



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

gennaio 2014

Si ricomincia con lo sci di fondo!
Immersi in una natura fiabesca

La storica valanga di Bergemolèto
Accadde il 19 marzo del 1755

Il camoscio di Pian Solera
Era solo un animale o...

Montagna e salute
L'importanza di valutare il proprio stato di salute

Strizzacervello
Rebus e Cruciverba per mantenere "giovane" il cervello

INDICE GENERALE 2013
Elenco degli articoli pubblicati



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



Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Auguri per un Buon 2014!

Questo augurio è accompagnato da un grazie a tutti gli uetini che hanno creduto e continuano a credere nell'esperienza sociale che ci accomuna in questa nostra associazione.

Un grazie particolare agli uetini che ci sono sempre e mi hanno dato senza chiedermi nulla in cambio.

Un grazie ai nuovi uetini che si sono da poco avvicinati all'Unione, sperando di non deluderli per le molte difficoltà che sono sul percorso organizzativo dell'associazione.

Un grazie a quegli uetini che con un semplice sguardo esprimono il loro affetto, un grazie agli uetini che sono particolarmente critici laddove è utile e necessario al fine di apportare miglirie e innovazioni nell'associazione.

Un grazie a tutti coloro che hanno collaborato con noi: pur non riconoscendosi nell'Unione, si sono impegnati con noi a rafforzare le nostre attività, hanno partecipato alle nostre iniziative, hanno condiviso con noi la meta.

...e un Buon 2014 va a te, lettore fuggente, di cui non conosco il nome o il volto, che stai leggendo questa nostra rivista.

Laura Spagnolini

*Quella vita ch'è una cosa bella,
non è la vita che si conosce
ma quella che non si conosce,
non la vita passata
ma la futura.*

*Coll'anno nuovo,
il caso incomincerà a trattare bene
voi, me e tutti gli altri
e si principierà la vita felice.
Giacomo Leopardi*



prima e quarta di copertina di questo mese : la Valle Fiscalina (Dolomiti di Sesto – Val Pusteria) fotografata da Pino Cerny



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 8/2014
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

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

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Fedele Bertorello

Coordinatore Redazione
Francesco Bergamasco

Redazione CAI UET Torino

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

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini

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

Sommario Dicembre 2013

Si ricomincia con lo sci di fondo!	04
Il camoscio di Pian Solera	06
Montagna e Ambiente: il lupo	08
Sui monti fioccano	10
Cervo al cioccolato	12
La storica valanga di Bergemoletto	15
Montagna e Salute	17
Ricordando... don Giuseppe Capra	20
Strizzacervello	21
Prossimi Passi	31
INDICE GENERALE 2013	38



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

Si ricomincia con lo sci di fondo!

Siamo già alla terza uscita: il 1° dicembre siamo andati a Ceresole Reale, l'8 dicembre al Sestriere e ieri, 15 dicembre, a Lou Coumarial nella valle di Gressoney.

Venerdì mattina, preoccupati per le scarse nevicate, io e Gigi abbiamo cominciato a telefonare ai vari centro fondo per verificare l'agibilità delle piste.

La situazione era abbastanza sconfortante: niente pista a Valmala, che era la località prevista in calendario, poca neve anche nel cuneese.

A Entracque davano come percorribile solo il campo scuola e la pista di Esterate.

Abbiamo quindi optato per la Val d'Aosta e ci siamo ricordati di un bellissimo comprensorio a Fontainemore, dove eravamo stati alcuni anni fa. Al telefono ci hanno confermato un percorso di 4/5 km.



Domenica mattina ci siamo trovati alle h.8 in Corso Regina con Luisella, Luciano, Beppe, Simona, Giovanni, nuovo acquisto dell'UET.

Eravamo pochini, forse gli altri erano un po' sconfortati dalla situazione neve o impegnati nelle frenetiche attività pre-natalizie ...

Io e Gigi eravamo un po' stravolti perché appena rientrati (o quasi) alle 2,30 da un concerto del coro Edelweiss a Bovisio Masciago (MI).

Arrivati a pochi chilometri da Lou Coumarial, la neve era ancora pochina ed eravamo un po' preoccupati.

Ci siamo fermati al bar Ristoro, abbiamo fatto colazione e ci siamo informati sulle condizioni



Pistaaa ! la rubrica dello Sci di fondo

della pista.

Ci hanno spiegato che erano disponibili solo due piccoli anelli. Che peccato! Con un buon innevamento sono previsti km.7 di pista di fondo classificata e km.15 di fondo/escursionismo e ci sono anche diversi percorsi per racchette da neve.

La pista ci sembrava ben fresata e così siamo partiti!

Giovanni ha confessato di essere un po' arrugginito e che intendeva fermarsi sul piano del campo scuola.

A parte un tratto ghiacciato, il percorso si è rivelato piacevole e il paesaggio sempre suggestivo.

Mi piace moltissimo fare fondo perché sei immerso in una natura a dir poco fiabesca, fai del movimento e puoi chiacchierare, cosa che io e Simona abbiamo fatto per buona parte del percorso, mentre Luisella, paziente, si fermava ad aspettarci.

Abbiamo percorso due volte la pista e poi Simona, Luisella ed io abbiamo deciso di fermarci al sole presso il punto di Ristoro.



Dopo mezz'ora Gigi e Luciano, che erano dietro do noi, non erano ancora comparsi.

Non sapevamo cosa pensare: non potevano essersi persi (non c'erano percorsi alternativi), era improbabile che uno di loro fosse caduto rovinosamente (sciano troppo bene)!

Infine abbiamo scoperto che si erano fermati al sole a chiacchierare amabilmente dei loro affari.

Alle h.13,30 c'eravamo tutti.

Cosa potevamo fare? Ma andare a mangiare naturalmente!

Al Bar abbiamo ordinato zuppa valpellenese, tagliatelle con peperoni e salicce, carbonada e polenta, un po' di vino (gentilmente offerto da Beppe R.) e qualche fetta di strudel ed alle 16,30 eravamo già di ritorno in corso Regina.

Tempistica perfetta!

C'era tempo per una doccia, un riposino e poi di nuovo con Gigi ad un concerto del Coro Subalpino!

Ornella



Il camoscio di Pian Solera

Era il più bravo e coraggioso cacciatore della vallata. Ed era anche un bel giovane.

Così, quando quel giorno le raggiunse, sul ripido sentiero che portava alla baita dove doveva andare a ritirare alcune forme di formaggio, le ragazze che da Balme salivano al Piano della Mussa, per raccogliere il fieno ormai secco nei grandi *garbin*, i capaci cesti di vimini che portavano sul capo, cercarono di trattenerlo, facendogli gli occhi dolci e stuzzicandolo nella sua vanità.

<<È proprio vero che non hai mai mancato un colpo?>>

<<Vero.>>

<<Sapresti colpire quell'uccello in volo?>>

<<Naturalmente.>>

<<E... un bersaglio lontano lontano?>>

<<Di qui, arrivo fino al monte Tauro.>>

<<Potresti bucare una stella?>>

<<Se mi capita a tiro, perfino il diavolo posso impallinare.>>

A quell'uscita seguì un silenzio greve di imbarazzo. Perché non si può impunemente chiamare in causa il demonio, sfidandolo a quel modo.

Ma una delle ragazze, che voleva dimostrare di non avere neanche lei paura, soggiunse con un sorrisino malizioso: <<Poi me lo porti morto?>>.

E lui, strizzandole l'occhio, sullo stesso tono: <<Promesso!>>.

Quand'ebbero superato la strettoia in cui si è scavato il letto la Stura, si aprì davanti a loro la conca del Piano della Mussa, attorniata da vette luminose di ghiacci.

Le ragazze erano arrivate. Deposero il loro *garbin*, e si accinsero ad ammucchiare il fieno. L'uomo proseguì da solo.

Inaspettatamente gli si parò davanti, ritto su un masso, un camoscio, che rimase a guardarlo immobile, con una strana fissità nello sguardo.

<<Che fai, mi aspetti?>>, sbottò il giovanotto, chinandosi a raccogliere un sasso sul sentiero.

La pietra colpì l'animale tra le corna, rimbalzando indietro. Con un salto, la bestia si portò più in alto, appena fuori tiro; e continuò a fissare l'uomo, quasi a sfidarlo.

<<Verrò a cercarti domani, al primo albore>>, gridò allora, eccitato.



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Il giorno dopo - era domenica - partì di casa che era ancora notte. Arrivò a Pian Solera, proseguì verso l'alpe. Ed ecco lì, ad attenderlo, il camoscio.

Si stagliava maestoso sullo sfondo del cielo, fermo come una statua.

Il cacciatore prese la mira e premette il grilletto: l'animale schivò la pallottola, piegando appena il capo.

Il giovane imprecò, puntando di nuovo il fucile.

Ma già, con un balzo repentino, il camoscio aveva raggiunto una rupe più alta.

E l'uomo dietro, borbottando tra i denti: <<Non mi scappi!>>.

Il cielo si stava schiarendo. Dalla valle saliva lo scampanio festoso della prima messa.

La preda continuava a spostarsi, sempre salendo, di roccia in roccia, di picco in picco: e l'inseguitore non riusciva a prendere la mira.

Ma non voleva abbandonare la partita.

Tagliarono per il Crot del Ciaussinnet, giunsero ai ghiacci della Bessanese, calarono verso il Plan Ghias, arrancarono per la Testa del Toro.

Finalmente l'animale si arrestò, al limite di una slavina.

<<Questa volta ci siamo>>, si disse il cacciatore, puntando il fucile.

Vide la bestia colpita rotolare lungo il pendio e si precipitò a raggiungerla. Il camoscio morto pareva soggiardarlo ancora con la stessa inquietante fissità di quando era vivo.

<<Sciocchezze>>, borbottò il giovane tra i denti.

Se lo gettò in spalla, e sentì che pesava.

<<Bestia vecchia, ossa grosse>>, sentenziò a mezza voce.

In quella gli giunsero dalla valle, affievoliti dalla lontananza, i rintocchi della benedizione che segnava la fine della Messa Grande.

<<Me la sono persa>>, rifletté, con un'ombra di rammarico.

Ne valeva la pena? Se lo domandava, scendendo con quel carico che sembrava farsi di passo in passo più greve, quasi fosse di piombo.

Non si era mai sentito così stanco.

Giunto al Pian della Mussa gli sembrò che le gambe non lo reggessero più. Tenne duro fino a Balme, poi gettò a terra con rabbia il gravoso fardello.

<<Pesi come il diavolo!>>, sbuffò.

Gli occhi socchiusi si accesero come tizzoni ardenti, le corna ebbero guizzi di fuoco: e dalle spoglie animali emerse trionfante il demonio.

<<L'hai detto!>>, confermò con un ghigno feroce.

<<Hai tralasciato la messa per corrermi dietro e caricarmi in spalla. Adesso ti porterò io, dritto all'inferno.>>

Il giovane, paralizzato dal terrore all'apparizione infernale, a quelle parole si scosse ed invocò a gran voce: <<San Giorgio, aiutami tu!>>.

Il santo lo ascoltò. Un tuono spaventoso scosse il cielo e la terra, e fiamme rabbiose sembrarono avvolgere ogni cosa.

L'uomo cadde a terra svenuto.

Quando rinvenne, il maligno era scomparso, e tutto, attorno, era tornato come prima. Solo restava nell'aria un acre odor di zolfo.

Mauro

Il frequente motivo del demonio o della strega che, trasformati in tenero agnello o bambino in fasce abbandonato lungo il sentiero, presi in braccio si fanno ad ogni passo più pesanti, rivelando la loro natura, si inserisce qui nel tema della caccia.

Nelle leggende alpine camosci e stambecchi sono per lo più incarnazioni diaboliche.

Sotto la loro specie (gran diavolo viene chiamato in Val d'Aosta lo stambecco), il maligno tende insidie ai cacciatori, per impadronirsi delle loro anime, e non di rado attira verso i precipizi i cacciatori dei giorni festivi.

Diversi racconti sono legati al Natale.

Il tema della caccia, ampiamente diffuso nella tradizione narrativa, riecheggia antichissimi miti ed arcaici tabù.

Le storie di animali selvatici che impediscono al fucile di sparare, deviano la pallottola o la fanno rimbalzare sull'inseguitore, i racconti di cacciatori attratti in qualche burrone da voci misteriose o indotti alla promessa di non violare più i domini degli Invisibili riportano allo stadio venatorio della storia dell'umanità,

evidenziando i limiti spaziali e temporali imposti all'uomo dal sacro: perché la trasgressione del divieto di caccia in determinati luoghi e periodi dell'anno, alterando l'equilibrio ecologico naturale, offende le forze arcane che risiedono nel regno dell'altitudine.

Sul Serva, nel Bellunese, le anime dei cacciatori che in vita non rispettarono il riposo festivo sono condannate a correre senza sosta attraverso le montagne, inseguite da una muta di cani che latrano alla luna.

Simbolico è negli animali il colore del mantello. Lepri, camosci, stambecchi bianchi di pelo sono manifestazioni di entità superne o rivestono un'anima destinata a salvezza.

Nelle Alpi orientali si favoleggia del camoscio bianco di val Trenta, che ha le corna d'oro: dal suo sangue fioriscono le rose rosse del Tricorno.





Il lupo è il predatore delle alpi che ha sempre rappresentato per noi appassionati di montagna una forte attrazione, stimolando in noi il desiderio di avvistarne lungo i sentieri percorsi in alta e bassa valle, ma al contempo una incombente paura, attraversando i suoi territori e richiamando involontariamente la sua attenzione.

Complici le favole di Esopo e di Fedro, la mitologia greca e latina hanno fatto nascere nell'uomo un sentimento di amore-odio verso un animale che da non molti anni ha ripreso possesso dei nostri territori alpini.

Qualche anno fa in compagnia di alcuni amici uetini partecipai a una iniziativa del parco regionale Orsiera-Rocciavè: due giornate di inizio primavera guidate dal guardaparco Luca Giunti furono trascorse ripercorrendo, lungo i versanti innevati del rio Gerardo, i sentieri alla ricerca delle tracce del lupo. Ma il lupo in quei giorni non si lasciò avvistare!

Un recente episodio avvenuto all'alba di inizio ottobre dell'anno scorso in Valle Maira, in frazione Lottulo di San Damiano Macra, ha visto protagonista un cucciolo di lupo di circa cinque-sei mesi intrappolato accidentalmente nell'orto di un mio amico. Come questo esemplare maschio sia scivolato dal bosco sovrastante Lottulo e sia saltato nell'orto privato debbo ancora capirlo. Sta di fatto che, dal racconto di amici, le oche, le paperette, la cagnetta Rosita, le capre, le galline e il gallo del pollaio, compresi i conigli sono rimasti tutti in perfetto silenzio, mentre il lupo, sentendosi in gabbia, correva da un estremo all'altro del giardino quasi alla ricerca di un varco per riconquistare la sua libertà appena perduta.

Episodi di questa natura, a detta dei valligiani, sono sempre più numerosi.

Questo avvenimento è stato motivo di riflessione sul delicato rapporto che esiste tra la Montagna e l'Ambiente.

L'ambiente montano è caratterizzato da animali che possono arrecare danni alle colture, agli allevamenti, alla pastorizia e il lupo insieme al cinghiale, al capriolo, al cane selvatico può rappresentare un pericolo e avere un'incidenza negativa sul lavoro dell'agricoltore di montagna, penalizzando

l'economia della montagna.

Oltretutto incombe su di essa una serie di interessi conflittuali posti in essere dagli animalisti, che non accettano il contenimento degli animali selvatici, dai turisti ed escursionisti, che possono involontariamente, con comportamenti incauti, sollecitare comportamenti aggressivi negli animali selvatici, e, infine, dagli agricoltori e allevatori, che, riportando danni economici non indifferenti, sollecitano l'abbattimento dei predatori selvatici come il lupo.

Nelle montagne piemontesi il lupo è ricomparso negli anni novanta a seguito di una migrazione dal Centro-Sud Italia e piano piano ha ripreso possesso dei territori in cui era stato per lungo tempo combattuto dalle genti alpine sino alla sua scomparsa.

Dal monitoraggio condotto sul lupo da parte della Regione Piemonte nell'inverno 2011-2012, in particolare nel periodo novembre-aprile, che è avvenuto in base ad un protocollo per la raccolta dei dati, è emerso che nelle province di Alessandria, Cuneo, Torino, Biella, Vercelli è stata attestata la presenza del lupo sia attraverso branchi stabili sia attraverso branchi di tipo prevalentemente transfrontaliero. In relazione ai branchi di lupo stabili, ne sono stati attestati 9 nella zona cuneese dalla valle Tanaro alla Val Varaita, 5 nella zona torinese: Valle Susa, Val Chisone, Valle Germanasca e 3 nella zona alessandrina della Val Curone, Borbera, Spinti, Lemme e parco delle Capanne di Marcarolo.

Vi sono poi branchi di nuova formazione con caratteristiche transfrontaliere. Dalla raccolta dei dati emergono inoltre segni di lupi solitari con territorio stabile.

In particolare, l'analisi dei dati evidenzia un aumento dei casi di ritrovamento di lupi morti sul territorio regionale soprattutto nei primi mesi del 2012. Le cause di mortalità sono principalmente dovute al bracconaggio, all'impatto con veicolo (auto o treno),

all'avvelenamento e, in minima parte, alla mortalità naturale per aggressione da parte di altro lupo.

Dal monitoraggio, il lupo rappresenta il maggior pericolo per l'allevamento ovicaprino e per la pastorizia di montagna. Gli allevatori e i pastori possono così essere indotti a porre in essere misure di contrasto al fine di azzerare questo pericolo abbattendo il maggior numero di capi.

Solo affrontando sistematicamente questo problema che preoccupa l'agricoltura montana piemontese sarà possibile cercare di contenere il fenomeno sempre più frequente degli episodi di attacchi di lupi in prossimità dei centri abitati.

Un recente studio si è focalizzato soprattutto sull'importanza di introdurre nell'ambiente elementi di contrasto. Nello specifico si sta studiando l'introduzione di un cane negli allevamenti, il pastore di Sarplanina. Come è avvenuto in Serbia e in Macedonia, questo animale è nemico naturale del lupo e dell'orso. Pur non disponendo di osservazioni tecniche sui dati finali, tuttavia pare favorevole la ricerca volta ad esaminare lo sfruttamento delle caratteristiche naturali di autodifesa di questi animali superiori al lupo. Lo studio si sofferma in particolare sull'attuazione di una adeguata fase per il loro addestramento.

Forse con una adeguata sperimentazione e ricerca di strumenti opportuni per garantire il rispetto degli allevamenti, si potrebbe evitare



l'abbattimento indiscriminato del lupo al fine di scongiurare il ritorno di quegli anni in cui il lupo era praticamente scomparso. Ne segue che perseguendo politiche di prevenzione con l'analisi sistemica di misure "naturali" è possibile ricondurre il lupo alla sua dimensione naturale.

In tal senso, vi sono organizzazioni come il Centro faunistico Uomini e Lupi, nell'ambito del parco regionale delle Alpi Marittime, che hanno l'obiettivo di promuovere una corretta immagine del lupo, in grado di favorire il consenso della popolazione locale nei confronti della sua presenza. Strutture come questa lavorano principalmente per riavvicinare l'uomo, il turista alla natura, permettendo di superare quei pregiudizi nei confronti del lupo che sono radicati nelle genti. Interessante in questo centro è la parte dedicata ai laboratori creativi dei bambini per la rappresentazione del lupo nelle culture del mondo e agli itinerari naturalistici alla ricerca di tracce e reperti. Tuttavia, come da me sperimentato, ricercare tracce e reperti del lupo non vuol dire cercare di avvistarlo ossessivamente: occorre spiegare in modo approfondito che la libertà di movimento del lupo è un valore aggiunto nell'educazione ambientale e quindi occorre sensibilizzare i visitatori su questo difficile e precario rapporto tra Montagna e Ambiente.

Laura

*Un lupo andava dietro un gregge di pecore,
senza far loro nulla di male.*

*Il pastore da principio si guardava da lui come
da un nemico e lo sorvegliava pieno di sospetto.*

*Ma poiché quello continuava a seguirli e non
faceva neppure un tentativo di rapina, finì col
considerarlo più un guardiano che un nemico in
agguato e, quando ebbe bisogno di recarsi in
città, partendo, affidò le pecore a lui.*

*Il lupo pensò che era giunto il momento buono,
e, piombando addosso al gregge, ne sbranò la
maggior parte.*

*Quando, al suo ritorno, il pastore vide il gregge
distrutto, esclamò: "Ahimè! La colpa è tutta mia:
perché ho affidato delle pecore a un lupo?".*

*Così anche tra gli uomini è più che naturale che
chi affida un deposito ad una persona avida non
lo riabbia più indietro.*

Esopo, Il lupo e il pastore

Sui monti fioccano

Luigi Pigarelli (noto anche con lo pseudonimo Pierluigi Galli; Trento, 15 dicembre 1875 – 25 aprile 1964) è stato un compositore emagistrato italiano.

Magistrato dal 1902 al 1949, fù docente di diritto e successivamente Procuratore della Repubblica ed infine Consigliere di Cassazione.

Parallelamente agli studi universitari in giurisprudenza all'università di Graz, in Austria, Pigarelli si dedicò con viva passione allo studio della musica, in particolar modo del pianoforte e, successivamente diresse la sua attenzione alla musica corale e al canto popolare armonizzando 94 canti popolari per il coro della SAT di Trento.

Tra i brani più famosi si ricordano "La Paganella" del 1925, "Serenada a Castel Toblin" del 1926, e l'armonizzazione della famosissima canzone "La Montanara".

Nel 1900 divenne Segretario della Società Filarmonica di Trento quindi presidente dal 1946 al 1958.

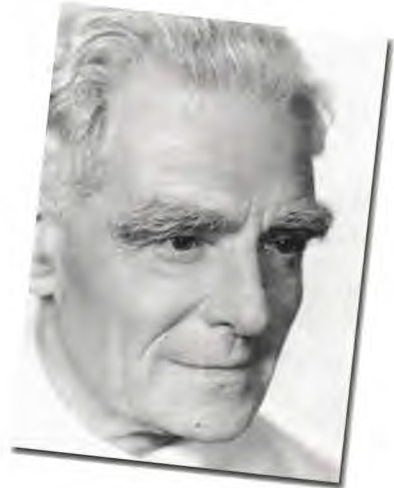
Il 24 giugno del 1944 fu testimone, per la magistratura, dell'eccidio nazista che toccò da vicino la cittadinanza di Riva del Garda.

Fù lui infatti, all'indomani della strage, a recarsi nella città trentina per raccogliere la documentazione sull'accaduto, che fu però successivamente occultata dai suoi superiori.

A lui è intitolata la via dirimpetto all'entrata principale del Tribunale Civile e Penale di Trento.



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss



Con questo canto il Coro Edelweiss apre la rubrica del 2014.

Nato durante la prima Guerra Mondiale sulle trincee delle alpi Orientali descrive i pensieri che attraversavano la mente dei soldati in trincea durante le pause delle battaglie, pensando alla famiglia o alla morosa lasciate al proprio paese.

Con questa armonizzazione il compositore LUIGI PIGARELLI, ha voluto ricordare i soldati scrivevano ai loro congiunti

Armonizzato da Luigi Pigarelli

TESTO DEL CANTO

SUI MONTI FIOCCANO
LE NEVI GLI AVVICINANO
TI SCRIVERO' ROSINA NO
LE PENE DEL MIO COR
TI SCRIVERO' NA LITTERA
CON LE PAROLE D'ORO
TI SCRIVERO' TESORO
LA VITA DEL SOLDA'

Valter

Fondata a Milano con la testata "Nuova Illustrazione Universale", fu edita dalla casa editrice Fratelli Treves. Circa due anni dopo la fondazione, il 1° novembre 1875, la rivista viene rinominata "L'illustrazione Italiana" (riprendendo la testata che un altro editore aveva lanciato nel 1863) e comincia ad avere un'ampia diffusione negli ambienti della medio-alta borghesia, grazie alla qualità degli articoli e soprattutto delle illustrazioni, spesso affidate ad artisti di primo piano come Achille Beltrame, Pietro Scoppetta, Luigi Bompard, Giuseppe Cosenza ed Ettore Ximenes (il quale svolgeva anche le funzioni di vicedirettore).

Per quanto riguarda la scrittura dei testi, il periodico si avvale della collaborazione, in qualità di articolisti, di alcuni dei nomi più importanti della letteratura italiana, fra cui ricordiamo Giosuè Carducci, Grazia Deledda e Luigi Pirandello (Premi Nobel per la Letteratura), lo scrittore verista Giovanni Verga, il poeta Gabriele D'Annunzio, il critico letterario e favolista Luigi Capuana ed Edmondo De Amicis, autore del celeberrimo romanzo "Cuore", capolavoro della letteratura per ragazzi.



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.



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

Eccomi qui a proporvi una ricetta insolita, unica nel suo genere e che tante volte da sola ha "giustificato" una capatina al rifugio Selleries sopra Prà Catinat in Val Chisone in cui ero certo di poter gustare questo spezzatino di carne di cervo al cioccolato abilmente cucinato dagli ospitalissimi gestori Massimo e Sylvie.

La ricetta che quindi vi presento è la mia "interpretazione" di questo magnifico piatto in cui la nobile carne di cervo (abbattuto all'interno del parco Orsierà-Rocciavrè in conformità alle regole del piano di riequilibrio faunistico del parco) viene valorizzata dall'incredibile varietà di sapori che partendo dalla iniziale marinatura dello spezzatino culminano con l'impiego, in chiusura di cottura, del cioccolato fondente.

Per la scelta del tipo di polenta da accompagnare a questo tipo di polenta, non ho particolari suggerimenti da darvi : quelle "bramate" a macinatura grossolana di mais giallo sono tutte indicatissime per le carni cotte in umido ...

Cervo al cioccolato

INGREDIENTI PER UNA TAVOLATA DA 8 PERSONE

- 1500 grammi di cervo a pezzetti grossi
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 2 porri
- 4 foglie di alloro
- 10 bacche di ginepro
- 2 spicchio d'aglio
- 10 foglie di salvia
- 75 cl di vino rosso
- 2 cucchiaini di burro
- 2 cucchiaini rasi di fecola di patate
- 1 pezzetto di cannella
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaino di pepe in grani
- 125 grammi di cioccolato fondente al 70%
- olio al tartufo

PREPARAZIONE

La parte del cervo che ho usato era la spalla

ma non ha importanza la qualità del taglio visto che il risultato finale è un pò come lo stracotto quindi si possono usare pezzi carne con grasso o nervetti (senza esagerare però) .

La carne di cervo va fatta riposare per 36/48 ore in una marinata fatta con un bel vino rosso (io ho usato 2 bottiglie di barbera del Canavese da 13 Vol), spezie a volontà (cannella, chiodi di garofano, pepe nero, bacche di ginepro) ed un misto di verdure fresche (sedano, carote, porro, cipolla rossa, 2 spicchi d'aglio tritati e salvia, alloro) .

Qualche cuoco consiglia di conservare il liquido di marinata da usare durante la cottura della carne : questo liquido quindi andrebbe filtrato, schiumato e bollito onde rimuovere tutte le impurità che la carne rossa avrà rilasciato durante la marinatura; io preferisco non usare il vino della marinatura ma usare del vino rosso nuovo da aggiungere durante la cottura della carne .

Dopo aver tolto la carne dalla marinatura, pulirla dalle eventuali spezie residue eventualmente passandola sotto l'acqua e ridurre ulteriormente la dimensione dei pezzi di spezzatino togliendo parti di grasso o nervetti .

Detto questo, passare il pepe, il sale, il ginepro e l'aglio con il mortaio sino ad ottenere una pasta densa.

Mettere l'olio scaldare nel tegame e quando è ben caldo aggiungere una dadolata di vegetali e farli rosolare bene sino a quando sono lucidi, quindi toglierli dal tegame e metterli da parte.

Mettere il cervo a pezzetti nel tegame e fare

rosolare insieme alla pasta che avete preparato nel mortaio insieme a un pezzo di burro; quando il cervo è ben rosolato aggiungere i vegetali e la fecola di patate e mescolare bene a fuoco moderato.

Aggiungere gradualmente il vino e fare ridurre senza fretta, quindi aggiungere dell'acqua calda sino a coprire la carne e aggiungere la cannella e le foglie di alloro e fare cucinare a fuoco lento per circa 2,5 d'ore.

Attenzione ! Lo stufato e' pronto quando la carne si sfalda facilmente, a questo punto aggiungere il cioccolato fondente a pezzetti. Se lo stufato e' troppo asciutto aggiungere acqua se invece risultasse troppo liquido fatelo ridurre sino ad ottenere una salsa densa.

Il cioccolato va aggiunto sempre alla fine della cottura insieme all'olio al tartufo e senza esagerare nelle quantità poichè il cioccolato dovrebbe annullare totalmente il sapore "selvatico" della carne ed essere appena percepibile al gusto .

Come "marinare" i cibi

Alcuni metodi di cottura tendono a disidratare o comunque sottoporre i cibi a temperature molto elevate, che potrebbero danneggiarne la consistenza oppure il sapore; alcuni alimenti, inoltre, sono tendenzialmente piuttosto duri (come ad esempio alcuni tagli di carne), secchi oppure hanno bisogno di essere privati di elementi aromatici sgradevoli (è il caso della selvaggina).

Marinare i cibi prima di cucinarli è un metodo interessante per risolvere questi problemi e allo stesso tempo dare più gusto a quello che si cucina. Si tratta di un procedimento piuttosto semplice che però richiede alcune precauzioni e soprattutto una certa programmazione da fare in anticipo.

GLI INGREDIENTI

Una marinata tipica è composta da tre tipi di ingredienti: **acidi** (ad esempio vino, birra, aceto, o succo di limone), **oli** (essenzialmente olio extravergine d'oliva) e **aromi** (spezie ed erbe).

Esempio

- Olio extravergine di oliva, 90 ml
- Vino rosso, 50 ml
- Aglio, 2 spicchi tagliati a pezzetti
- Prezzemolo, timo, salvia e rosmarino, 1 mazzetto ciascuno
- Pepe nero tritato grossolanamente, 1 cucchiaino

Questo esempio mostra una marinata "tipica" per della carne rossa da preparare alla piastra oppure alla griglia. Le proporzioni e il tipo di ingredienti possono variare a seconda della pietanza da preparare, e devono adattarsi sia alle caratteristiche del cibo sia al risultato finale che si vuole ottenere.

COME AGISCONO

Gli **acidi** scompongono le proteine presenti negli alimenti, rendendoli più teneri e sensibili all'influenza di altri sapori, gli **oli** trattengono il sapore naturale e l'acqua, impedendo la disidratazione sia prima sia durante la cottura, mentre gli **aromi** aggiungono sapore ai cibi.

Alcuni tipi di **olio** funzionano anche da aromi: è il caso dell'olio di oliva, che si rivela la scelta più interessante per una marinata.

Se pensate di cucinare la pietanza al forno, potete utilizzare la marinata anche come fondo di cottura, purché gli ingredienti resistano bene al calore (da scartare quindi le salse che contengono zuccheri, i quali "caramellano" già a basse temperature). Vino rosso corposo, olio d'oliva, salsa al pomodoro ed erbe aromatiche sono ottimi se usati come fondo di cottura.

COME MARINARE

Prendete un recipiente piuttosto ampio, che contenga agevolmente i cibi da marinare e la marinata stessa. Non utilizzate contenitori in metallo o in plastica leggera, potrebbero cedere sostanze dannose ai cibi, specialmente se a contatto con sostanze acide. Ceramica, porcellana, vetro e pyrex sono tutti materiali adatti alla marinata.

Mettete il recipiente coperto in frigorifero per il tempo necessario e toglietelo appena prima di cucinare; se utilizzate ingredienti congelati scongelateli appena prima di marinarli. E' importante che i cibi siano completamente coperti dalla marinata.

QUANTO MARINARE

Non marinare i cibi troppo a lungo o diventeranno flaccidi e fragili, compromettendo la cottura; in generale, più un cibo è duro più dovrebbe essere lasciato marinare.

Di seguito sono riportate alcune tempistiche ottimali a seconda del tipo di alimento:

- carni rosse (manzo, agnello): da 4 a 6 ore
- carne di maiale: da 2 a 4 ore
- pollame: da 2 a 4 ore
- pesci interi: 1 o 2 ore
- bistecche di pesce (ad esempio pesce spada): da mezz'ora a un'ora
- selvaggina: da 4 a 8 ore o anche di più, a



seconda del tipo di carne. Alcune carni, come quella di lepre o di cinghiale possono richiedere anche diversi giorni: chiedete indicazioni più precise al negoziante da cui la acquistate, dato che le condizioni cambiano notevolmente a seconda della provenienza dell'animale (selvatico o d'allevamento)

- verdure: da mezz'ora a 1 ora

IGIENE

Non lasciate mai i cibi a marinare fuori dal frigorifero e comunque non superate i tempi sopra indicati.

Dato che la carne o il pesce crudi rilasciano fluidi organici che possono diventare terreno di coltura per dei batteri, usate la marinata come fondo solo per cotture prolungate o comunque ad alta temperatura: vanno bene per una cottura al forno o sulla griglia, ma non per saltare i cibi in padella.

Se dovete cuocere i cibi in maniera rapida o a bassa temperatura scolateli dalla marinata prima della cottura ed eventualmente sciacquate velocemente con acqua corrente.



Mauro

La storica valanga di Bergemoletto

L'inverno 1754-1755 fu una stagione terribile per tutti gli abitanti i nostri villaggi alpini; in particolare per quelli delle valli del cuneese perché le valanghe uccisero 200 persone nelle borgate.

Ma a Bergemoletto di Demonte, in alta Valle Stura, il peggio doveva ancora accadere.

Era la mattina del 19 marzo 1755, festa di S. Giuseppe, quando un'enorme valanga si staccò dai monti Burel e Vintabren e precipitò sulla borgata seppellendo gran parte delle case. I morti furono tanti, in tutto 22.

Quel giorno accadde anche un altro fatto drammatico e straordinario.

La neve travolse una misera casupola dove si trovavano Anna Maria Rocchia di 45 anni, la figlia Margherita, tredicenne, il figlio Antonio di 6 anni e la cognata Anna di 24 anni.

Tutti furono sorpresi nella stalla dove, nonostante il crollo del tetto, rimanevano pochi metri quadrati.



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

La valanga in quel punto era alta 18 metri.

Le quattro persone vive, ma intrappolate iniziarono la terribile prigionia, che si sarebbe conclusa solo 37 giorni dopo, a fine aprile, quando i superstiti di Bergemoletto, tra cui i parenti delle tre donne, cominciarono a scavare certi di dover recuperare solo dei cadaveri.



Nella stalla vivevano anche due caprette che assicuravano un po' di latte e un asino, ma l'unico cibo solido era un pugno di castagne secche.

Intanto, all'esterno, i soccorritori tentavano di scavare nell'enorme massa di neve, ma dopo qualche giorno furono costretti ad arrendersi, convinti che oramai per i quattro non ci fosse più nulla da fare.

Una decina di giorni dopo morì l'asinello e quindi, fra le braccia della mamma, anche il bambino Antonio.

Una capra diede alla luce un capretto che le donne uccisero per cibarsi della sua carne cruda.

Intanto i giorni scorrevano, mentre la temperatura primaverile faceva sciogliere la neve e l'acqua aumentava il disagio, anche se

RAGIONAMENTO

SOBRA IL FATTO AVVENUTO
IN BERGEMOLETTO,

*In cui tre Donne, sepolte fra le rovine della Stalla
per la caduta d'una gran mole di neve, sono state
trovate vive dopo trentasette giorni,*

DEDICATO

A SUA SACRA REAL MAESTÀ.



IN TORINO,
NELLA STAMPERIA REALE
MDCCLVIII

almeno era utile per dissetarsi.

Il 25 aprile i superstiti ricominciarono le ricerche dei corpi dei loro cari per dare onorata sepoltura alle loro spoglie.

La stalla venne quasi subito localizzata. I soccorritori furono felicemente sbalorditi nel trovare due donne e la ragazzina Margherita ancora in vita.

Nessuna era in grado di camminare: Maria Anna Rocchia era diventata calva.

In poche settimane si rimisero tutte in forza.

Raccontarono che, oltre al dolore, il maggior fastidio era loro dato dal fetore dei corpi in decomposizione e dalle loro vesti imputridite dall'acqua.

Secondo lo storico Colin Fraser, questo di Bergemoletto, è un primato mai eguagliato in tutto il Mondo di sopravvivenza sotto una valanga.



Beppe

La grande valanga di Bergemoletto
di Pietro Spirito, Vivalda editore
collana "I Licheni"

"Nel marzo del 1755 un'enorme valanga distrugge il borgo di Bergemoletto, in valle Stura, causando diverse vittime. Tre donne e un bambino riescono a scampare al disastro, ma rimangono intrappolati in una stalla ormai sepolta sotto alcuni metri di neve. Sulla base di pubblicazioni e documenti dell'epoca, il libro ripropone la cronaca di uno straordinario caso di sopravvivenza ai limiti del credibile. Con stile evocativo il racconto ricostruisce ambienti e caratteri del tempo, nell'intento di dare voce ai protagonisti di una storia la cui memoria è ancora oggi viva tra gli abitanti della valle Stura."



Montagna e salute

Chi vuole praticare escursioni in alta montagna, arrampicata o alpinismo sottoponendosi a lunghe ore di cammino, di stress fisico, di salite estenuanti non può prescindere dal godere di ottima salute.

Indubbiamente bisogna conoscere bene il proprio corpo, le proprie forze, i propri limiti fisici, senza mai sopravvalutare la capacità di resistenza, questo perché la fatica che insorge in montagna, per le conseguenze che comporta, è più subdola e pericolosa della fatica alla quale siamo abituati nella vita di tutti i giorni.

Basti considerare quanto possano essere gravi in questo contesto gli effetti che derivano dal primo importante sintomo della stanchezza ovvero il calo dell'attenzione.

Ma che cosa fare per valutare il proprio stato fisico e di salute?

A chi vuole intraprende salite molto difficili e con condizioni ambientali difficili si suggerisce sempre di parlarne prima di tutto con il proprio medico curante, mettendo da parte paure e falsi pudori e pigrizia.

Il vostro medico saprà aiutarvi meglio di quanto crediate, i suoi consigli vi daranno la dimensione di quello che potrete e/o non potrete fare in montagna.

Innanzitutto bisogna avere l'abilità ortopedica e non avere avuto problemi recenti.

Avventurarsi con tendiniti croniche, nevralgie, artriti, lombaggini è altamente rischioso, poiché in queste condizioni si tende ad appoggiare in modo errato il piede e, oltre a peggiorare la situazione, si rischiano incidenti e cadute dovute alla scarsa coordinazione.

Poi bisogna assicurarsi della propria idoneità cardiaca e per questa abbiamo bisogno del medico.

Una prima visita indagherà sul nostro passato: abbiamo mai avuto problemi durante lo sforzo (dolori, affanni, palpitazioni irregolari), abbiamo mai avuto svenimenti?

Si ricordi che lo svenimento è nella maggior parte dei casi un fenomeno benigno specialmente in chi ha una pressione arteriosa bassa, e in chi beve poco d'estate.

Poi il medico dovrebbe auscultarci il torace e capire se abbiamo soffi, se ne nota qualcuno ecco che dovrebbe, per sicurezza, chiedere un **ECOCARDIOGRAMMA DOPPLER**,



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

tuttavia di solito questo non è necessario, non è di routine.

Quello che invece è obbligatorio è il classico **ELETTROCARDIOGRAMMA**, che purtroppo ci dice poco, perché il cuore viene studiato nel suo metabolismo a riposo.

Per questo motivo l'esame principe dell'aspirante alpinista è l'**ELETTROCARDIOGRAMMA SOTTO SFORZO**, che studia il metabolismo cardiaco sotto pressione, consentendo di rilevare la più piccola anomalia, specialmente se il muscolo cardiaco non riesce a ricevere il massimo di ossigeno tramite la circolazione delle arterie coronarie.

La maggior parte (80%) delle morti improvvise sono dovute all'ischemia (mancanza di ossigeno al muscolo cardiaco) e la causa del mancato arrivo di ossigeno è un'ostruzione alla circolazione all'interno delle coronarie.

Purtroppo l'intasamento si verifica velocemente, però sappiamo che il tappo (una trombosi = coagulo) si forma solo sopra una placca di colesterolo, la quale si forma lenta, negli anni, all'interno della coronaria.

Pertanto l'importante è scoprire le placche (la aterosclerosi), e il modo più semplice che abbiamo è l'elettrocardiogramma da sforzo.

Ci sono altre analisi possibili, per esempio scintigrafia con radioisotopi, TAC, coronarografia mediante cateterismo, ma sono molto più complicate.

L'elettrocardiogramma da sforzo è consigliabile all'alpinista che ha più probabilità di avere aterosclerosi: chi ha più di 45 anni, chi fuma, chi è sovrappeso, chi ha il colesterolo alto, chi ha la pressione alta, chi è diabetico.

Visto che poi nello sport di resistenza come l'alpinismo conta una buona ventilazione polmonare, bisogna escludere un'importante asma bronchiale, la bronchite cronica, l'enfisema.

Con l'auscultazione dei polmoni si può appurare il loro stato di salute, ma in casi

sospetti si deve ricorrere alla SPIROMETRIA. E' da notare che un lieve asma non è una controindicazione all'attività.

L'alta quota, inoltre, è un ambiente povero di agenti e polveri allergizzanti, tuttavia è sufficiente sapere di avere tale problema e portarsi dietro lo spray broncodilatatore.

Periodicamente (ogni tre quattro anni) va fatto un completo esame del sangue: questo ci dà una panoramica generale sullo stato di salute dei reni, del fegato, sul numero di cellule circolanti.

Ad esempio pochi globuli rossi indicano un certo grado di anemia, è il classico problema dello sportivo che si nutre con una dieta povera di carne e con una minima ma costante distruzione dei globuli rossi (emolisi all'interno della pianta del piede durante la marcia).

Talvolta pure un atleta sano può accasciarsi colto da sincope o purtroppo da morte improvvisa, è quel tipo di notizia che si legge ogni tanto sulle cronache sportive.

Ciò è dovuto ad un'aritmia fatale detta fibrillazione ventricolare. Di solito essa è appannaggio dei cardiopatici e di chi ha un cuore fortemente ischemico, malforme dalla nascita, ma può colpire pure lo sportivo sano principalmente in due casi: il dopato di cocaina o il disidratato.

La disidratazione in montagna è pericolosissima, è spesso poco avvertita,

poiché l'alpinista può sentire freddo, può essere concentrato sulla scalata, ma non avere sintomi evidenti della disidratazione la quale unita alla forte sudorazione si accompagna alla perdita di potassio e magnesio.

Questi elettroliti sono fondamentali per l'equilibrio elettrico cardiaco.

Ecco perché una carenza di questi sali minerali può creare un disordine nel cuore e far scaturire una fibrillazione mortale.

E' sufficiente assumere ogni volta un po' di sali disciolti in acqua, o un succo di frutta per azzerare quasi completamente questo rischio. Naturalmente questi sali sono pure contenuti nei cibi, specialmente la frutta.

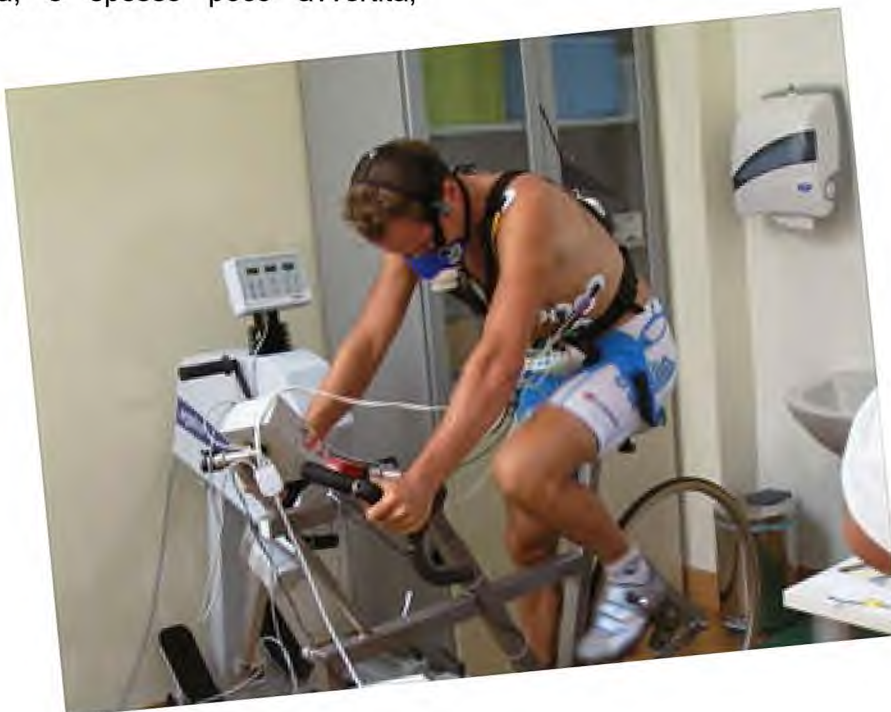
In definitiva l'elettrocardiogramma da sforzo rappresenta un valido strumento di diagnosi della propria condizione fisica, soprattutto se si devono affrontare una serie di impegni alpinistici agonistici; deve obbligatoriamente eseguirlo chi ha compiuto 45 anni, o presenta i fattori di rischio per aterosclerosi.

Inoltre è sempre bene presentarsi alla scalata in forma, allenati, ma con almeno tre giorni di riposo alle spalle, e con una bottiglietta di sali minerali nello zaino.

Informazioni Autore

Alessandro Vittore

Fonte: <http://www.article-marketing.it>





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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

Ricordando...don Giuseppe Capra

E' scomparso all'età di 80 anni Don Giuseppe Capra, salesiano del Valdocco.

Da alcuni anni si era ritirato a Fossano alla Casa di riposo Sant'Anna.

Lo ricordo negli anni '90 quando mi contattò per stabilire un rapporto con il CAI di Torino. Giovane uetina, ero solita recarmi da lui pressoché ogni anno al Valdocco per comunicargli i nostri programmi escursionistici e per fargli avere le locandine delle nostre iniziative.

Amante della montagna, officiava ogni 4 agosto insieme ad altri salesiani la santa messa alla Cappella dei Ghiacciai, presso la Capanna Gnifetti, per tutti i caduti del Monte Rosa, presso la quale vige ancora oggi questa bella iniziativa.

Il mio pensiero di stima e di ammirazione per la sua difficile e impegnativa attività di "medico delle anime".

Pensiero libero
Quello che mi v`a di raccontare



Laura

18 agosto 1967

Don Giuseppe Capra al centro della foto sul Lyskamm Occidentale presso la croce di don Natale Cignatta





IL REBUS del mese (5,2,3,9,5,5)






(Ornella)



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

I CRUCIVERBA del mese

(prodotto da 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						

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

ORIZZONTALI:

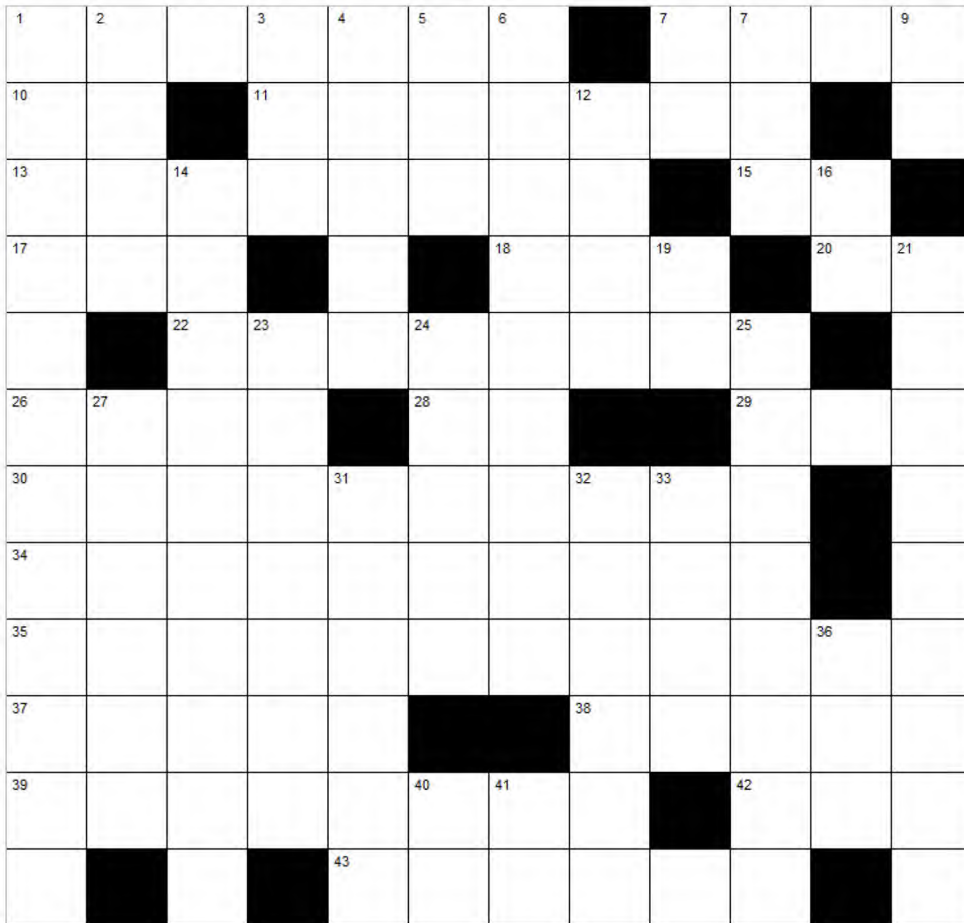
1. Comune sulla Costa Azzurra tra Cannes e Nizza
7. Porzione di chilo
10. Ingurgitare liquidi
11. Fiocco formato da un mazzetto di fili
13. Andata per il poeta
14. Bevanda alla spina
15. Articolo trasteverino
16. Congiunzione nei telegrammi
17. Colonnine di ghisa sulle banchine dei porti
18. L'inferno dei pagani
19. Buia, scura
21. Nota cantautrice britannica
23. Un tessuto liscio e lucente
24. Bellissimo giovane amato da Afrodite
26. Gli alberi della pace
28. Fucile mitragliatore inglese
29. Principio vitale di ogni essere vivente
31. Antilope dalle corna lunghe e anellate
33. Pappagallo con piume variopinte
34. Piazza nell'antica Grecia dove si tenevano le adunanze pubbliche
36. I raggi ultravioletti (sigla)
37. Un giorno... corto
38. Intrecci di romanzi
39. Una valle dell'Alto Adige
40. Contemporanea
41. Genere di canto jazzistico
42. Il nome dell'economista Smith
43. Ingresso

VERTICALI:

1. Spregevole, vile
2. Pulite o nitide
3. La preposizione che si frappone
4. Fondo di bottiglie
5. Ente Nazionale Italiano per il Turismo
6. Cuce per mestiere
7. Prominenza addominale
8. Sigla della provincia di Taranto
9. Recipiente di pelle animale
12. Animale che si nutre di altri animali
14. Giudicare male, disapprovare
15. Il paradiso terrestre
17. Gli sgherri al servizio di don Rodrigo
18. Residui di macchie
20. Merletto, pizzo
22. Un comune rampicante
25. Costruita, eretta
27. Divinità romane protettrici del focolare domestico
30. Pianta grassa originaria delle parti calde dell'America
32. Xavier famoso musicista cubano d'adozione
33. Un fiume dell'Italia della Lombardia
35. Sultanato situato nella penisola arabica
38. Fa coppia con Jerry nei "cartoons"
39. Ente Comunale di Assistenza
40. Simbolo del calcio
41. Usare meno le vocali



(Franco)



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

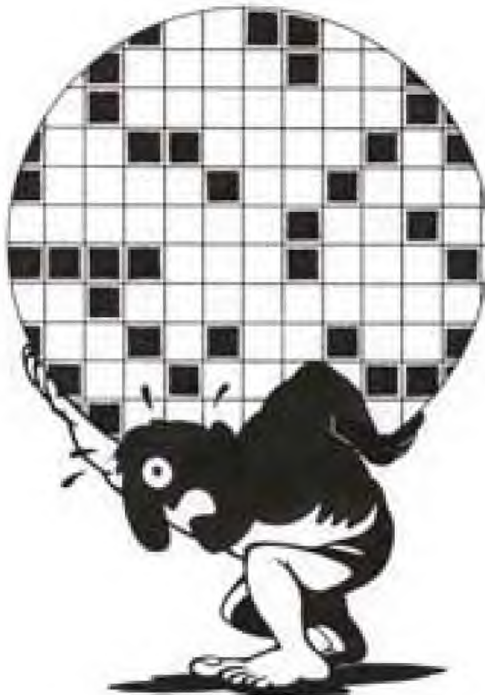


ORIZZONTALI:

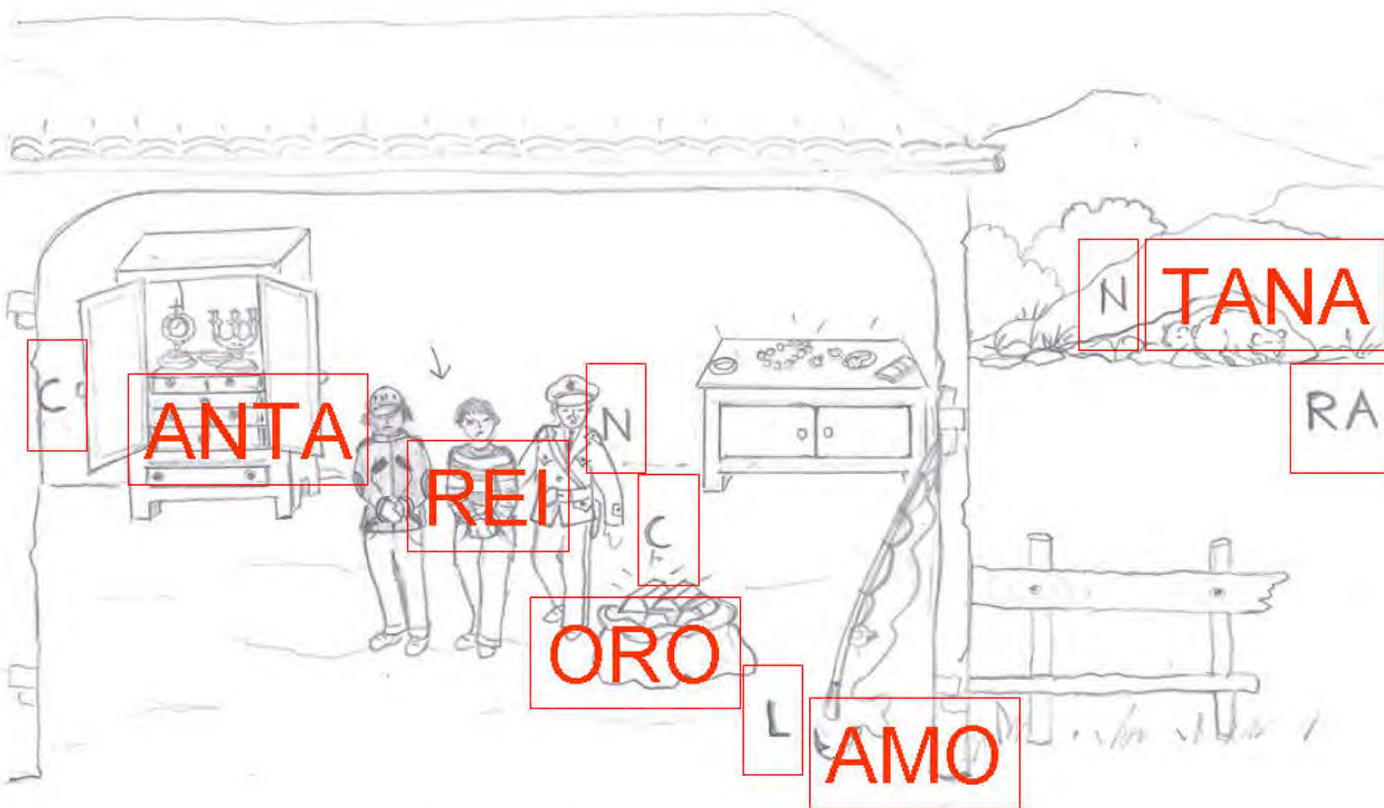
1. Parti interne del porto
7. Ce le possiamo mangiare dalla rabbia
10. Imperia
11. Cittadina ligure in provincia di Savona
13. Li destano i movimenti furtivi
15. Arca senza disperi
17. Ispettore in breve
18. Una trama senza capo né coda
20. Isernia
22. Sterminio, strage
26. Venute al mondo
28. Alpinismo giovanile
29. Nomignolo di longanesi
30. Lasciate fuori, squalificate
34. Lo è uno sci che scorre benissimo
35. Ripetuto in modo ossessivo, noiosamente
37. Lo è la terra pronta alla semina
38. Tre francese
39. Lo è un concorrente che non gareggia più
42. Il consorte della reine
43. Dottrina che si oppone alla verità

VERTICALI:























1. Disattivare, rendere innocuo
2. Una soma anagrammata
3. Località e rifugio della valle angrognna
4. Nome di donna
5. Natalino per gli amici
6. Ormone tipico dell'organismo femminile
7. Un breve giorno
8. La banca del vaticano
9. Anno domini
12. Anagramma di mais
14. Lo è chi ha i capelli in disordine
16. Il centro del saio
19. Ameba senza vocali
21. Dispetto, gesto sconveniente
23. Utili per medicare piccole ferite
24. Popolazione che parla una lingua dravidica
25. Nome di donna
27. Pilota automobilistico degli anni 50
31. ungere, condire
32. La squadra di Pelè
33. Attrice in voga
36. Zio in spagnolo
40. Arezzo
41. Tue senza cuore



Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE



C anta rei N C oro L amo N tana RA
Cantare in coro la " Montanara"

1	P	E	S	T		T	U	S		O	S	E				
		8	E	R	B	E		9	10	E	R	R	E			
11	12	A	E	R	E		13	14	L	E	G	G	E	R	I	15
16	S	C	A	M	P	A	T	O		18	S	I	M			
19	T	R		20	O	R	I	O		21	S	T	O	P		
22	R	U	O	L	O		24	25	N	O	T	E		L		
		26	R	I	V	A		28	B	R	A	V	O			
30	31	L	O	T	O		32	33	R	I	L	A		34	I	S
35	L	I	A		36	A	T	T	O	N	I	T	I			
38	A	L	G	E	R	I	A		40	I	S	E	O			
	41	E	G	R	E		42	C	A	R	A		N			
43	P	O	I		44	S	T	A		45	E	R	T	E		

1	P	I	C	A	S	S	O		7	S	C	A	T		
11	O	M	A	R		12	E	L	I	C	O	N	A		
13	C	A	R	P	A	Z	I		15	I	R		N		
		16	R	E	S	I		17	C		18	D	N	A	
	20	S	I		21	S	O	L	A	T	I	E			
24	F	E	S	T	I	N	A	L	E	N	T	E			
27	E	T	T	O	R	E		28	C	H	I		N		
29	S	T	A	M	I		30	V	I	E		31	A	Z	
32	T	E		B		33	V	E	T	R	A	T	O		
		35	L	O	D	I	G	I	A	N	E				
37	38	V	I	O	L	A	T	A		39	N	A	N	I	40
41	A	O		42	E	L	I	S	A		43	S	E	T	



PROSSIMI PASSI...SULLA NEVE



Al **programma dei corsi di sci di fondo**, già presentato lo scorso 6 dicembre 2013 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini, è dedicata una seconda serata per venerdì 10 gennaio 2014 alle ore 21. Saranno completate le iscrizioni ai corsi e verrà dettagliato il programma con alcune preziose informazioni sui materiali, sull'abbigliamento e sull'alimentazione. Le mete del mese di gennaio in cui si svolgeranno i corsi saranno a Bagni di Vinadio in alta Valle Stura domenica 12 gennaio ed a Cogne in Valle d'Aosta domenica 26 gennaio

A domeniche alterne, gli accompagnatori UET seguiranno i partecipanti nelle gite sociali per prendere confidenza con gli sci di fondo. Gli organizzatori hanno previsto per domenica 19 gennaio Arpy in Valle d'Aosta.

Segnaliamo comunque che le destinazioni potranno variare a seguito delle verifiche degli accompagnatori in relazione al meteo e alle condizioni nivologiche del momento. Ogni aggiornamento lo troverete sempre sul sitoweb UET.

In relazione al **programma di escursionismo invernale con racchette**, si inizia con il weekend 25-26 gennaio 2014, pernottando al rifugio Gabiet (m. 2375) in Valle di Gressoney ai piedi del Monte Rosa. Il primo giorno è dedicato alle manovre di soccorso e autosoccorso in ambiente innevato, che ripasseremo in loco con utilizzo degli strumenti ARTVA, pala e sonda. Il secondo giorno sarà dedicato ad attività relative all'utilizzo della tavoletta cristallografica che ogni partecipante avrà in dotazione per l'analisi stratigrafica del manto nevoso. Accompagnati dal Dott. Michele Frepazz, ricercatore del dipartimento di scienze agrarie, forestali e alimentari, scienze e cultura delle Alpi faremo visita all'Osservatorio scientifico di meteorologia e geofisica Angelo Mosso a 2900 metri, che raggiungeremo attraverso il passo dei Salati.

Come già evidenziato nel numero precedente della rivista, quest'anno, per le uscite in cui la destinazione non è definita, di volta in volta gli organizzatori terranno conto delle condizioni meteo e nivologiche. Pertanto per il 2 febbraio gli accompagnatori capigita e titolati sceglieranno la destinazione e la comunicheranno entro il venerdì sera precedente l'uscita sociale. Si è fatta questa scelta per ovviare alle difficoltà organizzative che abbiamo incontrato lo scorso anno quando si sono alternati periodi poco nevosi a periodi particolarmente pericolosi con intenso innevamento.

Considerati i contenuti tecnici del weekend di gennaio, Vi invito a partecipare in quanto è una occasione non facilmente ripetibile. 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.

Infine, consideriamo importante la formazione non solo dei capigita e degli aiuto accompagnatori, ma anche dei partecipanti, rendendoli più consapevoli dell'ambiente montano invernale. Pertanto abbiamo voluto programmare per venerdì 7 febbraio h. 21 al Centro Incontri Monte dei Cappuccini una serata di divulgazione tecnica su tematiche riguardanti la neve e, in particolare, il cristallo di neve: la sua formazione, l'evoluzione al suolo, gli effetti e i rischi, e le implicazioni ecologiche.

Vi aspettiamo!

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*



13 DIC	PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2013-2014
25-26 GEN	RIFUGIO GABIET 2370 (AO)
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
02 FEB	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2	
DISLIVELLO TEMPO	m. 500 h. 3,00
CAPOGITA RESPONSABILE	PADOVAN MONICA - ZANOTTO MAURO BIOLATTO DOMENICA
07 FEB	LA NEVE: FORMAZIONE, EVOLUZIONE AL SUOLO ED IMPLICAZIONI ECOLOGICHE Dott. MICHELE FREPPAZ - Ricercatore Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari - Scienze e Cultura delle Alpi
16 FEB	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2	
DISLIVELLO TEMPO	m. 600 h. 3,30
CAPOGITA RESPONSABILE	INCERPI VALTER - TRAVERSA GIOVANNA MOTRASSINI LUCA
01-02 MAR	RIFUGIO GATTASCOSA M. 199
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

16 MAR	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2	
DISLIVELLO TEMPO	m. 700 h. 4,30
CAPOGITA RESPONSABILE	INCERPI VALTER-MURA ALBERTO BERGAMASCO FRANCESCO
21 MAR	CNSAS Relatore LUCA PROCHET - Direttore Scuola Regionale Tecnici del CNSAS
30 MAR	FESTA DI FINE ATTIVITA' RIFUGIO TRONCEA M. 1915
MR/WT1	VAL TRONCEA FRAZIONE PATTEMOUCHE 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
info@uetcaitorino.it

Presidenza

Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678
laura.spagnolini@alice.it

Direzione

Luca Motrassini (AE/EAI) – 338.7667175 – 011.9133043
lmotrassini@alice.it

Segreteria

Daniela Rossini – 347.6265330 dani_ross@alice.it

Coordinamento tecnico

Franco Griffone (AE/EAI) – 328.4233461 griffo53@live.it
Francesco Bergamasco (AE/EAI) – 335.7072997

fbergamasco@alice.it

Domenica Biolatto (AE/EAI) – 348.4024822

domenica.biolatto@tiscali.it

Piero Marchello (AE) – 328.0086754 piero.marchello@tiscali.it

Coordinamento

Alberto Mura (aa) - 335.8140586 alb.mura@gmail.com

Giovanna Traversa (aa) – 333.4648226 rpentenero@alice.it

Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218 g.rovera@fastwebnet.it

Mauro Zanutto (aa) – 340.1427092 mauro.zanutto@libero.it

Monica Padovan (aa) – 333.1235433 mo.nique@inwind.it

Valter Incerpi (aa) – 338.2349550 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

mail: 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.	1° LEZIONE CORSO BAGNI DI VINADIO
19 GEN	Gita sociale a ARPY (AO)
26 GEN	2° LEZIONE CORSO COGNE
2 FEB	Gita sociale a BIELMONTE
9 FEB	3° LEZIONE CORSO CERESOLE REALE
15/16 FEB	Gita sociale in Rifugio Località da definire
23 FEB	4° LEZIONE CORSO TORGNON
2 MAR	Gita sociale a PIAN DEL FRAIS
9 MAR	5° LEZIONE CORSO LES MONETIER (F)
16 MAR	Gita sociale a COLLE DEL LYS
23 MAR	6° uscita corso RHEMES N. DAME CON MERENDA SINOIRA E CONSEGNA DEI CERTIFICATI DI PARTECIPAZIONE AGLI AL- LIEVI



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 indisiplinati.

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 "chioccia" 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.

Ed 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:

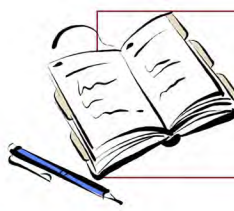
CHIARA CURTO 3484125446 / LUCIANO GARRONE 3487471409

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.



Prossimi passi Altri Eventi

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

Pino Cerny

*che ci ha inviato questa bella fotografia
della Valle Fiscalina (Dolomiti di Sesto
– Val Pusteria) direzione rifugio
fondovalle*



*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 ?*

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

*Le foto pervenute entro il 20 gennaio saranno selezionate dalla
Redazione e se la tua fotografia verrà scelta, oltre a vederla
pubblicata sulla rivista del mese, riceverai in omaggio il libro di
Riccardo Cassin “Dove la parete strapiomba” Edizioni Alpine
Studio – offerto gentilmente dalla libreria “La Montagna” di Via
Paolo Sacchi 28 a Torino*

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

*Il primo libro di Riccardo Cassin, scritto
nel 1958, al termine delle prime grandi
imprese che lo hanno portato
nell’Olimpo dell’alpinismo mondiale.
E come tutte le opere prime, questo ha
la fama di essere il più avvincente, il
più emozionante e travolgente dei libri
di e su Riccardo Cassin.
Esaurito da oltre trent’anni e materia
esclusiva per i bibliofili più accaniti, il
libro viene riproposto dopo 55 anni
come il libro più ambito e ricercato
nella storia dell’alpinismo mondiale.
Alpine Studio, Lecco 2013. pp. 223
con foto b.n.*





l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

Indice Generale 2013

Maggio 2013

Editoriale	Una nostalgia antica...	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Una escursione "particolare"	4	Domenica
Ciastre	Festa di chiusura dell'Escursionismo Invernale	5	Mauro
Aquilotti	Siamo tornati !	8	Franco
Pistaaa !	Cronaca dell'ultima uscita di sci di fondo UET	9	Ornella
Il cantastorie	La leggenda della Vecchia del lago	11	Mauro
Canta che ti passa !	Sul ponte di Bassano	12	Valter
Il mestolo d'oro	Biscotto 900 & Torta di mele ricetta 1921	14	Mauro
C'era una volta	La tragedia del Beth	15	Beppe
Il medico ti risponde	Colicisti - Mal di montagna	17	Ettore
Strizzacervello	Il rebus del mese	19	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	20	Crucienigmi
Prossimi Passi	Raccontare un territorio	22	Laura

Giugno 2013

Editoriale	La Montagna "unisce"	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	La mia prima volta	4	Mauro
Aquilotti	Al Lupo al Lupo	7	Franco
Il cantastorie	I dodici fondamenti della verità	9	Mauro
Terre Alte	La Montagna è gratis ?	12	Laura
Canta che ti passa !	Il Contrabbandiere	14	Valter
Il mestolo d'oro	Fricandò all'astigiana e Il coniglio del Soldato	16	Mauro
C'era una volta	Il dramma della batteria Chaberton	18	Beppe
Il medico ti risponde	Colpi di sole - Contrazioni Muscolari	21	Ettore
Strizzacervello	Il rebus del mese	24	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	25	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	27	Franco
Prossimi Passi	Raccontare un territorio	30	Laura

Luglio/Agosto 2013

Editoriale	Benessere psicofisico e Montagna.	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Monte Barone	4	Giovanna
Pensiero Libero	"Nec Descendere, Nec Morari" Secondo me	5	Mauro
Aquilotti	In cammino con gli aquilotti ed il lupo	8	Luciano
Il cantastorie	Il ponte del Diavolo	10	Mauro
Terre Alte	L'Acqua e la Montagna	13	Laura
Canta che ti passa !	Carolina di Sassonia	15	Valter
Il mestolo d'oro	Rabaton e Pescoj	17	Mauro
C'era una volta	La battaglia dell'Assietta (1a parte) Storia e preparativi	19	Beppe
Il medico ti risponde	Congelamento	22	Ettore
Strizzacervello	Il rebus del mese	24	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	25	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	27	Franco
Prossimi Passi	Raccontare un territorio	31	Laura

Settembre 2013

Editoriale	Esperienze di vita	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	La montagna incantata	4	Franco
Sul cappello un bel fior !	Le Petit Turrà	8	Giovanna
Aquilotti	Una sgambata nebbiosa	10	Franco
Il cantastorie	L'acqua del Diavolo	11	Mauro
Terre Alte	Donne e Montagna : Bestie a due gambe o...	14	Laura
Canta che ti passa !	A Torino Piazza San Carlo	16	Valter
Il mestolo d'oro	Spaghetti Cacio e Pepe & Spaghetti al limone e....	18	Mauro
C'era una volta	La battaglia dell'Assietta (2° parte) Lo scontro	20	Beppe
Il medico ti risponde	Traumi muscolari	24	Ettore
Pensiero Libero	Pregiera per l'amico mai conosciuto	27	Mauro
Pensiero Libero	Sapore di sale	29	Mauro
Strizzacervello	Il rebus del mese	31	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	32	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	34	Franco
Prossimi Passi	Raccontare un territorio	38	Laura
Prossimi Passi	Collaborazioni con le Biblioteche Civiche Torinesi	39	Laura

Ottobre 2013

Editoriale	La Montagna è per i giovani?	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Sulle orme dei Valdesi	4	Mauro
Sul cappello un bel fior !	Alla scoperta dei Walser	10	Domenica
Aquilotti	Il mio primo ghiacciaio	16	Franco
Il cantastorie	La sposa Uldeuna	17	Mauro
Il cantastorie	Una delle storie del Lupo e della Volpe	20	Antonio
Terre Alte	Montagna e Agricoltura	22	Laura
Canta che ti passa !	Sul Rifugio	24	Valter
Il mestolo d'oro	Capocollo spadellato al vino Porto e Brasato al Barolo	26	Mauro
C'era una volta	La storia del ghiaccio di Salbertrand	28	Beppe
Il medico ti risponde	La montagna vera panacea per molte patologie?	30	Ettore
Pensiero Libero	Avevo un Amico	33	Giovanni
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco
Prossimi Passi	Curare lo sviluppo dell'amore per l'Escursionismo	41	Laura

Novembre 2013

Editoriale	Caro rifugio Toesca !	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Tra cielo e mare	4	Mauro
Sul cappello un bel fior !	E Lucean le stelle !	7	Franco
Aquilotti	La discesa nella grotta del Caudano	9	Luciano
Il cantastorie	Un racconto per un giorno di pioggia. Addomesticare	11	Mauro
Il cantastorie	La seconda delle storie del Lupo e della Volpe	13	Antonio
Terre Alte	Riflessioni sui rifugi di montagna	15	Laura
Canta che ti passa !	Joli Coeur	19	Valter
Il mestolo d'oro	Minestrone contadino e Pesche di vendemmia al miele	21	Laura
C'era una volta	Il presagio: la "Cantina dei Calzolari"	23	Beppe
Il medico ti risponde	Alimentazione e Montagna	26	Ettore
Strizzacervello	Il rebus del mese	29	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	30	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	32	Franco
Prossimi Passi	Prossimi passi UET... in ambiente innevato	36	Laura

Editoriale	Cose fatte e ... non fatte	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Se la pioggia cadrà!	4	Mauro
Aquilotti	Festa di chiusura dell'attività di Alpinismo Giovanile	7	Luciano
Il cantastorie	La Masca della vallata	8	Christian
Il cantastorie	Il terzo ed ultimo racconto del Lupo e della Volpe	10	Antonio
Il cantastorie	Il mito di Siringa e Pan – Ovidio	12	Sara
Terre Alte	Formazione per l'Escursionismo	14	Laura
Terre Alte	Rifugio P.G. Toesca: pensando al domani	16	Piero
Canta che ti passa !	O Felice o Chiara Notte	18	Valter
Il mestolo d'oro	Bonet e Zuppa inglese alla frutta	20	Mauro
C'era una volta	Dal Diario di don Giovanni Cordero, parroco di Boves	23	Beppe
Il medico ti risponde	Abbigliamento sportivo, cosa si deve sapere per...	26	Ettore
Pensiero Libero	Preparazione di una Escursione: COSA non FARE	28	Domenica
Strizzacervello	Il rebus del mese	30	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	31	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	33	Franco
Prossimi Passi	Prossimi Passi	37	Laura



Rubrica

Editoriale
 Sul cappello un bel fior !
 Ciastre
 Pistaaa !
 Aquilotti
 Il cantastorie
 Terre Alte
 Canta che ti passa !
 Il mestolo d'oro
 C'era una volta
 Il medico ti risponde
 Pensiero Libero
 Strizzacervello
 Prossimi Passi

Contenuti

Riflessioni della Presidente
La rubrica dell'Escursionismo Estivo
La rubrica dell'Escursionismo Invernale
La rubrica dello Sci di Fondo
La rubrica dell'Alpinismo Giovanile
Fiabe, saghe e leggende delle Alpi
Riflessioni sull'ambiente alpino
La rubrica del Coro Edelweiss
La cucina di eccellenza
C'era una volta
Le domande e le risposte sulla nostra salute
Quello che mi vada di raccontare
L'angolo dei giochi enigmistici
Calendario delle attività UET

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

vieni a conoscerci al CAI UET

noi aspettiamo proprio TE !

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

Scrivici alla casella email

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

L'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

gennaio 2014

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013