



I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

aprile 2014

Finalmente !

Tutto arriva per chi sa aspettare

La Legge Regionale sulla montagna: una opportunità?

Il delicato passaggio dalle Comunità Montane alle Unioni Montane

La storia di Cichina

Una storia vera dalla Val di Susa

Le masche di Ribordone

Anche i malvagi possono avere un cuore

Dieta, salute e media

Consapevolezza e non improvvisazione

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



Fiori di Montagna

Percorrendo i sentieri di montagna, in primavera e in estate, molto spesso mi capita di scorgere, improvvisamente, tra le radure erbose o tra le rocce un fiore e cercare di ricordare il suo nome.

Provo una intima gioia quando riesco subito ad associare il suo nome, comunicandolo a chi è con me nell'escursione.

I fiori alpini sono per lo più minuscoli, spesso meno appariscenti di quelli dei giardini cittadini, ma dai colori accesi e dai profumi forti, quasi a fare da richiamo per una gradita sorpresa o una rassicurante conferma: il trionfo della natura e di tutte le sue specie!

Buona parte dei fiori che incontriamo sui nostri percorsi appartengono a specie protette e dunque è bene ammirarli e non lasciarsi tentare a raccogliarli. Non solo: camminando, è necessario fare attenzione a non calpestarli anche quando il nostro itinerario attraversa ampie distese di fiori e arbusti alpini, evitando di uscire dalla traccia principale.

Ricordo ancora gli attimi passati a beare gli occhi e l'animo nel rimirare la strepitosa fioritura di peonie selvatiche incontrate durante una gita dello scorso anno con partenza da Pian della Mussa nelle Valli di Lanzo.

E come dimenticare poi quella magnifica fioritura violacea della *Linaria alpina* dai pistilli arancioni incontrata, per caso, tra i ghiaioni durante un trekking di qualche anno fa in alta valle d'Aosta.

I fiori di Montagna, dunque, mi sono sembrati un ottimo argomento da proporre per l'editoriale di questo mese, che, per tradizione, è il periodo dell'anno che rappresenta il risveglio della natura, l'inizio della primavera, anche se, negli ultimi anni, questa tradizione resta alquanto disattesa vuoi, anche, per le conseguenze dei cambiamenti climatici.

Ed è proprio in onore della flora alpina che riveste i nostri bei monti che abbiamo pensato di dedicare ai fiori di montagna l'immagine della prima pagina della locandina del programma escursionistico 2014, che si avvierà tra breve e che ha in serbo piacevoli passeggiate per voi.

Troverete un pot-porri di fiori ben augurale per la stagione escursionistica 2014, a spasso con la UET!

Laura Spagnolini



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 11/2014
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

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

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Fedele Bertorello

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione CAI UET Torino

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

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini

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

Sommario Aprile 2014

Suggestiva sciata in notturna fino al rifugio Mila di Ceresole Reale	04
Finalmente!	06
Una "Sourela" per amica	08
Le masche di Ribordone	10
La Legge Regionale sulla montagna: un'opportunità?	13
J'Abbruzzu	15
Risotto al Barbera di Piea d'Asti e Ravioli di zucca di Piea d'Asti	17
La storia di Cichina	19
Dieta, salute e media	23
Strizzacervello	26
Benvenuti all'Escursionismo	33
Programma Escursionismo Estivo 2014	34
Invito...a conoscere l'Oberland bernese!	37
5° Corso di Alpinismo Giovanile	38



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Pistaaa ! la rubrica dello Sci di fondo

Ce l'abbiamo fatta!

Il 1 marzo siamo riusciti a fare la sciata in notturna che avevamo programmato per il 15-16 febbraio e che abbiamo dovuto annullare.

Non sapevamo fino all'ultimo momento se avrebbero aperto la strada che conduce al rifugio e battuto la pista di fondo: non ci sembrava il caso di rischiare!

Sabato 1 marzo però il tempo a Torino era veramente pessimo: c'era una pioggia fitta e sgradevole che non faceva sperare in nulla di buono.

Le previsioni del tempo a Ceresole davano neve per sabato e bel tempo per domenica.

Così ci siamo fatti coraggio, alle h.16 ci siamo trovati in 10 in corso Regina e siamo partiti per Ceresole.

La pioggia ci ha accompagnato fino a Noasca e poi ha cominciato a diradare, c'era un po' di neve qua e là, ma il paesaggio era abbastanza squallido.

Quando siamo usciti dalla lunga galleria che porta a Ceresole siamo stati catapultati di colpo in un ambiente incredibile: neve in abbondanza sui prati, sugli alberi e sulla strada e ha anche smesso di piovare.

Rinfrancati siamo giunti al Centro fondo Lilla dove siamo stati accolti amabilmente dal gestore.

Abbiamo avuto così l'occasione di ringraziarlo per la sua disponibilità perché, nei giorni precedenti l'uscita, l'abbiamo abbondantemente assillato per avere notizie sulla pista e sulla percorribilità della strada che porta al rif. Mila.

Prima di mettere gli sci abbiamo consumato qualcosa al bar: è la tradizione del gruppo fondo quella di iniziare e finire le gite con qualcosa di buono (forse c'è anche nello Statuto).

Nel frattempo sono arrivati Rosanna ed Enrico che erano partiti al mattino e si erano già



*Suggestiva sciata
in notturna fino al rifugio
Mila di Ceresole Reale*

abbondantemente scaldati.

Abbiamo caricato gli zaini con l'occorrente per la notte sulla mia auto e con questa Luisa, Elisabetta e Roberta sono salite al rifugio.

Noi abbiamo messo gli sci e il gestore, come una mamma apprensiva, ci ha detto: <<Mi raccomando, telefonate quando siete arrivati!>>.

Non mi sembrava così pericoloso il tragitto!!! La neve era bellissima, sembrava di sciare sulle nuvole.

Mi è venuta in mente un'espressione che compare nelle ricette di cucina: "Sbattere l'albume a neve ben ferma". Ecco la neve era così. Man mano che si andava avanti diventava sempre più buio e, guardando i boschi impenetrabili, mi sono venute in mente quelle storie che si raccontavano ai bambini della mia generazione: "C'era un enorme lupo nero, con gli occhi di brace e le zanne scintillanti..."

Forse ho lasciato vagare un po' troppo la mia fantasia, ma in effetti più tardi abbiamo scoperto di essere inseguiti da un mostro nero, con gli occhi gialli, che sbuffava rumorosamente! Per fortuna era solo il gatto delle nevi che batteva la pista.

Quando tutto è diventato buio, abbiamo acceso le nostre pile frontali. E' stato incredibile: tante lucciole in pieno inverno!

Peccato che il percorso della pista che costeggia il lago sia breve e siamo presto arrivati al rifugio.

Qui ci hanno accolto festosamente, ci siamo cambiati e siamo scesi a cena. Abbiamo avvertito il gestore del Centro Fondo che

eravamo tutti salvi...

Abbiamo scoperto che era il compleanno di Roberta e le abbiamo fatto gli auguri in coro con fetta di torta e candelina.

Dopo cena le espressioni di gradimento del percorso si sprecavano: suggestivo, incredibile, magico...

L'indomani mattina altra esclamazione di stupore guardando dalla finestra: tutto era coperto da uno spesso strato di neve e nel cielo terso splendeva nel un bellissimo sole.

Ci hanno raggiunto alcuni amici da Torino e siamo partiti. Abbiamo percorso la pista sul lato idrografico sinistro del lago in un ambiente veramente suggestivo.

Arrivati alla diga alcuni hanno continuato lungo la pista, mentre Rosanna Enrico, Roberta, Massimo ed io ci siamo passati sopra.

Era veramente impressionante perché il lago era quasi completamente asciutto e ricoperto di neve e sciavamo quasi all'altezza delle spallette di protezione.

Abbiamo fatto tutta la pista anche la "Ceresa" quella più in basso e siamo tornati al Centro Fondo.

Qualcuno è risalito al Mila per pranzare, un gruppetto si è accontentato di una birra e di un panino al bar. Poi siamo rientrati.

Per tutta la serata ho continuato a mormorare <<Incredibile, incredibile..>>

Ornella





Finalmente !

Tutto arriva per chi sa aspettare... e noi abbiamo aspettato e finalmente siamo andati.

Non la gita sociale, rimandata per brutto tempo come al solito, ma tra di noi, 12 disperati che non riuscivano più a stare fermi, che hanno creduto nelle previsioni meteo, e che probabilmente hanno fatto strani riti propiziatori il sabato sera al posto di cena e cinema con gli amici.

Partenza alle 8.30 con comodo, tanto non abbiamo fretta, le giornate si sono allungate di parecchio... E magari la strada è stata pulita dato che è nevicato il giorno prima.

Destinazione Pian della Mussa, se riusciamo ad arrivarci, altrimenti ci accontentiamo di arrivare in qualunque posto ci sia un po' di neve: ovviamente in sicurezza.

Siamo un po' meno armata Brancaleone del solito: colazione come al solito e poi via verso la neve.

La giornata è spettacolare: fa caldo, sole a palla e tantissima neve, 40 cm di fresca.

Ci fermiamo ad Ala di Stura, una macchina è ferma; si decide di fare un anello più basso, è ugualmente bello e decisamente più sicuro.

Messe le ciaspole ci incamminiamo per il bosco: non ci sono tracce e la neve fresca dona al paesaggio un aspetto fantastico, ricorda i panorami del grande nord: cielo terso, neve incontaminata e alberi ricoperti ancora di neve.

Tutto questo è meraviglioso, ma non vorrei essere tra i primi a battere la pista, la neve è pesante e soprattutto tanta!

La nostra colonna procede gaiamente nella neve. La cara amica Luisella cammina nella traccia immersa fin oltre i fianchi; se dovessimo fare prove con ARTVA, basterebbe nascondere lei!

Ma questo paesaggio meraviglioso viene rovinato da un duro ed agghiacciante frastuono: la montagna alla nostra destra

scarica la neve. E' tremendo. Trema l'anima nel profondo del nostro essere. Ne ho contate una decina.

Incredibile: è un frastuono che mette paura.

Noi eravamo lontani, ma potevamo sentire e soprattutto vedere lo spettacolo della natura: attratti dall'immagine del pericolo, come pietrificati, incapaci di distogliere lo sguardo e soprattutto pensare e se capitasse ...

Nessuno di noi ha affrontato la gita come una allegra scampagnata: pendii un po' ripidi, passaggi un po' stretti, cornici di neve sporgenti, ma fa parte della montagna.

Lei ti parla, ti fa vedere fin dove puoi andare, cosa puoi fare, sei tu che devi saper ascoltare e capire il suo linguaggio.

Lì ho capito quanto indifeso è lo sventurato

escursionista inesperto, incapace di capire ed ascoltare ciò che la natura dice.

Sembrava la gita perfetta, ma non bisogna mai abbassare la guardia e per quanto il paesaggio sembri dolce ed accattivante, nasconde pericoli ed insidie.

Per questo siamo un gruppo, con tanto di amici esperti che ci insegnano ad ascoltare e capire dove andare, quando andare, e soprattutto saperci fermare in tempo per non metterci nei guai.

La nostra gita è finita come sempre intorno al tavolo: polenta e vino e poi tutti a casa, sperando nel tempo per la prossima gita.

Giovanna





Una "Sourela" per amica



Davvero si va?

Dopo rinvii vari dovuti a troppa neve o troppo vento o poca voglia è arrivato il momento di calzare le ciaspole per ricominciare ad andare sui bianchi pendii.

L'occasione ce la offre l'Alpinismo Giovanile che ha un calendario una gitarella alle porte di Torino.

La punta Sourela infatti è posta tra le valle di Viù e la Valle Susa e con un dislivello medio diventa una meta appetibile (o meglio accessibile) per molti.

L'orario di partenza e ritrovo è "pacchiano": ore 9 a Germagnano

Come sempre prima che ci siano tutti, che lo stomaco venga saziato, che i pettegolezzi abbiano termine, passa come di consuetudine un sacco di tempo ma poi finalmente ci si avvia in direzione Colle San Giovanni dove ci si arrabatta alla ricerca del parcheggio e si distribuiscono ARTVA e racchette e finalmente si parte.

I ragazzini sono una quindicina di età diverse e tutti grintosi come non mai.

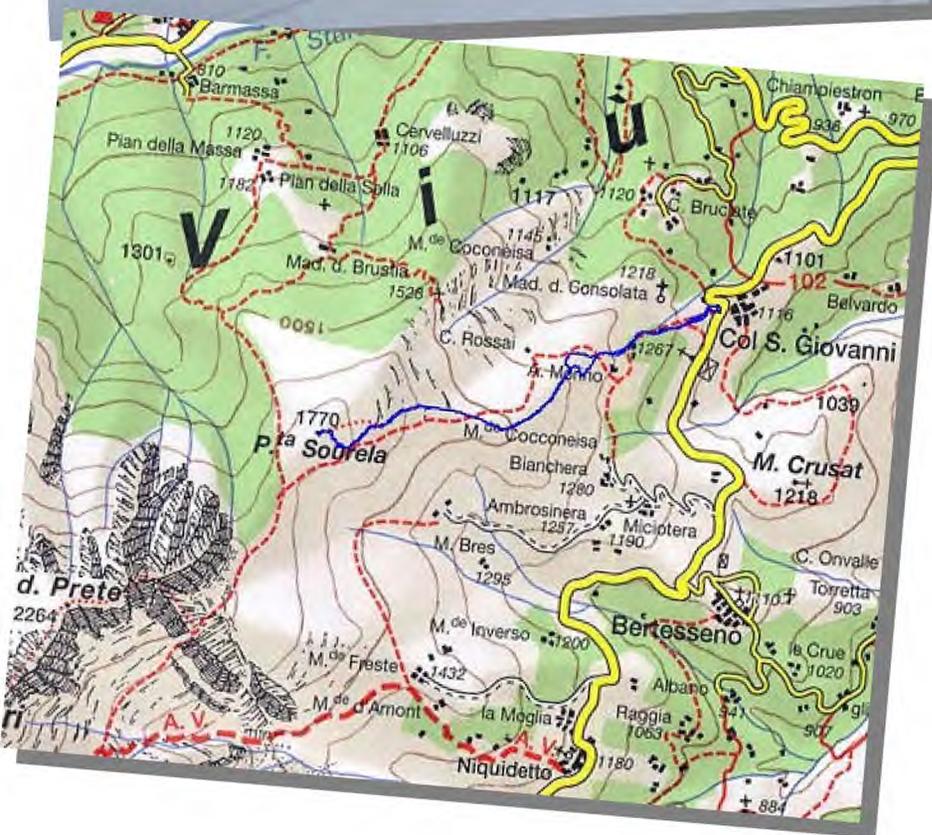
Oggi con noi abbiamo ospiti illustri: Luisella con le racchette e Renè l'indomito con gli sci e che più Tardi lascerà a bocca aperta Anna con il suo stile di discesa.

Senza intoppi la salita procede con le giuste soste che permettono al gruppo di compattarsi guidato da Beppe.

La giornata è stupenda: sole a palla e solo una lieve brezza che solamente sulla cresta terminale allieverà i nostri sudori.

Logicamente i tempi fanno inorridire gli scialpinisti ma per noi turisti l'importante è riallacciare i rapporti con i ragazzi e le loro famiglie, amalgamarsi con le nuove "comparse" e riprendere vecchie "sintonie" con i veterani.

Foto di gruppo, si scende questa volta guidati dal sottoscritto che con passo fermo, costante



e deciso saprà ricondurre tutti alle macchine!

E' presto e per questo motivo convinco Luciano, mio autista, ad una puntatina al colle del LYS: qui acquisto volentieri della toma stagionale e con altri membri del gruppo mi offro un ristoro nel vicino bar.

È giunta l'ora di rientro a valle.

La routine casa-lavoro, le piccole noie giornaliere ci spettano: "l'ora d'aria" è finita!

Franco

Le Masche di Ribordone



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

È conosciuto anche come il paese delle maschere ed oggi è uno dei comuni meno abitati del Piemonte: appena qualche decina di abitanti contro gli oltre mille di inizio Novecento. È Ribordone, paese laterale della Valle dell'Orco, circondato da aspre montagne e da valloni silenziosi, composto da numerose borgate che un tempo accoglievano i laboriosi montanari che popolavano il territorio.

Nella frazione di Prascondù si trova il seicentesco santuario dedicato alla Madonna all'origine del quale c'è un miracolo della Vergine che fece riacquistare la vista a un giovane.

La chiesa venne edificata due volte perché la prima costruzione fù spazzata via da una valanga.

Un luogo speciale dunque Ribordone, magico! Partendo dal santuario di Prascondù un sentiero porta al Pian dle Masche, uno spiazzo circolare sulla cresta che collega le cime Rosta e Loit; il luogo è famoso da secoli perché indicato come ritrovo delle streghe che qui compivano i loro sabba, i convegni notturni con i demoni e con il loro re, Satana in persona. Le storie che si raccontano su questo luogo avvolto dal mistero sono numerose.

Per rinforzare un po' il magro bilancio familiare un contadino della Valle dell'Orco era andato a lavorare per qualche tempo in Francia, ma un giorno decise di far ritorno a casa per abbracciare la sua amata famiglia. Aveva tanto camminato su strade polverose che passando vicino ad un'osteria notò l'ombra di un invitante pergolato che lo convinse a fermarsi. In giro non vedeva anima viva, allora si avvicinò alla porta e bussò ma nessuno rispose, sembrava che quella osteria fosse disabitata.

Pensò allora di riposarsi un po' sotto il pergolato ma come si avvicinò scorse seduta ad un tavolo di pietra una vecchia donna tanto brutta da mettere paura. La megera aveva i capelli scompigliati e la larga bocca sdentata, era così sgraziata che l'uomo vedendola si ritrasse per andarsene ma lei lo chiamò e gli

disse di fermarsi un momento in quanto lo stava aspettando.

Il povero contadino rimase sorpreso e anche un po' turbato, le rispose che andava di fretta, allora la vecchia replicò che lei era molto avanti con gli anni e che le forze le venivano meno e aveva bisogno di lui perché era giovane e forte. Il brav'uomo credette che quella donna fosse un po' demente e le disse che a casa aveva la sua famiglia che lo aspettava e che andava di fretta, ma lei lo chiamò ancora a sé, prese delle carte, le allargò sulla pietra e iniziò a pronunciare scongiuri e parole insolite poi gli disse che il suo figlioletto era a letto malato e che sua moglie gli stava cantando una nenia. Fissò l'uomo negli occhi e gli fece una proposta: <<Tuo figlio è proprio un bel bambino, che ne diresti di cambiarlo con il mio?>>

Allora il contadino andò su tutte le furie e si scagliò contro quella vecchia che diceva cose sconnesse e si interessava della sua famiglia senza averne il diritto, urlava forte e la megera dopo avere pronunciato parole di cui lui non comprendeva bene il significato terminò



dicendogli: <<Presto ci rivedremo al Pian dle Masche di Ribordone>> poi scomparve.

L'uomo sconvolto uscì dal pergolato, vide una finestra aprirsi e una carnosa locandiera che con le mani in testa gli chiese se la vecchia se n'era andata, il contadino le disse di sì, ma poi le chiese spiegazioni e la donna gli rispose che quella era una strega e terminò implorando l'aiuto del Signore Iddio.

Il poveretto era pallido in volto, si rificillò e poi riprese il cammino pensando un po' preoccupato alla sua amata famiglia.

Ma la sorpresa più grande l'ebbe quando giungendo a casa trovò la moglie disperata: gli raccontò che il figlioletto era scomparso e nella culla al suo posto aveva trovato una creatura brutta e pelosa. Tutti i vicini venivano a vedere il mostriciattolo e cercavano

di dare una spiegazione all'accaduto, intervennero anche il dottore e il sacerdote cercando di comprendere se quello era un pargolo di umani o se in realtà fosse un essere proveniente da un mondo infernale, ognuno esternava le proprie teorie ma nessuno sapeva come sbrogliare quella situazione.

Il povero contadino per il dispiacere sembrava avere perso la parola ma in cuor suo pensava al da farsi, meditò a lungo sull'incontro che aveva avuto alla locanda con quella vecchia strega e, messa da parte ogni umana paura, decise che in qualche modo doveva ritrovare suo figlio e che quella notte sarebbe salito al Pian dle Masche.

Salutò la moglie assicurandola, prese con se

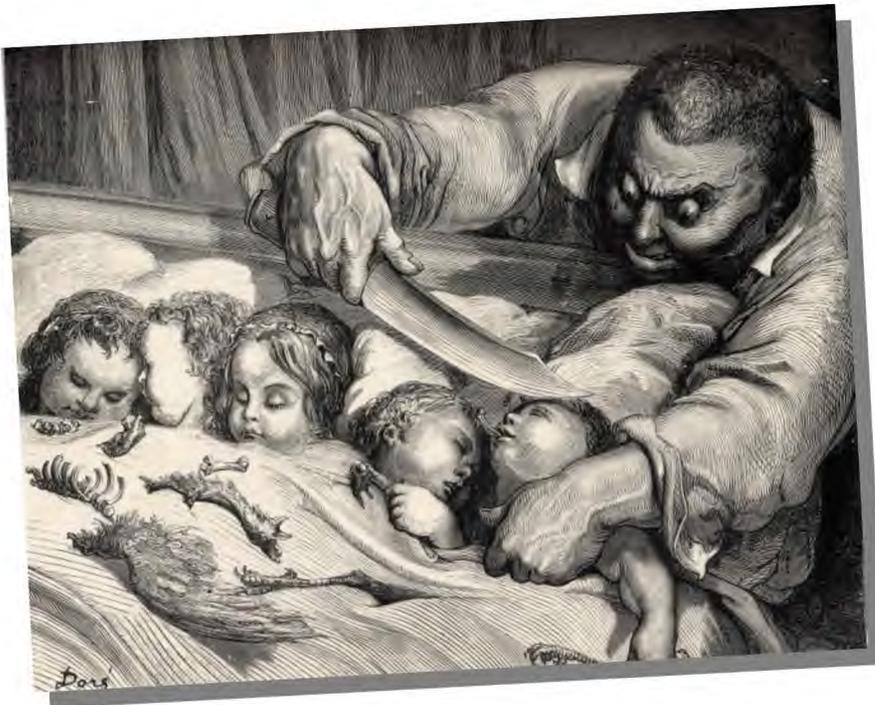
il vecchio fucile e si mise al collo una bella croce benedetta, poi partì come un soldato parte per la guerra.

L'uomo avanzava con gli occhi sgranati e ogni tanto un brivido gli percorreva la schiena, la paura aumentava man mano che diventava più buio e in quel posto stregato udiva ogni sorta di versi di animali e di voci indefinibili, strane ombre lo accompagnarono per tutto il cammino. Tremava di paura e aveva voglia di scappare ma il pensiero del suo amato figlioletto gli impose di resistere, arrivato al piano si nascose dietro alcuni grossi massi.

Al centro del pianoro bruciava un fuoco che riscaldava un grande paiolo, tutt'attorno orribili e sgraziate masche ciarlavano e si facevano i dispetti lanciandosi dei tizzoni infuocati, alcune erano piccole e corpulente mentre altre magrissime parevano degli scheletri vestiti. Si percepiva tutt'intorno un forte odore di caprone e di tanto in tanto apparivano nuove streghe che andavano a rimestare lo schifoso intruglio all'interno del calderone, ecco di colpo giungere anche uno stuolo di demoni che selvaggiamente si buttarono in quell'orgiastico convegno.

Il contadino era esterrefatto ma resisteva con tutto il suo coraggio, ormai era un bel po' che guardava la scena ma non riusciva a scorgere la masca che aveva incontrato sotto il pergolato della locanda. Ma quando scoccò la mezzanotte eccola arrivare, proprio lei a cavallo di un essere dalle sembianze diaboliche e in braccio teneva il piccolo, di colpo scese un improvviso silenzio e le altre





grande spillo che le teneva fermi i capelli, chiuse gli occhi e punse il sedere del piccino. Un grido di dolore disumano echeggiò nella valle e vicino alla mamma subito comparve il suo bel pargoletto mentre la sgraziata creatura era sparita nel nulla.

Il maleficio era stato spezzato e i due contadini riebbero il loro bambino, ma nel cielo risuonò una voce di strega che ammoniva la donna che aveva fatto soffrire il suo piccolo e qualcuno pensò che anche le streghe sono dotate di un grande amore materno.

streghe le si avvicinarono porgendole omaggio e ossequiavano anche l'infante ma lei non gradiva e le allontanava.

Si mise in un angolo da sola e il povero contadino, che dovette trattenere il desiderio di buttarsi nel sabba per riprendersi il suo pargolo, notò come avesse tutte la attenzioni che una brava mamma ha per suo figlio e non bramasse di fargli del male, anzi gli cantava le canzoncine per trastullarlo e gli faceva ogni genere di moine ma nonostante tutto il piccolo piangeva spaventato. Ad un tratto un gruppo di streghe andò verso la loro regina per prendere il piccolo; allora lei si buttò nel fuoco e scomparve. Il pover'uomo riunì tutte le sue energie e si scagliò urlando in quel festino infernale ma tutti quegli esseri diabolici gli saltarono addosso e lo colpirono coi bastoni, calci e pugni finché svenne; credendolo morto i demoni smisero di accanirsi su di lui.

Quando si risvegliò era ormai l'alba e sul piano di Ribordone non c'era che l'erba bagnata dalla rugiada, del sabba notturno non v'era alcuna traccia. Lo sconsolato tornò a casa bagnato e senza suo figlio, erano tutti ad aspettarlo e quando lo videro da solo rimasero delusi.

Intervenne un vecchio saggio che suggerì che l'unico modo per riavere indietro il figlioletto era quello di far piangere forte l'essere bruttino in modo che la masca potesse udirlo e si impietosisse, ma per fare ciò c'era un solo modo, bisognava farlo soffrire.

La povera contadina era una buona mamma e non voleva far patire quel piccolo, ma poi pensò al suo bambino e a malincuore lo prese e lo espose alla pioggia battente; il bruttino si mise a piangere, ma la strega non arrivava, la disperata allora si tolse il

La morale della storia, che abbiamo già ritrovato in narrazioni simili ambientate in altre zone come per esempio nelle leggende che si raccontano sulla Bisalta e sul Mombracco, è sempre la solita: anche le masche o gli altri esseri che sono considerati malvagi hanno un cuore, un lato buono, mentre anche gli esseri umani hanno una parte maligna.

Il bene e il male, gli eterni concetti che da sempre accompagnano l'esistenza dell'uomo non possono dunque esistere l'uno senza l'altro.

Mauro

La Legge Regionale sulla montagna: un'opportunità?



Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

Il Consiglio regionale ha approvato venerdì 14 marzo 2014 la legge sulla montagna, la legge regionale n. 3, con la quale si è cercato di superare i limiti che la legge regionale 11 del 2012 ha trovato nel suo percorso di attuazione. Infatti al percorso di superamento delle comunità montane doveva affiancarsi il completamento dell'attuazione della legge regionale 11 del 2012, contenente le disposizioni in materia di enti locali. Si sarebbero avviate così le gestioni commissariati degli enti montani. Ma non riuscendo a costituirsi le unioni di comuni a seguito dell'approvazione della legge regionale 11 del 2012, che prevedeva che i decreti di commissariamento delle comunità montane avrebbero dovuto essere emanati al più tardi nel mese di marzo 2013, e non riuscendo a perseguire la fase di liquidazione che avrebbe dovuto essere ormai conclusa o in via di conclusione, la Regione Piemonte ha ritenuto necessario affiancare codesto testo normativo.

La legge n. 3 contiene anche disposizioni per l'incentivazione alla formazione di "unioni montane", definite all'articolo 2 come unioni

di comuni costituite dai comuni della cosiddetta montagna "legale", cioè i comuni classificati montani o parzialmente montani sulla base di una ripartizione del territorio in base a una specifica deliberazione regionale.

Le comunità montane stanno vivendo una situazione particolare, tant'è che con la legge regionale 11 è stato decretato il loro superamento, con l'effetto di incentivare la mobilità del personale. Ne è derivato che le comunità montane sono state delegittimate ad operare, hanno avuto una forte riduzione di personale, pur rimanendo titolari di funzioni amministrative e continuando a gestire in forma associata numerosi servizi per conto dei comuni.

Non ultimo, le unioni montane si sono ritrovate in una situazione di assenza di norme per garantire il loro funzionamento in coincidenza con i turni elettorali amministrativi. Infatti le prossime elezioni amministrative porteranno alle urne 418 dei 553 comuni delle attuali comunità montane, comuni che rappresentano oltre la metà dei componenti delle comunità. La legge 11 del 2012 ha abrogato ogni disposizione e, a livello nazionale, non esistono norme applicabili a questa fattispecie.

MONTAGNA

Dalle Comunità alle Unioni: ecco la legge



TERREALTE Il disegno di legge approvato dalla giunta soddisfa anche le richieste dell'Uncem Piemonte

Codesta normativa ha dunque la funzione di rappresentare una soluzione a questa situazione. Le unioni montane di comuni previste all'articolo 1 della legge regionale sono intese come forme aggregative idonee a rendere effettive le misure di promozione e sviluppo economico, salvaguardia e valorizzazione dei territori montani.

Particolare importanza sono riconosciute alle unioni montane le funzioni che svolgeranno a beneficio della montagna, funzioni in parte svolte già dalle comunità montane, in parte di titolarità comunale, da esercitare in forma associata tramite l'unione per le specificità delle zone montane.

Sono ricomprese le funzioni in materia di bonifica montana, di sistemazione idrogeologica e idraulico-forestale, in tema di economia forestale, di energie rinnovabili, di opere di manutenzione ambientale, di difesa dalle valanghe, in ambito di turismo montano, di artigianato e produzioni tipiche, in tema di mantenimento del servizio scolastico, di incentivi per l'insediamento nelle zone montane e per la ricomposizione fondiaria, in materia di informatizzazione.

Fondamentale è l'approvazione dell'istituzione e dell'utilizzo del fondo regionale per la montagna al fine di costituire le unioni montane individuandone i relativi ambiti territoriali. La legge, a tal proposito, definisce che il fondo è costituito dai proventi regionali derivanti dal diritto di escavazione per esercenti di cave e miniere, da una quota di proventi derivanti dai canoni per l'uso delle acque pubbliche, dai proventi regionali derivanti dai canoni di concessione delle acque minerali e di sorgente destinate all'imbottigliamento, da una quota degli accertamenti regionali dell'esercizio precedente in merito all'addizionale sul consumo di gas metano. Il dispositivo legislativo inoltre stabilisce che una quota non inferiore all'85% del fondo è ripartita tra le sole unioni montane, mentre le restanti risorse sono finalizzate a sostenere le iniziative regionali di sviluppo e valorizzazione della montagna e a finanziare la realizzazione di progetti strategici ad elevata valenza occupazionale nelle zone montane.

Per arrivare a un assetto istituzionale il più possibile stabile della montagna piemontese,

è individuato un percorso al fine di promuovere la costituzione delle unioni montane: in linea generale, dovranno essere formate per lo più da comuni montani, con una popolazione complessiva di almeno 3000 abitanti. Particolarmente importante è la determinazione di tempi certi e ristretti per la loro costituzione, tant'è che la Regione dovrà effettuare entro la fine del mese di marzo 2014 una ricognizione delle funzioni già conferite alle comunità montane e le unioni montane per operare si avvarranno dei beni e del personale dipendente delle comunità montane.

Con tutti i possibili distinguo, penso che una normativa di tale tenore fosse necessaria per permettere di operare agli enti preposti al mantenimento e al sovraordinamento del territorio montano, considerato anche lo stanziamento di tutto rispetto finalizzato a queste competenze, pari a 14 milioni di euro, soprattutto tenendo conto del periodo di congiuntura economica che stiamo attraversando.

Questa normativa rappresenta sicuramente un primo passo di un lungo percorso rivolto a consolidare forme aggregative idonee per rendere efficaci le misure di promozione e di sviluppo economico, di salvaguardia e valorizzazione dei territori montani, in una prospettiva di aggregazione sempre più ampia di respiro europeo.

Dunque una visione organizzativa più completa e meno deterministica del passato, volta a potenziare la capacità competitiva dei territori montani rispetto ai territori d'oltralpe.

Laura

*Chi davvero noi siamo, che cosa davvero ci distingue,
sempre che si voglia essere qualcuno e qualcosa,
e non una semplice propaggine.*

Gustavo Zagrebelsky
da "Contro l'etica della verità" (2008)

Il canto di questo mese si intitola J'ABBRUZZU

E' il canto che descrive la bellezza del paesaggio che dal GRAN SASSO alla MAIELLA si spinge fino al mare e narrando la pace che i pastori trovano in questo gruppo montagnoso, da una parte aspro e imponente dall'altro con dei splendidi dossi erbosi e fioriti.

La versione originale viene interpretata con un tempo ritmato per dare modo ad eventuali ballerini di poterlo ballare.

Parole di Carlo Perone Armonizzato da Nazareno De Angelis Riarmonizzato da Teo Usuelli per il Coro SAT e da Tullio Cavallero (ex corista EDELWEISS)

Questa ultima amonizzazione viene eseguita con un tempo lento per dare modo a chi lo ascolta di immedesimarsi nei luoghi e interpretare il canto come una preghiera.

Nazareno De Angelis

Nazzareno De Angelis (L'Aquila, 17 novembre 1881 – Roma, 16 dicembre 1962) è stato un basso italiano.

Fu considerato uno dei più grandi bassi del suo tempo e fu particolarmente rinomato per la sua interpretazione del Mefistofele di Arrigo Boito, di Mosè, Orovoso, nonché per le sue interpretazioni wagneriane.

Il ruolo in cui si identificava di più era senza dubbio il Mefistofele di Boito, opera che interpreterà per ben 987 volte (!) e inciderà per intero su dischi a 78 giri. In quest'opera il grande e completo artista si esaltava, approfondendo agli spettatori il suo carisma e una carica drammatica eccezionale, tanto che i suoi contemporanei erano quasi imbarazzati dalla gran disinvoltura di De Angelis nella sua interpretazione "mefistofelica".

Dall'incisione pervenuta fino a noi, De Angelis appare un artista dotato di una voce inconfondibile e dal bel timbro, musicalmente inappuntabile, nonché interprete secondo una concezione moderna, non legata agli stereotipi del tempo (non fa portamenti, è incisivo, mantiene sempre uno stile di canto



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

nobile).

Cantò già da bambino nel coro della Cappella Sistina in Roma e debuttò poi nel 1903 a L'Aquila interpretando la parte del podestà nella Linda di Chamounix di Donizetti.

Nel 1907 debuttò nella Gioconda di Ponchielli nel ruolo di Alvise al Teatro alla Scala, dove fu anche tra gli esecutori della prima assoluta di Gloria di Cilea.

Nel 1911, al Teatro di Buenos Aires, ebbe grande successo come Raimondo in Lucia di Lammermoor, insieme a Maria Barrientos, Titta Ruffo, Florencio Constantino, e poi in molte opere ancora in tutto il Sudamerica (Montevideo, San Paolo, Rio de Janeiro).

Sempre nel 1911 a Buenos Aires fu Don Basilio nel Barbiere di Siviglia, con Titta Ruffo (Figaro), Maria Barrientos e Alessandro Bonci; Filippo II nel Don Carlo di Verdi con Florencio Constantino e Titta Ruffo, e poi ancora interprete ne La fanciulla del West, Tristan und Isolde e altre.

Cantò in tutti i principali teatri italiani fino al 1938 e all'Opera di Chicago negli anni 1910-1911 e 1915-1920.

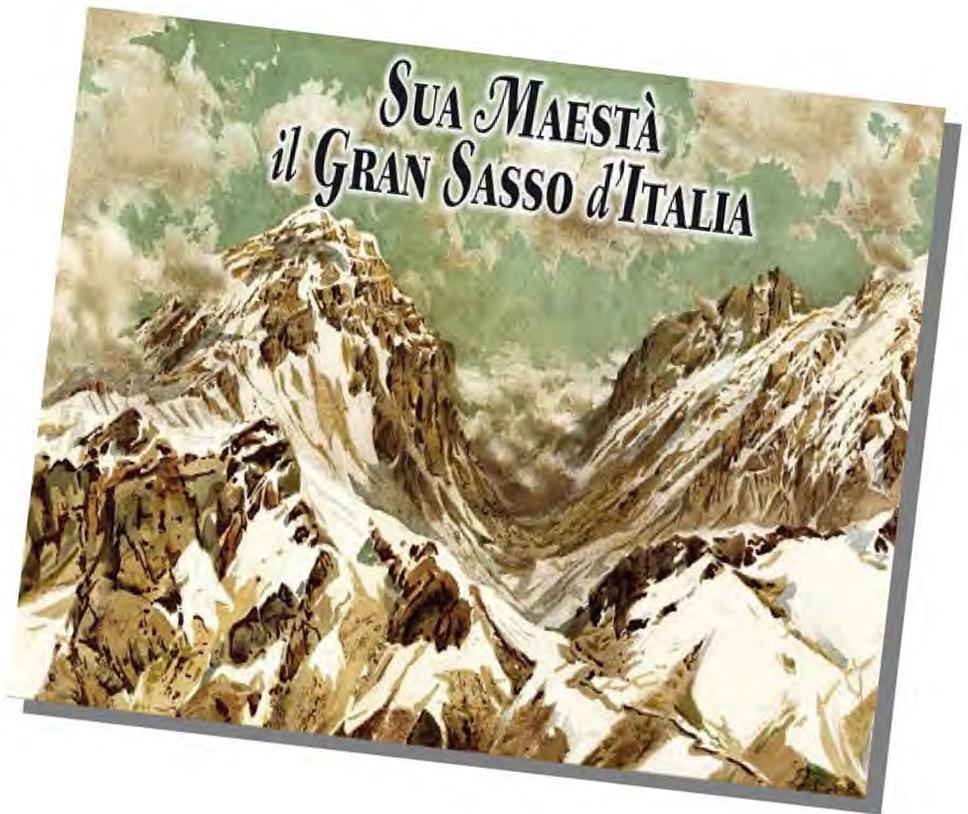
Morì a Roma nel 1962.

Nel 2007 la città de L'Aquila ha intitolato il suo teatro al grande cantante.



J'Abbruzzu

So' sajitu aju Gran Sasso,
so' remastu ammutulitu...
me pareva che passu passu
se sajesse a j'infinitu!
Quantu sole, quanta pace,
che malia la ciaramella
ju pastore veja e tace
pare ju Ddiu della Majella.
Po' so' jitu alla Majella,
la muntagna è tutta 'n fiore;
quant'è bella, quant'è bella,
pare fatta pe' l'amore!
Se recanta la passione
ju pastore alla montagna,
ji responce 'na canzone
dajiu mare alla campagna.



*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.*



Dopo tanto "cucinare" mi sono preso il tempo per una gita fuori porta (o quasi) con mia moglie al Castello di Piea d'Asti. E' qui in fatti che all'inizio della primavera si tiene la giornata del "Narciso Incantato" (manifestazione giunta ormai alla sua V edizione) presso il Castello di Piea dove è possibile deliziare gli occhi con i colori delle bellissime fioriture dei narcisi del parco e visitare l'interno del suggestivo castello (www.castellodipiea.com).

Come non collegare però la tradizione della cucina delle nostre invidiate colline astigiane con la cultura e le suggestioni paesaggistiche di questi posti?

E così non è potuta mancare una "sosta" presso una trattoria del luogo in cui ci siamo deliziati con i sapori dei prodotti di Piea, alcuni così sapientemente impiegati in questi due primi piatti che vi propongo nella rubrica di questo mese.

Buon appetito quindi ... con i sapori della cultura astigiana !

RISOTTO al BARBERA di Piea d'Asti

Preparazione soffritto e brodo vegetale:
45minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

Attrezzatura in cucina: Tegame Ø 28

INGREDIENTI (Dosi per 4 persone)

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Barbera di Piea d'Asti *cotto* ml 500
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Olio extra vergine di oliva n. 4 cucchiari
- Gorgonzola g 150
- Parmigiano grattugiato g. 30
- Sale
- Brodo vegetale
- Soffritto di cipolla

PREPARAZIONE

- Preparate a parte il soffritto di cipolla ed il brodo vegetale
- Tagliate la gorgonzola a tocchetti molto piccoli.

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci prendendo un odore acre), spargete il riso e fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaino di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate un bicchiere alla volta di vino (fino a quanto è terminato) e fatelo sfumare, mescolando con il cucchiaino di legno.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fate quasi sfumare tutto mescolando con il cucchiaino di legno

Aggiungete il soffritto e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto di tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un' anima un po' dura all'interno del chicco)

Aggiungete un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi aggiungete la gorgonzola, mescolate bene per 1 minuto e spegnete il fuoco.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete l'olio e il parmigiano grattugiato, aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi

servite in tavola.

SUGGERIMENTI

Se volete risparmiare tempo in cucina e fare costantemente buoni risotti, potete preparare il giorno precedente nei tempi morti sia il soffritto che il brodo vegetale e poi conservarli in fri-gorifero per utilizzarli il giorno dopo (esempio: mettere a cuocere il brodo vegetale la sera prima durante la cena, perché non richiede assistenza durante la cottura, poi filtrarlo e metterlo in frigorifero in un contenitore ermetico; fare un soffritto doppio o triplo e poi conservarlo in un vasetto ermetico in frigorifero per utilizzarlo nei giorni successivi; si mantiene bene per due o tre giorni senza problemi).

RAVIOLI di ZUCCA di Piea d'Asti

Per preparare i ravioli di zucca ci si impiega all'incirca 2 ore.

Non è una ricetta rapida ma il suo gusto ripaga la fatica. Se si ha della salvia a disposizione suggeriamo di aggiungerla nell'impasto e di conservare qualche foglia una foglia per guarnire il piatto.

Tempo totale di preparazione: 2 ore

INGREDIENTI (Dosi per 4 persone)

Per la pasta

- Farina bianca 100 g.
- Uovo 1
- Sale (un pizzico)

Per il ripieno

- Zucca 150g.
 - Ricotta 100 g.
 - Grana grattugiato 20 g.
 - Amaretti 20 g.
 - Taleggio grattugiato 20 g.
 - Pepe, Noce moscata, Sale qb
-
- Burro, formaggio, sugo per condire i tortelli

PREPARAZIONE

Lavate e tagliate a fette la zucca, levando i semi e i filamenti. Disponete i pezzi ottenuti in una pirofila, coprite con carta da forno o stagnola, e infornate a 200°C per 25-30 minuti. Quando sarà morbida, toglietela e fatela raffreddare.

Intanto procedete con la preparazione della pasta. Prendete la farina e disponetela a vulcano, in modo da inserire le uova nel "cratere". Aggiungete un pizzico di sale e amalgamate il tutto, aiutandovi con un po' d'acqua se necessario. Lavorate la pasta fino a renderla una palla omogenea. Stendetela utilizzando un mattarello, in modo da ottenere una sfoglia sottile. Create i vostri ravioli con uno stampo rotondo o utilizzando un bicchiere.

Quando la zucca si sarà raffreddata, eliminate la buccia e mettete la parte utilizzabile in una terrina, dove la ridurrete in poltiglia. Con un mixer amalgamate il grana, gli amaretti, il sale, il pepe e la noce moscata. Unite il trito alla zucca e amalgamate bene il tutto.

Se vi sembra che il composto sia troppo molle, potrete aggiustarlo con un po' di pane grattugiato.

Riempite i vostri ravioli e piegateli a mezzaluna. Fateli cuocere in acqua salata per una decina di minuti. In un padellino fate scaldare il burro insieme alle foglie di salvia. Scolate i ravioli e conditeli.

SUGGERIMENTI

Per chiudere meglio i ravioli potete utilizzare una pennellata d'acqua come collante lungo i bordi e poi schiacciarli leggermente con la punta di una forchetta. Cercate di evitare che rimanga dell'aria all'interno, premendo la pasta intorno al ripieno. La cottura della zucca dipende spesso dal tipo scelto, perciò, prima di levarla dal forno, assicuratevi con un coltello che sia effettivamente morbida.

Mauro

La storia di Cichina

In attesa di riprendere a fare ciò che più mi piace in montagna, ancora una storia vera dalla valle di Susa.



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

L'inverno del 28/29 fu uno dei più freddi del secolo scorso; la temperatura nel mese di febbraio scese vertiginosamente sino a raggiungere i 20-22 gradi sotto zero.

Le viti ed i castagni furono le colture maggiormente colpite e ne soffrirono molto; nella notte si udivano provenire dai boschi i sinistri scricchiolii dei poveri rami di castagno colpiti nella loro linfa vitale; si aprivano scoppiando letteralmente prima di schiantarsi al suolo ai piedi della pianta madre.

Nel camposanto di Villar Focchiardo, a causa della spessa coltre gelata, erano numerosi i feretri dei deceduti che attendevano cristiana sepoltura. Ma il becchino doveva attendere l'attenuarsi del gelo per poter scavare le fosse. I camposanti allora non erano curati come ai giorni nostri e, qua e là, non essendoci l'ossario a volte affioravano miseri resti. Le croci, tutte in legno, tranne qualcuna in ferro, portavano il nome dell'estinto inciso su un foglietto di lamiera. Solo prima dei Santi la gente andava a togliere l'erba dalle tombe facendo un po' di manutenzione e con un po' di sabbia prelevata dai torrenti ne aggiustava i profili.

Per i bambini della borgata Piancampo, che passavano nei pressi del camposanto per andare a scuola, era un gioco salire su alcuni massi posti a ridosso del muro di cinta e da lì osservare le casse dei defunti a cui il generale inverno aveva rimandato l'abbraccio con la terra: <<Quella è di quel tale>> dicevano indicandole con il dito <<quella è di tal altro...>>. E così via.

Tra di esse vi era quella di Francesca Chiaudrero, classe 1854, meglio conosciuta come Cichina "la Ussa", una vecchina originaria di Villarbasse ma da tanti anni residente a Pian del Roc una borgata posta poco sopra l'abitato di Villar Focchiardo.

In valle venne quando sposò tal Giuseppe Chiaberto, già vedovo e più anziano di lei di ben trentasette anni; i due, più che marito e



moglie, parevano padre e figlia.

Probabilmente si erano conosciuti durante la bella stagione quando Giuseppe, in cerca di qualche lavoro stagionale, era stato ingaggiato da qualche cascina della piana di Villarbasse per la fienagione e per la mietitura del grano.

Dopo le nozze Giuseppe portò la sua Cichina al Pian del Roc dove possedeva una modesta casetta.

La mulattiera che sale dalla Preinera è ripida e faticosa e Giuseppe, conosciuto da tutti come Pinot, faceva strada recando sulle spalle il fagotto con le poche cose.

Cichina non era abituata ai sentieri di montagna; si fermò un attimo a rinfrescarsi e guardandosi intorno si chiese dove mai fosse capitata.

A quel tempo al Pian del Roc vivevano, anche in inverno, sei famiglie.

La casa di Pinot, tuttora esistente e ancora in buono stato, era a ridosso della bialera che attraversa la borgata. La grande stanza al

piano rialzato veniva utilizzata come cucina e camera da letto ed era raggiungibile attraverso una scala esterna in pietra.

Nella cantina sottostante vi erano due grossi tini dove Pinot pigiava l'uva della sua vigna, mentre in un altro fabbricato lì vicino vi era la stalla. In un cortile della borgata veniva ammucchiato il letame, mentre a ridosso delle case si alzavano i pergolati di uva nera da vino.

Una volta era usanza identificare tutte le persone o famiglie del paese attraverso soprannomi. Questi potevano derivare da una caratteristica fisica, da un mestiere, dal luogo di provenienza o semplicemente da quella ironia sottile, a volte anche pesante, che avevano alcuni individui nell'affibbiare gli "stranom".

Così, la forestiera Francesca Chiaudrero da Villarbasse, che era alta, magra, anche se non brutta, appena giunta in paese fu ribattezzata Cichina "la Ussa", cioè Cichina l'aguzza.

Pinot, nonostante fosse avanti con gli anni, trascorse con la sua Cichina circa vent'anni di vita semplice e dura, lavorando la campagna e allevando alcune capre: un'esistenza da poveri. Si tirava a campare e la miseria era di casa.

Con quel matrimonio Pinot si era almeno assicurato qualcuno che provvedesse a lui nella vecchiaia; infatti campò raggiungendo i 92 anni.

Quando giunse la sua ora però la morte non lo colse di sorpresa: asseriva di conoscere la data della sua fine. All'origine di tutto vi era un libro di preghiere che i due coniugi recitavano tutti i giorni e che avrebbe condotto a conoscere il giorno della propria dipartita, anche se se la storia di questo percorso religioso è avvolta nel mistero.

Di fatto per Pinot l'ultimo giorno di permanenza su questa terra arrivò l'8 luglio 1909.

Il vecchio contadino si trovava in montagna nei pressi del Pian dla Funtàna a pascolare le capre. Sentendo approssimarsi la fine si coricò nell'erba; la vita stava sfuggendo, ma non ebbe paura, era ciò che attendeva da un po'. Nei prati circostanti, vi erano alcuni bambini delle Tampe con le proprie bestie al

pascolo. Notarono il vecchio Pinot disteso e immobile e si avvicinarono premurosi, ma l'uomo li scaccio via. Corsero allora spaventati fino a casa raccontando ai loro parenti il fatto. Quando i montanari giunsero al Pian dla Funtàna Pinot era già spirato: la profezia si era compiuta.

Cichina, rimasta sola nella casa di Pian del Roc, continuò a tirare avanti con quel poco che disponeva. I prodotti dell'orto, quando era stagione, qualche gallina, due capre che portava a pascolare nei pascoli comunali destinati alle mucche. Questo era rigorosamente vietato, come portarle nei boschi dove scorticavano le piante.

Cichina non ebbe figli da Pinot e dopo la scomparsa dell'anziano marito le fu affidato un bambino. Si chiamava Igino ed era nato nel 1912.

A quel tempo si usava dire che era "dill'Uspedal", cioè di quell'istituto religioso di Torino che accoglieva i bimbi non riconosciuti o abbandonati.

Chi prendeva in famiglia e allevava uno di questi bambini riceveva dallo stesso ente un compenso in denaro. Così non era raro



vedere famiglie contadine già numerose che “adottavano” uno di questi bambini proprio per riceverne in cambio un aiuto economico.

Quei soldini che riceveva per allevare questa creatura erano per Cichina una sicura fonte di sostentamento.

Ma lei voleva bene a quel bambino e lo allevò come un figlio dandogli tutto il suo amore.

Fattosi grande, Igino scese in paese a lavorare come garzone in una cascina.

Salutò mamma Cichina ringraziandola per tutto ciò che aveva fatto per lui e se ne andò per la sua strada. Era oramai passato parecchio tempo da quel giorno che era giunta a Pian del Roc da Villarbasse e così Cichina si ritrovò di nuovo sola nella casetta lasciatale in eredità dal marito.

La vita continuava a trascorrere molto semplicemente, cadenzata dallo scorrere delle stagioni.

Poi giunse il tremendo inverno del 1928/29. A pian del Roc l'acqua della bialera proveniente dal rio Frangerello si era trasformata in un serpente di ghiaccio e per i loro usi quotidiani, non che per abbeverare gli animali, la gente della borgata doveva munirsi del bàsu, bastone appoggiato sulle spalle con due secchi all'estremità e recarsi ad attingerla alla fontana Arpòsa, dove alcune stille d'acqua ancora resistevano al rigido abbraccio del gelo. Per riempire il mastello ci volevano ore e si faceva a turno anche durante le tremende ore notturne per andare a prelevare.

Il pomeriggio del 12 febbraio, era un martedì, Cichina, dopo essersi coperta alla bell'e meglio, si mise in spalla il suo garbin e scese in paese per comperare del pane. Poi, sulla via del ritorno, si fermò a salutare una sua conoscente che stava alla Preinera a pochi passi dall'inizio della mulattiera che porta a Pian del Roc. <<Oh, Cichina>> disse Ernesta quando la vide <<vin sài chi piuma lu caffè>> e si mise a scaldare sul fuoco il barachin con la nera bevanda, un tempo giudicata preziosa e consumata con parsimonia. La vecchina di Pian del Roc entrò in cucina, sfilò il garbin dalle spalle e si accomodò.

Scambiarono quattro chiacchiere discutendo del tempo; poi Cichina, riscaldata dal focolare e confortata dal caffè, non volle più

intrattenersi avendo premura di rientrare a casa prima di notte.

L'amica, visto che la sera scendeva gelida e tagliente, consigliò all'amica di passare la notte a casa sua. Ma Cichina non volle sentir ragioni perchè preoccupata per le capre che dovevano essere foraggiate.

Terminato di sorseggiare il caffè, posò la tazza sul tavolo e alzatasi raccolse da terra la gerla e la sistemò sulle spalle; poi annodò il foulard sotto il mento, ringraziò dell'ospitalità e uscì. Appena oltrepassato l'uscio un'aria tagliente la investì avvolgendola. Si strinse le spalle e lentamente imboccò la via di casa.

Ernesta, nel chiudere la porta, diede un ultimo sguardo compassionevole a quell'esile figura che pian piano scompariva nel bosco.

Nelle prime ore del mattino del giorno seguente, Pietro un ragazzo di Pian del Roc, scendeva in paese lungo la mulattiera. Il rumore degli zoccoli chiodati era l'unico segno di vita nel bosco piegato dalla gelida notte oramai trascorsa. Quando giunse al Pisài, località in cui sgorga sempre una piccola sorgente, poco prima della mulattiera che porta alle Tampe, vide qualcosa alla base di un castagno che ancora oggi si erge sul fianco del sentiero lastricato. Quando fu a pochi passi riconobbe Cichina. Era morta. Con le ali ai piedi Pietro scese di corsa al municipio e diede l'allarme. Subito sul posto giunsero la guardia comunale, alcuni paesani e i carabinieri. Anche un gruppo di scolari, saputo l'accaduto, e per nulla intimoriti, si recò al pisài per vedere ancora una volta la vecchina magra e spilungona irrigidita dal gelo e dalle spire della morte.

La sfortunata era seduta su di un sasso ai piedi del castagno, unico testimone degli ultimi istanti della sua vita, con il corpo leggermente inclinato su di un fianco e pareva dormisse.

Portava solo una maglia di lana sopra la lunga veste nera su cui aveva annodato l'immane grembiule. A piedi un paio di zoccoli chiusi. Alla sua sinistra, adagiato in terra, il garbin con le provviste.

I suoi settantaquattro anni avevano reclamato una sosta ed il gelo l'aveva poi avvolta.

Chiaudrero Francesca da Villarbasse, recita il

documento all'anagrafe, vedova di Chiaberto Giuseppe, morì il 12 febbraio 1929 alla ore 19 circa in regione Pissaglio.

Quel freddo gelido di lì a poco se ne sarebbe andato lasciando il posto ad una copiosa nevicata che raggiunse il metro di altezza e che costrinse gli uomini del paese a salire sui tetti delle proprie abitazioni per sgomberarli dal soffice e pericoloso manto bianco.

Liberamente elaborato dal volume di Franco Versino "Fedeltà montanara" Racconti di vita all'ombra della valle di Susa Ed. Del Graffio

Beppe



La crisi attuale che stiamo vivendo, come dimostrano recenti ricerche (di cui probabilmente la più attendibile è quella realizzata dall'osservatorio per la salute della donna ONDA), dimostrano come il calo del potere d'acquisto degli italiani abbia influito direttamente e negativamente sulla spesa relativa alla salute; un'atteggiamento in controtendenza quando si parla di consumo è quello che vede invece gli italiani spendere di più e meglio negli alimenti, prediligendo l'acquisto di prodotti bio, magari direttamente dai produttori (contadini ed allevatori), al fine di migliorare la qualità del cibo sulle proprie tavole.

La sensazione, se andiamo ad analizzare questo genere di comportamenti, è che gli italiani siano entrati nell'ottica di idee che sia meglio gestire la propria salute attraverso piccole abitudini quotidiane, sane e sostenibili, invece che, come avveniva fino a qualche anno fa, disinteressandosene in maniera più o meno spudorata; per quanto i dati siano ancora sconfortati, parliamo di percentuali di popolazione ancora troppo basse, assistiamo ad un trend che vede aumentare il consumo di frutta e verdura nelle famiglie italiane a scapito di alimenti meno sani.

Se da un lato le famiglie italiane sembrano aver assunto una nuova consapevolezza relativamente ai temi riguardanti la salute in genere e l'alimentazione in particolare, dall'altro assistiamo ad un'aggressione quotidiana da parte dei media che, seppure sostengano continuamente ogni campagna pensata per la prevenzione da organismi e strutture pubbliche e non, sembrano continuamente impegnati a diffondere falsi miti, modelli di bellezza e di salute che di sano non hanno proprio nulla; basta dare un'occhiata sulle riviste a maggior tiratura e sui siti che specificatamente si occupano di dieta ed alimentazione per notare un continuo proliferare di contenuti che rivendono concetti che nulla hanno a che vedere con la salute ed il benessere della persona.

Agganciati ai portali tematici e alle riviste che trattano questi argomenti troviamo spesso sistemi di marketing verticale che sono pensati esclusivamente per spillare soldi a



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

tutta quella gente che ha problemi di peso, più o meno reali, o comunque di salute dovuti a cattive abitudini alimentari; troppo spesso troviamo consigliate diete eccessivamente ipocaloriche, per nulla o quasi bilanciate, deleterie per la salute, o venduti, in maniera più o meno palese, tisane e ritrovati farmacologici per la perdita di peso che nella maggior parte dei casi non solo non danno alcun beneficio in termini di dimagrimento ma sono addirittura fortemente deleteri per la salute umana.

Le stesse aziende sfruttano questo trend che vede gli italiani sempre più attenti alle tematiche relative a salute, dieta ed alimentazione per vendere i propri prodotti, spesso attraverso pubblicità ingannevoli; l'ultimo e più eclatante caso in questo senso riguarda una nota azienda alimentare, recentemente multata dall'antitrust per €400.000, a causa degli spot ingannevoli su uno dei suoi prodotti di punta, i cui messaggi diffusi attraverso la pubblicità vengono definiti "fortemente e deliberatamente ingannevoli" dall'autorità competente in proposito.

I media stanno continuamente diffondendo messaggi che tagliano fuori ed in alcuni casi screditano i medici, portando la gente a pensare che per strutturare una dieta, non necessariamente dimagrante ma anche solo pensata per seguire un'alimentazione sana e sostenibile, sia possibile agire in maniera autonoma e indipendente senza una preventiva consultazione col proprio medico, dietologo o nutrizionista, di fiducia.

Contrariamente a quello che dichiarano pubblicamente, per tanto, i media non fanno informazione in proposito, non spiegano al pubblico, se non in maniera molto superficiale, le caratteristiche degli alimenti nè quali sono le abitudini che possono facilitare l'insorgenza di alcune determinate patologie, ma si limitano a trattare l'argomento salute e alimentazione in maniera superficiale; consigliano diete

ipocaloriche alle persone ma non dicono che una dieta ipocalorica è un regime dietetico che per essere strutturato necessita di esami specifici basati sull'analisi, ad esempio, dell'indice di massa corporea, altezza, peso, età, sesso e molto altro ancora, portando magari una ragazza di 25 anni a seguire una dieta pensata per una di 18, che pesa 5 chili in meno ed è alta 20 cm di meno, disinteressandosi del fatto che questo può portare a danni alla salute anche gravi.

Oppure continuamente leggiamo di diete strampalate, quella del minestrone, quella dell'anguria e via dicendo, basate sul consumo di un solo alimento (una cosa assolutamente fuori dal mondo), per non parlare delle tisane (fin troppo di moda); ci sono oggi migliaia di ragazze la cui nutrizione dipende esclusivamente dal consumo di tisane e di pochi grammi di insalata al giorno (ovviamente neanche condita)!

Questo tipo di abitudini, protratte nel tempo, porterà a costi sociali ed umani nel tempo, di

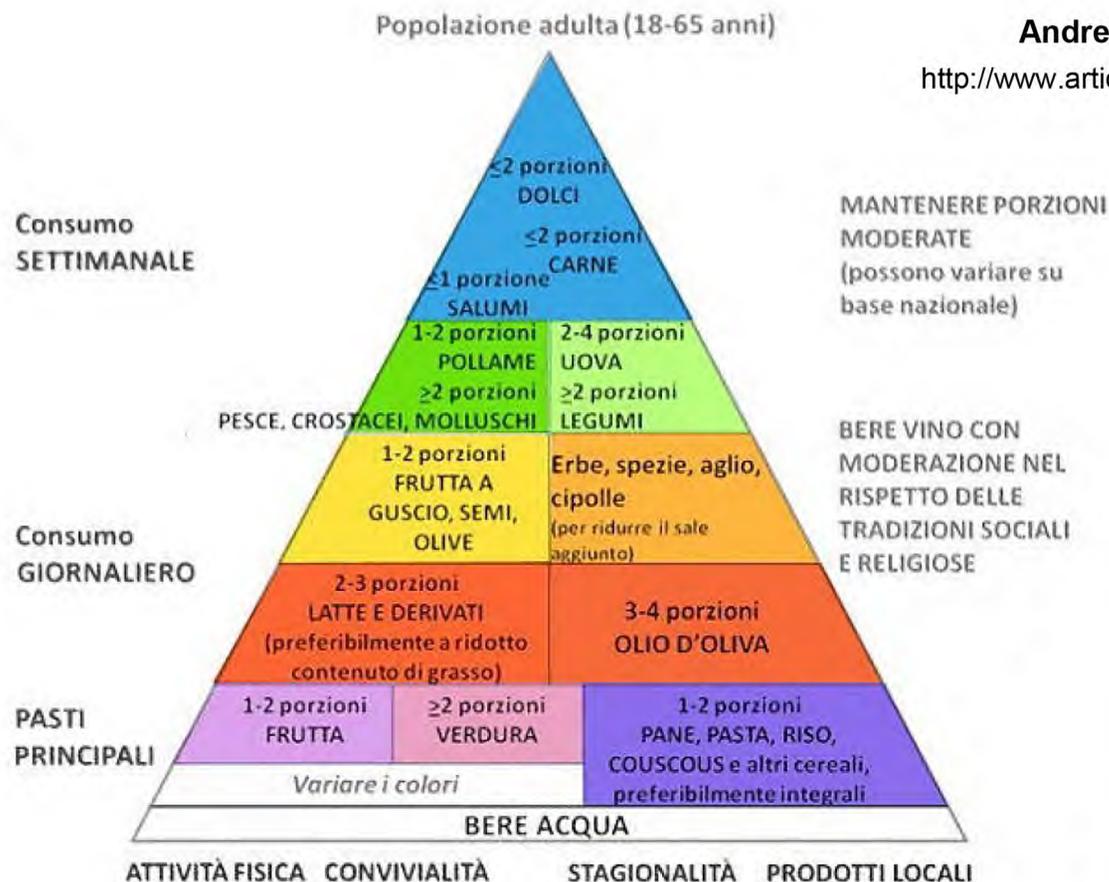
cui inizieremo a realizzare la portata solo fra qualche decina di anni.

Tutto questo mentre da un lato si fanno continue campagne contro i disturbi alimentari (vedesi anoressia) e dall'altro si ritoccano con *photoshop* le immagini delle modelle per farle apparire più magre di quello che in realtà non sono già di loro.

Occorre per tanto, di fronte l'aggressione mediatica che le grandi aziende praticano quotidianamente ai danni soprattutto dei più giovani, che tutti ci impegnamo affinché si diffonda sempre più quella che è la vera cultura dell'alimentazione, perchè si diffonda la consapevolezza che una dieta non è solo qualcosa da seguire un mese all'anno per perdere qualche chilo che consideriamo di troppo, ma un modo (come dice la parola stessa se recuperiamo il suo etimo greco primordiale: diai-ta = stile di vita) di organizzare la propria alimentazione per fare in modo di mantenerci in buona salute sempre; una scelta consapevole per migliorare la qualità della propria vita!

Andrea Romanazzi

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





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

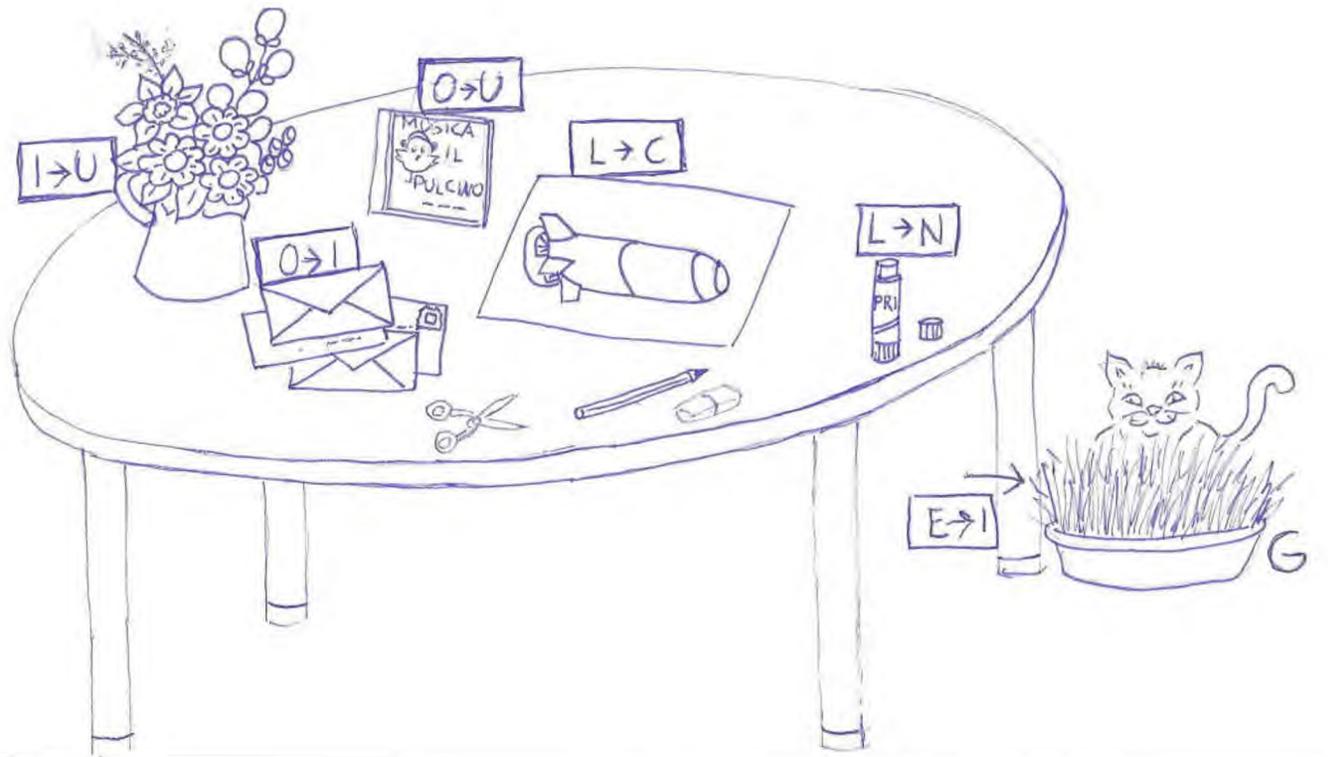
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



REBUS CON CAMBIO

sostituire le lettere come indicato in ogni cartellino
soluzione: 5,5, 3,6, 3,1,6

(Ornella)



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

IL 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		

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



ORIZZONTALI:

1. Federal Bureau of Investigation
3. Il padre di Alessandro Magno
11. Scavano sottoterra
12. Modifiche apportate al modello originario
15. Simbolo del rutenio
16. Portare a sostegno giustificazioni
17. Fucile mitragliatore inglese
19. Qualità di chi reagisce con impulsività
20. Compresa, capita
21. Parte di una rappresentazione teatrale
22. Cantante di musica leggera con una vocalità aggressiva
23. Grande lago salato in via prosciugamento
24. Formano lo scheletro
26. L'onda allo stadio
27. Un tipo di farina
29. Un pronome maschile plurale
30. Targa di Rieti
32. Grosso felino con mantello di colore nero
34. Apparato radio elettronico che consente la localizzazione
37. Immettere aria nei polmoni
38. Associazione temporanea d'impres

VERTICALI:

2. L'insieme dei finimenti del cavallo
3. Come un'aiuola colorata
4. Le cime coperte da un bianco candore
5. Componenti poetici medievali
6. L'Italia su internet
7. Contenitore per rettangoli di plastica
8. Prore
9. Le hanno molti e pochi
10. Guasto meccanico che rende impossibile il proseguimento del viaggio
11. Arbusto dalle piccole bacche nero azzurre
13. Il paradiso terrestre
14. Cucitura dei margini di una ferita
17. Capo anziano di un villaggio presso le antiche popolazioni slave
18. La moglie del figlio
23. Altrimenti detto
25. Fiume della Romania affluente del Danubio
26. In cielo ci sono la Maggiore e la Minore
28. Esclamazione che accompagna il saltello
29. Organismo a carattere sociale
31. Abitavano l'Olimpo
33. Aria a Londra
35. Targa di Trapani
36. I confini del Labrador

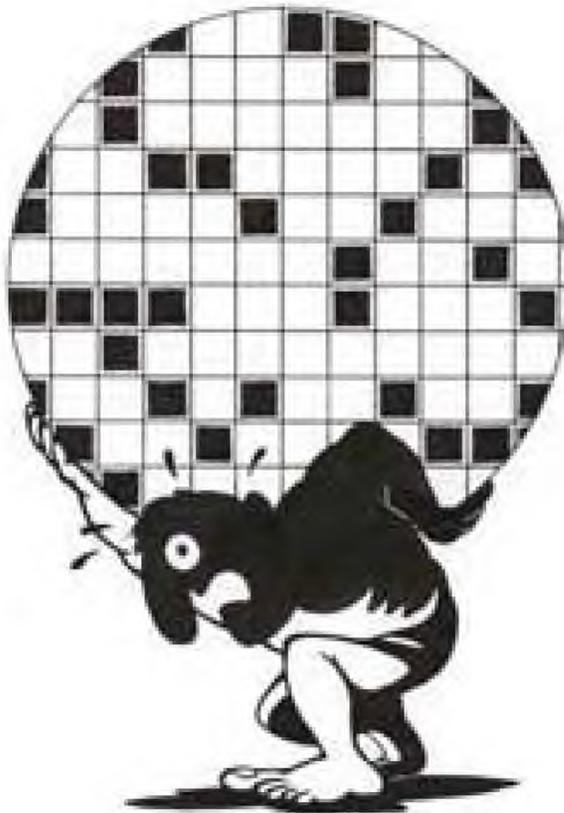


ORIZZONTALI:

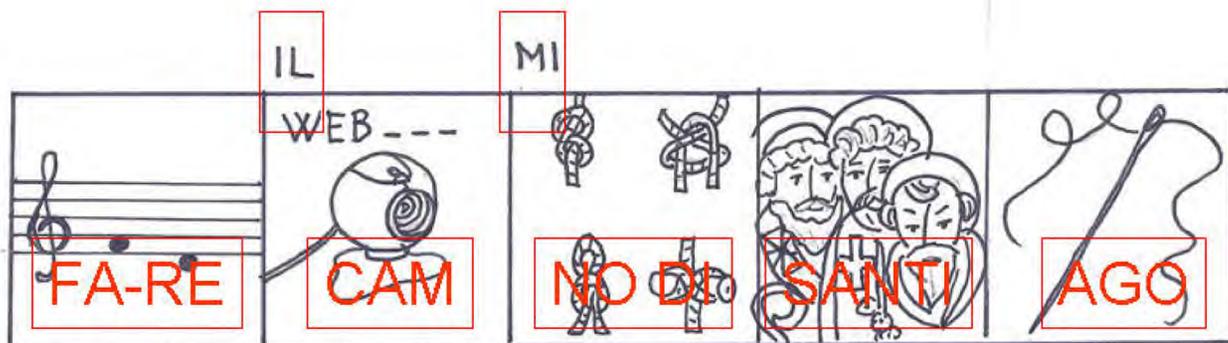
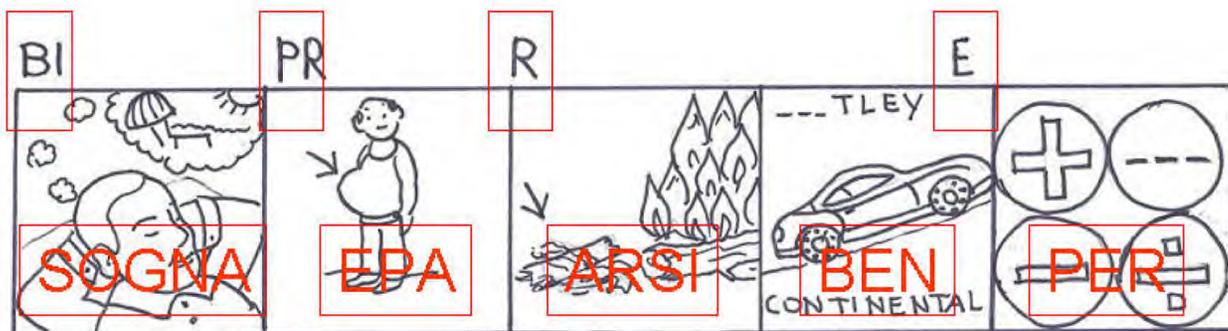
1. Pubblico Ministero – Un tipo di mercato – Rete!
2. Bologna – Celentano aveva il suo – Frutti buoni con il cacio
3. Confina con il Vietnam – Parte dell'intestino
4. Gioca di casa a Ferrara – Bobina di filato
5. Fanno compagnia alle dame – Un Dario del teatro
6. Alterazione del potere di rifrazione dell'occhio
7. Magnifico, stupendo
8. Preparare per la semina – Lo allo specchio – Articolo
9. Conosciuti, famosi – Giocondo, giulivo, lieto
10. Nome d'uomo
11. Bruciati, ridotti in cenere – Centro Nazionale Spaziale
12. Un giocattolo che può essere elettrico – Signora Torinese

VERTICALI:

1. Popolazione dell'Africa Sud Occidentale
2. Riceve numerosi affluenti – Oca maschio – Cremona
3. Operaio, prestatore d'opera
4. Sono affini ai totani – Enna
5. Un fondatore di Troia – Anagramma di vele – Precede sfero
6. Lo sono certi vini – Nome d'uomo
7. Enna – Sistema di coltivazione della vite
8. Proposizioni che si deducono da altre dimostrate
9. Animali di celenterati – Prefisso iterativo
10. Città siciliana – Commediografo francese
11. Metallo prezioso – Può essere bi o tri – Tritolo
12. L'opposto di veluce – Unta, viscida



Le soluzioni dei giochi del mese di MARZO

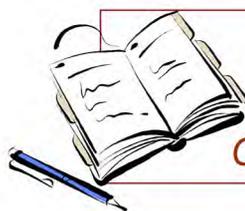


FRASE POLIDSCRITTA (7,10,4,3,4,2,7,2,8)

BI.SOGNA PR.EPA.R.ARSI BEN.E PER FA-RE IL CAM.MI.NO DI SANTI.AGO

1	A	N	A	I	S		6	S	P	I	G	A		
11	C	A	C	T	U	S		13	C	R	O	C	O	
15	A	R	N	O	B	I	O		17	A	R	A	D	
18	N	N	E		19	S	A	T	20	A	N	I	C	I
21	T	I		22	D	O	M	I	C	I	L	I	O	
	O		23	R	E	N		24	S	C	A	L	A	
	25	L	A	P	I	S		27	A	N	A		28	L
29	C	I	M	I	C	I	O	S	O		31	S	I	
32	A	T	A	L	A	N	T	A		33	I	A	N	
34	L	I	D	A		35	O	T	R	A	N	T	O	
37	A	G	A	T	A		39	O	S	I	R	I	S	
	40	I	N	O	P	E		41	I	R	I	N	A	

1	I	O		2	M	A	R	I	N	A	I		7	A		
	N		8	A	R	G	O	N		R		9	I	L		
10	D	I	N			R		12	E	T	E	R	N	I		
15	I	N	A		16	O	S	S	O		18	O	O			
19	A	C	C	20	A		21	E	P	I	F	A	N	I		
24	N	U	O	V	25	A	Z	E	L	A	N	D	A			
26	I	R	R	E	T	I	R	E		27	O	A				
		28	V	E		29	T	O	T	T	I		31	R	T	
33	M	A	T	E	R	N	I	T	A			35	E	O		
36	O	T	A	R	I	A		37	E	N	A			S		
39	D	E		40	O	T	T	O		41			42	G	P	S
	A		44	A	S	I	A	M	I	N	O	R	E			



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Benvenuti all'Escursionismo!

Appassionati soci e frequentatori saltuari: inizia il programma escursionistico.

Abbiamo proposto, anche quest'anno, il progetto "Raccontare un territorio", che, nella sua seconda edizione, attraverso incontri serali al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini ci coinvolgerà in piacevoli iniziative al fine di soffermarci sui valori storici e naturalistici delle Terre Alte del Piemonte.

Racconteremo la storia, gli aspetti culturali ed ambientali dei territori che visiteremo.

Il programma prevede quattro venerdì sera a partire dal mese di maggio.

Vi anticipo che **venerdì 16 maggio** alle ore 21 ci sarà la prima serata sulle difese militari e sugli eventi bellici che hanno coinvolto le nostre montagne, in particolare il campo trincerato del colle di Tenda.

Il mese di aprile apre la stagione escursionistica con una bella uscita sociale nella Collina di Torino, come è tradizione da un po' di anni nell'Unione. La camminata primaverile, prevista per **domenica 6 aprile**, avverrà compiendo un anello tra boschi e dolci colline che fanno da corona a **Casalborgone**.

Sarà una piacevole ricerca di primavera, tra i suoi colori e i suoi profumi, ovviamente tempo permettendo!

La merenda sinoira, come è tradizione nella prima uscita sociale dei nostri programmi, concluderà la giornata.

Il programma escursionistico ci offre una giornata escursionistica in Liguria. **Domenica 4 maggio** partiremo per la camminata da Andora, che raggiungeremo in treno. Il **Pizzo d'Evigno**, a dispetto della sua quota modesta, è una bella balconata panoramica sulla costa ligure imperiose e sulle montagne delle Alpi Liguri.

Tutti coloro che sono interessati a partecipare a questa iniziativa sono pregati di contattare in anticipo gli organizzatori, al fine di poter predisporre al meglio il mezzo di trasporto!



Laura



Attività escursionistica 2014

L'UET, Unione Escursionisti Torino, sottosezione della Sezione di Torino del Club Alpino Italiano, all'interno dei suoi calendari di attività, propone un programma di gite sociali rivolto sia a chi, pur non essendo un frequentatore abituale dell'ambiente alpino, voglia essere gradualmente introdotto alla pratica dell'escursionismo, sia a chi, già pratico di escursionismo, voglia impegnarsi in salite di maggior impegno, coadiuvato da accompagnatori titolati che offrono gratuitamente il loro supporto tecnico.

L'escursione non deve essere una *corsa* ma l'occasione per conoscere la montagna e i suoi ambienti naturali, storici e culturali, che sono luoghi di esperienza da condividere con altre persone.

Legenda delle difficoltà

(T) = turistica, (E) = escursionistica, (EE) = escursionisti esperti, (F) = alpinistica facile

(AE) = accompagnatore di escursionismo titolato

(ANE) = accompagnatore nazionale di escursionismo

Progetto "Raccontare un territorio"

Nel suo secondo anno, l'iniziativa ha lo scopo di presentare alcune uscite sociali scelte nel programma escursionistico. Con incontri serali del venerdì sera racconteremo la storia, gli aspetti culturali e ambientali dei territori che visiteremo. Le serate sono aperte a tutti.

Durante l'anno potranno essere programmate visite artistiche in alcuni interessanti siti regionali, che verranno comunicati via web.

Informazione ed iscrizioni

Per la partecipazione alla gita è necessaria l'iscrizione presso la sede sociale entro il venerdì precedente la gita presso il Centro Incontri del Monte dei Cappuccini dalle ore 21 alle ore 23; per uscite di due o più giorni è gradita la prenotazione entro 10 giorni prima della gita. Ad ogni iscritto è richiesta la presa visione ed accettazione del regolamento dell'attività ed il versamento della quota di partecipazione.

Info: www.uetcaitorino.it

Mail: info@uetcaitorino.it

Costi

- spese organizzative: 3 euro; se più gg. 2 euro dal 2° giorno;
- spesa dei trasporti in pullman: varia in base alla distanza; all'atto dell'iscrizione verrà chiesto un acconto, che comunque in caso di assenza della persona non verrà restituito; per il trasporto con mezzi propri (auto), chi dà la disponibilità del mezzo, potrà richiedere un contributo per le spese sostenute;
- spese di pernottamento, nelle gite di più giorni.
- l'assicurazione infortuno individuale è già compresa nella
- quota associativa CAI. I non soci sono tenuti a pagarla di volta in volta fornendo data e luogo di nascita.



Prossimi passi
Altri Eventi



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI TORINO

SOTTOSEZIONE
UNIONE ESCURSIONISTI
TORINO

Programma Escursionismo Estivo 2014



*collage di foto di fiori di montagna
scattate dagli Uetini durante l'anno 2013*

Regolamento di partecipazione

1. L' ammissione alle attività è subordinata all'insindacabile giudizio del responsabile dell'uscita per quanto riguarda l'idoneità fisico-psichica e tecnica.
2. Per la partecipazione all'uscita è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento specifico elencato per ciascuna attività.
3. Durante l'escursione l'accompagnatore responsabile, tiene l'andatura adeguata alla comitiva uniformandosi al passo del più debole dei partecipanti e non deve essere superato in nessun caso dai partecipanti. Lo scopo delle escursioni sociali è di condurre alla meta tutti i partecipanti, quindi è da escludere qualsiasi forma, seppur amichevole, di agonismo.
4. Sia in salita che in discesa la comitiva dovrà restare il più possibile unita, salvo cause di forza maggiore. Durante l'escursione è fatto divieto di allontanarsi dalla comitiva senza il consenso dei responsabili.
5. Per il buon andamento dell'attività ciascun partecipante dovrà rispettare orari, itinerari ed in genere tutte le indicazioni fornite dai responsabili
6. Gli organizzatori hanno facoltà di modificare la meta ed il percorso stabilito qualora si rendesse necessario. Le iscrizioni possono inoltre essere limitate per esigenze tecnico organizzative.
7. Gli organizzatori non rispondono degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente ignorano le disposizioni impartite.
8. Dato il progressivo aumento dell'impegno (tempi, percorrenza, difficoltà delle gite) è necessario partecipare alle uscite iniziali per essere ammessi alle successive.
9. L'iscrizione al CAI comporta l'automatica copertura assicurativa per il Soccorso Alpino, anche all'estero.

Sede Sociale

Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini

Salita CAI Torino 12 – 10131 Torino

ogni venerdì dalle ore 21 alle 23

Presidenza

Laura Spagnolini (ANE) – 011/43.66.991 – 328/8414678

Direzione

Domenica Biolatto (AE) - 011/96.77.641

Coordinamento tecnico

Luisella Carrus (AE) - 011/89.86.942 – 349/26.30.930

Uscite sociali

6 aprile – ANELLO DI CASALBORGONE

Collina di Torino

Partenza: Casalborgone - tempo h. 4 – difficoltà: T

Alla ricerca della primavera e al termine merenda sinoira.

Responsabili: A. e M. Micheletta, Marchello. Belli

4 maggio – PIZZO D'EVIGNO M. 988

Liguria (IM)

Partenza Torria 437 m – dislivello 557 m – tempo h. 3
difficoltà: E –

In treno verso il mare

Responsabili: Bravin AE, Incerpi, Mura. Isnardi

18 maggio – CAMPO TRINCERATO DEL COLLE DI TENDA ***

Valle Vermenagna (CN)

Partenza: Colle di Tenda 950 m - dislivello 550 m – tempo h. 4
difficoltà: E –

Incontrando la storia... percorso ad anello

Responsabili: Traversa, Biolatto, Incerpi

15 giugno – TESTA DI GARITTA NUOVA M. 2385

Val Varaita (CN)

Partenza Celle del Prete 1715 m. – dislivello 670 m - tempo h. 2,30 – difficoltà: E

Alla ricerca di postazioni militari del 1700

Responsabili: Incerpi, Previti, Zanutto

29 giugno - ANELLO DEL SANTUARIO DI SAN BESSO M. 2019

Val Soana (TO)

Partenza : Campiglia Soana m. 1350

dislivello 1000 m tempo totale h. 6,30 difficoltà: E

Bel itinerario sui luoghi della fede

Responsabili: Chiovini AE, Santoiemma

13 luglio – 5 LAGHETTI DEL MONTE COLOMBINO M. 2235

Valle Soana (TO)

Partenza Forzo 1178 m. – dislivello 1080 m tempo h. 3,30 -
difficoltà: E

Classica escursione ai piedi di cime importanti

Responsabili: Mura, Biolatto AE, Traversa.

20 luglio – RIFUGIO VACCARONE M. 2747

Valle Susa (TO) ***

Partenza Grange della Valle 1769 m - dislivello 978 m –
tempo h. 4,30 - difficoltà: E

Ampio anello con ritorno dai Denti di Chiomonte.

Responsabili: Incerpi, Bravin AE, Biolatto AE

26-27 luglio - PUNTA ROCCA NERA M. 2854

Val Susa (TO)

Partenza 1 giorno Cortavetto 1259 m - dislivello 450 m - tempo h. 1,30 - difficoltà: E

Partenza 2 giorno rifugio P.G. Toesca m. 1710 (pernottamento) - dislivello 1140m - difficoltà E -

Due giorni nei luoghi cari agli uetini.

Responsabili: Biolatto AE - Volpiano AE - Incerpi

4-10 agosto TREKKING NELL' OBERLAND BERNESE

Svizzera - Valli di Grindelwald e Lauterbrunner

Responsabile: Laura Spagnolini ANE

7 settembre - PUNTA CORNET M. 2388

Valpelline (AO)

Partenza Ollomont 1356 m - dislivello 1032 m tempo h. 4 - difficoltà: E

Attraverso la splendida conca del Mont Gelè

Responsabili: Santoiemma,, Chiovini AE, Previti, Sandroni.

13 - 14 settembre - MONTE ROCCIAMELONE M. 3538

Valle Viù ***

Partenza 1g. Malciaussia m. 1805 - dislivello 800 m - tempo h. 3 - difficoltà: E

Partenza 2g. rifugio Tazzetti m. 2642 (pernottamento) - dislivello 900 m. - tempo h. 3,30 - difficoltà F

Classica punta piemontese

Responsabili: Carrus AE, Garrone, Griffone AE, Sandroni.

28 settembre - LAGO DI DRES M. 2087

Valle Orco

Partenza Ceresole Reale 1495 m - dislivello 600 m. - difficoltà: E - tempo h. 3

Itinerario autunnale nel parco nazionale del Gran Paradiso

Responsabili: Mura, Incerpi, Traversa

12 ottobre - MADONNA DEL CIAVANIS M. 1880

Valle di Lanzo

Partenza Vonzo superiore 1231m - dislivello 649 m. - difficoltà: E - tempo h. 3

Percorso ad anello che conduce ad uno dei più bei santuari delle Valli di Lanzo

Responsabili: Bravin AE, Previti, Volpiano AE, Zanotto, Isnardi

25-26 ottobre - FESTA SOCIALE AL RIFUGIO TOESCA

Valle di Susa

Partenza: Travers a mont 1250m

dislivello 450m - tempo h. 1,30 - difficoltà: E

Tradizionale festa sociale di fine attività.

Responsabili: Belli, Dosio

9 novembre - LAGHI DI SAGNASSE M. 2083

Val Grande di Lanzo

Partenza Rivotti 1450 m - dislivello 633 m - tempo h. 3,30 - difficoltà: T/E

Camminata autunnale

Responsabili: Bravin AE, Volpiano AE, Mura.

23 novembre - RISERVA NATURALE SPECIALE DEI MONTI PELATI ***

Valli Canavesi

Partenza: Campo Muriaglio 525 m - dislivello 250 m circa - tempo h. 4 - difficoltà: E

Interessante visita geologica a queste brulle colline canavesane

Responsabili: Marchello AE, Bergamasco AE, Incerpi.

Progetto "Raccontare un territorio"

*** uscite inserite nel Programma "Conoscere il Territorio"

Questa iniziativa vuole evidenziare il valore storico e naturalistico delle Terre Alte del Piemonte e, in occasione di quattro uscite sociali inserite nel programma, si svolgeranno al Monte dei Cappuccini quattro venerdì "speciali":

16 maggio - Difese militari ed eventi bellici: CAMPO TRINCERATO DEL COLLE DI TENDA

18 luglio - La Via Alpina e il RIFUGIO VACCARONE

5 settembre - La prima ascensione documentata del MONTE ROCCIAMELONE

21 novembre - Aspetti naturalistici e caratteristiche del suolo della RISERVA NATURALE SPECIALE DEI MONTI PELATI



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



Prossimi passi
Altri Eventi



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.

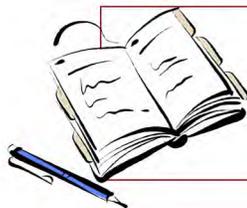
Il percorso itinerante ad anello ha inizio da Interlaken Ost, che raggiungeremo in treno da Torino. Quindi, per tappe successive, visiteremo a piedi le valli di Grindelwald e di Lauterbrunner pernottando presso alcuni ostelli e alberghetti.

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 4 aprile 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*

aprile 2014

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013