



I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET luglio/agosto 2014

Testa di Garitta Nuova

Camminando per monti in Val Varaita

Il filo incantato

Comprendere la virtù di essere paziente

La ferrovia Fell del Moncenisio

Sbuffando e rischiando fino ai 2084 metri del Moncenisio

Un anello sui monti di Cesana

Dalle cave di marmo alla Rocca Remolon sino alla Punta Rascia

I muretti in pietra a secco

Presenze silenziose delle nostre montagne

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



Autorizzazione del Tribunale IS del 12/07/2013



Tornare sui propri passi...

Non amo in genere ripercorrere gli itinerari già fatti. Tant'è che nei programmi escursionistici le mie proposte sono sempre nuove mete, a vantaggio non solo dei partecipanti che aderiranno cercando di soddisfare i loro gusti, ma anche per me stessa.

E' una ricerca per scoprire posti interessanti, sia paesaggisticamente sia dal punto di vista naturalistico, uno stimolo a pensare di percorrere sentieri che custodiscono storie del passato o chissà quali segreti. Mi piace quindi non calpestare le medesime impronte poco prima impresse sul sentiero.

Ma come si dice, mai dire mai! Così domenica 11 maggio, una domenica fuori dal programma uetino, di questa primavera un po' pazzarella per il tempo capriccioso e per l'aria ancora fredda, ho aderito con entusiasmo alla proposta di Domenica. Perché non svolgere l'itinerario 5 Torri nella langa astigiana, proposto dalla Commissione escursionismo LPV per la gita intersezionale?

Detto e fatto: ritrovo a San Giorgio Scarampi alle ore 8,30 per gli escursionisti che intendevano compiere il percorso corto, percorso che poi non si è rivelato così corto. Ben 18 chilometri! I luoghi visitati, Olmo Gentile, poi Roccaverano, quindi Torre di Vengore e infine Monastero Bormida con le loro torri mi hanno riportato, conducendomi per mano, a ripercorrere a ritroso le esperienze del passato. Così ho rivisitato questi ameni luoghi dell'astigiano che tanto conobbi nella mia vita passata, tornando indietro con il pensiero, soffermandomi su immagini e profumi già odorati, custoditi gelosamente in qualche angolo remoto della memoria della mia giovinezza. E' stato come assaporare un dolce ricordo, consapevole dell'impossibilità di rivivere quegli attimi.

Il percorso 5 Torri mi ha permesso di lasciare sul sentiero impronte che, come uno specchio, mi hanno fatto rivedere me stessa. L'itinerario che si è svolto sui crinali della Langa, con il tripudio delle orchidee selvatiche in fiore, con le torri di vedetta, guardia sicura dei paesini incontrati, con il vociare della folla di escursionisti giovani e meno giovani accorsi da tutto il Piemonte, dalla Liguria e forse dalla Valle d'Aosta, è stato motivo per me di ricapitolare la mia vita vissuta fino ad oggi, alternando piacevoli incontri con amici che non avevo più rivisto ad attimi di memoria di esperienze passate, un tentativo di imparare da se stessi guardando meglio ciò che si è compiuto.

Ho potuto così rivedere cose che durante il percorso fatto in altri momenti della mia vita erano sfuggite alla mia attenzione. Questa bella camminata mi ha permesso di attingere dal mio pozzo interiore ciò che avevo ormai dimenticato, o, meglio, voluto dimenticare, quasi per permettermi di migliorare il mio passo per il futuro. L'arrivo a Monastero Bormida è stato davvero speciale. Il castello si è aperto davanti a noi con un vociare prepotente di escursionisti festosi per il raggiungimento della meta, forti per la conquista dei cinque timbri, necessari per sedersi alla tavola imbandierata dalla efficientissima pro loco.

Tornare sui miei passi percorsi in questi luoghi della langa astigiana durante la mia giovinezza è stato per me un suggerimento del cuore.

*Ogni stagione della vita ha in serbo dei luoghi da ricordare,
delle emozioni che ci formano, che ci indirizzano sul nostro percorso.*

*Ogni cosa alla sua stagione.
Enzo Bianchi – priore di Bose*

Laura Spagnolini





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 14/2014
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 luglio/agosto 2014

Testa di Garitta Nuova	04
Il filo incantato	07
I muretti in pietra a secco	10
Gran Dio del Cielo	12
Pollo alla contadina e Pollo in straccetti agli aromi	14
La ferrovia Fell del Moncenisio	17
Un anello sui monti di Cesana	19
Preghiera. Signore, tu che conosci...	23
Gli aspetti psicologici del mal di testa	24
L'Uomo e la Montagna	26
Strizzacervello	31
Salite in quota	38
Programma Escursionismo Estivo 2014	39
Invito...a conoscere l'Oberland bernese!	42
5° Corso di Alpinismo Giovanile	44
Color seppia	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*

Testa di Garitta Nuova Camminando per monti in Varaita

Da tempo avevo messo in agenda di fare una bella gita in Valle Varaita, nel cuneese, e quando la UET ha proposto la Testa di Garitta Nuova, fra le gite sociali di giugno, ho subito pensato di partecipare.

Non avevo però fatto i conti con il meteo e così lo scorso 15 giugno, giornata fissata per l'uscita, pioggia e temporali. Morale: gita annullata dagli accompagnatori.

Penso: "Peccato. Mi sarebbe proprio piaciuto andarci". Il temporale passa, il tempo torna al bello e per il fine settimana successivo si prevede sole pieno e temperature in rialzo.

Mi chiedo, perché non approfittarne?

Così, assieme a mio marito Luciano, Laura, Giuseppe, Domenica e René decidiamo di partire e fare la gita a cima di Garitta Nuova "da soli".

Basandoci sulle indicazioni contenute nella scheda tecnica predisposta dalla UET.

Ci ritroviamo la domenica successiva. L' appuntamento è alle 6.15, come al solito all' ex Ist. Maffei, ang. C.so Regina, luogo "storico" di ritrovo degli Uetini ma anche di altri fedelissimi del CAI Torino.

Da qui partiamo in quattro, invece Laura e Giuseppe li incontreremo a Brossasco.

Con le auto raggiungiamo il paese di Sampeyre, saliamo alla frazione Becetto e, dopo alcuni tornanti, siamo a Borgata Ruà, dove posteggiamo.

Una curiosità: a Sampeyre ogni 5 anni si celebra un particolarissimo carnevale alpino.

E' una importante manifestazione, fra le più affascinanti delle Alpi occidentali e sicuramente la più famosa delle vallate occitane: la Baiò di Sampeyre. Si tratta della rievocazione mitologica, fatta in costumi dei secoli passati, della scacciata dei Saraceni dalla Valle Varaita. E' un evento che attira tantissimi turisti.

Ma a parte questa piccola "pillola" di vita alpina, dopo aver lasciato le auto nel piccolo

posteggio di Ruà, alle ore 9, calzati gli scarponi e zaino in spalla, iniziamo la nostra escursione.

Certo, dopo la buona colazione, fatta al "Segnavia Porta di Valle" nei pressi di Brossasco, abbiamo l'entusiasmo e le energie per camminare tutta la giornata.

Il percorso si sviluppa su comoda mulattiera, dapprima in un bel bosco di larici e betulle e poi su distese prative fino al Colle di Cervetto.

Da qui la visuale spazia sulle vette circostanti e lungo l'intero crinale spartiacque fino alla cima di Garitta Nuova, tra la Valle Varaita e la Valle Po. La salita fino al Colle non richiede molta fatica, è solo lunga ma non è noiosa.

Il panorama cattura l'attenzione e le piacevoli chiacchierate fra noi, durante il cammino, tolgono ogni segno di stanchezza. In due ore siamo al Colle.

C'è una bella lingua di neve, quasi a ricordarci che quassù l'inverno non è trascorso da tanto.

Ci fermiamo qualche minuto, giusto il tempo di una foto e di un sorso d'acqua e riprendiamo la salita procedendo sul crinale verso Est.

René, che conosce bene queste montagne, fa strada e ci racconta alcune delle escursioni fatte su queste vette durante la sua lunga carriera scialpinistica e, mentre lui racconta, io sogno.

Chissà se mai anch'io potrò scendere con gli sci dalla Cima di Garitta Nuova!

Luciano intanto ha allungato il passo ed ogni tanto si gira a guardarci, mentre noi continuiamo a salire chiacchierando.

Giuseppe ammaliato dal fascino dei prati in fiore si ferma spesso a fotografare, come a voler catturare in quelle foto attimi d'estate da rivivere durante la stagione fredda quando questi fiori non ci saranno più.

Anche Laura e Domenica oggi sono in buona forma e propongono, una volta arrivati in cima, di scendere, anziché sulla via di salita, facendo un percorso circolare. Ovviamente tutti concordiamo con entusiasmo.

Consultiamo la carta per individuare meglio la rotta anche se Domenica aveva già calcolato alcuni Azimut e abbiamo con noi anche il gps.

Guardo l'ora, sono le 11.45, siamo in pieno



sole anche se all'orizzonte qualche nuvola interrompe l'azzurro.

Una piacevole brezza ci accompagna gradevolmente verso la cima che raggiungiamo verso le 12.30.

Siamo nei tempi indicati sulla scheda della UET. Incontriamo un gruppo di Alpinismo Giovanile del CAI di Barge e Luciano da buon AAG di Torino stringe subito amicizia.

La Testa di Garitta Nuova è una montagna delle Alpi Cozie che offre una superba vista a 360°. Sulla cima c'è un cippo piuttosto grosso fatto di pietre molto ben disposte e poco più in giù c'è una croce metallica.

Sostiamo in vetta circa un ora e, mentre mangiamo, il nostro sguardo arriva lontano: le Alpi Marittime, la Valle Po, il Monte Bracco, il Monte Birrone e tante altre ed infine il padrone di casa, lui, il Monviso, che dalla Garitta Nuova verso NO si presenta in tutta la sua maestosità.

Il binocolo mi permette di osservare ancora meglio le cenge, i profondi canali, i pendii, le rocce spezzate e gli accumuli di neve che ancora permangono.

Tutto ciò mi trasmette una sensazione di profondo rispetto e di paura nello stesso tempo e all'improvviso mi pare di vedere tutti gli alpinisti che dal 1861 ai tempi nostri hanno scalato questa che per il piemontese, e non

solo per loro, è la "Montagna" per eccellenza ed alla quale sono fortemente legati, da sempre.

La bellezza del paesaggio qui sulla Garitta viene però "oltraggiata" dal grande ripetitore telefonico della Telecom.

Dopo aver firmato il "registro di vetta" iniziamo la nostra discesa in direzione S per un buon tratto su nevai, fino a raggiungere il tracciato per le mountain bike che imbocchiamo in direzione Ovest.

Lo percorriamo per circa un ora e mezza fino a raggiungere il bivio della mulattiera che avevamo percorso al mattino, in salita verso il Colle Cervetto.

All'incrocio scendiamo a sinistra e raggiungiamo le auto in circa mezz'ora. Questa escursione mi è piaciuta molto.

Non presenta alcuna difficoltà tecnica e si è sviluppata su percorso ben segnalato, eccezion fatta per i tratti di nevaio.

Sicuramente è piuttosto lunga ma anche molto remunerativa per i panorami e per splendide fioriture.

Il percorso circolare, così come lo abbiamo svolto, considerando lo sviluppo, è adatto solo ad escursionisti allenati.

Luisella





Il filo incantato

Massimo era un bambino davvero strano: gli piaceva sognare tantissimo a occhi aperti, soprattutto a scuola quando la lezione non gli interessava molto.

Il maestro, che lo considerava intelligente ma svogliato, gli chiese un giorno seccato: “A cosa stai pensando, Massimo? Perché non stai attento?”

“Sto cercando di immaginare cosa farò da grande”, rispose il bambino. “Oh, non è una bella cosa”, replicò il maestro - cerca di godere quest’età meravigliosa e spensierata e spera che gli anni della giovinezza scorrano lentamente”.

Massimo non riusciva a capire le parole del maestro. A lui non piaceva aspettare.

Infatti, quando era inverno e pattinava sul ghiaccio, non vedeva l’ora che arrivasse l’estate per poter nuotare; quando poi arrivava la tanto sospirata estate, desiderava l’autunno per poter giocare con l’aquilone sul grande prato vicino a casa.

Massimo aveva un’amica, Maria, una bambina poco più piccola di lui che abitava nella casa di fronte.

Quando la vedeva arrivare correndo con i suoi capelli biondi e gli occhi azzurri sempre sorridenti, Massimo pensava: “Quando sarò grande la voglio sposare... Perché non sono già grande?”.

Insomma, se qualcuno chiedeva a Massimo qual’era la cosa che di più desiderava al mondo, riceveva una risposta ben precisa: “Io vorrei che il tempo passasse in fretta...”.

Un giorno d’autunno, Massimo si fermò a riposare, dopo una corsa, sulla panchina nel parco. All’improvviso si sentì chiamare. Si voltò di scatto e vide una vecchietta che lo chiamava con dolcezza.

La vecchietta mostrò al bambino una scatoletta d’argento con un forellino da cui usciva un filo d’oro e gli disse: “Guarda, Massimo, questo filo sottile è il filo della tua vita. Se proprio desideri che il tempo per te trascorra velocemente, non devi far altro che tirare un po’ di filo. Un piccolissimo pezzo di

filo corrisponde ad un’ora della tua vita. Soltanto, ricordati di non dire a nessuno che possiedi questa scatoletta, altrimenti morirai il giorno stesso. Tienila, e buona fortuna”.

La vecchietta consegnò al bambino la scatoletta e scomparve. Massimo tornò a casa saltellando dalla felicità con la scatoletta in tasca.

Il giorno dopo, a scuola, il maestro si accorse che Massimo era più distratto del solito e gli fece una lavata di capo. “Ecco, sei sempre con la testa tra le nuvole! Finirai bocciato, te lo posso garantire, se continui così...”.

Massimo era veramente stanco si sentiva sempre questi prediccozzi e pensò di usare il filo per accorciare le giornate di scuola.

In pratica, quasi ogni mattina, tirava un pezzettino di filo e così, appena entrato in classe, sentiva la voce del maestro che diceva: “Le lezioni sono finite, potete andare a casa”.

Il bambino era felicissimo: la vita era un susseguirsi di giornate di vacanza e di giochi all’aria aperta.

Trascorsi un po’ di giorni, però, Massimo cominciò ad annoiarsi e pensò: “Oh, come sarebbe bello aver già finito la scuola e poter lavorare!”.

Una notte in cui non riusciva ad addormentarsi, Massimo decise di dare una bella tiratina al filo e così, la mattina seguente, si svegliò che aveva i baffi, faceva l’ingegnere e aveva messo su una bella fabbrica.

Era molto felice del suo mestiere e per un po’ tirò il filo con moderazione, giusto per far arrivare in fretta i soldi a fine mese.

Un giorno si ricordò di Maria. Telefonò ad amici e conoscenti finché la trovò.

Era diventata proprio una bella ragazza. Massimo prese il coraggio a due mani e le chiese: “Maria, mi vuoi sposare? Sono un uomo con la testa sulle spalle e ho una buona posizione”.



Maria, sorridendo, rispose di sì, ma quando andarono dai genitori di lei si sentirono dire fermamente: “Siete ancora giovani e vi conoscete poco, aspettate almeno un anno”.

La ragazza si rattristò molto, ma il giovane la confortò dicendole con il sorriso sulle labbra: “Non ti preoccupare, Maria, vedrai che quest’anno volerà”.

Infatti, l’anno trascorse in un baleno, grazie al filo magico.

Ogni sera, prima di addormentarsi, Massimo ne tirava un pezzetto.

Mancava ormai un mese alle nozze, quando arrivò a Massimo una cartolina.

Era il governo che lo voleva a fare il soldato. Salutò tutti con le lacrime agli occhi, soprattutto la sua cara Maria, che piangeva ancora più di lui. Dopo pochi giorni di vita di caserma, Massimo fu assalito da una tremenda nostalgia; diede una bella tiratina al filo e così si trovò a casa alla vigilia delle

nozze.

Fu un matrimonio bellissimo. Un particolare turbò Massimo per un momento: la sua mamma era invecchiata ed aveva già molti capelli grigi.

Si pentì di aver tirato così spesso il filo magico e promise a se stesso che, ora che era grande, non l’avrebbe fatto più.

Mantenne la promessa per un paio di anni, ma un giorno Maria gli annunciò sorridendo che stava aspettando un bambino. “Aspettare” era un verbo che a Massimo non era mai piaciuto.

Non seppe resistere alla tentazione di abbracciare presto suo figlio e ricominciò a tirare il filo quasi ogni giorno.

Una sera tirò il filo un po’ troppo e il giorno dopo si trovò un bel po’ più vecchio e con due figli: uno andava già al liceo e l’altro all’università.

Così tutto ricominciò da capo. Ogni volta che

si presentava un problema, Massimo tirava il filo per risolverlo in fretta: quando gli affari andavano male, quando qualcuno era ammalato, quando gli veniva voglia di sapere chi avrebbe vinto il campionato di calcio, quando voleva vedere subito come andava a finire lo sceneggiato a puntate sulla TV...

Una mattina, Massimo si guardò allo specchio e scoprì di avere i capelli bianchi. Si sentiva molto stanco e insoddisfatto.

Ora anche la casa era vuota e Maria, mamma mia come era invecchiata anche lei, non riusciva a capire come mai, lei ed il marito, non avessero molto da ricordare della vita passata insieme. "Sembra anche a te che tutto sia passato in un soffio", gli chiedeva.

"Come è possibile che i nostri figli siano cresciuti così in fretta".

Massimo non poteva rispondere e si sentiva molto triste. Erano ormai due vecchietti, pieni di acciacchi, e le giornate più lunghe che mai.

Ma ora stava ben attento a non tirare più il filo magico.

Un giorno che sonnecchiava nel parco, sulla solita panchina, Massimo si sentì chiamare.

Aprì gli occhi e vide la vecchina che, tanti anni prima, gli aveva regalato la scatoletta con il filo magico.

"Allora Massimo, com'è andata. Il filo magico ti ha procurato una vita felice, secondo i tuoi desideri?".

"Non saprei...Grazie a quel filo non ho dovuto attendere o soffrire troppo dei problemi della vita, ma ora mi accorgo che tutto è passato così in fretta ed eccomi qui, vecchio e debole..."

"Ah, si -disse la vecchina- e che cosa vorresti allora".

"Vorrei tornare bambino", disse Massimo con un po' di vergogna. "E poter rivivere la mia vita senza il filo magico. Vivere come tutte le altre persone e accettare tutto quello che la vita mi riserva, senza essere più impaziente".

"Lo desideri davvero?".

"Sì" disse Massimo senza esitare un attimo.

"Quello che ho passato in questi anni mi è servito di lezione e sono sicuro che non ricadrei più negli stessi errori".

"Se è così, sono davvero felice di averti aiutato a comprendere una grande virtù: la pazienza. Vedrai che ora gusterai di più la vita e sarai in grado di apprezzare anche i momenti di fatica e di sconforto che senz'altro incontrerai nel tuo cammino. Ora non ti resta che restituirmi la scatoletta e... buona fortuna, Massimo".

Appena Massimo pose nella mano della vecchina la scatoletta, si addormentò di un sonno profondo.

"Ehi, dormiglione! Sveglia!"

Massimo aprì gli occhi e si trovò nel suo letto, con la mamma (giovane e bella) che lo guardava dolcemente.

Corse allo specchio e vide il solito volto paffuto da bambino.

Baciò e abbracciò la mamma come fossero cent'anni che non la vedeva più.

Si lavò e si vestì in un baleno, mangiò la colazione come un fulmine e partì per la scuola.

Per strada incontrò Maria, che era anche lei la solita bambina bionda. La prese per mano e, mentre correvano sul marciapiede, le disse: "Ho un sacco di cose da raccontarti... Ma tu lo sai che la nostra età è la più bella?".

Beppe



I muretti in pietra a secco: presenze silenziose delle nostre montagne.



Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

Siamo soliti camminare sui sentieri montani con lo sguardo rivolto in basso e ogni tanto gli occhi catturano panorami mozzafiato che si aprono su qualche valle attraversata lungo il nostro itinerario.

Ma non possiamo non notare sui nostri passi gli interventi di sentieristica che di volta in volta vengono effettuati per ripristinare o consolidare la sicurezza dei sentieri e delle mulattiere.

Nei parchi naturali e anche nelle borgate alpine che incontriamo nelle nostre uscite sociali spesso siamo testimoni di lavori di regolarizzazione, di decespugliamento, di eliminazione di materiali che possono intralciare il paesaggio, di opere di realizzazione di canalette finalizzate a far defluire l'acqua prima che si possano presentare guai seri di sgrondo delle acque specialmente nei periodi stagionali di piena, costruzioni di gradinate in legno e pietra che agevolano il passo.

Ma l'attenzione che suscita in me un interesse particolare è catturata dai muretti a secco e dalla loro manutenzione.



*muretto a secco – escursione LPV 5 Torri
(foto di Giuseppe Rovera)*

Vere opere di ingegneria naturalistica, testimonianza di una vita alpina laboriosa e vivace del passato.

In che cosa consistono? Solitamente sono

costruiti semplicemente con la pietra del luogo in cui ci troviamo senza il ricorso a leganti o malte di alcun genere.

Sono muri di sostegno dei terrazzamenti, delimitazioni dei confini, pietre isolate che delimitano le proprietà delle abitazioni delle genti di montagna.

I muretti a secco derivano da un antico sapere, tramandato nei secoli, che, attraverso le diverse tecniche, tiene conto di uno specifico ambiente naturale.

Le popolazioni montane così costruirono i muretti a secco utilizzando la pietra del luogo, sfruttando la sfaldabilità della roccia, utilizzando particolari forme di roccia, a volte magari arrotondate per abbellire gli stessi muretti.

A seguito di questo duro e faticoso lavoro del montanaro, i muretti a secco si sono perfettamente integrati nel paesaggio alpino e sono diventati un tutt'uno con le caratteristiche naturali della zona.

Tant'è che queste strutture architettoniche, che venivano costruite tenendo conto dei passaggi con i basti dei muli, hanno lo stesso colore delle rocce circostanti da cui la pietra è stata prelevata e così, insieme alle case isolate sparse negli alpeggi di alta montagna, non sono elementi estranei, ma testimonianze di una vita trascorsa tra molte fatiche.

Ecco perché sono nati numerosi progetti in tutto il Piemonte volti al loro recupero al fine di salvaguardare i passaggi e i loro concreti utilizzi, ma anche per valorizzare questo patrimonio architettonico.

A tal proposito, mi viene in mente quando noi uetini svolgemmo qualche anno fa l'uscita sociale in Valle Po a Balma Boves sul Monte Bracco, definita la montagna di Leonardo, così definita poiché Leonardo la inserì nei suoi scritti del 1511.

Come ricorderete, visitando questo sito agricolo posizionato sotto un grande tetto



naturale, che si è ben conservato nei secoli, abbiamo potuto constatare i molti esempi di muretti a secco perfettamente mantenuti.

Così in molte altre nostre camminate montane abbiamo potuto constatare come la mano dell'uomo si è adoperata in questi manufatti nel corso dei secoli, che sono giunti a noi più o meno ben conservati.

Oggi sono presenze storiche che meritano nella maggior parte dei casi di essere mantenute e recuperate anche per fattori paesaggistici legati al turismo e per le non trascurabili ricadute occupazionali che rappresentano.

La terra adunque, per nove decimi, non è opera della natura: è opera delle nostre mani.

*Carlo Cattaneo, 1845,
Agricoltura e morale "Atti,
Società, Incoraggiamento di
arti e mestieri"*

Laura



Gran Dio del Cielo

Questo canto è nato durante il primo conflitto mondiale, quando le truppe attestate in trincea durante le pause di scaramucce con il nemico, il pensiero volava al paese natio dove avevano lasciato la fidanzata, con l'augurio di ritornarvi presto.

A questo punto la fantasia li trasforma in rondinelle per volare dal loro amore, e a farli ripensare al primo appuntamento presso la fontana dove la bella attingeva l'acqua.

Purtroppo sovviene il tragico richiamo alle armi, per correre alla frontiera e difenderla dal nemico.

Armonizzato da Luigi Pigarelli per il coro SAT di Trento.

GRAN DIO DEL CIELO

*Gran Dio del cielo,
se fossi una rondinella,
vorrei volare
in braccio alla mia bella
Prendi la secchia
e vattene alla fontana
la c'è il tuo amore
che alla fontana aspetta
Prendi il fucile
e vattene alla frontiera
la c'è il nemico
che alla frontiera*

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

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

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



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

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

Nel 1900 divenne Segretario della Società Filarmonica di Trento quindi presidente dal 1946 al 1958. Il 24 giugno del 1944 fu testimone, per la magistratura, dell'eccidio nazista che toccò da vicino la cittadinanza di Riva del Garda.

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

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

Valter





*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

Questo mese porto sulle vostre tavole la carne bianca per eccellenza: il pollo!

Ma non il solito pollo arrostito, maltrattato, mortificato nelle carni e nello spirito suo e di chi lo mangierà! No... no davvero!

Il pollo che vi propongo è un pollo nobile, tenero, che sa accogliere il sapore delle migliori verdure di campagna e gli aromi di timo, maggiorana, rosmarino, salvia, ginepro, erbe di provenza.

Quando lo preparerete, dopo averlo lavato sotto fresca acqua corrente, accarezzatelo prima di irrorarlo con il succo di limone e massaggiatelo prima di infarinarlo: fategli capire che lui e voi diventerete un tutt'uno!

Solo allora sarà pronto a darvi il meglio di sé, perché ricordatevi, il cibo ha un'anima e stà alla vostra sensibilità (ed alla mie ricette, naturalmente) capire qual è il modo migliore per esaltarne il sapore e la soddisfazione che ai vostri commensali, forse concederà.

Signori, Sua Maestà... il Pollo!

Pollo alla Contadina

Cottura soffritto: 45 minuti

Preparazione: 10 minuti

Cottura complessiva: 65 minuti

INGREDIENTI Dosi per 4 persone

COTTURA ORTAGGI

Attrezzatura in cucina Padella Ø 28

- Gambi di Sedano g 100
- Carota g 100
- Peperone g 100
- Melanzana g 100
- Zucchine chiare (o se disponibili varietà Trombette) g 100
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari
- Acqua calda ml 100

COTTURA POLLO

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Pollo tagliato a pezzi n. intero
- Limone (succo) n. 2
- Spicchio d'aglio pelato n. 2
- Alloro n. 4 foglie
- Polpa di pomodoro g 300
- Olio extra vergine di oliva n. 5 cucchiari
- Erbe di Provenza n. 2 cucchiari

- Vino bianco cotto ml 200
- Timo essiccato n. 2 pizzichi
- Panna fresca o UHT g 160
- Noce moscata n. 2 pizzichi
- Pepe nero
- Sale

PREPARAZIONE

Spremete il limone e filtrate il succo con il colino.

Fatevi tagliare in pezzi il pollo in macelleria. Lavatelo in acqua corrente, asciugatelo, poi mettetelo in un grilletto e irroratelo con il succo del limone.

Tagliate a fettine sottili la melanzana, disponete le fette su un piatto, cospargetele di sale grosso, fatele riposare almeno 30 minuti, poi sbattete il sale, asciugatele e tagliatele a tocchetti.

Mondate e lavate sedano, carote, peperone e zucchine, poi tagliate tutto a tocchetti.

Preparate il soffritto di cipolla

COTTURA ORTAGGI

Mettete nella padella l'olio e tutti gli ortaggi e cuocete a fuoco basso con il coperchio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Poi aggiungete l'acqua calda e lasciate appassire a fuoco basso per 20 minuti, sempre mescolando.

COTTURA POLLO

Mettete nel tegame l'olio, l'aglio, l'alloro e il pollo e rosolate a fuoco basso con il coperchio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete il soffritto, gli ortaggi, le erbe di provenza, il timo, la polpa di pomodoro, una macinata di pepe nero e fate cuocere a fuoco basso per 20 minuti, mescolando di tanto.

Aggiungete il vino bianco e fate cuocere a fuoco basso con il coperchio per 30 minuti.

In ultimo aggiungete la panna, la noce



moscata e cuocete per 5 minuti mescolando bene (valutate comunque sempre la cottura, perché i tempi variano molto in funzione della consistenza della carne del singolo pollo).

SUGGERIMENTI & CONSIGLI

Accompagnate in tavola con pane abbrustolito e insalate di stagione o patate al forno

Pollo in Straccetti agli Aromi

Preparazione: 20 minuti

Cottura complessiva: 16 - 20 minuti

INGREDIENTI Dosi per 4 persone

TRITO di AROMI

Attrezzatura in cucina Frullatore

- Scalogno g 60
- Carota fresca g 60
- Gambi di sedano teneri g 60
- Spicchio d'aglio pelato n. 2

- Origano essiccato n. 2 pizzichi
- Timo essiccato n. 2 pizzichi
- Maggiorana essiccata n. 2 pizzichi
- Aghetti di rosmarino n. 40
- Salvia in foglie n. 6 foglie
- Prezzemolo g 10
- Bacche di ginepro n. 4
- Limone - scorza 1 intero
- Olio extra vergine di oliva n. 4 cucchiai

COTTURA POLLO

Attrezzatura in cucina Padella Ø 28

- Petto di pollo g 600
- Pinoli n, 40
- Olio extra vergine di oliva n.8 cucchiai
- Vino bianco cotto ml 60
- Capperini n. 40
- Farina
- Pepe nero
- Sale

PREPARAZIONE

Lavate in acqua corrente i petti di pollo, asciugateli e tagliateli a fettine sottili e piccole.

Infarinare le fettine

Lavate in acqua corrente il limone, spazzolando bene la buccia, tagliate la buccia liberando-la dalla parte bianca sottostante.

Preparate gli aromi mettendo nel frullatore lo scalogno, la carota, il sedano, l'aglio, l'origano, il timo, la maggiorana, il rosmarino, la salvia, il prezzemolo mondato, le bacche di ginepro, la buccia di limone e l'olio e frullate fino ad ottenere un trito aromatico finissimo.

COTTURA STRACCETTI

Mettete nella padella l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace, tuffate gli straccetti di pollo infarinati e fateli dorare per 3 minuti da ambo le parti girandoli con la paletta.

Togliete dalla padella gli straccetti, abbassate il fuoco e versate nell'olio il trito aromatico facendolo rosolare per 3 minuti, mescolando sempre.

Rimettete in padella gli straccetti, aggiungete il vino bianco, i pinoli, spolverizzate un cucchiaino di farina, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero e mescolate per amalgamare il fondo di cottura, cuocendo a fuoco basso per 5 minuti.

Aggiungete i capperini e cuocete ancora per 5 minuti, mescolando di tanto.

SUGGERIMENTI

Un secondo sfizioso da accompagnare con patate al forno o insalata di stagione.

Mauro



La ferrovia Fell del Moncenisio

Con la costruzione della grande strada voluta da Napoleone, il passo del Moncenisio divenne uno dei valichi alpini più frequentati dell'800 con oltre 40.000 passaggi l'anno, anche se il transito era seriamente ostacolato e talvolta interrotto per lunghi periodi da bufere e precipitazioni nevose.

Di conseguenza il governo piemontese, che allora aveva giurisdizione anche sul versante savoiardo, progettò e mise in cantiere il traforo del Frejus al fine di migliorare le comunicazioni tra il Piemonte e la Savoia.

Però i lavori, per tutta una serie di cause, procedettero così lentamente nei primi anni, che si costituì una società privata per la costruzione e l'esercizio di una linea ferroviaria provvisoria che utilizzasse il valico del Moncenisio in attesa del completamento del traforo del Frejus.

La lotta intrapresa dai tecnici della Mont-Cenis Railway contro il tempo, il maltempo, le asperità del percorso e le difficoltà tecniche è tale da destare ancora oggi ammirazione.

Iniziati i lavori nel maggio del 1866 essi furono completati nell'agosto dell'anno dopo.

In meno di 16 mesi furono posati 77,8 km di linea, scavate 7 gallerie, costruite 3 gallerie in



*C'era una volta
Ricordi del nostro passato*

muratura e 8 km di ripari con strutture il legno e lamiera, stazioni e punti di rifornimento intermedi e alcuni viadotti.

Per la gran parte del percorso si utilizzò una parte della strada. Per migliorare l'aderenza, nei tratti ripidi e nelle curve si aggiunse una terza rotaia.

Questo sistema di aderenza ruota-rotaia prese il nome dall'inventore J.B. Fell e consentiva il superamento di forti pendenze e di curve molto strette evitando il deragliamento.

Il tragitto da Susa a S. Michel de Maurienne richiedeva 5 ore c.ca contro le 12 della diligenza, con velocità che variavano dai 15 ai 20 km l'ora.

Dal giorno della sua apertura non meno di quattro treni (due per direzione) affrontavano quotidianamente, sbuffando e fischiando, la scalata ai 2084 mt. del valico del Moncenisio.

Ai passeggeri era intenzionalmente evitata,



per quanto possibile, la vista dei precipizi che la linea costeggiava. Il lavoro del fuochista era letteralmente infernale, perché la caldaia, di piccole dimensioni, ma di grande potenza, doveva essere alimentata senza soste.

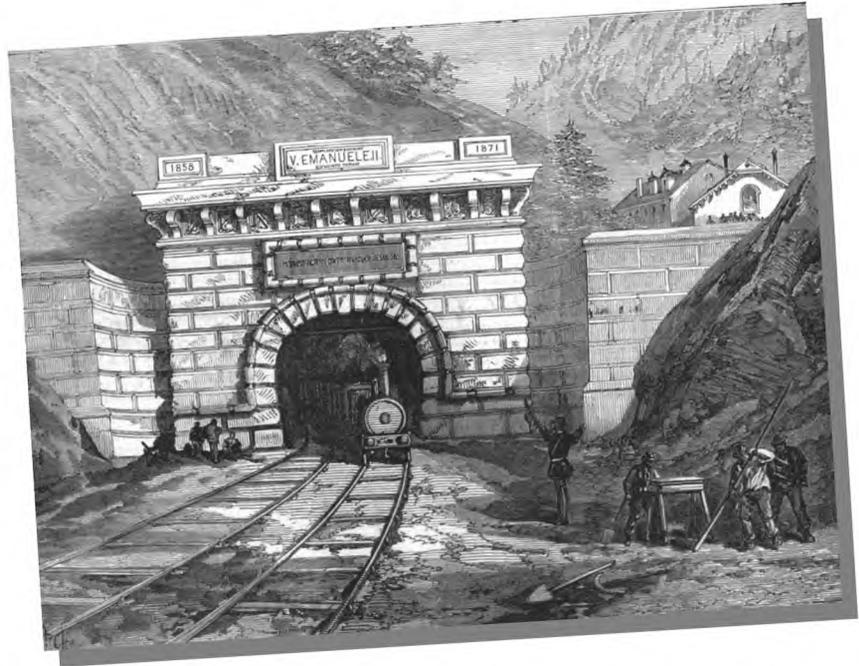
Il servizio passeggeri cessò, una volta aperto il traforo del Frejus, ma nei tre anni, 4 mesi e 15 giorni di esercizio furono percorsi 320.000 km e trasportati oltre 100.000 passeggeri.

Dopo l'ultima corsa l'intera ferrovia del Moncenisio fu smontata e il materiale utilizzato in altre ferrovie di montagna.

Percorrendo la strada per il Moncenisio si possono ancora oggi ammirare tutta una serie di resti dei manufatti realizzati alcuni

dei quali tuttora ben conservati come gallerie artificiali e paravalanghe.

Beppe



A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di "esplorazione" quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!



Marco Polo *Esplorando... per Monti e Valli*

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli "dietro a casa" può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della antropizzazione dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi va per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla "lettura" dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, "Esplorando... per Monti e Valli"!

Beppe Sabadini

Un anello sui monti di Cesana Dalle cave di marmo alla Rocca Remolon sino alla Punta Rascià passando per il col Bercia

Località di partenza: Parcheggio presso il torrente Ripa mt. 1366

Dislivello: mt. 980

Tempo di salita: 3 ore e 45 minuti c.ca dal parcheggio alla vetta della Punta Rascià

Tempo di discesa: 2 ore c.ca dalla Punta Rascià al parcheggio

Difficoltà: E

Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone - Fraternali editore

I pendii sull'inverso, tra Cesana e Bousson in alta val di Susa, dove folta è la vegetazione

arborea fatta di larici, abeti bianchi, pini silvestri e pini cembri, dove, di tanto in tanto, s'aprono macchie verdissime di praterie pascolative, dove numerosi sono i laghi, di piccole e grandi dimensioni, dove scorrono molti ruscelli e ristorano fresche sorgenti, sono anche percorsi da numerose strade, stradelli, sentieri, spesso di origine militare data la vicinanza con il vicino confine con la Francia.

Una lunga cresta di monti di modesta altitudine separa il versante di valle principale da quello della valle Gimont che scende verso Claviere e le cime e i colli che si succedono, non presentano alcuna particolare asperità ad eccezione della Punta Rascià, aspra e rocciosa che precipita a valle con un versante nord ripido, a tratti dirupato, a prima vista impercorribile.

Su questo impegnativo pendio i nostri soldati sono riusciti a tracciare a suo tempo una mulattiera militare che s'incunea tra le rocce salendo con pendenza costante, protetta a monte e sorretta a valle da muretti ancor oggi in ottimo stato di conservazione.

Recentemente risistemata e segnata, questa traccia è sicuramente una delle cose più interessanti dell'intero anello.

Partendo da Cesana, salendo si incontrano delle cave di marmo verde, da tempo in abbandono, che meritano essere viste; poi si traversa lungamente per radure e foreste raggiungendo, prima del col Bercia, l'interessante Rocca Remolon, punto panoramico eccezionale sulla valle e sui monti.

Dal colle, prima di scendere a valle lungo il sentiero degli alpini, si percorre una rocciosa cretina che termina appunto con la Punta Rascià, cima che domina l'abitato di Cesana dalla parte opposta lo Chaberton.

Per come questa zona è configurata, numerosissimi sono gli itinerari che si possono ideare, dai più brevi a quelli più



impegnativi lasciando la soluzione alla fantasia di ciascuno.

Giunti alla seconda rotonda di Cesana, in alta val di Susa, quella posta nel centro abitato, si prosegue sino alla successiva dove si esce alla prima subito attraversando il torrente Ripa.

Poi si piega a sinistra e percorrendo lo stradello che s'inoltra parallelo al corso d'acqua, si raggiunge il punto in cui è impossibile proseguire.

Qui giunti, lasciata l'auto, si prende l'ampia traccia che attraversa un grande prato al fondo del quale, si continua dritti per il "Sentiero dei Forestali", perché per lo stradello che piega a destra torneremo.

Il sentiero entra nel bosco salendo inizialmente ripido e le svolte che seguono consentono di guadagnare notevolmente quota.

Più avanti la pendenza si attenua ed un lungo traverso di spostamento porta prima ad attraversare un rio, oltre il quale la traccia si amplia, subito uscendo su uno scavato stradello dove si prende verso monte seguendo l'indicazione per le cave di marmo. Salendo, alla terza svolta troviamo la prima cava di marmo verde con vicina una bacheca illustrativa; alla quarta svolta, la seconda cava nei pressi di un notevole punto panoramico protetto, con bella vista sull'abitato di Bousson, la valle della Ripa, la Rognosa ed il Sestriere.

Dopo la terza cava, che si trova alla quinta svolta, la traccia compie un lungo tratto in falsopiano raggiungendo infine un corposo ruscello, presso la località Pont du Sere, che si attraversa su un ponticello di legno.

1 ora 15 minuti c.ca dal parcheggio.

Qui giunti si abbandona lo stradello che prosegue in piano e che terminerà sulla strada che da Bousson sale al lago Nero, per il sentiero che s'inoltra a monte dell'ampia radura, subito raggiungendo la fontana Praforon oltre la quale la traccia diventa più evidente.

Segnata di rosso, prende a salire il pendio alternando tratti nel bosco ad altri in piccole radure erbose sino alle superiori praterie, dove poi si rientra nella pineta, finalmente uscendo sulla strada sterrata che da Sagna Longa va al lago Nero passando per Fonte Tana.

Al solito dalla parte opposta riparte il sentiero che subito raggiunge un crocevia, dove si dipartono molti sentieri segnalati dai forestali, costruito in maniera davvero originale.

Prima salire al col Bercia bisogna passare per la Rocca Remolon e questo imponente ammasso roccioso, che troveremo per via, si raggiunge seguendo una prima tacca bianco-rossa posta su un albero.

Il tratto che segue, poco segnato e poco evidente, si percorre comunque facilmente senza grossi problemi; la traccia sale nella pineta percorrendo inizialmente un sassoso pendio, più avanti superando un corposo rio, lo stesso del Pont du Sere, tra cespugli di ginepro strisciante nel rado lariceto, raggiungendo ancora una cartello dei forestali che consente di portarsi sulla Rocca Remolon, grosso ammasso roccioso assai panoramico per la vista che dalla sua cima si gode.

Poi si prosegue ed il sentiero subito s'immette sulla strada che da Sagna Longa sale al col Bercia nel punto in cui fa la svolta.

Ora, per strada o per il sentiero

diretto che dalla svolta parte, senza difficoltà si sale al superiore grande piazzale, con la vicina casermetta, crocevia di strade e sentieri, con già in vista la bianca croce sulla cresta rocciosa che termina con la Punta Rascià. Passando sotto l'impianto della seggiovia, in pochi minuti si raggiunge il col Bercia vero e proprio, depressione che comunica con la vicina valle Gimont.

2 ore c.ca dal Ponte du Sere.

Trascurato lo stradello che scende sulla sinistra verso valle, che più avanti ancora si suddividerà portandosi da una parte alla Baita Gimont e dall'altra al lago Rascià e poi alla strada che da Claviere sale a Sagna Longa, si segue invece l'indicazione per il sentiero degli alpini e la Punta Rascià.

Raggiunta la bianca croce, si prosegue sul roccioso crinale sino al punto più elevato, quotato mt. 2346, segnalato da un ometto di pietre e altro di insignificante.

Ancora seguitando sul filo, si scende per risalire all'ultimo roccioso rilievo dove il pendio precipita, mt. 2341.

Mezz'ora c.ca dal col Bercia.

Le carte indicano questo punto come cima della Punta Rascià e subito si rimane impauriti pensando di affrontare lo strapiombante pendio che scende a valle.

Per fortuna, scendendo di

poco sulla destra, subito si individua il sentiero degli alpini che partendo dal col Bercia, taglia il pendio poco sotto la cresta percorsa.

Recentemente risistemata e segnata a dovere, come detto, questa singolare traccia, poco conosciuta ai più, è certamente la cosa più interessante dell'intero anello. Costruita con arte e maestria, questa mulattiera militare, protetta a monte e sorretta a valle da muretti ancor oggi ben conservati, scende con pendenza regolare e costante incuneandosi tra rocce a prima vista inaccessibili.

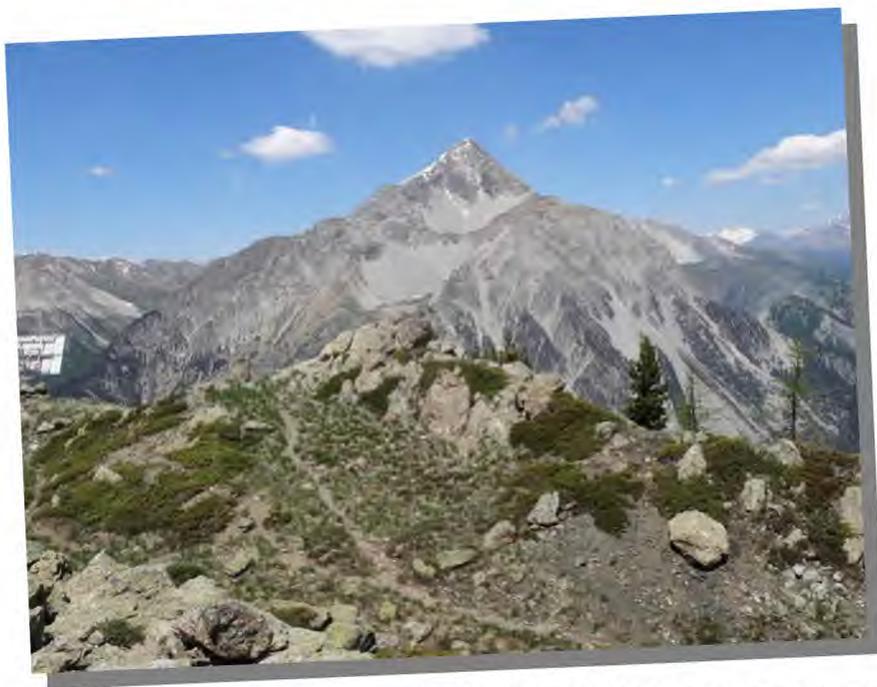
Le numerose svolte sul ripido pendio, ora ravvicinate, ora distanziate, consentono di perdere via via quota senza che la discesa affatichi, aprendosi lo sguardo tra l'altro su Cesana e sul solco della valle in basso, su Claviere ed il Monginevro, sui quattromila francesi e sullo Chaberton posto proprio davanti.

Più avanti, lunghi traversi da una parte e dall'altra del pendio, consentono al sentiero di terminare sullo stradello che scende direttamente dal col Bercia e poi sulla strada che da Claviere sale a Sagna Longa preso un quadrivio.

Ora, per tornare, si potrebbe passare appunto per Sagna Longa, ma sarebbe troppo lungo. Pertanto, al crocevia si prosegue dritti, per lo stradello inerbito che s'inoltra dalla parte opposta.

Giunti al fondo si piega a destra passando accanto a due serbatoi dell'acquedotto e subito s'intuisce che il pendio che si scende è parte integrante di una pista da sci. Il pendio si fa ripido, spoglio come deve essere; però, scendendo zizzagando, si raggiunge il fondo senza particolari difficoltà.

Ora si prende a destra lo stradello che s'inoltra nel bosco dove, man mano si procede, la pendenza s'attenua, finalmente terminando sulla strada che da Cesana sale a Sagna Longa, sulla quale ci s'immette, prendendola ovviamente verso valle per





poi abbandonarla alla seconda svolta per lo stradello che s'inoltra, a margine degli impianti di risalita, sempre seguendo l'indicazione per Cesana.

Due lunghi traversi discendenti, intervallati da una svolta, consentono allo stradello di raggiungere un bivio, una volta passati ancora sotto gli impianti sciistici.

Qui giunti si lascia la traccia sulla sinistra, che scende direttamente a Cesana, per quella di destra che ci riporta al punto dal quale si era partiti.

Lo stradello, nota passeggiata dei villeggianti, taglia lungamente il boscoso pendio scendendo verso valle dolcemente raggiungendo al fondo il bivio dove parte il sentiero dei forestali, dove questo anello si chiude.

Attraversato il grande prato, in un momento si ritorna all'auto.

2 ore c.ca dalla Punta Rascià

VARIANTE BREVE

Un anello per le cave di marmo

Si seguono le istruzioni sopra riportate transitando per le cave di marmo raggiungendo poi la località Pont du Sere dove ci si può fermare per una sosta.

Poi si prosegue lungo lo stradello raggiungendo Busson per poi tornare al parcheggio lungo il bel sentiero che corre parallelo al torrente Ripa sulla riva sinistra.

Per completare questo anello ci vogliono all'incirca 2 ore e 30 minuti, superando un dislivello di 400 mt. c.ca

Beppe

Preghiera

Signore, Tu che conosci...

All'interno del pilone votivo posto alla borgata Mattonera di Coazze, lungo il sentiero che sale al col Bione, c'è il testo di questa preghiera scritta in lingua piemontese con accanto la traduzione in italiano.

Signore, Tu che conosci il grande lavoro che i nostri vecchi hanno fatto su queste montagne, per tirare fuori da questa terra magra segale, orzo, patate ed un po' di castagne, Tu che sei testimone delle fatiche dell'uomo che portava a spalle nelle gerle persino la terra su per i costoni che i temporali di primavera dilavavano...

Tu che hai visto questa nostra povera gente tagliare il fieno con le falci e poi portarlo al riparo nei fasci caricati sulla slitta giù per i pendii...

Tu che hai visto le donne che lavavano rompendo le lastre di ghiaccio nella bialera che di bambini attorno ne avevano una fila, con sui pantaloni logori cento rattoppi. Lo sai tu, che sai tutto, tutte le pene e i sacrifici e i pianti e la miseria

di questa gente rude, tranquilla, onesta e seria che, malgrado tutto, aveva il cuore sereno. Mangiando pane raffermo, polenta e latte e lavorando paziente dall'alba al tramonto, arrivando in punta per la strada più diritta, loro ci hanno insegnato cos'è la vita !

Su questa poca gente che è rimasta su questi poggi sperduti e dimenticati, allarga pietoso il Tuo sguardo per la tua bontà, non lasciarli soli, Signore, dai loro coraggio.

Dagli la forza, a questa gente montanara di guardare ancora il cielo sopra i pini, di tenere duro, come hanno fatto i vecchi...Chissà che poi, domani, non vada meglio...

Conserva, Signore, il ricordo della nostra gente, viva nelle nostre menti e radicata nei cuori,

Fa che l'esempio grande della loro vita non muoia dentro di noi, ma che riviva.

Pensiero libero
Quello che mi vada di raccontare

Nosgnor, Ti ch'it conòsse 'l grand travaj che nòstri vej han fait su ste montagne per tiré feura da sta tèra màira sèil, òrdi, fen, patate e 'n po' 'd castagne, Ti ch'it ses testimoni dle fatighe d'om ch'a portava a spale, ant ij garbin fin-a la tèra, su per le costere, che ij temporaj dla prima slavassavo.....

Ti ch'it l'has vist sta nòstra pòvra gent a tajè 'l fen con daj e con messòire e peuj portelo a sosta ant ij barijon carità ans la lesa, giù per le carcà.....

Ti ch'it l'has vist le dònè ch'a lavavo s-ciapand le lastre 'd giassa ant la bialera che 'd masnà antorn ... n'avio na coalera e con sle braje fruste, sent tacon.

T'je sas, Ti ch'it sas tut, tutte le pe-e e ij sacrifici e i pior e la miseria de sta gent rùdia, pàsia, onesta e seria, che, malgré tut, el cheur l'avìa seren.

Mangiand pan arsetà, polenta e làit e travajand, passient, de l'alba a sèira, rivand an ponta per la strà pì drita, lor l'han mostrane còs ch'à a l'é la vita !

Su cola pòca gent ch'a l'é restaje su costi brich, sperdù e desmentià, slarga pietos Tò sguard: per Toa bontà, lass-je nen soj, Nosgnor, daje coragi.

Daie la forsa, a sta gent montagnin-a ed guardé ancora 'l cel de dzora ai pin, ed ten-e dur, come a l'han fait ij vej... Chissà che peuj, doman, vada nen mej...

Guerna, Nosgnor, l'arcòrd ed nòstra gent, viv ant le ment a anradisà 'nt ij cheur, fà che l'esempi grand ed la so vita a meujra nen, andrinta a noi, ma argità.

di Mario PARIS

Beppe

Gli aspetti psicologici del mal di testa

Il mal di testa, più propriamente “cefalea”, è una patologia che in alcuni casi può rivelarsi estremamente invalidante, sia dal punto di vista individuale che in termini di costo sociale.

Si può fare una prima distinzione tra cefalee “primarie” e “secondarie”: al contrario di queste ultime, che hanno sempre una causa ben identificabile (traumi, infezioni...), le prime sono per lo più provocate da processi in parte sconosciuti.

E' proprio in questo ambito che sembrano essere maggiormente rilevanti i fattori psicologici.

Sembra utile indagare il temperamento, ma soprattutto le strategie adottate dal soggetto per gestire lo stress ed esprimere le proprie emozioni. Già Wolff (1937) aveva individuato alcuni aspetti del carattere di questi pazienti che potrebbero rendere più faticoso l'adattamento all'ambiente fisico e sociale.

Essi, infatti, tendono ad essere ambiziosi e competitivi; sono anche perfezionisti e tendono a sovraccaricarsi di impegni, trascurando le normali esigenze del corpo di riprendersi da uno sforzo fisico o mentale.

Temono le critiche altrui, e per questo motivo spesso le relazioni sociali sono fonte di



Il medico risponde *Le domande e le risposte sulla nostra salute*

tensione; la caratteristica predominante, però, sembra essere la tendenza a reprimere e a gestire in modo inadeguato le emozioni, soprattutto la rabbia.

Questo, probabilmente, spiega in parte il collegamento con la depressione (per lo più di tipo cronico), spesso presente nelle persone soggette al mal di testa: in entrambi i disturbi, infatti, sembra esserci alla base una cattiva gestione della propria aggressività.

Anche l'ansia, però, sembra avere un ruolo di primo piano, soprattutto nelle cefalee di tipo tensivo (dovute alla contrazione dei muscoli del collo, del cranio e delle spalle).

Ovviamente, il fatto di possedere determinati tratti di personalità costituisce solamente una predisposizione alla patologia; essa potrà scatenarsi in concomitanza ad alcuni fattori stressanti di varia natura (problemi lavorativi, affettivi...).

Sembra, in sintesi, che queste persone abbiano delle grosse difficoltà a lasciarsi andare, letteralmente a “perdere la testa”: è il primato del pensiero, che avviene proprio in



Tipi di mal di testa "classici"

sinusite



localizzato al
centro della testa
tra naso e occhi

a grappolo



di solito
attorno ad un
occhio

**cefalo
tensivo**



sembra una
mano che
strizza la
testa da sopra
o di fronte

emicrania



asimmetrico e
associato con
nausea e
disturbi alla
vista

questa sede, sull'emozione e sugli istinti.

Queste persone, utilizzano modalità inadeguate di gestione dello stress: la repressione, e addirittura l'inconsapevolezza, della propria rabbia ne è un esempio.

E' importante e soprattutto incoraggiante ricordare, però, che molte strategie sono state apprese, e per questo motivo possono essere modificate con un'adeguata terapia psicologica.

Il ruolo dello psicologo è quello di aiutare l'individuo a valutare in modo più oggettivo, trovando insieme delle prove concrete, il grado di prevedibilità e controllabilità degli eventi.

Anche la tendenza all'isolamento e al ripiegamento su se stessi può essere modificata, aiutando la persona ad affrontare gli altri comunicando le proprie esigenze, perplessità ed emozioni in modo diretto, senza

soffocarle o, peggio, riversarle su di sé, a scapito della propria salute fisica e psichica.

Il mal di testa, in sintesi, può essere un importante segnale del corpo, che "invita" il soggetto a modificare il proprio stile di vita; a volte, infatti, può essere utile imparare ad essere meno esigenti verso gli altri e soprattutto verso se stessi, ponendosi obiettivi più realistici.

Ovviamente, bisogna prima di tutto escludere qualsiasi possibile causa organica, sottoponendosi agli opportuni esami medici; ma, in assenza di altre patologie, risulta necessario riflettere sulle possibili "cause" individuabili nella propria vita.

Arianna Ciamarone

L'uomo ha da sempre avvertito il fascino misterioso del sublime e vissuto le più svariate forme di estasi.

Uno degli spazi del pianeta dove si possono provare simili ebbrezze ed incanti è senza dubbio la montagna.

Radicata nell'uomo, ci sono generali motivazioni antropologiche che hanno portato all'identificazione dei luoghi sacri: la montagna, la grotta, la foresta, la sorgente che sono così diventate sedi privilegiate del sacro.

La montagna e la spiritualità ad essa legata ha da sempre assunto moltissimi significati e nella storia delle idee, delle credenze e della produzione letteraria.

E' sacra in ogni cultura, che sia primordiale o evoluta. Si può dire che in tutte le religioni è il simbolo della trascendenza che è immaginata sempre in alto.

Così, fin dalle più arcaiche espressioni di religiosità i monti, con le loro vette che si innalzano nei cieli, spesso nascoste dalle nubi che le rendono misteriose, diventano il simbolo del divino.

Si pensi alla ziqqurrat mesopotamica; uno dei più antichi modelli conosciuti di tempio è sviluppato su di una montagna sacra: i suoi gradoni scandiscono la salita alla cima ove risiede la divinità. Si pensi ai vari monti sacri in molte religioni: dall'Olimpo dei greci, al Sion ed al Morija ebraici, dal Fujiyama giapponese, al Potala tibetano, alla Montagna Bianca dei Celti e così via.

La montagna con la sua natura spesso incontaminata diventa luogo preferito per il colloquio con l'eterno, per un rapporto con la dimensione del divino, per cui l'uomo, salendo, è tra l'altro, portato alla meditazione ed alla riflessione spirituale.

Il monte così può significare ascési, distacco dal materiale, e simboleggiare la tensione dell'uomo verso la divinità che abita i cieli.

E' per questo che tradizioni religiose di tutte le culture e di tutti i tempi, alimentate da una inesauribile fantasia, hanno conferito a tante montagne un senso ed un valore sacro, spazio di un possibile legame tra cielo e terra.



Alcune religioni ed alcuni popoli, poi, con le loro credenze, hanno immaginato ed immaginano le cime delle vette proprio come la residenza della divinità.

La montagna con il suo potente carico simbolico ha, in ogni tempo, ispirato una sterminata produzione letteraria e pittorica.

Basti la citazione di due capolavori letterari del secolo scorso: *La montagna incantata* di Thomas Mann e *La montagna delle sette balze* di Thomas Merton.

Lo scrittore Albert Camus (1913-1960) afferma che il mondo è disegnato quasi come un interrogativo che ci costringe a levare la testa verso l'alto. La cima di un monte quasi ci obbliga anche fisicamente ad alzare gli occhi verso l'alto là dove ha sede l'invisibile, l'irraggiungibile, il trascendente.

Con queste premesse si può tentare di comprendere anche perché l'uomo esplora le montagne, le sale a volte in condizioni ambientali e climatiche estreme sino al rischio della vita. Forse è proprio la dimensione della ascesa che consente, seppure allo stato inconscio, la ricerca dell'Assoluto.

L'uomo nell'ascendere lascia il peso della materialità, della monotonia, della quotidianità, e forse ha la intuizione del mistero che abita nell'Alto, nell'Oltre; ne prova struggente desiderio, ne assapora l'insopprimibile bisogno.

E' lassù sul monte che si sperimenta la contemplazione, anche tra fatica e sofferenza, che permette di uscire da sé per conoscere l'Altro.

Nella Bibbia la montagna è luogo della presenza di Dio, quindi della bellezza, del silenzio meditativo, della perfezione e della prova. Si fa così simbolo dell'elevazione dell'uomo.

Per lo scrittore Erri De Luca la vetta è intesa

come punto d'incontro di due solitudini: quella di un Dio unico e totale e quella di un popolo, discesa divina e salita degli uomini ad incontrarsi in un punto che sta a metà altezza tra basso e alto.

E' naturale allora che le montagne abbiano rappresentato e, seppure in minore misura oggi, rappresentino, con le loro strutture, un bastione non solo di ignoto ma di insopprimibile fascino.

Nella sua lunghissima storia probabilmente in un primo tempo l'uomo le ha osservate non solo come uno straordinario fenomeno fisico ma come un misterioso ambiente che ha dato vita ad un insieme di miti e di simboli che stanno a testimoniare una sua costante ricerca di un rapporto affettivo con l'ambiente naturale circostante.

L'uomo si è ben presto accorto che le montagne possono sembrare immobili, fisse da sempre e per sempre, ma sa che in realtà le pieghe della roccia, il vento, le tempeste ed i fulmini che le flagellano, l'aria leggera che si "arrampica" lungo i canaloni, il precipitare fragoroso dell'acqua di una cascata o il nascosto zampillare di una sorgente cambiano senza posa.

E poi il clima: così mutevole, bizzarro, paurosamente imprevedibile. Il vento che come brezza accarezza ogni cima, all'improvviso violento e rabbioso, aggredisce e spazza ogni cosa. Il sole che acceca e scioglie inesorabilmente il ghiaccio di millenni, riducendolo goccia a goccia in ruscello, in un attimo lascia il posto al buio pauroso di un temporale che scroscia terribile e fa franare quanto è instabile.

E quando la neve avvolge in un riposo cosmico cime e convalli, e quando la sera dolce allunga le ombre di torri e di alberi, e la notte viene a dare riposo al creato, l'uomo è costretto a dare a questi valori fisici valenza metafisica.

Normale quindi che nel tentativo di spiegare questa massa confusa di elementi naturali, percepiti come strani ed incomprensibili fenomeni, li abbia trasformati in racconti, miti, leggende.

Oggi, così tronfi e sicuri del nostro sapere scientifico, sorridiamo di tutto ciò, ma chi è più attento alla nostra umana avventura sente con

nostalgia che il baluginare di un fulmine a ciel sereno poteva essere, e perché no, la coda di un drago incastonata da innumerevoli diamanti; la forma di una nuvola il volo di un animale fantastico; l'urlo del vento il lamento senza posa delle anime dei defunti; le frane, le valanghe, i crolli delle torri, la punizione della divinità offesa. E l'asciugarsi di una fonte lo scherzo di uno gnomo; il tremore delle foglie degli alberi, i giochi degli elfi; il prosciugarsi dei laghetti o la scomparsa di un pastore la cattiveria delle streghe.

La montagna e la Bibbia sono un unico sentimento religioso: le montagne con le loro vette che si innalzano verso il cielo appaiono la dimora visibile del dio invisibile, la cui maestà è nascosta dalle nubi. La fede biblica, a differenza di altre che finiscono per "divinizzare" il monte, afferma però con fermezza il primato di Dio su tutto il creato e quindi anche sui monti.

Per la religione ebraica e la cristiana il monte è sacro perché in quel luogo, dove si immagina più vicino il creato al Creatore, è meno difficile l'adesione a Dio: la montagna con la sua natura spesso incontaminata è luogo privilegiato per il colloquio con l'eterno, per un rapporto con la dimensione del divino.

Nella Bibbia il Monte, o l'altura in genere, è sovente un luogo in cui si svolgono avvenimenti speciali, rivelatori, è luogo di particolare vicinanza di Dio. E Dio stesso è identificato come *montagna rocciosa* e come rocca, luogo inaccessibile di rifugio; terreno *solido su cui costruire fortezze*, sicurezza protettrice in cui appoggiare la propria esistenza. Non c'è rocca come il nostro Dio; *Viva il Signore: sia benedetta la mia rocca; Il Signore è la rocca perenne; Dio mio, mia roccia in cui trovo riparo*. Dio nella sua infinita potenza è un fuoco "a cui vicinanza brucia, distrugge le montagne e i nemici e sotto di lui i monti si sciolgono come cera vicino al fuoco".

Lo sguardo rivolto verso l'alto è lo sguardo rivolto a Dio. Gli Aramei dicevano del Dio degli israeliti: Il loro Dio è un Dio dei monti. Nel "monte dell'assemblea", citato dal Profeta Isaia, ci si riferisce alla concezione diffusa nell'antico Oriente, che questo sia il luogo dove si radunavano gli dei.

Abramo sale fino in cima al monte che Dio gli



indica come luogo per il sacrificio del figlio Isacco. Da allora quel luogo sacro è chiamato: Sul monte il Signore provvede. Si può per esteso dire che ogni monte sacro è il monte su cui Dio provvede, interviene.

Quando Mosè col suo gregge giunge al monte Horeb e vuole vedere da vicino il prodigio del roveto ardente, Dio gli dice: "Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è una terra santa". Dopo il loro esodo dall'Egitto, gli israeliti giungono nel deserto e si accampano di fronte al monte Sinai; «Mosè salì verso Dio». Tre giorni dopo Mosè conduce il popolo fuori dell'accampamento incontro a Dio; stanno in piedi alle falde del monte. Il monte Sinai era tutto fumante, perché su di esso era sceso il Signore nel fuoco; Mosè segue la chiamata del Signore e sale sulla vetta del monte : dalla sommità Dio dà i dieci comandamenti. Sulla collina di Sion, in Gerusalemme altura stupenda, gioia di tutta la terra..., capitale del gran Re, Dio ha la sua gloria.

Il salmista in affanno per pena, ma fiducioso, alza gli occhi verso i monti, da dove gli viene l'aiuto divino e canta: "Alzo gli occhi verso il monte, da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto cielo e terra".

Anche nel Nuovo Testamento si incontra il monte come immagine favorita del linguaggio religioso.

Nella vita di Gesù le montagne sono per così dire simboliche pietre miliari che conducono dalla valle terrena alle altezze celesti.

La montagna è suo luogo scelto per la "rivelazione" in presenza del popolo; nella sua prima predicazione dà la nuova legge con i principi fondamentali della sua dottrina in corrispondenza alla legislazione data sul Sinai; su una montagna egli sceglie tra i suoi discepoli i dodici Apostoli; su un monte guarisce molti malati, sfama cinquemila persone.

E' anche luogo di preghiera: dopo la prima moltiplicazione dei pani Gesù si ritira dalla folla: "salì sul monte, solo, a pregare".

Sul Monte Tabor si farà vedere nella sua luce splendente di Messia; ancora poi si rivelerà su di un Monte della Galilea, come a colui cui è stato dato ogni potere.

Il Monte degli Ulivi, luogo del pernottamento e della sua agonia, è tappa verso l'ultima altura della sua vita terrena, il Monte Calvario, su cui venne innalzata la croce. Dalla cima del Monte degli Ulivi, ascenderà al cielo.

Ma il monte è menzionato anche come luogo intriso di negatività, che tuttavia sarà spazzato via dal giudizio divino: pascolo di una mandria di porci, dimora dell'indemoniato, un uomo impuro che vive isolato. Dal ciglio del monte su cui è posta Nazaret avrebbero voluto precipitare Gesù. Sul monte egli respinge la proposta del diavolo che gli offriva in possesso tutti regni della terra.

Infine i monti sono descritti come luoghi di rifugio e di nascondiglio nella tribolazione del tempo finale: si invoca che si abbattano sugli uomini affinché questi possano sfuggire al divino giudizio d'ira.

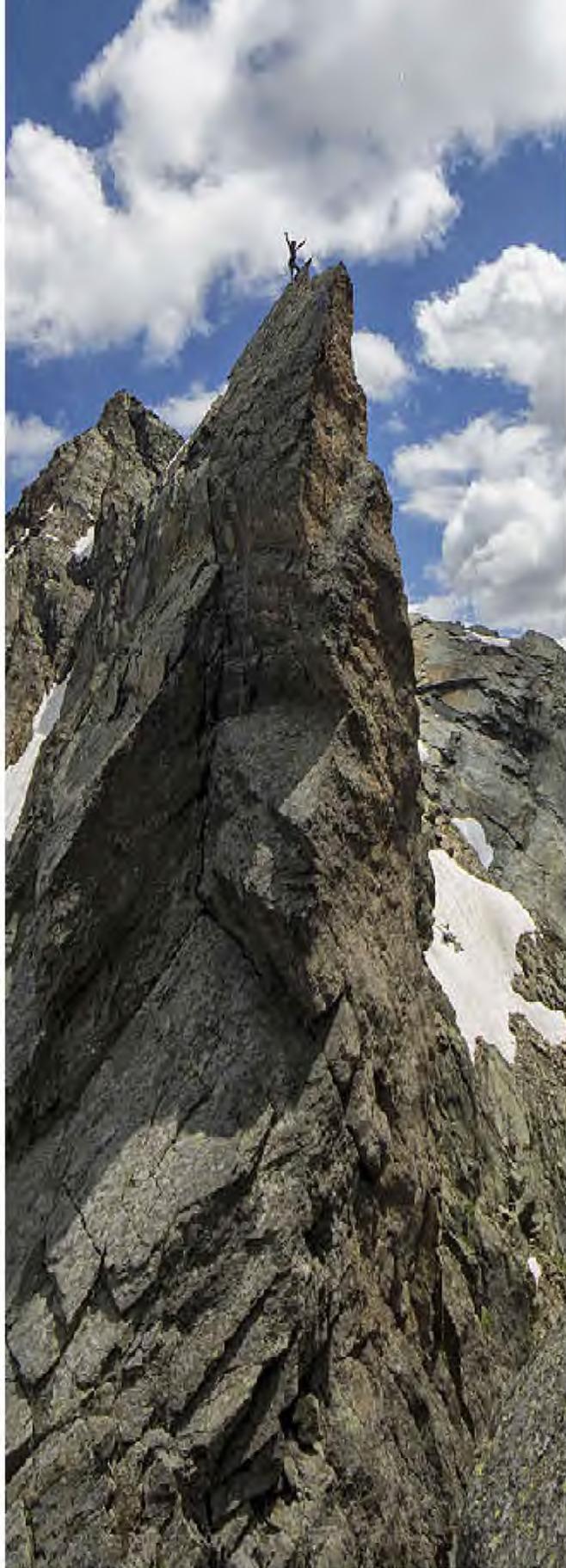
Nell'Apocalisse lo spostamento e la scomparsa di monti e di isole dimostra la drammaticità ma sempre nell' Apocalisse l'antica rocca Gebusea sul monte Sion diviene l'imprendibile fortezza della santità; qui si trova, nella gloria di Dio, la Gerusalemme celeste.

Nella liturgia si prega con le parole dei Salmi: "Manda la tua verità e la tua luce; siano esse a guidarmi, mi portino al tuo monte santo ed alle tue dimore". Ed ancora, ecco l'augurio benedicente: "Le montagne portino pace al popolo e le colline giustizia".

Quando nel linguaggio del misticismo occidentale Dio viene paragonato ad un monte sentiamo ancora echeggiare l'antichissima concezione del monte cosmico.

I Profeti annunziano che in futuro Dio dimorerà sul monte Sion ed alla fine dei giorni il monte del tempio del Signore sarà elevato sulla cima dei monti e sarà più alto dei colli; ad esso affluiranno tutte le genti.

Sandro Bonardi





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

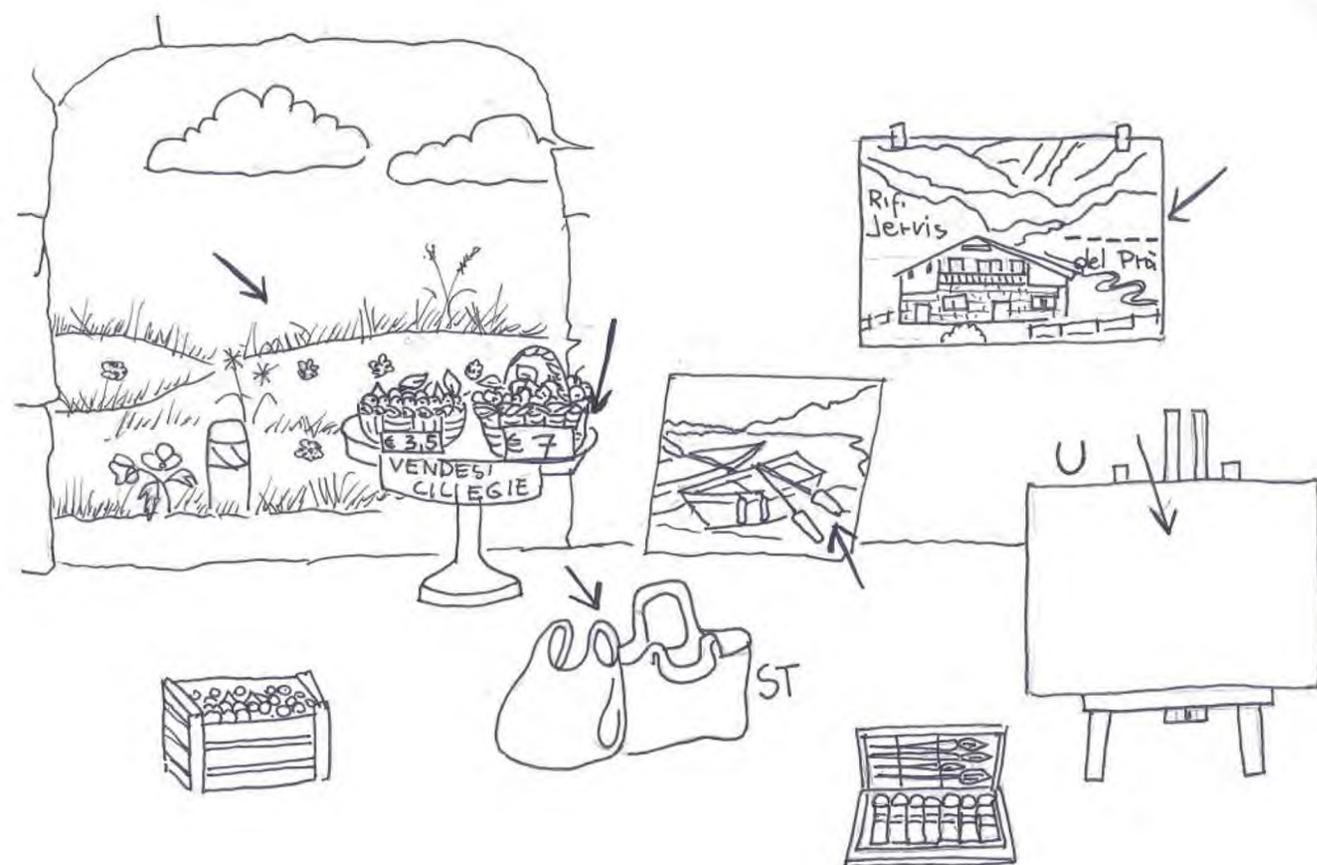
S.O.S. Montagna

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 (9,5,7,3,7)

(Ornella)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di SETEMBRE 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				

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

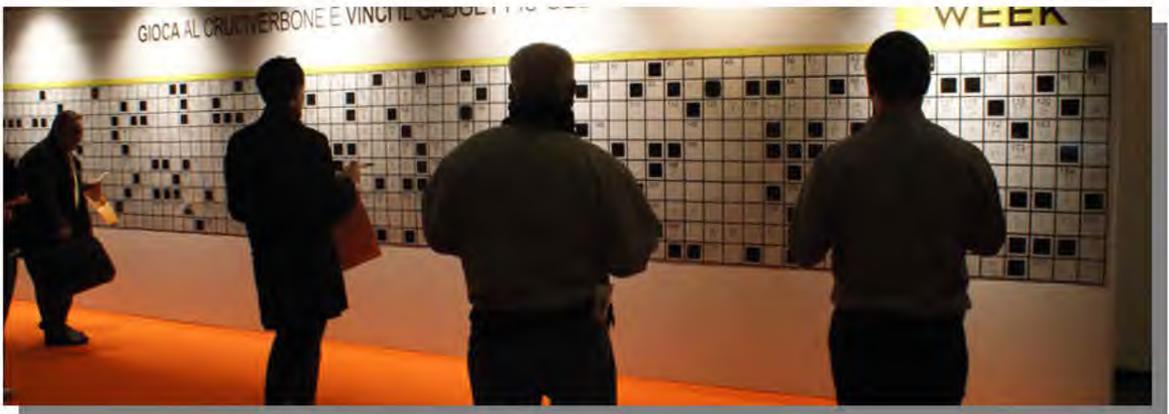


ORIZZONTALI:

1. Giaggiolo
5. Città del casertano dove si accampò Annibale
9. Asciugamano da mare
10. Specialità cinese e giapponese a base di soia
11. Le consonanti in esame
13. Automobile Club d'Italia
14. Rilevante, fondamentale
16. Polvere bianca con proprietà stupefacenti
18. Una strada... americana
19. Grossi mammiferi il cui maschio ha grandi corna palmate
20. Le indossano i sub
22. Il periodo che segue la fine delle ostilità
24. Grossa tavola che sostituisce il baglio nelle imbarcazioni minori
25. Non malati
27. Cinque in un lustro
29. Il rumore dopo il fulmine
30. Bambinaia
33. Dieci in un chilogrammo
34. Partecipano alla scampagnata
36. Resistenze elettriche regolabili
38. Il segno che moltiplica
39. Crollo in centro
40. La prende il cacciatore
41. Appendici degli alberi
42. Affetto da fidanzati
43. Un'ampia regione storica dell'Europa centrale

VERTICALI:

1. L'isola di Ulisse
2. Architetto greco nato a Samo
3. Gira a poppa del natante
4. Un tipo di farina
5. Una pianta di sottobosco diffusa nell'Africa tropicale
6. Alfabeto Fonetico Internazionale
7. Atteggiamento di chi rivela immaturità e infantilismo
8. Presenti in un determinato luogo
10. Contenitore per benzina
12. Una tragedia di Euripide
14. Antico pugnale con lama ricurva
15. L'ultima sinfonia di Beethoven
17. Uno sport che comporta arrampicate
21. Prudenza, circospezione
23. La consistenza di un danno
25. Unità di misura di volume usata per carbone e legna da ardere
26. Conosciuto, rinomato
28. Venuti al mondo
31. Associazione Nazionale Piloti Aviazione Civile
32. Damasco ne è la capitale
34. Competizioni sportive
35. I compiti in classe d'italiano
37. È sinonimo di bisonte della strada
41. Simbolo chimico del radio

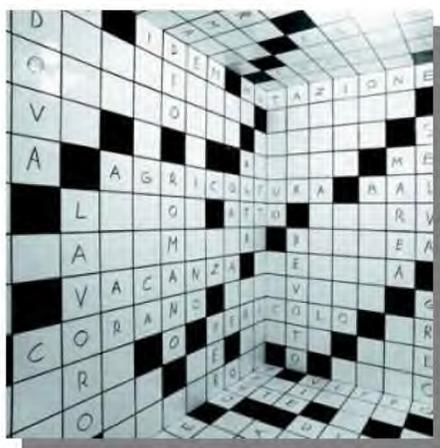


CRUCIVERBA CON SCHEMA

(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							42				

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

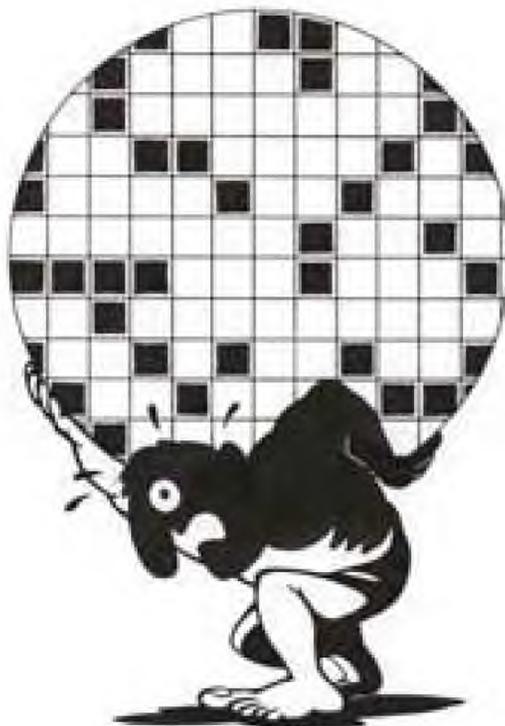


ORIZZONTALI:

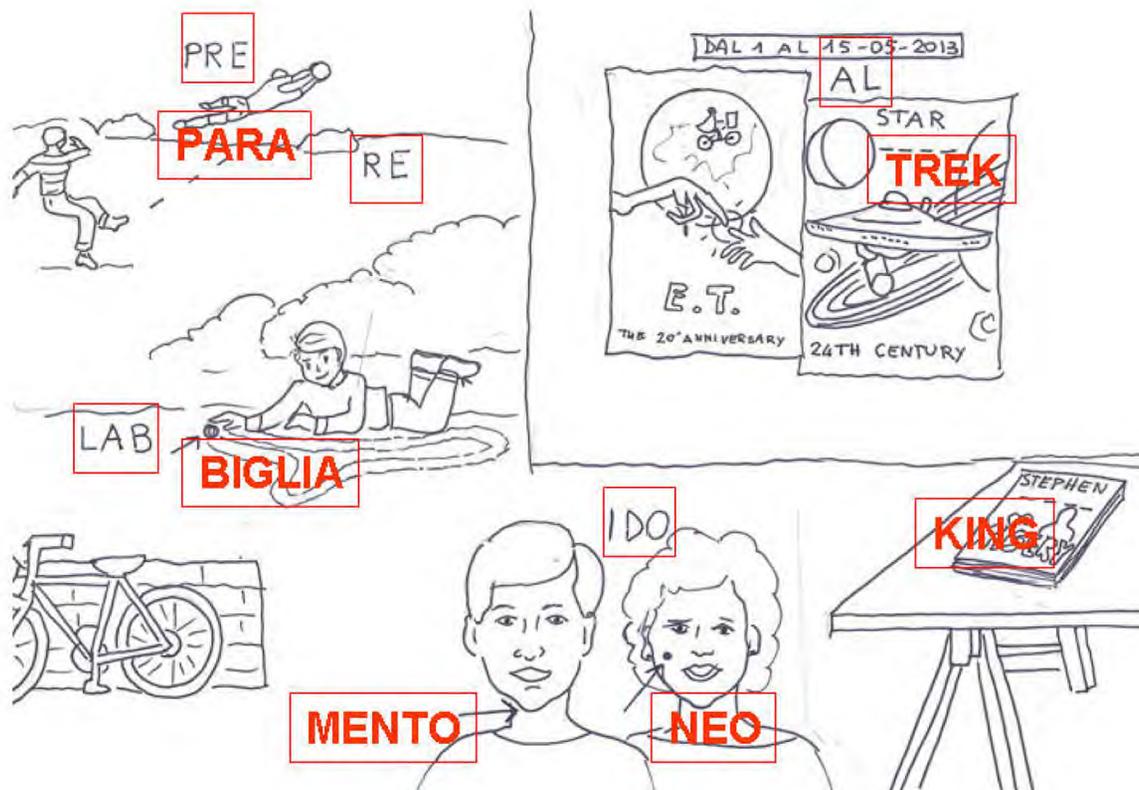
1. Seguito da ci
3. Sporgevano dalle prue delle navi da guerra
8. Andata e ritorno
10. Simile ad olio
12. Conformazione dei visi
14. Gran capo
15. Robo
16. Contenitore da museo
18. Un tribunale
20. Acido che si trova nel nucleo e nel citoplasma
21. Precede i gemelli
23. E' un colpo di fortuna
27. Espediente, trovata
28. E va bene!
29. Attribuire, accettare, fare proprio
30. Adesso, subito
32. Navigavano a favore di vento
33. C'è quello di firma
34. Un istituto di assicurazioni
35. Ha bisogno di un ottimo tiraggio
37. Composto dell'etilene
40. Tempo medio
41. Precede Mario, Silvio, Giorgio...
42. Un poetico "brucia d'amor"

VERTICALI:

1. La sua scia è ghiacciata ad arte
2. L'antica Troia
3. Ascoltati nuovamente o rancorosi
4. Antica lingua
5. E' meglio così che mal accompagnata
6. Città russa
7. E' in fattura
8. L'acetabularia ne è un tipo
9. Bruciati dal sole
11. Estrazione di una parte da un tutto
13. Un regista italiano
17. Cannula di gomma
19. Ci sono quelli fiscali
21. Contrario di pratici
22. Un corpo speciale
24. Piacevoli, ameni, divertenti
25. Schiava di Abramo
26. Traghettoni infernali
31. Se ne può amare quello del caffè
33. Il nome di Sivori
36. L'associazione con la penna sul cappello
38. L'iridio
39. Articolo e nota



Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO



REBUS 9,1,13,6,2,8

Soluzione:

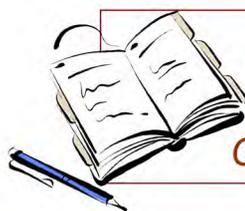
**PRE.PARA.RE L'AB.BIGLIA.MENTO IDO.NEO. AL .TREK.KING.
PREPARARE L'ABBIGLIAMENTO IDONEO AL TREKKING**



1	A	C	C	O	R	D	O	7	E	D	D	A		
11	N	E	12	R	I	D	D	13	A	14	T	E	N	
15	A	R	16	A	R	E	17	I	R	18	R	19	A	C
20	T	A	T	I	21	I	N	T	E	R	N	O		
E	23	O	B	E	S	O	25	S	O	22	R			
26	27	M	I	M	I	C	A	28	E	T	I	C	A	
30	A	S	I	L	O	31	P	S	I	I				
32	A	C	E	33	M	A	T	E	R	A	34			
35	I	D	A	36	T	A	R	A	A	37	V			
38	R	O	39	B	I	S	E	S	T	I	L	E		
41	I	R	42	R	O	R	A	T	I	43	O	I	L	
44	S	A	L	E	45	I	I	46	E	N	Z	O		



1	P	O		2	C	R	I	T	I	C	I		9	S	
		10	P		11	I	N	T	E	R	N	E	12	T	
13	14	T	O	R	O		A		15	N	I		16	S	R
17	O	N	E		18	D	T		19	E	S	O	P	O	
20	M	E	S	C	I	T	A		T		22	E	F		
23	A	R	E	A	R	E		24	G	I	A	D	A		
26	C	O	N	S	I	S	T	E	N	T	I				
	28	S	T	A	G	I	O	N	A	T	E				
29	F	I	A	L	E		30	T	O		31	I	N	S	
		33	R	E	N	D	I	M	E	N	T	O			
36	37	O	N	E	S	T	E		38	A	R	I	E	L	
39	M	O		40	I	E	R	I		41	E	A		E	



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Salite in quota

Nel mese di luglio le uscite sociali, vere salite in quota, sono state scelte nelle valli torinesi della Valle Susa e della Valle Soana. A due passi da Torino, la prima uscita del **13 luglio** sarà la salita ai **5 laghetti del Monte Colombino**, con partenza da Forzo, nel lato piemontese del parco del Gran Paradiso. Splendidi laghetti in un anfiteatro alpino di eccezionale bellezza paesaggistica. Mille metri di sgambata, che, ahimè, non saranno pochi quest'anno, considerato che, per le condizioni meteo, l'ultima uscita di giugno è stata annullata. Si imbecca il sentiero per l'Alpe Vassinetto e il rifugio Revelli. Ci si inerpicava prendendo in breve tempo quota.

L'uscita sociale del **20 luglio** ci porterà in Valle Susa a percorrere un anello che termina al **rifugio Vaccarone** a m. 2747. Il rifugio è stato per molti anni chiuso, è stato ristrutturato e ampliato. Si raggiunge oltrechè dalle Grange della Valle con un dislivello di circa mille metri, anche dal Colle del Piccolo Moncenisio posto a 2183 metri, percorrendo tutto il vallone delle Savine con un dislivello meno importante ma molto paesaggistico sino al Colle Clapier. L'itinerario è lungo ma la vista è strepitosa poiché si apre sulla cerchia di monti che vanno dalla Punta Ferrand ai Denti d'Ambin con la magnifica, spettacolare sottostante ampissima conca e attraversata si sale al rifugio Vaccarone.

L'ultima uscita in calendario è prevista per il weekend del **26-27 luglio** in Valle Susa. La nostra locandina riporta "Due giorni nei luoghi cari agli uetini". Ebbene, sì! Pernoteremo nel nostro rifugio Toesca, ristrutturato con camerette, e con una sgroppata di più di mille metri di dislivello saliremo all'alpeggio del Balmerotto e ci inerpiccheremo lungo la Valletta Lunga. In prossimità del Colletto della Gavia imbrocceremo la traccia che porta all'aguzza **Punta di Rocca Nera**, posta a 2852 metri.

Nel mese di agosto, **da lunedì 4 a sabato 9**, tutto è predisposto per il **trekking in Svizzera nell'Oberland Bernese nella regione dello Jungfrau**. 18 i partecipanti, di diverse provenienze, come dalla sezione del CAI di Roma, viaggio in treno da Torino a Interlaken Ost. Ultimo incontro previsto venerdì 11 luglio h. 21.

Dunque, buona estate a tutti!

Anticipo, per la stagione settembrina, che la prima uscita sarà domenica **7 settembre** in Valpelline, nella Valle d'Aosta al **Monte Cornet** (m. 2388).

Se non siete ancora in vacanza, l'augurio è di riaprire insieme la stagione che ci porterà sulle montagne in autunno.



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" :

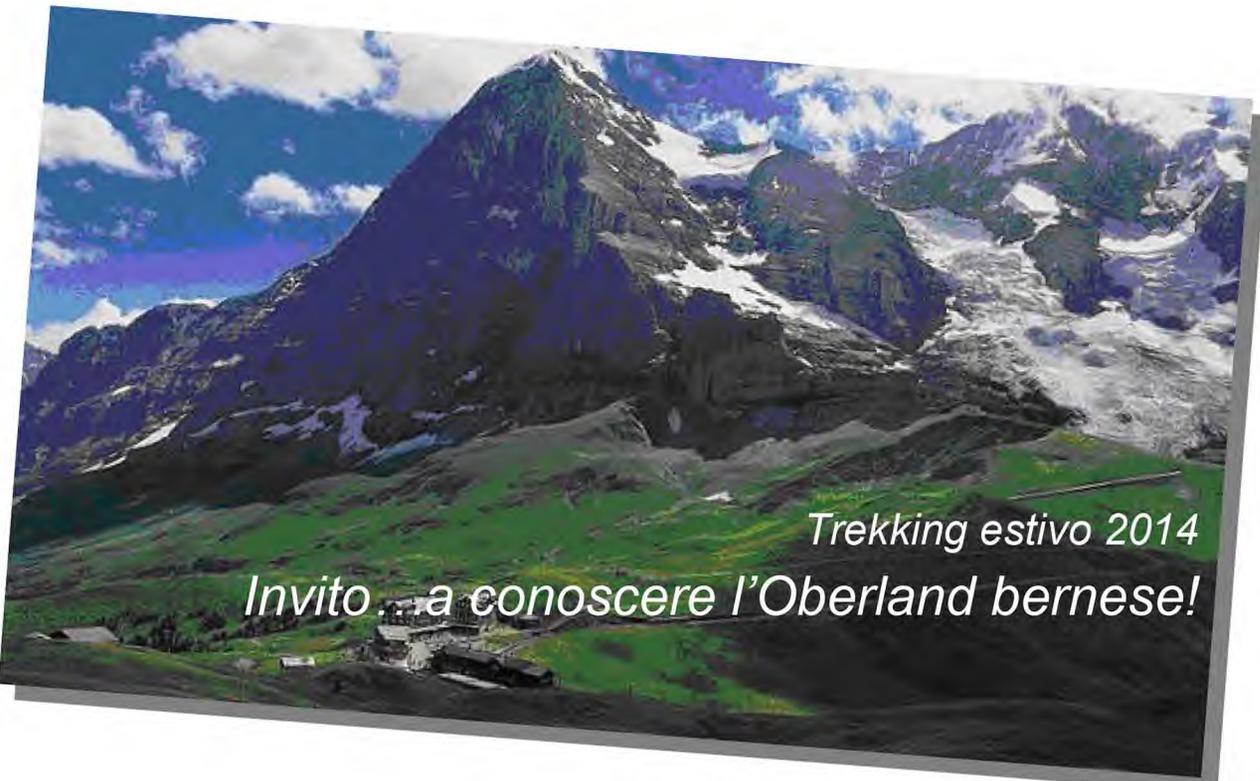
16 maggio - Difese militari ed eventi bellici: CAMPO TRINCERATO DEL COLLE DI TENDA

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.

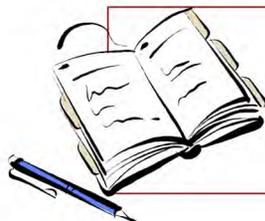
Patrimonio mondiale dell'Unesco, il sito è una meraviglia naturale delle Alpi con al centro la potente massa formata da Eiger, Mönch e Jungfrau.

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



**CAI - Sezione di Torino -
Unione Escursionisti Torino
organizza**

CAMMINARE 

CON I PIEDI...E CON LA TESTA

Orientamenti...in Montagna



Serata di Formazione

Incontro con il Dott. Giorgio Ghedini (CNSAS)

VENERDI' 26 SETTEMBRE 2014

Monte dei Cappuccini - Centro Incontri CAI -

ore 21,15-23,15



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.



Color seppia
Cartoline dal nostro passato



Lungo
19/5/1912

◊ UNIONE ESCURSIONISTI - TORINO ◊

GITA SOCIALE DEI RAGAZZI

19 Maggio 1912 - BRIC FORCOLA (m. 863)

*amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 120 anni ci tengono
insieme !
vieni a conoscerci al CAI UET
noi aspettiamo proprio TE !*

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

*Scrivici alla casella email
"rivista.escursionista@uetcaitorino.it"*

L'Escursionista
la rivista della Sotto Sezione CAI UET

luglio/agosto 2014

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013