



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

marzo 2014

Volontariato e solidarietà

La montagna unisce

Terza lezione del corso di sci a Entracque
Passione e divertimento

Eiger, pazzia acuta!
A 53 anni ... nell'età dell'infarto

I diavoli della Val Veny
Ed il fratecello francescano che li scacciò!

I pelassiers di Elva in val Maira
La storia di un mestiere "andato"

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



Volontariato e solidarietà

Mi ha colpito la mozione di conferma dei principi etici ed operativi dell'Assemblea regionale dei delegati della Lombardia del 10 novembre 2013.

Vi chiederete perché considerato che da molti anni faccio parte del sodalizio e un po' di esperienze ho potuto viverle anche sulla mia pelle.

Come è stato proclamato da CAI 150, che "la montagna unisce nei valori di volontariato, gratuità e trasparenza", credo possiate convenire con me riconoscendo questi principi etici.

Tuttavia dopo ben 150 anni si è presentata l'esigenza di riconfermare questi alti valori e credo proprio che non sia un caso!

In base alla mia esperienza, il sodalizio ha fatto molto, moltissimo per ciò che riguarda la preparazione, la formazione dei suoi soci in tutti gli ambiti come quello alpinistico, ricomprendendo anche l'alpinismo giovanile, l'ambito scialpinistico, quello escursionistico, speleologico, e così per il cicloescursionismo, il soccorso alpino e il servizio valanghe, l'ambito glaciologico, naturalistico sino alla tutela dell'ambiente montano.

Dalla mia prima iscrizione risalente agli anni '80, il club ha fatto un lungo percorso di qualificazione, imponendosi a livello nazionale tra le associazioni più prestigiose e riconosciute anche nell'Unione europea.

Tra i traguardi più importanti del CAI, sicuramente ha rivestito un posto di primissimo ordine la formazione, la qualificazione dei suoi accompagnatori e dei suoi istruttori a favore della sicurezza in Montagna.

Tant'è che se si guarda al panorama legislativo nazionale e regionale, il CAI riveste un ruolo di tutto rispetto e sempre più spesso diventa interlocutore autorevole nella fase di proposta ed esame dei progetti legislativi.

Dunque, dopo ben 150 anni in un'associazione regionale come quella lombarda, che riunisce un cospicuo numero di soci CAI, è maturata una sensibilità non nuova ma forte, prepotente, decisa a sgombrare ogni tentennamento possibile: confermare che il volontariato è il cardine spirituale del sodalizio, che la gratuità e la trasparenza sono alla base dei comportamenti di ciascun socio, che l'estraniamento da codesti valori è inconciliabile con l'appartenenza al CAI.

Faccio miei questi principi e li grido a voi lettori e soci!

In questa nostra società non poteva non riecheggiare come suono di campane a festa, e dunque grandioso e ben gradito questo invito a un volontariato come servizio gratuito, volto alla gratificazione personale, come dono del proprio sé e delle proprie risorse a vantaggio della comunità e dell'umanità.

Questa mozione mi ha così conquistato per i suoi contenuti antichi seppur



CAI 150
1863 • 2013

attuali, che nell'ambito della nostra Unione l'ho richiamata nello svolgimento delle nostre attività associative.

In tutte le nostre attività sociali, mai come oggi, abbiamo bisogno, come nettare per le nostre labbra, di questa iniezione di fiducia, di serietà, di gratuità, di liberalità.

E' un richiamo e una conferma, rivolti a tutti i frequentatori, soci, appassionati del sodalizio a mettere a disposizione il proprio tempo, le proprie energie a favore degli altri e della società senza condizionamenti.

E' un modo per rendersi utili e allo stesso tempo acquisire esperienze, competenze e sentirsi partecipi a un progetto comune di coesione sociale.

Occorrono entusiasmo, passione, assiduità, voglia di spendersi per le molteplici attività del sodalizio.

Vi consegno questa mia breve riflessione e vi invito a partecipare attivamente all'organizzazione delle attività e non solo alla loro frequentazione.

Mi rivolgo soprattutto ai più giovani affinché possano considerare questa esperienza nell'ambito dell'associazione come un contributo prezioso rivolto ai loro coetanei, ma che darà frutti anche al loro vissuto.



Laura Spagnolini

*Tutti gli uomini sono presi in una rete
inestricabile di reciprocità.*

Sono legati dal tessuto di un destino unitario.

Ciò che riguarda uno, coinvolge tutti.

*Io non ce la faccio
a diventare ciò che dovrei essere finché
voi non siete quel che dovrete essere.*

Martin Luther King





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Sommario
Marzo 2014

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 10/2014
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

Terza lezione del corso di sci di fondo a Entracque	05
I diavoli della Val Veny	07
Tradizioni orali e testimonianze artistiche della Valle Maira	11
Al Reggimento	13
Il mestolo d'oro	15
I pelassiers di Elva in val Maira	17
L'idratazione in montagna	21
Eiger, pazzia acuta!	25
Strizzacervello	28
Sarà ancora neve?	35
Invito...a conoscere l'Oberland bernese!	43



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Pistaaa ! la rubrica dello Sci di fondo



Terza lezione del corso di sci di fondo a Entracque

Torno sempre molto volentieri ad Entracque (CN) perché mi sembra, in qualche modo, di tornare a casa.

Mi piacciono i grandi pianori e i boschi sia d'inverno che in estate.

Ho visitato più volte il paese, composto per lo più da seconde abitazioni destinate alle vacanze.

Molto bella e colorata è la Piazza Giustizia e Libertà, dove si trova il Palazzo Comunale.

Ultimamente si è aggiunta una grande attrattiva dedicata all'animale più affascinante delle Alpi e degli Appennini: il lupo.

Sono stati allestiti due centri visita: una sezione espositiva a Entracque paese e l'altro presso la sede operativa del parco, in località Casermette, collegata alla quale vi è un'ampia area faunistica in cui sono ospitati lupi in cattività.

Entracque si trova in Valle Gesso, all'interno delle Alpi Marittime ed è una rinomata stazione turistica fin dai primi '900 grazie alla vicina Riserva Reale di Caccia.

Il terreno della zona è particolarmente adatto a tracciare percorsi per lo sci di fondo.

Il grande impianto sportivo, con oltre 30 km. di piste, centro fondo e scuola rende Entracque uno dei più importanti comprensori dello sci nordico del Piemonte.

Nel territorio del comune sono presenti due importanti dighe artificiali gestite dall'Enel che vengono sfruttate per la produzione di energia idroelettrica.

La prima, che è la più grande, si trova ai piedi delle montagne appena fuori dal paese e sbarrata il bacino della Piastra; la seconda, più piccola, forma il bacino del Chiotas e si può raggiungere anche a piedi.

Domenica siamo arrivati con il pullman fino al parcheggio adiacente alle piste, dove un solerte addetto ci ha indicato il posto che ci era stato riservato.



occupata da centinaia di coloratissimi bambini con i loro slittini, e genitori seduti sulle sdraio a chiacchiere e a prendere il sole.

Abbiamo ritirato gli sci e, in attesa che le lezioni finissero, siamo andati al ristorante a prendere qualcosa di caldo, naturalmente!

Sul pullman, finite le prime curve che ti costringono a rimanere seduti, è iniziata la tradizionale offerta di dolci: Luisa aveva fatto il plumcake, Monica i biscotti con il cocco, Marina la crostata. Poi Mario e Marisa hanno offerto lo spumante.

Ora capite perché il nostro pullman è sempre pieno!

Prossima lezione a Torgnon in Valle d'Aosta...

Ornella



Dopo aver fatto colazione al bar del ristorante e distribuito i giornalieri, la classe dei principianti ha iniziato la lezione.

Il gruppo degli "avanzati", che aveva 4 ore di tempo prima del corso, ha deciso con la guida degli accompagnatori di percorrere l'anello che conduce alla località chiamata Sartaria; la classe di skating invece si è organizzata autonomamente.

Gli aggregati alla gita come sempre si sono divisi in gruppi. C'è quello dei fondisti "assatanati", sempre attrezzati di tutto punto, con sci già sciolinati e impazienti di partire.

Vanno velocissimi, percorrono ogni metro di tutte le piste, anche più di una volta, e spesso raggiungono paesini sperduti.

C'è poi un gruppo di fondisti più tranquilli, che sciano chiacchiando con gli amici, fermandosi a fare foto e aspettando i più lenti. Io, che mi definisco "una principiante ripetente," mi aggrego sempre a loro: non ho una gran tecnica e le discese più ripide mi incutono ancora timore, ma adoro la magia della natura invernale.

Domenica scorsa c'erano anche due bambini con i loro genitori. Sono rimasti sulla pista bassa con il nostro "decano" Piero che, reduce da un intervento, non doveva esagerare.

Anche il mio gruppo ha percorso l'anello che conduce alla Sartaria, da cui parte un sentiero non battuto che porta al vallone del Sabbione.

Al ritorno, arrivati al centro fondo, abbiamo avuto un attimo di smarrimento: forse avevamo sbagliato strada!

Eravamo partiti da un piazzale in cui c'erano un pullmann, tre automobili e non più di 4-5 sciatori ed ora ci trovavamo su una zona



Si racconta che i diavoli che san Bernardo aveva cacciato dai valichi valdostani delle Alpi Graie e Pennine, dove la facevano da padroni, si stanziarono in buon numero sul Mont-Maudit, di dove, di tanto in tanto, scendevano nottetempo in val Veny in sarabande sfrenate, cui partecipavano streghe e folletti e ogni sorta di geni del male.

Tutti assieme mettevano a soqquadro la vallata, rovinando i seminati e devastando i raccolti.

Canonici e arcipreti, singolarmente o addirittura in funzioni collegiali, si erano prodigati in inutili esorcismi. Si sarebbe anzi detto che, di volta in volta, i loro scongiuri inefficaci imbaldanzissero gli spiriti maligni, rendendoli anche più audaci.

Sembrava davvero che non ci fosse rimedio alla loro sfrontatezza: finché, finalmente, non se ne comprese il motivo.

Quel giorno, dopo una notte di tregenda, un vecchio contadino si avviava verso il suo campo, al primo albore, con la vanga in spalla, quando s'imbatté in un diavolo zoppo, che risaliva a balzelloni, arrancando, il sentiero della val Veny.

I diavoli zoppi, si sà, godono nell'inferno di particolare prestigio; ma il montanaro, pur non avendo specifica competenza in materia, si accorse subito che quello che aveva incontrato sulla sua strada non era che un diavolaccio degli ultimi ranghi, che si era preso una storta nel fervore di qualche danza scatenata ed ora, ogni qualvolta incespitava in un sasso, sembrava incerto se bestemmiare Dio o gli altri satanassi, che se ne erano andati per conto loro, lasciandolo in difficoltà.

Il diavolo, a sua volta, aveva valutato il contadino: tanto ingenuo, per quanto avesse bianchi i capelli, da procurargli un bastone per agevolargli il cammino e da compatire la sorte dei demoni relegati tra i ghiacci.

<<Deve pesarvi parecchio stare lassù, dal momento che siete abituati a godervi un bel fuoco>>, diceva infatti il vecchio.

Il demonio, divertito, si impegnò ad insegnare a quel buon uomo che ci sono inferni di

ghiaccio ed inferni di fiamme, di modo che il dannato vissuto in regioni riarse dal sole si tormenta ancor più tra le vampe roventi, mentre batte i denti in eterno chi già in vita temeva le asprezze del gelo.

Ad ogni buon conto, nelle fiamme roventi o tra i nevai, i diavoli stanno sempre d'incanto.

<<Ecco perché i nostri preti non riescono a farvi abbandonar quella ghiacciaia!>>, ammiccò il contadino, sornione.

<<La ragione è ben altra>>, sbottò lo zoppo con accento di scherno. <<Davvero? Forse non sanno abbastanza di latino?>>

<<Oh, per quello il latino lo sanno, anche troppo! Ce ne hanno fatto fare indigestione.

La verità è che sembra li scegliate apposta per non metterci neppure in imbarazzo.>>

<<Possibile? Ci siamo rivolti ai più rispettabili e degni.>>

<<Ma non ne avete trovato uno solo senza macchia>>, scappò detto al demonio infortunato.

Giunto al suo campo, il contadino lasciò che quello stinco d'inferno proseguisse da solo, e, zappando, pensava: <<Chi l'avrebbe mai detto! Quel fior fiore di eccellenze e monsignori, che venivano sù in pompa magna, con tanto di pretini e chierichetti a reggere bordone! E bravi i nostri don! Incenso e formulari, acquasanta e latino, grandi segni di croce, e il maligno nel cuore! Sfido che i diavoli non se ne andavano via: neanche il solletico dovevano fare loro gli esorcismi>>.

Non vedeva l'ora di ritrovarsi con i compaesani, perché, trovato finalmente il bandolo, dovevano pur venire a capo della cosa.

A sera tennero consulta.

<<Via le cappe di ermellino e gli zucchetti viola!>>, suggerì subito uno. <<Non si è sicuri di quello che c'è sotto.>>

<<Ma chi ci garantisce che reverendi prevosti e curati non nascondano qualche

magagna?>>, incalzò un altro.

<<L'acqua più pura, comunque, sgorga dalla terra>, dichiarò un terzo. <<Meglio guardare in basso.>>

Non ci fù chi non fosse d'accordo. Ma, a furia di scendere nella scala gerarchica dai più alti ai più umili prelati, si sarebbero trovati col non aver più sottomano possibili esorcisti, se qualcuno non si fosse ricordato di un frate cercatore del convento di San Francesco di Aosta, così insignificante che a malapena si accorgevano della sua esistenza quanti gli stavano gomito a gomito, ma così limpido e semplice che ben potevano riferirsi a lui le parole di Cristo: <<Ti rendo lode, Padre, perché hai nascosto queste cose ai dotti ed ai sapienti, per rivelarle ai piccoli>>.

Di rivelazioni, in verità, il buon francescano non pensava di averne ricevute; sicché, invitato ad esorcizzare i diavoli del Mont-Maudit, si ritrasse sbigottito, piegandosi su un raccolto segno di croce. E i contadini, ammiccando maliziosamente a quel rifiuto, l'unico ricevuto da tanti interpellati, sempre più si confermarono nell'idea di aver colto stavolta nel



segno.

Non si scoraggiarono, quindi, di fronte al diniego; e quello che non avevano ottenuto con la sollecitazione diretta, decisero di conseguire per altra via, facendo esercitare al monachello la santa virtù dell'obbedienza.

Si recarono perciò dal superiore del convento.

<<Non vedo che cosa mai possa fare per voi questo nostro fratello, che già non abbiano tentato i più degni prelati>>, tergiversò il priore. <<E evidente che i vostri sono diavoli ostinati.>>

E i montanari zitti, ma ostinati anche loro: decisi a non andarsene, senza avere raggiunto lo scopo. Fermi nel loro proposito, anche quando il francescano gettò loro in faccia, per chiudere definitivamente la questione: <<Vi rendete conto che non conosce una sola parola di latino?>>.

Pazienza, lo volevano ugualmente, anche senza il latino.

Per quell'umile cercatore, buono solo ad andare di porta in porta allungando la mano per la questua, scartavano frate Egidio, che sapeva far prediche da strappare le lacrime, rifiutavano frate Marcello, da cui andavano a confessarsi i notabili della città, rinunciavano a frate Leone, che nel cantar messa sembrava gareggiare con gli angelici cori, ricusavano frate Timoteo, tanto sapiente da citare a memoria qualsivoglia Padre della Chiesa.

<<State a sentire, molto reverendo,>> tagliò corto il più anziano della delegazione venuta a presentare la richiesta. <<Con tutto il rispetto per i vostri stimati confratelli che il Cielo ha dotato di eccelse virtù, a noi quel fratellino basta: e vi spiego perché. Neppure noi si conosce il latino, ma il demonio che viene a tentarci sà pur farsi capire, e come! Ne abbiamo dedotto che,

nella maschada che infesta il Mont-Maudit, deve per forza esserci qualche ignorante che parla come noi poveretti e - vogliate scusare se ce lo accomuniamo - come il vostro questuante. I diavoli, dunque, sapranno capirlo.>>

Il priore non seppe più che dire. Si strinse nelle spalle e, poiché li conosceva generosi in elemosine, in rapporto alle loro possibilità, per disfarsi al più presto dell'incomodo fece chiamare il frate mendicante, al quale, senza badare a suppliche e proteste, impose, lì per lì, il deprecato viaggio in alta valle.

Felici della riuscita dell'impresa, i montanari gli si strinsero attorno e, per affrettare il ritorno, non permettendogli la regola di salire su una cavalcatura a quattro zampe, facendogli forza, sempre con il più gran rispetto, a turno lo portarono a spalle dal convento di Aosta in val Veny.

Per il tapino quel comodo trasferimento fu mille volte più gravoso di qualunque viaggio avesse mai compiuto, sotto il sole cocente o la sferza del gelo, piegato sotto il peso della più greve bisaccia. Protestò lungo tutto il percorso la propria nullità, invocando dal Cielo perdono per il gesto superbo che il dovere dell'obbedienza gli avrebbe imposto di compiere tra poco.

Ma non era il solo a stare sulle spine.

I diavoli della montagna maledetta, sentendo appressarsi l'eletto di Dio, nella cui purezza di cuore intuivano un'irresistibile forza, tenevano combutta, furenti di rabbia impotente, alla ricerca di qualche cavillo che consentisse loro di continuare ad abitare quella sede, concedendosi, come in passato, lo svago di frequenti sarabande.

Ma, quando furono convocati dal frate e si sentirono costretti da una volontà superiore ad ubbidire all'invito, pur dispiegando davanti a lui il terrificante complesso delle loro forze, pur ostentando scherno e facendo mostra di non aver paura, non seppero che aggrapparsi a due fragili appigli, che il candore dell'esorcista vanificò senza sforzo.

<<Niente da fare con noi, fraticello!>>, l'apostrofò minaccioso un satanasso.

<<Ritornatene in fretta al tuo convento e non starci tra i piedi, perché neppure tu sei senza

macchia. Credi che non ti abbia visto, qualche giorno fa, mentre rubavi in un prato dell'erba?>>

<<Ne presi una manciata, è vero>>, ammise il questuante, battendosi il petto.

<<Avevo camminato tanto che mi bruciavano i piedi; ma non pensavo di fare peccato, sostituendo le foglie che mi si erano seccate nei calzari: perché lasciai nel prato un po' di fieno, al posto dell'erba che coglievo fresca. Se involontariamente ho mancato, mi perdoni il Signore.>>

<<Io ben ricordo>>, incalzò un altro demoniaccio nero, <<che l'autunno scorso, passando in un vigneto, ti appropriasti di un grappolo maturo.>>

<<Lo ricordo anch'io>>, confermò senza esitare l'accusato. <<Lo dissi al priore, appena rientrato al convento. Mi ero permesso infatti di prendere una monetina della questua (la lasciai sul muretto della vigna) per pagare quell'uva. Un confratello malato, vedete, aveva espresso il desiderio di mangiarne. Quanto a me, non ne assaggiai un solo chicco. Riconosco, però, che feci male a non chiedere prima il permesso e mi ripropongo, al ritorno, di confessarmi di quella dimenticanza, di cui ora pubblicamente mi accuso, invocando misericordia dal Cielo.

In ogni caso, voglio sappiate che non sono venuto qui per pretesa di saper comandare all'inferno, io, che sono il servo dei servi del Signore. Ma, per l'obbedienza che devo al priore, che così mi ha ordinato, dico a voi, demoni disturbatori, che smettiate di tormentare i bravi contadini della val Veny, che onestamente lavorano i loro campi, mi riempiono le bisacce di provviste per il convento, rispettano le leggi del buon Dio e si uniscono alla mia povera preghiera per chiedere al Cielo di aver compassione delle loro miserie e di cacciarvi di qui, nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.>>

Amen, dissero in coro i montanari.

I diavoli, sconfitti da quel puro di cuore, a capo basso e con la coda moscia, sgattaiolarono tra le rocce, cercando la strada più breve per rientrare all'inferno.

Né mai più, da quel giorno, la val Veny fu devastata dalle turbe maligne.

*La
scacciata
dei Diavoli
da Arezzo
di Giotto*



Le leggende che si intrecciano attorno al Monte Bianco accompagnano le tappe segnate dai significativi mutamenti del suo nome. Chiamato un tempo semplicemente Grand-Mont, Grande Montagna, poi Mont-Maudit, Monte Maledetto, perché la fantasia popolare lo vedeva infestato da spiriti maligni di ogni sorta, secondo la tradizione ebbe la rassicurante denominazione di Bianco, quando un misterioso viandante, per ricompensare i montanari che vivevano ai suoi piedi della generosa ospitalità con cui l'avevano accolto, imprigionò sotto una gelida coltre tutti i geni nefasti che li angustiavano.

Nella realtà il massiccio venne chiamato Monte Maledetto quando, nel corso della Piccola Età Glaciale, il ghiacciaio avanzò tanto da inghiottire pascoli e abitati. Ma san Francesco di Sales, vescovo nel XVII secolo della diocesi che comprendeva la valle dell'Arve invasa

dalle colate di ghiacci, usò nei suoi scritti il nome benaugurante di Mont-Blanc, adottato poi dai cartografi del Settecento.

La leggenda vuole che tra le nevi perenni del gruppo montuoso continuino ad essere confinate le forze del male, sconfitte da santi famosi o semplici curati e che altri geni malvagi, racchiusi dall'incantesimo di un mago nella possente torre del Dente del Gigante (che la tradizione identifica con Gargantua), disperatamente, ma invano, cerchino di forzarne l'uscita.

Mauro



Mi capita spesso di frequentare, per motivi affettivi, la bella Valle Maira. Conoscevo la valle già in gioventù ove ebbi occasione molte volte di condurre escursioni di diversa difficoltà e lunghezza, in particolare nell'alta valle, come nel vallone di Unerzio o nel vallone di Marmora, o piuttosto nel vallone di Elva e perché no, alla testata della valle, attorno allo Chabeyron, alla Rocca Provenzale e alla Castello. Camminate lunghe, interessanti per gli aspetti morfologici del terreno: durante una settimana di GTA in Valle Maira ricordo nei diversi spostamenti di aver incontrato rocce di natura dolomitica come l'altopiano calcareo della Gardetta, più in là fasce di calcescisti e ancora banchi rocciosi di rocce metamorfiche di gneiss, micascisti e graniti, come il monte Roccerè conosciuto per le sue "coppelle". Itinerari che ti soddisfano per gli ampi panorami in tutti i periodi dell'anno.

Ma l'incontro con la cultura, con la tradizione profonda della valle e in particolare della bassa valle Maira, l'ho avuto nella maturità, vivendo a contatto degli amici di Lottulo, frazione di San Damiano Macra, che mi hanno fatto scoprire le tradizioni orali di questa valle, acquisendole dalle loro testimonianze artistiche.

E' così che ho appreso dalla tradizione orale delle valli occitane cuneesi il mito del Sarvanòt, inteso come "uomo selvaggio", identificato nell'immaginario a un uomo o anche ad una donna, piccolo, brutto, peloso, con i piedi caprini, allegro, chiassoso, quasi più intelligente degli uomini, buono ma alquanto dispettoso.

Le leggende sull'uomo selvatico sono molto diffuse lungo tutto l'arco alpino e gli Appennini e le narrazioni delle diverse terre alte hanno elementi comuni tra loro. Tuttavia il Sarvanòt della Valle Maira ha la caratteristica di essere "dispettoso e nocivo".

Nella tradizione del passa parola, gli si imputava di buttare a terra i panni stesi o di scambiare il sale con lo zucchero o di introdursi nelle stalle e fare confusione con le catene delle mucche, e ancora, di impedire al



latte di cagliare, di scompigliare le matasse di filo alle tessitrici, di riempire di fumo le cucine.

La tradizione vuole che il tempo atmosferico, ventoso o piovoso, influenzasse il suo stato d'animo, che era molto labile, per cui passava facilmente dalla contentezza alla tristezza.

Essere puro e libero, privo di secondi fini, viveva tra i monti della valle negli anfratti e nelle caverne.

Mito e leggenda si fondono e diventano letteratura del popolo della Valle Maira, letteratura che assume l'impegno di intrattenere e divertire la comunità, con episodi di narrazione di vita quotidiana, intervallati da relazioni interpersonali. Dunque, una narrazione con contenuti profondi quali la solidarietà, il rispetto della diversità, valori sociali indispensabili in una comunità soprattutto montana, in cui è importante lo scambio, l'aiuto reciproco, il sostegno del più debole.

Questa tradizione del mito del Sarvanòt rivive nella testimonianza artistica iniziata e ravvivata dalle "Donne di Lottulo", un gruppetto di donne di diverse età che con capacità artistica e amore per le tradizioni della Valle Maira hanno saputo creare la loro interpretazione del Sarvanòt.

Con abilità manuale hanno fatto rivivere il pazzereccio folletto ricomponendo i rametti che il Maira trasporta nel suo lungo e involuto

percorso verso la pianura oltre Dronero per farne un rigido fantoccio ligneo, che viene appeso in prossimità dell'entrata delle case, quasi ad affacciarsi curioso per osservare la vita degli abitanti del fondovalle.

Lottulo rivive questa tradizione popolare grazie ai tanti Sarvanòt che fanno capolino appesi alle case dei suoi abitanti.

E così se percorrerete la strada che da San Damiano Macra porta alla testata della Valle Maira, non potrete non incontrare questa graziosa frazione attraversandola. Dunque siate curiosi scoprendo i suoi Sarvanòt!

Ma la magia non sta solo in questi fantocci creati quasi per assicurare ai suoi abitanti e ai viandanti un buon auspicio, occorre fermarsi e incontrare, nelle serate estive, le Donne di Lottulo: come in una fiaba, si riuniscono insieme e con la sapienza di altri tempi lavorano i materiali che il fiume Maira porta a valle. Legnetti, liane di salice, pietre dalle sagome curiose sono utilizzati per creare con le loro mani testimonianze artistiche delle leggende della Valle Maira.

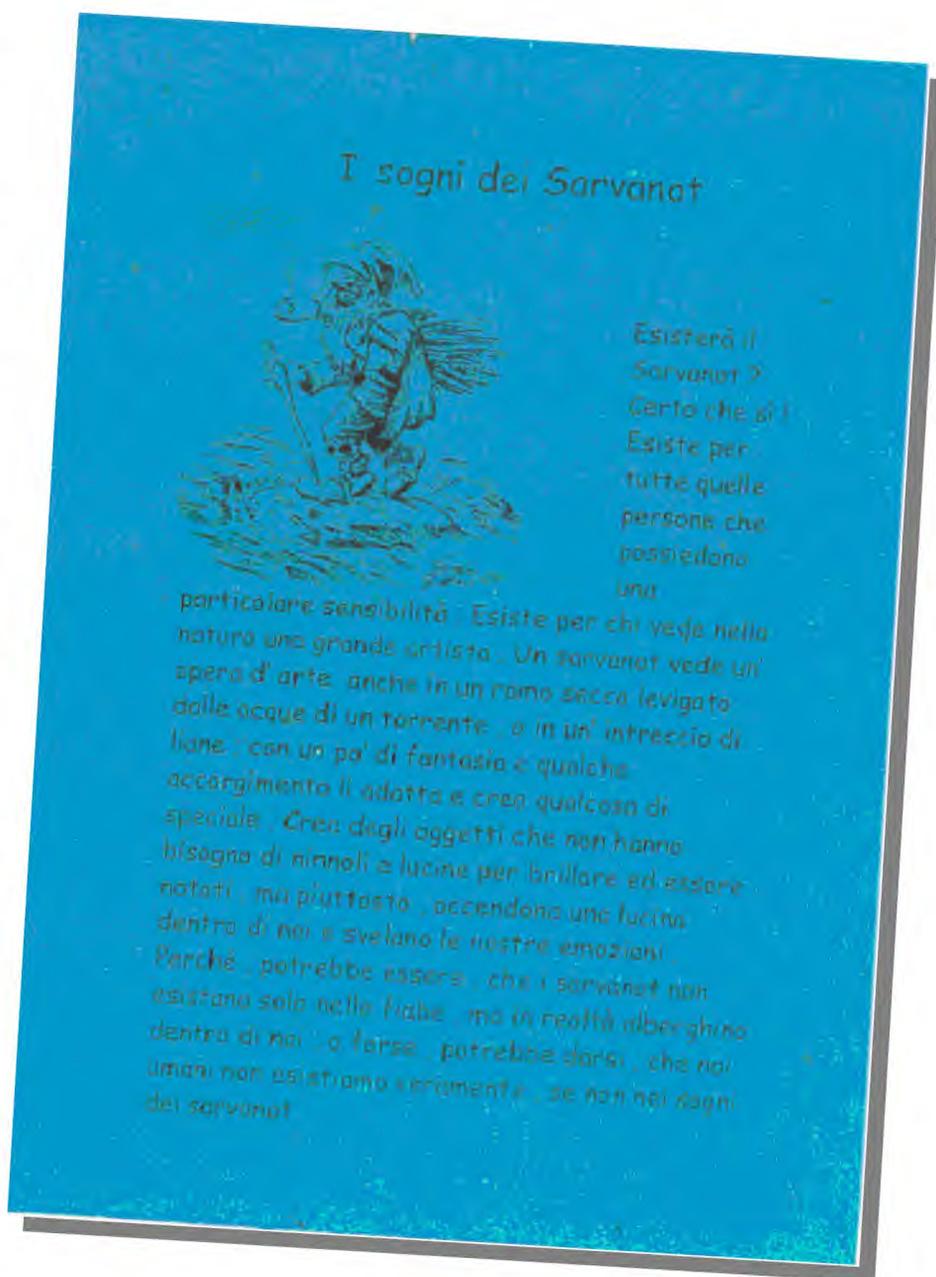
E nel mentre si raccontano i fatti che sono accaduti, le storie dell'una o dell'altra, gli

incontri di recente avvenuti.

Le Donne di Lottulo, protagoniste della rinascita del piccolo borgo, rappresentano una vivace esperienza di testimonianza artistica della bassa valle Maira.

E così, in una serata estiva, a spasso per il borgo potrebbe accadervi che, percorrendo il sentiero che porta al fiume Maira, possiate scorgere proprio il Sarvanòt di Lottulo!

Laura



Al Reggimento

Canto degli Alpini in dialetto piemontese, noto a partire dagli anni '30 del secolo scorso, viene ricordato anche con versioni leggermente diverse e con altri titoli: "Sai nèn perché" (Grassa 1930 e ANA Torino 1931), "A la matin bonora", "I dispiasi d'noiatri povri alpin". Narra in tono autoironico le disavventure della vita di caserma, tra marce faticose, disciplina e rancio immangiabile, cui gli alpini reagiscono con bonaria contestazione.



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss



AL REGGIMENTO

*A la matin bonora
an fan levè
an portu in piassa d'armi
a fè istrussion
an fan marcè in avanti
e poi an darè
e noi autri povr'Alpini
an fan male i pè*

*Sai nen perchè
an fan male i pè
as marcia mal
as marcia s'ai marciapè*

*Festa del Regimento
rancio special
an dan la pasta suitea
senza el formag
an dan i salamini
can fa ste mal
e noi marcuma
visita a l'induman*

*Sai nen perchè
an fan male i pè
as marcia mal
as marcia s'ai marciapè*

*Alla mattina di buon'ora ci fanno alzare
ci portano in piazza d'armi a fare istruzione
ci fan camminare in avanti e poi indietro
e a noi altri poveri alpini ci fan male i piedi!*

*Non so perché ci fan male i piedi
si cammina male sui marciapiedi.*

*Festa del reggimento rancio speciale
ci danno la pastasciutta senza il formaggio
ci danno anche i salamini che ci fan star male
e noi marchiamo visita all'indomani!*

*Non so perché ci fan male i piedi
si cammina male sui marciapiedi.*

*Canto degli Alpini in tono scherzoso viene
eseguito con armonizzazione dello stesso
coro Edelweiss con la parte iniziale a strofe,
mentre la seconda parte a banda.*

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.*



Ormai conoscete la mia passione per i semplici piatti contadini, una volta così frequenti sulle nostre tavole ed oggi spesso dimenticati per far posto ad alternative alimentari più sbrigative e pubblicizzate.

Questo mese va in scena il Gatò di patate (tortino di patate al forno) farcito con prosciutto, pancetta e tanta mozzarella... oltre ad alcuni altri ingredienti sfiziosi che faranno la felicità del vostro palato e l'irresistibile Sanraù piemontese, il cui aroma di aceto bianco già mi pare di sentirlo al solo parlarne .

E non ditemi adesso che questi piatti non vi riportano all'intimità della vostra adolescenza quando a farveli trovare sulla tavola della cucina provvedevano le vostre mamme ...

GATÒ di PATATE

Rivisitazione di una antica ricetta napoletana

E' un piatto molto gustoso, che fa grande festa in tavola.

E' un secondo completo. Dedicate il tempo giusto alla sua preparazione seguendo fedelmente i tempi indicati nella ricetta.

Preparazione: 60 minuti

Cottura in forno: 40 minuti

INGREDIENTI (Dosi per 4 persone)

- Patate g 1200
- Uova 2
- Latte ml 160
- Prosciutto Cotto fettine sottili g 150
- Salame a grana grossa g 100
- Pancetta a fettine sottili g 100
- Mozzarella Fior di Latte g 200
- Parmigiano grattugiato g 50
- Provola affumicata g 100
- Burro per impasto patate g 50
- Pangrattato g 40
- Burro
- Noce Moscata
- Sale

Attrezzatura necessaria in cucina : una teglia, il forno

PREPARAZIONE

Mettete le patate con la buccia in una pentola con abbondante acqua fredda e cuocete per 45 minuti, poi fatele intiepidire, pelatele e schiacciatele con le mani mettendole in una terrina capiente.

Tagliate il salame a dadini molto piccoli.

Spezzettate le fette di prosciutto

Tagliate la mozzarella e la provola a fettine sottili.

Sbattete in una ciotola l' uovo.

Lavorate nel grilletto le patate con una forchetta facendo incorporare il burro, il latte, un pizzico di noce moscata e di sale, il parmigiano grattugiato, i dadini di salame e l'uovo sbattuto, fino ad ottenere un purè ben amalgamato.

Preriscaldate il forno a 180°

COTTURA

Imburrate una teglia da forno e cospargetela di pan grattato, poi mettete sul fondo un primo strato di purè, distribuite sopra la purè metà delle fettine di mozzarella, di provola e di prosciutto cotto (alternandole) e distendete sopra metà delle fettine di pancetta.

Mettete un secondo strato di purè e distribuite sopra le rimanenti fettine di mozzarella, di provola e di prosciutto cotto (alternandole) e distendete sopra le fettine rimanenti di pancetta.

Terminate con uno strato di purè, lisciando la superficie, spargete il pangrattato e aggiungete qualche ricciolo di burro distribuito in modo omogeneo su tutta la superficie.

Mettete nel forno caldo a 180° e cuocete per 35 minuti poi alzate il forno a 220° e dorate per 3 minuti.

Lasciate intiepidire e servite in tavola.

SANCRAU

Rivisitazione di una gustosa ricetta storica di campagna

E' un piatto tradizionale autunnale – invernale secondo la stagionalità del cavolo.

E' il contorno ideale per il cotechino bollito. Si accompagna molto bene anche ad un piatto di formaggi stagionati o alla salsiccia arrosto (in questo caso a fine cottura, passarla 5 minuti direttamente nel tegame insieme al cavolo).

Cottura separata: un soffritto di scalogno

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 75 minuti

INGREDIENTI (Dosi per 4 persone)

- Cavolo verza 1 intero
- Olio extra vergine di oliva n.8 cucchiari
- Aceto di vino bianco ml 120
- Acciughe sott'olio n.6
- Acqua calda per cottura ml 120
- Spicchio d'aglio pelato n.2
- Zucchero n. 2 cucchiaini
- Cannella n. 2 pizzichi
- Pepe nero
- Sale
- Soffritto di scalogno (fatto a parte)

Attrezzatura necessaria in cucina : un tegame Ø 28

PREPARAZIONE

Mondate eliminando tutte le foglie esterne più dure e tagliate a listarelle sottilissime il cavolo, eliminando, mentre tagliate le listarelle, anche le costolature dure interne.

Lavate in abbondante acqua corrente con lo scolapasta tutte le listarelle e asciugatele con la centrifuga asciugaverdura.

Spezzettate a tocchetti piccoli le acciughe.

Cuocete il soffritto di scalogno

COTTURA

Mettete nel tegame l'olio, l'aglio, il cavolo e

fate cuocere con il coperchio mescolando di tanto in tanto (facendo attenzione che il cavolo non si bruci scurendo) per 15 minuti a fuoco molto basso.

Nel frattempo fate sciogliere le acciughe nella casseruola con il soffritto già cotto, mescolando bene per 5 minuti a fuoco basso.

Versate nel tegame dei cavoli il soffritto con le acciughe, aggiungete un pizzico di sale, una macinata di pepe nero, il pizzico di cannella e, mescolando di tanto in tanto, fate insaporire per 5 minuti sempre a fuoco molto basso.

Aggiungete l'acqua calda e cuocete a fuoco molto basso con il coperchio per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e facendo attenzione che il cavolo non bruci e non attacchi sul fondo, (se risulta ancora troppo asciutto aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda).

Aggiungete l'aceto, spolverate lo zucchero, mescolate bene e continuate la cottura a fuoco basso con il coperchio per 35 minuti o più (saggiate ogni tanto la cottura perché il tempo dipende molto dalla consistenza del cavolo), facendo molta attenzione che il cavolo non bruci o si attacchi sul fondo (se risulta ancora troppo asciutto aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda). A cottura ultimata il cavolo deve risultare completamente appassito, morbido e saporito.

Mauro



I pelassiers di Elva in val Maira

Vivere in montagna, adesso come una volta, non è mai stata una cosa semplice; all'inevitabile solamento invernale spesso si aggiungevano altre difficoltà legate all'andamento stagionale e altri inconvenienti come valanghe, incendi, siccità, epidemie che mettevano a dura prova la vita stessa delle persone che per forza dovevano trovare qualcosa in più che permettesse loro di sopravvivere.

Da qui il nascere e il moltiplicarsi di altri mestieri che la montagna stessa e anche il piano potevano offrire soprattutto se praticati tra l'autunno e la primavera in coincidenza con l'invernale sonno dei monti.

Lavori stagionali capaci di crescere sino a quasi soppiantare la dedizione alla terra e al bestiame e diventare una vera e propria professione permanente. Senza però tradire la montagna.

E così, ai lavori stagionali in pianura, se ne aggiungevano altri molto legati alle tradizioni delle singole valli.

In val Germanasca c'erano e ci sono tutt'oggi i minatori che estraggono il talco; in val Pellice abbondano le cave di pietra. La stagione negli alberghi, in valle Susa e Chisone, assorbe molte persone, specie in inverno, senza contare gli impianti di risalita.

In Val Maira, nel vallone di Elva, si sviluppò in passato una strana e singolare occupazione: il mestiere del caviè (pelassier in provenzale) ossia il raccoglitore di capelli che poi venivano utilizzati per confezionare parrucche.

Il comune di Elva è situato in alta valle Maira e comprende una ventina di borgate poste in quello che fu un ampio anfiteatro glaciale ora ricoperto di boschi e pascoli.

I colli di Sampeyre e della Bicocca lo mettono in comunicazione a nord con la valle Varaita, mentre a sud l'anfiteatro si chiude su uno strettissimo vallone, un vero e proprio orrido, detto "Comba" che convoglia le acque nel sottostante torrente Maira.

Secondo la tradizione quattro uomini, legionari romani o briganti in fuga alla ricerca di un rifugio inaccessibile, sarebbero i mitici fondatori.



*C'era una volta
Ricordi del nostro passato*

Elva ha il suo capoluogo nella borgata Serre, 1637 metri di quota, posta al centro dell'ampia conca.

Ai 1300 abitanti dei primi anni del 900, si è passati ai meno di 100 di oggi. L'isolamento geografico e la difficile economia di alta montagna non impedirono a Elva di eccellere anche in campo artistico come testimoniano l'armonia dell'architettura spontanea delle sue borgate e le opere d'arte di cui la parrocchiale è depositaria.

Tra tutte emergono gli affreschi di un pittore per secoli sconosciuto, detto il "Maestro d'Elva", ora identificato nel fiammingo Hans Clemer che ha decorato la chiesa con immagini che raccontano la vita della Vergine Maria, con scene della Crocefissione e altro.

Da sempre fondata sulle attività agropastorali, l'economia di Elva ad un certo punto non riuscì più a soddisfare le esigenze della



popolazione residente confinata in alta quota; a superare il divario tra le risorse disponibili e la densità demografica.

Unico rimedio l'emigrazione, largamente praticata dall'autunno alla tarda primavera, quando il risveglio della natura richiamava il montanaro ai lavori agricoli. Partiva l'uomo adulto e spesso si portava dietro un figlio, già grandicello; due bocche in meno da sfamare al magro desco familiare durante il lungo inverno. Destinazione: Piemonte o Lombardia, soprattutto la vicina Francia.

Per quali lavori? Privilegiati erano coloro che un mestiere ce l'avevano: arrotini, bottai, cardatori e altri mestieri.

Anche i bambini venivano affittati, soprattutto per accudire gli animali al pascolo. Oppure il commercio; significativo quello dei venditori d'acciughe (ancivè). E con esso il caso, tutto elvese, non meno singolare, dei caviè o pelassiers: i raccoglitori e venditori di capelli. Le origini di tale mestiere restano vaghe.

Si parla di un soldato, di origini elvesi, che apprese il mestiere sulla fine del 700 a Venezia; altra versione, più plausibile, racconta la storia di un cameriere che a Parigi, nella seconda metà dell'800, intuì la possibilità della cosa dopo un incontro con acquirenti americani fabbricanti di parrucche.

Ancora: si sostiene che, almeno inizialmente, ci fosse un altro mestiere: quello di ambulante venditore di stoffe.

Sarebbe questa l'attività originaria.

L'ambulante, fiutata l'esistenza di un mercato dei capelli, avrebbe a poco a poco abbinato le due operazioni, con una mano vendendo le stoffe e con l'altra acquistando i capelli che avrebbe poi rivenduto ai grossisti.

Fino a quando la seconda si dimostrò più redditizia della prima confinando le stoffe solo più ad articolo di baratto. Comunque, una volta nato, il mestiere di caviè si affermò e durò sino a poco dopo l'ultimo conflitto mondiale.

Il mestiere comportava un lungo girovagare, dai mesi di ottobre a maggio, per paesi e per campagne.

Scopo: convincere le donne a privarsi della chioma in cambio di un taglio di stoffa.

Il materiale raccolto era poi ceduto a grossisti

per essere destinato alla fabbricazione delle parrucche.

Fondamentale, per l'esercizio della professione, era la capacità di persuasione che si manifestava nell'abbigliamento curato e nello charme in qualche modo da seduttore.

Ne era vittima la titolare della capigliatura, magari suggestionata dall'annuncio che la moda voleva i capelli corti, ma più spesso spinta al sacrificio dalla sua povertà e dal desiderio di un nuovo grembiule e di un fazzoletto da mettere in testa in attesa della ricrescita dei capelli.

Il raggio d'azione era estesissimo; nord Italia, in primo luogo, ma pure le Marche vennero frequentate. Soprattutto il Veneto dove la qualità del capello andava a braccetto con la povertà della gente.

Si andava anche all'estero: Francia, Spagna, persino la Scandinavia. I lunghi tratti di viaggio era percorsi in treno e poi, a piedi, si setacciava il territorio, palmo a palmo.

Sacchi di iuta servivano a raccogliere i capelli, mentre un altro sacco conteneva i tagli in stoffa da offrire in contropartita.

Poi il materiale veniva concentrato in punti di raccolta.

Durante la stagione un caviè metteva insieme, mediamente, dai 50 agli 80 chilogrammi di capelli.

Alcuni vendevano subito la merce, altri la portavano sino a Saluzzo dove la merce era valutata in relazione alla finezza, ondulazione, colore e lunghezza.

Unità di misura il peso, salvo i casi di trecce di particolare lunghezza che facevano caso a sé spuntando prezzi molto elevati.

Anche i "capelli del pettine" avevano il loro valore e non venivano scartati; anzi necessitavano di una lavorazione lunga e laboriosa, per pulizia e selezione del colore e della lunghezza sino a che si facevano delle mazze dove i capelli venivano allineati tutti da una stessa parte.

Così facendo ne derivò una nuova attività, di tipo artigianale.

Tutta Elva divenne un vero e proprio laboratorio coinvolgendo pure coloro che restavano al paese, le donne soprattutto.



Secondo una stima, negli anni venti e trenta del 900, su poco più di 1000 abitanti, almeno 500 erano occupati nella lavorazione del capello.

Crebbe il reddito e molti, per comodità, lasciarono il paese. Abbandonata l'agricoltura trasferirono il loro laboratorio a Dronero o a Saluzzo.

Qualcuno, addirittura, arrivò ai vertici del processo produttivo diventando persino fabbricante di parrucche.

Il mestiere di pelassier si è estinto dopo l'ultimo conflitto, ma il ricordo resta vivo ancor oggi, anche se la memoria si fa labile.

A questo proposito i due volumi di Nuto Revelli, "Il mondo dei vinti" e "L'anello forte" raccontano testualmente la testimonianza di tanti montanari delle valli sud-occidentali del Piemonte da lui raccolte personalmente.

Sono quadri di vita vissuta; nascite, morti, lavoro, natura, guerra, alimentazione, scuola, clima, feste, strade, matrimoni....

Tutto vi figura, senza finzioni. Ogni momento dell'esistenza umana vi compare. E quando il protagonista è un uomo o una donna di Elva, il tema "caviè" viene fuori con grande frequenza con una immediatezza che ancora stupisce dato che, il più delle volte, si tratta di memorie di molti anni prima.

Le testimonianze.

Daniele Mattalia (1897-1973) contadino.

"Io avevo 14 anni quando sono andato per la prima volta nel Veneto, a Udine con un mio

cugino e un altro. Eravamo soci. Nel Veneto c'era una miseria ancora più grossa che nelle nostre valli. Là il pane non sapevano cosa fosse. Io le provincie del Veneto le ho passate tutte. Compravamo solo trecce. Partivamo verso la fine di settembre e tornavamo a Elva ai primi di giugno. Se mi faceva pena tagliare i capelli alle belle ragazze? Oh, solo arrivarci...il nostro problema era lasciare sulla testa delle ragazze solo una coroncina di capelli. Le ragazze di 10, 12 anni piangevano, ma le madri avevano bisogno di soldi. Quante trecce ho tagliato a Udine! Pagavamo 5 o 10 lire per treccia, ma le lire valevano di più dei biglietti da mille di adesso. Andavamo da un paese all'altro camminando. Sotto i 50 centimetri di lunghezza non tagliavamo, a meno che non fossero capelli speciali: il vero bianco, o il vero nero o biondo. Ma il capello più pregiato era quello bianco cenere e i capelli li pagavamo prima di tagliarli. Una volta ho tagliato una treccia lunga un metro e venti. Entravamo nei cortili dove c'erano tante famiglie grosse, e tutte in miseria. Era così nelle montagne del Veneto, ma anche in pianura. Duemila lire di guadagno per ciascuno di noi tre, erano soldi. A quei tempi una vacca valeva 500 lire. Un anno siamo partiti da Verona a piedi, per risparmiare la spesa del treno. In poco più di una settimana siamo arrivati a piedi sino a Elva. Ah, risparmiare le 10 lire del viaggio era importante".

Giovanni Pietro Mustat (1907 – 1973)

"Un inverno io e mio zio siamo andati a tagliare i capelli alle donne. Siamo passati dalle parti di Piacenza e poi abbiamo raggiunto le valli di Brescia e Bergamo e poi siamo andati sino in Trentino. Avevo 16 anni. Tagliavamo solo trecce. Pettinavamo le ragazze e poi avanti con il taglio dei capelli, a zero. Mi faceva impressione vedere quelle teste rasate... Una volta, dalle parti di Bergamo, mio zio ha visto tante ragazze che entravano in una filatura. Mi ha detto: "Ho visto due o tre ragazze che hanno dei capelli biondi e ricci bellissimi. Io ci ho provato, ma non ho combinato niente. Ci devi andare tu, che sei giovane. Le aspetti quando escono dal lavoro e ti fai invitare questa sera alla veglia". Allora mi sono fatto coraggio, alla era sono

andato alla veglia con quel gruppo di ragazze. Ho preso a parlare, poi ho chiesto che mi dessero un pò dei loro capelli. Nella stalla c'erano anche le madri che hanno cominciato a dire: "Ma accontentatelo un po' questo bravo giovane". Ho tagliato i capelli a tutte otto quelle ragazze; alcune di quelle trecce erano bellissime, valevano cento volte quelle comuni. A tagliare alla prima ho avuto un po' di paura; se piangeva mi comprometteva il taglio di tutte le altre. Non ha pianto, anzi rideva, e anche le altre erano allegre ".

Caterina Lombardo (1901 – 1979)

A 14 anni sono andata a lavorare i capelli, io e le mie sorelle. Andavamo da mio cognato; eravamo sei o sette ragazze a lavorare nella sua stanza. Lavoravamo i capelli del pettine. Nei collegi pettinavano le bionde e le nere e a noi arrivavano quei grovigli di capelli mischiati e bisognava sceglierli per colore. C'era un ferro, una specie di ago da calzolaio e si faceva così e così per districare, per distendere questi capelli già divisi per colore. Mettevamo in grembo un mucchietto di questi capelli stirati e li avvitavamo, li arrotolavamo come a fare un pan di burro. Poi li

districavamo sul pettine in maniera che i capelli tornassero ben distesi. Li mettevamo poi nell'acqua calda e soda, per rivoltarli, perché le teste, le radici andassero tutte insieme. Ancora un'altra lavatura perché diventassero ben lucenti, una scelta per lunghezza, la legatura ed una volta asciutti erano pronti per fare la parrucca. Il Guadagno? Due lire al giorno a chi faceva le teste e alle altre che pettinavano 12 soldi. Il commercio che più andava era prima della guerra del '15. Anch'io ho venduto tre volte i miei capelli. L'ultima volta avevo 18 anni. Nessuna pena, tutte le ragazze vendevano i capelli. Ci lasciavano solo una corona sulla testa".

Chi volesse approfondire l'argomento trattato, e altri mestieri che non ci sono più, consiglio l'agile volumetto di Diego Crestani "Mestieri andati" L'epopea degli Ancivè e Caviè della Valle Maira.

Reperibile presso la libreria LA MONTAGNA via Sacchi 28bis a Torino.

Beppe



L'idratazione in montagna Ovvero... come sfatare il vecchio mito del non bere!



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Ricordo molto bene e forse lo stesso vale per molti di voi che leggeranno in questo articolo il monito "non bere mentre cammini in salita perché fa male".

Per anni mi sono chiesta il motivo di questo divieto poiché, sprovvista di qualsiasi nozione di fisiologia essendo poco più che una bambina, utilizzavo per i miei ragionamenti la logica più banale: sete e stanchezza = bere, bere e ancora bere... perché privarsi di tale piacere?

La realtà dell'idratazione riassunta in poche parole in effetti non è molto diversa, ma vediamo un po' più da vicino alcuni concetti non proprio semplici per capire meglio come funzionano davvero le cose...

Durante una attività fisica prolungata due sono i fattori che maggiormente limitano la performance e conducono ad affaticamento: la deplezione (o esaurimento delle scorte) di carboidrati e la disidratazione.

Noi ci occuperemo di quest'ultimo problema.

L'acqua rappresenta una grande percentuale in peso del nostro organismo (dal 55 % al 65 % circa) e riveste un ruolo fondamentale durante l'attività sportiva ed in particolare durante la contrazione muscolare.

Questa ha un basso rendimento e causa una notevole produzione di calore. L'energia termica liberata durante l'esercizio deve essere dissipata per evitare innalzamenti della temperatura corporea. Ciò avviene in parte per convezione tramite la vasodilatazione ed il conseguente aumento del flusso sanguigno a livello della cute.

Il ruolo più importante è svolto però dall'evaporazione del sudore la cui produzione viene innescata dopo qualche minuto dall'inizio dell'attività e può raggiungere anche valori di 2/3 litri l'ora durante esercizio pesante in ambienti molto caldi.

Ad ogni modo questo sistema di termoregolazione è favorevole all'allenamento.

Nelle persone allenate la produzione di sudore inizia più precocemente, è più abbondante e contiene meno sali. In quota un ruolo determinante nel bilancio idrico è da attribuire alla *perspiratio insensibilis*.

Questa consiste nella perdita (non percepita) di acqua attraverso la cute e la ventilazione ed è grande a causa della secchezza dell'aria inspirata. In aggiunta i livelli di ventilazione stessa possono essere molto elevati specialmente durante l'esercizio alle altitudini elevate.

La perdita rapida di acqua attraverso questo meccanismo inoltre non produce la stessa forte sensazione di sete che si ha a livello del mare.

La maggior parte delle attività svolte in montagna può essere ragionevolmente assimilata alla categoria degli "sport di endurance".

Queste attività sono caratterizzate da notevoli perdite di liquidi e necessitano di una idratazione adeguata e corretta al fine di evitare un calo delle prestazioni con ripercussioni importanti anche sulla incolumità personale.

In caso di grave disidratazione infatti si vengono a manifestare disturbi sia muscolari che dell'attenzione che possono mettere a rischio anche la vita.

Basti pensare che è sufficiente una perdita con il sudore pari al 2% del peso corporeo per avere una diminuzione della efficienza e del 5 % per ottenere un calo della prestazione del 30% con disturbi associati quali crampi e debolezza.

I liquidi del nostro organismo sono distribuiti per due terzi nello spazio intracellulare e per un terzo in quello extracellulare, di cui fa parte il plasma.

All'interno di questi compartimenti sono presenti diversi elettroliti (sodio, potassio, bicarbonati, cloro, magnesio,

fosfato) importanti per la contrazione muscolare.

Ogni soluzione è caratterizzata dall'osmolarità che rappresenta la misura del numero di particelle in essa disciolte. I fluidi che hanno una osmolarità uguale al plasma si definiscono isotonici.

Assieme all'acqua l'organismo con il sudore perde anche gli elettroliti (principalmente sodio e cloro ed in misura minore anche potassio e magnesio).

Il sudore è ipo-osmotico o ipotonico rispetto al plasma ovvero ha una minore concentrazione di sali minerali. Con il progredire della sua produzione la sua composizione cambia ed aumenta il suo contenuto di sodio e cloro.

A questo punto sarebbe utile sapere cosa e quanto bere durante attività quali in particolar modo alpinismo, sci alpinismo, ed escursionismo in cui la durata e l'intensità dell'esercizio associate alle avverse condizioni ambientali possono compromettere il bilancio idroelettrolitico in maniera importante.

Ci si chiede spesso: è giusto bere the in montagna? E gli integratori? E' corretto usarli ed in quale misura? E quali sono i più adatti? O è sufficiente la sola acqua?

Innanzitutto vale la premessa che è importante bere ad intervalli regolante soprattutto prima della comparsa dello stimolo della sete.

Il meccanismo della sete stessa, infatti, non è così immediato ed efficace come ci si potrebbe aspettare e spesso quando si avverte il bisogno di bere la perdita di liquidi ha già raggiunto valori considerevoli.

In montagna sono presenti dei fattori (maggiore irraggiamento, minore umidità dell'aria) che sicuramente influiscono negativamente sul bilancio idrico dell'organismo.

L'umidità assoluta è molto bassa alle altitudini elevate e spesso causa disidratazione.

Per questi motivi è fortemente raccomandabile introdurre liquidi ad intervalli regolari (circa 200 ml ogni 20-30 minuti può essere a grandi linee una misura corretta).

Dopo una attività fisica intensa e di lunga durata le perdite i verranno comunque i

completamente reintegrate alla fine dell'esercizio.

Una stima sommaria dei liquidi persi si può ottenere dalla misura del peso corporeo prima e dopo lo sforzo.

Ad ogni modo se le perdite non superano i tre litri (o l'attività fisica ha una durata inferiore ad un'ora) è sufficiente bere la sola acqua; non serve alcuna integrazione elettrolitica, se non quella che si ottiene con una normale alimentazione.

L'acqua quindi rappresenta la scelta primaria.

In montagna però l'esercizio ha solitamente una durata molto maggiore ed una intensità notevole.

Cosa è più indicato allora bere in aggiunta? Bevande quali the e caffè contengono caffeina che essendo un diuretico va ad aggravare il bilancio idrico.

L'eventuale aggiunta di zucchero o latte peggiora ancora la situazione.

Anche le bibite gassate non sono adatte per reintegrare le perdite di liquidi durante lo sforzo in quanto ipertoniche e troppo ricche di zuccheri.

La maggiore osmolarità di queste bevande rispetto al plasma rallenta di molto lo svuotamento gastrico ed il conseguente assorbimento di liquidi.

L'eventuale contenuto in caffeina può limitarlo ulteriormente e l'acido carbonico in associazione agli agenti aromatizzanti può danneggiare i denti e causare disturbi gastrointestinali.

Lo stesso dicasi per i succhi di frutta (anche il fruttosio rallenta lo svuotamento gastrico e l'assorbimento dei liquidi).

Un buon compromesso potrebbe essere quello di diluire i succhi con acqua (200 ml di succo d'arancia concentrato con 1 litro di acqua e 1 g di sale da cucina per ottenere una soluzione isotonica).

Gli alcolici disidratano l'organismo oltre a causare ipoglicemia se assunti a digiuno.

In quota inoltre possono aggravare i sintomi di un eventuale mal di montagna acuto.

Per quanto riguarda gli integratori andrebbero utilizzati solo in caso di perdite cospicue (e a

tutti gli effetti le attività in montagna rientrano in questa categoria).

Il vantaggio di queste bevande è la migliore "palatabilità" ed il mantenimento dello stimolo della sete che ne permette quindi una adeguata assunzione in termini quantitativi.

La quantità di liquidi è, infatti, il fattore più importante per mantenere una idratazione adeguata.

In base alla composizione gli integratori idroelettrolitici si distinguono in isotonici (elettroliti e carboidrati dal 6 al 8 %), ipotonici (con livelli di carboidrati inferiori) o ipertonici (con livelli di carboidrati superiori).

Secondo le indicazioni del Ministero della Sanità, Linee guida sui criteri di composizione e di etichettatura dei prodotti adattati ad un intenso sforzo muscolare, soprattutto per gli sportivi (Circolare n. 3 del 30 novembre 2005), questi prodotti dovrebbero contenere i seguenti elementi alle suddette concentrazioni:

Ione	mEq/l	Corrispondenti a mg/l
Sodio	20-50	460-1150
Cloro	non più di 36	1278
Potassio	non più di 7,5	292
Magnesio	non più di 4,1	50

L'osmolalità deve essere compresa tra 200 e 330mOsmol/kg di acqua.

Le basi caloriche devono essere rappresentate per il 75 % da zuccheri semplici e/o maltodestrine (polimeri del glucosio che influenzano positivamente l'assorbimento di acqua).

Il contenuto energetico deve essere compreso tra 80 e 350 kcal/L. (1 g di zuccheri corrisponde a circa 4 Kcal.).

In conclusione un buon compromesso

è rappresentato dalla assunzione sia di acqua che di integratori in considerazione del fatto che con il sudore almeno nelle prime fasi la eliminazione di elettroliti è minore rispetto a quella di acqua stessa e i soli integratori non equilibrano del tutto le perdite.

A distanza di tanti anni il buon senso ha avuto il sopravvento!

Silvia Piombino

Club Alpino Italiano

Commissione Centrale Medica

IDRATAZIONE E MONTAGNA : CONSIGLI PRATICI

1) bere ad intervalli regolari anche in assenza dello stimolo della sete

2) evitare thè, caffè, bibite gassate, succhi di frutta e bevande alcoliche

3) utilizzare la sola acqua per attività di breve durata e di impegno medio-lieve

4) utilizzare in aggiunta (e non solo!) integratori idroelettrolitici per attività faticose e di lunga durata (attenersi alle indicazioni del Ministero della Sanità)

Ricordate quindi di bere, bere e ancora bere, prima, durante lo sforzo ad intervalli regolari e non dimenticate che se disidratati lo zaino senza i liquidi potrebbe risultare molto più pesante del previsto per la stanchezza !!



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

Eiger, pazzia acuta!

Oberland Bernese, Eiger, cresta Mittelegi: nell'«età dell'infarto» un'ascensione quasi solitaria (agosto 2001)

Credevo di esserne fuori ormai, dopo una vita impiegata a valutare oculatamente i rischi che comportano certe escursioni e viaggi di terra e di mare.

Tanto che mi vantavo del fatto di sapermi garantire un buon margine di sicurezza per portare a termine diversi progetti.

Mi rimaneva però il dubbio se, invece di una sana maturità acquisita con il tempo, non si trattasse piuttosto di rincoglionimento senile.

Poi di punto in bianco, a 53 anni, mi faccio L'Eiger da solo e senza corda.

L'Eiger, la montagna assassina, lapide perenne del fior fiore dell'alpinismo mondiale. Fiumi di inchiostro sono stati versati sui primi disgraziati tentativi di conquista della famigerata parete Nord.

Sui primi successi ottenuti a prezzo di indicibili sforzi, protratti per diversi giorni bivaccando su una parete battuta da continue scariche e repentini cambi di tempo.

Sugli immane incidenti, come il caso dell'italiano rimasto a penzolare congelato in parete per due anni, attirando la curiosità morbosa di una miriade di turisti che affollavano le terrazze con binocolo degli hotel nel sottostante paesino di Grindelwald.

E così anch'io, ammaliato da tale fama, non ho potuto resistere alla tentazione di mettermi in viaggio per la Svizzera.

La vigilia di ferragosto del 2001.

Da Merano sono quattro passi. Nel senso di quattro valichi stradali. Una giornata di macchina tra le alte cime delle Alpi occidentali.

Vado.

Verso sera trovo alloggio in un tipico

Pensiero libero
Quello che mi vada di raccontare

ostello per alpinisti nei pressi della stazione dei trenini a cremagliera di Grindelwald.

Sopra il paese già incombe nelle brume della sera l'Eiger, più sinistro che mai. Ancora sinistro lo rivedo il mattino dopo, sentendomi come schiacciato da quella enorme parete sempre in ombra, armata dei suoi micidiali lastroni di ghiaccio in attesa dell'incauto.

Tuttavia esiste un trenino che ne percorre l'interno in galleria, con diverse soste nei punti più spettacolari, fino ai 3500 metri dell'Osservatorio della Jungfrau.

Interessante è la sosta in piena parete Nord dove ci si può raggelare alla visione dei neri strapiombi sottostanti.

Alla sosta successiva scendo da solo per non perdermi lo spettacolare panorama dell'Eismeer, il mare di ghiaccio.

Scendo attraverso corridoi e cunicoli scavati nella roccia fino a sbucare in pieno sole davanti a un abbacinante mondo fatto di neve, ghiaccio e crepacci che caoticamente si abbracciano e si sovrappongono nella loro inesorabile discesa verso le foschie delle valli sottostanti. Wunderbar!

Me ne sto lì, zaino in spalla, la neve fino alle



ginocchia, quando dietro di me si affacciano dal cunicolo quattro giovanotti sui vent'anni. Fuseau neri, scarponi da ghiacciaio, attrezzatura di alta quota. Quattro guide tirolesi. Sono diretti alla Mittellegi Hütte, un piccolo rifugio in legno che si vede stagliarsi lontano sul crinale Est dell'Eiger. Guarda caso, siamo sullo stesso percorso.

Ci avviamo così, dapprima aggirando vari crepi seminasposti dalla neve e poi su ripide roccette. Slegati, veloci, ognuno sulla sua cengia. Proibito scivolare. Ti troveresti a raschiare il pendio fino alle orecchie.

Alle 9:30, appollaiati sul balconcino del rifugio, contempliamo il mondo sottostante, sorseggiando dalle borracce.

“Wir gehen nach Mittellegigrad. Kommst du auch mit uns?”

Beh, devo confessare che l'idea di farmi questa cresta Est fino alla cima dell'Eiger mi frullava in un angolino del cervello fin dalla sera prima, avendone parlato dettagliatamente con un alpinista conosciuto all'ostello. L'unico inghippo, la corda. Non mi ero portato la corda, indispensabile attrezzo per le calate in doppia da fare lungo la cresta ovest e proseguire in scavalamento verso il Monch Hütte.

Ma ecco che questi baldi giovani, forniti di tutto, mi risolvono il problema. Per di più, la giornata è splendida, non una nuvoletta in giro ed è ancora relativamente presto.

Vado.

La cresta si presenta dapprima come un facile sentiero che segue il pendio sud, poi si comincia a zigzagare tra diversi massi scalandone ogni tanto qualcuno e man mano che si sale di quota, l'arrampicata si fa sempre più impegnativa. Ognuno per sé. Niente sicure. Aspettando alla base delle torri che la fila si snoccioli avanti, ne approfitto per girare dei filmati. Accade così che perdo tempo nel riporre le cose e rimango distanziato dal gruppo. No problem, la via è a senso unico, ci ritroveremo sulla cima.

Se non che i quattro si aiutano a vicenda nei passaggi più ostici, mentre io devo arrancare per decine di metri tirando di braccia su certe gomene posizionate a penzoloni lungo le torri più ripide.

Rimango indietro, libero e giocondo, a gestirmi l'andatura come meglio mi aggrada.

Dalla roccia si passa alle prime creste di neve. Salendo, queste si fanno sempre più imponenti e aggettanti sul lato sud. In diversi punti la piccozza sprofonda senza sforzo e ritirandola lascia un buco dal quale si vedono gli strapiombi sottostanti!

Occhio! Mi ritrovo a procedere con estrema cautela come su un'asse d'equilibrio fatta di neve ghiacciata. Duemila metri di vuoto ai lati. Ancora non ho messo i ramponi. Non vorrei che mi scappassero i quattro soci davanti. Non sanno che sono privo di corda e che facevo affidamento sulla loro.

Salita superba. Adrenalina alle stelle.

Verso le 13 raggiungo la cima.

Soddisfazione immensa. Mi sento sulla cima del mondo. I soci stanno già scendendo ma non me ne frega niente. Posso anche morire qui.

A 53 anni, nell'età dell'infarto, sulla vetta dell'Eiger. Sarebbe come “morire nel ventre” di una bella donna.

Mi autofilmo, stagliato con la piccozza verso il cielo come Tenzing Norgay sull'Everest. Poi mi affaccio verso l'Eigerjoch, giù in basso a sudovest. Eh sì, bisogna proprio calarsi.

Nello zaino ho 20 metri di cordino da 9. Sta lì per le estreme emergenze. Gli aggiungo altri 6 metri di cordino da 6, praticamente un laccio da scarpe, doveva servire per tagliare anelli da prusik. Totale 26 metri, in doppia 13. Su calate da 40.

Infilo il primo anello. Al nodo del giunto mi fermo appeso ad un prusik per fargli scapolare il discensore, avendo prima cercato sotto di me uno spuntoncino di roccia dove appoggiare la corda per la discesa successiva.

Ed è così che di spuntone in spuntone, arrampicando delicatamente in discesa per non pesare troppo sulla corda e sugli appoggi, riesco piano piano a scendere dalla montagna chiamata ‘assassina’. Denigrazione assolutamente gratuita.

I quattro soci mi guardano dalla forcilla sottostante, forse trattenendo il fiato.

Ora si rendono conto che sono malamente

attrezzato e che avrebbero dovuto aspettarmi. Nach Walsche art.

Ma devono avere una fretta indiavolata perché appena fuori pericolo, riprendono a galoppare verso il Monch.

E io dietro. Comincio ad essere piuttosto cotto. E ancora devo percorrere tre interminabili denti di una cresta di rocce friabili che spuntano dalle crepacce terminali di due ghiacciai che si dipartono ai lati.

E ancora una lunga traccia sulla neve che costeggiando l'ombra del Monch, mi porta verso l'imbrunire, finalmente, a sbattere gli

scarponi sull'impiantito del rifugio omonimo.

E' fatta. 11 ore di sgroppata. Nell'età dell'infarto.

Ma non me ne frega niente.

Ora posso anche morire.

Claudio Agnoletto

Luglio 1936 Due militari bavaresi in licenza, Toni Kurz e Andi Hinterstoisser, decidono di affrontare l'inviolata parete nord dell'Eiger in territorio svizzero, un'impresa considerata impossibile. L'ascensione, che ha inizio il 18 luglio, attira immediatamente le attenzioni della stampa dell'epoca e viene seguita anche dalla fidanzata di Kurz, giornalista. Il regime nazista, nella persona di Goebbels, decide di utilizzare i due come strumenti di propaganda per quanto nessuno dei due sia iscritto al partito. Le cordate però saranno due perché anche gli austriaci Edi Rainer e Willy Angerer hanno deciso di tentare l'impresa. Chi ama le montagne e le scalate non può mancare questo film spettacolare che riesce, utilizzando in parte le location reali, a portare sullo schermo con grande efficacia un evento realmente accaduto restituendoci con meticolosa precisione lo stato delle cose. Perché è alta l'attenzione filologica sui mezzi utilizzati per una scalata ritenuta talmente impossibile da far comunicare alle guide dal Comitato Centrale del Club Alpino Svizzero l'avvertimento che non sarebbero state ritenute responsabili se avessero rifiutato di andare in soccorso ad eventuali scalatori che si trovassero in stato di pericolo su quella parete. È così possibile fare un confronto con le differenze abissali che sussistono tra quel non lontanissimo passato e le tecnologie attuali. Il film riesce inoltre a descrivere con efficacia la mai sopita rivalità tra tedeschi e austriaci grazie al rapporto, a tratti conflittuale, che si instaura tra gli appartenenti alle due cordate. L'impresa ebbe esiti tragici le cui dinamiche non vanno però svelate a chi non ne è a conoscenza perché, a loro volta, contribuiscono a offrire un quadro del sentire dell'epoca letto anche con lo sguardo dei mezzi di comunicazione allora disponibili non rinunciando a sottolineare l'uso che i regimi autoritari hanno sempre tentato di fare degli eventi del mondo dello sport.

GIANNI TUZZI PRODOTTO

BENNO FÜRMANN JOHANNA WOKALEK FLORIAN LUKAS

NORTH FACE

UNA STORIA VERA

UN FILM DI PHILIPP STÖLZL

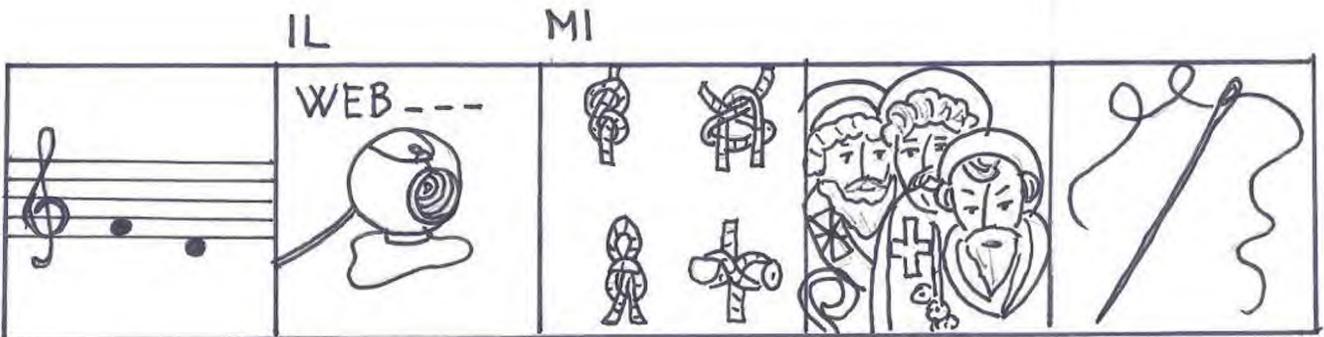
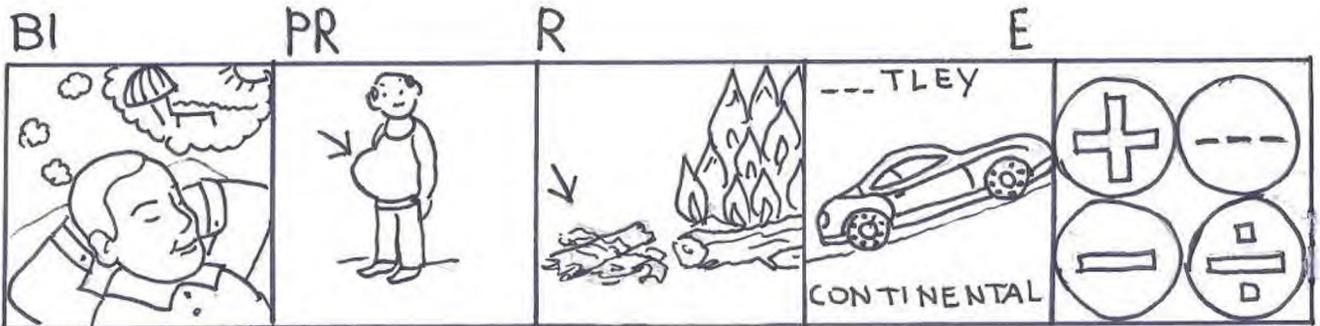
www.archibaldfilm.it



REBUS

FRASE POLIDESCRIPTA (7,10,4,3,4,2,7,2,8)

(Ornella)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di APRILE 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				

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

ORIZZONTALI:

1. Il nome della scrittrice americana Nin
6. L'infiorescenza del grano
11. Genere di piante tropicali spinose
13. Una pianta come lo zafferano
15. Un apologista cristiano del IV secolo
17. Municipio nella regione storica della Transilvania
18. Nord nord est
19. Riti demoniaci
21. Simbolo del titanio
22. Luogo dove una persona abita
23. Rendimento Effettivo Netto
24. Ha più di un gradino
25. Matita
27. Parità nelle ricette mediche
29. Pieno d'insetti parassiti degli uomini
31. L'ultima nota
32. Squadra di calcio di Bergamo
33. Fleming creatore di James Bond
34. Insetto dannoso per il pero
35. Comune sulla costa adriatica della penisola salentina
37. Quarzo ornamentale
39. Wanda soubrette
40. Un povero per Dante
41. Nome femminile rumeno

VERTICALI:

1. Erba perenne con grandi foglie frastagliate
2. Cittadina vicino a Terni
3. Affezione cutanea giovanile
4. Andato per il poeta
5. Un gruppo musicale alternative rock italiano
7. Targa di Piacenza
8. Asiatico di Teheran
9. La guardia del corpo dei personaggi noti
10. Albero simile alla robinia
12. La Thailandia di una volta
14. Profonda avversione
16. Nota ditta di ascensori
20. Sistemarsi, sposarsi
22. Rasato dei peli
23. Mese musulmano con l'obbligo del digiuno
25. Contrasti, discussioni
26. Fino
28. Appartiene all'arcipelago delle isole Pelagie
29. Piccola insenatura marina
30. Un numero pari
31. Tessuto leggero di seta o di cotone
33. La scritta sulla croce
36. Aria... londinese
38. Iniziali di Pacinotti

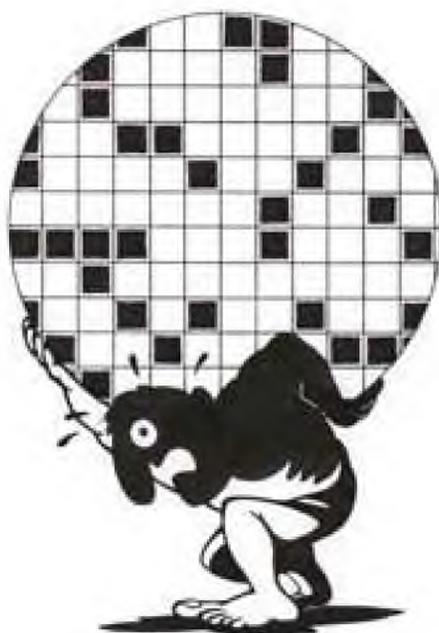


ORIZZONTALI:

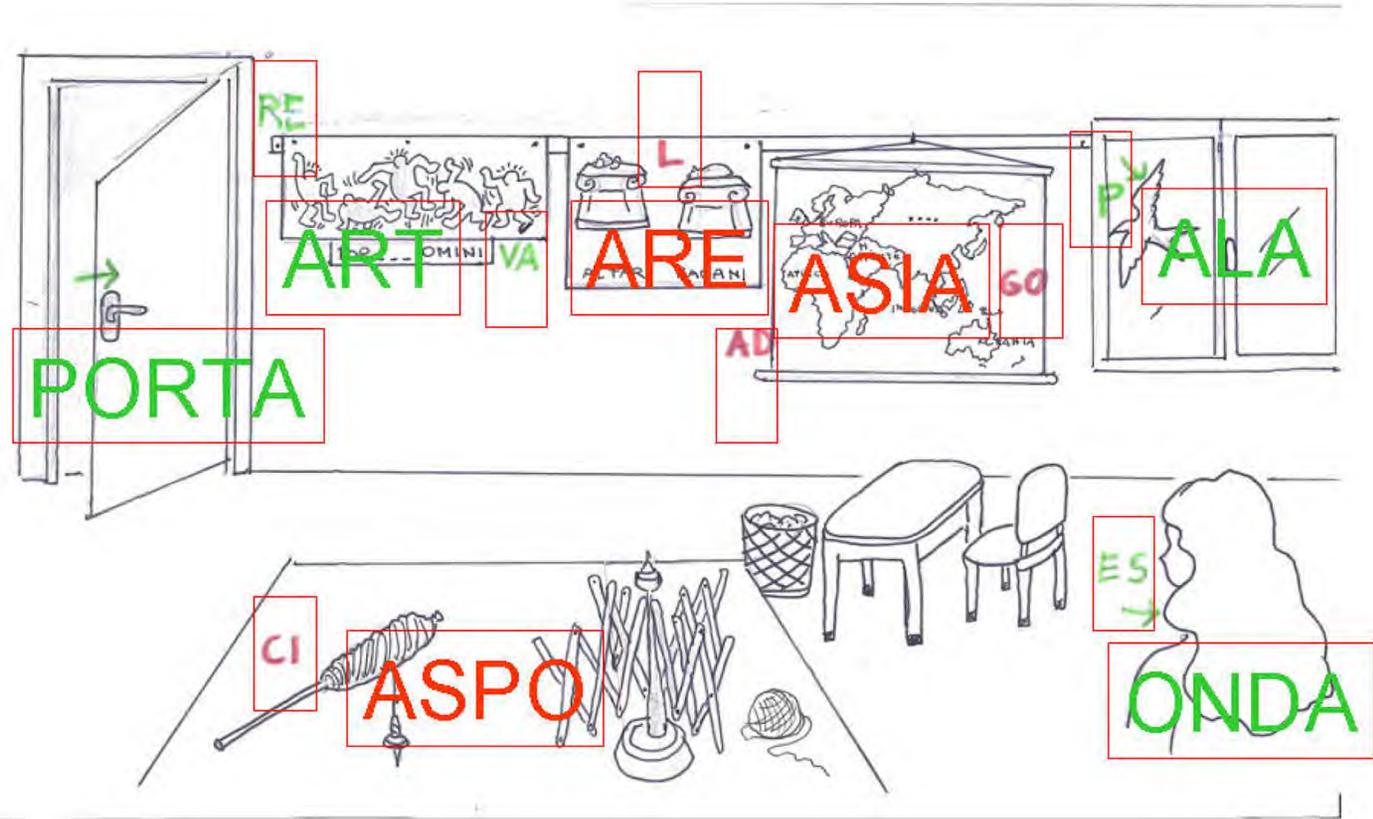
1. Un satellite
2. Fanno spesso promesse non mantenute
8. Gas nobile
9. Articolo maschile
10. Equivalgono agli ASA
12. Duraturi per sempre
15. Istituto Nazionale Assicurazioni
16. Lo è il femore
18. Farina
19. Lettera muta
21. Ex segretario sindacalista
24. Isola dell'oceano pacifico
26. Infastidire
27. Le vocali della rosa
28. Venezia in auto
29. Calciatore famoso
31. Dispari di rete
33. Condizione di madre
35. Compagni a bridge
36. Assomiglia alla foca
37. Una vena senza testa
39. Sono in fede
40. Numero leggibile al contrario
42. Moderno strumento
44. Regione geografica appartenente alla Turchia

VERTICALI:

1. Indigeni dell'America del Nord
2. Le disparti del mare
3. Di sapore pungente
4. Rovigo
5. Non hanno pratica
6. Antichi altari
7. Organi di volo
8. Eremita
9. Allagare
11. Piegate, flesse
13. Un bagno francese
14. Mantello equino
17. Ripartita, suddivisa
20. Esclamazione liturgica
22. Segue MI
23. Affermazione europea
25. Si eliminano con olio, vaselina
30. Nome maschile straniero
32. Può essere convulsa
33. Le signore seguono l'ultima
34. Dio dell'amore
38. Punge e cuce
41. Vecchia marca di camion
43. Le disparti di pari

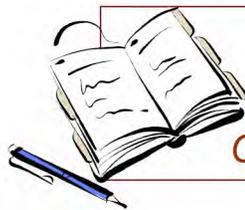


Le soluzioni dei giochi del mese di FEBBRAIO



Rebus verde: 7,5,4,1,5 (PORTA.RE ART.VA, P.ALA E S.ONDA)

Rebus rosso: 10, 2,6 (CI.ASPO.L.ARE AD ASIA.GO)



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Sarà ancora neve?



La situazione atmosferica ha fortemente condizionando tutto il programma dell'escursionismo invernale, tant'è che gli accompagnatori hanno trascorso le settimane ad analizzare attentamente i percorsi programmati apportando le opportune rettifiche a seguito dei rischi naturali a seguito delle abbondanti perturbazioni di questo inverno un po' pazzarello. Ecco quindi che alcune uscite sono state modificate all'ultimo momento o qualche escursione invernale è stata addirittura annullata.

Come da programma di marzo, in calendario trovate tre ultime uscite: un fine settimana nei primi giorni del mese di marzo (**1-2 marzo**) al rifugio **Gattascosa in Val Bognanco**, per **domenica 16 marzo** un'uscita che dovrà essere ancora definita in base all'innnevamento e ai rischi conseguenti e infine **la festa di fine attività prevista per il 30 marzo al rifugio Troncea in Val Troncea**, che sarà la conclusione dell'escursionismo invernale 2014. Non mi soffermo sulla prima uscita di due giorni poiché lo scorso mese la relazione è stata dettagliata, ma mi rivolgo a coloro che intendono partecipare alla tradizionale festa di chiusura dell'attività. L'uscita è aperta a tutti e, con preavviso per poter organizzare i trasferimenti in auto e il liturgico pranzo al rifugio, siete benvenuti anche se non siete lepri sulle racchette. Il rifugio Troncea all'interno del Parco regionale omonimo, poggia su un piacevole balcone della valle Troncea. Si raggiunge dalle baite di Pattemouche con le racchette da neve attraverso una piacevole camminata che costeggia il torrente Troncea affrontando un dislivello complessivo di 300 metri circa.

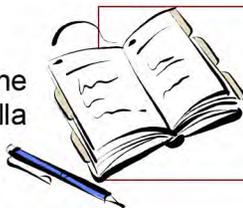
Segnalo un appuntamento serale infrasettimanale da non perdere! **Venerdì 21 marzo alle ore 21** è programmata **la serata formativa inerente il soccorso alpino e autosoccorso a cura di Luca Prochet**, direttore della Scuola regionale Tecnici del CNSAS. Per chi non sapesse cosa si intende con la sigla CNSAS, che significa Corpo nazionale soccorso alpino e speleologico, anche a seguito di una legge nazionale del 2001 (legge 74 del 21 marzo 2001), che ha riconosciuto il valore di solidarietà sociale e la pubblica utilità svolta dal corpo del soccorso alpino, il CAI ha una struttura operativa dedicata alla vigilanza e alla prevenzione degli infortuni nelle attività alpinistiche, scialpinistiche, escursionistiche, speleologiche e di ogni attività connessa alla frequentazione a scopo turistico, sportivo, ricreativo e culturale in ambiente montano ed ipogeo, e al soccorso degli infortunati, dei pericolanti e al recupero dei caduti. Il CNSAS è una struttura operativa che fa parte del Servizio nazionale della protezione civile, opera a stretto contatto del Servizio sanitario nazionale. Sono previste specifiche figure professionali le cui qualifiche sono riconosciute da scuole nazionali appositamente previste dalla legge. Il Corpo del soccorso alpino concorre al soccorso in caso di eventi calamitosi in cooperazione con le strutture della protezione civile.

Per l'attività di sci di fondo sono programmate nel mese di marzo le uscite sociali a **Pian del Fraix (2 marzo)** e al **Colle del Lys (16 marzo)**, l'ultima lezione dei corsi a **Les Monetier in Francia prevista per domenica 9 marzo**. Vi segnalo l'uscita di **domenica 23 marzo a Rhemes Notre Dames in Valle d'Aosta**: le piste di fondo di Rhemes sono meravigliose anche per l'ampio panorama che si apre sul fondovalle, in particolare sul massiccio calcareo della Granta Parey e per i numerosi scorci caratteristici dell'oasi naturale di Rhemes. Questa uscita di fondo la ricorderete anche per la sua merenda sinoira programmata a fine giornata, che sarà un momento di forte aggregazione sociale, e per la consegna agli allievi corsisti degli attestati di partecipazione al programma 2014 dello sci di fondo. Non mi resta che incoraggiarvi ad intervenire!

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

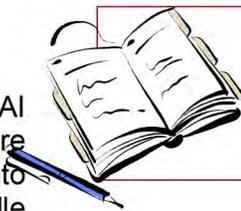
Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218 g.rovera@fastwebnet.it

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

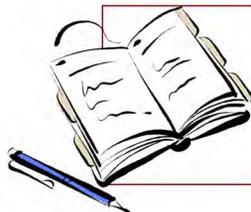
Luisa Belli 339 49.87.361
Ornella Isnardi 338.88.00.696

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.

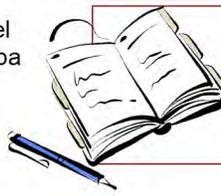
Nelle restanti ore della giornata, gli allievi, sempre seguiti dai coordinatori del corso, potranno proseguire nell'esercizio delle tecniche apprese dai maestri.

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.



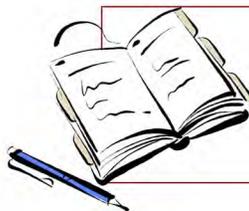
BELLORA Mario, sempre disponibile nei confronti dei corsisti, viene decisamente sfruttato dal gruppo per quanto riguarda i rapporti con le ditte di pullman, perchè riesce a strappare sconti vantaggiosi.

ISNARDI Ornella, segreteria, si definisce "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.



Invito... a conoscere l'Oberland bernese!

Il trekking che gli accompagnatori dell'Unione stanno organizzando per l'estate 2014, dal 4 al 9 agosto, ha come meta la regione dello Jungfrau, nell'Oberland bernese (Svizzera).

L'itinerario è stato scelto per gli ampi panorami che potremmo vedere: pascoli di bassa e media valle contornati da alte montagne e vasti ghiacciai. Monch, Eiger e Jungfrau sono le tre punte più spettacolari della zona. Spiccano i laghi, specchi di acqua di grande fascino, che danno una nota morbida al paesaggio alpino altrimenti molto severo.

Patrimonio mondiale dell'Unesco, il sito è una meraviglia naturale delle Alpi con al centro la potente massa formata da Eiger, Mönch e Jungfrau.

Il percorso itinerante ad anello ha inizio da Interlaken Ost, che raggiungeremo in treno da Torino. Quindi, per tappe successive, visiteremo a piedi le valli di Grindelwald e di Lauterbrunner pernottando presso alcuni ostelli e alberghetti.

Sarà possibile anche ai meno allenati partecipare al giro escursionistico grazie alla rete ferroviaria svizzera di alta quota. Circa una ventina i posti per i trekkers.

La presentazione è programmata per **venerdì 14 marzo h. 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini**, salita CAI Torino 12.

Per aggiornamenti inerenti la quota di partecipazione, i posti visitati, i luoghi di pernottamento si rinvia al sitoweb: www.uetcaitorino.it

Laura



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

marzo 2014

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013