



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

giugno 2014

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

Sognando la Corsica...

Salendo al Pizzo d'Evigno!

Campo Trincerato del Col di Tenda

Per te vie alte percorse dagli Alpini

Massi erratici

Singolari testimonianze "glaciali" del nostro passato

Radicati in alto

Sui sentieri della fede

Aspetti di vita Condovese

Come si viveva a Condove intorno al 1930



Autonizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



Spiritualità e alte vette

I mesi estivi per noi escursionisti rappresentano i periodi delle lunghe camminate, la possibilità di programmare trekking, traversate, anelli che ci permettono di salire in quota. Ascensioni particolari che difficilmente sarebbero fattibili durante le altre stagioni sia per la maggior stabilità climatica sia per il buon numero di ore di luce a disposizione. Proprio durante questi itinerari sui monti, spesso mi capita di compiere un viaggio interiore alla ricerca del mio sé. Capita anche a voi?

Anni fa il mio procedere in montagna era completamente finalizzato all'arrivo alla meta, si trattava di un esercizio sportivo della scalata, l'arrivo al traguardo magari in competizione con qualche amico uetino.

Oggi prevale in me il desiderio di assaporare i territori visitati con più rilassatezza, l'intimo pensiero che accompagna il percorso quale spunto per una elevazione spirituale al cielo.

La montagna ha sempre rappresentato, e così anche per me, il contatto della madre-terra con il cielo. Dice Spiro Dalla Porta Xydias che "il pianeta, attraverso la montagna, sembra tendere direttamente al cielo".

Noi escursionisti nel salire lungo i fianchi delle montagne o, a volte, progredendo sugli spigoli di un monte, per vie difficili o attraverso sentieri ben tracciati, ci eleviamo e ci fondiamo con la terra stessa alla quale apparteniamo. In questo nostro incedere materiale e spirituale conquistiamo la faticosa vetta!

L'ascensione dunque è un ritorno alla natura, una profonda immersione nella natura, una concentrazione di materialità e di spiritualità, una liberazione dai coinvolgimenti della vita civile. Quante volte nelle nostre uscite domenicali abbiamo fatto riferimento alla volontà e al desiderio di spogliarci per almeno una giornata di tutti i riferimenti alla vita quotidiana, con i suoi ritmi ossessivi e con i suoi numerosi impegni.

Dunque, il raggiungimento della cima genera il "sentimento della vetta", così lo definisce Spiro Dalla Porta Xydias, che è pienamente irrazionale e che non può essere spiegato con la logica, in quanto appartiene ad una "dimensione superiore". L'attività escursionistica come quella alpinistica si differenzia dalle altre attività sportive proprio per questo valore aggiunto in più. La dimensione superiore, che è l'essenza autentica della spiritualità, avvolge e contraddistingue sempre ogni nostra esperienza in montagna.

Laura Spagnolini

*Sulla montagna sentiamo la gioia di vivere, la commozione di sentirsi buoni
e il sollievo di dimenticare le miserie terrene.
Tutto questo perché siamo più vicini al cielo.
Emilio Comici*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 13/2014
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, Beppe Previti,
don Valerio D'Amico

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani

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

Sommario Giugno 2014

Sognando la Corsica... salendo al Pizzo d'Evigno!	04
Campo Trincerato del Col di Tenda	07
Storie di lupi	09
Massi erratici	14
Vien Moretina	16
La "Sagra del Pesto"	18
Aspetti di vita Condovese	22
Incontro con i lupi: una brutta avventura finita senza danni	24
Come prevenire i disturbi legati all'uso del computer	26
Radicati in alto	30
Strizzacervello	33
Salite in quota	40
Programma Escursionismo Estivo 2014	41
Invito...a conoscere l'Oberland bernese!	44
5° Corso di Alpinismo Giovanile	45



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Sul cappello un bel fior *la rubrica dell'Escursionismo estivo*

Di questa escursione ormai ne parliamo da mesi.

Ricordo che nell'articolo che scrissi per L'Escursionista dello scorso novembre sulla salita al monte Chiappa partendo da Cervo, conclusi invitando tutti gli amici dell'UET a questa altra bellissima gita che si sarebbe tenuta sul Pizzo d'Evigno nella primavera successiva.

Ed ora... ci siamo.

Il Pizzo d'Evigno è una piccola cima (parliamo di 989 metri slm) che culmina al termine del crinale che partendo da Cervo idealmente separa la valle Impero da quella del Merula.

Sicchè si propone su quell'ampio tratto di litorale Ligure che osservato dalla cima spazia dal golfo di Albenga fino a quello di Imperia (passando per quello di Alassio, Laigueglia, la mia amata Andora e Diano Marina).

Ed è proprio l'aspetto "panoramico" quello che renderà unica questa escursione dalle modestissime difficoltà tecniche (poco dislivello su comodo sentiero quasi sempre ben tracciato) ma dall'impareggiabile veduta sul golfo di Ponente.

Ore 6.30 partenza dall'immane ritrovio di Corso Regina (ex istituto Maffei) e questa volta non con le auto singole ma con pullman "granturismo" della Giachino: direzione Torino-Savona, uscita Ceva e poi statale per Garessio, Ormea, scavallamento Col di Nava, arrivo a Cesio (nell'entroterra di Imperia) ed infine fermata al passo del Ginestro da cui inizierà la escursione vera e propria per il Pizzo d'Evigno.

Il cielo non è completamente terso, anzi qualche nuvola mattutina ci regalerà un po' di pioggerella... ma è questione di pochi minuti e già nel nostro avvicinamento verso l'anticima dell'Evigno, il Pizzo Montin, ci ritroviamo sul crinale tra le valli Merula e Impero riscaldati da un bel sole primaverile a tratti appena velato da qualche cirro passeggero.

Il sentiero è dolce, quasi una carrareccia



*Sognando la Corsica...
salendo al Pizzo d'Evigno!*

inizialmente, e poi totalmente immerso nella macchia mediterranea: le fioriture ci accompagnano e basta arrivare ai primi pascoli alti per incontrare le “negritelle” rosa, varietà di orchidea selvatica assai diversa devo dire, qui, sull’appendino ligure, rispetto a quella che possiamo trovare sulle quote più elevate sulle nostre alpi piemontesi.

Interessante poi trovare sui medesimi pascoli, le antiche strutture nuragiche in pietra, di angusta forma cilindrica, usate come ricovero dai pastori che furono contro la pioggia ed il vento sempre presenti su queste vallate dell’entroterra ligure.

Il nostro avvicinamento al Pizzo d’Evigno è ormai totalmente su crinale, quindi con le migliori prospettive panoramiche immaginabili: ben presto all’orizzonte appare il mare, laggiù oltre le propaggini terminali dell’appendino che cede il passo alle coste ed al mare.

E più si sale, più il panorama si arricchisce di elementi la cui vista fa bene al cuore ed all’anima: ecco laggiù la bellissima chiesa di Testico presso la quale tante volte sono salito da Andora per la messa domenicale e sulla quale il Pizzo d’Evigno, dall’altro lato della val Merula, proiettava il suo profilo imponente e protettivo. Quante volte dal piazzale antistante la chiesa stessa ho osservato questa montagna immaginando il giorno in cui ne avrei risalito i dolci pendii... ed eccomi qui, ora, non solo ma con i miei amici UETini, a trasformare questo desiderio in cosa reale.

Passo dopo passo, arriviamo senza difficoltà all’anticima e quale sorpresa ci coglie nell’osservare un tranquillo pascolo di mucche stagliarsi con il suo mansueto profilo tra terra, mare e cielo.

Respiro un’atmosfera serena, distaccata e come sempre ascolto incuriosito i discorsi dei miei compagni “di viaggio”: colpisce il fatto che quasi nessuno parli di lavoro o degli impegni che con la settimana entrante dovranno essere affrontati; c’è solo il desiderio comune di rilassarsi, godere di quanto ci circonda e diventare un tutt’uno con l’armonia di madre terra.

Siamo sulla cima, non una nuvola in cielo ed il mare davanti ai nostri occhi...

Ora, so, dalle didascalie di wikipedia che ben commentano il panorama godibile dalla cima, che in particolari condizioni meteo di cielo terso e limpido, da quassù è riconoscibile il profilo della Corsica, distante “appena” 180 km dalla costa ligure... ma MAI avrei pensato di riuscire proprio io ad azzeccare una di quelle ideali condizioni meteo, abbastanza infrequenti peraltro nella stagione primaverile/estiva, che in barba a tutti principi geocentrici (la curvatura della crosta terrestre, a questa distanza dovrebbe nascondere alla nostra vista la quasi totalità dei profili montuosi della Corsica) per un puro effetto ottico (i raggi inclinati del sole tendono ad avvicinare per rifrazione il soggetto visivo facendoci apparire, all’orizzonte, il profilo defilato della Corsica) ci consente di poter godere di questa fantastica prospettiva.

Bellissimo!

Così bello da poter dire... <<Sognando la Corsica... salendo al Pizzo d’Evigno!>>

Ed al mio stupore si accompagna quello dei miei amici, magari non proprio tutti... trovandosi “qualcuno” immerso nei propri pensieri o a contemplare chissà quale altro scorcio (dei tanti) di panorama.



Da lassù ci prendiamo tutto il tempo necessario per un panino, due risate in allegria e l’immane foto di gruppo davanti

alla grossa croce di vetta, posta lì quasi a voler vegliare sulle genti di terra e di mare che in questi luoghi hanno vissuto la propria storia o stanno vivendo il loro tempo attuale.

L'orologio ci ricorda tuttavia che il tempo di lasciare questo luogo, è giunto.

Si scende a valle senza tuttavia privarci di una variante che ci consentirà di concludere l'escursione con un bel percorso ad anello: tornati al Passo di San Giacomo seguiremo le indicazioni per il Santuario della Nostra Signora dell'Assunzione (stranamente conosciuto dalla gente del posto anche come "Santuario di Nostra Signora della neve"... mah...) e dopo averlo visitato scenderemo a Torria, dove il pullman ci stà attendendo, capoluogo di una certa importanza storica nel Medio Evo testimoniata da alcuni monumenti religiosi in bellissimo stile barocco.

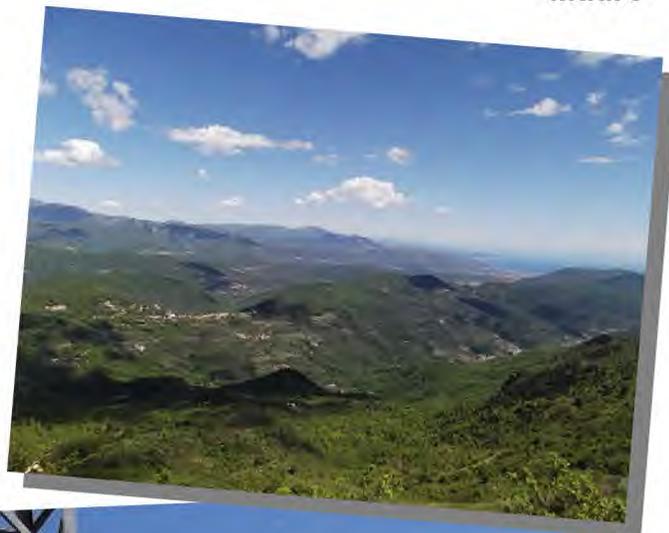
Poteva mai concludersi questa bella giornata, vissuta con così tante belle persone, senza bere una bella birra ghiacciata nell'unico

piccolo bar di Torria?

Lascio a voi immaginare l'epilogo finale di questa giornata.

Grazie a tutti per aver partecipato a questa bella escursione.

Mauro





Campo Trincerato del Colle di Tenda

Domenica 18 maggio 2014

Questa è la mia gita: l'ho proposta, ho preparato la serata con le slide, l'ho provata con "Valterone" e condotta il giorno prestabilito (spero senza fare troppi errori).

Il Campo è composto di sei forti visitabili: uno centrale con baraccamenti, due a destra (Pepino e Taborda) che decidiamo di non andare a vedere per la troppa neve e la lunga distanza, e tre a sinistra (Pernante, Giaura e Margherita) nostra meta, ma si deciderà poi sul posto cosa fare.

Partenza ore 6.30 da Torino destinazione Colle di Tenda, non siamo riusciti a fare il bus, quindi compattiamo le macchine e si parte. Sosta a metà strada per l'immane colazione e poi via diretti alla partenza per indossare gli scarponi e iniziare la salita.

E' una gita semplice, priva di pericoli su strada militare, poco il dislivello circa 500 metri, tempo sereno aria frizzante. Ottimo.

Lasciamo le macchine su strada e iniziamo a camminare allegramente, chiacchierando e ridendo.

Devo ammettere che sento un po' il peso della responsabilità di 22 persone che mi seguono e che dovrebbero fare quello che dico e soprattutto che non si caccino nei guai, ma il percorso è semplice e la presenza di tanti accompagnatori titolati molto esperti mi tranquillizza.



Arrivati al forte Colle Alto, con Valter, si decide di puntare subito al forte Pernante e vedere una volta raggiunto se si può proseguire per il Giaura. Iniziamo a salire, la strada si fa sempre più stretta e con sempre più neve; dobbiamo tagliare dei tornanti, diventerebbe

troppo rischioso e quindi su dritti per il fianco della montagna diretti alla dorsale che è sgombra.

Panorama mozza fiato, solo un po' di vento gelido disturba la nostra salita, ma siamo su un colle, quindi è normale ci sia.

Salendo vediamo il forte Margherita molto ben conservato e visto dall'alto è uno spettacolo.

Decidiamo una volta raggiunto il forte di non proseguire per il Giaura, troppa neve è presente sulla strada e nere nuvole si avvicinano a noi.

Per non rifare la strada già percorsa decidiamo di scendere percorrendo la "direttissima" per raggiungere la strada che ci porterà all'altro forte.

Oltre alla pendenza c'è una lingua di neve da attraversare e pietre che ruzzolano giù sulla testa dei compagni più a valle, guardare un piccolo ruscello e risalire sul prato che con una pendenza più dolce ci conduce alla strada: tutti salvi e senza danni la raggiungiamo, il forte ci aspetta ed anche il nostro pranzo.

Rifocillati nel corpo e nello spirito, un premuroso gitante ha portato per tutti buon vino e ottimo salame, ripartiamo.

Le nuvole sono sempre più nere e soprattutto tante e vicine. Seguiamo la strada che ci deve portare al forte Centrale.

Poco dopo, girata una curva, ci troviamo davanti a sbarrare la strada una valanga che si è staccata dalla cornice soprastante.



No è uno scherzo, bisogna passare velocemente e senza ammassarsi sotto, non c'è tempo per guardare, bisogna togliersi rapidamente.

Tutto bene; usciamo da questo impiccio e subito dopo se ne presenta un altro: la strada è sbarrata dalla neve, troppa per attraversarla, bisogna scendere di fianco al margine e risalirla per tornare sulla strada.

Tutto bene anche questo impiccio: ho sentito le maledizioni di alcuni gitanti alla prima uscita estiva, mi fischiavano le orecchie.

Siamo nuovamente al forte Colle Alto.

Non c'è tempo per visitarlo, il cielo è minaccioso, alcuni sono stanchi e la strada è ancora lunga per tornare; vero senza pericoli, ma lunga ed è facile farsi male al ritorno quando si è stanchi e non vedi l'ora di toglierti gli scarponi.

Questa è la montagna: imprevisi e non sempre si può raggiungere l'obiettivo prestabilito.

Con un po' di tristezza si prosegue verso le macchine lungo la strada ormai asfaltata, ogni tanto si fa un taglio per accorciare.

Ognuno per se e Dio per tutti: questo è il motto del ritorno.

Se salendo si avanza in fila indiana con un certo ordine, il ritorno si fa a "baraonda".



Raggiunte le macchine si pensa già alla birra che ci attende e si spera di non trovare coda al rientro a Torino.

Della gita restano tante belle foto, un buon ricordo e la speranza di non aver fatto troppi errori (non so cosa pensano gli accompagnatori titolati), di aver scelto un posto gradevole e non ricevere troppe maledizioni dai gitanti.

Giovanna

Storie di lupi

Ce n'erano, un tempo, di lupi in Valle d'Aosta! Vivevano a branchi nei boschi o si aggiravano solitari nei pressi di stalle e di ovili, sempre in agguato, assetati di sangue. A volte, spinti dalla fame, si spingevano fin nei villaggi; e l'Intendente aveva un bel lanciare proclami, perché si organizzassero battute per debellarli.

Infestavano l'intera regione e, all'occasione, si buttavano sopra i cristiani.

Di qualche viandante notturno, sorpreso dalle fiere, non si ritrovavano, a volte, che brandelli d'abiti insanguinati.

E se ne raccontavano di storie!

Nella valle del Lys c'era un uomo - lo chiamavano der Ronker - che possedeva una casa ai piedi della Ranzola, al limitar del bosco. Ci abitava poco, in verità. Durante la brutta stagione, infatti, lasciava la valle e incominciava a girovagare di paese in paese, perché di mestiere faceva l'ambulante. D'estate saliva con una piccola mandria a Skerpie, in Valdobbia, e vi restava, assieme alla figlia, fino ad autunno inoltrato.

Un anno prese ad aggirarsi intorno alla baita un lupo di eccezionale grandezza.

Compariva all'improvviso, a qualsiasi ora del giorno; di notte del suo ululato risuonava l'intera vallata.

Der Ronker aveva un cane da guardia forte e coraggioso, che più d'una volta aveva affrontato la fiera a corpo a corpo, sostenendone l'assalto. Il padrone accorreva in suo aiuto, imbracciando lo schioppo, e costringeva la belva alla fuga; ma non era mai riuscito a colpirla.

<<Se non l'ammazzo, un giorno o l'altro quella bestiaccia mi porta via un vitello>>, si lamentava, curando le ferite del suo cane.

Ma il lupo non faceva la posta ai vitelli: teneva sempre d'occhio la ragazza. Una volta che la sorprese sola nella baita, l'aggredì, e dilaniò orrendamente il suo corpo, divorandole il seno. Il padre, a sera, rincasando con il cane, trovò i miseri resti in una pozza di sangue.

<<Ti ucciderò, maledetto!>>, promise a se



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

stesso, ricomponendo le spoglie straziate.

Ma, compiuto l'atroce delitto, la belva era scomparsa dalla valle.



L'uomo riprese tristemente a condurre la solita vita: girava con le sue mercanzie nella brutta stagione, d'estate saliva alla baita con l'armento.

Passarono così alcuni anni. Una sera d'inverno der Ronker si trovava in Germania.

Era appena entrato in una locanda, dove aveva intenzione di passare la notte, quando il cane, che portava con sé nei suoi viaggi, si avventò sull'albergatore con un ringhio furioso. A stento il padrone gli impedì di azzannarlo alla gola. Il viso dell'uomo si era fatto di un pallore mortale.

<<Non so davvero che cosa sia preso a questa bestia>>, si scusò l'ambulante.

<<Si direbbe che abbia con voi qualche conto in sospeso.>>

L'oste annuì, asciugandosi con la mano il

sudore che gl'imperlava la fronte.

<<Ci siamo scontrati in Valdobbia.>>

<<Siete stato in Valdobbia?>>, domandò il gressonaro insospettito.

<<Purtroppo. Per mia e per vostra disgrazia. Ma sedete, vi prego: perché è una storia lunga, quella che adesso dovrete ascoltare. Ne è passato di tempo, da quando ebbe inizio. Ero giovane, allora; giovane e certo avventato. Fatto sta che feci un torto a due streghe, che si vendicarono, trasformandomi in lupo.>>

<<Come lupo vivrai, mangiando solamente carne viva>>, mi dissero, <<né lascerai queste spoglie, finché non riuscirai a divorare ad una fanciulla il seno>>

Per anni ed anni vagai per le campagne e per i boschi, torturato dal freddo e dalla fame, senza avere l'ardire di accostarmi a una casa o ad un paese. poi quell'estate, in Valdobbia, vi vidi salire alla baita assieme a vostra figlia, e incominciasti a spiarmi, perché dovevo sorprenderla sola. Avevo orrore del delitto che stavo per commettere, ma vi fui costretto, per togliermi di dosso quella pelle.

Tornato uomo, fuggii lontano, per dimenticare. Ma ora, vedete, il destino! Voi siete qui, e il vostro cane, al fiuto, mi ha riconosciuto. Faceva buona guardia in Valdobbia e, quando c'era lui, la vostra ragazza era al sicuro. ci siamo azzuffati tante volte, ho sentito l'odore del suo sangue. Non avrei mai pensato di incontrarlo ancora, né, in ogni caso, credevo che mi avrebbe smascherato. Ma ora sono contento che la cosa sia andata così, perché mi sono liberato del mio greve segreto.>>

Quel lupo era un uomo: ma come fare a saperlo? Ce n'erano tanti di lupi assetati di sangue. Proprio per quello piacevano a diavoli e streghe. Quando passava la seun-goga, ce n'era sempre in mezzo qualcuno che ululava, e a volte lasciava le impronte delle zampe sul terreno, mescolate con quelle delle altre bestie immonde in cui si era trasformata quella mala genia.

Così la gente si ritirava presto la sera, per non far brutti incontri. E, se la notte ti sorprendevo per strada, non avevi davvero di che stare allegro!

Una volta, un tale di Torgnon rincasava con un carico di vino. Aveva fatto tardi oltre il previsto, e non aveva con sé né il fucile né quell'accetta particolare, che era l'arma più adatta per difendersi dall'attacco improvviso di una fiera: e si chiamava, appunto, scure del lupo.

Era una piccola ascia con la lama dal taglio diritto, che aveva sopra l'impugnatura un gancetto di ferro, grazie al quale poteva essere appesa alla cintura oppure al colletto della giubba o del mantello, dietro la nuca. La lama, che all'attaccatura misurava circa quattro centimetri, si allargava di un altro paio all'estremità, dove una piccola croce patente traforava il metallo.

Quanti, per una ragione o per l'altra, erano costretti a star fuori casa la notte e i giovanotti che passavano da una frazione all'altra, per trascorrere in compagnia le lunghe sere d'inverno, portavano sempre con sé la *serpe du loup*. Ma quell'uomo di Torgnon quella volta non l'aveva presa.

<<Che Dio me la mandi buona!>>, pensava, incitando il suo mulo.

Mancava ormai poco al paese, quando improvvisamente dal bosco balzò fuori un lupo a sbarrargli il cammino. Fermo in mezzo al sentiero, con gli occhi che brillavano nel buio, fissava il viandante, pronto a scagliargli contro.

Il mulo arretrò, spaventato; all'uomo le gambe si piegarono in due. Era così sconvolto che non sapeva più quel che faceva: tanto che prese a parlare alla belva, per convincerla a lasciarlo passare col suo vino. Come se quella potesse capire.

<<Fermo lì, lupo! Stammi a sentire. Facciamo un patto, noi due: tu ti tiri da parte, buono buono, e io, come arrivo a Torgnon, ti do il montone che ho nella stalla. Sì, il montone. Parola mia! Lì ne hai da mangiare, è bello grasso, è la bestia più in carne che possiedo. Su da bravo, fatti in là, ti prego! Ci guadagni nel cambio, ti assicuro... Che cosa posso dirti ancora, lupo... La mia casa è la prima del paese: ormai ci siamo... Non farmi del male!>>

Parlava, parlava; e la fiera lì, ferma ad ascoltare. A un tratto, quasi avesse davvero capito e accettasse il baratto, si tolse dalla

strada e, una volta che l'uomo fu passato, gli rimase alle costole, finché giunse al villaggio. Lasciò che entrasse in casa, e restò ad attendere nell'aia, senza dare alcun segno di impazienza.

Come fu nella stalla con il mulo, il contadino tirò un gran sospiro di sollievo: non gli pareva vero di essere tutto intero.

<<L'ho scampata bella>>, disse alla moglie, raccontandole per filo e per segno la storia del lupo, cui aveva promesso il montone.

Non avrai intenzione di darglielo davvero>>, protestò la donna, vedendolo avvicinarsi all'animale.

<<Certo che glielo do: quello era il patto. Avrebbe potuto sbranarmi, e sono qui, senza neppure un graffio. E lui è lì fuori che aspetta.>>

<<Se stupido è stato, stupido rimanga. Adesso, qui, non può più farti nulla. E quella bestia vale dei bei soldi.>>

<<Valga quanto vuole: ogni promessa è debito>>, tagliò corto il marito, spingendo il montone fuori dalla stalla. E rimase a guardare il lupo, che se lo portava via.

Di lì a qualche giorno, quel buon uomo dovette di nuovo mettersi in strada, per sbrigare ad Aosta certi affari. Era ancora in vista di Torgnon, quando si vide venire incontro un forestiero, che teneva a cavezza una vitella così ben pasciuta che anche solo guardarla era un piacere.

<<Giusto voi cercavo>>, disse lo sconosciuto, <<perché, quando ho un debito da saldare, non mi piace tirarla per le lunghe. Ritirate nella stalla questa giovenca: ve la do per ripagarvi del montone che mi avete lasciato l'altra notte.>>

Naturalmente, anche quella volta c'era dimezzo una strega. Per un maleficio quel tale, trasformato in lupo, era condannato a rimanere tale, finché qualcuno non l'avesse, sotto quelle spoglie, trattato come se fosse un vero uomo: il che era accaduto, quando il montanaro gli aveva proposto un patto, e aveva poi mantenuto la promessa fattagli nel bosco.

Insomma, nell'affare ci guadagnarono tutti e due. Quello di Torgnon, però, si era preso un bello spavento: e si guardò bene dal farsi

ancora sorprendere per strada dalla notte.

I lupi si facevano più arditi, quando calava il buio. Accadeva, però, che assalissero anche di giorno, magari mentre si era in campagna al lavoro. Che fare allora? Si piantava là tutto e si scappava via: e chi correva più svelto era il più bravo. Così quella volta, ad Ayas... Ma è meglio incominciare da principio.

Il curato di Ayas possedeva di suo un bel po' di prati e, quand'era il momento della fienagione, chiamava sette o otto del paese, perché venissero a falciargli l'erba: e pagava quegli uomini a giornata.

Quella mattina, contrattato il salario, precisò: <<I soldi li avrete soltanto se lavorerete finché il sole non è andato giù. Altrimenti non vi darò un bel niente.

D'accordo?>>

I contadini annuirono contenti, perché il compenso promesso era buono; e ci diedero dentro tutto il giorno a lavorare il fieno.

Il sole stava quasi per calare dietro i monti, quando un lupo spuntò all'improvviso dal sommo della china che scendeva al torrente, costringendo alla fuga i braccianti.

Quando furono in salvo in paese ed ebbero ripreso un poco il fiato, decisero di presentarsi tutti assieme in canonica a raccontare com'era andata la cosa.

<<Mai vista una bestiaccia così grossa, signor curato. L'abbiamo scampata bella, grazie a Dio>>

<<Ringraziatelo pure, perché vi è andata bene... almeno per un verso.>>

<<Come sarebbe?>>

<<Che volete, è la vita: oggi chi ci guadagna sono io, domani andrà meglio per voi.>>

<<Che intendete dire, reverendo?>>

<<Non ricordate? Eravamo d'accordo che avrei pagato, a condizione che non smetteste di lavorare fin dopo il tramonto: e il sole non era ancora andato giù, quando avete abbandonato i campi.>>

<<Non per colpa nostra.>>

<<Nessuno dice che sia colpa vostra; ma i patti sono patti. Dunque, per oggi non vi devo

niente. E, per domani, le condizioni sono sempre quelle.>>

Abbassarono il capo e se ne andarono via mogli, perché era chiaro che non potevano avanzare pretese.

Il giorno dopo si ripeté la storia. Ci diedero dentro a falciare senza tirare il fiato; e una mezz'ora prima che il sole calasse, ecco di nuovo il lupo a disturbarli, giungendo sempre dalla stessa parte.

Colti ancora una volta di sorpresa, i contadini fuggirono di corsa, abbandonando anzitempo il lavoro.

Con il curato, niente da fare. Non scucì un centesimo.

<<Domani, se non mancherete di nuovo alla parola, vedrò, eventualmente, di arrotondar la cifra.>>

Se ne andarono come cani bastonati; ma, il giorno seguente, prima di metter mano alle falci, fecero il punto della situazione.

<<Se continua così, qui si fatica per ingrassare il prete. Con quella bestiaccia in giro, può capitarci anche oggi quel che è successo ieri e l'altro ieri: a meno che non ci trovi pronti a farle fronte.>>

Decisero che, a turno, uno di loro stesse di vedetta, appostato su un albero, sulla sommità della china che il lupo risaliva, per poterlo avvistare di lontano, se mai si fosse di nuovo fatto vivo, e preparargli adeguata accoglienza.

Per tutto il giorno non accadde nulla; ma, un'ora prima che il sole toccasse l'orizzonte, quello che era di guardia vide spuntare il curato, con fare circospetto, sul sentiero che portava al torrente.

<<Che ci andrà a fare da quelle parti?>>, si domandò stupito. E lo tenne d'occhio.

Quando fu sulla riva, il prete si levò la tonaca, tracciò sul suolo un cerchio con una bacchetta, girando su se stesso, si rotolò tre volte nella sabbia del greto e... divenne lupo.

L'uomo saltò giù dall'albero e corse ad avvisare gli altri, concitato.

<<Sta arrivando: è il curato! Quel lupo è il curato, vi dico. E un mago!>>

Non volevano crederci.

<<Ad ogni buon conto, quella bestiaccia avrà quel che si merita'>>

Si appostarono, preparandosi a ricevere la belva.

Il lupo risalita la china, fece irruzione nel prato come gli altri giorni, sicuro che i contadini, alla sua vista, si dessero alla fuga, cercando salvezza in paese.

Ma quella volta la sorpresa fu sua, perché li trovò ad aspettarlo con le falci in pugno e, per quanto scappasse in tutta fretta poco mancò che uno di loro non gli mozzasse la zampa anteriore.

I braccianti ripresero il lavoro, continuandolo sino al tramonto. Quindi si presentarono in canonica, dove trovarono il prete a letto, il volto pallido e l'aspetto sofferente.

<<Che diamine, signor curato>>, dissero i contadini, fingendo meraviglia.

<<Niente di grave: sono un po' indisposto.>>

<<Potrete comunque pagarci, perché oggi abbiamo lavorato secondo i vostri patti, anche se quel bastardo di un lupo ha cercato di spaventarci di nuovo.>>

<<Ci mancherebbe che non vi pagassi>> ribatté il prete. <<Quel che è giusto è giusto>> E, preso un sacchettino di monete, incominciò a contare

<<Reverendo, dicono che non si paga mai con la sinistra: non ci vorrete fare questo torto>>, osservò quello che era di vedetta, quando lui si era trasformato in lupo.

Il prete, a disagio mostrò l'altra mano fasciata.

<<È che oggi mi sono ferito alla destra. Vogliate scusarmi, figlioli.>>

<<Certo, signor curato: e anche più facilmente, se, come avevate promesso, arrotonderete il gruzzolo di ognuno, con quel che ci dovevate ieri e avantieri>> disse il contadino, guardandolo dritto negli occhi. <<Mica per altro, sapete: per farci dimenticare più in fretta lo spavento che ci ha messo in corpo quel lupaccio. Anche se, oggi, salendo su dal torrente, ha avuto lui pure la sua parte. Perché per poco non si ritrova con una zampa mozza: la destra anteriore, capite?>>

Il curato pagò, senza aggiungere parola.

Nel leggendario valdostano (e non solo) il lupo, di volta in volta feroce assalitore o vittima di malefici, ma collegato in ogni caso all'inquietante fenomeno della licantria, si carica di valenze simboliche, rappresenta l'aggressività primitiva, riporta a pratiche primordiali. Dalla varietà delle situazioni del racconto, e ancor più dalla sua ambiguità di fondo, emerge un complesso rapporto di attrazione-repulsione nei confronti dell'animale, sia che gli eventi volgano ad una tragica conclusione, sia che si instauri una sorta di singolare equilibrio tra l'uomo e la belva, come nelle leggende del dono al lupo (ampiamente diffuse anche in Savoia e nel Vallese) o del prete-mago, figura ambivalente nell'immaginario



popolare. Trasformato in verro o in lupo e persino in giovane abete ambulante, grazie alle formule del suo grimoire, il prete ora si limita a vegliare sulla virtù dei parrocchiani, ora usa le arti magiche per i propri personali interessi.

Impersona, in ogni caso, il detentore della cultura, che della scienza può avvalersi per opposti scopi. Il racconto della metamorfosi si conclude con il ferimento del personaggio ad un arto, che implica il suo

smascheramento.

Lupi mannari compaiono nelle leggende di tutto l'arco alpino, e alcuni hanno abitudini singolari, come il Loup Ravart delle Valti Valdesi, che blocca il viandante ponendogli le zampe sulle spalle per misurarlo: se il malcapitato è più basso di lui, lo azzanna, altrimenti lo lascia passare.

In val di Pesio, nel Cuneese, si levano terrificanti nella notte gli ululati del Lou Ravas, un omaccione peloso, che si muta in fiamelica fiera. Nel Trentino vaga il terribile Ce-de-lù, il capo dei lupi.

Mauro



In tutto il paesaggio piemontese sono visibili frammenti di roccia, più o meno grandi, che sono stati trasportati da un ghiacciaio nel suo lento e inesorabile viaggio.

Mi hanno sempre affascinato e hanno sempre catturato la mia attenzione queste testimonianze singolari, che mi è capitato di incontrare durante le escursioni in montagna.

I massi, definiti "erratici" già nell'800 perché si riconobbe già allora il loro carattere a lungo erratico, appunto, prima di raggiungere le loro attuali posizioni, sono di solito di roccia compatta e resistente. Infatti i massi piemontesi sono per lo più costituiti da serpentinite, e l'essere stati trasportati ad opera del ghiacciaio allo sbocco delle valli in pianura o dentro le valli ha fatto sì che venissero modellati da questi processi. Ecco perché hanno di solito forme poco sferiche, con superfici levigate, ove i processi torrentizi hanno impresso con la loro energia forme arrotondate, "lucidate" per effetto dell'abrasione della roccia contenuta nel ghiacciaio e dello sfregamento del ghiacciaio contro la roccia medesima.

Questo loro lento cammino per lunghe distanze attraverso le ere geologiche mi ha sempre incuriosito poiché anche per i massi erratici è un po' come andar per i monti come noi escursionisti!

Veri monumenti naturali, presenze misteriose, elementi di memoria di un territorio, hanno sempre rivestito un valore storico-culturale-religioso-sportivo.

Tant'è che la legge regionale del 2010 (legge 21 ottobre, n. 23) ha promosso la loro valorizzazione e conservazione attraverso un apposito censimento dei massi erratici. Nel 2013 è conseguita una pubblicazione ad opera della Regione Piemonte che ha raccolto ed accatastato il ricco patrimonio dei più caratteristici massi erratici del Piemonte, pubblicazione molto curata e dettagliata che abbraccia i principali massi erratici della Valle Gesso, della Valle Stura, della Valle Maira, della Valle Po, della Valle Orco, delle Valli biellesi, della Valsesia, della Valle Anzasca, degli anfiteatri morenici Balteo e Cusio-Verbano.

Noi uetini abbiamo poi una motivazione in più per essere interessati a queste presenze rocciose in quanto il nostro caro rifugio Toesca è adagiato proprio su un falso piano a dirimpetto di un grosso masso erratico, "pian del Roc".



Il percorso che da Travers a mont conduce al rifugio Toesca in circa due ore di piacevole camminata è contraddistinto da grossi massi di rocce montonate.

Per le particolari testimonianze glaciali che impreziosiscono il paesaggio e la morfologia del territorio vi invito a prestare attenzione ai massi erratici che si incontrano percorrendo tutto il vallone del Rio Gerardo.

Da preziosi appunti del mio predecessore Pietro Reposi, molto interessato alla materia geologica, il masso erratico del pian del Roc fu depositato dal ghiacciaio che nel Pleistocene scendeva con una imponente lingua glaciale, originata nell'alto circo del vallone del Rio Gerardo, dal nome del torrente che lo percorre, chiuso tra la testata del Monte Villano (m. 2663), il Colle del Sabbione (m. 2560) e il colletto della Gavia (m. 2775).

Il ghiacciaio arrivava sin sotto l'attuale chiesetta di Pian Cervetto, dove ha lasciato evidenti tracce del suo passaggio, con imponenti morene sia laterali sia frontali, e grossi e numerosi massi erratici dovuti alle fluttuazioni della massa glaciale durante i

periodi più caldi.

Il ghiacciaio ha lasciato segni evidenti della sua presenza durante le fasi glaciali più antiche, che si sono susseguite nel corso delle glaciazioni del Pleistocene, sia medio sia recente (700.000-10.500 anni fa), visibili già nelle vicinanze poco prima di giungere al rifugio Amprimo, rifugio che si incontra partendo da Traver a mont.

Dal rifugio fino alle bergerie del Balmerotto si può apprezzare l'eccezionale spettacolo di quello che fu il ghiacciaio. In una morena ancora molto evidente, sia pure erosa in parte dal rio delle Salancie, è incastonato un gran masso erratico e poco dopo giungiamo al rifugio Toesca, posto sul lato orografico destro del vallone.

La morena, garante contro le eventuali valanghe che possono staccarsi dal Monte Villano, è di origine Wurmiana, ciò significa che appartiene all'ultima delle glaciazioni durata ben 97.000 anni circa. Il professor Federico Sacco (1864-1948), illustre geologo e socio uetino, sostenne che il ghiacciaio del rio Gerardo nel periodo Wurmiano, nelle sue ultime fasi, non si unì più al grande ghiacciaio vallivo valsusino, ma era di tipo vallivo-sospeso.



Da queste brevi osservazioni, pensate a quali e quanti collegamenti sono in grado di fornire i massi erratici, testimonianze importanti a livello scientifico, paesaggistico, sportivo.

Non ultimo, davanti alla loro grandezza e inamovibilità, simbolo di forza e di eternità, l'umanità ha sempre visto nei massi erratici una testimonianza di energia e si è sempre accostata a queste presenze naturali con stupore ed estasi quasi a riconoscere la propria impotenza.

Laura

“Tra le valli di Gressoney e Sesia, verso il colle d’Olen esisteva un grosso masso.

Il diavolo, spinto da un eccesso di rabbia per la costruzione della Chiesa parrocchiale di Gressoney, decise di distruggere quanto si era iniziato a costruire.

Andava per i monti a cercare il più grande e trovò questo grosso masso.

Lo trascinò con l'intenzione di farlo rotolare sulla sottostante Gressoney.

Giunto in prossimità del colle, quando ormai la tragedia si approssimava, si fermò a riposare un po', ma in quel momento lo avvicinò un angelo del Signore, che gli comandò di lasciare la pietra.

Il diavolo affaticato, in un eccesso di rabbia e bestemmiando, colpì il pietrone con un pugno tanto energico che cominciò a rotolare verso Alagna lungo la valle dell'Olen, per fermarsi a circa metà strada tra il colle e Pianalunga.

Lì il sasso è ancora oggi, e mostra una evidente spaccatura annerita su un lato, testimonianza del pugno accompagnato dalle fiamme dell'Inferno.”

Leggenda della Pietra della Bestemmia dell'Alta Valsesia

Vien Moretina

Fresco e ampio canto piemontese, che ricorda, anche se con ritmo più pacato, i canti del Trentino inerenti al lavoro nei campi.

Una volta tanto non più vecchie e cupe storie d'amori contrastati e di guerre, che si trovano nella prevalente gravità piemontese.

Questo canto di gioia a piena voce è una piacevole sorpresa.

VIEN MORETINA (testo del canto)

*Vien, vien, vien moretina vien
in campagna, in campagna
vien, vien, moretina vien
in campagna a volte el fen*

*Quan che el fen sarà ben voltà
noi godroma, noi godroma
qua che el fen sarà ben voltà
noi godroma la libertà*

*Noi godroma la libertà
l'aria pura, l'aria pura
noi godroma la libertà
l'aria pura in mezzo ai prà*

*In mezzo ai prati, in mezzo ai fior
vien moretina, vien moretina
in mezzo ai prati in mezzo ai fior
vien moretina farem l'amor*

Armonizzatore

Il Coro Monte Cauriol nasce a Genova ad opera di alcuni studenti della Facoltà di Ingegneria che, appassionati di montagna e di canti alpini, nell'anno accademico 1949/1950 si riunivano a cantare le canzoni già rese note dal Coro della SAT di Trento, capostipite di questo genere musicale.

Nel 1950 inizia l'attività ufficiale con il primo concerto.

Il Coro prende nome dal Monte Cauriol, che si trova in Trentino, in Val di Fiemme, appartiene alla catena dei Lagorai, ed è conosciuto non tanto per la sua rilevanza alpinistica quanto per la sua importanza strategica durante la prima guerra mondiale e per la canzone che



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

ispirò agli Alpini che ivi combatterono.

Col passare degli anni, grazie ad un metodico lavoro di ricerca, il Coro, diretto con stile inconfondibile da Armando Corso, è andato formandosi un repertorio autonomo inizialmente costituito da canti di montagna e degli Alpini, progressivamente ampliato fino a comprendere, ad oggi, oltre 230 pezzi.

Questo patrimonio musicale si è costituito sulla base di armonizzazioni per la massima parte dovute allo stesso Armando Corso, ma anche al Maestro Agostino Doderò, da sempre estimatore e collaboratore del Coro, e più recentemente, a Massimo Corso (figlio di Armando).

Hanno collaborato alla direzione in veste di vice maestri, oltre a Massimo Corso, Stefano Tortora e Oreste Durand, ai quali si è aggiunto recentemente Gianni Andreoli.

Valter



*In mezzo ai prati, in mezzo ai fior
vien moretina, vien moretina
in mezzo ai prati in mezzo ai fior
vien moretina farem l'amor*



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.

LA SAGRA DEL PESTO

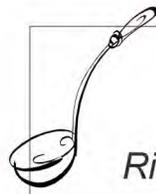
Heilà!

A voi tutti aspiranti chef o semplici cultori della buona cucina... il mio cordiale saluto mensile vi giunga mentre siete (spero) intenti nella preparazione di qualche bella ricetta proposta nei precedenti numeri dell'Escursionista!

Perché... se così non è... mi dite Voi a chi stò insegnando queste preziose ricette di assoluta cucina di eccellenza?

Ahhh... bene!... mi confermate che state diligentemente "sperimentando" ai fornelli i miei capolavori culinari... ottimo!

Ma se così davvero è... allora non dovrete trovarvi troppo impreparati SE questo mese, dopo la Sagra del Tajarin proposta il mese scorso... vi propongo un'altra sagra... immaginata sulla base di 4 straordinarie ricette lasciatemi in eredità dal mio maestro Luciano recentemente mancato all'affetto di tutti noi suoi allievi... la SAGRA DEL PESTO! Senza indugio, quindi! Mettetevi ai fornelli e naturalmente invitate molti amici, che sono certo ancora una volta saprete stupire con le ricette del "Mestolo d'oro".



Il mestolo d'oro
Ricette della tradizione popolare

PREPARAZIONE

Lavate le foglie di basilico in abbondante acqua corrente e asciugatele con la centrifuga asciugaverdura (i sacri testi di cucina dicono di non lavare il basilico ma di pulirlo con uno straccetto umido: non sono d'accordo, a meno che il basilico nasca nel vostro orto e siate certi che non è passato nessun gatto piscione, perché il basilico cresciuto in serra ha tassi di inquinamento ambientale e concimistico molto alti, che è meglio purificare con un bel lavaggio non violento in acqua corrente).

Grattugiate il formaggio Parmigiano (non usate quello acquistato già grattugiato, perché è di qualità inferiore)

Mondate l'aglio e tagliatelo a pezzetti.

Aprite la noce (oppure usate i gherigli acquistati già sgusciati, che non sono male).

PRODUZIONE

Mettete nel frullatore il basilico, l'aglio, i pinoli, un pizzico abbondante di sale grosso e i gherigli di noce e frullate finché tutto è ben sminuzzato.

Versate il frullato in una ciotola e mescolando a mano con la frusta versate a filo l'olio facendolo incorporare fino a quando si è formata una salsa molto fluida.

Aggiungete il formaggio Parmigiano precedentemente grattugiato e fatelo incorporare, mescolando con la frusta, aggiungendo eventualmente dell'altro olio a filo in modo da ottenere una crema molto fluida.

Aggiustate il sale secondo il vostro gusto e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete ancora un filo d'olio.

SUGGERIMENTI



PESTO al BASILICO

Preparazione: 10 minuti (mentre bolle l'acqua)

INGREDIENTI Dosi per 4 persone

- Attrezzatura in cucina Frullatore
- Basilico fresco 50 foglie
- Spicchio d'aglio pelato n. 2
- Pinoli g 40
- Noci n. 2
- Formaggio Parmigiano g 40
- Olio extra vergine di oliva
- Sale grosso

Se vi ricordate mettete il basilico lavato e asciugato in un sacchetto nel congelatore per due ore: così raffreddato non si ossiderà nel frullatore e non tenderà a scuirsi nella lavorazione.

Nella mia ricetta non è presente anche il formaggio Pecorino, perché, a mio avviso, rende il pesto un po' più forte di gusto: se lo gradite potete aggiungerlo dimezzando la quantità del Parmigiano.

Per la preparazione ho indicato il frullatore, però... se avete voglia il vero pesto si fa con il mortaio e con la santa pazienza: provate ogni tanto e scoprirete quanto è diverso il risultato.



PESTO alla RUCOLA

Preparazione: 10 minuti (mentre bolle l'acqua)

INGREDIENTI Dosi per 4 persone

- Attrezzatura in cucina Frullatore
- Rucola fresca g 140
- Spicchio d' aglio pelato n. 2
- Pinoli g 40
- Noci n. 2
- Formaggio Parmigiano g 40
- Olio extra vergine di oliva
- Sale grosso

PREPARAZIONE

Togliete il picciolo delle foglie di rucola poi lavatele in abbondante acqua corrente e asciugatele con la centrifuga asciugaverdura

Grattugiate il formaggio Parmigiano (non usate quello acquistato già grattugiato, perché è di qualità inferiore)

Mondate l'aglio e tagliatelo a pezzetti.

Aprite la noce (oppure usate i gherigli acquistati già sgusciati, che non sono male).

PRODUZIONE

Mettere nel frullatore la rucola, l' aglio, i pinoli, un pizzico abbondante di sale grosso e i gherigli di noce e frullare finché tutto è ben sminuzzato.

Versare il frullato in una ciotola e mescolando a mano con la frusta versate a filo l'olio facendolo incorporare fino a quando si è formata una salsa molto fluida.

Aggiungete il formaggio Parmigiano precedentemente grattugiato e fatelo incorporare, mescolando con la frusta, aggiungendo eventualmente dell' altro olio a filo in modo da ottenere una crema molto fluida.

Aggiustate il sale secondo il vostro gusto e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete ancora un filo d'olio.

SUGGERIMENTI

Se vi ricordate mettete la rucola lavata e asciugata in un sacchetto nel congelatore per due ore: così raffreddato non si ossiderà nel frullatore e non tenderà a scuirsi nella lavorazione.



PESTO alla SALVIA

Preparazione: 10 minuti (mentre bolle l'acqua)

INGREDIENTI Dosi per 4 persone

- Attrezzatura in cucina Frullatore

- Salvia fresca 40 foglie
- Pinoli g 40
- Spicchio d' aglio pelato n. 2
- Noci n. 2
- Formaggio Parmigiano g 40
- Olio extra vergine di oliva
- Sale grosso

PREPARAZIONE

Togliete il picciolo delle foglie di salvia poi lavatele in abbondante acqua corrente e asciugatele con la centrifuga asciugaverdura

Grattugiate il formaggio Parmigiano (non usate quello acquistato già grattugiato, perché è di qualità inferiore)

Mondate l'aglio e tagliatelo a pezzetti.

Aprite la noce (oppure usate i gherigli acquistati già sgusciati, che non sono male).

PRODUZIONE

Mettere nel frullatore la salvia, l'aglio, i pinoli, un pizzico abbondante di sale grosso e i gherigli di noce e frullare finché tutto è ben sminuzzato.

Versare il frullato in una ciotola e mescolando a mano con la frusta versate a filo l'olio facendolo incorporare fino a quando si è formata una salsa molto fluido.

Aggiungete il formaggio Parmigiano precedentemente grattugiato e fatelo incorporare, mescolando con la frusta, aggiungendo eventualmente dell' altro olio a filo in modo da ottenere una crema molto fluida.

Aggiustate il sale secondo il vostro gusto e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete ancora un filo d'olio.

SUGGERIMENTI

Se vi ricordate mettete la salvia lavata e asciugata in un sacchetto nel congelatore per due ore: così raffreddato non si ossiderà nel frullatore e non tenderà a scuirsi nella lavorazione.



PESTO ROSSO

Preparazione: 10 minuti (mentre bolle l'acqua)

INGREDIENTI Dosi per 4 persone

- Attrezzatura in cucina Frullatore
- Basilico fresco 40 foglie
- Polpa di pomodoro g 120
- Peperoncino in scaglette n. 2 scaglette
- Pinoli g 40
- Spicchio d' aglio pelato n. 2
- Noci n. 2
- Formaggio Parmigiano g 40
- Olio extra vergine di oliva
- Sale grosso

PREPARAZIONE

Lavate le foglie di basilico in abbondante acqua corrente e asciugatele con la centrifuga asciugaverdura

Grattugiate il formaggio Parmigiano (non usate quello acquistato già grattugiato, perché è sempre di qualità inferiore)

Mondate l'aglio e tagliatelo a pezzetti.

Aprite la noce (oppure usate i gherigli acquistati già sgusciati, che non sono male).

PRODUZIONE

Mettete nel frullatore il basilico, i pomodori, il peperoncino, i pinoli, il sale grosso e i gherigli di noce e frullate finché tutto è ben sminuzzato, poi aggiungete l'olio a filo frullando fino ad ottenere una crema omogenea.

Versate il frullato in una ciotola e lavorando con la frusta inglobate il formaggio Parmigiano precedentemente grattugiato.

Aggiustate il sale secondo il vostro gusto e, se la salsa risultasse troppo densa, aggiungete un filo d'olio.

SUGGERIMENTI

Se vi ricordate mettete il basilico lavato e asciugato in un sacchetto nel congelatore per due o tre ore: così raffreddato non si ossiderà con il frullatore e non tenderà a scurirsi nella lavorazione.

ED INFINE... COME SI CONDISCE LA PASTA AL PESTO?

Mentre la pasta sta terminando la cottura preparate un capace grilletto (io uso sempre quelli di ceramica bianca) e, se avete lo

scaldavivande, fatelo riscaldare.

Disponete sul fondo del grilletto un terzo del sugo che volete utilizzare.

Prelevate dalla pentola, dopo aver spento il fuoco, con una schiumarola (o con l'apposito attrezzo se sono spaghetti) un terzo della pasta, mettetela nel grilletto e date una mescolata veloce, poi aggiungete un'altra parte di sugo e di pasta, mescolate tutto e così via fino a quando avrete terminato la pasta e il sugo.

Aggiungete una spolverata di parmigiano grattugiato e a decorazione del grilletto qualche foglia di basilico o di rucola o di salvia o qualche pomodoro ciliegino (a seconda di quale tipo di pesto avrete scelto per condire la vostra pasta) e portate in tavola

Mauro





Siamo a Condove, sul finire degli anni trenta del secolo scorso, e precisamente per le vie del commercio: "l'ala granda" la tettoia per il mercato dei coltivatori, la via Cesare Battisti, via degli Orti e la "piassa granda", la grande piazza Vittorio Emanuele II oggi piazza Martiri della Libertà, stipate di popolo.

Percorrendo i sentieri che conducono a valle, una moltitudine di persone scendeva dalla montagna il mercoledì, giorno di mercato, a vendere i prodotti agro-pastorali delle loro terre (tome, burro, patate, uova, castagne, segale, etc) e si univa ai contadini provenienti dai paesi vicini ed ai mediatori di ogni genere.

La folla pigiava, si urtava, andava sgomitando; e cumuli di mercanzia di ogni genere e di ogni specie stava stesa al suolo come in una grande fiera.

Si trovava di tutto "dle brajette, dij cotin, dij sòco, dle tomatiche, dle tome, del bur, dij polastr, dij colomb, dle quaje, dij arnèis ed cusin-a, dle tràpole per ij giari e tuta sort ed roba".

E la folla di donne, di serve, di contadini, estasiata, si muoveva lentamente, sostava davanti alle merci attratta anche dagli inviti dei venditori: "Ch'a ven-a avanti madamin, bela ròba a bon pat", "Veul caté Monsù?", "Ij pì bej e pì gross euv ch'i l'ève mai pijà", "Le pì bele e bon-e trifole 'd Mòce", "Bele tòte vardé ij cotin".

La visita al mercato, la vetrina più vasta del paese, era nelle abitudini di molti: chi andava per vendere, chi per comprare e chi per fare solo una passeggiata vagabonda.

Attorno alla piazza e nelle vie adiacenti c'erano la farmacia, l'albergo del gallo, il caffè ristorante Nazionale, la Tampa e diversi botteghe "negòssi": il tabacchino delle sorelle Della Valle, generi alimentari di Manelli, la cooperativa "la Cavagnera", la merceria e, vicino al tabacchino, il chiosco dei giornali. "Ij maslé", macellai erano due: Chiariglione e Bugnone, "el panaté" Votta Candido era vicino alla tettoia del mercato. L'Uffici postale era in piazza Bugnone.

I montanari, dopo aver terminato i loro negozi, con parte del ricavato si rifornivano di quanto

loro occorreva per tutta la settimana.

Nelle botteghe la vendita al minuto di prodotti alimentari e non, era prevalentemente al mattino e al pomeriggio; la sera era dedicata all'ordine del magazzino, aggiustare la merce nei cassoni, rifornimento degli scaffali incompleti di merce e per la pulizia del locale.

Si vendeva ogni genere di cose, poco, ma di tutto.

Vendita di quantitativi minimi anche per i generi alimentari e di condimento: un etto di "euli 'd grumele" olio di semi, mezz'etto di conserva di pomodoro, "doe anciove" acciughe per condire l'insalata, "la salada 'd còj", due dadi Liebig per fare il brodo, un etto e mezzo di "bombonin" (tipo di pastina per minestrine).

Erano tempi di magra per tutti, ma pochi nella montagna di Condove, Mocchie e Frassinere, sfuggivano alla dura condizione della vera povertà. Nelle botteghe di allora non era in uso, o erano rarissime, le confezioni di detersivi.

Si vendevano soda e lisciva sfuse, bianca o gialla, pomice macinata, bottiglie di "conegrina", candeggina, sapone di Marsiglia od altri tipi di sapone comune.

La pasta alimentare, il riso, la farina di polenta, si vendevano ad ettogrammi.

Lo stesso dicasi per i legumi: "Faseuj" fagioli di ogni qualità, "lentie", ceci, "pois" piselli, fave secche e castagne.

Le farine di grano, di ceci, di castagne si vendevano sfuse.

Il caffè se ne vendeva poco sfuso ed esclusivamente da macinare; in alternativa c'era il pacchetto di cicoria come surrogato del caffè da mescolare alla poca polvere di caffè vero.

E poi c'era il pacchetto di "olandese" per fare il caffè nero nella casseruola.

C'era chi andava abitualmente a comprare

ogni sera un quinto di litro di petrolio, oppure una candela stearica, del tipo corto, a volte un pezzo di "bambas" (stoppino da lanterna) da sostituire nel lume a petrolio.

La frutta secca la si vendeva per lo più sfusa a peso. "Bergne" prugne, "fi" fichi, "nos" noci, uva passa, pinoli, "màndole" mandorle, "ninsòle" nocciole, "bagigie ò giaponeise" arachidi tostate, qualche volta le arance "ij portugaj".

I generi erano moltissimi e di consumo notevole.

Lo zucchero "sùcher" arrivava nei depositi in sacchi di tela di iuta da 50 chili ed era venduto sfuso nella classica carta da zucchero di colore blu. Questa carta veniva spesso riutilizzata per fare impacchi medicamentosi su varie parti del corpo.

Anche i dolciumi non mancavano: caramelle, "berle 'd rat ò boton da preive, zuchér d'òrdi" (zucchero d'orzo).

Vicino alla porta, nella stagione giusta, si poteva trovare il mastello "sebber" pieno di "pom rusnent o pom an composta", mele acidule, ma di buon sapore, appetitose.

In bottega si vendevano candele di sego, allume di rocca, solfati di rame e tanti altri prodotti per le infinite bisogna della vita familiare e delle varie attività.

Non dimentichiamo che il droghiere in passato era un po' "spessiari", speziale ed erborista, quindi si poteva acquistare "canamia" camomilla, semi di anice, cannella, "ciò 'd garòfo" chiodi di garofano, "pèiver" pepe nero e bianco, "amel" miele e tante erbe o spezie in uso in quel tempo.

Oggi i prodotti sono confezionati in tanti modi, in pacchi, bustine, flaconi sotto nomi commerciali diversi, quelli che vengono reclamizzati sino alla noia sui giornali, dalla radio e

dalla televisione; più niente viene venduto sfuso.

Prima del ritorno alle borgate il montanaro sostava "l'òsto dle a fior" all'osteria dei Fiori per farsi un "quartin" di quello buono e fumare "na sigala" in compagnia e qualche volta risalendo la mulattiera passava dal "fre" fabbro ad acquistare attrezzi per i lavori agricoli quali zappe, vanghe, falci, roncole, accette, etc.

Le condizioni di vita, già difficili sul finire degli anni trenta, con lo scoppio della guerra peggiorarono ulteriormente.

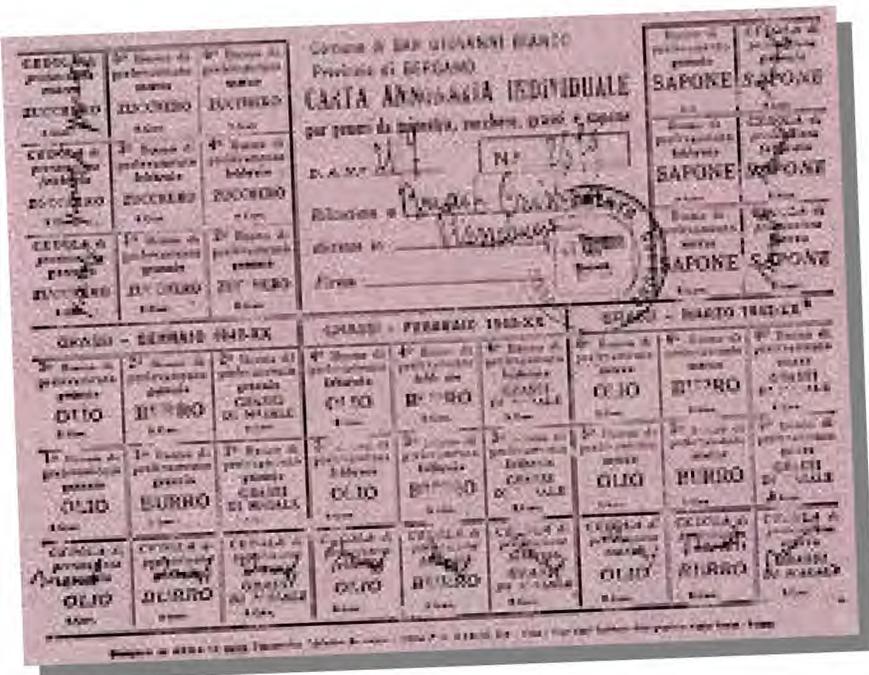
Gli uomini validi partono per i vari fronti, a casa rimangono donne, vecchi, ragazzi e bambini.

Le abitudini alimentari cambiano in applicazione delle leggi sul razionamento dei consumi, approvate il 6 maggio 1940; la distribuzione dei generi alimentari di più largo consumo è effettuata esclusivamente attraverso la cosiddetta "carta annonaria".

Ben presto per tutti arriverà la "tessera", un cartoncino grigio, con un numero, il nome e tanti piccoli tagliandi a ognuno dei quali corrisponde una certa quantità di riso, olio, burro, zucchero.

Di Gianni Cordola del Coindo in Lajetto

Beppe



Incontro con i lupi: una brutta avventura finita senza danni

Il fatto raccontato si riferisce al mese di settembre 2011.

Silvio Pellegrino, un cacciatore di Peveragno in giro in veste di semplice escursionista, è incorso in una brutta avventura.

Come sua abitudine stava compiendo una passeggiata in montagna (<<frequento la montagna tutto l'anno per sbinocolare, fare fotografie, mi piacciono la natura e gli animali>>).

Si trovava nel comune di Vernante e, mentre stava ritornando all'auto quando già faceva buio, ha incontrato due lupi sulla strada. Ecco le sue parole.

<<Erano quasi le otto. Ho visto che mi seguivano.

Allora con il seghetto da potatura ho tagliato un bastone e ho provato a battere.

I lupi si sono fermati e sembrava non ci fossero più. Ho tirato un sospiro di sollievo poi, dopo cinque minuti, sono passati sotto il sentiero però non ero ancora troppo preoccupato perché pensavo potessero andare per la loro strada. Invece, con mia preoccupazione, vedo che risalgono sul sentiero davanti a me, mi guardano e poi passano sopra il sentiero.

Hanno preso a passare sopra e sotto il sentiero, sorpassandomi e aspettandomi, arrivando ad una distanza di 30-40 metri e, quello che mi spaventava di più, guardandomi>>

Pellegrino precisa che per tentare di allontanarli, o quantomeno per non farli avvicinare, batteva il bastone, fischiava, batteva le mani. Ma i lupi hanno continuato a girargli intorno.

<<Quando li vedevo camminavo, cercando di farlo normalmente, senza correre. Quando non li vedevo mi fermavo. Avevo molta paura, non sembravano proprio amichevoli; quando battevo vedevo i denti; non so se ringhiassero o fosse per la respirazione.>>

Il cacciatore aggiunge altri particolari.

<<Il cellulare non prendeva ed io mi sentivo sempre più indifeso con la notte che mi stava

Pensiero libero
Quello che mi vada di raccontare

prendendo, ed ero a mani nude. Confesso che se avessi avuto un'arma, tanto ero impaurito, l'avrei usata dopo un quarto d'ora.

Ho fatto grande attenzione a mantenere il sangue freddo, a non eseguire movimenti bruschi; quando mi guardavano sembrava che mi studiassero o che attendessero una mossa, un segnale da parte mia. Sono convinto che una persona non esperta, fornendo involontariamente stimoli o segnali inappropriati, avrebbe potuto scatenare l'attacco>>.

Appena il segnale del cellulare lo ha consentito il malcapitato escursionista ha chiamato il fratello fornendo la posizione di dove si trovava.

Il fratello, a sua volta, ha chiamato la guardia venatoria del comprensorio di caccia.

La guardia è arrivata quando Pellegrino ha raggiunto l'auto.

<<Non ho visto così con tanto piacere la mia macchina, neppure quando l'ho comprata>>.

Il protagonista dell'avventura, oltre a ringraziare la guardia per essere arrivata celermente sul posto, ci tiene a sottolineare alcune cose.

<<Che fossero lupi di almeno due anni sono assolutamente certo; è lo stile della camminata che è impressionante, poi devo dire che mi sono preso uno spavento enorme avendoli visti molto vicini.

Mi ha impressionato il fatto che fossero tutt'altro spaventati dalla mia presenza ed anzi, per quello che si poteva capire, avessero atteggiamenti poco amichevoli.

Sulla base della mia brutta esperienza mi appello alle autorità perché avvisino la popolazione a non avventurarsi da soli, specie la mattina presto e la sera>>.

<<I lupi uccidono, solo in Italia, ogni anno dalle 2000 alle 2500 pecore. Gli indennizzi toccano un milione di euro l'anno. Quando

raccontiamo questi numeri in altre parti d'Europa o Nord America, ci chiedono come mai ci siano ancora lupi in Italia. In nessun paese al mondo si consente di esercitare una pressione predatoria così forte come in Italia>>.

Negli ultimi anni, la citazione di Luigi Boitani massimo "lupologo" italiano ed europeo, andrebbe aggiornata perché, oltre le pecore, hanno iniziato ad essere seriamente colpiti anche i bovini.

C'è come una "convenzione sociale" per la quale un certo ambientalismo di facciata fa comodo a (quasi) tutti.

Il lupo è visto come una riparazione simbolica, come un alibi in un paese che in fatto di cementificazione, dilagare di capannoni, coste devastate, inquinamento, si colloca in "Alta Classifica".

Per "riparare a qualcosa" e per fare contenti un po' tutti.

Coloro che volessero approfondire l'argomento consiglio di andare su sito <http://progetto-propast.blogspot.it>

E' una miniera di notizie, resoconti, inchieste, interviste e interessantissime relazioni riferenti l'argomento trattato, la pastorizia e altro ancora.

C'è anche un filmato (si trova cliccando FILM dalle etichette) che racconta la vita di un pastore che montica le sue 1000 pecore e capre ogni anno dall'astigiano sino dalle parti del rifugio Sellaries nel parco Orsiera-Rocciavré e che ho avuto occasione di conoscere personalmente durante un'escursione in quei luoghi.

Beppe



Come prevenire i disturbi legati all'uso del computer

Molte malattie sono causate da un'azione, un uso o un contatto protratto nel tempo con il "fattore determinante". Ne sono un esempio le allergie, che possono essere causate dal contatto prolungato con l'allergene.

Ovviamente esiste anche una componente ambientale e una predisposizione personale, tuttavia la maggior parte delle attività che vengono svolte quotidianamente e con costanza, come il proprio lavoro, possono causare diversi tipi di problemi.

Se in passato il mestiere del contadino portava problemi alla schiena e il minatore aveva complicazioni respiratorie, quali sono i danni derivanti dai lavori moderni?

Molte professionalità nate negli ultimi vent'anni o le evoluzioni di quelle già esistenti, richiedono l'uso del computer. L'utilizzo di un videoterminale, in modo sistematico e abituale per almeno 20 ore settimanali, può provocare disturbi circolatori, all'apparato muscolo-scheletrico e alla vista, nonché problemi di affaticamento mentale. Tuttavia è possibile prevenire questi fastidi osservando alcune buone regole e sistemando la propria postazione di lavoro in modo da usare le apparecchiature in modo corretto.

Disturbi posturali

Tra i più comuni fastidi legati alla posizione che si assume davanti al computer troviamo:

- disturbi alla colonna vertebrale: questi sono causati dalla posizione sedentaria protratta o da una postura scorretta dovuta alla trascuratezza dell'operatore o alla scarsa ergonomia della postazione lavorativa;
- disturbi muscolari e circolatori: la scarsa irrorazione sanguigna dei muscoli dovuta alla posizione statica causa affaticamento, indolenzimento, intorpidimento e gonfiore delle gambe;
- disturbi a nervi e tendini: soprattutto a carico di mano e avambraccio si può percepire la sensazione di dolore, l'impaccio nei movimenti e formicolii alle dita, dovuti essenzialmente ai movimenti rapidi e ripetitivi tipici dell'uso del mouse.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Disturbi alla vista

Esistono una serie di disturbi a carico degli occhi connessi all'uso del computer: bruciore, lacrimazione, secchezza, fastidio alla luce, pesantezza, visione annebbiata, visione sdoppiata, deficit nella messa a fuoco e stanchezza nella lettura.



Queste problematiche non si verificano necessariamente quando si lavora, ma possono presentarsi a conclusione della giornata.

Sono dovute essenzialmente alla elevata sollecitazione degli occhi, a errate condizioni di illuminazione, a condizioni ambientali sfavorevoli (come l'aria troppo secca o la temperatura troppo alta o troppo bassa), alla errata regolazione dei parametri dello schermo quali contrasto e luminosità, alla visualizzazione di un testo troppo piccolo e al sovraccarico dei muscoli oculari preposti alla messa a fuoco.

Problemi di affaticamento mentale

In alcuni casi possono verificarsi problemi di affaticamento mentale dovuti allo stress, alla cattiva organizzazione del lavoro che causa l'esecuzione di operazioni ripetitive e monotone per lunghi periodi, al rumore ambientale che disturba l'attenzione causando cali di concentrazione, all'uso di software

inadeguati o alle condizioni ambientali sfavorevoli come temperatura, velocità dell'aria e umidità.

Come prevenire i disturbi causati dall'uso del computer

Esistono diversi escamotage per prevenire questi fastidi.

Prima di tutto è necessario assumere una posizione corretta in una postazione corretta.

È fondamentale progettare il proprio posto di lavoro con una giusta scelta e disposizione degli arredi, che devono essere mobili e regolabili in funzione delle esigenze dell'utente. Il piano di lavoro deve essere ampio a sufficienza per disporre il monitor alla corretta distanza e consentire di poggiare entrambi gli avambracci sulla scrivania durante la digitazione, ci deve essere inoltre lo spazio per muovere agevolmente il mouse che deve essere sullo stesso piano della tastiera. Per evitare i problemi a carico di spalle e schiena la tastiera dovrebbe essere alla stessa altezza dei gomiti e posizionata a 60-80 centimetri da terra e la sua inclinazione rispetto al piano orizzontale non dovrebbe superare i 10-15 gradi.

La scrivania deve essere posizionata in uno spazio che consenta l'adeguata libertà di movimento delle gambe, inoltre dovrebbe essere di colore chiaro e di un materiale non riflettente.

Una buona sedia consente di avere una posizione comoda e di ridurre l'affaticamento della muscolatura dorsale e della colonna vertebrale: deve permettere di cambiare la propria posizione facilmente; deve essere girevole; altezza e inclinazione devono essere regolabili; bisogna usare l'intero sedile e poggiare bene la schiena allo schienale.

Sono ottimali le sedie che permettono una seduta cosiddetta dinamica, cioè con lo schienale che asseconda i movimenti del corpo quando ci si piega in avanti o all'indietro. In alcuni casi può essere d'aiuto utilizzare accessori come il poggiatesta perché i piedi devono poggiare per terra.

Infatti la posizione ideale prevede la schiena dritta ben poggiata allo schienale della sedia, un angolo di 90 gradi tra cosce e busto e i piedi ben poggiati per terra, il monitor di fronte

ad un'altezza tale che gli occhi siano leggermente più alti degli spigoli superiori dello schermo.

La digitazione deve essere sciolta e il mouse non deve essere mosso con dita e polsi rigidi, gli avambracci poggiati sul piano permettono di allentare le tensioni dei muscoli di collo e spalle.



Per quanto possibile bisogna evitare posture fisse per tempi prolungati e muoversi di tanto in tanto per rilassare i muscoli.

Imparare ad usare il mouse con entrambe le mani e alternare il suo utilizzo ogni settimana aiuta a evitare le infiammazioni a carico di nervi e tendini.

Fare delle piccole passeggiate, anche solo di qualche metro, nella stanza sarebbe l'ideale, ma in alternativa si possono fare esercizi di stretching anche senza muoversi dalla propria postazione.

Ecco alcuni esempi:

- Congiungere le mani sulla testa, spingere verso l'alto mentre si allunga il corpo seguendo le mani, verso destra, mantenere la posizione un paio di secondi e poi spostarsi verso sinistra;
- Con la mano destra afferrare il gomito sinistro dietro la testa e tirare leggermente, poi cambiare braccio;
- Sollevare le gambe in modo parallelo al pavimento, mantenere la posizione per un paio di secondi e poi poggiare i piedi a terra;
- Distendere un braccio in avanti, abbassare una mano con le dita rivolte verso il basso, con l'altra mano esercitare una leggera

pressione sul dorso, poi rivolgere le dita verso l'alto ed esercitare una leggera pressione sul palmo, ripetere con l'altra mano;

- Sollevare le spalle, mantenere la posizione per 5 secondi e poi rilassarle;
- Incrociare le dita sulla testa, stendere le braccia sopra la testa mantenendo le dita incrociate, mantenere la posizione per 5 secondi, tornare nella posizione iniziale, sempre con le dita incrociate.

Se la maggior parte dell'orario lavorativo viene trascorso davanti al pc, è bene non appena se ne ha l'opportunità cambiare posizione: per esempio, se si rende necessaria la lettura di un testo, è consigliabile leggerlo in piedi e non davanti allo schermo.

Questa buona pratica è utile sia a evitare i disturbi posturali che il sovraccarico degli occhi.

Una delle cause della stanchezza visiva infatti, è proprio il continuo cambio di luminosità cui è sottoposto l'occhio quando passa dal video ad un supporto cartaceo e viceversa.

I disturbi di tipo visivo fortunatamente oggi sono molto ridotti rispetto al passato grazie alla migliore qualità degli schermi. Tuttavia è buona pratica regolare luminosità e contrasto dello schermo e orientarlo in modo da consentire l'annullamento di riflessi.

Le luci nell'ambiente di lavoro non devono essere forti, in modo da non distrarre la visione periferica e devono sempre essere poste fuori dal campo visivo per evitarne l'effetto abbagliante.

La distanza occhi-schermo deve essere compresa tra i 45 e i 70 centimetri, in funzione delle dimensioni del monitor. Sarebbe buona pratica staccare gli occhi dallo schermo e fissare un punto lontano fuori dalla finestra ogni 15 minuti.

La regolazione dei climatizzatori è fondamentale dal momento che una cattiva qualità dell'aria e la scarsa umidità possono causare secchezza delle mucose degli occhi. In questi casi uno sbadiglio può aiutare: è rilassante, aiuta a ossigenare il cervello e inumidisce gli occhi, ripulendoli da eventuali corpuscoli. In ogni caso è opportuno effettuare periodiche visite oculistiche e quando previsti

occhiali, è bene mantenerne le lenti sempre pulite per non sovraccaricare la vista.

Anche una corretta alimentazione aiuta a rinforzare la vista: una dieta ricca di frutta, verdura, cereali e legumi assicura un buon apporto di vitamine (in particolare la E e la A) e di pigmenti antiossidanti per proteggere retina e cristallino.

Frutta e verdura fresche di stagione sono da preferire, dal momento che i trattamenti possono minare le quantità e la qualità delle sostanze benefiche presenti.

Le verdure a foglia verde, i vegetali arancioni e la frutta colorata sono ricchi di sostanze in grado di combattere i radicali liberi e contrastare le malattie degenerative dell'occhio. Carota, zucca e peperoncino contengono carotenoidi, un toccasana per gli occhi: tra questi la luteina ha una spiccata azione protettiva. Anche un paio di uova a settimana, un po' di cioccolato fondente, quantità moderate di vino rosso e pesce ricco di omega 3 e 6 sono ottimi alleati per gli occhi.

Ma l'alimento più importante per la vista è senza dubbio il mirtillo! Un racconto popolare risalente alla Seconda Guerra Mondiale narra che i piloti della Forza militare aerea della Gran Bretagna, consumassero marmellata di mirtilli per affinare la visione notturna durante le missioni. Gli effetti di questa storia sono più vicini alla realtà che alla leggenda, dal momento che studi clinici dimostrano l'efficacia del piccolo frutto nella cura di problemi associati alla vista. Ma il mirtillo non ha effetti positivi solo per la vista: ha un'azione blandamente diuretica particolarmente utile nel trattamento della ritenzione idrica, uno dei maggiori problemi di una vita sedentaria davanti al pc.

Purtroppo non sempre è possibile seguire una dieta ricca di frutta e verdura e in molti casi risulta utile integrare di vitamine, la propria alimentazione, preferendo integratori alimentari naturali e specifici.

Questi prodotti si trovano generalmente in farmacia e in erboristeria, ma è facile trovarli anche nei grandi supermercati che hanno un corner dedicato; acquistarli on line spesso dà diritto a sconti.

Nelle giornate particolarmente intense, quando alla sera si risente maggiormente dell'effetto

del monitor, è possibile fare impacchi di camomilla per alleviare la sensazione di stanchezza.

Se si utilizzano direttamente i fiori freschi è bene filtrare l'infuso con una garza sterile, ma un sistema molto più comodo è quello di utilizzare direttamente le bustine: dopo l'infusione basta verificare che la bustina sia intatta, lasciarla raffreddare leggermente e poggiarla sugli occhi chiusi.

Tenere l'impacco per circa 10 minuti aiuta a rilassare sia gli occhi che la mente.



Organizzare il lavoro correttamente e rispettare le pause può aiutare a evitare il sovraccarico mentale. Il D. lgs. n.81/2008 prevede il "diritto ad una pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al videoterminale" o più di frequente se stabilito diversamente dal contratto di lavoro o dal medico competente.

Fissare obiettivi intermedi raggiungibili in una o due ore e fermarsi una volta raggiunti, alzarsi dalla propria postazione e fare quattro passi fino alla macchinetta del caffè è un'ottima strategia per tornare al lavoro concentrati, dopo aver riposato mente e fisico.

Anche per stimolare la concentrazione l'alimentazione gioca un ruolo essenziale. Innanzitutto è buona pratica, come ormai diffusamente noto, fare un'abbondante colazione energetica: un buon caffè, uno yogurt, un frutto e un paio di fette biscottate con la marmellata o il miele possono essere un ottimo inizio di giornata, ma se aggiungiamo al nostro primo pasto della frutta secca, affronteremo la giornata in modo migliore.

Le noci sono un toccasana per la mente: la somiglianza del seme della noce al cervello,

con i due emisferi e le loro pieghe, è un segnale di quanto dimostrato scientificamente, è noto infatti che la noce aiuta a sviluppare i neuroni trasmettitori per stimolare la funzionalità cerebrale.

Anche il caffè è d'aiuto, ma attenzione a non eccedere! È assolutamente sbagliato saltare i pasti: stress e ansia aumentano il senso di fame, quindi è consigliabile ascoltare il proprio corpo e fornirgli il necessario carburante per affrontare la giornata.

L'ideale è prevedere uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio, in modo da non arrivare mai affamati al pasto successivo. Un ottimo spuntino, per fornire la carica necessaria in maniera quasi istantanea è costituito da un frutto accompagnato a un pezzetto di cioccolato.

La sua ricchezza in serotonina svolge un importante ruolo nella regolazione di umore, sonno e appetito. Ovviamente la verdura non deve mai mancare nei pasti principali dal momento che è la fonte più ricca di vitamine e sali minerali. In periodi di particolare stress o in cui si riscontrano dei cali di concentrazione è possibile farsi consigliare un integratore alimentare in farmacia o in erboristeria.

Ne esistono alcuni specifici, in cui il mix di ingredienti permette di avere un'azione mirata.

Un'ultima raccomandazione per il benessere della schiena, degli occhi e della mente: mai mangiare davanti al computer! In primo luogo questa pratica ci fa rinunciare ad una pausa, e abbiamo già detto quanto queste siano importanti, in secondo luogo si incoraggia l'eccesso di cibo non prestando attenzione a ciò che si mangia e concentrandosi sul lavoro. Infine, secondo uno studio condotto dal Charles Cerba, professore di microbiologia dell'Università dell'Arizona, l'ufficio è 400 volte più sporco del bagno.

Nella classifica degli oggetti più ricchi di batteri al primo posto troviamo il cellulare, seguito dal mouse e dalla tastiera.

Contrariamente a quanto si possa pensare le scrivanie più sporche sono quelle delle donne, a causa dei residui di creme e trucchi, terreno fertile per i microrganismi.

Dott.sa Alessia Capozzi

www.article-marketing.it

Mi è stato chiesto qualche giorno fa da Mauro Zanotto se avevo voglia di scrivere "qualcosa" di spirituale per questa bellissima rivista...

Ho deciso di intitolare questa rubrica "Radicati in alto".

Mi presento: mi chiamo don Valerio D'Amico ho 26 anni provengo da un paese canavesano di nome Cuceglio. Sono diacono transeunte (presto a Dio piacendo sarò prete!) Studio Teologia e faccio servizio pastorale nelle parrocchie di Castellamonte e della Valle Sacra

Di solito salendo in montagna si battono gli scarponi per essere il più aderenti possibili alla terra. Per non rischiare di scivolare...

Chissà quante volte c'è capitato di scivolare...(magari non in montagna) ma nella vita?

Quante volte di fronte ad una proposta di fede seria, matura, cosciente abbiamo continuato a percorrere il nostro sentiero senza farci troppe domande?

Quante volte invece siamo scivolati sui nostri dubbi e abbiamo lasciato andare quei semi gettati nella nostra vita magari quando eravamo bambini.?

Quante volte abbiamo pensato che fosse meglio aver i piedi ben poggiati sulla terra convinti che non saremmo mai scivolati ?

Perché non provare invece a RADICARCI in ALTO... radicati in CRISTO che è VIA VERITA' e VITA?

Nella fede, Cristo non è soltanto Colui in cui crediamo, la manifestazione massima dell'amore di Dio, ma anche Colui al quale ci uniamo per poter credere. La fede, non solo guarda a Gesù, ma guarda dal punto di vista di Gesù, con i suoi occhi: è una partecipazione al suo modo di vedere. In tanti ambiti della vita ci affidiamo ad altre persone che conoscono le cose meglio di noi.



Abbiamo fiducia nell'architetto che costruisce la nostra casa, nel farmacista che ci offre il medicamento per la guarigione, nell'avvocato che ci difende in tribunale. Abbiamo anche bisogno di qualcuno che sia affidabile ed esperto nelle cose di Dio. Gesù, suo Figlio, si presenta come Colui che ci spiega Dio (cfr Gv 1,18).

La vita di Cristo, il suo modo di conoscere il Padre, di vivere totalmente nella relazione con Lui, apre uno spazio nuovo all'esperienza umana e noi vi possiamo entrare.

San Giovanni ha espresso l'importanza del rapporto personale con Gesù per la nostra fede attraverso vari usi del verbo credere.

Insieme al "credere che" è vero ciò che Gesù ci dice (cfr Gv 14,10; 20,31), Giovanni usa anche le locuzioni "credere a" Gesù e "credere in" Gesù. Noi "Crediamo a" Gesù quando accettiamo la sua Parola, la sua testimonianza, perché egli è veritiero (cfr Gv



6,30). Noi "Crediamo in" Gesù, quando lo accogliamo personalmente nella nostra vita e ci affidiamo a Lui, aderendo a Lui nell'amore e seguendolo lungo la strada (cfr Gv 2,11; 6,47; 12,44).

Per permetterci di conoscerlo, accoglierlo e seguirlo, il Figlio di Dio ha assunto la nostra carne, e così la sua visione del Padre è avvenuta anche in modo umano, attraverso un cammino e un percorso nel tempo.

La fede cristiana è fede nell'Incarnazione del Verbo e nella sua Risurrezione nella carne; è fede in un Dio che si è fatto così vicino da entrare nella nostra storia.

La fede nel Figlio di Dio fatto uomo in Gesù di Nazaret non ci separa dalla realtà, ma ci permette di cogliere il suo significato più profondo, di scoprire quanto Dio ama questo mondo e lo orienta incessantemente verso di

Sé; e questo porta il cristiano a impegnarsi, a vivere in modo ancora più intenso il cammino sulla terra: "LUMEN FIDEI"

Inizio con voi questo cammino...

Vi benedico tutti

Don Valerio D'Amico





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

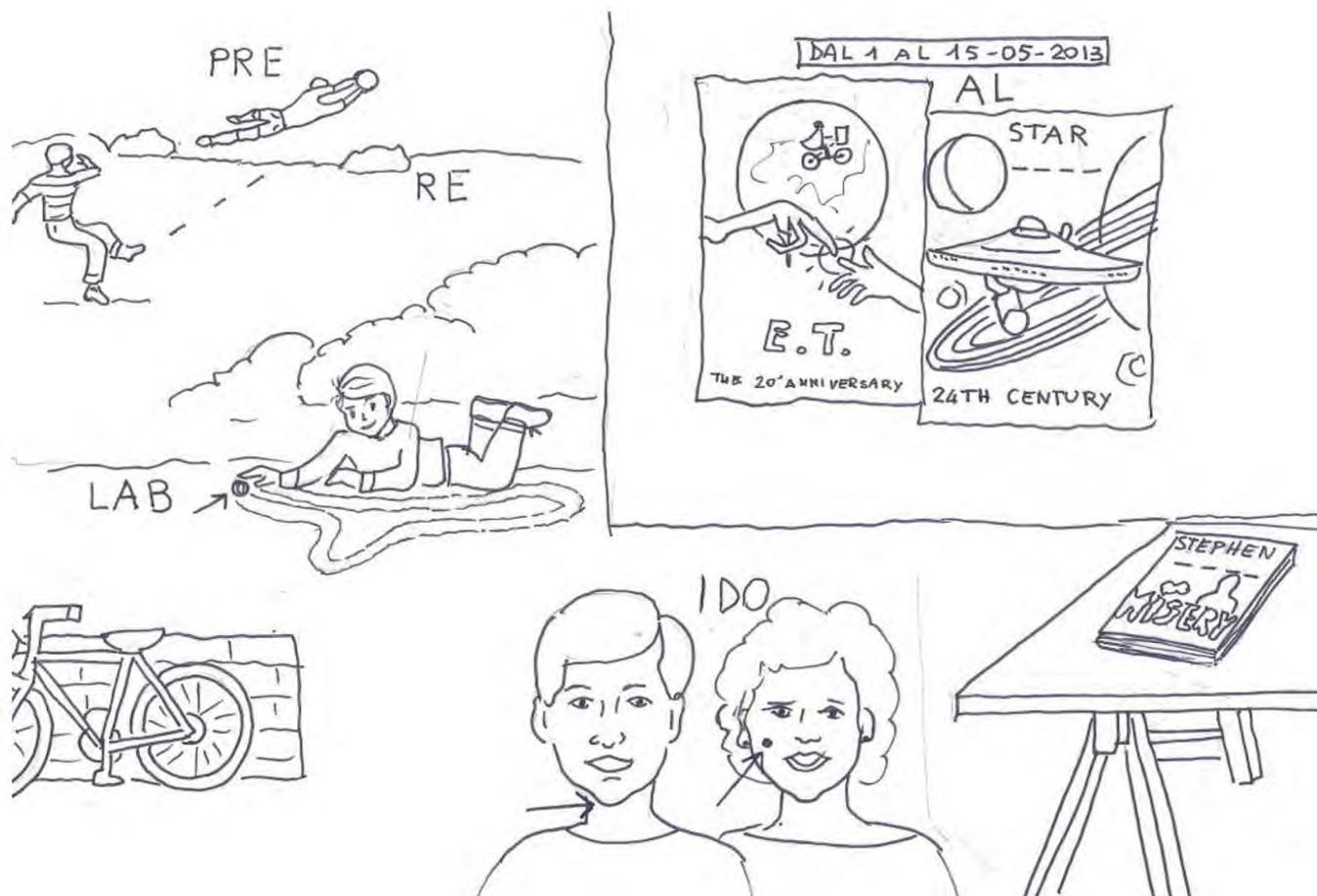
S.O.S. Montagna

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 (9,1,13,6,2,8)

(Ornella)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO 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			39							40	
41		42							43		
44					45			46			

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)

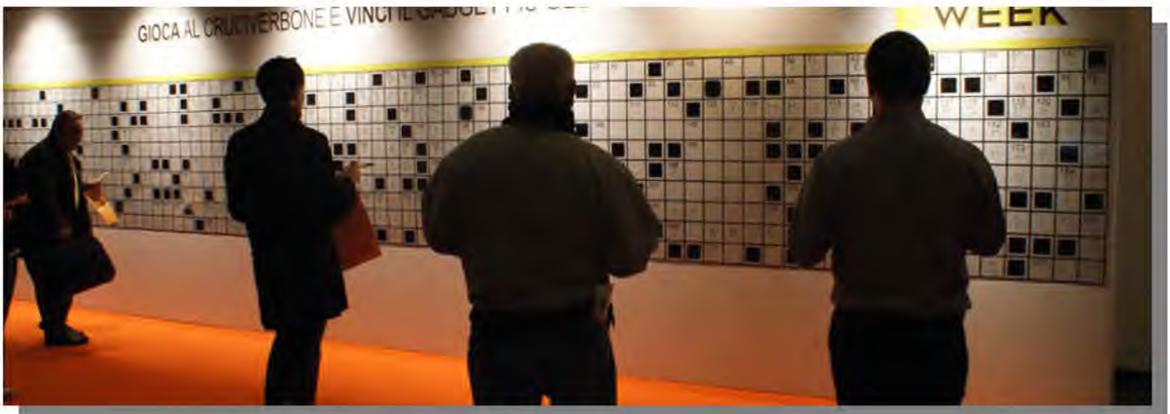


ORIZZONTALI:

1. Associazione armonica di suoni diversi
7. Una nota Ciano
11. Con l'accento nega
12. Movimento estremamente agitato
14. Dieci a... Londra
15. Rivoltare un campo con il vomere
17. Irregolare in breve sui vocabolari
19. Avanti Cristo
20. Un famosissimo mimo
21. Posto al di dentro
23. Adiposo, grasso
25. Targa di Sondrio
26. La gestualità con cui si accompagna un discorso
28. Complesso delle norme morali
30. Istituzione per bambini
31. Una lettera dell'alfabeto greco
32. Colpo vincente al tennis
33. Un capoluogo di provincia della Basilicata
35. Nome di donna
36. L'imballaggio che contiene la merce
38. In fondo al baratro
39. L'anno con un giorno in più
41. Bagnati, inumiditi
43. Olio a... Detroit
44. Con il pepe in tavola
45. Due per gli antichi romani
46. Il nome di lacchetti

VERTICALI:

1. Scomunica solenne
2. Fa lucidi i pavimenti
3. Orrendo, terribile
4. Donne cattive
5. Sigla che indicava un treno direttissimo
6. Divinità della mitologia nordica
8. Diverse per data
9. Martin attore statunitense
10. Fa presa sul fondo
13. Tatum del jazz
16. La bomba di Hiroshima
18. Recalcitranti, riottose
21. Il nome della Barzizza
22. Return On Investment
24. Ripercussione di un fatto clamoroso
27. Il nome della Duncan danzatrice statunitense
28. Rapimento della mente e dei sensi
29. Central Intelligence Agency
31. I... versanti delle montagne
33. Una popolazione africana di guerrieri e pastori nomadi
34. Fibra tessile derivata dalla cellulosa
35. Giaggiolo
36. Sigla internazionale per grossi automezzi
37. Drappo con cui le donne si coprono il capo
39. Segnalazioni marine
40. Il nomignolo della famosa Taylor
42. Doppie nel carrello

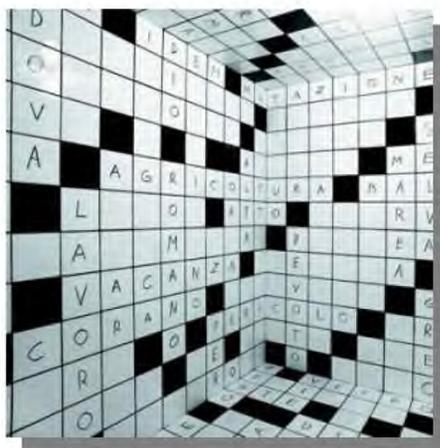


CRUCIVERBA CON SCHEMA

(Franco)

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 LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)

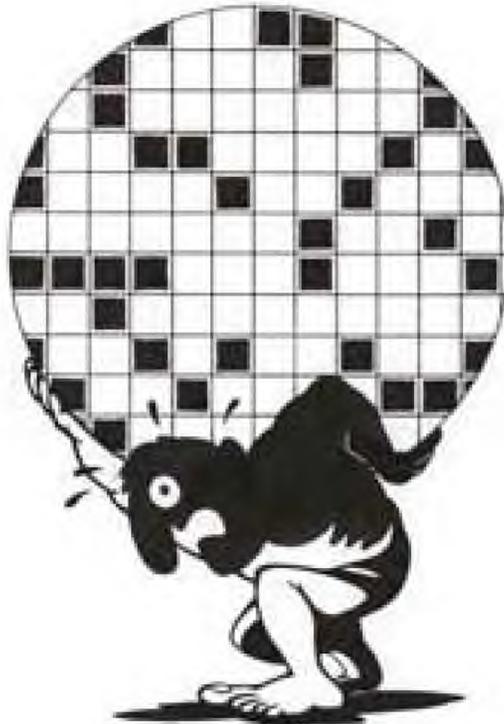


ORIZZONTALI:

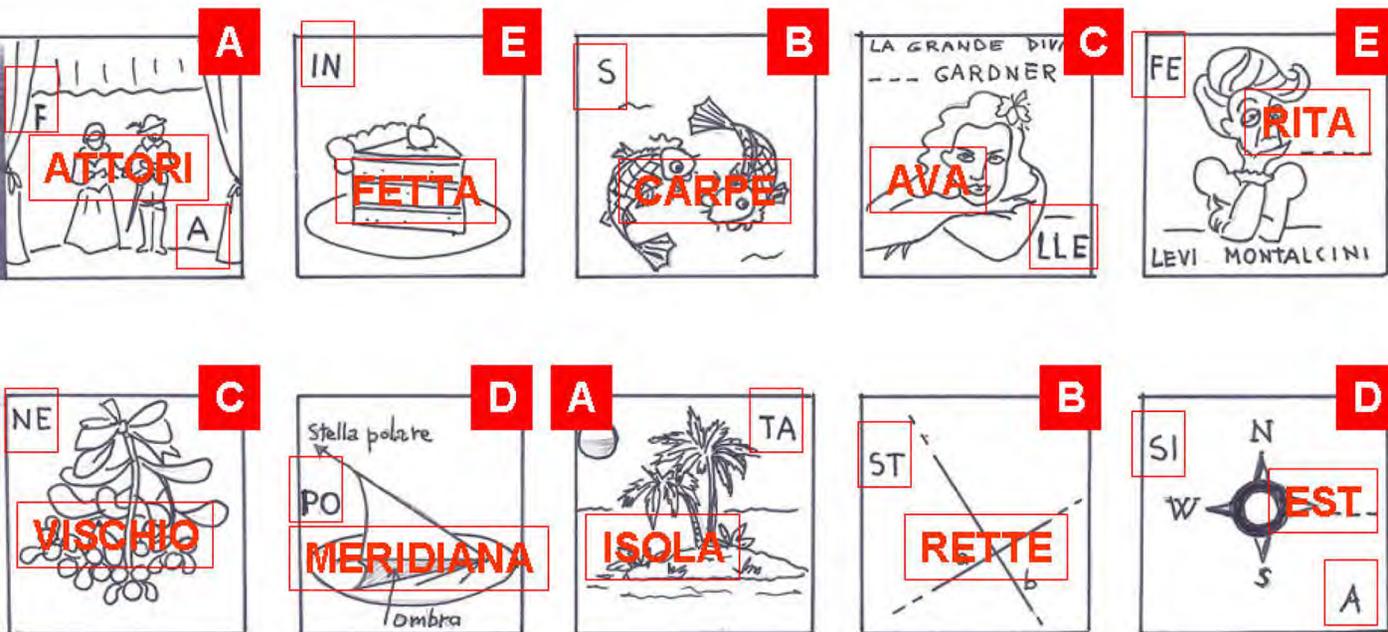
1. Fiume italiano
2. Danno pareri sui film, spettacoli, libri
11. Ha rivoluzionato le comunicazioni
13. Precede i gemelli
15. Lascia perplessi
16. Dispari di Sara
17. Il primo inglese
18. Direttore tecnico
19. Favolista greco
20. Luogo dove si beveva
22. Dispari di Elfo
23. Cambiare aria
24. Una pietra
26. Abbondanti, numerosi
28. Lo sono certe carni
29. Contenitori per liquidi
30. Torino
31. Insegnante in breve
33. Può essere alto o basso
36. Probe, integerrime
38. Un satellite
39. Adesso romano
40. Precede l'oggi
41. Le vocali della seta

VERTICALI:

1. Fiume americano
3. Prefisso iterativo
4. Improvvisi, inaspettati
5. Dispari di Totò
6. Immondi animali
7. Nome di donna
8. Precede stabile, decente, attivo
9. Parte di poesia
10. Lo si fa davanti ad un pubblico
12. Improvvisazione che salva
14. Cari, costosi
18. Un alto funzionario
21. Abitanti in una città piemontese
24. Corredo aploide dei cromosomi di una cellula
25. Animaletto marino urticante detto anche rosa di mare
27. Gettò la stampella contro il nemico
29. Un ramo di un sindacato italiano
32. Il nostro astro
34. Articolo tedesco
35. Si sono successe nei secoli
37. Mai più



Le soluzioni dei giochi del mese di MAGGIO



REBUS ...da ricostruire

Ricomporre i 5 rebus unendo le vignette due a due:

A 8,7 - B 6,7 - C 9,1,5 - D 6,11 - E 6,7

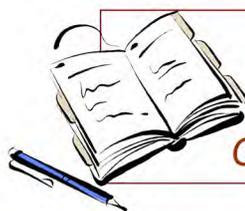
Soluzione A fattoria isolata, **B** scarpe strette, **C** nevischio a valle, **D** siesta pomeridiana, **E** ferita infetta



1	2	3	★ CAI-150 1962-1975	4	5	6	7	8	9			
S	T	A		B	R	A	M	A	N	T	E	
10								★ CAI-150 1962-1975	★ CAI-150 1962-1975			
T	E	M	E	R	A	R	I			I	G	
11			★ CAI-150 1962-1975	12			★ CAI-150 1962-1975	13		14		
A	L	A		I	R	A		R	E	S	E	
15							★ CAI-150 1962-1975	16				
B	A	R	I	L	I			P	I	N	C	O
17			★ CAI-150 1962-1975		★ CAI-150 1962-1975	18						★ CAI-150 1962-1975
I	T	E		L		G	A	T	T	I		
19		★ CAI-150 1962-1975	20		21				★ CAI-150 1962-1975	22		
L	A		C	A	R	E	N	T	E		R	
E	★ CAI-150 1962-1975	23						★ CAI-150 1962-1975	24			
		C	O	N	I	A	T	E		I	E	
★ CAI-150 1962-1975	25					★ CAI-150 1962-1975		★ CAI-150 1962-1975	26			
	P	O	R	T	A		A		C	N	N	
27					★ CAI-150 1962-1975	28						
C	E	R	T	I		C	L	O	A	C	A	
29				★ CAI-150 1962-1975	30			★ CAI-150 1962-1975	31			
A	R	T	I		I	L	O		P	I	N	
S	★ CAI-150 1962-1975		★ CAI-150 1962-1975	32								
	E		S	M	A	N	I	O	S	I		
33								★ CAI-150 1962-1975	34			
A	D	O	Z	I	O	N	I		C	I	A	



1	2		3		4	5		6	7	8	9	
A	L	E	C		N	C		A	T	T	A	
10			11	12		13		14				
T	O		I	T	A	L	O	R	E	M		
15		16		17								
T	R	I		I	V	O	R	I	A	N	A	
		18	19					20				
I		S	E	M	I	N	A	E	U	R		
21	22							23				
V	E	T	R	O	C	E	M	E	N	T	O	
24							25					
A	R	M	E	N	I		A	R	T	E		
	26					27				28		
	N	O	T	I	S	S	I	M	E	A		
29			30						31			
V	A		T	E	T	I		E	M	S		
32		33				34		35				
I	N	T	E	R	E	D		G	A	S		
36				37		38		39				
Z	I	O		I	R	R	I	S	O	R	I	
		40	41		42							
I		M	A		N	A	V	A	T	A		
43				44								
O	R			B	L	A	S	O	N	A	T	I



Prossimi passi

Calendario delle attività UET

Salite in quota

Durante il mese di giugno visiteremo due valli piemontesi, la Valle Varaita nel Cuneese e la Valle Soana, nel torinese.

Saliremo in quota oltre i duemila metri dapprima a Testa di Garitta Nuova e poi svolgendo un lungo anello con partenza da Campiglia Soana attraverso il santuario di San Besso.

L'uscita sociale del 15 giugno che ha come meta Testa di Garitta Nuova (m. 2385) ci permetterà di fare un salto nella storia prima del trattato di Utrecht del 1713. Il confine tra Francia e Stato Sabauda passava infatti vicino a questa bella montagna della media Valle Varaita. Infatti come si può evincere dal nome della montagna era collocato sulla sua sommità una postazione militare.

Sulla cima troveremo un alto cippo di pietre accatastate e una croce metallica in posizione più a valle, visibile dalla bassa valle Po. Il panorama si apre sulla valle Po, sul Monviso, sul Monte Bracco, il vallone di Gilba, sul saluzzese e sulle montagne che separano la valle Varaita dalla valle Maira come il Monte Birrone. La salita avviene su una carrareccia erbosa e un sentiero agevole per tutto il percorso. Dunque invoglia percorrerlo!

La seconda uscita sociale del 29 giugno ci porta a svolgere il bel anello che conduce da Campiglia Soana attraverso il pian dell'Azaria al Santuario di San Besso (m. 2019). Siamo nel parco nazionale del Gran Paradiso e dunque visiteremo uno dei posti più selvaggi del parco con alta probabilità di incontrare camosci, stambecchi e marmotte. La vista sulla Rosa dei Banchi è egregia! Il Santuario è posizionato in un luogo incantevole al centro di un anfiteatro che culmina nella Rosa dei Banchi e si appoggia al Monte Fautenio, roccia monolitica di circa 60 metri di altezza e di 40 metri di larghezza. San Besso è un santo della religione cattolica protettore dei soldati contro i pericoli della guerra, la leggenda dice che i pastori circostanti, invidiando le sue greggi che erano più floride, lo uccisero facendolo precipitare dalla rupe del Monte Fautenio, ove fu costruito il santuario. Il santuario risale al 1600 e fu completato nella seconda metà del secolo.

Interessante per gli aspetti religioso-culturali vi proponiamo l'escursione, anche se un po' faticosa per la lunghezza del percorso.



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, Zanotto

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" :

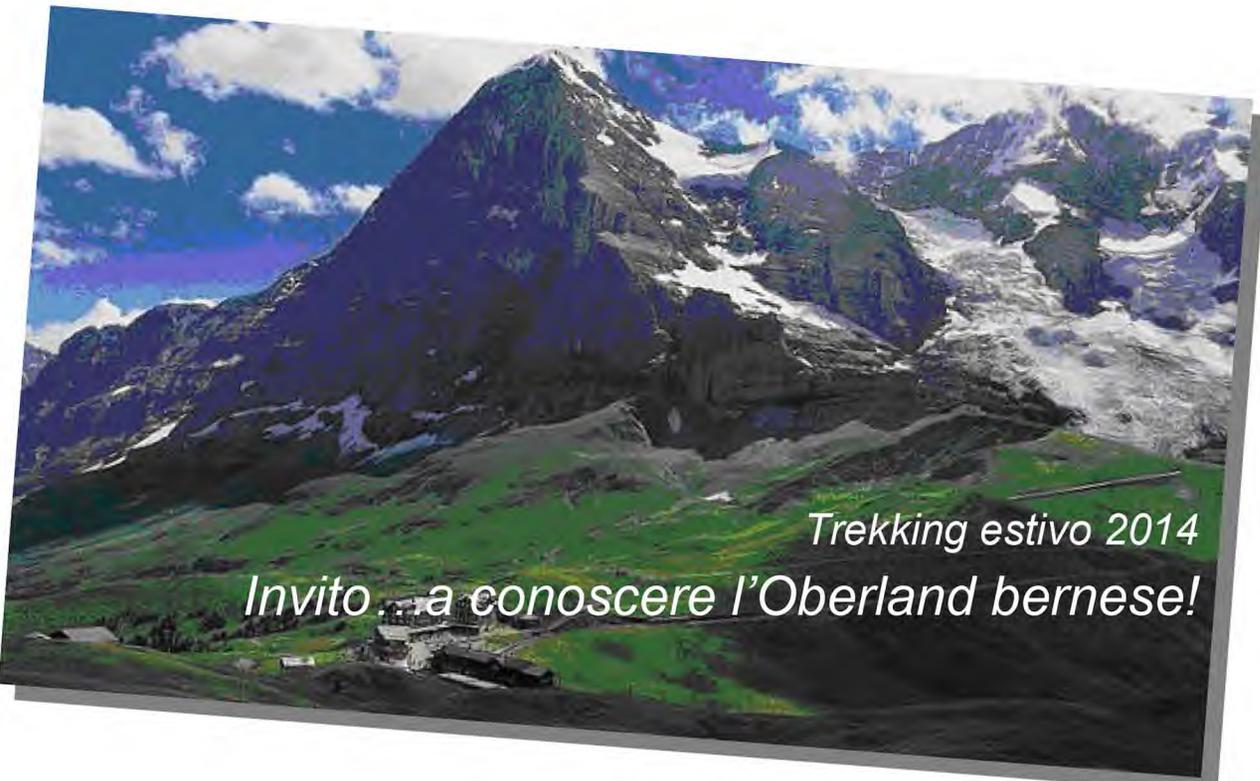
16 maggio - Difese militari ed eventi bellici: CAMPO TRINCERATO DEL COLLE DI TENDA

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





Trekking estivo 2014
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.

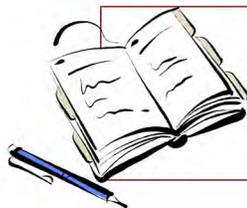
Patrimonio mondiale dell'Unesco, il sito è una meraviglia naturale delle Alpi con al centro la potente massa formata da Eiger, Mönch e Jungfrau.

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.

Per aggiornamenti inerenti la quota di partecipazione, i posti visitati, i luoghi di pernottamento si rinvia al sito web www.uetcaitorino.it ed agli incontri di aggiornamento presso il Monte dei Cappuccini che verranno comunicati sul sito web.

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 !

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

*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

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

giugno 2014