello	30
Prossimi Passi	37



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

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

<<Se la pioggia cadrà, se la pioggia cadrà, e tutto bagnerà e tutto bagnerà... se la pioggia cadrà, se la pioggia cadrà, più divertente ancor sarà !>>

Questo recita un canto Scout rispolverato dalla memoria dei miei "lontani" trascorsi Scout.

E quanta pioggia questo canto mi ricorda di aver preso per monti e valli quando ero un giovane esploratore baldanzoso e sicuramente molto più "impermeabile" di oggi.

Sono passati più di trent'anni da allora, ma qualche occasione per farsi una "bella doccia" non manca nemmeno oggi... quando si partecipa alle gite UET.

E questo è quello che in effetti accade domenica 10 novembre, una volta scesi dalle nostre auto che lasceremo parcheggiate poco oltre il paese di Traversella in Val Chiusella.

Che dire? È una pioggerella leggera, all'inizio, quella che ci cade addosso e che non preoccupa più di tanto: un bel guscio impermeabile, una mantellina o tanto per non andare di fino... direttamente un bell'ombrello aperto e nel giro di un quarto d'ora tutti siamo pronti a scendere per il sentiero che ci porterà alla nostra destinazione. Non prima però di una immancabile foto di gruppo e che a rivederla adesso mi lascia le stesse belle sensazioni che ho avuto quando l'ho scattata: solo tanta voglia di stare insieme in allegria, tra tanti amici UETini e... *chissenefrega* della pioggia!



Si parte. Ed è un "serpentone" umano quello che vedo dal fondo della fila in cui mi trovo, che si muove goffamente dapprima tra le ultime case di Traversella (scatenando



Sul cappello un bel fior  
la rubrica dell'Escursionismo estivo



*Se la pioggia cadrà!*

un'incredibile abbaiare di cani, sorpresi dall'arrivo di tutte queste persone) e poi lungo il sentiero che risale la valle accanto al torrente Chiusella.

Siamo a metà novembre, in pieno autunno e la valle ci avvolge con i suoi odori di foglie cadute, il rumore del torrente che scorre, i caldi colori del bosco ceduo ed il ticchettio della pioggia sempre più insistente che cade sulle nostre teste e sui nostri zaini.

Il sentiero sale, è scivoloso ma non insidioso al punto da farci perdere il buon'umore e mi piace sentire il vociferare dei miei amici che già fanno "congetture" sulle prossime gite sulla neve o la vacanza di capodanno che quest'anno si svolgerà nella bellissima Val di Fiemme.

Passo dopo passo, con un iniziale saliscendi di sentieri, finiamo col ritrovarci di nuovo sulla strada provinciale che conduce a Fondo: è nel percorso previsto, tant'è che dopo qualche centinaio di metri ed attraversato il ponte sul torrente Tarva che dalla sinistra orografica della valle affluisce nel torrente Chiusella, arriviamo in prossimità della mulattiera che ci porterà alla borgata di Succinto, meta della nostra gita.

E' passata un'oretta e mezza da quando abbiamo lasciato le auto e la pioggia non ha mai smesso, o almeno così siamo portati a pensare fin quando un'inaspettata apertura nel cielo plumbeo di nubi sopra di noi ci regala una finestra di un bel sole caldo d'autunno.



E' proprio vero che la montagna è capace di regalarti emozioni sempre nuove: quando già senti il freddo dei calzoni fradici per la pioggia risalirti sù per la schiena, un bel raggio di sole ti accarezza il viso scaldandoti dentro e fuori.

Bene, imbocchiamola questa mulattiera e vediamo dove ci porterà.

E' questo il classico sentiero a "gradoni" che risale frettolosamente la costa e che finisce col portarci a Succinto con una mezzoretta di buon passo escursionistico.

Cos'è oggi Succinto? Cosa rimane di quello che prima della fine della seconda grande guerra era addirittura un Comune, senza tuttavia avere alcuna strada di collegamento con il fondo valle? Fatemi dire... è una "piccola perla di pietra" lambita dal sole della media/alta val Chiusella!

Pensate, che mancando una via carrozzabile di collegamento, gli abitanti di questa frazione (pardon... Comune) per trasportare beni e materiali da e verso il fondo valle, avevano realizzato una teleferica "ad acqua" che pur senza forza motrice elettrica ma per il solo effetto di zavorre riempite d'acqua, portava su e giù quanto occorreva per il sostentamento di questa gente... Eccezionale!

Ad oggi, la frazione di Succinto ancora conserva in buono stato di conservazione, la propria teleferica, la propria Chiesa, uno sparuto numero di curatissime baite in pietra ed un'efficiente posto tappa GTA gestito da una ospitalissima coppia di signori della associazione "Club Amici Valchiusella" che da sempre si prodiga per la valorizzazione di questo prezioso patrimonio naturalistico.



Ed è pura, squisita, gratuita ospitalità quella con cui i gestori, Giuliana e suo marito, ci accolgono dentro al rifugio di Succinto: la

stufa accesa, il bricco di caffè bollente in tavola, fette di torta fatta in casa e caldarroste fumanti... creano immediatamente un'atmosfera calda e gioiosa in cui tutti noi possiamo rilassarci ed apprezzare quel senso di ospitalità al quale essendo sempre meno abituati spesso reagiamo con un po' di imbarazzo.

Ma questo è il senso autentico del nostro vivere insieme i valori della montagna e questi sono i momenti di "intimità alpina" che finiamo con il ricordare di più e più piacevolmente.

All'interno del rifugio ognuno trova il suo spazio e la sua dimensione: può raccontare delle cose che "furono" e delle sue speranze future, può sentirsi parte importante del gruppo pur senza "dover apparire", può riscaldarsi l'anima al fuoco dell'amicizia.

E' venuta l'ora però, di rientrare: le nostre famiglie, i nostri legami, ci attendono laggiù, in fondo alla valle e non dobbiamo indugiare.

C'è solo il tempo per un'ultima bella foto di gruppo con gli amici UETini ed i gestori Giuliana e suo marito.

Zaino in spalla quindi e percorriamo la via di rientro.

Una bella escursione sta finendo ma una prossima esperienza in montagna già mi attende altrove.

Ci sarai anche tu ? Io ti aspetto.

**Mauro**

*Ancora, vorrei ringraziare Giuliana e suo marito per la squisita ospitalità ricevuta.*

*<<La Montagna è più accogliente, quando ci siete voi!>>*

*Giuliana e suo marito fanno parte della associazione C.A.V. Club Amici Valchiusella ([www.erbedivalchiusella.it](http://www.erbedivalchiusella.it)) ed oltre ad ospitare gli escursionisti presso il posto tappa GTA, promuovono l'uso delle erbe montane nell'arte culinaria e nella medicina alternativa : degna di nota è l'iniziativa "El Sabat d'le Erbe" - arrivata alla sua 23 edizione - che ogni anno propone un programma di escursioni alla scoperta delle bellezze naturalistiche della Val Chiusella con annessa cena con menù tipico a base di erbe primaverili della valle. Continuate così!!!*





Sabato 23 novembre, presso la sede del CAI di Chieri si è tenuta la premiazione dei ragazzi che hanno partecipato al corso 2013 di alpinismo giovanile.

All'evento era presente il presidente del CAI Torino Osvaldo Marengo che insieme a Giuseppe Lavesi, AAG e reggente della sottosezione di Chieri e l'uetino Luciano Garrone, AAG e direttore tecnico del corso, hanno consegnato ai ragazzi più assidui il diploma di partecipazione.

Ai ragazzi che hanno fatto meno uscite è stato consegnato il "certificato di aquilotto"!

Nell'arco della serata è stato introdotto il programma 2014 che continuerà con la collaborazione tra le due sottosezioni.

Il 5° Corso di Alpinismo Giovanile vedrà le seguenti uscite pratiche:

- 23 febbraio 2014 Ciaspolata facile.  
Punta Sourela in Val di Viù.

La gita ha lo scopo di far conoscere ai ragazzi la realtà dell'ambiente innevato con un percorso adatto anche ai più piccoli. L'uscita sarà preceduta da una serata introduttiva sull'uso dell' attrezzatura e sulle regole di comportamento.

- 9 marzo 2014 Ciaspolata più impegnativa:  
*Punta Aquila in Val Sangone.*
- 6 aprile 2014 Escursione di primavera:  
*Uja di Calcante in Val di Lanzo.*
- 11 maggio 2014 Falesia:  
*Gran Dubbione in Val Chisone.*
- 25 maggio 2014 La montagna teatro della guerra:  
*Escursione intorno alla batteria Pattacroce sopra il Moncenisio.*
- 15 giugno 2014 I laghi incantati:  
*Escursione alla scoperta dei Laghi della Sella in Valle Gesso.*

- 28-29 giugno 2014 Due giorni sul ghiacciaio (solo per i ragazzi più grandi):  
*Rifugio Nacamuli - Becca d'Oren Valpelline. Gita alpinistica.*
- 6-7 settembre 2014 Il giro del Monviso (solo per i ragazzi più grandi):  
*Trekking intorno al Re di Pietra.*
- 28 settembre 2014 Escursione nel parco alla ricerca dei camosci:  
*Sentiero Videsott Valle di Ceresole.*

Il corso è dedicato ai ragazzi/e dagli otto ai sedici anni ed è finalizzato alla conoscenza della montagna e alle tecniche per percorrerla in sicurezza. Tutti gli accompagnatori hanno seguito un apposito percorso formativo. Sui siti dell'Unione Escursionisti Torino e del CAI di Chieri si possono trovare i referenti per chi desiderasse maggiori informazioni.

**Luciano**



## La Masca della vallata

Il giorno diventò improvvisamente buio come la notte e il vento cominciò a soffiare così forte da piegare le imponenti querce disseminate su ambo i lati della stradina che porta ai Tumalin, un borgo agreste ai piedi delle montagne dove mi trovavo, in quei tempi, a giocare a nascondino con i miei amichetti.

Vidi lo zio Ciantu con a fianco il suo cavallo che mi chiamava a squarciagola dicendo a me e i miei amichetti di ritirarci tutti quanti nel fienile grande prima che il temporale esplodesse in tutta la sua ferocia.

Il Ciantu era un parente alla lontana di mio nonno, non saprei di quale grado; erano un po' tutti parenti in quel borgo, ma io lo chiamavo zio perché si prendeva sempre cura di me quando trascorrevi le vacanze estive in quel borgo a cui sono molto affezionato e nel quale potevo sfogare tutte mie energie soffocate e repressi nei mesi scolastici invernali trascorsi nel cemento della città. Con lui andavo ai pascoli d'alta montagna dove potevo correre a perdifiato lungo i pendii ricoperti di fiori che mi riempivano gli occhi di colori e mi inebriavano di profumi. Così facendo con lui imparavo a conoscere il vero piacere della vita all'aria aperta.

Con i miei amici mi ritirai nel fienile dove mi attendevano gli altri bambini e componenti della comunità; gli uomini riparavano gli attrezzi che usavano nei campi e in alta montagna, le donne riparavano vestiti, mungevano le mucche e preparavano la succulenta cena.

Mi sedetti, come al solito, vicino al gruppo degli uomini perché, a mia volta mi sentivo un po' ometto anch'io. Quella sera leggevo nella voce dei loro racconti preoccupazione ed inquietudine.

Ascoltando con attenzione udii il nome di Madamina Marietina. Era una anziana signora che viveva ai margini del borgo in una casa di legno isolata da tutte le altre proprio all'inizio del viale di querce che ho menzionato prima. Si diceva che fosse una Masca, così si chiamano le fattucchiere del vecchio Piemonte.

Moltissime erano le dicerie che correvano attorno a questo personaggio che tra l'altro non si faceva vedere molto in giro. Sembrava avesse poteri soprannaturali potentissimi con i



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

quali era capace di guarire persone o animali ma anche di arrecare loro danni o deformazioni terribili. Si dice che tempo addietro abbia lanciato ad un ignaro pastore che l'aveva solamente guardata, un terribile sortilegio; il pastore si accorse nei mesi successivi che la sua mandria di pecore era diventata completamente sterile e perse di vecchiaia tutti i capi che la componevano.

La Masca era inoltre una abile conoscitrice di tutte le erbe: si dice una sua pozione poteva far innamorare chiunque.

Molte persone della città si erano rivolte a lei per amori impossibili.



Molti giuravano di aver visto sui sentieri un grosso gatto rosso correre ed mettere miagoli strazianti e poi subito dopo compariva da dietro un albero la madamina Marietina e del gatto neanche più l'ombra.

Si dava il caso che detta signora si fosse



malata gravemente nell'ultima settimana e che fosse bloccata a letto. Le masche devono assolutamente trasferire i loro poteri prima della morte a qualcuno altrimenti rimarrebbero dannati per l'eternità e condannati ad una non morte in bilico tra il nostro mondo e l'inferno.

Il trasferimento dei poteri deve avvenire nelle notti di solstizio e solitamente avviene con il dono di un oggetto della masca alla persona predestinata. Il problema è che la masca era bloccata a letto e chissà quale stratagemma avrebbe usato per il passaggio del potere. E poi si dava il caso che quella notte fosse proprio il 21 giugno, solstizio d'estate.



Non so ancora il perché ma preso da una profonda curiosità andai nel retro del fienile a guardare da una finestra proprio in direzione della casa di quella che per tutti era la "masca della vallata" e mi accorsi che una debole luce rossastra si intravedeva tra le querce proprio in direzione della casa incriminata. Mi sembrava che più la guardassi e più la luce appariva definita e grande.

Allora aprii inconsciamente e forse stupidamente il portone posteriore del fienile e un colpo di vento ed uno scroscio di pioggia mi investirono facendomi cadere per terra. Quando mi rialzai la luce era splendente e

sempre più vicina ma ciò non mi spaventò e continuai a guardarla ancora più intensamente quando all'improvviso la luce cominciò a correre verso di me e mi accorsi con terrore di quello che era. Una mano gigante di fuoco con una sfera rotante anch'essa di fuoco erano a pochi metri da me.



Potevo sentirne il calore.

Ad un certo punto la sfera rapidamente mi inglobò e mi fece alzare da terra.

Lo spavento mi fece svegliare e mi accorsi di essere nel mio letto e non più bambino ma bensì trentenne e che la sveglia stava già suonando da un po'.. era il risveglio da un brutto sogno oppure il passaggio dei poteri era veramente avvenuto?

**Christian**



*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...*

## **Il terzo e ultimo racconto del Lupo e della Volpe**

*L'estate è la stagione in cui si svolge l'ultimo racconto della saga del Lupo e della Volpe*

*Fino ai primi anni 60, quando i frigoriferi non erano ancora entrati nelle famiglie contadine, era difficile conservare le vivande e si ricorreva ai più disparati espedienti.*

*Nelle città come ad esempio Torino, era invece possibile ma solo per le famiglie più fortunate, disporre delle ghiacciaie.*

*Le ghiacciaie erano grosso modo dei contenitori capienti, posti in cantina o nel punto più fresco della casa in cui erano conservati i cibi. La ghiacciaia manteneva il freddo grazie ai pezzi di ghiaccio trasportati lungo le vie del borgo su un carro trainato da un cavallo.*

*Questo accadeva più o meno al tempo dei miei nonni. Non tutti però sanno dove venivano conservati gli alimenti nella calda estate della pianura padana. Il carro del ghiaccio non arrivava nelle fattorie e così le famiglie contadine conservavano gli alimenti nel ... pozzo oltre che nelle loro fresche cantine.*

*L'acqua fresca del pozzo permetteva di avere una temperatura più bassa di quella ambiente. Gli alimenti erano messi dentro a dei secchi parzialmente immersi nell'acqua ed erano a loro volta assicurati a delle catene per la salita e la discesa oltre che per evitare che il secchio rovesciasse il suo contenuto.*

E' estate e il Lupo e la Volpe sono alle prese con il loro formidabile appetito che non conosce stagione.

<< Volpe!>> esclama il Lupo. << Sò dove il Contadino tiene la carne arrostita, i salami, insomma tutti gli avanzi della festa della trebbiatura>>.

<< Ehi Lupo, finalmente ti stai rendendo utile! Non posso sempre essere io a trovare il modo di sfamarci>>.

<< Volpe, quando scenderà la notte entreremo nella corte. Ci avvicineremo al pozzo lungo il muro. Il cane non si accorgerà di nulla stanco come sarà dopo una giornata di lavoro. Una volta raggiunto il pozzo ci caleremo a turno e ... buon appetito!>>

<< Bravo Lupo, ottimo piano!>>

Scese la notte, la luna alta nel cielo rischiava la corte come se fosse giorno.

Il Lupo e la Volpe strisciavano silenziosamente lungo il bordo del pozzo.

<< Lupo, prendi il secchio grande senza fare rumore, legalo alla catena e passa la catena sulla carrucola>>.

Il Lupo fece quello che Volpe gli aveva ordinato. Si trattava ora di decidere chi sarebbe sceso per primo.

<< Lupo stavolta vai pure prima tu, ti calo io con il secchio>>.

Il Lupo non si fidava della Volpe, stava per accettare ma improvvisamente cambiò idea: <<Giammai Volpe, vai pure prima tu e quando hai mangiato abbastanza sussurrerai "Lap, Lap Tirme su!" (\*)>>.

<< Se così preferisci, caro amico>>.

La Volpe entrò dentro il secchio e Lupo la calò giù nel pozzo fino a raggiungere il punto in cui era riposto il cibo.

<< Basta così!>> Sussurrò Volpe e Lupo bloccò la catena.

Volpe cominciò ad assaporare le cosce di pollo arrostito per poi passare al bollito e quel che era rimasto degli agnolotti. Ben presto fu sazia e a quel punto sussurrò al Lupo: << Lap, Lap, Tirme sù!>>. Il Lupo cominciò a tirare la catena: << Uffa! ma quanto pesa Volpe, deve aver mangiato tantissimo!>>.

Una volta sul bordo del pozzo, Volpe con un balzo saltò fuori dal secchio e prese con le sue zampe la catena del secchio e disse al Lupo:<< E' il tuo turno, buon appetito!>>.

Il Lupo fu calato a sua volta nel pozzo dove era rimasto ancora tanto ma tanto da mangiare. Il Lupo non sapeva resistere a tutto quel ben di Dio e si ingozzò come mai aveva fatto.

<<Volpe, Volpe.. Lap, Lap, Tirme sù!>> La Volpe cominciò a tirare la catena ma per quanti sforzi facesse non riusciva a far salire su il Lupo: aveva mangiato troppo ed era diventato pesantissimo!

Non si perse d'animo e continuò a tirare a tirare incitata dal Lupo.

La notte estiva era breve.

Il cane svegliato dal cigolare della catena e dallo sbuffare delle Volpe, cominciò ad abbaiare fino a quando il Contadino si levò.

Il Contadino capì subito che aveva ancora una volta a che fare con il Lupo e la Volpe: i soliti due bricconi! Il suo bastone era come sempre a portata di mano. Volpe spaventata dalla improvvisa apparizione del Contadino mollò la catena. Il Lupo finì a mollo nel pozzo provocando una colonna d'acqua.

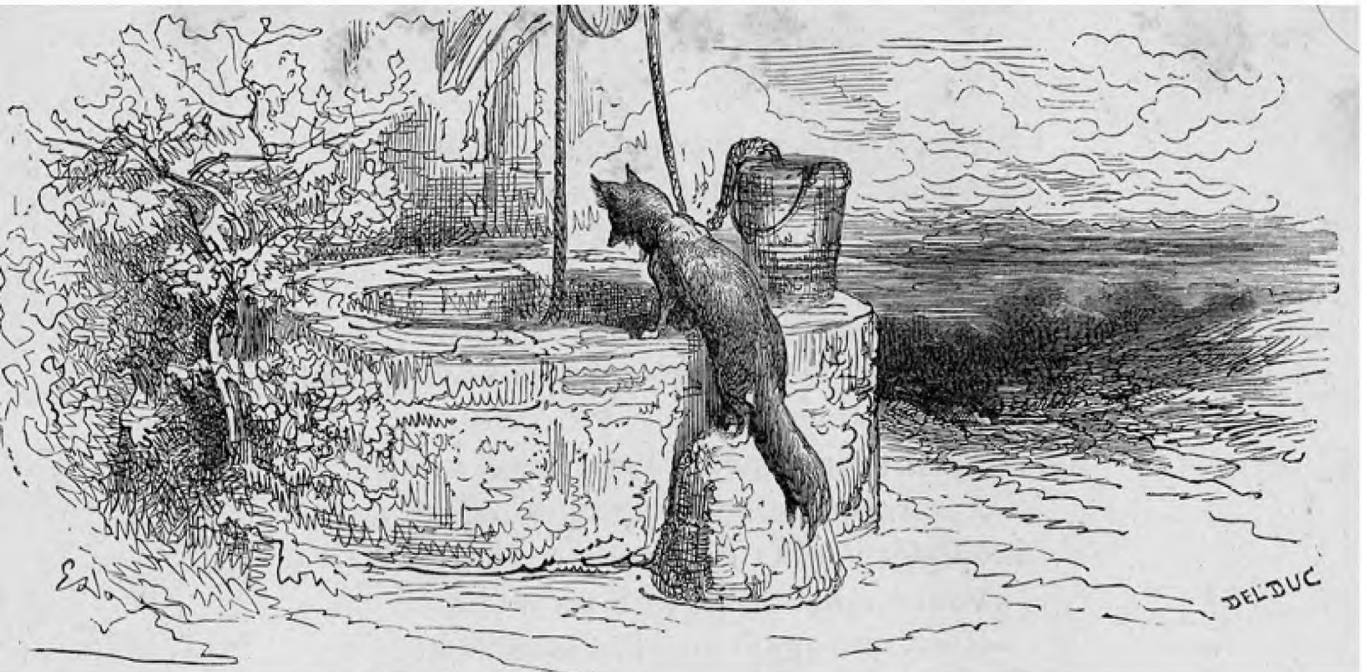
Volpe riuscì a mettersi in salvo ma non così Lupo che si prese come sempre un sacco di legnate prima di riuscire a fuggire.

Ed ancora oggi quando si sente un rumore provenire dal pozzo, si va a controllare se il Lupo, nonostante la lezione impartita dal Contadino, è ritornato per mangiare gli avanzi della festa del giorno prima.

**Antonio**

(\*) "Lap, Lap, Tirme Su!"

*Lap, Lap non ha nessuna traduzione nel dialetto piemontese a mia conoscenza. Nel racconto orale è però di effetto sui bambini che tendono a ripetere per gioco il verso imitando così il Lupo.*



*Dapprima avevo pensato di scrivere un racconto ambientato nei bellissimi lariceti autunnali incontrati lo scorso mese salendo al Rifugio Toesca per l'irrinunciabile Festa Sociale, ma poi, vedendo quel bel laghetto delle rane a Cortavetto continuava a venirmi in mente il mito di Siringa e Pan di Ovidio.*

*Sicchè ho estratto questo racconto da un bellissimo libro sui miti d'amore greci (io sono un'appassionata della letteratura greca, che vi consiglio) che mi è piaciuto tantissimo e che ho pensato proporre nella rubrica "Il Cantastorie" di questo mese.*

## *Il mito Siringa e Pan - Ovidio*

Quando nacque sua madre si voltò disgustata e fuggì: era un bimbo con i piedi di capra, due piccole corna sulla fronte e un mento peloso da caprone.

Il padre invece, il divino Hermes, lo trovò incantevole e soprattutto divertente.

Il satiro era un bambino pieno di gioia, rideva e faceva chiasso.

Hermes lo ricoprì di pelli e corse all'Olimpo per mostrarlo agli altri dei che si rallegrarono di quel mostriciattolo simpatico e lo chiamarono Pan, che significa pascolare: divenne il dio dei pastori e delle greggi.

Pan fu allevato dalle ninfee, crebbe sano e robusto, aveva pelo lucido, corna robuste e coi suoi zoccoli poteva arrampicarsi anche sulla roccia più impervia. Con i suoi amici Satiri e Ninfee giocavano tra gli alberi, facevano il bagno nei laghi, organizzavano danze e banchetti, magari al chiaro di luna passando le notti tra canti e bisbocce.

Un giorno il dio Pan, addentrandosi nel bosco scorse una ninfa bellissima. Ella ignara era intenta a specchiarsi in un lago addormentato, tutto il bosco intorno a lei la osservava silente ed attonito, il dio Pan non poté fare altrimenti e se ne innamorò.

Si avvicinò a lei e le disse: <<Ehi, dolce fanciulla! Che ne diresti di fare un giretto con il sottoscritto? Sono nientemeno che il dio Pan, amico delle capre ... e delle ninfee! >>

La fanciulla, però, come lo vide inorridì. Non le interessava per niente essere corteggiata,

tanto meno da un individuo così rozzo e riuscì a sparire in un baleno senza che il dio potesse vedere dove.



Da allora la sua vita fù tormentata dalla paura. Ad ogni passo si voltava o fuggiva come fosse inseguita. Pan la rincorreva, era diventato la sua ombra. Era deciso a piegare la volontà di quella bellissima, imprevedibile Ninfa.

Più passavano i giorni, più lui si intestardiva in quell'unico suo amore sfortunato.

Capitò così quel che doveva capitare.

Syrinx vagava leggera nascosta nei fitti boschi di faggi intenta a raccogliere i fiori più belli. Pan la seguiva senza sosta leggero, veloce ed invisibile come un respiro.

Aspettò che lei arrivasse in un'ampia radura che finiva in un fiume largo e profondo, il fiume Ladone... padre della Ninfa. Lì in quel prato Syrinx si sentiva libera e sicura e si diede a correre tra l'erba saltellando e facendo capriole.

Fù allora che Pan sorrise sornione, prese a correre finché le fù quasi addosso.

La ninfa si accorse di quello sfrenato galoppo, ma fù vano quando vide davanti a sé l'impetuoso fiume Ladone.

Non potendo attraversarlo Siringa cadde in ginocchio, chiuse gli occhi e pregò suo padre. Chiese di essere salvata da quell'orribile Satiro e il dio del fiume ne ebbe pietà: la trasformò in folto ed alto canneto.

Quando Pan arrivò con le braccia aperte per prenderla, non cinse che un fascio di canne e tra queste gridò disperato il nome di Siringa.

Il suo nome, urlato tra le canne, produsse una musica tanto dolce come mai si era udita.

Il dio stupendosi di quella perfetta melodia, recise alcune canne di diversa lunghezza, le legò insieme e costruì uno strumento che da allora portò sempre con se e suonandolo rinnovava la sua acuta sofferenza.

<<Rimarrai per sempre la mia compagna! Questo strumento io chiamerò Siringa per ricordarmi di te, o Ninfa infelice, e ti suonerò quando ed ovunque vorrò...!>>

**Sara**



## Formazione per l'Escursionismo

Sempre più spesso e in ogni luogo, da quello lavorativo al mondo del volontariato, si sente parlare di formazione, tanto che nel contesto europeo si parla di formazione "continua".

L'istruzione e la formazione permanente sono diventati quindi indispensabili strumenti per la "competitività economica della conoscenza".

A tal punto che l'istruzione e la formazione, nei loro vari livelli, riguardano tutte le fasi della vita dell'individuo, secondo le diverse forme di apprendimento.

A partire dal 2000 ogni Stato membro dell'Unione europea ha assunto la piena responsabilità dell'organizzazione dei propri sistemi d'istruzione e formazione, anche perché, secondo l'art. 150 del trattato 14 della Comunità Europea - il primo pilastro dell'Unione Europea - la Comunità ha il compito di contribuire allo sviluppo di una formazione professionale e permanente di qualità, incentivando la cooperazione fra gli Stati membri e, se necessario, sostenendo e integrando la loro azione, in particolare per sviluppare la dimensione europea dell'istruzione, favorire la mobilità e promuovere la cooperazione europea fra gli istituti scolastici e universitari.



Istruzione e formazione permanente intendono pertanto fornire ai cittadini di ogni stato gli strumenti per uno sviluppo personale, per integrarsi socialmente e partecipare alla società della conoscenza.

Dopo queste auliche parole così ampiamente sostenute dall'ISFOL, l'istituto che si occupa di formazione professionale dei lavoratori per conto del Ministero del lavoro e delle politiche sociali nel suo rapporto annuale, tenterò di riportare la nostra dissertazione nell'ambito della formazione per l'Escursionismo.



## Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

Come presidente di una associazione quale è l'Unione, rivolta da sempre all'escursionismo, non posso che trovarmi in linea con questi principi.

L'unione, come il CAI, ha sempre sviluppato nelle sue attività istituzionali la consapevolezza di una cultura alpina. Recita infatti il nostro statuto all'art.2 che l'Unione ha l'obiettivo di:

- curare e sviluppare l'amore per la montagna, con particolare riguardo all'escursionismo sia estivo che invernale;
- formare comitive per gite in località designate di montagna e di pianura e guidarle nella visita dei luoghi che presentano maggior interesse per bellezze naturali, per ricordi storici e per curiosità artistiche;
- promuovere e coadiuvare studi e ricerche volte a far conoscere e valorizzare la montagna ed il suo ambiente.

Ciò significa non solo promuovere la conoscenza attraverso la partecipazione dei suoi soci a corsi di formazione ad hoc, ma vuol dire, in una accezione più ampia, frequentare la montagna imparando a camminare sui sentieri impervi, acquisendo le normali regole dell'orientamento e della topografia sul campo, leggendo il territorio, ascoltando l'ambiente alpino che ci circonda durante una uscita, valutando gli eventuali rischi e le possibili opportunità conseguenti dalla scelta di un determinato percorso.

L'unione da sempre ci ha formato secondo queste "regole del fare" e continua a formare i suoi partecipanti con l'esperienza. L'obiettivo di noi accompagnatori di escursionismo è quello di dimostrare a coloro che ci seguono che, attraverso il caso concreto, si impara a camminare insieme e a cercare di superare i propri limiti, le proprie paure, che fanno parte da sempre dell'individuo. Nello svolgimento delle singole uscite sociali il gruppo continuamente si modifica nei suoi partecipanti e si rimodella nelle sue dinamiche. Questo aspetto va sempre tenuto

presente, sia come elemento di forza ma anche potendo rappresentare elemento di criticità.

Il CAI promuove corsi di formazione tecnica, culturale e psicologica dei suoi accompagnatori, ciò al fine di prevenire eventi che possono dare sbocco a imprevedibilità e ad incapacità di gestire le contrarietà che si possono verificare nelle uscite sociali.

Alla fine degli anni '80 nel nostro sodalizio l'andare per i monti non è più stata un'attività data per ovvia e scontata ma l'escursionismo ha visto il suo formale riconoscimento attraverso la nascita di un organismo tecnico centrale, la Commissione centrale per l'escursionismo e dei sottostanti organismi territoriali periferici, le commissioni regionali o interregionali per l'escursionismo.

Con la figura dell'accompagnatore di escursionismo titolato dal CAI, si è voluto proporre una forma di escursionismo sempre più indirizzata verso una consapevole ed appassionata conoscenza del territorio: l'osservazione dei luoghi visitati, la cultura della flora e della fauna, l'acquisizione dei segni dell'uomo e delle culture presenti.

Scopo ultimo dell'escursionismo nel sodalizio e nella nostra unione è quello di sviluppare il piacere di camminare nell'ambiente suscitando, attraverso la conoscenza diretta e

concreta sul campo, l'interesse verso un maggior impegno nelle azioni di tutela del territorio.

Come rappresentante UET, voglio credere che questi corsi di formazione perseguano veramente codesti principi e mi aspetto che il fine ultimo di questo sistema formativo sia quello di costruire un volontariato escursionistico consapevole dell'esperienza ereditata dal passato e volto a proseguire nel futuro un passaparola di esperienze a favore dei giovani.

**Laura**

*"Perché ti scrivo tutto questo? Cosa significano queste confessioni lunghe e troppo intime? A questo punto forse ti sarai stufata, sbuffando avrai sfogliato una pagina dopo l'altra. Dove vuole andare, ti sarai chiesta, dove mi porta? È vero, nel discorso divago, invece di prendere la via principale e spesso e volentieri imbocco umili sentieri. Do l'impressione di essermi persa e forse non è un'impressione: mi sono persa davvero. Ma è questo il cammino che richiede quello che tu tanto cerchi, il centro."*

*Susanna Tamaro - Và dove ti porta il cuore*



## Rifugio P.G. Toesca: pensando al domani

Nel leggere l'articolo "Riflessioni sui rifugi di montagna" pubblicato su "L'Escursionista" del mese di novembre 2013 e scritto dal presidente della Sottosezione UET Laura Spagnolini ho avuto modo di riflettere e fare le seguenti considerazioni che, avendo partecipato per anni assieme ad altri amici alle vicende del rifugio P.G. Toesca, sento di dover comunicare ai lettori.

Dall'articolo emerge una preoccupazione a riguardo della diminuzione dei posti letto conseguente al progetto di trasformazione della camerata in n. 6 camerette.



La riduzione dei posti letto restringerebbe la possibilità di partecipazione dei Soci alla festa sociale con riflessi tali da affievolire il piacere dell'aggregazione in quell'occasione.

Vorrei intanto precisare con dei dati obiettivi che la modifica comporterà la perdita di n. 8 posti letto. Attualmente sono disponibili complessivamente 28 posti letto per gli ospiti (gli altri ulteriori 5 posti letto sono usufruiti dal Gestore e dai suoi collaboratori), con la modifica i suddetti posti letto si ridurrebbero a 20.

La perdita di posti letto può, se vista solo in termini numerici e senza considerare altri aspetti, suscitare domande. Intanto si devono prendere in considerazione due fattori:

- 1) gli ospiti che pernottano durante l'anno non esauriscono mai la capienza a disposizione
- 2) le esigenze dei frequentatori sono mutate, desiderano aver a disposizione delle camerette se i rifugi non ne dispongono si indirizzano altrove.

E' una tendenza che sta interessando tutti i

rifugi di bassa montagna e non solo, contro la quale non possiamo opporci con gli idealismi o altre argomentazioni.

Molti rifugi si sono già adeguati (vedi Levi Molinari) o lo stanno facendo.

La tendenza si è manifestata già da tempo e anche i gestori che si sono succeduti al rifugio P.G. Toesca la mettevano in evidenza lamentando perdita di clienti a causa della mancanza di camerette.

Da rilevare che Tour Operator invitati dalla Provincia di Torino ed in visita ai rifugi, tra cui il rifugio P.G. Toesca, hanno insistito sulla necessità che le strutture, seppur rifugi, siano dotati di camerette.

Alcuni di loro ritengono che per i loro clienti sia indispensabile disporre di camerette.

E' questo un segnale che i gusti, malgrado i nostri siano orientati diversamente, si stanno "evolvendo".

D'altro canto anche noi desideriamo avere certe comodità, una volta impensabili nella tradizione alpinistica, come l'acqua calda per lavarci, ambienti più riscaldati, ecc.

Nessuna disposizione o norma obbliga a predisporre le camerette, si può lasciare tutto invariato ma bisognerà mettere in conto che il rifugio verrà sempre più evitato dai frequentatori che pernottano e quindi si realizzerà un continuo e dannoso impoverimento della struttura.

Diventerà sempre più difficile trovare validi Gestori disposti a fare attività.

I posti letto vengono esauriti una sola volta all'anno durante la festa sociale UET quindi la ricettività non subirà limitazioni, certo 8 Soci Uetini dovranno pagare il prezzo della rinuncia al pernottamento.

E' un sacrificio che si può accettare anche perché, nel caso pesi troppo la rinuncia, ci si ingegnerà a trovare una soluzione che, seppur spartana, gli Uettini sportivamente condideranno.

Le preoccupazioni messe in evidenza da Laura Spagnolini sono per certi versi le stesse che sorsero durante la ristrutturazione del rifugio terminata nel 1998.

Quando si devono realizzare dei progetti di una certa importanza e impegno finanziario



sorgono dei dubbi che richiedono riflessioni come si fa cenno nell'articolo di Laura.

I dubbi sono difficili da superare soprattutto da chi non segue da vicino le vicende e i problemi del rifugio.

Anche durante la ristrutturazione si pose il problema della perdita di posti letto. Se la ristrutturazione non fosse però stata effettuata il rifugio non avrebbe più potuto svolgere l'attività con conseguenze ben più gravi rispetto alla perdita di qualche posto letto. Anzi lasciando sfumare la possibilità di ricevere in quell'occasione i contributi della Comunità Europea diventava improbabile provvedere con mezzi UET a far fronte in un secondo tempo ai lavori della ristrutturazione e alle relative spese. Nel realizzare il progetto eravamo un po' tutti assaliti dai dubbi soprattutto per l'onere della spesa ma le persone che si occupavano delle sorti del rifugio ebbero il coraggio di affrontare il rischio e di ottenere il consenso per la decisione. Forse ci aiutò anche la fortuna ma la scelta si dimostrò comunque giusta.

Le spese intraprese per la ristrutturazione non hanno confronti con le spese per la realizzazione delle camerette.

Le spese previste per la realizzazione delle camerette ammontano a circa 20.000,00 €. Una cifra non indifferente per una Sottosezione ma l'esecuzione del progetto è

vincolata alla concessione del contributo del Fondo Stabile Rifugi.

La domanda di richiesta è già stata presentata e se verrà accolta il contributo ammonterà al 70 % della spesa. Un bel contributo ammontante a circa 14.000,00 € che sarà a carico del Fondo Stabile Rifugi, mentre alla Sottosezione UET competerà una spesa di circa 6.000 €.

La parte a carico UET verrà coperta dai fondi a disposizione della Sottosezione. I fondi sono in parte costituiti dal canone corrisposto dal Gestore.

Un po' di dati e di storia per un'informazione che forse non tutti possedevano con la speranza che possano aiutare a chiarire i problemi.

Mi sono trovato spesso a condividere queste riflessioni con gli altri amici che, a vario titolo, si interessano del rifugio.

Una decisione che riguarda l'avvenire del rifugio deve tener conto anche delle opinioni e delle esigenze del Gestore.

Un suo eventuale contributo alla discussione non potrà che essere di aiuto.

**Piero Marchello**



## O Felice o Chiara Notte



**Canta che ti passa !**  
*la rubrica del Coro Edelweiss*

Renato Dionisi (Rovigno, 2 gennaio 1910 – Verona, 24 agosto 2000) è stato un compositore italiano.

Nacque a Rovigno in Istria da genitori di origine trentina.

Si diplomò in composizione nel 1936 dopo aver studiato al Liceo Musicale di Bolzano sotto la guida di Celestino Eccher e Mario Mascagni; in seguito si perfezionò all'Accademia Chigiana di Siena.

Fù docente di armonia nei conservatori di Bolzano e di Firenze e poi dal 1952 per molti anni nel conservatorio di Milano, dove ebbe come allievi molti musicisti italiani contemporanei.

Insegnò anche presso il Pontificio Istituto di Musica Sacra di Milano.

Fù autore di importanti pubblicazioni nei settori dell'armonia e del contrappunto, correntemente utilizzate nelle classi di composizione dei conservatori italiani.

Sue composizioni orchestrali sono state eseguite in tutta Europa dall'orchestra della RAI di Roma, dall'orchestra della Radio Svizzera, dall'Orchestra Haydn di Bolzano, da I Solisti Veneti, dirette da direttori quali Carlo Maria Giulini, Hermann Michael, Massimo de Bernart, Pierluigi Urbini e numerosi altri.

Spesso le sue composizioni cameristiche hanno contemplato organici inconsueti, come ad esempio voce e clarinetto, flauto e chitarra, voce e chitarra, voce sola, timpani e orchestra, arpa e pianoforte.

Nel campo della musica corale, soprattutto nella veste di elaboratore di canti popolari provenienti dalla tradizione arcaica, ha elaborato brani per coro misto, molti dei quali appositamente per i Musici Cantori di Trento diretti da Sandro Filippi.

Vicino al Coro della SAT tra gli anni quaranta e settanta, ha armonizzato e dedicato a questo gruppo quarantasei canti tra cui la sua prima Ninna Nanna e la sua ultima armonizzazione (La vecia batana).

*Armonizzato da Renato Dionisi*

### **TESTO DEL CANTO**

*O Felice o Chiara Notte  
di quel lume sei feconda  
ma l'è l'aurora più gioconda  
più ridente del mattin*

*Su pastori e non dormite  
che l'è l'ora di vegliare  
ma quelle voci son partite  
fanno presto a ritornar*

*Su pastori a la capanna  
su venite e non tardate  
le vostre agnelle abbandonate  
Dio dall'alto veglierà*



**Valter**



*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.*

*Siamo arrivati a Dicembre ed ogni Chef degno di questo nome si stà ponendo la medesima domanda: quest'anno cosa presenterò di nuovo ai miei commensali del pranzo di Natale?*

*Bene, nella rubrica di questo mese io mi limiterò a suggerirvi un paio di proposte per il dolce di Natale: un BONÈT (seguendo l'antica ricetta astigiana) così buono da sorprendere qualunque vostro invitato ed una ZUPPA INGLESE alla frutta molto diversa da quella che finora avete mai preparato.*

*Che dire d'altro?*

*Buon divertimento ai fornelli e buon pranzo di Natale a tutti!*

**BONÈT** (secondo l'antica ricetta astigiana)

#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- Latte ½ litro
- Uova fresche intere n. 6
- Zucchero 6 cucchiaini colmi
- Amaretti 50 g
- Cacao amaro in polvere 6 cucchiaini colmi
- Nocciole pelate e tostate 100 gr
- Rum 1 cucchiaino
- Caffè non zuccherato 2 cucchiaini

#### **INGREDIENTI PER IL CAMELLO**

- Zucchero 100 gr
- Succo filtrato di ½ limone naturale
- Acqua 2 cucchiaini
- Utilizzare un pentolino antiaderente

#### **PREPARAZIONE**

Macinare grossolanamente le nocciole, sbriciolare gli amaretti e riscaldare il forno a 180°

Mettere in un contenitore cilindrico le uova, lo zucchero, il cacao, gli amaretti, le nocciole, il caffè, il rum e aggiungere il latte.

Sbattendo con la frusta fare amalgamare bene il tutto, poi versare il composto in uno stampo caramellato (vedi sotto), coprire lo stampo con un foglio di alluminio (che deve essere bucherellato con la punta di un



## **Il mestolo d'oro** *Ricette della tradizione popolare*

coltello) e cuocere in forno tassativamente a bagno maria a 180° per un'ora abbondante.

Togliere dal forno, far raffreddare nello stampo, poi quando è ben freddo capovolgere in un piatto di portata, tagliare a fette e adagiarle in ogni singolo piatto, dopo averlo cosparso di zucchero a velo (attenzione non mettere lo zucchero a velo sopra il bonèt).

#### **PREPARAZIONE DEL CAMELLO** **(per caramellare lo stampo)**

Mettere su un fuoco medio in un pentolino antiaderente lo zucchero, il limone e l'acqua e mescolare con un cucchiaino di legno in continuazione fino a quando lo zucchero è tutto fuso.

Continuare a mescolare fino a che non raggiunge l'aspetto schiumoso bianco e continuare a mescolare fino a che la schiuma assume una colorazione ambrata scura: a questo punto il caramello è pronto.

Versare velocemente il caramello nello stampo e farlo aderire bene sia sul fondo che sulle pareti (il caramello si rapprende velocemente, quindi è necessario essere rapidi nell'esecuzione... ma, attenti a non ustionarvi!).

#### **ZUPPA INGLESE alla FRUTTA**

*Preparazione CREMA PASTICCERA: 15 minuti*

*Preparazione ZUPPA INGLESE: 30 minuti*

#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

Attrezzatura in cucina Grilletto di vetro  
Grilletto di vetro

- Biscotti Savoiaardi g 300
- Banana matura n. 4

- Kiwi n. 4
- Mela matura n. 2
- Limone – succo n. 2
- Fragole g. 200
- Crema Pasticcera
- Liquore Grand Marnier

## PREPARAZIONE

Spennellare i biscotti Savoirdi con abbondante liquore Grand Marnier (o Cointreau o altri liquori alla frutta disponibili).

Mondare e pelare banana, kiwi e mela, tagliarli tutti a rondelle o fettine sottili e cospargerle con il succo di limone.

Mondare, lavare e asciugare le fragole

Preparare la crema pasticcera secondo la ricetta che segue

Disporre sul fondo del grilletto uno strato di fettine di kiwi, uno strato di savoirdi, uno strato di crema pasticcera uno strato di banana, uno di savoirdi, uno di crema pasticcera, uno di savoirdi e così via fino a terminare con uno strato di crema pasticcera ricoperto dalle fragole a decorazione.

Coprite con una pellicola ben aderente e mettete il grilletto per almeno tre ore in frigorifero prima di servire.

*E' un dolce molto gradevole, che si accompagna a qualsiasi menù e che fa sempre festa in tavola.*

*Potete anche scegliere frutta e biscotti diversi, purché la crema pasticcera sia fatta a regola d'arte il dolce riesce sempre bene e piacevole al palato.*

## CREMA PASTICCERA

*Preparazione: 5 minuti Cottura complessiva: 8 minuti circa*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Farina g 24
- Latte fresco o UHT ml 600

- Uova (tuorli) n. 4
- Uovo intero n. 2
- Zucchero g 240

## PREPARAZIONE

Sbattete in un grilletto con la frusta a mano l'uovo intero e i tuorli con lo zucchero, poi unite la farina a spolvero dando ancora una rimescolata.

Portate a ebollizione in una casseruola il latte, poi versatelo nel grilletto, dando una leggera rimescolata.

Versate il grilletto nel tegame e rimettete sul fuoco basso per alcuni minuti, rimescolando in continuazione con la frusta a mano fino a che la crema si addensa (si vede ad occhio e si sente dal leggero indurimento della frusta al mescolamento).

Quando la crema si è un po' addensata spegnete il fuoco e trasferitela dal tegame in un grilletto.

*Rispettate esattamente gli ingredienti e la sequenza di lavorazione ed otterrete una crema pasticcera perfetta, anche se è la prima volta che vi cimentate.*

**Mauro**



## Dal Diario di don Giovanni Cordero, parroco di Boves nel 700

“Le stravaganze dei tempi, quel poco di vita che mi concesse l’Altissimo Iddio, da me veduti, mi spingono a lasciarmi di essi ai posteri la perpetua ricordanza, ma tanto per soddisfare alle curiosità di chi leggerà, ma quanto affinché conoscano esser vicinissimo ciò che sta scritto nella Sapienza, cioè: mai nulla di nuovo sotto il sole”.

Iniziano così le memorie di don Giovanni Cordero, nato a Boves nel 1709 e per “grazia di Dio sacerdote celebrante”. Don Cordero inizia a scrivere il suo diario nel 1741, all’età di 36 anni. E’ un piccolo quaderno di 77 pagine e si parla degli anni che vanno dal 1734 al 1775.

Non è né un libro di storia o politica, né si parla molto della gente. E’ però una miniera di informazioni sul clima, sui prezzi, su alcune attività prevalenti. A tratti qualche breve notizia storica come l’assedio di Cuneo, il passaggio di armate straniere, le carestie.

Continue pure le osservazioni sul tempo e sui ritmi delle stagioni.

Anche allora il tempo, come oggi era un po’ pazzo, forse ancora di più, con neviccate fuori stagione, freddi intensi nei mesi caldi, gelate che distruggevano i raccolti.



L’attenzione continua per il tempo sembra tipica di un mondo contadino, legato alla terra e ai raccolti. Il suo diario è uno strumento modesto ma interessante per conoscere la nostra storia e le nostre radici.

Cominciamo la lettura, molto riassunta per motivi di brevità.



C’era una volta  
Ricordi del nostro passato

Nel 1734 il 22 settembre, festa di S. Maurizio, si leva un vento fortissimo; il cielo si copre e nevicca nella notte. Cade mezzo piede di neve con grave danno per gli alberi, in particolare quelli di castagno che vengono in gran parte squarciati.

Nevica molto tardi, invece, due anni dopo nel 1736. Nevica per tutta la giornata del 22 maggio. La neve sotterra tutti i grani e la campagna rimane ghiacciata. “Con tutto ciò, grazie a Dio, il raccolto fu assai sufficiente”.

Nel 1740 nevicca dal 25 al 28 gennaio e nella piazza di Boves si misurano quattro piedi e più di neve. Poi inizia un freddo intenso che dura sino alla fine di marzo. “Le viti e gli alberi sarebbero seccati, ma le neve di cui erano coperti li difese. La campagna si scopre solo a metà aprile, ma il 2 maggio si leva un vento forte, freddo e gagliardo che getta giù dai tetti le ardesie bastanti per uccidere un uomo”.

Il freddo dura per quasi due mesi perché il 24 giugno tutti sono ancora vestiti come d’inverno. I raccolti sono talmente ritardati che “nessun vecchio ricordava di essere giunto a tal segno”. Tempaccio, gelo e danni alla campagna anche in autunno: gelo a metà settembre e occorre raccogliere le uve così come sono, mezze mature e mezze verdi, tanto fredde e senza vigore che bisogna lasciarle nei tini 20 o 30 giorni dove “di tanto in tanto davano qualche piccolo segno di bollire”. Il vino sarà torbido, agro e debole. Gelano anche le castagne. “Le poche raccolte, messe a cuocere, essendo gelate si disfacevano nell’acqua come cera”.

Per compensare il freddo precoce, a dicembre veniva il bel tempo e “la neve si liquefò tutta perché alla metà di questo mese si levò un vento marino assai caldo, che non si poteva muoversi senza sudare. Durò il caldo tutto dicembre e anche parte di gennaio”.

Qualche nevicata pazza anche nel 1741 (1° maggio). Molto scarso il raccolto del fieno,

scarsissime le castagne, le noci, la segala, mentre è abbondante il grano. “Stante la mancanza di castagne, la miseria nell’inverno e nella primavera successiva fù all’eccesso... la scarsità di denaro era tale, che molti si trovarono quasi a perire, perché non si trovava vendere alcuna cosa...”



Nel 1744, guerra di successione austriaca, spagnoli e francesi assediano Cuneo con ottomila cavalli e quarantamila fanti. Francesi e spagnoli sono convinti di impadronirsi di Cuneo in 3 o 4 giorni, ma la cosa si fa più complessa. La città viene cannoneggiata notte e giorno dal 14 settembre al 21 ottobre, giorno in cui rinunciano all’assedio ritirando l’armata verso Demonte, dove poco a poco si riportano verso Nizza. Preparando l’assedio, gli spagnoli ordinano alle comunità di Boves, Peveragno, Beinette e Chiusa Pesio di consegnare tutto il foraggio e una grande quantità di grano. Richiedono inoltre carni, bestie, vino e altri generi e minacciano sindaci e consiglieri. Boves si salva dal saccheggio con qualche cassa di grano e presentando qualche regalo ora ad un generale, ora ad un altro. Al contrario Peveragno non accetta e organizza una milizia di difesa. “Gli spagnoli, entrati in paese, appiccano il fuoco alle prime case e si danno a saccheggiare. Allora occorre il parroco e supplicando il generale che li comandava, fece cessare il saccheggio e solo nove case furono bruciate. Alla Chiusa gli spagnoli, entrati che furono in paese, in un istante vi appiccarono il fuoco e lo saccheggiarono. Poi si levò un vento fortissimo che accese le fiamme e abbruciò quasi tutto”.

“Il 2, il 3 ed il 4 ottobre il Gesso in piena distruzione tutti i ponti tagliando il passaggio agli spagnoli. Di tale occasione approfittarono i

nostri che inviarono a Boves 800 uomini i quali, combattutosi per ben 3 ore contro i francesi, li fecero prigionieri”.

Oltre la guerra, in quell’anno, si abbatté sui contadini un flagello: una tremenda epidemia colpisce i bovini. L’epidemia tocca tutto il Piemonte e a Boves dura da settembre a gennaio. “Tale fù la strage che nel territorio nostro, dopo la rivista che si fece, non si trovarono che 200 bovine. Entrato detto malanno nella stalla è difficile salvarne una, ma il male non era poi in tutti i luoghi simile.

Alcune morivano in poco tempo, altre duravano 10, 12 giorni”. I sintomi sono una forte diminuzione del latte, lacrimazione agli occhi, il rifiuto del cibo e la diarrea. Si tentano tutte le cure, ma tutte vane. La malattia si ripresenta un anno dopo. Gran parte della campagna è desolata da guerre e epidemie. Guai per i bachicoltori nel 1750. Ma invece meglio l’anno dopo per i bozzoli, ma è drammatica la raccolta del grano nel 1751. “Io non vidi mai miseria così grande e così universale. Si vedevano andar raminghe molte famiglie, anche quelle che possedevano riguardevoli pezzi di terra e si trovavano ad emigrare perché non trovavano per scarsità di denaro a vendere i beni. Faceva compassione veder famiglie intere mendicare, specialmente i montanari i quali erano magri, neri e direi quasi scheletrici perché mancava loro il nutrimento. Voglia il Supremo che nessuno vegga un anno così terribile”.

Nel 1753 la mala sorte se la prende con i castagni. Nel mese di luglio i vermi hanno spogliato tutti gli alberi delle foglie. Gli effetti sono tremendi. “Io mi sono recato più volte a visitare e mi sono fatto una media che sul fine di agosto ogni pianta aveva più di 300 nidi di detto seme. I nidi erano più o meno della grandezza di una noce; ne sciolsi uno e trovai che ogni nido conteneva 200 e più granelli. Nessun rimedio trovar si poteva per disfarsene e distruggerli e allora la Comunità ricorse a Dio”.

Della salvezza dei castagni si parla nel 1754, perché “ricevuta dal papa la supplica si fa in Boves una processione solenne e difatto appena nati gran parte dei vermi rimasero morti e quelli che uscirono non fecero più alcun danno e nemmeno moltiplicarono e così se ne perse affatto la semenza”.

Gli anni 1754 e 1755 sono gli anni delle valanghe. Nevicate tardive devastano la regione e uccidono parecchie persone. Non manca un caso incredibile e piuttosto fortunato. “ Si è che un montanaro si trova sul tetto della sua casa che scarica la neve e l'impeto di una valanga improvvisa lo trasporta in aria e lontano un buon tiro di pistola, il quale si trova senza sapere come sopra un ramo di un noce senza nulla altro aver sofferto che la frattura di una coscia. La sua casa venne rovesciata e uccisa tutta la sua famiglia”.

Le valanghe ricompaiono puntuali l'anno successivo, il tragico 1755; non più a Boves, ma a Limone, Vernante e Demonte. A Vernante si hanno 52 morti, a Bergemoletto di Demonte circa 100 e lì si verifica un caso strano.

Sempre una noticina a parte informa che il 1° novembre di quell'anno vi fù il famoso e terribile terremoto che distrusse Lisbona. Tempo pazzo anche nel 1756: caldo sino a marzo, poi gelo sino a giugno. Il 7 giugno vento e pioggia che lascia, senza far danno, sulle foglie una polvere rossa. Altri guai nel 1757. Anche per quell'anno una piccola annotazione storica: il 5 gennaio attentato al re di Francia. “L'attentatore è giustiziato nel mese di marzo con terribili tormenti”.

L'anno 1758 pare l'anno meno caldo del secolo tanto che “non fece mai 4 giorni successivi di caldo”. Il freddo è tale che nella stessa Napoli, il 25 luglio molti hanno ancora abiti d'inverno.

Solo notizie metereologiche per il 1762 ed il 1763, anno in cui il caldo di marzo e le gelate di maggio provocarono danni alla campagna. Breve l'estate del 1766 con luglio freddo e piovoso (il 2 nevicata sui monti). Gravi danni in novembre per le continue piogge.

Ancora incidenti per il maltempo nel 1772. Primavera fredda, luglio e agosto caldissimi, senza una goccia di pioggia. Il 16 settembre, dopo 3 mesi di siccità, cade tanta pioggia che i fiumi strariparono recando molto danno alla campagna e facendo annegare molte persone. Ancora fame per la maggior parte della popolazione. La scarsità del raccolto fa aumentare i prezzi e manca il cibo. “Il sovrano quando seppe di una miseria così universale ricorse a tutti i mezzi possibili onde soccorrere

i poveri. Fece venire dall'estero la granaglia che poteva, fece fare rigorosamente la consegna dei viveri, perquisizioni nelle case e obbligò quindi la comunità ad aprire magazzini, vender a credito granaglia... Onde darne ai poveri e soccorrere i sudditi. Nei nostri territori e specialmente nella provincia di Cuneo si soffersse la fame, ma in confronto di tutto il Piemonte fù ancora poco”. La carestia fa salire alle stelle il prezzo dell'olio, soprattutto quello di noce, ma anche quello d'oliva. Ma molto peggiori saranno le cose negli anni successivi.

Grande nevicata nel dicembre del '73 e nuova più grave carestia nel 1774. Poi: “Grandissima fù la miseria nell'anno 1775. Il sovrano mise riparo e fece venire gran quantità di grano dall'estero”.



Continua la descrizione della miseria e della povertà, sino alla soluzione finale. Nei primi 4 mesi di quell'anno, a causa della siccità, la terra è tanto dura che non esce un filo d'erba.

“Da tutte le parti c'è mancanza d'acqua e gran parte delle fonti e dei pozzi sono asciutti. Si faceva molta preghiera e penitenza per influenzare la Divina Provvidenza onde placare l'ira di Dio. Mancava il grano ed i poveri soffrivano la fame. In principio di maggio i seminati erano molto rari e non molto alti che tutti diggià avevano perso la speranza del raccolto. Ma... mosso il buon Dio a compassione mandò la pioggia il 2, il 5 ed il 7 maggio... ed ecco che verso la metà di giugno la campagna tutta è assai cambiata”. Ovviamente buoni i raccolti, tranne che per il fieno.

Termina qui il quaderno di don Cordero.

Per concludere: una miniera di notizie poco organiche, ma utili per comprendere la storia di un paese del 700.



Mancano notizie precise sul come viveva la gente: orari di lavoro dettati dai cicli stagionali in campagna, attrezzi di lavoro, età media, malattie, credenze.

Si ricava l'immagine di una realtà statica, immobile, di un rapporto molto diretto e quotidiano con la religione; una civiltà contadina che si è riprodotta sino al secolo scorso senza profondi mutamenti.

Scarsi i collegamenti con la grande storia (quella dei re, dei popoli e dei potenti).

Delle guerre si parla quando gli eserciti devastano le campagne ed i paesi.

Grande interesse soprattutto per il tempo, per il rischio di siccità o di devastazioni, per l'incombere di epidemie e carestie.

Insomma una lettura utile non solo per curiosità, ma per dare un piccolo spaccato della nostra storia.

*P.S. Ho cercato un riscontro alle affermazioni di don Cordero e ho scoperto che il terribile inverno 1740 (quello dei quattro piedi e più di neve e il gelo successivo) fece in Francia 200.000 vittime, meno rispetto alle 600.000 del più terribile inverno 1708/09.*

**Beppe**



Questo mese un lettore mi scrive :

<<Gentile Dottore, prima di partecipare ad una attività escursionistica uno dei problemi ricorrenti da risolvere è la scelta di un adeguato abbigliamento "traspirante" che consenta di mantenere il corpo asciutto ed al tempo stesso sufficientemente caldo nonostante gli agenti climatici esterni spesso avversi. Quale suggerimento da seguire può darci, per scegliere un capo di abbigliamento tecnico che soddisfi questi requisiti evitando però di incorrere in brutte allergie epidermiche che spesso compaiono proprio in conseguenza dell'impiego di questi indumenti ?>>

### **Abbigliamento sportivo, cosa si deve sapere per non incorrere in allergie**

Acquistare abbigliamento sportivo passa attraverso la conoscenza di alcuni parametri che non si possono sottovalutare o addirittura ignorare.

Alla base c'è la scelta di prodotti concepiti per un utilizzo specifico e, in qualità di consumatori, si ha il diritto ma anche il dovere di essere informati rispetto a ciò che si compra e per cui si spendono soldi a favore di un articolo piuttosto che un altro.

Dal momento che sport è sinonimo di salute e benessere, l'abbigliamento sportivo deve essere in grado di tutelare.

Iniziamo con la distinzione delle fibre tessili, che costituiscono la materia prima dei capi sportivi.

Le fibre tessili possono essere:  
**NATURALI** : fibre derivanti da coltivazione di piante come cotone, lino, canapa e fibre di origine animale come seta, lana, alpaca.

**ARTIFICIALI** : fibre risultanti dal trattamento chimico di materiali di origine naturale

**SINTETICHE** : fibre classificabili come derivati dai sottoprodotti del petrolio

In linea generale, tutti e tre i tipi di fibre tessili sono sottoposti a trattamenti che risultano dannosi alla salute per via delle sostanze chimiche adoperate per la tintura ed i processi protettivi dei tessuti (antimuffa, antitarmici,



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

antinfeltrimento, anti piega sono tra i più comuni).

Attraverso i pori, l'epidermide assorbe i residui e le scorie di questi trattamenti e sovente si generano patologie dermatologiche quali dermatiti allergiche.

Sebbene possono sembrare termini incomprensibili, tra le cause ricorrenti di sensibilizzazione cutanea agiscono : cromo, nickel, cobalto, formaldeide, resine formaldeidiche, antiossidanti della gomma, lanolina, colophone, componenti quaternari dell'ammonio, composti organomercuriali.

Ecco quanto di più comune e' usato per colorare, rendere elasticizzato un tessuto e come fissaggio (l'insieme dei trattamenti di completamento e rifinitura a cui è sottoposto un prodotto industriale greggio quale il tessuto.

E ancora antimicrobici (evitamento di muffe e batteri), idrorepellenza (capacità di non inumidimento), antinfiamma (capacità antincendiaria), antiabrasione e ammorbidenti (morbidezza al tatto), deodorazione (profumazione), sanificazione ed easy care (evitamento di pieghe e ritiramento), sono processi di fissaggio anche delle fibre naturali a notevole impatto sanitario ed ambientale che favoriscono allergie cutanee e persino cancerogenicità.

Le fibre sintetiche sono da decenni sempre più sfruttate dall'industria tessile grazie a caratteristiche quali versatilità e flessibilità di utilizzo, praticità d'uso da parte dei consumatori, costo minore rispetto alle fibre naturali ed artificiali.

Accanto ai vantaggi si affianca una serie di svantaggi, oltre alla questione ecologica ed al forte impatto ambientale, poiché il petrolio non è una fonte energetica rinnovabile e non sempre i derivati del petrolio sono degradabili, inoltre dal punto di vista sanitario le fibre sintetiche non sono traspiranti a sufficienza cosicché la cute non viene correttamente

ossigenata dall'esterno originando un microclima malsano e nocivo, facendo proliferare batteri, reazioni allergiche e cattivi odori.

Oltretutto le fibre sintetiche a contatto diretto con l'epidermide producono elevate cariche elettrostatiche per sfregamento.

Com'è ovvio specialmente durante l'attività sportiva e' ottimale indossare tessuti che siano buoni conduttori per evitare la dispersione del calore corporeo ed in grado di garantire la naturale traspirazione cutanea.

Acquistare abbigliamento sportivo, si potrebbe dire, e' semplice: basta conoscere la taglia o la misura del capo ed il gioco e' fatto!

Questo è lampante ma ci sono consigli che non vogliamo tralasciare in questa guida.

Controllare la composizione delle fibre tessili, le sintetiche possono causare allergie ed irritazioni cutanee poiché tali materiali producono eccessive cariche elettrostatiche che si accumulano e non possono essere scaricate se non togliendo il capo stesso, pertanto durante sforzi fisici che inducano eccessiva sudorazione possono determinare alterazioni tali da giungere sino alla comparsa di eritemi da curare con l'aiuto del dermatologo.

Leggere le etichette dei capi d'abbigliamento sportivo, quindi, e' fondamentale.

Tenere presente che non è obbligatorio riportare sull'etichetta piccole quantità di altre fibre: la scritta "puro" cotone, lino, o lana vergine, può altresì voler significare che il tessuto del capo e' composto da altre fibre fino al due per cento del peso complessivo del capo, percentuale che viene ampliata al cinque per cento se le fibre sono cordate.

La dicitura "altre fibre" designa il contenuto di fibre miste se queste non eccedono il trenta per cento del peso del capo.

E' fondamentale rispettare le regole di pulitura e trattamento dei capi sportivi (lavaggio, asciugatura, stiratura) perché questi non si deformino, non perdano elasticità, e non cambino i requisiti di vestibilità diventando troppo stretti o troppo larghi.

A meno che non si tratti di capi di abbigliamento sportivo che, non si lavano con frequenza ma solo a scadenza stagionale

come i giacconi imbottiti, prediligere quelli che possono essere lavati facilmente in lavatrice o a mano senza ricorrere all'ausilio della tintoria.

La pulitura con detergenti chimici, che solitamente richiedono basse temperature e sostanze inquinanti ambientali, non ha un'azione igienizzante e disinfettante pertanto il tessuto può divenire veicolo di malattie cutanee.

E' buona regola lavare i capi appena comprati, poiché se fatti di fibre sintetiche (acetati) i processi di lavorazione finale a cui vengono sottoposti li rendono impregnati di sostanze chimiche che possono nuocere alla cute. Il marchio di qualità "Better", garantisce che i capi non sono stati sottoposti ad alcuna manipolazione chimica delle fibre, il che è basilare per tutti coloro i quali devono indossare tassativamente capi fabbricati con soli materiali tessili naturali perché soffrono di allergie alle fibre sintetiche.

Anche i metodi di coltivazione e di trattamento delle fibre naturali hanno marchi di qualità per esempi il "Best" attesta che le fibre naturali sono ottenute da coltivazioni biologiche controllate, ovvero dai cosiddetti allevamenti protetti che non impiegano pesticidi, concimi ed altri prodotti simili

**Ettore**

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

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



## Preparazione di una Escursione: COSA non FARE

Sostengo sempre che prima di effettuare un'escursione sia assolutamente necessario informarsi sul percorso che si intende fare consultando guide, osservando attentamente la carta topografica analizzando le difficoltà che si possono incontrare, rilevando gli azimut, ecc. In un'occasione ho dovuto però constatare che anziché mettere in pratica queste regole, ho fatto esattamente il contrario.

Piero doveva rilevare con il GPS per il CAI Regione Piemonte il sentiero che da Mulino di Chiara 825 m. sale a Succinto 1165 m. Partiamo da Ivrea certi che in poche ore potevamo terminare il rilievo e rientrare rapidamente. Piero rileva i punti, io lo precedo e arrivo sulla strada SP64 che porta a Fondo.

Attraverso la strada raggiungo il parcheggio vicino alla teleferica ad acqua che sale a Succinto; in attesa che arrivi Piero guardo la cartina e mi accorgo che un percorso per Succinto passa da Cappia e compie un ampio giro che richiederà molto più tempo di quello previsto: abbiamo sbagliato la valutazione del tempo previsto.

Intanto Piero non arriva, passano 15 minuti e poi mezz'ora e non vedendolo arrivare, decido di fare il percorso a ritroso per incontrarlo ma con esito negativo.

Ora incomincio a preoccuparmi e per evitare inconvenienti maggiori decido di fermarmi sulla strada asfaltata ad aspettare anche perché il cellulare non ha campo.

Dopo un bel po' di tempo arriva Piero preoccupato ed alquanto alterato perché non incontrandomi era salito fino quasi a Succinto per un percorso diverso da quello che avevo previsto io.

Cosa era successo?

- non avevo chiaro il percorso da rilevare e ne avevo scelto uno alternativo,
- il parcheggio della teleferica, discosto dalla strada, non mi ha consentito di vedere Piero che superando il bivio per il suddetto parcheggio ha proseguito sulla strada principale.

Il fatto accaduto dimostra che quando si decide di programmare un'escursione anche

**Pensiero libero**  
*Quello che mi vada di raccontare*

semplice come questa, bisogna avere le idee chiare, quindi:

- Conoscere bene il percorso da effettuare,
- Studiare la cartina,
- Restare uniti

Tutto è andato bene perché avevamo una buona conoscenza della zona, il percorso era breve, non c'erano difficoltà tecniche, era una bella giornata di sole, ma in condizioni meno favorevoli cosa poteva succedere? Quindi riflettiamo su questo episodio che è un cattivo esempio di gestione di un'escursione.

Queste brevi considerazioni le avevo già scritte al termine del rilievo, fatto circa due anni fa, ma allora mancò l'iniziativa di inviarle alla Redazione.

Ora in occasione della nostra recente uscita a Succinto, a ben due anni di distanza da quando l'avevo preparato, ho ritrovato questo scritto e l'ho inviato alla Redazione per la pubblicazione sull'Escursionista.

Anche altri hanno fatto come me?

**Domenica Biolatto**





## 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 (7, 2, 4, 2,"9")























(Ornella)



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

# I CRUCIVERBA del mese

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

1		2	3		4		5		6	7	
		8					9	10			
11	12				13	14					15
16				17					18		
19			20					21			
22		23				24	25				
		26			27		28			29	
30	31				32	33				34	
35				36					37		
38			39					40			
	41					42					
43				44				45			

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

## ORIZZONTALI:

1. È di fronte a Buda
4. Tasso Ufficiale di Sconto
6. Comportamento audace
8. Quelle officinali sono curative
9. Una consonante
11. Aria... poetica
13. Lievi, tenui
16. Il pericolo che si è evitato
18. Scheda per la telefonia mobile GSM (sigla)
19. Le ha doppie il traditore
20. Lo scrittore Vergani
21. Un segnale stradale
22. Parte che un attore o un personaggio interpreta in un'opera teatrale
24. Sette sul pentagramma
26. Gigi famoso bomber
28. Abile, capace
30. Pianta i cui frutti donavano l'oblio
32. Un complesso montuoso situato nella Bulgaria
34. Il centro di Pisa
35. Il nome della Tanzi e della Zoppelli
36. Meravigliati, sorpresi
38. Uno stato dell'Africa del nord
40. Altro nome del lago Sebino
41. Malate, inferme
42. L'inizio di una lettera indirizzata a una donna
43. Dopo, in un altro momento
44. Questa in breve
45. Salite molto ripide

## VERTICALI:

1. Mattonella quadrata o rettangolare di ceramica
2. Segue il pomeriggio
3. L'oscillare della fiamma di una candela
4. Macchine per tessere
5. Grasso per la fabbricazione di candele
6. Trilogia di tragedie Agamennone di Eschilo
7. Accigliato, preoccupato
10. Targa di Ragusa
12. Di colore tra il giallo e il grigio
14. Noto college inglese
15. Frantumazione verso l'interno
17. Provincia in breve
21. Rendere nervoso e teso
23. Lo sono rape e cavoli
25. La finestra della nave
27. Lo sono braccia e gambe
29. Pianta che produce uva
31. Mitico re dei Locresi di Opunte
33. L'isola di Ulisse
36. Il dio Marte dei greci
37. Bagna Monaco di Baviera
39. Articolo trasteverino





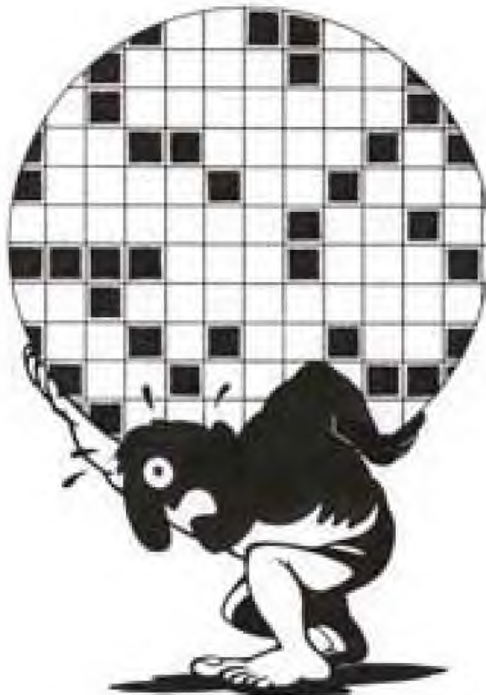


## ORIZZONTALI:

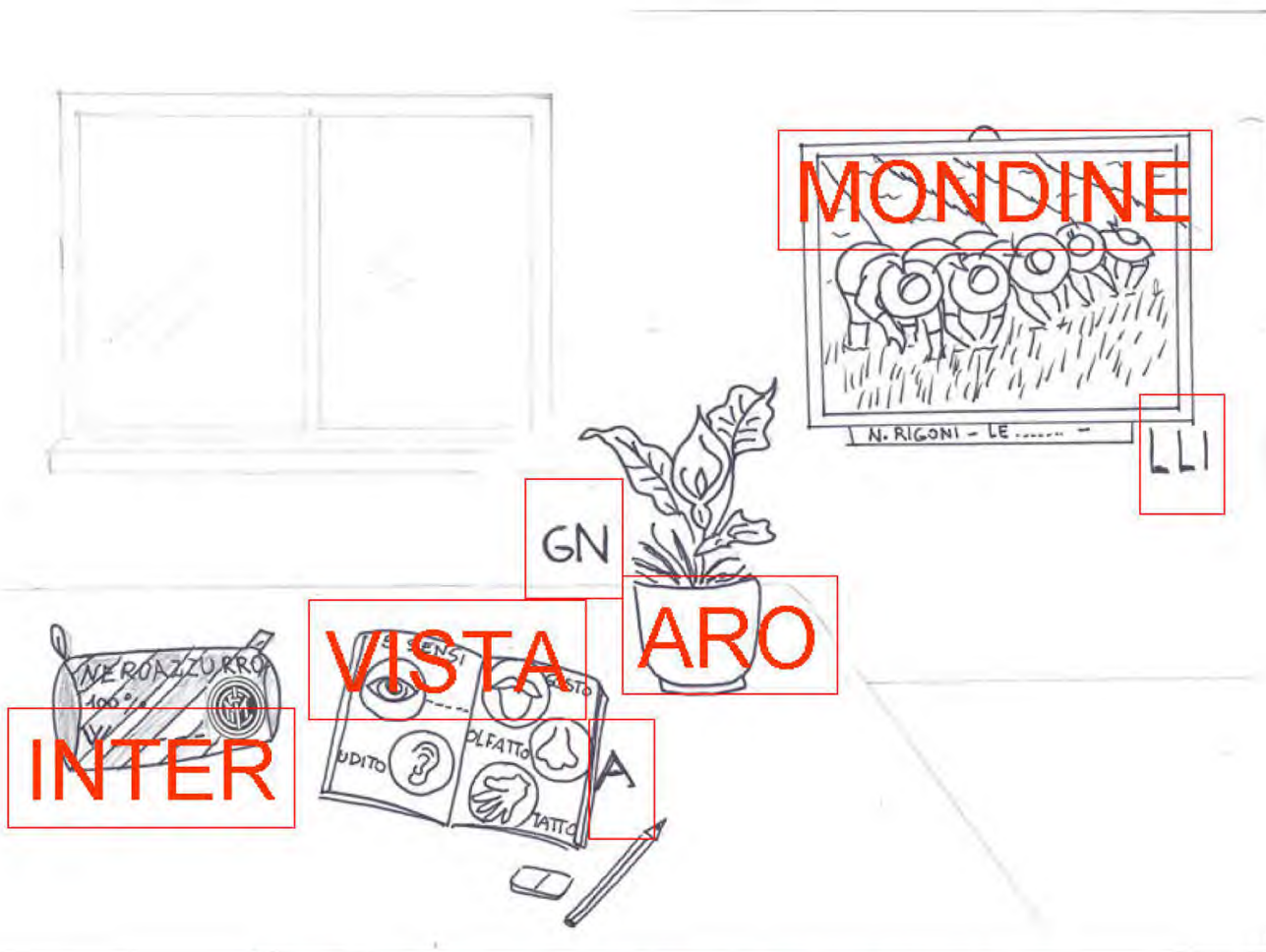
1. pittore spagnolo
7. forma jazzistica di canto
11. anagramma di ramo
12. il monte delle muse
13. catena montuosa
15. un breve andare
16. restituiti, ridati
18. portatore dei fattori ereditari
20. l'ultima di sette
21. esposto al sole
24. un motto di agosto
27. il vero nome di italo svevo
28. pronome relativo
29. sono costituiti da filamento e antera
30. alcune non hanno sbocco
31. la prima e l'ultima
32. bevanda dorata
33. patina di ghiaccio che si forma sulle rocce
35. hanno codice postale 26900
37. lo è una legge non rispettata
39. piccoli uomini
41. le vocali di faro
42. per..... in una vecchia canzone
43. ci si girano scene

## VERTICALI:





















1. è meglio di niente
2. profonda, bassa
3. sta seduto in torretta
4. strumenti musicali a corde
5. separazione di organi per incisione chirurgica
- 6 lubrificanti
7. fanno cadere i principianti
8. li usa l'alpinista
9. le pari di carne
10. ricovero per animali
14. sono ricordati con i babilonesi
17. minerali; principali costituenti dei calcari
19. un fallo del tennista
20. tanti erano i magnifici in un famoso film
22. aritocolo femminile
23. una capitale..... nel mondo
24. non lavorativa
25. giochi per famiglie
26. il nome di bearzot
30. segue las... in america
31. capitale greca
33. possono essere da legno, da ferro
34. bada alla manutenzione stradale
35. articolo maschile
36. preposizione articolata
38. la prima persona singolare
40. l'italia nei siti



# Le soluzioni dei giochi del mese di NOVEMBRE



**INTER - VISTA - A - GN-ARO - MONDINE - LLI**  
**INTERVISTA A "GNARO" MONDINELLI**

1	I	N	A	L	B	E	R	A	R	S	I				
11	M	I	C	A		P	O	R	O		N	C			
15	B	L	U		16	D	U	S	E		17	S	S	O	
18	R	O	T	E	19	A	R	E		20	M	U	I	R	
	A		21	I	R	T	A		22	C	O	R	D	E	
23	C	24	C		25	P	A	T	E		27	L	A	I	O
28	A	O	29	N	I		30	A	T	T	I		32	A	G
33	T	R	A	C	Y		34	R	I	S	O		R		
36	U	R	T	I		37	F	U	N	E	S	38	T	A	
39	R	I	O		40	T	I	R	O		41	C	I	F	
42	A	D		43	G	E	N	I		44	V	A	N	I	
	45	A	N	D	R	E	A	D	O	R	I	A			

1	M	A	R	A	C	A	S		S	F		I			
10	A	R	E	M		11	Z	I	P		13	R	A	G	
15	S	C	O	O	P		17	P	E	S	A	R	E		
19	S	P		20	S	E	M		22	R	A	N	D	A	
	I		23	I		24	D	I	P	I	N	T	E		
26	C	O	N	S	O	L	A	Z	I	O	N	E	28		
29	C	U	S		30	N	I	P	O	T	I	N	O		
	I		31	A	N	A	T	E	M	A		32	E	S	
33	O	I	L		35	B	A	R	A	R	E				
		37	P	A	P	I	R	O		39	I	R	T	E	
42	M	E	T	I	L	E	N	E		43		44	E	N	I
45	G	R	A	N	E		46	E	N	T	I			N	



## Prossimi passi Calendario delle attività UET

*Programmi sul sito WEB*



I programmi per la stagione invernale sono disponibili sul sito uetino ([www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)) e sono facilmente scaricabili. Anche quest'anno abbiamo scelto di ridurre la tiratura delle copie cartacee e di privilegiare una comunicazione informatizzata.

Per semplicità e velocità, vi alleghiamo gli indirizzi web di ciascun programma:

[escursionismo invernale con racchette](#)

[sci di fondo](#)

Il programma dei corsi di sci di fondo viene presentato venerdì 6 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini. Durante la serata sarà possibile raccogliere le prime iscrizioni ai corsi di sci di fondo rivolti ad adulti e bambini e organizzati con maestri FISL. Come già comunicato lo scorso mese è prevista 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 gli accompagnatori UET seguiranno i partecipanti nelle gite sociali per prendere confidenza con gli sci di fondo.

Il programma di escursionismo invernale con racchette verrà presentato venerdì 13 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini. Come già evidenziato nel numero precedente della rivista, di volta in volta si terrà conto delle condizioni meteo e nivologiche e il gruppo degli accompagnatori sceglierà la destinazione sulla base di una rosa di "elette" uscite sociali.

Vi segnaliamo che la prima uscita sociale è stata posticipata al 25 e 26 gennaio 2014. Nel mese di novembre era stato comunicato che questa uscita era prevista per il 18 e il 19 gennaio 2014. La meta rimane il rifugio Gabiet (m. 2375) in Valle di Gressoney ai piedi del Monte Rosa, con visita nel giorno di domenica 26 gennaio 2014 all'Osservatorio scientifico di meteorologia e geofisica Angelo Mosso a 2900 metri. Saremo accompagnati dal Dott. Michele Frepazz, ricercatore del dipartimento di scienze agrarie, forestali e alimentari, scienze e cultura delle Alpi.

Vi invito a partecipare in quanto è una occasione non facilmente ripetibile considerata la portata della visita. Anche per noi che organizziamo non è stato semplice far coincidere le diverse risorse in campo! Vi ricordiamo inoltre che per le uscite di due giorni è indispensabile iscriversi con anticipo di almeno due settimane. Ci permetterete di organizzare al meglio l'uscita e potrete godere maggiormente di una migliore sistemazione. Nel programma sono previste 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, che svolgeremo per la parte pratica nel fine settimana del 25 e 26 gennaio 2014.

Come è tradizione della UET poi, venerdì 20 dicembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini ci sarà il consueto scambio degli auguri.

Siete tutti invitati a venirci a trovare!

**Laura**

## GITE SOCIALI

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



Prossimi passi  
*Altri Eventi*

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.



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO  
UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

# Escursionismo Invernale con racchette 2013-2014



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



<b>13 DIC</b>	<b>PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2013-2014</b>
<b>25-26 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
CAPOGITA 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
CAPOGITA 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 - Ricercatore 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
CAPOGITA 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
CAPOGITA 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
CAPOGITA 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 PATTEMOUCHES m. 1616
DISLIVELLO TEMPO	m. 299 h. 2,00
CAPOGITA 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 delle 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 nonché la visita all'Osservatorio scientifico Angelo Mosso.

## 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 Zanutto (aa) – 340.1427092 [mauro.zanutto@libero.it](mailto:mauro.zanutto@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)



Prossimi passi  
*Altri Eventi*

## 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.







## REGOLAMENTO

La partecipazione al corso dei minori è subordinata:

-se di età superiore ai 14 anni, all'autorizzazione scritta di un genitore;

-se di età inferiore ai 14 anni, all'accompagnamento da parte di un genitore o di altra persona da lui autorizzata.

L'attività di sci di fondo presuppone una normale idoneità fisica; la Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da un'inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione si riserva di allontanare dal corso (senza rimborso) chi presentasse carenze tali da poter compromettere il proprio stato di salute.

Analogamente la Direzione si riserva di provvedere nei confronti di chi si comporta in maniera disdicevole o pericolosa sia per sé che per gli altri partecipanti.

Durante lo svolgimento delle lezioni, gli allievi dovranno restare a stretto contatto con il maestro, concordando con lui eventuali allontanamenti. Analogamente i minori non impegnati dalle lezioni dovranno restare a contatto di un accompagnatore.

A ciclo di lezioni iniziate non si ha alcun diritto di rimborso nel caso di ritiro.

Il livello tecnico della classe di inserimento sarà stabilita dai maestri.

La Direzione si riserva il diritto di variare date e località delle lezioni in funzione delle condizioni d'innevamento o di altre cause di forza maggiore, dandone, per quanto possibile, tempestivo avviso.

Tale variazione potrebbe avere luogo anche il giorno stesso delle uscite: si declina pertanto ogni responsabilità nei confronti di chi, spostandosi con mezzi propri, si venga a trovare in località diversa da quella in cui si svolgono le lezioni.

Tutte le gite verranno di preferenza effettuate in pullman; qualora non si raggiunga un adeguato numero di partecipanti saranno utilizzati i mezzi personali; in tal caso verrà rimborsata agli allievi la quota parte relativa al trasporto.

L'orario di partenza dei pullman sarà scrupolosamente rispettato: non si aspettano i ritardati.

In caso di elevato numero di richieste, le iscrizioni potranno essere accettate con riserva, e successivamente confermate in funzione delle verifiche sul numero di maestri necessari.

### CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO



**35° corso**

**Sci di fondo & Skating**



## TARIFFE

Corso base sci di fondo	€ 90,00
Abbonamento autobus per 6 uscite	€ 70,00
Abbonamento autobus per 6 uscite over 60	€ 60,00
Abbonamento autobus per 6 uscite per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 115,00
Costo singola gita	€ 18,00
Costo singola gita over 60	€ 15,00
Costo singola gita per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 22,00
Costo affitto attrezzatura	€ 55,00

**N.B.:** nel costo del corso non sono compresi i costi degli skipass che verranno definiti in funzione delle località.

L'iscrizione al CAI, comporta l'automatica copertura per il Soccorso Alpino, anche all'estero, e l'assicurazione infortuni. Ai non soci CAI è consigliato sottoscrivere un'assicurazione infortuni temporanea all'atto dell'iscrizione alle uscite.

### Sede Sociale

Centro Incontri CAI – Monte dei Cappuccini  
Salita CAI Torino 12 – 10100 Torino  
ogni venerdì dalle 21 alle 23

web: [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

mail: [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

### Presidenza

Laura Spagnolini 011 43.66.991

### Direzione

Luigi Bravin 335.80.15.488  
Giuseppe Previti 349 36.80.945

### Segreteria

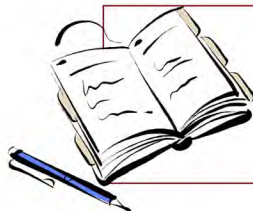
Luisa Belli 339 49.87.361  
Ornella Isnardi 338.88.00.696

### Coordinamento

Mario Bellora 011 66.13.676  
Piero Dosio 011 52.11.849  
M. Luisa Farinetti 339 75.90.619  
Mauro Vacca 011 48.28.06

## PROGRAMMA

6 DIC	Serata di invito allo sci di fondo. Presentazione del corso e apertura iscrizioni.
8 DIC	Gita sociale a USSEGLIO
15 DIC	Gita sociale a VALMALA
10 GEN	Presentazione del corso, chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali già prenotati
12 GEN.	<b>1° LEZIONE CORSO BAGNI DI VINADIO</b>
19 GEN	Gita sociale a ARPY (AO)
26 GEN	<b>2° LEZIONE CORSO COGNE</b>
2 FEB	Gita sociale a BIELMONTE
9 FEB	<b>3° LEZIONE CORSO CERESOLE REALE</b>
15/16 FEB	Gita sociale in Rifugio Località da definire
23 FEB	<b>4° LEZIONE CORSO TORGNON</b>
2 MAR	Gita sociale a PIAN DEL FRAIS
9 MAR	<b>5° LEZIONE CORSO LES MONETIER (F)</b>
16 MAR	Gita sociale a COLLE DEL LYS
23 MAR	<b>6° uscita corso RHEMES N. DAME CON MERENDA SINOIRA E CONSEGNA DEI CERTIFICATI DI PARTECIPAZIONE AGLI AL- LIEVI</b>



## GITE SOCIALI

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

Le destinazioni sono state scelte tra le stazioni sciistiche di Piemonte, Valle d'Aosta, con l'intento di alternare le località più conosciute con quelle meno note, ma ugualmente meritevoli di frequentazione.

Le gite sociali, se i partecipanti saranno in numero sufficiente, potranno essere effettuate in pullman.

Per ogni uscita la partenza è fissata alle ore 07.00 (salvo diversa indicazione), in corso Regina Margherita 304 (di fronte all'ex Istituto Maffei, angolo corso Potenza).

Le iscrizioni alle gite sociali dovranno avvenire tassativamente il venerdì precedente la gita, presso la sede sociale.

La Direzione si riserva il diritto di variare le località delle gite, anche all'ultimo, in funzione delle condizioni d'innevamento.

È data possibilità a tutti i soci di aggregarsi alle sei uscite del Corso di Sci.

## ATTREZZATURA

Per i principianti iscritti al corso sarà possibile noleggiare le attrezzature sociali disponibili (fino ad esaurimento).

La restituzione dovrà avvenire al termine della 6° uscita

## CORSI DI FONDO

### Tecnica classica e skating

Il corso è rivolto ad adulti e ragazzi di qualunque livello tecnico e si articola in:

Due serate di presentazione (6 dicembre e 10 gennaio) con una lezione su materiali, abbigliamento, alimentazione, comportamento su pista e soccorso.

Cinque uscite con lezione su pista, ciascuna di due ore, tenute da Maestri di Sci abilitati FISL (12 e 26 gennaio, 9 e 23 febbraio, 9 marzo)

Una uscita di fine corso con consegna degli attestati di partecipazione e cena finale (23 marzo)

L'accesso al corso di skating è subordinato al giudizio tecnico preliminare da parte dei maestri. I partecipanti verranno suddivisi in classi in funzione del loro livello di preparazione tecnico e fisico.

Nelle restanti ore della giornata, gli allievi, sempre seguiti dai coordinatori del corso, potranno proseguire nell'esercizio delle tecniche apprese dai maestri.

## ISCRIZIONI

Informazioni ed iscrizioni ai corsi presso la sede sociale fino al 10 gennaio 2014 (salvo esaurimento dei posti disponibili).

## REQUISITI

- presa visione ed accettazione del regolamento
- tessera CAI valida per l'anno 2014
- certificato medico per la pratica sportiva non agonistica
- autorizzazione scritta dei genitori per i minori



**BELLI** Luisa, che fa parte del trio della segreteria. Si occupa della contabilità in modo eccellente e, anche se non scia 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.



**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.



Prossimi passi  
Altri Eventi

La Sezione di Torino, con le Sottosezioni UET e Chieri vi invitano al

## 5° Corso di Alpinismo Giovanile

Il calendario 2014:

### 23 febbraio Ciaspolata facile

*Con le racchette da neve sulla Punta Sourela, in Val di Viù*

### 9 marzo Ciaspolata più impegnativa

*Con le racchette da neve sulla Punta Aquila, in Val Sangone*

### 6 aprile Escursione di primavera

*Alla conquista dell'Uja di Calcante, nelle Valli di Lanzo*

### 11 maggio Falesia

*Il mondo verticale di Gran Dubbione, in Val Chisone*

### 25 maggio La montagna teatro della guerra

*Escursione attorno alla Batteria Pattacroce, sopra il Moncenisio*

### 15 giugno I laghi incantati

*Escursione alla scoperta dei laghi della Sella, in Valle Gesso*

### 28-29 giugno Due giorni sul ghiacciaio

*Il rifugio e l'ascensione alpinistica in Valpelline – solo per i ragazzi più grandi*

### 06-07 settembre Il giro del Monviso

*Trekking attorno al Re di pietra – solo per i ragazzi più grandi*

### 28 settembre Escursione nel parco

*Sulle tracce dei camosci nel Parco del Gran Paradiso*

Il corso è dedicato ai ragazzi/e dagli otto ai sedici anni.

Per ogni informazione contattare gli accompagnatori sezionali di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 3484125446 / LUCIANO GARRONE 3487471409

BEPPE LAVESI 3333541181 / FRANCO GRIFFONE 3284233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI:

a Chieri in via V. Emanuele 76 il giovedì sera dalle 21 alle 22,30

a Torino al Monte dei Cappuccini il venerdì sera dalle 21 alle 22,30.

*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 !***



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

**Giuseppe Rovera !**

*che ci ha inviato questa bella fotografia  
della Val Chiusella (borgata Succinto)  
nei suoi vivaci colori autunnali !*



*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](mailto:rivista.escursionista@uetcaitorino.it)**  
e partecipa al concorso “Pubblica la tua foto più bella  
sull’Escursionista !”*

*Le foto pervenute entro il 20 dicembre 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 Gian Luigi Boetti “Trekking senza frontiere” Edizioni del  
Capricorno 2013 – offerto gentilmente dalla libreria “La Montagna” di  
Via Paolo Sacchi 28 a Torino*

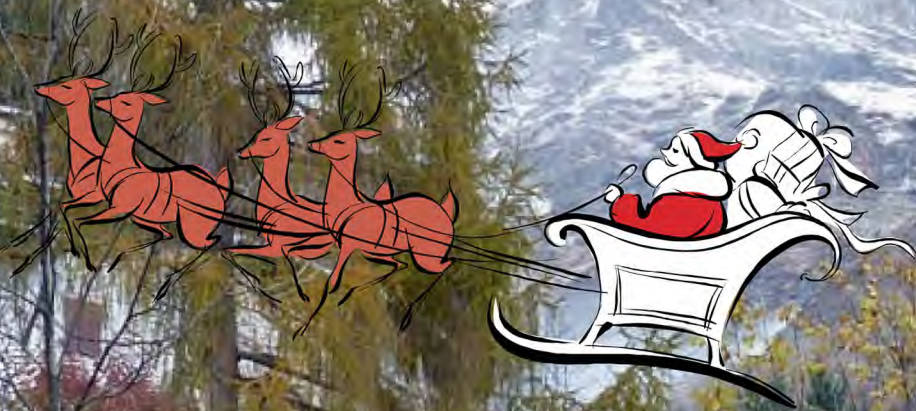
**Cosa aspetti allora ... manda la tua fotografia !!!**

*18 itinerari di confine  
tra Piemonte, Valle  
d’Aosta, Liguria,  
Francia e Svizzera.  
Edizioni del  
Capricorno, Torino  
2013. pp. 208 con  
foto e carte a colori*

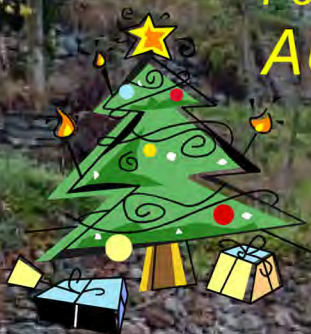


*amicizia, cultura, passione per la Montagna:  
questi sono i valori che da 120 anni ci tengono  
insieme !*

*vieni a conoscerci al CAI UET  
noi aspettiamo proprio TE !*



*La Redazione dell'Escursionista  
Augura un Buon Natale ed un  
Felice Anno Nuovo a tutti i suoi lettori !  
**AUGURI !!!***



*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*

*dicembre 2013*

*Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013*