



I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

febbraio 2014

Capodanno sulla neve
Il fascino della Val di Fiemme

E' partito il 35° corso di sci di fondo dell'UET
35 anni e non sentirli!

I due laghi di Avigliana
Il viandante che veniva da lontano

La storia di Anna Maria
Una piccola Cappuccetto Rosso

La valorizzazione delle risorse locali
Riflessioni sulla Montagna piemontese

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



Camminare nella neve in Montagna

Il bollettino delle vittime, sciatori ed escursionisti con racchette da neve, di quest'inverno, fine 2013 e già nel primo mese del 2014, è molto pesante: in tutte le Alpi, non solo italiane, si è via via succeduta una catena di eventi finiti tragicamente. Solitamente i titoli di cronaca di queste tragedie fanno riferimento ad un ambiente montano ostile, "cattivo", in cui la causa-effetto è da imputare alle valanghe, alle slavine, ai distacchi di quantità più o meno grandi di neve e ghiaccio a seguito delle forti nevicate.

La conseguenza di questi comportamenti, che non sta a me giudicare se incauti, tenuto conto che molte vittime riguardano esperti alpinisti e scialpinisti provetti, è che sono aumentati gli interventi del C.N.S.A.S., del soccorso alpino e speleologico, e dei sanitari del soccorso medicalizzato, anche esponendo questi tecnici a delicati e rischiosi interventi a seguito delle manovre di soccorso nei luoghi delle sciagure. I rapporti dettagliati evidenziano che è limitata la percezione dei rischi che si corrono in montagna effettuando ascensioni o escursioni.

Analizzando le casistiche più diffuse degli incidenti in montagna emergono i casi di distrazione, di superficialità, l'inadeguatezza dei materiali, l'eccesso di fiducia nelle proprie capacità, la scarsa conoscenza delle tecniche alpinistiche.

Indubbiamente muoversi in un ambiente particolare come quello montano, in cui mai nulla è scontato, anche per chi lo frequenta da una vita, incombe l'imprevedibilità, l'imponderabilità dell'evento critico. Proprio per questo è necessario aumentare la soglia della sicurezza che può essere adeguata o precaria a seconda della nostra conoscenza dei luoghi che frequentiamo, della capacità di affrontare le difficoltà lungo i percorsi prescelti e dall'esperienza acquisita.

Una questione, dunque, di cultura personale. La formazione al rispetto dell'ambiente in cui ci muoviamo, l'acquisizione delle tecniche e delle manovre necessarie per pianificare una uscita, la conoscenza dei bollettini meteo, l'uso adeguato delle attrezzature e delle tecnologie per una consapevolezza dei rischi che si affrontano permettono di valutare ogni situazione, non minimizzando i pericoli e affrontando le difficoltà con un bagaglio di conoscenze sufficiente per capire quando è importante rinunciare tornando sui propri passi.

Laura Spagnolini

Provai gioie troppo grandi per poterle descrivere, e dolori tali che non ho ardito parlarne. Con questi sensi nell'anima io dico: salite i monti, ma ricordate coraggio e vigore nulla contano senza la prudenza; ricordate che la negligenza di un solo istante può distruggere la felicità di una vita. Non fate nulla con fretta, guardate bene ad ogni passo, e fin dal principio pensate quale può essere la fine.

Edward Whympers



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 9/2014
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

Relazioni con il CAI Torino
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 Febbraio 2014

E' partito il 35° corso di sci di fondo dell'UET	04
Capodanno sulla neve: il fascino della Val di Fiemme	06
I due laghi di Avigliana	11
La valorizzazione delle risorse locali della Montagna piemontese	13
Salve o Colombo!	16
Bagnetto rosso piemontese, Bagnetto verde dei signori	18
La storia di Anna Maria (una piccola cappuccetto rosso)	20
Dopo le festività natalizie è ora di una corretta alimentazione	22
Strizzacervello	26
Prossimi Passi	33



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Pistaaa ! *la rubrica dello Sci di fondo*

Domenica 12/01 è iniziato il nuovo corso di sci di fondo.

Venerdì 6 dicembre 2013 avevamo presentato l'attività al Monte dei Cappuccini e aperto le preiscrizioni. Purtroppo alla fine della serata gli iscritti erano solo 5.

Non ci siamo spaventati perchè, ormai lo sappiamo, gli allievi arrivano sempre dopo l'Epifania.

Infatti venerdì 10 gennaio, dopo un'altra breve presentazione del corso, dopo l'intervento di Enrico sull'abbigliamento più adatto a questo sport e i consigli di Domenica su come alimentarci durante le uscite, c'è stato un po' di "caos" per le iscrizioni.

Chi era interessato al corso doveva passare da me per compilare il modulo con la domanda, pagare le quote a Luisa, fare la tessera del CAI da Franco e ritirare da Mauro l'attrezzatura noleggiata.

Sono arrivati anche i soci che si aggregano ogni anno alle nostre uscite e che intendevano fare l'abbonamento per il pullman e rinnovare la tessera: insomma si faceva coda ovunque!

Abbiamo terminato il tutto alle h.23,30.

Domenica mattina, su un pullman pieno di corsisti e aggregati, mentre qualcuno sonnecchiava, noi dell'organizzazione abbiamo lavorato parecchio.

Mario, Luigi e Beppe, con la maestra Francesca hanno formato tre classi: 2 di principianti e una di skating per un totale di 19 allievi. Beppe ha poi spiegato al microfono l'organizzazione della giornata, mentre io e Luisa abbiamo raccolto le quote ancora da versare e i 4€ del giornaliero. Enrico ha fatto un breve inquadramento geografico della nostra meta: Bagni di Vinadio.

Per raggiungere questa località bisogna percorrere la Valle Stura di Demonte che inizia nei pressi di Borgo San Dalmazzo (CN).

E' partito il 35° Corso di
Sci di Fondo dell'UET



Si risale la valle fino al paese di Vinadio, si incontra sulla sinistra il vallone di Sant'Anna che porta al Colle della Lombarda, si prosegue fino alla frazione Pianche e si imbocca il vallone di San Bernolfo, percorso dal torrente Corburant e che porta a Bagni .

Bagni di Vinadio si trova in un ambiente suggestivo e selvaggio, tra foreste di abeti, larici e pini. Le piste partono dalla borgata di Strepeis, a poca distanza dello stabilimento termale costruito verso la metà del XVII secolo e le cui acque calde e solforose vengono impiegate per varie cure. Oltre lo sci di fondo è possibile praticare escursioni sci alpinistiche nei valloni laterali. Ci sono anelli di varia lunghezza e difficoltà, funzionanti in genere anche quando la neve scarseggia.

E' molto suggestivo il percorso che da Bagni conduce alla borgata di San Bernolfo, caratterizzata da abitazioni con il manto di copertura in paglia e i muri formati da tronchi di legno incastrati.

Arrivati al Centro Fondo, mentre tutti andavano a fare colazione, Luisa ed io abbiamo acquistato i giornalieri per i nostri iscritti e per i soci del gruppo ALFA che da diversi anni partecipano alle nostre uscite e che ci hanno raggiunto con il loro pullman.

Alle 10 ha iniziato la lezione il gruppo di skating, mentre i principianti, nell'attesa, sono stati intrattenuti da Luigi, Beppe e Mario che hanno mostrato loro come si usa l'attrezzatura, assistendoli anche nei loro primi "passi" sulla neve. Un gruppo di aggregati,

"guidati" da Luciano e Luisella, sono saliti fino a S.Bernolfo; altri, come me, Simona, Marisa, Marina sono rimasti sulla pista.

La giornata era bellissima, il sole è arrivato un po' più tardi, ma la temperatura era decisamente primaverile. A metà della giornata la neve in pista era piuttosto umida, ma ancora scorrevole. Alle ore 12 è partito per la lezione il primo gruppo dei principianti e alle ore 14 il secondo.

Hanno partecipato alla nostra uscita anche 3 bambini: Adele di 7 anni, Andrea di 10 e Gabriele di 8; la loro presenza ha fatto abbassare notevolmente l'età media dei partecipanti!

Naturalmente qualcuno di noi ha poi deciso di recuperare le energie perse andando al bar del centro fondo Strepeis, dove ha consumato crepes con gorgonzola e pere, prosciutto e raschera, con nutella...

Abbiamo scoperto, su suggerimento di Beppe, un'interessante birra (un po' cara) alla patata, con un gusto fruttato e leggermente frizzante.

Alle ore 16,15 siamo ripartiti: gli aggregati erano soddisfatti per la bella sciata e i corsisti hanno dichiarato di essere contenti della nuova esperienza; l'unica che aveva l'aria veramente provata era la maestra Francesca che non ha avuto un attimo di respiro durante tutta la giornata. Dobbiamo programmare un breve intervallo anche per lei, altrimenti potrebbe scappare!!! Per di più sul pullman non le abbiamo permesso di riposarsi, ma abbiamo modificato insieme le due classi dei principianti, suddividendoli a seconda delle loro difficoltà. Abbiamo distribuito panettone e spumante (un goccino a testa) e finalmente ci siamo "spalmati" sui sedili fino al rientro a Torino alle ore 19.

Domenica prossima, il 19 gennaio, ci sarà la gita sociale, il corso invece riprenderà il 26/01.

Ornella





Capodanno sulla neve

Il fascino della Val di Fiemme

Da diversi anni era diventata nostra abitudine trascorrere il capodanno sulla neve con alcuni amici.

Nel 2007, rientrando con gli Uetini da un trekking estivo sugli Alti Tauri, Laura, io e Luciano abbiamo deciso di organizzare una settimana di vacanza invernale per festeggiare il capodanno, tutti insieme sugli sci.

La meta prescelta era ancora l'Austria che avevamo iniziato a conoscere ed apprezzare durante l'estate. La località individuata fu Radstadt nel Salisburghese, e proprio a Salisburgo, presso il castello di Mirabell, ascoltammo un concerto di musica classica per festeggiare degnamente il capodanno.

L'iniziativa ebbe successo, con una buona partecipazione ed è continuata negli anni fino ad arrivare ad oggi.

Molte persone, che hanno partecipato anche quest'anno, sono con noi fin dalle prime iniziative.

Mi tornano in mente il concerto a Vienna, le piste di Asiago e le terme di Langenfeld dove abbiamo nuotato all'aperto, nelle acque calde circondati dal ghiaccio e dalla neve.

Tanti gli episodi buffi da ricordare, dalle cadute sugli sci più ridicole (ognuno di noi è rimasto vittima di uno o più episodi che hanno divertito molto il gruppo), al volo di Babbo Natale!

Proprio così! Quell'anno ci trovavamo a Misurina, nel Bellunese, e una forte tormenta di neve imperversava dopo il tramonto.

All'improvviso il Babbo Natale gonfiabile dell'albergo, ancorato sul balcone della stanza di Laura e Giuseppe, scardinò gli ancoraggi e si perse nella notte, seguito dagli sguardi sorpresi degli ospiti attirati dal forte rumore. Forse aveva scordato qualche dono da recapitare nella notte di Natale...

Negli scorsi capodanni ci siamo sempre spostati tra nord Italia, Austria e Francia senza mai tornare due volte nello stesso luogo.

Abbiamo conosciuto posti stupendi come testimoniano centinaia di fotografie che almeno in parte possiamo ritrovare sul sito UET. Forse in futuro ritorneremo in alcuni dei luoghi che ci hanno colpito maggiormente, ma

adesso voglio raccontarvi com'è andata nell'ultimo capodanno...

Siamo stati in Val di Fiemme (TN) dal 29 dicembre al 4 gennaio.

Eravamo 24 partecipanti, quasi tutti partiti da Torino, tranne la nostra amica di Roma, Evelina, che si è unita a noi a Trento. E' stato bello rincontrarla. Forse è venuta non tanto per l'attività sportiva ma quanto per ritrovare il gruppo di Uetini conosciuti in passato.

Quest'anno si sono aggiunti nuovi amici: Nina, Dino, Antonella, Giuseppe, Dina, Paola, Peppe, Emma, Liliana, Francesco con Marina, novelli sposi.

Abbiamo alloggiato a Ziano di Fiemme, un piccolo paese che si trova tra Cavalese - centro più importante della zona, sia dal punto di vista politico che economico - e Predazzo, nota per essere il cuore organizzativo della famosissima "Marcialonga di fondo", gara internazionale che si tiene ogni anno alla fine di gennaio e che attira migliaia di fondisti da tutto il mondo. Il tracciato attraversa le Valli di Fassa e Fiemme per 70 km.

I punti di forza che ci hanno portato a scegliere la località di Ziano sono stati: la sua posizione geografica a metà della valle, su un'area per gran parte pianeggiante lungo le sponde del torrente Avisio, la facile raggiungibilità con il bus, la vicinanza con le piste di fondo e, per i non sciatori, i numerosi percorsi adatti per le racchette ed in parte anche per lo snow-walking.

A ciò, si aggiunge il buon rapporto di qualità/prezzo dell' albergo Negritella, un hotel 3 stelle che ci ha offerto inclusi nel prezzo la cena del primo dell'anno con intrattenimento musicale, l'utilizzo di un piccolo centro benessere ed il Wi-Fi gratuito.

La Val di Fiemme, lunga 36 Km, è racchiusa dal Gruppo del Latemar a Nord e del Lagorai a Sud. Ci sono due parchi naturali con 60 milioni di alberi che puliscono l'aria e rilasciano ossigeno: quelli del Monte Corno e di Paneveggio – Pale di San Martino.

Quest'ultimo è uno dei più belli d' Europa, sia per la qualità del legno che per gli animali che lo popolano. Nell' area europea ci sono solo poco più di dieci foreste che danno legname

di qualità superiore adatto per la realizzazione di strumenti musicali quali violini, chitarre, pianoforti, organi etc. e quella di Paneveggio è una delle migliori.

Qui cresce, fra gli altri, il raro abete rosso detto "di risonanza". Del legno di questi magnifici alberi si sono serviti nei secoli passati i liutai di Cremona per le loro creazioni. Lo stesso Antonio Stradivari negli anni a cavallo fra il 1660 e il 1730 lo utilizzava per la realizzazione dei suoi pregiatissimi violini.

La caratteristica dell' abete rosso di Fiemme è l' elasticità. I suoi dotti linfatici producono una vibrazione musicale come di canne d'organo. Da questa particolare caratteristica è nato l'appellativo di "Foresta dei Violini" per identificare quella di Paneveggio.

Il taglio di questi rari ed imponenti abeti avviene nelle fasi di luna calante, nel tardo autunno e nei mesi freddi, quando le piante sono in riposo ed hanno una ridotta produzione di resina e linfa.

Il fascino della Valle con i suoi 20.000 ettari di boschi, prevalentemente conifere, i suoi panorami mozzafiato sulle cime dolomitiche, le Alpi Orientali ed in lontananza sulle vette austriache, non si dimenticano facilmente.

Il 29 dicembre siamo partiti di primo mattino con l'autobus alla volta del Trentino.

Numerosi e voluminosi bagagli costituiti da sci, racchette e valige di grosse dimensioni sono riusciti miracolosamente a trovare posto sull'autobus e il viaggio si svolge senza problemi fino a destinazione.

Qualcuno legge un libro, ma molti dormono.

Solo dopo la colazione in autogrill l'ambiente diventa più vivace. Raggiungiamo senza problemi Ziano di Fiemme e l'albergo Negritella, dove veniamo accolti dalla gentilissima signora Sonia.

La neve intorno all'albergo è scarsa e il tracciato della Marcialonga è costruito con neve da riporto.

Non ci scoraggiamo, il programma prevede diverse opzioni e tiene conto anche di queste possibilità.

Organizzare una vacanza invernale per un gruppo del CAI è sicuramente piacevole anche se richiede un certo coinvolgimento sia in termini di tempo (di solito si inizia 6 mesi prima della partenza), che di attenzione nella scelta della località, della sistemazione logistica, quali sport praticare, cosa fare in caso di scarso innevamento e nel pensare a tutti quegli aspetti di pianificazione del viaggio in modo che tutto possa funzionare senza intoppi. Tutto l'impegno però viene sempre ricambiato dall' entusiasmo trascinante di tutti i partecipanti.

Il giorno successivo al nostro arrivo in Valle si parte tutti alla volta del Passo Lavazè.

Il piccolo autobus di un'azienda locale, noleggiato per l'intero periodo, ci porta rapidamente a destinazione e ci ritroviamo in un ambiente spettacolare: 84 km di piste (fino al famoso Santuario di Pietralba in Alto Adige).

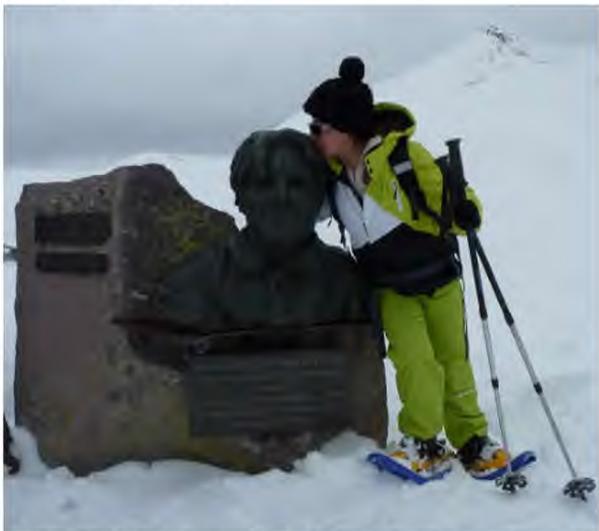
Si scia a quota tra i 1900 e i 2150 m, con neve compatta e farinosa. I panorami sono superlativi: vista sul Corno Nero, Corno Bianco, Catena del Lagorai e Dolomiti di Brenta.

Nei giorni precedenti ha nevicato copiosamente e la neve è rimasta sugli abeti regalandoci un panorama da cartolina in perfetto



clima natalizio.

Partiamo con gli sci da fondo e trascinati dall'entusiasmo ci dividiamo in due gruppi: chi va a Malga Costa e chi a Capanna Nuova, durante la giornata copriamo una ventina di chilometri di piste.



Con una certa regolarità veniamo superati con facilità da alcuni atleti che si allenano per la marcialonga, vanno veloci come saette, li guardiamo con ammirazione e una punta di invidia mentre si allontanano.

Al loro confronto siamo quasi fermi, ma non ci scoraggiamo: l'ambiente intorno è da fiaba e immediatamente torna l'entusiasmo.

Al ritorno in albergo qualcuno del gruppo si reca nel centro benessere, ma per la maggior parte una doccia è sufficiente: c'è chi ancora deve sistemare i bagagli e inoltre ci sono gli sci da preparare per la mattina dopo.

Per fortuna Tommaso si offre di sciolinare anche i miei. Da anni è riconosciuto come il nostro migliore skiman e Luciano si ferma a tenergli compagnia e ad imparare qualcosa in più sul suo modo di lavorare.

Giunge la sera e davanti ad un piatto fumante ripercorriamo con gli amici le esperienze della giornata.

Siamo stanchi ma la cucina è proprio quello che ci vuole: piatti forse non troppo elaborati ma costruiti con ingredienti genuini e di ottima qualità e, quello che più conta, per i nostri stomaci sempre affamati, in quantità sufficiente a ricostruire le energie spese.

Il giorno successivo si parte per il Passo di S. Pellegrino, in Val di Fassa.

Anche qui il paesaggio è meraviglioso, ma la temperatura è molto fredda, al Centro Fondo Alochet ci dicono che scieremo a - 15°.

Non tutti però sciano. Monica, Evelina e Peppe scelgono di fare una ciaspolata verso il Rifugio Fuchiade ma il freddo lì è anche più pungente : -18°.

Certamente tutti tiriamo fuori dagli zaini i capi più pesanti. Alcuni, i più previdenti - io ahimè non sono fra questi, e l'unica possibilità che mi rimane per non congelare è quella di abbassarmi il cappello fino quasi agli occhi - hanno portato con sé il fedele passamontagna che in quest'occasione si dimostra molto utile!

Qualche componente del gruppo è così coperto che quasi non si riconosce, e nello stesso modo si fa fatica a sciare. I 18 km di piste sono stati preparati molto bene ma il fondo è ghiacciato e gli sci non scorrono, sembra di sciare sulla carta vetro, per chi fa skating poi.....si fatica il doppio.

Gli sci proprio non vanno avanti, specialmente quando hanno consumato la sciolina del giorno precedente e gli ultimi chilometri si rivelano una vera faticaccia!

Al ritorno, una lunga pausa nel centro benessere ci rimetterà in pace con il mondo.

Sauna e bagno turco sono proprio quello che ci vuole per togliersi dalle ossa il freddo della giornata.

Festeggiamo il capodanno senza troppi fronzoli, la cena è abbondante ma non eccessiva: quello che ci vuole, visto che l'indomani si scia.

Poco dopo la mezzanotte la maggior parte del gruppo è già a letto.

Al mattino, a grande richiesta si torna a Lavazé. La maggior parte del gruppo raggiunge il Passo Oclini ed anche oggi il paesaggio è da favola.

Di ritorno, incontriamo Dino che è riuscito a sopravvivere alla cura di sci di Nina. Siamo sicuri che dopo questo è pronto per la Marcialonga!

In albergo una gradita sorpresa: un cantante con una calda voce alla Bublè ci allieta la serata mentre ceniamo.

Il mattino successivo, Quintilio e Franca

decidono di sciare sul tracciato della Marcialonga, innevato artificialmente per una quindicina di chilometri, mentre gli altri vanno a San Martino di Castrozza, qui ci si divide: chi scia e chi ciaspola.

Le forti nevicate dei giorni precedenti trasformano la strada poderale in un percorso ad ostacoli e costringono il gruppo di ciaspolari, guidato da Laura e Luciano, a superare una cinquantina di abeti abbattuti, prima di desistere e tornare sui propri passi.

Evelina, Peppe ed io ci siamo dedicati allo Shopping. Le vacanze stanno volando!

Arriviamo in un attimo all'ultimo giorno con la ciaspolata in Val Venegia, una delle passeggiate più belle delle Dolomiti, ai piedi delle Pale di San Martino, fino a raggiungere la Baita Segantini. Il percorso è facile, e nel primo tratto abbandoniamo la poderale addentrandoci nel Bosco dei Violini, seguendo le tracce sulla neve.

Il fido GPS ci permette di sceglierne uno che segue parallelo la stradina senza creare problemi di orientamento.

Dopo alcuni chilometri usciamo dalla zona boschiva. Il sole che brilla a tratti tra le nuvole, si riflette abbagliante sulla neve.

Quando giungiamo nei pressi della Baita Segantini sembra di essere sul tetto del mondo, tanto è l'innnevamento, anche se nel punto più alto superiamo di poco i 2200 m. Gli scenari sono di una bellezza che toglie il fiato!

Fa freddo pure oggi, anche se meno del giorno prima. Entriamo nella Baita affollatissima e il solito vin brulè, mentre aspettiamo il resto del gruppo, va giù che è una meraviglia.

Domani si riparte e si torna al lavoro, ma già qualcuno si informa su quale sarà la meta del prossimo anno...

Luisella



I due laghi di Avigliana

Piazza Conte Rosso, intitolata ad Amedeo VII di Savoia che qui ebbe i natali, rappresentava il cuore pulsante del borgo medievale di Avigliana. Ancora oggi che gli antichi fasti sono sopiti è sede municipale e spazio dove hanno luogo le principali manifestazioni paesane; poco più a monte si trovano le rovine del castello da cui si gode di una stupenda vista che spazia dal Monte Pirchiriano, dove si eleva ardita la struttura della Sacra di San Michele, alla collina morenica di Rivoli; ma è guardando in basso che si scorgono due perle azzurre circondate dal verde dei boschi: sono il Lago Grande e il Lago Piccolo, due specchi d'acqua oggi inseriti in un parco naturale per proteggerne il delicato ecosistema.

Su una delle sponde del Lago Grande sorge il seicentesco santuario della Madonna dei Laghi, realizzato sul luogo dove pre-esisteva un antico pilone votivo per proteggere la sacra icona della Madonna nell'atto di allattare il Bambino.

Il santuario nel passato era meta di particolari processioni votive che ogni anno giungevano da molti paesi più o meno vicini; alcune si svolgono ancora oggi.

Il Lago Grande è caratterizzato da una maggiore antropizzazione mentre il Lago Piccolo è totalmente immerso nella natura e costituisce un rifugio per numerose specie animali acquatiche sia nel periodo estivo che invernale.

Oggi dunque i due bei laghi rappresentano un raro habitat naturale meta di escursionisti e amanti della quiete, ma secondo un'antica leggenda che ne narra le origini non è stato sempre così'...

Si racconta che al posto dei due graziosi specchi d'acqua esistesse un grande paese che però non godeva di buona considerazione, i suoi abitanti erano molto cattivi e pensavano solo al loro profitto; erano del tutto privi di quella che viene chiamata l'umana carità, i poveri non entravano neanche più in quel paese per chiedere l'elemosina o un pezzo di pane per sfamarsi, né un riparo per difendersi dal freddo.

Una sera giunse in paese un forestiero che forse non conosceva bene le costumanze di



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi



quei paesani, o forse sì... forse le conosceva molto bene.

Era un vecchio vestito di bianco che arrivava, si dice, dalla Valle del Chisone e doveva recarsi nell'alta Valle di Susa ma non si sa bene in quale paese.

Era molto stanco per la strada percorsa ed era dal giorno prima che non metteva niente sotto i denti, giunto nel paese iniziò a bussare alle porte delle case chiedendo la carità di un tozzo di pane o di qualche cucchiaino di

minestra calda o almeno un riparo dove trascorrere la notte.

Tutto inutile, le porte rimasero sbarrate e nessuno volle sentire le richieste di quel povero viandante vecchio e stanco, neanche le famiglie più agiate.

Era inverno, il freddo era pungente e la neve cadeva provocando un lieve fruscio nel buio della notte e il povero forestiero tremava per il freddo, era ormai giunto al fondo del paese e restava una misera casetta isolata da cui proveniva il debole brillio della luce di un lume.

Il pellegrino, con la poca fiducia che gli era rimasta, provò a bussare all'ultima porta che rimase chiusa per un istante poi si udì il cigolio dei cardini arrugginiti, l'uscio si aprì e comparve un'arzilla vecchietta che subito lo invitò ad entrare commiserandolo per il freddo che aveva dovuto patire, gli chiese da dove veniva e lo invitò a scaldarsi e a rifocillarsi.

Il forestiero ringraziò la donna, entrò e si sedette vicino al camino per asciugarsi e riscaldarsi un po'.

Quella casa era proprio malandata, i muri erano tutti scrostati, nell'alzata di una sgangherata credenza appoggiata al muro non era riposto neanche un piatto, un tavolo tarlato e un paio di sedie traballanti completavano il misero arredamento; l'uomo mentre si riscaldava le mani alla fiamma pensò che quella vecchietta doveva proprio essere povera.

La donna aprì un cassetto e tirò fuori l'unica fetta di pane che le era rimasta e la porse all'ospite assieme ad una scodella di minestra calda.

L'anziano viandante con quelle poche cose si rifocillò e poi si distese vicino al camino per trascorrere la notte; appena l'ospite fù assopito la vecchierella spense il lume e si coricò nel suo misero letto.

La donna dormì profondamente tutta la notte mentre fuori imperversava la tempesta, era contenta di essere riuscita ad

aiutare quel povero viandante che aveva più necessità di lei.

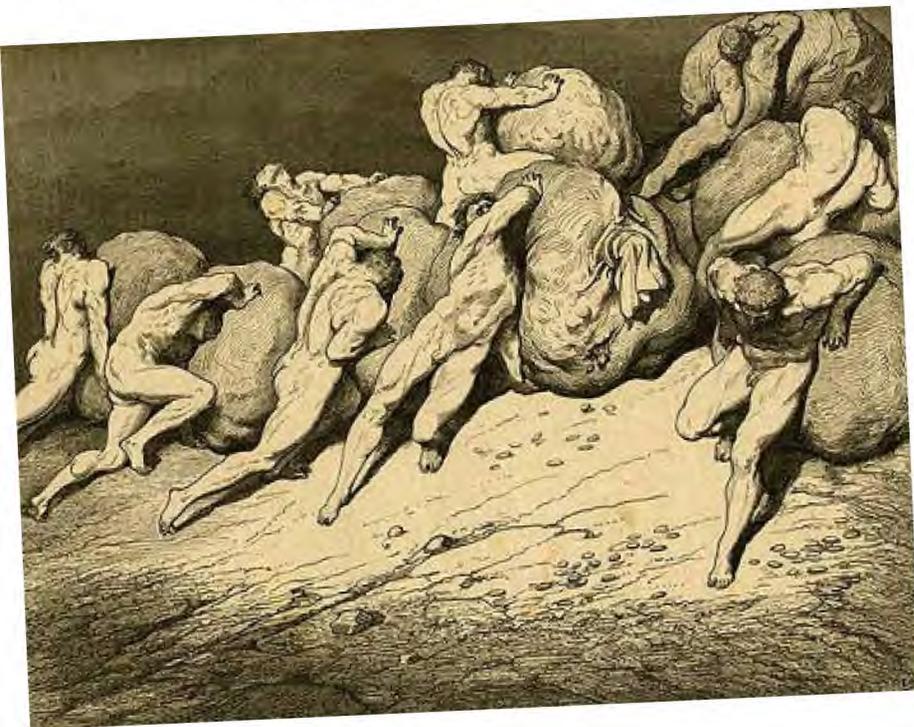
La svegliò un raggio di sole che penetrava dalla piccola finestra, guardò subito vicino al camino ma il suo ospite non c'era più, era scomparso; pensò che forse l'uomo aveva dovuto partire presto per raggiungere la sua meta e non aveva voluto svegliarla, poi tra sé pensò che forse se n'era appena andato e avrebbe ancora potuto scorgerlo in lontananza e almeno salutarlo.

Si precipitò alla porta, la spalancò e rimase immobile, incredula dello spettacolo che le si parava davanti: il paese era scomparso (in loco si dice sprofondato) e al suo posto c'erano due splendidi laghi divisi appena da una stretta striscia di terra, sulle rive coperte dalla bianca coltre di neve era rimasta solo la sua umile casetta.

La vecchietta si lasciò cadere in ginocchio e giunte le mani pregò. Aveva capito che il vecchio viandante che lei aveva ospitato era il Signore e che aveva voluto castigare i suoi compaesani dal cuore così duro.

Questa leggenda è così radicata in loco che ha originato un proverbio che è ancora molto facile sentire recitare dagli avigliesi e che dice: <<Vian-a vilan-a, per soa bontà l'è perfondà>>, ovvero <<Avigliana villana, per la sua (mancanza di) bontà è sprofondata>>.

Mauro



La valorizzazione delle risorse locali della Montagna piemontese



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

Sul nostro territorio montano, circa il 45% del Piemonte, sono state attuate molte esperienze concrete di valorizzazione e sviluppo delle risorse locali.

Seppure esistano aree vulnerabili e marginali dal punto di vista socio-economico, molta parte della montagna piemontese ha condizioni di elevata qualità ambientale e paesaggistica, tant'è che se si analizzano i dati della ricchezza pro capite, molte realtà ricche e dinamiche sono localizzate in zone alpine, rappresentando buoni esempi di situazioni di sviluppo.

Queste esperienze di valorizzazione delle risorse locali rappresentano best practices di sviluppo locale delle terre alte.

Natura e paesaggio contraddistinguono i territori di montagna rispetto alla pianura e alla collina in quanto fattori di specializzazione, così l'agricoltura, le foreste, i pascoli.

Anche la valorizzazione delle specie di allevamento e di quelle selvatiche che abitano le terre alte piemontesi, come proposto, ad esempio, dal parco regionale delle Alpi Marittime attraverso il Centro faunistico Uomini e Lupi di Entracque sono un esempio di tutela e sviluppo delle risorse locali.

Questa struttura infatti nell'ambito dell'educazione ambientale permette di avvicinare i visitatori alle risorse ambientali della montagna e di sensibilizzare gli ospiti all'apprendimento del valore della montagna come ecosistema da proteggere e valorizzare attraverso il turismo definito "sostenibile".

Altri contributi all'implementazione di politiche di sviluppo che sostengono le risorse locali sono forniti dalla valorizzazione dei sentieri e delle strade montane.

L'escursionismo, inteso come risorsa turistica per lo sviluppo locale, è stato considerato dalla Regione Piemonte una disciplina turistica in grado di generare importanti ricadute economiche a livello locale.

Attraverso il catasto dei sentieri montani, con l'ausilio scientifico dell'IPLA, l'istituto che ha strutturato la rete sentieristica, è stato messo a punto un sistema informativo che raccoglie

e organizza una ricca banca dati di sentieri e strade montane.

E' stato creato a livello regionale uno strumento di programmazione, base per decidere gli interventi da realizzare sulla viabilità alpina. Attraverso questo ingente sforzo economico nel prossimo futuro si potrà individuare sul territorio regionale ogni sentiero o strada, non solo per determinarne lunghezza e caratteristiche tecniche, ma per controllare le competenze amministrative e gestionali locali.

La rete sentieristica potrà avvalersi di specifici strumenti di gestione che permetteranno di attrarre risorse economiche disponibili anche se in questo momento storico sono in forte riduzione. In tal modo sarà possibile programmare interventi di miglioramento, ampliamento e manutenzione della rete, al fine di creare un collegamento con le altre peculiarità del territorio e trasformare questa risorsa in una potenzialità concreta di sviluppo locale.

L'organizzazione regionale del catasto dei sentieri si è avvalsa e si avvarrà della collaborazione del CAI, che da anni lavora in questo settore.

Grazie al nostro sodalizio che ha sostenuto lo sviluppo del progetto informatico per la gestione del catasto nazionale, l'ente regione ha aderito valorizzando la rete sulla base di un criterio di coordinamento molto ampio che non può che risultare positivo per il patrimonio sentieristico regionale.

Un altro esempio di valorizzazione delle risorse locali è rappresentato dai numerosi progetti di riqualificazione e ristrutturazione delle architetture alpine che contraddistinguono molte borgate del Piemonte.

A seconda delle valli e dei nuclei sociali l'architettura alpina presenta caratteri diversi anche se, per lo più, filo conduttore delle architetture tradizionali e connesse al luogo e al periodo storico in cui sono nate è l'uso di



strutture miste in pietra e legno.

E' stato condotto uno studio a livello regionale per il recupero e la rivalutazione delle case e delle borgate montane del Piemonte, quale stimolo per una rivitalizzazione economica e sociale delle aree marginali.

Questa concreta progettualità nel contesto delle terre alte rappresenta una risorsa per il mondo imprenditoriale ma anche la possibilità di riscatto del territorio locale al fine di superare certi localismi e cercare di evidenziare le potenziali tematiche di lavoro per il futuro.

Il nuovo programma Interreg Spazio alpino 2014-2020 permetterà di intraprendere nuove sfide, di condividere nuove capacità progettuali e di proseguire buone prassi di cooperazione transnazionale e interregionale nei territori alpini.

Nelle esperienze progettuali recenti si evidenziano casi di recupero e riqualificazione di rustici ed immobili costruiti in pietra locale che sono elemento di forte caratterizzazione dell'identità paesaggistica e storica delle valli piemontesi.

Sono state portate avanti inoltre azioni volte alla formazione e salvaguardia di antichi saperi che prevedono il passaggio di competenze tecniche e capacità manuali. Tutela della tradizione ma anche promozione di processi innovativi, per esempio, il miglioramento energetico dell'edilizia tradizionale alpina: la rifunzionalizzazione di baite, antiche abitazioni, interi nuclei storici.

Attraverso azioni di censimento delle tecniche di costruzione e di posa, attraverso buone prassi di recupero, mediante soluzioni di quesiti tecnici che si presentano nelle ristrutturazioni delle baite, attraverso l'adempimento di norme per la conservazione degli elementi tipici, attraverso momenti di formazione per la costruzione e manutenzione di muri a secco o per la copertura di tetti, si pongono le basi della "cultura del saper fare" sviluppando cantieri sperimentali, che diventano modelli virtuosi di buone

prassi.

Un recente studio dell'Istituto Regionale di Ricerche Economiche e Sociali (IRES) ha evidenziato come l'attuale riduzione di risorse pubbliche ponga l'obbligo di definire le priorità di intervento; si è creata necessariamente una scaletta di priorità che vede ai primi posti la collocazione dei servizi essenziali alla popolazione montana, quindi l'esigenza di tutelare il territorio e valorizzare le risorse naturali, come il paesaggio e l'acqua, con l'ausilio delle energie rinnovabili, salvaguardando le opere compiute e quelle esperienze già iniziate. In tal modo si favorisce localmente la creazione di capitale sociale e si incrementa la conoscenza con politiche di impronta culturale e di riscoperta del patrimonio locale, con politiche che stimolano la progettualità locale.

In questo contesto la montagna sconta una crisi che non è certamente un fatto recente.

Come ha evidenziato il past president del CAI, Annibale Salsa, in un secolo, in molti distretti montani, l'industria turistica si è sostituita alle attività agro-pastorali e non si sono poste modalità di raccordo tra tradizione e modernizzazione. Il risultato: in certe valli piemontesi, specialmente, si è assistito a una trasformazione delle valli in periferie metropolitane in cui la cementificazione ha fatto da padrone e altre valli invece che hanno avuto uno spopolamento complessivo producendo un lento

inselvaticamento.

Questo è avvenuto solo in parte nelle montagne francesi, ad esempio come abbiamo potuto verificare da un recente trekking nel Queyras, in cui abbiamo potuto constatare che sono state avviate buone pratiche di valorizzazione delle grandi filiere del legno e dell'allevamento. Qui è stata valorizzata la produzione casearia ovina e caprina dando una spinta alla cultura della pastorizia transumante nei giovani francesi che, come ha ben evidenziato Salsa, attraverso corsi di formazione parauniversitaria hanno acquisito competenze professionali e scientifiche superando il pregiudizio della marginalità della montagna.

Penso che in questo periodo storico di grave crisi di valori e in cui le teorie economiche del passato giustificavano certezze che ora si stanno frantumando, mai come oggi, i giovani debbano riscoprire e riavvicinarsi a queste potenzialità che la montagna riserva.

Il pensiero di una montagna marginale o di uno spazio vacanziero sta lentamente

tramontando.

Si sta pian piano sostituendo l'idea di una montagna in cui è possibile abitare in modo stabile e dignitoso, ove è necessaria una solida formazione culturale e una specialistica informazione tecnico-professionale.

Nella mia frequentazione estiva soprattutto delle valli cuneesi, come la Valle Maira, ormai da anni abitate da gruppi tedeschi, pare che questa nuova valorizzazione delle risorse locali sia subentrata.

Queste esperienze sono segnali di speranza che testimoniano che una qualità di vita accettabile è ancora possibile nelle terre alte del Piemonte.

Il reinserimento dei giovani nelle attività delle nostre valli, seppure timido ancora, è stato avviato.

Laura

*...Viandante sono le tue impronte
la via e nulla più:
Viandante non c'è un cammino
si fa il cammino camminando.
Camminando si fa il cammino
e voltando indietro lo sguardo
si vede il sentiero che mai
si tornerà a calcare.
Viandante non c'è una via
ma scia sul mare ...
Antonio Machado da Cantares*



Salve o Colombo!

La goliardia è il tradizionale spirito che anima le comunità studentesche, soprattutto in ambito universitario, in cui alla necessità dello studio si accompagnano il gusto della trasgressione, la ricerca dell'ironia, il piacere della compagnia e dell'avventura.

I tratti connotativi del fenomeno sono comuni a più gruppi italiani, ma sono anche simili ad altre organizzazioni europee e statunitensi.

Questo canto venne trasmesso alla gente comune dei vari borghi triestini, che ritrovandosi dopo il lavoro nelle osterie intonavano canti popolari per passare in allegria le serate.



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

Armonizzazione di Antonio Pedrotti

Salve o Colombo! (Canto Triestino)

*Salve o Colombo! – Ligure ardito
che il nuovo mondo – festi palese
a questo nostro – sacro convito
noi t'invochiamo – gran Genovese.*

Noi t'invochiam!

*Qua semo nà famègia
che no ghe giol la testa,
nessun ne rompe i timpani
qua sèmo sempre in festa;
chi no ghe xe 'na ciacola
allegri materam*

*ghe xe gran bèle mascie
fra i nostri american;
Ave! Color vini clari
Ave! Sapor sine pari*

*Nos vagabondoli, sumus giocondoli
Sumus cristiani – Americani
per omnia pocula poculorum, Amen!*

*Pittori, artisti celebri
scultori e letterati,
el vin da lì se ciucia
che 'l par el proprio lati,
chi no ghe xe 'na ciacola ecc...*



Antonio Pedrotti (Trento, 14 agosto 1901 – Trento, 15 maggio 1975) è stato un compositore, direttore d'orchestra e direttore di coro italiano.

Nacque a Trento, importante centro della Contea austro-ungarica di Tirolo. Pedrotti fu un musicista completo.

Dopo gli studi accademici diventò uno degli allievi prediletti di Ottorino Respighi e ben presto diventò direttore sostituto di Bernardino Molinari dell'orchestra dell'Accademia di S.Cecilia in Roma. Nel 1932 fu nominato direttore del Liceo musicale e dell'orchestra della Filarmonica di Trento succedendo al maestro Vincenzo Gianferrari.

Nel 1960 assunse la carica di direttore stabile dall'Orchestra Haydn di Bolzano e Trento, ruolo che ricoprì fino al 1975 anno della sua morte.

Diresse, fra l'altro, l'Orchestra del Teatro alla Scala, l'orchestra dell'Angelicum di Milano, l'Orchestra Filarmonica Ceca, l'Orchestra Sinfonica di Praga e numerosi altri complessi internazionali.

A lui è dedicato il Concorso Internazionale per

direttori d'orchestra curato dalla Associazione Culturale Antonio Pedrotti di Trento.

Come compositore si è dedicato soprattutto alla musica corale ed in particolar modo all'elaborazione e all'armonizzazione di canti popolari della tradizione trentina; storica la sua collaborazione con il coro della SAT di Trento per il quale ha armonizzato ben quarantasette canti.

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.*



I ricordi questo mese mi riportano a due magnifici piatti (tra i tanti) che mia madre preparava durante l'inverno e che davano colore e sapore alle grigie e fredde giornate invernali : stò parlando della lingua di bue affettata (molto fine) con il bagnetto rosso piemontese ed il bollito misto con il bagnetto verde piemontese.

Non è però delle carni che mi interessa parlarvi questo mese ma piuttosto di questi due stupendi bagnetti piemontesi, quello rosso dolce, aromatico ed un po' piccante e quello verde detto "dei signori" per la varietà dei sapori che esprime - che non possono assolutamente mancare nel vostro curriculum di chef.

Per le carni quindi pensateci voi ma per le salse affidatevi a queste due ricette, invitate poi degli amici a cena e buon appetito... con "Il mestolo d'oro" dell'Escursionista!

BAGNETTO ROSSO PIEMONTESE

È la ricetta classica piemontese. Il bagnetto rosso ha mille utilizzi ed è un grande aiuto in cucina per insaporire qualsiasi preparazione.

INGREDIENTI

- 1 kg. polpa di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 peperoncino rosso piccante
- 1 peperone
- 10 foglie di basilico
- 2 spicchi d'aglio
- 5 rametti di prezzemolo
- 3 foglie di salvia
- 2 foglie di alloro
- 2 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di cannella polvere
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 grani di pepe nero
- 5 cucchiai di aceto rosso di vino
- 1 cucchiaino di senape
- 100 ml olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE

Mondate, lavate e tagliate a tocchetti, senza asciugarle, tutte le verdure.

Spezzettate a mano, dopo averle lavate in acqua corrente, le foglie di basilico, il prezzemolo, la salvia (dopo aver eliminato il picciolo) e le foglie di alloro (dopo aver eliminato il picciolo e la costatura interna).

Mettete tutti gli ingredienti (escluso olio, senape, sale e pepe) in un tegame capiente e cuocete per due ore a fuoco molto basso (il più piccolo che avete sul gas) mescolando spesso con un cucchiaino di legno (se per caso tendesse ad attaccare aggiungete un bicchiere di acqua calda).

A cottura ultimata frullate finemente a crema con il Minipimer e lasciate raffreddare.

Aggiungete un cucchiaino di senape, un bicchiere di Olio extra vergine di oliva e aggiustate di sale, poi mescolate bene.

Conservare in frigo in un contenitore a chiusura ermetica.

UTILIZZO

Indispensabile per accompagnare il bollito misto e per fare le acciughe in salsa rossa o accompagnare la lingua bovina lessa.

Ottima per fare le uova ripiene e per accompagnare verdure fresche.

Speciale da aggiungere in misura di un cucchiaino o due ai vari sughi di verdure o di carne per condire la pasta

BAGNETTO VERDE PIEMONTESE DEI SIGNORI

È la ricetta classica piemontese, in cui però l'aglio viene sostituito con il cipollotto, in modo da renderlo più facilmente digeribile e anche,

perché no, un tantino più intrigante e versatile.

INGREDIENTI

- 6 filetti di acciuga sott'olio
- 50 g prezzemolo mondato
- 20 g cipollotto fresco mondato
- 2 tuorli di uova sode
- 9 capperi sotto sale
- 25 g pane secco in tocchetti
- 30 g tonno sott'olio
- Mezzo cucchiaino peperoncino polvere
- 2 cucchiari aceto aromatico
- 1 pizzico noce moscata
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di sale
- 100 ml olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE

Mondate, lavate, asciugate e spezzettate a mano il prezzemolo

Mondate, lavate e tagliate a tocchetti il

cipollotto

Sciacquate bene in acqua corrente i capperi per dissalarli

Mettete tutti gli ingredienti nella tazza del MINIPIMER e frullate fino ad ottenere una crema morbida

Se risultasse troppo densa aggiungete a filo dell'altro olio extravergine di oliva frullando fino ad ottenere il risultato desiderato.

UTILIZZO

Indispensabile con il bollito misto. Ottimo anche su crostini di pane abbrustolito.

Si conserva ottimamente in frigorifero per più giorni in recipiente ermetico chiuso.

Mauro



La storia di Anna Maria (una piccola cappuccetto rosso)



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

La piccola Anna Maria si svegliò come sempre al canto del gallo quella mattina d'ottobre del 1686; doveva rattizzare il fuoco, mungere le vacche e ficcare le castagne in un fagotto che avrebbe portato a suo papà Giacomo che stava tagliando la legna dall'altra parte della montagna con gli uomini delle Prese di Piossasco, dove vivevano.

Poi al ritorno sarebbe passata alle Prese di Sangano a trovare i suoi nonni che sicuramente le avrebbero dato qualche bella mela succosa da portare a casa per la cena.

Tutta allegra Anna Maria si incamminò per il sentiero insieme al simpatico cagnone che le dormiva sui piedi la notte scaldando lei e i suoi fratellini nelle lunghe ore invernali, e che la proteggeva dai lupi che ogni tanto sentiva ululare quando c'era la luna piena e durante le camminate nel bosco, al crepuscolo.

La bimba giunse alla radura vicino a quello sperone roccioso che chiamavano "Pera Luvera", la pietra del lupo (forse era proprio lì che si metteva il bestione per lanciare il suo spaventoso ululato), che era quasi mezzogiorno.

Il papà la accolse con una carezza sul capo e tutti gli uomini smisero di lavorare per mangiare un boccone insieme; chi aveva portato il formaggio, chi il pane, chi una zucca svuotata seccata piena di vino fresco.

Dopo il pasto, frugale ma pieno di gioia e di canti, Anna Maria prese la strada del ritorno insieme al fido compagno a quattro zampe, ma non prima di aver stampato un sonoro bacio sulla guancia del



papà che le raccomandò, come sempre: <<Fa atension al luv!>>.

La vispa bimbeta arrivò presto alla casa dei nonni alle Prese di Sangano con il cane che le trotterellava a fianco, e fu accolta dai due anziani con mille feste; il nonno stava filando sull'uscio di casa, mentre la nonna sferruzzava seduta all'ombra di un pero.

<<E la Margarita a sta bin?>>, le chiesero informandosi sulla mamma, che era stata poco bene durante i mesi estivi.

Poi le riempirono la gerla di mele, e la piccina si avviò verso casa: La strada era ancora lunga e si stava facendo tardi. <<Fa atension al luv!>> si raccomandò il nonno. <<Sta tranquil, a-i è 'l can!>> sorrise la bambina salutando i due anziani con la mano, allontanandosi dalle prese di Sangano.

Lungo la strada si fermò a raccogliere qualche castagna. Era china presso un cespuglio quando improvvisamente sentì il cane ringhiare: oddio, speriamo non sia un cinghiale, o peggio ancora il lupo, pensò la piccola voltandosi.

Ma fece appena in tempo a vedere il suo cagnone coraggioso che si lanciava contro un altro cane, magro e sparuto, grigio: no, quello non poteva essere il lupo che si era sempre immaginato enorme, regale!

Le due bestie lottavano, i denti rossi del sangue che scorreva dalle loro gole, quando d'un tratto dal bosco sbucarono altri due cani uguali a quello: la bimba era immobile, non riusciva a correre via, non riusciva nemmeno ad urlare...

Il corpicino esanime di Anna Maria fu trovato il giorno dopo: sui suoi piedi giaceva il coraggioso cagnone che aveva cercato di difenderla dai lupi.

La storia che ruota attorno a questo episodio è di pura fantasia.

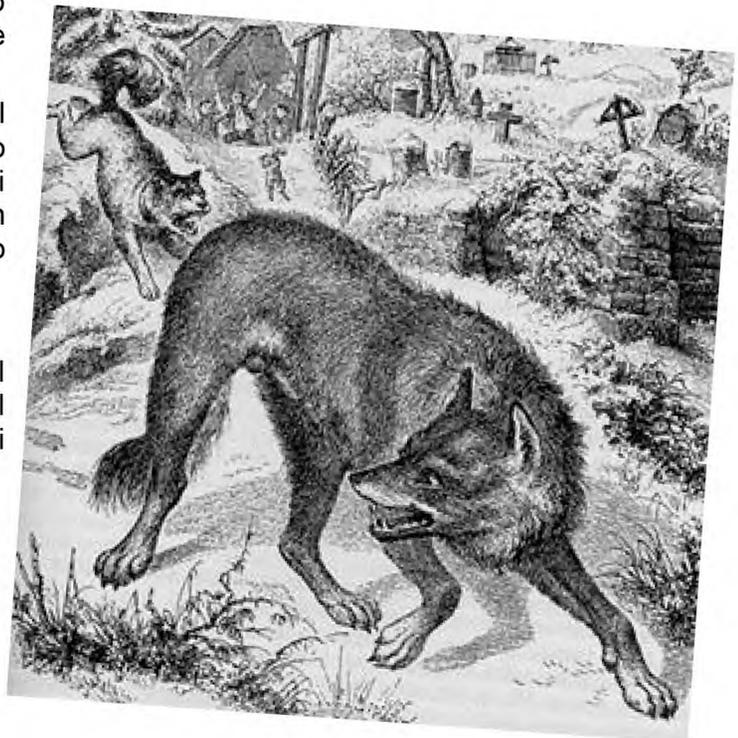
L'unica notizia certa la troviamo però negli archivi della Parrocchia di Sangano. Recita così:

“Anna Maria figlia di Giacomo e Margarita (coniugi) delle Prese di Piosasco è stata ocisa dal lupo nella montagna li 14 ottobre 1686 et il dì seguente è stata sepolta alla Chiesa Vecchia del presente luogo (Sangano) intervenendo io sottoscritto alla funzione della sepoltura.

Artuchio, parroco”

Beppe

tratto da “Narrativa” 3confini.it



Dopo le festività natalizie è ora di una corretta alimentazione

Dopo questa pausa di festività natalizie con relative *abbuffate* ci si appresta ad iniziare la solita dieta del "dopo Natale" magari affiancata da un'attività sportiva.

Come ben si sa nello sport l'alimentazione riveste un ruolo determinante, infatti svolgere un'attività fisica comporta inevitabilmente un aumento del dispendio energetico.

Ad esempio se a riposo si consumano 1,4 Kcal/Kg/min con il nuoto o il tennis se ne consumano 9,1, addirittura le giocatrici di pallavolo consumano 14,3 Kcal/Kg/min.

Questo non significa che chi pratica attività sportiva debba mangiare di più infatti nel caso in cui le entrate siano sistematicamente superiori alle uscite si può rischiare di ingrassare anche durante una fase di allenamento.

Un esempio? Una lezione di nuoto (40 minuti) comporta un consumo calorico medio di 160 kcal. Il successivo appuntamento al bar (1 toast = 270 kcal + 200 ml di succo di frutta = 112 kcal + 1 ovetto di cioccolato = 110 kcal) assicura 492 kcal. A ogni nuotata, si "guadagnano" 332 kcal e al termine della stagione sportiva il peso può aumentare di 3 kg.

Bisogna alimentarsi in modo corretto per mantenere il peso forma ovvero l'equilibrio preciso tra la massa muscolare ed una bassa percentuale di grasso corporeo.

Il peso forma è un dato che varia da persona a persona e che solo una ricerca medica meticolosa può definire.

Di sicuro, però, il "peso forma" garantisce buone prestazioni sportive, a tutte le età, e benessere psichico.

Solo uno specialista, attraverso opportune valutazioni, potrà indicare con assoluta precisione l'esatta analisi del corpo di ciascuno: si deve calcolare il peso, l'altezza, lo spessore delle ossa, la percentuale di grasso sottocutaneo. Si deve poi stabilire anche l'esatta percentuale di idratazione corporea. Per chi non volesse sottoporsi ad analisi così meticolose e complesse, ci si può attenere, però a principi di alimentazione sicuramente corretti.

Per non commettere gravi errori nella propria



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

alimentazione: deve esserci equilibrio tra carboidrati, proteine e lipidi. Ciascuno di noi dovrebbe assumere giornalmente in percentuale una quantità del 55-60% per quanto riguarda i carboidrati, del 25-30% di grassi e del 10-15% di proteine.

Nonostante queste indicazioni, esistono delle differenze nell'alimentazione da seguire, in funzione del tipo di attività che si pratica: chi svolge **sport di resistenza** (maratona, fondo e mezzofondo, ciclismo), infatti, necessita di una grande scorta di carboidrati che garantisca un apporto di glicogeno sufficiente a fornire energia durante gli sforzi prolungati.

L'apporto di macronutrienti per questi sportivi dovrebbe essere suddiviso in: 60 percento carboidrati, 25 percento grassi, 15 percento proteine. Via libera, quindi, a pasta, riso, patate, pane, muesli, verdura, frutta fresca e secca.

Per chi invece pratica **sport di forza**, quali sollevamento pesi, lancio del peso, martello o disco, è importante l'apporto proteico, che favorisce lo sviluppo della massa muscolare; ovviamente, non deve mancare una buona percentuale di carboidrati, che forniranno il necessario apporto di energia, senza il quale l'organismo sarebbe costretto ad intaccare le riserve di proteine. L'apporto di grassi deve essere invece moderato, per consentire un ottimale consumo delle proprie energie. Una corretta proporzione di macronutrienti può essere così suddivisa: 55 percento carboidrati, 20 percento proteine, 25 percento grassi.

Per gli sportivi che **praticano attività di velocità e scatto** (gare di sprint, salto in lungo, 100 metri, nuoto sulle brevi distanze) sarà importantissimo un giusto apporto di carboidrati, l'unico nutrimento che garantisce energia immediata con il minor dispendio di ossigeno. Inoltre, i carboidrati garantiscono la concentrazione mentale e la velocità di reazione.

Altrettanto importanti per questi sportivi sono

le vitamine ed i sali minerali, quindi la loro dieta deve prevedere molta frutta e verdura fresche, carne magra, pesce, alimenti integrali. Un'altra importante considerazione va fatta riguardo al tempo di digestione dei vari alimenti: è infatti importantissimo non appesantire lo stomaco che, altrimenti, sottrarrebbe preziose energie all'organismo per digerire gli alimenti pesanti che si sono ingeriti.

Bisogna ricordare che più i cibi sono grassi, maggiore è la loro permanenza nello stomaco; che i cibi sminuzzati o ben masticati hanno permanenza più breve rispetto ai cibi interi e

all'intestino per assorbire ciò che abbiamo mangiato.

Bisogna quindi evitare di andare in palestra o di fare qualsiasi sport nelle due o tre ore successive a un pasto completo. Ma è meglio andarci dopo un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile.

E' però bene ricordare che gli spuntini non sono tutti uguali.

Per esempio, la pizza è molto più di uno spuntino e ha un quantitativo di grasso che ne ritarderà la digestione rispetto a un'analogha quantità di carboidrati ingeriti sotto forma di cracker o biscotti e perfino di una merendina

CONSUMO ENERGETICO PER SPORT

Tipo di attività	Kcal/kg/min	Tipo di attività	Kcal/kg/min
Alpinismo	9,8	Golf	5,2
Ballo dinamico	11,3	Nuoto	10
Baseball	4,6	Pallacanestro	14,3
Canottaggio ricreativo	9,1	Pallavolo	8,5
Calcio	11,7	Pattinaggio ricreativo	5,2
Canoa ricreativa	8,5	Pesca	3,9
Cavalcare al trotto	8,5	Sci discesa ricreativo	12,0
Ciclismo ricreativo	5,9	Sci fondo ricreativo	12,0
Ciclismo competizione	26,0	Scherma	9,8
Corsa ricreativa	10,4	Sollevamento pesi	127,0
Corsa maratona	20,0	Tennis singolo	11,1
Ginnastica	5,9	Tennis doppio	9,1

che gli alimenti liquidi, le minestre e le bevande sono in assoluto gli alimenti più digeribili e lasciano lo stomaco nel tempo più breve rispetto a tutti gli altri. In pratica, un pasto leggero (riso con verdure, pesce, minestra con pasta in brodo, pasta con sugo di pomodoro leggero) viene digerito in 2-3 ore; pasti normali variati (carne, patate, verdura, pasta al ragù) necessitano di 3-4 ore; alimenti ricchi di grassi e i piatti ricchi di fibre (legumi, carni grasse) vengono digeriti in più di 4 ore. Durante la digestione è necessario che un notevole quantitativo di sangue affluisca

non farcita. Il tempo necessario per la digestione è più lungo se si assumono patatine fritte. Meglio mangiare un frutto e uno yogurt, oppure due fettine di pane con del prosciutto magro seguite da un gelato di frutta o una spremuta.

Particolare attenzione va posta per le bevande dello sportivo.

Tutti gli sportivi devono prestare molta attenzione al proprio fabbisogno di acqua.

Nei periodi di allenamento intenso l'apporto consigliato è di 50 ml/Kg (per un peso di 70 Kg corrisponde un consumo di acqua di 3,5 lt) ed

è utile bere sia durante l'allenamento che durante le gare.

L'acqua è la bevanda migliore per gli sportivi o se necessario si può ricorrere alle bevande con meno del 10% di zucchero e sali.

Durante l'attività sportiva bisogna bilanciare le uscite di acqua e di energia con l'assunzione di adeguate quantità di liquidi e carboidrati.

Negli sport di endurance è possibile incrementare significativamente la propria capacità di prestazione assumendo dalle 100 alle 250 calorie derivate da carboidrati per ogni ora di esercizio.

Può essere utile alternare fra loro diverse fonti di carboidrati (glucosio, fruttosio, maltodestrine) in varie forme (sport drink, barrette energetiche, gel, frutta).

E' comunque importante ricordare che nel dubbio è sempre più importante compensare la perdita di liquidi che non quella di energia pertanto l'idratazione viene sempre al primo posto.

Alla fine dell'esercizio è necessario reintrodurre ciò che si è perso: reintegro dei liquidi, reintegro dei carboidrati (1g di carboidrati per ogni Kg di peso corporeo, nel primo pasto), reintegro delle proteine entro un'ora dalla fine dell'esercizio (0,3g/Kg per gli sport aerobici e 0,4g/Kg per gli sport anaerobici), anche l'aggiunta di creatina faciliterebbe gli adattamenti muscolari specie dopo esercizi di resistenza.

In farmacia puoi trovare utili consigli, prodotti alimentari ed integratori di qualità elevata e garantita per ogni fase della tua attività sportiva, dall'allenamento, alla gara al recupero post-gara.

Informazioni sull'Autore

Dott. Alberto Di Muria

www.farmaciadimuria.it

www.centrosportivomeridionale.it

Fonte: 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

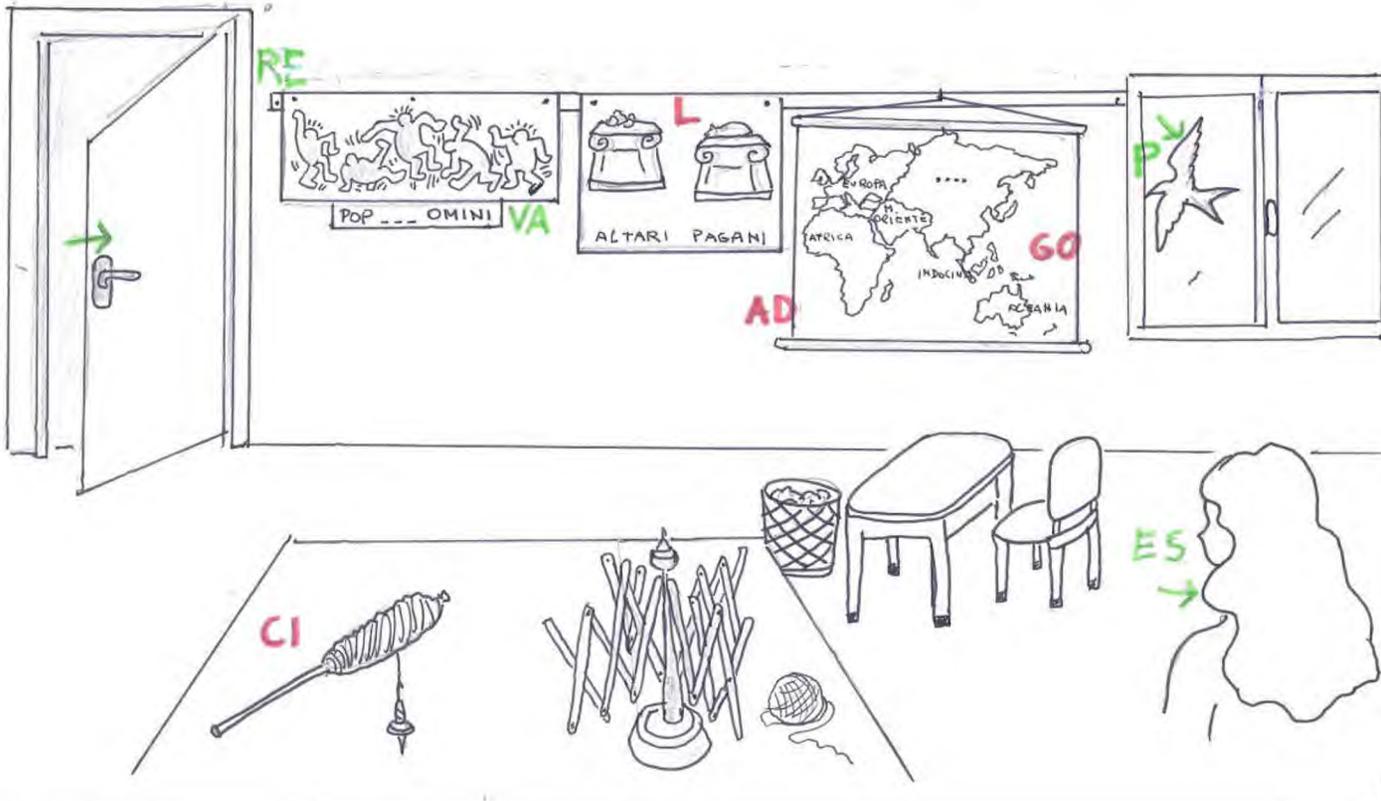
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



REBUS DOPPIO

Rebus verde (7,5,4,1,5)
Rebus rosso (10, 2,6)

(Omella)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MARZO 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									

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

ORIZZONTALI:

2. Inconsueti, curiosi
9. Piccola parte interpretata da un attore celebre in un film
11. Porzione di pagamento
13. Strumento simile all'arcolajo
14. Il fiume che attraversa Terni
16. Onde Lunghe
17. Responsabilità Civile Autoveicoli
18. Cilindri di plastica per capelli
20. Sottomessi, umili
22. Marchio infamante
23. Il fiume più lungo della penisola iberica
24. Strumento notarile
25. Il nome della Lollobrigida
26. Non può parlare
28. Il giorno appena trascorso
29. Strumenti per misurare il peso
31. Risentita, offesa
33. Doppio... bussano alla porta!
34. Un grado di difficoltà nell'alpinismo (sigla)
35. Il nome dell'attore Guanciale
36. Una pianta e una ghiandola
37. Fanno spesso coppia con i monti
39. Albergo vicino a una strada di grande traffico
40. Discorso privo d'originalità.

VERTICALI:

1. Insufficiente
2. Dare una severa lezione
3. Innocua macchia della pelle
4. Targa di Sondrio
5. Una città francofona del Belgio
6. Convoglio ferroviario riservato al trasporto di militari
7. Coda di scimmia
8. Donna che allatta bambini non suoi
10. Arnesi da boscaioli
12. Stupido, sciocco
14. Scorre in Egitto
15. Nel lardo e nel burro
18. Antico cocchio trainato da due cavalli
19. Stordita, confusa
21. Un gusto per il gelato
24. È magna nell'università
25. La seconda città più grande dell'Arabia Saudita
26. Fatto favoloso, leggenda
27. Ha cento anni
28. Sottile lingua di terra bagnata da due lati dal mare
29. Suona per le strade
30. Lo chiede chi non ha capito
32. Simbolo del nichel
36. Quantità non definita

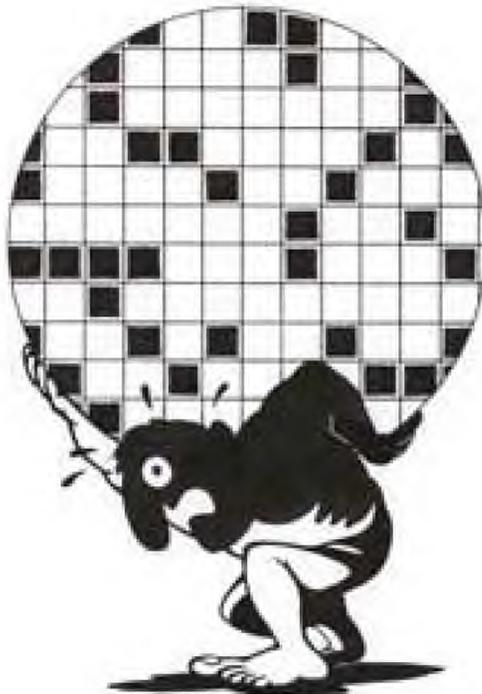


ORIZZONTALI:

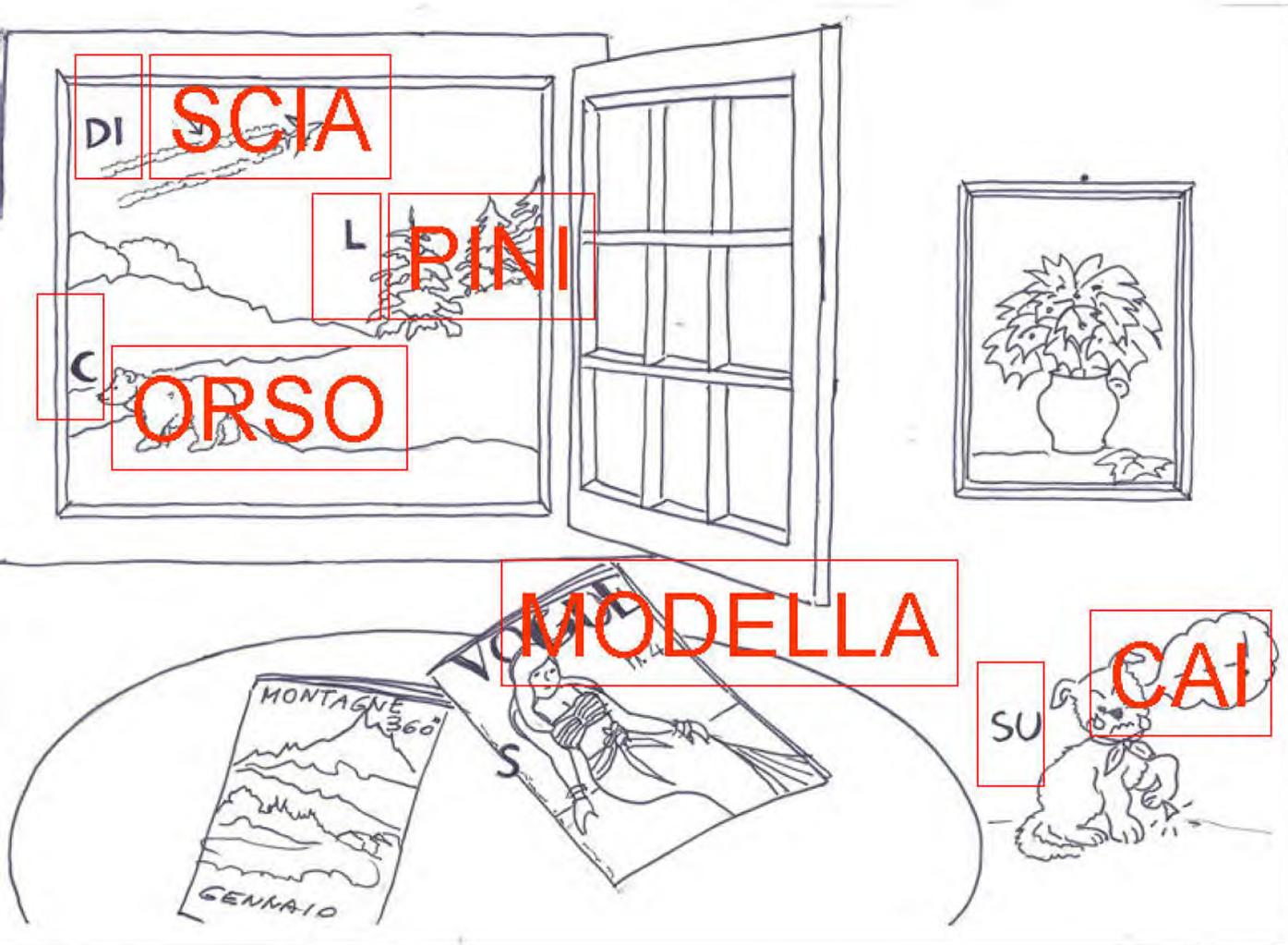
1. Il consenso degli sposi
3. Spinta
6. Non la vede ... è impaziente
8. Evento luttuoso
10. Gran turismo
11. Articolo romanesco
12. Categoria in breve
13. L'aiutante di Mandrake
15. Le dispari del sale
16. Facili, non impegnativi
18. Agiscono senza riflettere
21. Al centro ella voce
22. Si possono fare piccoli
23. Le pari di sola
24. Istituto Nazionale Assicurazioni
25. Trascinare, spingere a forza
28. Tenute al corrente
30. Colpevoli
31. Zia spagnola
32. Cremona
33. Enna
34. I colori della maglia del Verona
37. Segue il bis
39. Poteva essere posticcio
40. Il nome di Fleming
41. Che comporta turbamento, timore
42. Può trasformarsi in incubo

VERTICALI:

1. Nobile inglese
2. Un centro delicato
3. Termine da fotografi
4. Conduce inchieste, statistiche
5. Rovigo
6. Si legge da destra e da sinistra
7. Il continente nero
8. Fuorviare, mandare fuori traccia
9. Può essere parziale o totale
10. Un Gilberto indimenticabile, attore genovese
13. Tolta
14. Lo lascia il fiato sul vetro
15. Massacri
17. Quotidiano da leggere
19. Al Pian del Re c'è quella del Po
20. Figli di fratelli
24. Possono essere furibonde
26. Fallaci
27. Recitazione unica
29. Il nome di Arcari, il pugile
32. Gruppo di amici
34. Lavora in cantiere
35. Precede Angeles
36. Grande inglese
38. Al centro del remo



Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO



Rebus: 5,2,3,9,5,5.

Soluzione: C.ORSO DI SCI A.L.PINI.S.MO DELLA. SU.CAI

1	A	N	T	I	B	E	S		E	T	T	O			
10	B	E	R	E		N	A	P	P	A		T			
13	I	T	A		B	I	R	R	A		E	R			
16	E	T		B	I	T	T	E		A	D	E			
19	T	E	20	T	R	A		21	A	D	E	L	E		
	T		23	R	A	S	O		24	A	D	O	N	E	25
26	27	O	L	I	V	I		28	S	T	E	N		L	
	29	A	N	I	M	30	A		31	O	R	I	C	E	32
33	A	R	A		34	A	G	O	R	A		36	U	V	
37	D	I		38	T	R	A	M	E		39	E	G	A	
D		40	C	O	E	V	A		41	S	C	A	T		
42	A	D	A	M		43	E	N	T	R	A	T	A		

1	D	A	R	S	E	N	E				D	I	T	A
10	I	M												
13	S	O												
17	I	S	P											
	N													
26	N	A	T	E										
30	E	S	T	R	O	M	E	S	S	E				
34	S	C	I	O	L	I	N	A	T	O				
35	C	A	N	T	I	L	E	N	A	N	T	E		
37	A	R	A	T	A									
39	R	I	T	I	R	A	T	O						
	E													



Prossimi passi Calendario delle attività UET

PROSEGUENDO SULLA NEVE



Partiti alla grande i corsi di sci di fondo, con il pieno di partecipazione!

Nel mese di febbraio sono previste le due lezioni: a Ceresole reale, il 9 febbraio, e a Torgnon, il 23 febbraio.

Le uscite sociali, calendarizzate infra corsi, sono programmate a Bielmonte il 2 febbraio, a Pian del Frais, il 2 marzo. Anche quest'anno il programma ha incluso un weekend in rifugio. Scopriremo in sede la meta scelta dagli organizzatori.

Affrettatevi a iscrivervi!

Continuiamo a segnalare 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.

L'escursionismo invernale con racchette, tenuto conto delle condizioni meteo e nivologiche, ha in programma nel mese di febbraio due uscite sociali: il 2 e 16 febbraio prossimi.

Gli accompagnatori responsabili stanno scegliendo ed organizzando le uscite giornaliere.

Segnaliamo in particolare l'uscita del weekend 1 e 2 marzo in Val Bognanco, detta Valle delle 100 cascate, al rifugio Gattascosa. Questa Valle si apre alle spalle di Domodossola ed è percorsa dal torrente Bogna. E' incassata tra le catene secondarie che scendono dalle Alpi e che la separano a sud dalla Valle Antrona, a est dalla Val Vaira o Zwischbergenthal, a nord della Val Divedro. Il Rifugio Gattascosa sorge sui ruderi di un'antico alpeggio e fu terminato nel 1994. A pochi minuti dal Lago di Ragozza, è adagiato su un pianoro morenico nell'alpe Gattascosa, incorniciato da uno splendido panorama, dominato dalle imponenti cime dell'alta val Bognanco. Situato vicino al Passo del Monscera rientra in molti itinerari di questa zona, come comoda tappa dove ristorarsi o riscaldarsi, soprattutto durante i mesi invernali. L'architettura tipica montana vede la costruzione del rifugio con pietre a vista e serramenti in legno. L'uso della pietra locale lo rende funzionale e ben inserito nello splendido ambiente circostante. L'interno è abbondantemente rivestito in legno, l'ampia sala da pranzo è dominata da un grande camino che crea quella particolare atmosfera da focolare tipica delle antiche baite alpine.

Anche per questo fine settimana occorre una prenotazione tempestiva di almeno due settimane per permettere agli organizzatori di confermare i pernottamenti al rifugio.

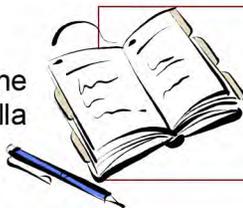
Di natura formativa è invece l'iniziativa di venerdì 7 febbraio h. 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini avente come oggetto "LA NEVE: FORMAZIONE, EVOLUZIONE AL SUOLO ED IMPLICAZIONI ECOLOGICHE". Il relatore è il Dott. Michele Frepazz, ricercatore del dipartimento di scienze agrarie, forestali e alimentari, scienze e cultura delle Alpi.

Considerati i contenuti tecnici della serata, che permettono di renderci più consapevoli dell'ambiente montano invernale che frequentiamo, Vi invito a partecipare in quanto è una occasione non facilmente ripetibile.

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 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
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 drossini77@gmail.com

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

MauroZanotto (aa) – 340.1427092

mauro.zanotto61@gmail.com

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.

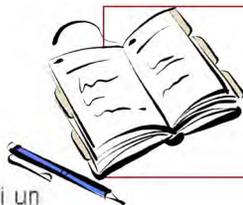
La Direzione qualora si rendesse necessario ha la facoltà di modificare la meta e il percorso stabilito.

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 ritardatari.

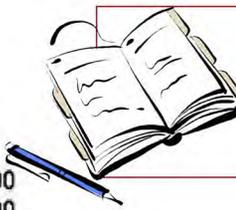
In caso di elevato numero di richieste, le iscrizioni potranno essere accettate con riserva, e successivamente confermate in funzione delle verifiche sul numero di maestri necessari.

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.

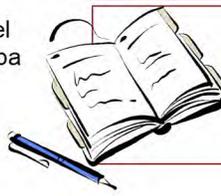
Nelle restanti ore della giornata, gli allievi, sempre seguiti dai coordinatori del corso, potranno proseguire nell'esercizio delle tecniche apprese dai maestri.

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.

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.



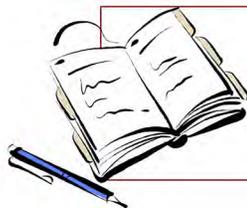
BELLORA Mario, sempre disponibile nei confronti dei corsisti, viene decisamente sfruttato dal gruppo per quanto riguarda i rapporti con le ditte di pullman, perchè riesce a strappare sconti vantaggiosi.

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.

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.

*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

febbraio 2014

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013