



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET settembre 2014

Trekking UET 2014 nell'Oberland bernese

Alla scoperta delle meravigliose Alpi Svizzere

Candido come la neve

"Ricordanze" - Concorso Carlo Mauri

Belle Rose

Cantando con il Coro Edelweiss

La Sagra della Rana

Le antiche ricette contadine per cucinarle

Otto giorni sulle Alpi Marittime

Dal 4 al 12 luglio 1896...

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



Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



L'appetito vien mangiando...

Quest'anno è toccato a me organizzare il trekking escursionistico per la sottosezione!

E' da un po' di anni che ci alterniamo a programmare e a pianificare la settimana estiva in montagna. Non è mai banale riuscire a scegliere preventivamente una meta in qualche angolo nascosto delle nostre montagne e lì sviluppare un percorso, come vuole la nostra tradizione "itinerante", che ci porterà poi in estate, in gruppo, a percorrerne i sentieri.

Un po' di esperienza me la sono costruita negli anni, dapprima sulle montagne piemontesi e nelle dolomiti e poi...come si dice "l'appetito vien mangiando", mi è venuta la voglia di assaggiare i sentieri di montagne non propriamente vicine a noi. Così sono nati i trekking escursionistici in Slovenia, in Austria, sui Pirenei aragonesi, in Polonia, in Norvegia, mete tutte centrate considerata la numerosità e la soddisfazione dei loro partecipanti.

Anche questa estate un po' bizzarra per le condizioni metereologiche non propriamente in sintonia con il clima estivo, dunque dicevo, è toccato a me organizzare la settimana estiva e così la scelta è andata per l'Oberland bernese, sui monti della regione dello Junfraü.

Perché questi monti? Molto spesso le letture di romanzi o di semplici articoli di resoconti di esperienze altrui stimolano la mia fantasia. Così dopo la lettura di The White Spider di Heinrich Harrer, l'autore di Sette anni in Tibet, ho scelto di proporre una settimana di camminate ad anello nelle montagne al cospetto dell'Eiger e dei ghiacciai dello Junfraü. La visione poi di North Face mi ha conquistato!

Costruire a tavolino un itinerario escursionistico è come creare un'opera che poi ha bisogno di collaudo, di verifica degli effetti che si determineranno con la sua attuazione. Non occorre prestare attenzione solo alla sua impostazione, ma è necessario l'esame della sua realizzazione. Se un piccolo dettaglio non è accuratamente valutato, viene pregiudicato l'intero itinerario.

Così abbiamo camminato tra ampi pascoli di bassa e media valle, contornati da alte montagne e vasti ghiacciai. Monch, Eiger e Jungfrau: le tre punte più spettacolari della zona. Qua e là laghetti e specchi di acqua di grande fascino hanno dato una nota morbida al paesaggio alpino altrimenti molto severo.

Dunque con la frase di François Rabelais, l'appetito vien mangiando..., la mia fantasia chissà dove ci porterà!

*Si va in montagna per essere liberi, per scuotersi dalle spalle tutte le catene che la convivenza sociale impone, per non inciampare ogni due passi in imposizioni e proibizioni.
Si va in montagna anche per sottrarsi a norme ammuffite, per sbizzarrirsi una buona volta e immagazzinare nuove energie.*

Tita Piaz

Laura Spagnolini





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 2 – Numero 15/2014
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,
Piero Marchello, Franco Griffone, Walter
Incerpi , Ettore Castaldo, Mauro Zanotto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio D'Amico,
Marina Vitullo

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

Sommario settembre 2014

<i>Trekking UET 2014 nell'Oberland Bernese</i>	
Ad maiora	05
Sei giorni una estate	07
Prezzemolina	14
Acque termali e Montagna	18
Belle Rose	20
La Sagra della Rana	23
Chianocco, la Gran Gorgia, il torrente Prebec e le catastrofiche alluvioni	26
Un impegnativo anello per la Punta Clotesse	28
Candido, come la neve	31
I "magnifici sette" consigli anticancro	34
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	36
Strizzacervello	37
Camminate settembrine	44
Programma Escursionismo Estivo 2014	45
5° Corso di Alpinismo Giovanile	50
Otto giorni sulle Alpi Marittime Dal 4 al 12 luglio 1896...	51



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

Trekking UET 2014 nell'Oberland bernese
Alla scoperta delle meravigliose Alpi Svizzere

Ad maiora!

Con il gruppo storico del CAI UET di Torino ho partecipato lo scorso agosto ad un trekking di alcuni giorni sulle Alpi dell'Oberland bernese. Partendo da Interlaken, il percorso si è snodato sui sentieri delle vallate di Grindelwald e Lauterbrunner per richiudersi ad anello nella stessa Interlaken.

Il paesaggio si è subito presentato molto vario. Dalla stazione di Schynige Platte siamo velocemente saliti su un sentiero di cresta che ci ha condotto a First passando per la cima Faulhorn (mt. 2680).

Percorso che ci ha consentito di ammirare, purtroppo solo a tratti a causa del maltempo, scorci sulla vallata di Brienz da una parte e sui ghiacciai che sovrastano la Grindelwald dall'altra. Laghi, boschi, pascoli, e rocce hanno segnato il percorso, secondo il profilo altimetrico alpino.

Il giorno successivo il cammino si è snodato lungo l'Eigertrail che ci ha offerto, grazie anche alla magnifica giornata di sole, un panorama mozzafiato sui ghiacciai del Wetterhorn (mt. 3701) dell'Eiger (mt. 3970), del Mönch (mt. 4107) e dello Jungfrau (mt. 4158).

Il fronte dei ghiacciai ha mostrato tutto il loro spessore e suggestivo è stato vedere il forte contrasto tra il nero antracite dei detriti morenici accanto al bianco delle lingue di ghiaccio.

La discesa nella valle di Lauterbrunner, lunghissima e dolcissima, ci ha regalato una splendida fioritura nei pascoli che ha ancor di più alimentato il contrasto con rocce e ghiacciai.

Il trekking non ha presentato alcuna difficoltà tecnica, la sentieristica ben tracciata, i punti di ristoro a distanze accettabili.

Le vallate di Grindelwald e Lauterbrunner presentano un altro elemento di interesse che è dato dalla linea ferroviaria a cremagliera che raggiunge lo Jungfraujoch attraverso un percorso in parte aperto ed in parte scavato internamente alla roccia. Sembra che lo Jungfraujoch sia il passo più alto d'Europa (mt. 3454) secondo quanto pubblicizzano gli Svizzeri.

Attorno a questo sono stati capaci di costruire un grosso business attirando molte comitive di orientali e famiglie saudite, sorprese essenzialmente dalla spettacolarità del percorso in treno.

È comunque fuor di dubbio che l'ultimo tratto di ferrovia scavato nella roccia sul finire del XIX secolo rappresenti un monumento a quella varia umanità che ci ha lavorato in condizioni precarie e spesso senza ritorno.

La città in Interlaken ha aderito dal 2006 alla Cooperazione Perle delle Alpi, un raggruppamento di 29 località alpine, dalla Francia alla Slovenia che ha l'obiettivo di offrire ai turisti una vacanza dalla mobilità dolce.

La zona infatti offre numerose possibilità di spostamento: ai percorsi a piedi, si affiancano quelli con rete ferroviaria a cremagliera, con bici e con mountain bike.

Alcuni di noi hanno preso in affitto delle biciclette per un defaticante percorso lungo i laghi di Thun e Brienz nell'ultima giornata.

Walter ed Emilio, tenore e basso del coro della sezione di Torino, hanno avuto un ruolo importante: spesso hanno intonato canti di montagna, in dialetto piemontese o in lingua occitana e valdostana.

Dovunque abbiano intonato, nei rifugi o all'aperto, tutti i presenti si sono disposti in silenzio all'ascolto, rinnovando il nobile sentimento dell'amore per la montagna che di fatto accomuna i soci del CAI.

Sul piano logistico abbiamo fruito di una capillare rete di ostelli che hanno reso il trekking ancora più soft e confortevole, ma per questo un cenno va dato alle capacità organizzative della nostra Laura, la quale ha sempre centrato l'obiettivo.

La stessa divisione dei compiti in sottogruppi (sicurezza, sentieristica, fotografia) del resto lo dimostra.

Quale socia del CAI di Roma ho partecipato al trekking affiliandomi alla sezione CAI di Torino, senza conoscere nessuno.

Come già successo nel passato quando ho avuto modo di partecipare ad escursioni giornaliere o di qualche giorno con le sezioni del CAI di Bressanone, Belluno, Mantova, Peveragno, anche con i torinesi non ho avuto

alcuna difficoltà ad integrarmi nel gruppo.

Sono convinta che il CAI sia come una grande famiglia nella quale tutti pizzicano le stesse corde: quelle dei valori etici accanto all'amore per la natura.

E allora ... ben vengano esperienze comuni tra i soci delle sezioni, da Nord a Sud!

Ad maiora !

Marina



Sei giorni una estate

4 agosto 2014

Partenza ore 9 da Torino ; con un po' di fatica si arriva a Milano quasi in orario (viaggiamo con un Inter City)

Dopo aver verificato la presenza di Marina che arriva da Roma, si parte per la Svizzera con un po' di ritardo (circa 20 minuti): anche le ferrovie svizzere hanno questi inconvenienti... (forse perché, pur essendo il treno svizzero, siamo ancora in Italia).

Stresa, Domodossola, Sempione, Briga, Spiez
Siamo sul lago di Thun e si cambia treno: si va a Interlaken Ost.

Con traversie varie, Laura, che sarà sempre, durante tutto il percorso, la nostra chiocciola puntuale e previdente, acquista i biglietti per domani; poi si va all'ostello e scopriamo nuovi costi, ma è poca cosa.

Qualcuno ha già mangiato pranzo in treno; Valter e io mangiamo in camera (se ne va la prima scatola di carne Simmenthal); poi, tutti rinfrancati, saliamo con la funicolare a "Harder Kulm"; si potrebbe salire a piedi, ma nessuno vuol faticare, per risparmiare le forze per i prossimi giorni; di lassù si dovrebbe godere un panorama di sogno su Eiger, Mönch e Jungfrau, ma il cielo, dispettoso, è chiuso e nero-nero verso le cime; si vede poco, ma la vista può spaziare sui due laghi (di Thun e di Brienz) e sul verde intenso delle colline circostanti; verso le ore 18,00 si scende

appena in tempo per incrociare, ben coperti nella funicolare, un furioso temporale; appena scesi, attendiamo che spiova, raggruppati nella sala d'attesa, poi andiamo all'ostello, dove ci rilassiamo fino alle ore 20,00.

Cena a base di couscous, pollo, insalata e gelato: qualcuno si lamenta, ma è tutto dignitoso.

C'è stata tutto il giorno allegria e chiasso (si sente vario starnazzare femminile), ma, dopo cena, tutto muore con la banalità del posto che ci ospita, pulito e sobrio, come si può trovare solo in Svizzera.

Domani sarà sveglia alle ore 5,30. Alle ore 10,00 tutti a nanna.

5 agosto 2014

Sveglia ore 5,30 per colazione alle ore 6,30 (prima non la danno) e partenza alle ore 7,05 con destinazione "Schynige Platte", quota 2068 (Interlaken è poco più di 500 m).

E' nuvoloso a giro d'orizzonte e si spera che la pioggia tardi a venire...

Zaino in spalla e si parte, per un percorso di durata prevista circa 6 ore; dopo 3 ore dovremmo trovare un rifugio dove mangiare pranzo; si cammina un po' in salita e un po' in discesa, un po' sul versante di Interlaken e un po' su quello di Grindelwald.

Se fosse bel tempo dovremmo avere spesso davanti agli occhi Eiger, Mönch e Jungfrau (le tre sorelle che superano i 4.000 metri di altezza); ma le nuvole dispettose ci avvolgono e, qualche volta, ci comprendono.

Qualcuno ha freddo, ma qualcuno ha caldo... l'umidità è notevole e, talora, sembra quasi debba piovare...

Le innumerevoli fanciulle (sono solo 10, perché Nicoletta non è stata bene durante la notte e si accompagna a Rodolfo, mentre i maschietti sono solo 6, perché Rodolfo, poverino, ha iniziato il suo tour tutto in treno) continuano a parlare... e chi ha lasciato a casa il marito noioso e chi l'ha perso per strada nel... cammino di vita, ma tutte parlano dei figli e dei nipoti che, si sa, fanno meraviglie!

In queste condizioni si cumula ritardo e si raggiunge il rifugio di metà percorso (Berghaus Manndlenen) verso le ore 12.



Sebbene faccia piuttosto freddo mangiamo all'aperto sui tavoli del rifugio consumando un tè alla menta che, per l'occasione, ci sembra ottimo, anche perché ben caldo; sedere e non consumare significa spendere comunque 2 franchi svizzeri (la SVizzera non si smentisce... MAI !): ne fa le spese Valter a cui la cameriera intima di consumare o sloggiare o, comunque, lasciare 2 franchi...

Il tè qui costa 3 franchi, più avanti ne costerà 3,5 e più oltre arriverà a ben 4 franchi!

Si riparte alle 12,40 e si continua tra nuvole e qualche raro squarcio di azzurro... Per altre 3 ore teoriche di cammino; si è sempre un po' su un crinale un po' sull'altro, ma il panorama non muta: nuvole e nuvole...

Alle ore 14 siamo a un rifugio intermedio (Lauhorn, m 2.686) dove, bevuto un tè veloce, si cerca inutilmente un panorama inesistente: è il punto più alto della giornata.

Si riparte alle 14,40 per le ultime 2 ore di cammino, che si prospettano più "scomode": le nuvole sembrano più scure e presto mantengono la promessa e incomincia a piovere; sarà sempre più uno scroscio fino alla stazione della funivia a First (m 2.168), che ci porterà a Grindelwald.

Gli ultimi minuti di cammino sono allietati dalle mie piroette che fanno temere il peggio: scivolo sul fango e mi rotolo per alcuni metri nella pautta: mi rialzo, come niente fosse, ma ho cambiato aspetto.... sono diventato marrone !

L'impianto, pensato per gli sciatori, ha più stazioni intermedie: ad ognuna, "qualcuno" si precipita fuori della cabina pensando di essere arrivato a destinazione... ma poi deve rientrare precipitosamente.

Finalmente a Grindelwald (m 1.024), ha smesso di piovere, ma ci sorbiamo più di mezz'ora a piedi nelle strade del paesino, perché il nostro ostello è dalla parte opposta del borgo.

La cena, dopo una ricca doccia (finalmente mi "defango"), è a base di zuppa calda, verdure e polpettone con sughi a base di funghi e chissà cos'altro... riscuote gran successo un "pasticcio" al forno a base di patate e cipolle.

Dopo cena qualcuno coraggioso fa un "finto" giro per Grindelwald, ma la maggior parte di

noi va a dormire.

Prima di ritirarci Valter ed io, con l'aiuto di Rodolfo in sottofondo, ne cantiamo una decina per il massimo sollazzo del "picinin" del cuoco (max 2 anni) che ci applaude con entusiasmo.

Oltre a Rodolfo abbiamo ritrovato anche Nicoletta, che dichiara di essersi ristabilita e di voler continuare il trekking camminando e lasciando Rodolfo al suo solitario percorso in treno.

6 agosto

Sveglia alle h 7,30, colazione e sguardo all'esterno: finalmente è una splendida giornata: si vedono le tre cime che ieri si sono fatte sospirare.

Il percorso previsto non è lunghissimo e quindi si parte con comodo, poco prima delle ore 9, con un trenino a cremagliera che ci porta in quota (Alpinglen m 1.615); di qui inizia la camminata.

Si sale sotto l'Eiger: ci sovrasta la parete verticale oggetto di tanti miti; lo spettacolo è





grandioso e siamo spesso fermi ad ammirare; le frequenti piogge dei giorni passati hanno ingrossato i torrenti che formano spettacolari cascate; superiamo forre e gole profonde su solidi ponti in legno che consentono foto suggestive.

Silvia ci tiene una interessante “lezione” sulla geologia del luogo: è chiara la stratificazione che forma curve sinuose e lascia spazio alle spaccature.

Arriviamo a Eigerletscher (m 2.320) verso le 12,30, all’ora giusta per il pasto; ma, intanto, si è aperta la prospettiva verso il Mönch e verso la Jungfrau, con i relativi ghiacciai che la circondano.

Sono ghiacciai che terminano con seraccate a guglie altissime e con un salto finale di molte decine di metri; per rendere più spettacolare l’ambientazione, sotto, la roccia precipita per centinaia di metri: lo spettacolo è straordinario.

E’ difficile ripartire!

Dobbiamo scendere di circa duecento metri per arrivare all’alberghetto di Kleine Scheidegg (Grindelwald Blick m 2.061) che ci ospiterà per la notte.

Lungo il percorso troviamo un laghetto artificiale, usato d’inverno per l’innevamento programmato, attrezzato con una zona con acqua bassa, panchine in mezzo ed uno strumento per far bollire l’acqua (non di calore) sotto i piedi di chi ha il coraggio di entrare nell’acqua gelida...

Parte Violetta, la più coraggiosa; segue una manciata di arditi che si fa congelare le estremità...

L’allegria è sempre grande.

Si approda all’albergo (questo è una via di mezzo con

l’ostello) e ci accoglie la solita superdoccia seguita da ricca cena svizzera.

Nel frattempo il tempo si è guastato e la temperatura si è abbassata: sembra debba piovere.

A fine cena Valter ed io, con qualche aiuto (in particolare di Rodolfo) intoniamo i nostri canti preferiti; Marina, con spirito ed entusiasmo montanari offre due bottiglie di vino svizzero (ottimo Pinot nero del vallese) e registra noi che cantiamo: i brindisi si susseguono, l’allegria è alle stelle e coinvolge i pochi avventori che condividono con noi la serata; ringraziamo tutti Laura che ha organizzato così bene il nostro soggiorno itinerante. Una delle due bottiglie viene fatta secca in un attimo, l’altra viene tenuta da parte per il giorno successivo.

Viene presto l’ora di dormire, sperando nel bel tempo del giorno dopo. Dormiamo in quattro in una stanza con 6 posti (si è spostato in un’altra stanza un austriaco solitario che ha capito di avere a che fare con un gruppo troppo chiassoso): Rodolfo, Valter, io e Alberto che, per l’occasione, ha abbandonato la moglie.

7 agosto

Dopo una felice notte “sonora” (di russate), alle ore 7,30 inizia la colazione; come sempre c’è chi fa la scorta per il pranzo (pane, salame, formaggi, ecc): Laura viene bloccata dalla cameriera che le intima di consumare “in loco” quanto prende al tavolo centrale; qualcuno, intimorito, corre in camera a prendere la giacca a vento per nascondere la refurtiva nelle tasche.

Il tempo sembra volgere al brutto e quindi si parte stancamente,

ma Valter, che aveva visto la parte serena del cielo, finisce con l'aver ragione. Il sole brucia le nuvole e compaiono cime e ghiacciai illuminati da raggi scintillanti; la nostra discesa verso Wengen (e poi Lauterbrunnen) diventa una passeggiata a ridosso di un ambiente maestoso; non c'è più salita, ma la discesa verso Wengen (m 1.274), che, per strada veloce, dura un paio d'ore, diventa per noi di circa 5 ore: il dislivello è di circa 800 metri, ma il percorso è lunghissimo e costellato di soste per foto e filmati.

A Wengen si mangia davanti alla stazione, anche perché nessuno ha voglia di continuare a camminare in discesa gli ultimi 400 metri di dislivello; inoltre il tempo si è nuovamente guastato e minaccia pioggia, che arriva puntuale mentre attendiamo il treno e ci accompagna per quasi tutta la discesa.

Per fortuna smette prima che arriviamo a Lauterbrunnen (m 796) e possiamo raggiungere l'ostello senza bagnarci; anche questo è, come tutti quelli in cui abbiamo fatto sosta, molto accogliente e pieno di Giapponesi.

Doccia e breve riposo per affrontare il brindisi con la seconda bottiglia di Marina, accompagnata da crackers, tuc, ecc rabastati dal fondo degli zaini e sottratti al pasto di domani (l'ultimo... e chi se ne frega!)

Intanto arriva l'ora di cena: ci accoglie un vero ristorante (Silberhorn) con cameriere in divisa e antipasti a buffet (qualcuno ha apprezzato particolarmente i semi di zucca e di girasole, miracolosi per la vescica - ne aumentano l'elasticità - e per il colesterolo, uccidono il



cattivo e aumentano il buono!.

La zuppa piace a tutti e l'agnello manda in sollucchero l'intera combriccola reduce dai panini sgraffignati al mattino; il gran finale è realizzato con una mousse di papaia.

Non si canta perché l'ambiente è troppo severo.

Ma in compenso l'ostello ci riserva una serata thriller: abbiamo a nostra disposizione 6 posti in tre stanze, ma, essendo una stanza con 8 letti, le fanciulle pensano bene di occuparli tutti (6 posti in realtà) lasciando liberi 2 posti in una stanza da 8; al ritorno da cena, le fanciulle si ritrovano due cinesi nella camera da 8 posti; ne viene fuori un putiferio che si conclude, dopo infinite discussioni con il gestore dell'ostello, con il trasferimento di 2 persone del nostro gruppo nella nostra stanza in cui siamo solo in 4.

E viva Iddio che non si viene alle mani, perché lo stile del locandiere è di tipo austroungarico...

Finalmente si dorme.

8 agosto

Si rientra a Interlaken.

Sveglia alle ore 7,30 (finalmente con comodo) per una colazione abbondante, buona e varia (comprende uova strapazzate oppure sode - colorate di rosa/arancio).

Il tempo sembra molto bello: dal fondo di Lauterbrunnen lo spicchio di cielo è modesto...

Dobbiamo camminare sul fondovalle in





discesa verso Interlaken: tengo perciò le scarpette e ritiro nello zaino gli scarponi; il peso sulle spalle aumenta, ma il piede si muove con leggerezza e si vola.

Scendiamo allegramente lungo il torrente, in mezzo a una vegetazione rigogliosissima.

Lo spettacolo è gradevole ma, in confronto a quello dei giorni precedenti, assai modesto.

Poiché facciamo lo stesso percorso del treno, alla prima stazione convinco altre 4 persone (Valter, Giorgio, Marina e Laura) a raggiungere Interlaken in treno per poi affittare una bici e girare attorno al lago di Thun.

Dopo poco siamo sul treno e progettiamo il giro: ci sembra banale, anche se Valter non sale su una bici da 40 anni almeno e Giorgio girula raramente nei pressi di casa; le due signore dichiarano di volersi muovere in treno.

A Interlaken il sole è caldo ma non afoso: affittiamo 3 bici e abbandoniamo le 2 fanciulle al loro destino.

Ci spariamo l'intero giro del lago (circa 55 / 60 km) con sosta al bar del castello sul lago (nel centro di Thun).

Un ardito fa il bagno e ci fa invidia, ma non abbiamo il coraggio di imitarlo, giustificandoci con la mancanza del costume.

Rodolfo e Gabriella ci avevano abbandonati, fin dal momento della partenza da Lauterbrunnen, per visitare la cascata Trümmel-Bach-Falle: si passa sotto lo scroscio d'acqua attraverso percorsi suggestivi.

A Thun incontriamo altri componenti della

comitiva che sono arrivati in treno e stanno girando per acquisti e visite varie.

Il percorso del ritorno è dal lato opposto a quello usato per l'andata, nella speranza che sia più pianeggiante del primo: saremo presto delusi perché dovremo ingaggiare una lunga sfida con una salita di svariati km che ci porterà ad osservare il lago dall'alto di una pineta dirupante sull'acqua.

Nel tardo pomeriggio ci ritroviamo all'ostello e scopriamo che tutto il gruppo ha preso il treno alla fermata dopo la nostra e alcuni arditi hanno affittato bici per pedalare attorno al lago di Brienz. Naturalmente, tra questi, c'è Silvia, fisico asciutto e pronta alle sfide più faticose; sarà poi fermata, con gli altri compagni di gita, dai sali-scendi continui.

Chi crede che il lago, notoriamente piano, sia circondato da strade parimenti in piano... si sbaglia grossolanamente !

Qualcuno del secondo gruppo recrimina il maggior costo per l'affitto delle bici: noi abbiamo pagato 17 franchi per l'uso di 4 ore (che sono poi diventate circa 5), mentre gli altri hanno pagato 30 franchi per 4 ore precise.

Siamo comunque tutti soddisfatti: l'intero trekking ci ha riservato amicizia, allegria, spettacoli mozzafiato, pur con un tempo piuttosto inclemente; ma, forse, questo è stato proprio la chiave del successo, perché non abbiamo mai avuto sole torrido e cocente sul capo; un clima temperato, mai freddo e mai caldo, ha consentito a tutti di procedere





disinvoltamente.

Guidati dalle signore, che, come sempre hanno maggiore sensibilità, esprimiamo la nostra riconoscenza a Laura, che compie gli anni, regalandole uno splendido libro di foto (e commenti in tedesco...) sulla storia degli insediamenti degli ultimi 150 anni su Eiger e Jungfrau: ferrovie, rifugi, gallerie, ghiacciai...

Anche Laura vuole festeggiare e ci fa trovare una torta svizzera (panna e frutta): niente male!

La giornata si chiude, ancora una volta, sotto una pioggia battente.

Facciamo ancora qualche progetto per il giorno dopo: chi ha visitato il lago di Thun pensa di andare a Brienz e viceversa, sperando nella clemenza del tempo; ci basta una mezza giornata, perché alle ore 13 abbiamo il treno di fine percorso.

9 agosto

Siamo fortunati: poche nuvole lasciano ampi spazi di sereno e ci invitano all'ultimo giro turistico.

Con Valter, sempre al mio fianco, prendiamo il treno per Brienz, assieme a Alberto, Grazia, Marina, Gabriella e Rodolfo.

Ancora una volta entrano in funzione le macchine fotografiche, perché stiamo visitando una cittadina piccola ma simbolo dell'ordine e della struttura lineare che vediamo nell'iconografia della Svizzera. Le case sono tutte in legno lavorato ad intaglio, i prati sono tutti verde smeraldo, gli orti hanno

la verdura allineata come i soldati di un esercito tedesco, il silenzio è rotto appena da qualche sussurro, il lago è piatto, senza increspature, il treno passa con un lieve sussurro; la chiesa "riformata" è aperta e sita nel punto più panoramico, circondata da un prato pettinato di verde, come un "dandy" di inizio '900; l'interno è pulito e ordinato come l'esterno: probabilmente chi la frequenta si porta da casa scopetto, paletta e detersivo e spray per lucidare il legno...

Con il passo del bighellone, in un'ora l'intero paese è totalmente visitato e si ritorna alla stazione per il rientro.

Abbiamo però visto una nuova sorprendente faccia della Svizzera che vive, come il resto d'Europa, una crisi che tocca anche il turismo: ai foltissimi gruppi di orientali (giapponesi, sudcoreani e cinesi) che vengono sfornati a ritmo forsennato ai piedi di Eiger, Mönch e Jungfrau dai treni a cremagliera, qui troviamo il vuoto totale; per la prima volta vediamo una signora che si affaccia al balcone di casa e ci chiede se abbiamo bisogno di una camera e una cameriera d'albergo che ci invita a fermarci nella sua struttura...

Forse anche la Svizzera dovrà abbassare le pretese e potremo finalmente assaporare un caffè a meno di 3,5 franchi e un tè alla menta a meno di 4 franchi; e forse lasceranno sedere sulla panca il viandante stanco, che accompagna un consumatore, senza intimargli di pagare 2 franchi, con tono da lager nazista.

Tornati all'ostello, si consuma l'ultimo pasto frugale e alle ore 13 inizia il rientro che, con cambi successivi, si chiuderà alle ore 19.

Le ferrovie svizzere sono costrette a sopportare i nostri schiamazzi, ma la nostra soddisfazione è grande e deve esprimersi con battute, racconti, spiritosaggini e le immancabili foto di panorami, ormai senza alcun significato.

Abbiamo goduto di scorci incantevoli e, ora, tutto sembra banale: persino il lago Maggiore, peraltro ammirato tra le piante che circondano la ferrovia; ma la macchina fotografica scatta immagini quasi in automatico.

Grazie Laura: hai organizzato uno splendido percorso; anche Rodolfo è entusiasta pur essendosi mosso solo col treno.



Grazie gruppo intero: con allegria e solidarietà ha consentito di superare dislivelli e intemperie, come se si trattasse di condizioni ideali per un trekking.

E tutto questo durante... "Sei giorni una estate"!

Emilio



Ho preso in "prestito" il titolo del mio articolo dal celebre film di Fred Zinnemann "Cinque giorni una estate" in cui un bravissimo Sean Connery interpreta il ruolo di un cinquantenne medico scozzese in vacanza con la giovane nipote sul gruppo del Bernina nelle Alpi Svizzere.

La storia è drammatica perché si sviluppa intorno all'amore "sbagliato" della giovane Kate per lo zio Douglas, storia che troverà il suo epilogo finale durante una tragica escursione in cui la loro giovane guida alpina Johann (che nel frattempo si è innamorato di Kate) morirà precipitando dalla montagna.

Tuttavia è proprio su queste montagne svizzere che le vite dei tre personaggi del film (lo zio, la nipote, la guida alpina) si intrecceranno nei "cinque giorni" più intensi e forse più importanti di tutta la loro esistenza.

Ed è questo il significato che ho voluto dare al nostro trekking sull'Oberland bernese: mi piace pensare che l'amicizia, l'allegria che qui abbiamo trovato e "l'intimità" con la quale abbiamo condiviso le bellezze di queste montagne, abbiano anche per noi rappresentato uno dei momenti più belli, intensi ed importanti della nostra vita. Momenti che non potremo dimenticare.

E tutto questo durante... "Sei giorni una estate"!



C'era una volta una donna sposata da poco, che aspettava un bambino e che non vedeva l'ora di averlo per far contento suo marito. I due abitavano in una casetta tutta loro, con un orticello e una vigna che confinavano con l'orto delle orche: in mezzo c'era soltanto un muretto abbastanza basso che permetteva di vedere tutto e bene dall'altra parte.

Un giorno la donna, che se ne sta alla finestra pensando ai fatti suoi, vede nell'orto delle orche un fascio di prezzemolo che non finisce più, verde e rigoglioso come non mai e le prende voglia di assaggiarlo: "Ma che bel prezzemolo! Vorrei proprio farmene una bella scorpacciata. . ."

Il marito non c'è perché è a lavorare, ma non ci sono neanche le orche, che di giorno sono sempre in giro e non si fanno mai vedere e che aspettano le ombre della notte per tornare a casa.

La donna si fa coraggio e scende a strapparne una bella manciata; poi se ne torna a casa tutta contenta e se lo pappa in santa pace.

Il giorno dopo è di nuovo alla finestra e le riprendono le voglie: "Ma che bel prezzemolo! Quello che ho preso ieri l'ho già digerito e dimenticato e vorrei farmi un'altra bella mangiata..."

Detto fatto, va di nuovo giù e strappa tutto quello che resta del cespuglio di prezzemolo e se lo porta a casa per gustarselo con calma.

Alla sera del secondo giorno, quando è buio, le orche se ne tornano a casa con sulle spalle i sacchi pieni degli ingredienti indispensabili per la preparazione dei loro intrugli: ali di pipistrello, occhi di civetta, unghie di gatto e code di topo.

Dopo averli svuotati nel grosso pentolone sul fuoco della cucina, una di loro fa all'altra: "Va' a prendere una grossa manciata di prezzemolo..."

Quella si precipita, ma torna subito dopo con le pive nel sacco: "Non so proprio che cosa sia successo: ancora ieri c'era un grosso cespo di prezzemolo in giardino ma adesso non ce n'è più nemmeno l'ombra".

"Andiamo a controllare, non può essere

sparito!" è la risposta della terza.

Scandagliano qua e là, ma senza trovare niente scorgono però delle pedate umane e decidono di fare la guardia.

Per questo, il giorno dopo, prima di uscire per il solito giro, fanno entrare la più piccola di loro in una giara che aveva un buco all'altezza degli occhi e le dicono di stare ben attenta a qualsiasi movimento.



Ed ecco che, dopo un'oretta, scavalca il muro la solita ingorda che, avendo preso troppo gusto al prezzemolo, aveva deciso di andare a vedere se ce n'era dell'altro da un'altra parte del giardino.

L'orchetta, che ha il cervello fino, capisce al volo che si tratta della ladra e la ferma subito:

"Ma che brava! E adesso, come la mettiamo?"

La sposina chiede pietà: "Non dire alle altre che la ladra sono io! Cosa vuoi: io sono incinta e mi vengono delle voglie che non so resistere. . ."

"Non posso farci niente: chi decide è la più vecchia e bisogna aspettare fino a stasera... Passa da noi domattina, dopo che tuo marito è andato a lavorare" replica l'orchetta.

Quella notte stessa le tre orche fanno il loro conciliabolo e il mattino seguente, dopo una notte senza sonno e piena di incubi, la vicina bussava con affanno alla porta.

Dopo che è entrata, si sente dire dalla più grande: "Abbiamo preso una decisione : per adesso vi lasciamo andare ma, quando nascerà il bambino, lo darete a noi che ve lo faremo crescere".

Pur di scappare, la donna accetta subito, senza pensare troppo al destino che toccherà al suo bambino.

E sì, perché le intenzioni delle orche erano ben diverse: il bambino lo volevano tenere con loro, per poi cuocerlo a puntino e mangiarselo in santa pace .

Passa un po' di tempo e finalmente nasce questo bambino, che poi era una bambina, bella, bionda e con gli occhi celesti ed anche simpatica, gentile, sana come un pesce, furba come un gatto e vispa come un uccellino.



La piccola cresce in fretta e dopo un po' è già in giro a fare le commissioni per la mamma.

Ed ecco che un bel giorno incontra le orche, che le dicono: "Ehi, bella bambina, di un po' a tua mamma che si ricordi della promessa che ci ha fatto".

"Glielo dirò di sicuro", risponde gentile la bambina.

E, non appena entra in casa ripete alla mamma la richiesta delle orche. Quest'ultima, che era in soprappensiero, non ci fa caso e le dice: "Ma sì, digli che si prendano pure quello che gli ho promesso".

Il giorno dopo la bambina incontra nuovamente le orche, che le chiedono se ha parlato con la mamma.

Quando la piccola riferisce la risposta della madre, la prendono al volo e la fanno entrare in uno dei loro sacchi neri, per portarsela subito a casa, poi si chiudono in cucina, tutte e tre intorno al tavolo, la fanno uscire dal sacco e vedono che è proprio piccolina.

E allora decidono: "Non la facciamo fuori subito; prima le diamo un bel po' da mangiare e poi, quando è bella grassa, ce la mangiamo condita a dovere".

E intanto, pensano bene di farle fare un mucchio di lavori: pulire la casa, raschiare il pentolone dei loro intrugli magici, andare a prendere l'acqua al pozzo.

La bambina è triste perché non ha la mamma, senza però sapere che si trova così vicina.

Un giorno, mentre sta per tirare l'acqua dal pozzo, sente il lamento di un gatto e, sporgendosi, lo vede sul fondo che sbraita a più non posso.

"Cosa ti è successo?", chiede la piccolina.

"Povero me, mentre facevo la lotta con un cane lupo, mi ha dato una spinta e mi ha fatto cadere in fondo al pozzo".

"Poverino, ci penso io a tirarli su!", fa la bambina mandando giù il secchio, che poi torna su con dentro un magnifico gatto nero, con due occhi che scintillavano come la brace.

Quest'ultimo non smette di ringraziarla e poi le dice: "Stammi a sentire, Prezzemolina: non ti posso spiegare, ma io sono un gatto speciale! E perciò, quando ti troverai in difficoltà, devi solo chiamarmi per nome, Gatto Berlacco!, e io verrò subito in tuo aiuto".

"Lo farò di sicuro!" risponde la piccolina, fuori di sé dalla contentezza per aver trovato un amico, perché capiva che delle orche si poteva fidare poco.

Una sera, sul tardi, rientrano le orche e si mettono a confabulare tra di loro. Una dice: "Adesso Prezzemolina è già bella grassottella: prima le diamo una botta in testa, poi la prepariamo con tutti i gusti e la mettiamo nel forno".

"Ma come si fa, è così in gamba e fa tutto quello che le viene chiesto. Dovremmo darle qualcosa di impossibile da fare e poi, per punizione, farla fuori e mangiarcela", replica un'altra.

Sono tutte d'accordo e perciò chiamano Prezzemolina per dirle: "Stacci bene a sentire: adesso vai nel ripostiglio del carbone, che è proprio sporco, e dai il bianco dappertutto".

La bambina resta senza parole e quasi quasi si mette a piangere, ma subito dopo le viene in mente il suo amico e allora lo chiama: "Gatto Berlacco!"

Questo arriva come un fulmine e le dice: "Hai fatto bene a chiamarmi: non ti preoccupare che ci penso io..."

E, con una parola magica, in un attimo fa diventare bianco come un lenzuolo il ripostiglio del carbone, che era tutto nero.

Prezzemolina non sta nella pelle dalla gioia e lo bacia sul naso per ringraziarlo.

"Di niente", fa il gatto, che subito scompare.



Alla sera rientrano le orche, che restano di stucco: "La bambina è un portentoso e sa fare di tutto. Dobbiamo inventarne un'altra, più

difficile".

La chiamano di nuovo e le dicono: "Sei stata brava, ma adesso devi andare dalla maga Soffia-e-Risoffia e rubarle la gabbia con l'uccello Biscotto-Binello per poi portarcelo qui".

"Povera me, ma questo è impossibile!", risponde la piccolina che sta di nuovo per piangere.

"Poche storie, domattina te ne vai e cerca di rientrare per le nove di sera".

Per Prezzemolina c'è una sola speranza: "Gatto Perlacco!"

Ed ecco il suo amico arrivare di corsa: "Stai tranquilla, non c'è problema. Ti do queste tre cose da portarti dietro: un mortaio di marmo con il pestello di legno, una torta pasqualina e una pignatta di strutto. Quando arriverai a casa della maga, nell'atrio troverai una strega che cerca di fare il pesto picchiando coi pugni sulla pietra: allora tu le dai il mortaio con il pestello, le spieghi come si usa e le chiedi di lasciarti passare. Poi, un po' più in là, davanti alla porta, ci saranno le guardie della maga Soffia-e-Risoffia: tu gli regali la torta pasqualina e vedrai come saranno contente".

"E della pignatta di strutto che cosa ne faccio?" chiede timidamente Prezzemolina.

"Dietro le guardie c'è una porta incantata: mentre loro sono intente a mangiarsi la torta pasqualina, tu ungerai ben bene i cardini e potrai entrare senza fare rumore", conclude il gatto.

"Sei un tesoro, farò tutto quello che mi hai detto...", aggiunge la bambina, che si fida in tutto e per tutto del suo amico.

I due si salutano con grandi baci e abbracci e il gatto vola via. Cammina e cammina, Prezzemolina

arriva a casa della maga Soffia-e-Risoffia e trova tutto come le aveva detto il gatto.

Per prima c'è una strega, che picchia coi pugni sulla pietra e si lamenta: "Ma guarda un po', non riuscirò mai a fare il pesto in questo modo".

La bambina le dà il mortaio di marmo e il pestello di legno, spiegandole in lungo e in largo come si

chiamano e a che cosa servono e come, per

fare il pesto, bisogna mescolarci dentro il basilico, l'aglio, i pinoli, il pecorino e il parmigiano.

La strega, che non sapeva come si faceva il pesto perché non era di queste parti, la lascia passare tutta contenta e si mette subito all'opera.

Subito dopo ci sono le guardie, che la fermano: "Dove te ne vai, bella bambina?"

"Sono venuta fin qui a portarvi un regalo: una torta pasqualina", risponde Prezzemolina.

"Una totta pasqualina? E cos'è?", chiedono i soldati, che anche loro non erano di quelle parti.

Poi si buttano sulla torta mai vista e cominciano a mangiarla con gusto, trovandola buonissima e divertendosi a tirare fuori le uova con le dita.

La bambina ne approfitta per scappare e per raggiungere la porta: ne unge ben bene i cardini e questa si apre senza fare il minimo rumore.

Dentro c'è una sala grandissima, con una scala di marmo meravigliosa, che ha il corrimano tutto tempestato di rubini.

Prezzemolina sale in cima alla scala e trova una scalettina bellissima, tutta di cristallo, appesa alla quale c'era la gabbia con dentro l'uccello Biscotto-Binello.

Quest'ultimo fischiava delle serenate con una voce da tenore, allegro come una pasqua. La piccola stacca la gabbietta e la nasconde in un cesto con una salvietta sopra; dà poi un dolcino all'uccello per farlo smettere di cantare.

Passa con noncuranza davanti alle guardie, che stanno finendo di mangiare la torta pasqualina e poi alla strega, che continua a pestare nel mortaio: tutti la salutano e la ringraziano.

Prezzemolina si mette a correre, perché ha già sentito rintoccare le nove.

Ed ecco che, quando arriva a casa delle orche, trova sulla porta il suo amico gatto che, non appena la vede, si trasforma davanti a lei in un bellissimo principe.

"Gatto Berlacco, ma cosa succede!", esclama la bambina.

"Non aver paura, sono sempre io... Le orche

mi avevano fatto un sortilegio trasformandomi in un gatto nero ma adesso, grazie al fatto che sei riuscita a portare qui l'uccello Biscotto-Binello, sono ridiventato quello di prima", le spiega il principe.

"Questa storia non mi convince: le orche sarebbero così sceme da mandarmi a prendere l'uccello

Biscotto-Binello, sapendo che poi tornavi quello che eri?", ribatte la bambina, che era troppo intelligente.

"Intanto non pensavano che ce la facessi e poi non sapevano che io, senza farmene accorgere, avevo imparato da loro tutti gli incantesimi", replica il principe.



E, per toglierle ogni dubbio, la invita a scendere in cantina dove deve farle vedere una cosa.

Quando apre la porta, il principe Gatto-Berlacco le indica tre statue appoggiate alla parete, dicendole: "Quelle sono le orche: i loro poteri magici sono passati a me, che me ne servirò solo per fare del bene.

E come prima cosa, le ho trasformate in marmo perché non facciano più del male a nessuno!"

Mauro



Terra di acque termali, il Piemonte annovera una quantità non indifferente di fonti sparse non solo nell'arco alpino, ma in tutto il suo territorio collinare e di pianura.

Le fonti montane di acqua termale hanno una tradizione secolare, con benefici curativi che risalgono al periodo dell'impero romano. Fonti di acque salso bromo iodiche sulfuree, fanghi termali, inalazioni, aerosol sono tra le cure più utilizzate dagli stabilimenti che vanno da Valdieri, Vinadio, Lurisia, Garessio nelle valli cuneesi a Bognanco, Crodo nel Verbano Cusio Ossola.

Suggerimento per chi non ha mai potuto apprezzare, dopo una impegnativa camminata o dopo una lunga sciata, l'esperienza di immergersi nelle acque termali lasciandosi avvolgere da un caldo benessere. Il bagno in acqua termale è un'esperienza emozionale che già gli antichi romani conoscevano e frequentavano, un vero e proprio rito tra terra e cielo.

A seguito di una mia esperienza di alcuni anni fa alle terme di Vinadio con alcuni amici uetini, dopo una lunga giornata di sciata nel comprensorio cuneese è rimasto il ricordo piacevole di un momento in cui montagna e cielo si specchiano nell'acqua termale raccolta nelle piscine a cielo aperto.

Le acque termali di Vinadio hanno dato risonanza all'intera valle Stura. Conosciute già nell'antichità pare che fossero frequentate dai romani, in particolare quando venne costruita la famosa via Emilia, che attraversava Tortona, Acqui e Benevagienna, tagliava la

valle Stura e conduceva alla Gallia. Sorsero gli stabilimenti delle terme allora chiamati "loggiamiento delle acque", poi "fabbriche delle terme", si narra di una misteriosa stanza "da cui tra i fanghi immersi zampillavano acque bollenti".

Come non ricordare tra le peripezie sui monti della Valle Gesso, la deliziosa sosta protratta alle Terme reali di Valdieri, a quota 1370 metri, caratteristiche per lo scorrimento delle acque termali su gradinate in pietra, che generano alghe dette impropriamente "muffe", conservate in acqua calda e poi usate per impacchi nella cura delle malattie dermatologiche.

Durante una uscita con le racchette di quest'inverno in Valle Gesso, percorrendo a piedi il fondovalle sino alle terme, in quanto chiusa la strada di accesso, immersa nel silenzio e avvolta da una spessa coltre nevosa, e poi proseguendo sino alla pittoresca Palazzina di Caccia del Valasco, mi sono immaginata come doveva sembrare a metà dell'800 la valle, rappresentata da una realtà popolare e periferica, percorsa da una stradina sterrata che partiva da Sant'Anna di Valdieri, e le Terme che ebbero grande impulso solo con il re Carlo Alberto e poi con il re di Sardegna Vittorio Emanuele II e il Conte Camillo Benso conte di Cavour, i quali fecero realizzare lo stabilimento, oggi Terme Reali.

La tradizione delle acque termali è ben radicata in tutto il Piemonte, così anche nelle valli Ossolane, come Crodo e Bognanco. Queste fonti hanno una storia legata soprattutto alla collocazione geografica del loro territorio, il confine naturale con la Svizzera. Trovandosi su territori di passaggio verso l'Europa centrale e il Mediterraneo, i popoli del nord le conobbero e le frequentarono. Tant'è che un esempio di notorietà delle acque benefiche di Crodo risale al periodo dei crociati, che, di ritorno dalla Palestina, distrutti dalle infezioni contratte nel medio oriente, si fermarono



lungo la via del sale e alla ricerca di un ultimo ristoro miracolosamente molti si ripresero bevendo le acque termali guarendo e così potendo ripartire per il nord Europa, da cui provenivano.

Nella storia è intervenuta una lenta ma profonda trasformazione culturale del termalismo: da turismo termale aristocratico a turismo termale borghese. Il ricorso alle acque termali si è imposto nell'800 a seguito del decollo del turismo montano favorito dalla moda dell'alpinismo, per poi divenire nel '900 una modalità di prevenzione delle malattie, legata a uno stile di vita più sano, coadiuvato da una alimentazione più attenta e corretta. Le cure termali di alta montagna rappresentano un aiuto terapeutico per far fronte alla vita frenetica della città, allo stress lavorativo. Queste condizioni fanno sì che si intensifichino gli interventi di riqualificazione delle strutture.

Il termalismo subisce successivamente una ulteriore fase, che vede una particolare specializzazione territoriale delle strutture. Si assiste a uno sviluppo importante di cure assistite, garantite con sussidi da parte degli enti pubblici di assistenza in alternativa ad altre prestazioni sanitarie. Questa fase produce un effetto moltiplicativo delle strutture, e, qualora le stazioni termali non riescano a diversificare la loro offerta turistico-termale, come ad esempio realizzare strutture congressuali o promuovere prodotti sempre più attenti ai bisogni dei consumatori, queste entrano in una crisi progressiva. La causa principale è dovuta all'aggravio dei costi da sostenere per le manutenzioni delle strutture imponenti.

Oggi il termalismo si sta orientando al comparto del benessere salutistico. Pur in presenza di una riduzione di interventi finanziari pubblici, il cui effetto è stata la diminuzione della richiesta di trattamenti terapeutici di prevenzione, cura e riabilitazione, si stanno affermando nuovi modelli di consumo legati alla domanda di servizi per l'acquisto e il mantenimento del benessere psico-fisico.



*Alessi e l'acqua "ardente" di Bognanico
In una cartolina d'epoca*

Le acque termali della nostra montagna, seppure meno sfarzose e imponenti di tante altre disseminate in altre regioni, non rappresentano solo storia, salute, offerta turistica, ma costituiscono un fattore occupazionale strategico per il futuro economico delle terre alte piemontesi. Infatti i nuovi interventi pubblici previsti per la loro riqualificazione e per la riconfigurazione delle strutture, considerata la loro prerogativa pubblica, avranno rilevanti effetti occupazionali diretti ed indiretti sull'economia di quel territorio.

*...dopo una lunga serie di reciproco
misconoscimento, solo a partire dalla seconda metà
degli anni '90 e, in misura più accentuata e
convinta, dai primi anni del terzo millennio,
l'abbinamento terme-benessere e l'intersostituibilità
dei due concetti appaiono in tutta la loro vigorosa
portata, con il turismo termale che viene associato
sempre più dai numerosi tour operator italiani alla
vacanza benessere, destinata essenzialmente a
riscoprire e a consolidare l'aspetto migliore
dell'individuo attraverso un'accurata rigenerazione
globale e proficua cura di sé con trattamenti
naturali, gli unici in grado di avviare una
disintossicazione dell'organismo e un effettivo
rinvigorimento complessivo.*

Sebastiano Monti, Geografia e Termalismo, 2006

Laura

Belle Rose

Uno dei più bei canti della Valle d'Aosta, incentrato sul dialogo tra una pastorella ed un uomo che, innamoratosi di lei, vorrebbe portarla a lavorare al suo servizio in un ricco palazzo di città.

Ma la pastorella non accetta, preferendo pascolare gli agnelli e vivere nella sua capanna tra i monti.



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

BELLE ROSE

Que fais-tu là-bas, ma jolie bergère?

*Moi, je garde mes mouton blancs, belle rose
du printemps!*

Combien gagnes-tu pour ton salaire?

*Moi, je gagne mes cinq cent francs, belle rose
du printemps!*

Veux-tu venir a mon service?

*Moi, je t'en donnerai autant, belle rose du
printemps!*

Quitte ces bois et ton village

*et laisse là tes mouton blancs, belle rose du
printemps!*

Viens avec moi, blonde berère,

*ne song plus aux fleurs des champs, belle
rose du printemps!*

Si tu savais combien je t'aime,

*ils souriraient tes yeux charmants, belle rose
du printemps!*

Elle me dit en un murmure:

*Je reste avec mes agneaux blancs, belle rose
du printemps!*

Oh, j'aime mieux notre chaumièere

*que tous vos beaux palais luisants, belle rose
du printemps!*

Bergère, adieu! Sur la motagne

*mon rêve est mort en un istant, belle rose du
printemps!*

Mais, dans mon ciel, petite étoile,

*tu brilleras ancor longemps, belle rose du
printemps!*

BELLA ROSA DI PRIMAVERA

Cosa fai laggiù, mia graziosa pastorella?

*Io accudisco i miei montoni bianchi, bella rosa
della primavera!*

Quanto guadagni per il tuo salario?

*Io guadagno i miei cinquecento franchi, bella
rosa della primavera!*

Vuoi venire al mio servizio?

*Io te ne darò altrettanti, bella rosa di
primavera!*

Lascia questi boschi e il tuo villaggio,

*e lascia qua i tuoi montoni bianchi, bella rosa
della primavera!*

Vieni con me, bionda pastorella,

*non pensare più ai fiori dei campi, bella rosa
della primavera!*

Se tu sapessi quanto ti amo,

*i tuoi occhi deliziosi sorriderebbero, bella rosa
della primavera!*

E lei mi dice in un sussurro:

*io resto con i miei agnelli bianchi, bella rosa
della primavera!*

Oh, io preferisco la nostra capanna

*piuttosto che tutti i vostri palazzi luccicanti,
bella rosa della primavera!*

Pastorella addio, Sulla montagna

*il mio sogno è morto in un istante, bella rosa
della primavera!*

Ma, nel mio cielo, piccola stella,

*tu brillerai ancora a lungo, bella rosa della
primavera!*

Armonizzato da TEO USUELLI, il canto è stato inserito nel film ITALIA K2 1954 per ricordare la morte della guida alpina valdostana Mario Puchoz durante la salita al K2

Nel film il canto è interpretato dal CORO SAT di Trento.

Teo Usuelli nasce "casualmente" (disse lui) a Reggio Emilia nel 1920.

Alla fine degli anni trenta si trasferisce a Milano per seguire i corsi di composizione presso il Conservatorio "Giuseppe Verdi", diplomandosi in canto corale, musica e polifonia.

Dopo essere stato partigiano nella seconda guerra mondiale, nel 1948 si trasferisce a Roma, dove

inizia la sua attività di compositore per il cinema ed il teatro, lavora anche per la televisione e per le colonne sonore di documentari, tra cui quelli di Michelangelo Antonioni, sino all'incontro con il regista Marcello Baldi, che gli commissionerà le musiche per il film Italia K2.

La conquista italiana del K2, grazie alla storica

ascensione di Lacedelli e Compagnoni il 31 luglio 1954, venne celebrata nel 1955 dal film "Italia K2" le cui musiche originali vennero arrangiate da Teo Usuelli ed eseguite dal Coro della SAT di Trento.

In quella circostanza Usuelli rielaborò due famosi canti popolari della Val d'Aosta, "Belle rose du Printemps" e "Montagnes valdotaines".

Nella prima parte del film Usuelli è chiamato a sottolineare una grandiosa scena panoramica sulle Alpi e, con esso, a descrivere la gioia del vivere in montagna. Per farlo elabora un brano popolare della Valle d'Aosta, Belle Rose, appunto.

In modo talmente geniale, semplice, immediato che di lì a poco "Belle Rose" ebbe una notevole diffusione ed è tuttora patrimonio di numerosi cori di montagna. Complice di questo successo, a dir del vero, la cultura Trobadorica a cui è riconducibile il testo originale.

"Belle Rose du Prime temps" è dedicato a una pastorella. Intervistato telefonicamente, nel 2005 dal giornalista Gabriele Arlotti, disse:



"Cercavo un canto particolare che ben si adattasse alle montagne. In Belle Rose trovai la suggestione che cercavo". "Montagnes valdotaines" commenta la sequenza in cui lo sfortunato scalatore Mario Puchoz, esanime, viene calato a valle dai compagni.

Nel 1959 conosce Marco Ferreri di cui comporrà le colonne sonore della maggior parte dei film.

È stato autore di importanti canzoni alla fine degli anni cinquanta tra cui Meravigliose labbra, lanciata nel 1959 da Johnny Dorelli.

È stato anche un importante ricercatore nel campo della musica medievale e rinascimentale, trascrivendo in chiave moderna canti popolari e corali; insegnante e docente di composizione presso i Conservatori di Bologna, l'Aquila e Trento.

Aveva sposato l'attrice e doppiatrice Deddi Savagnone, sorella di Rita Savagnone.

Valter

Mario Puchoz morto durante la salita al K2 e copertina della Domenica del Corriere dedicata allo storico evento



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.

Questo mese la rubrica del Mestolo d'Oro vi farà fare un viaggio nel tempo passato portandovi nelle risaie del vercellese e proponendovi alcune ricette della tradizione popolare contadina legata alla rana!

Si, avete capito bene... alla rana... il "cibo dei poveri" durante il secolo scorso... che veniva pescata con la canna dai cosiddetti "ranatè"... di notte alla luce del "lanternin"...

Le rane oggi sono una prelibatezza per palati fini ma anche nel passato, quando era possibile catturarne, venivano cucinate in vari modi, in base anche alla quantità di cui si disponeva.

Le ricette potevano anche avere lo stesso nome, ma essere leggermente diverse da una famiglia all'altra o da un paese all'altro, sempre in base alla disponibilità degli ingredienti o ai gusti particolari delle famiglie contadine (come si dice... "De gustibus non disputandum est").

Ed eccovi quindi 4 storiche ricette con cui potrete deliziare i vostri commensali o che potrete degustare direttamente presso la 38° Sagra della Rana organizzata dagli amici Vercellesi del Rione Cappuccini durante questo mese di settembre!

Rane fritte e polenta



INGREDIENTI (Dosi per ogni persona)

- un buon numero di rane per ogni commensale
- burro nostrano quanto basta
- sale

PREPARAZIONE

Dopo averle spellate e pulite bisogna incrociare, ad ogni rana, le zampe posteriori per tenerle più "unite".

In una padella si fa rosolare il burro nostrano (un tempo non si disponeva di olio, se non per condire la verdura) e poi si dispongono le rane, salandole a piacere.

Dopo alcuni minuti, si girano le rane ad una ad una e si salano dall'altro lato. Quindi si abbassa la fiamma, girandole ogni tanto in modo da farle cuocere bene anche all'interno.

Non bisogna però eccedere: 15 minuti, al massimo, sono sufficienti per ultimare la cottura. Nel frattempo si prepara una bella polenta, che accompagnerà le rane fritte e che servirà a raccogliere il burro in cui sono state cotte, diventato alla fine un ottimo sugo.

Prima di cuocerle alcune persone le passano nella farina bianca, mentre altre le impanano come cotolette.

Frittata di rane



INGREDIENTI (Dosi per ogni persona)

- 3 o 4 rane per ogni persona
- 2 uova
- una manciata di Grana Padano
- sale
- burro nostrano
- olio extravergine

PREPARAZIONE

In una padella si fanno rosolare burro e olio.

Si aggiungono quindi le rane, salandole da entrambi i lati, continuando la cottura come se dovessero friggere. In una terrina si mettono le uova, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale.

Si sbatte il tutto con una forchetta in modo da far amalgamare bene gli ingredienti. Quando le rane sono quasi cotte, si aggiunge questo preparato e lo si lascia addensare bene prima di girarlo tutto assieme, in un unico blocco: cosa non sempre facile.

La frittata è cotta quando ha raggiunto un bel colore dorato: solo allora può essere tolta dalla padella e suddivisa in parti.

Minestra con le rane



Si tratta di un piatto spesso preparato da quei boscaioli che, durante il loro lavoro, si imbattevano in qualche rana solitaria.

INGREDIENTI (Dosi per ogni persona)

- 3 o 4 rane per ogni persona
- acqua quanto basta
- burro
- dado o sale grosso
- riso (una manciata per ogni persona più

una)

- formaggio grattugiato, meglio se Grana Padano

PREPARAZIONE

In una pentola si mette il quantitativo di acqua necessaria per fare la minestra e si aggiungono il burro e il dado o il sale, portando il tutto a ebollizione.

In una garza ben pulita si racchiudono le rane creando una sorta di fagottino, e le si mette nell'acqua, lasciando bollire il tutto per almeno venti minuti.

Si toglie quindi il sacchetto e, con un po' di pazienza, si eliminano tutti gli ossicini rimettendo nella pentola la carne ottenuta e aggiungendo il riso, che dovrà cuocere per circa mezz'ora.

Quando la minestra è stata messa nei piatti, la si cosparge di formaggio grattugiato a piacere. Il sapore è veramente delicato.

Qualcuno usa anche la pasta ma i veri buongustai prediligono il riso, come per la minestra con le lumache.

Torta di rane



INGREDIENTI (Dosi per ogni persona)

- 3 o 4 rane per ogni persona
- pane bagnato
- bietola (solo la parte verde)
- formaggio grattugiato
- uova
- un ciuffo di prezzemolo tritato
- sale
- burro
- cipolla
- olio di semi

PREPARAZIONE

Preparare anzitutto un polpettone con pane, formaggio, uova, sale, prezzemolo e una manciata di bietole cotte tritate: le dosi dipendono dalla quantità dei commensali.

In una padella bisogna quindi fare un soffritto usando burro e cipolla, che deve essere rosolata sino a farla imbiandire.

Aggiungere quindi le rane e salarle da entrambe le parti, abbassando la fiamma e rigirandole spesso per farle cuocere anche all'interno.

Quando sono pronte le si mette momentaneamente in un piatto.

Nella stessa pentola in cui le si era fatte cuocere si versa un po' di olio di semi, adagiandovi quindi metà del polpettone.

Sopra vi saranno disposte le rane, che andranno poi ricoperte col resto dell'impasto.

A questo punto bisogna spianare la superficie e infornare a media temperatura, per 35-40 minuti. Se fosse necessario bisognerà regolare la fiamma per accelerare o rallentare la cottura.

La torta sarà pronta quando avrà assunto un bel colore dorato e la tendenza a staccarsi dai bordi della padella.

Spesso la torta di rane viene accompagnata dalla polenta

Mauro



Chianocco, la Gran Gorgia, il torrente Prebec e le catastrofiche alluvioni

L'alpe Gardinera, posta in bella posizione sulla sinistra orografica del Rio Prebec, può essere facilmente raggiunta percorrendo la riposante traccia che parte da Pavaglione e che costeggia lungamente una ingegnosa canaletta, ora asciutta, che portava l'acqua del torrente alla borgata.

Una bella mulattiera poi prosegue alzandosi con i ripetuti e ripidi tornanti che permettono alla fine di salire all'alpeggio che può essere raggiunto anche da Strobietti, borgata posta sulla strada per l'alpe Le Combe, abbreviando non poco il percorso.

L'alpe Gardinera infatti, o la superiore alpe Colone, sono i due punti che meglio permettono l'osservazione diretta della Gran Gorgia, spettacolare incisione a "V" dovuta a processi di erosione svoltisi nei secoli passati; ha pochi eguali in tutto l'arco alpino sia per le notevoli dimensioni che presenta, sia per l'aspetto paesaggistico.

La sua etimologia (la Gran Gorgia, cioè la grande gola) presenta infatti uno squarcio lungo c.ca 600 metri, largo 140 e profondo dai 60 ai 70 metri.

La forma della Gran Gorgia ricorda quello di una gigantesca penna d'oca con le nervature laterali molto marcate e si trova nella parte alta dell'alveo del torrente Prebec a margine della Riserva Naturale dell'Orrido di Chianocco con la stazione del Leccio e le piramidi di erosione di Molè.

Secondo una fonte storica si sarebbe formata nel corso di un evento alluvionale risalente al XV secolo.

In quella occasione, probabilmente, si generò una voragine che portò a valle l'equivalente di 1.500.000 metri cubi vario materiale formando allo sbocco un enorme cono di deiezione.

Quando si verificano questi eventi, l'asportazione del terreno da parte



*C'era una volta
Ricordi del nostro passato*

dell'acqua piovana non avviene con uniformità: le acque di scorrimento si concentrano in rivoli e formano incisioni dove il terreno presenta minore resistenza.

L'entità dell'erosione che ne deriva può assumere dei valori importanti e incidere profondamente il terreno lasciando tutto un disegno di creste e guglie che testimoniano l'antico livello del terreno, come sono ben visibili, nel vallone del torrente Prebec, le erosioni della borgata Molè o il chouquè vicino a Margrit.

In caso di forti precipitazioni il torrente Prebec ha sempre trasportato a valle notevoli quantità di materiale solido, causa principale di ingenti danni materiali, rappresentando quindi una minaccia per l'abitato di Chianocco.

Curiosamente, contrariamente a quanto si pensa le più catastrofiche alluvioni, almeno le più recenti, non si sono necessariamente verificate nelle stagioni delle piogge, ovvero primavera o autunno, ma durante il periodo estivo.

Le prime notizie documentate, riguardanti piene disastrose del torrente Prebec, risalgono al 1300. Negli archivi troviamo poi notizie di alluvioni nel 1605, 1637, 1661, 1662, 1666, 1698, 1706 e 1728.

La Gran Gorgia e l'alpe Gardinera



Arrivando ai nostri giorni le notizie si fanno più precise e, a partire dall'800, i numerosi eventi alluvionali sono tutti documentati.

Di particolare gravità la piena del 2 giugno 1887, quando il torrente, a causa di un violento temporale, uscì dall'alveo immediatamente a valle di Chianocco distruggendo la frazione Roccaforte causando 6 vittime.

A questo seguirono eventi meno disastrosi, ma il 9 luglio 1923, dopo alcuni furiosi temporali, un violentissimo acquazzone staccò alcuni tratti di sponda del rio Pianfè, un affluente laterale del rio Prebec, originando una colata detritica.

Ma l'episodio più grave avvenne tra il 12 ed il 16 giugno 1957: l'intero bacino della Dora Riparia in quel periodo fu interessato da un gravissimo evento alluvionale.

Il Prebec rovesciò a valle in quell'occasione 50.000 metri cubi di materiale detritico spazzando via molte delle opere di imbrigliamento costruite in precedenza devastando case e colture sino a rovinare sulla ferrovia e sulla statale poste a valle.

I testimoni oculari affermano che, a seguito di precipitazioni eccezionali, si ebbero due ondate di piena. Nella prima, il materiale detritico trasportato, ostruì le luci del ponte ferroviario e della vicina statale 25; poi allo sbocco dell'orrido, poco a valle del Municipio, le acque si aprirono una breccia di c.ca 50 metri di larghezza trasportando a valle tronchi e massi di ogni dimensione che devastarono la frazione Vernetto rendendo inutilizzabili per molto tempo c.ca 100 ettari di terreno coltivabile nei pressi delle borgate Colombè, Vindrolere e Crotte.

“Tutto questo sconquasso è stato provocato dal temporale che si è scatenato sulla basse valle tra le 6 e le 9 di ieri mattina. Un temporale di una tale violenza che, diceva la gente, si vedeva tutto bianco. La montagna è franata in mille punti, chiudendo rii con dighe improvvisate; si sono formati alti bacini, poi l'acqua, quando ha superato tutti gli sbarramenti, è precipitata a valle con un'ondata travolgente”. (da LA STAMPA del 17 giugno 57).

In seguito sono stati segnalati un notevole trasporto di materiali solidi nel 1977 e altri

quattro modesti eventi di piena nell'aprile 1981, nell'ottobre 1993, nel maggio 1994 e nel novembre 1994.

Dalle notizie disponibili sugli eventi alluvionali degli ultimi due secoli, si può valutare che il torrente Prebec abbia una portata di piena degna di essere annotata e ricordata ogni 10 anni; se invece consideriamo solo gli eventi che hanno causato forti danni agli edifici e estesi allagamenti e danni alle coltivazioni, si ricava una frequenza media di un evento ogni 25 anni.

Un caro amico, parlando della valle di Susa, mi ricordava un vecchio proverbio forse poco conosciuto: *“Val Susa, o annia o brusa”*.

Cioè... *“Val Susa, o annega o brucia”*.

Beppe

Il chouquè nei pressi di Margrit



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!

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”!

Un impegnativo anello per la Punta Clotesse

- Località di partenza: Parcheggio a margine della strada per la Cotolivier sopra Vazon mt. 1750
- Dislivello: mt. 1130
- Tempo di salita: 5 ore e 15 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore c.ca
- Difficoltà: E Alcuni tratti EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

La lunga cresta di monti che da Oulx s'eleva separando la valle della Ripa, da quella della Dora, in alta val di Susa, presenta un primo tratto fitto di boschi dove, di tanto in tanto, s'aprono praterie con alpeggi e piccoli insediamenti oggi abitati solo nella bella stagione.

Sul crinale, sul primo rilievo di una certa



entità, sorge la chiesetta della Madonna della Cotolivier, mentre più su, oltre la Croce di S. Giuseppe, s'alza repentina una balza rocciosa avente come cima culminante la Punta Clotesse.

Partendo poco sopra Vazon e seguendo un percorso diverso dal solito e inconsueto, poco praticato, certamente non breve, questo itinerario raggiunge la rocciosa, massiccia cima, transitando per alcune borgate a monte di Desertes e poi per il ricovero militare diruto di Plan la Selle oltre il quale ci si alza raggiungendo un'ampia traccia posta di poco sotto il crinale sino a salire sulla panoramica Croce di S. Giuseppe.

Poi si percorre la traccia alternativa, che porta in vetta alla Punta Clotesse, partendo dal ricovero IX. Il tratto che conduce all'ampia conca erbosa posta sotto la cima, dove ci si immette sulla traccia che sale dal passo di Desertes, è riservato ad escursionisti più che esperti dovendo risalire un ripido tratto roccioso, un tantino esposto, su roccia assai friabile. Anche la discesa, per la normale, soprattutto la parte alta, è da affrontare con cautela perché scoscesa, presentando la traccia tratti ghiaiosi ed instabili per nulla agevoli da percorrere.

Dalla cima, segnata da un grosso ometto e da una croce, la vista s'apre ampissima verso ogni dove.

Si percorre la val di Susa raggiungendo Oulx dove, alla rotonda posta nel centro abitato, si prende a destra subito attraversando su di un ponte il torrente Ripa. Poco oltre, si piega a sinistra seguendo l'indicazione per la Cotolivier. La strada che si prende, a tratti ristretta, sale lungamente il ripido boscoso pendio e le svolte che seguono portano a raggiungere prima le poche case di Pierremenaud e poi, più avanti, la borgata di Vazon, posta in una splendida, panoramica, aperta posizione, dove l'asfalto termina, proseguendo la strada, ora diventata uno sterrato sempre in discrete condizioni, verso la Cappella della Madonna della Cotolivier e



Rocca del Lago e passo di Desertes dal ricovero VIII

verso i superiori alpeggi e oltre ancora. Continuando, appena superato il terzo tornante dopo l'abitato, si può lasciare l'auto presso il parcheggio segnalato posto a margine.

Si percorre un tratto di strada in ascesa trovando più avanti l'indicazione per Lauzet e Desertes. Al bivio si prende lo stradello che s'inoltra sulla sinistra, che porta ad un panoramico poggio, per poi intraprendere un lungo traverso pianeggiante che termina a Lauzet dove, accanto ad alcune case ristrutturate, più sotto emerge il vecchio borgo in totale abbandono, con i tetti coperti a scandole.

Si scende seguendo l'indicazione per Desertes; lasciata poi la traccia che prosegue verso Balbière, si piega a destra passando accanto ai ruderi dove inizia un lungo traverso pianeggiante che percorso conduce al termine sulla strada che da Desertes sale alla Grangia Millaure, mt. 1754. Lo stradello sul quale ci si immette, sale ripido e lo

si percorre sino all'ultima casa, e ancora oltre, sino al punto in cui, sulla sinistra, parte un'evidente traccia che subito s'inoltra in piano nei prati. Sempre evidente, certamente avente un'origine militare, traversa lungamente nel rado lariceto e nelle praterie pascolative, alternando lunghi tratti dove si sale di poco ad altri più ripidi, sino a che in lontananza di vede la costruzione diruta del ricovero di Plan la Selle, dominato dalla Rocca del Lago, che alla fine si raggiunge.

2 ore c.ca dal parcheggio

Sulla destra dei ruderi riparte evidente la traccia militare che da subito prende a salire il boscoso pendio praticando le numerose svolte che consentono, alla sommità, di immettersi su quella che transita sotto il crinale. Di poco più avanti si lascia la traccia che prosegue verso il passo di Desertes e per la Punta Clottesse, che percorreremo tornando, seguendo invece l'indicazione per la Croce di S. Giuseppe. Ancora una traccia militare s'insinua con pendenza regolare lungo il pendio che si fa erboso e le svolte che seguono portano a raggiungere prima i resti del diruto ricovero IX e poi il panoramico rilievo dov'è posta la Croce di S. Giuseppe mt. 2394.

1 ora e 15 minuti c.ca dal ricovero di Plan la Selle

Ritornati al ricovero IX di qui inizia l'impegnativo tratto che conduce in vetta alla Punta Clottesse.

Un lungo traverso ascendente porta verso la parte terminale della spettacolare conca dove al fondo agli instabili ghiaioni si sostituiscono pareti di roccia fatiscente. Dopo un primo tratto regolare, la pendenza s'accentua e il progredire diventa difficoltoso franando i ciottoli sotto i piedi. Fortunatamente la traccia è sempre segnata da bollini e da frecce rosse che indicano la via.

Al termine dei ghiaioni si affronta il tratto roccioso che risalito permetterà di uscire sul sovrastante crinale.

Facendo attenzione a dove si mettono i piedi, per piccole cenge, con semplici tratti



Beppe in vetta alla Punta Clottesse

d'arrampicata, disturbati dal fatto che la roccia è malferma ed insicura, friabile, finalmente si esce sulla sommità di un canalino dove la roccia è più stabile e tutto diventa più facile. Per un lungo tratto si percorre ora il roccioso, più agevole crinale a schiena d'asino terminante nell'ampia conca erbosa sottostante la lunga cresta che culmina con la Punta Clottesse.

Aggirandola da sinistra si sale il ripido pendio dove più sopra ci si immette sulla traccia che sale dal passo di Desertes.

Superati resti del diruto ricovero X, raggiunto un primo frastagliato rilievo, si scende all'intaglio per poi percorrere una cengia non esposta che aggira sulla destra i successivi rilievi, finalmente raggiungendo il punto più elevato, la Punta Clottesse, mt. 2879, contraddistinto da un grosso ometto, dove a margine s'eleva una croce in legno con il quaderno di vetta.

Come in ogni cima, la vista s'apre ampissima, spettacolare verso ogni dove.

2 ore c.ca dalla Croce di S. Giuseppe

Poi si ritorna sui propri passi sino alla conca, e là dove sorge un grosso ometto, si abbandona la traccia percorsa salendo per quella che scende verso il sottostante passo di Desertes.

Segnata dalle solite tacche bianco-rosse ravvicinate, s'abbassa ripida per rocce rotte e pietrisco malfermo e instabile dove il ghiaietto frana sotto i piedi.

Raggiunto un torrione, si percorre ora sino al fondo il crinale sud della montagna che separa il versante francese da quello italiano; più avanti, quando la

pendenza in parte si smorza, la traccia diventa migliore permettendo infine di uscire al passo di Desertes dove troviamo numerose, recenti indicazioni: per scendere in territorio francese, in quello italiano o per salire sulla sovrastante Rocca del Lago posta dirimpetto alla Punta Clottesse.

Oltre il colle ci si abbassa da subito ripidi e le poche svolte ravvicinate consentono di raggiungere il ricovero VIII, recentemente sistemato e utilizzabile come bivacco, oppure in caso d'emergenza. Poi, fatte le ampie svolte sottostanti, dove la traccia a tratti sparisce, per le colature e per le rocce rotte che l'invasano, lasciata quella pianeggiante per il Colletto del Lago, un'ultima lunga diagonale permette di passare di poco sotto il ricovero Rocchette lasciando subito dopo un debole sentiero che sale traversando lungamente per terminare al ricovero IX incontrato prima di affrontare l'impegnativo tratto ascendente.

Aggirata la dorsale che consente di abbandonare questi ambienti unici e singolari, dolomitici, affrontate un paio di svolte, si scende infine alla conca e al bivio dove parte la traccia per il ricovero IX e per la Croce di S. Giuseppe già incontrato salendo. Si percorrerà d'ora in avanti, sino al punto dal quale si è partiti, un'interminabile traccia che s'inoltra lungamente in piano raggiungendo, dopo molto, il piazzale-parcheggio oltre il quale diventa stradello.

Più avanti, superato il colletto Pourachet, con l'alpeggio ed il sentiero che scende verso Chateau Beaulard, ancora si prosegue allo stesso modo sino al bivio per la Madonna della Cotelivier. Volendolo si raggiunge in breve la piccola chiesetta. Altrimenti, sempre continuando lungo lo sterrato che ora scende a tornanti, o per sentiero segnalato seguendo l'indicazione per Vazon, si torna infine al parcheggio dove si ha lasciata l'auto dove questo lungo anello si conclude.

3 ore c.ca dalla Punta Clottesse.

Beppe

Candido, come la neve

L'Italia è come il forziere del Pirata Morgan...alzi il coperchio e hai davanti ai tuoi occhi gemme, collane e diademi, anelli e sigilli,..chiese, castelli, parchi e viile secentesche, forre e boschi, laghi, ghiacciai e mari e dirupi che si sprofondano in acque smeraldine o sveltano nell'azzurro del cielo.

Però, in Piemonte, v'è qualcosa di speciale: le Langhe! E' come una mano immensa che dall'Appennino Ligure si protende, a dita spasmodicamente aperte, verso il cuore del Piemonte, verso Torino. Tra quelle dita cordoni collinari che scendono dai 900 e passa metri sul mare fino ai 300 metri della Valle Tanaro, ai 170 metri di Alba, esistono paesi, paesini e casolari semplici, arroccati solitamente sopra un colle, da cui la vista spazia incontrastata sulla Catena Alpina dal Pizzo d'Ormea fino al Monte Rosa e, se non c'è nebbia, fino all'Adamello e oltre. . . lasciando all'immaginazione di arrivare all'Infinito.

Ciò che rende particolarmente affascinante questa terra è vedere il succedersi delle dorsali collinari, dal Po al Tanaro, fino al Colle della Maddalena e a Superga, che in un certo gioco di luci e ombre offre l'impressione di trovarsi davanti a un mare in tempesta, le cui poderose ondate si siano cristallizzate per l'eternità.

E quando, in inverno, la nebbia riempie le vallate e si stende come panna montata tra le dita di questa mano, lo spettacolo lascia smarriti, sprofondati nel pensiero di una Bellezza che è possibile accettare, soltanto se si accetta l'esistenza di Dio.

Candido nacque in uno di questi paesini, da dove è possibile vedere, dipinti come in un acquerello su sfondo azzurro, il Monviso a sinistra e il Monte Rosa a destra. Il suo nome sa di frutta esotica, Mango, ma gli storici saputi dicono che proviene dal nome di un arnese di guerra, Mangano, quando su queste colline, troppo sovente, il sangue scorreva a favore di questo o quell'altro Duca, o Signorotto.

Cresciuto alto e robusto, ia faccia lentiginosa



come Giamburrasca, Candido si trovò, al termine dell'ultima Guerra Mondiale, con una fame spaventosa, la quale, tuttavia, non riusciva a smorzare il suo umore allegro e sereno, come natura gli aveva regalato.

Il padre, uno dei pochi Italiani a cui non era riuscito, nell'arco di 24 ore, di cambiare casacca politica, era finito prigioniero a Coltano; la madre era morta di tisi nell'inverno tremendo del 1944, ed egli si era ritrovato con il vecchio nonno, a studiare il modo per non morire di fame e di freddo.

Tutte quelle disavventure non gli avevano spento il buon umore, né tanto meno lo sguardo azzurro con cui si attardava, a volte, a rimirare la linea bianca delle Alpi.

Ancora non aveva vent'anni, non aveva studio né mestiere, però aveva tanta buona volontà e tanta voglia di vivere, incurante delle disgrazie e delle miserie della vita.

Così era entrato a servizio di alcuni contadini del posto e andava a zappare tra le vigne, a tagliare il grano e a raccogliere la frutta.

Perché, allora, la frutta si raccoglieva e si mangiava, e grano e meliga facevano buona compagnia alle vigne. Poi, se il tempo a disposizione permetteva, saliva fin sul "Brick 'd Magna Moja", una collinetta ai piedi del suo paese, e contemplava il profilo delle montagne.

Quei picchi, quelle creste, il biancore dei ghiacciai lo attiravano.

Provava un desiderio caldo, insopprimibile, di andare laggiù...o lassù? Tuttavia non vi si decideva, per non lasciare il nonno, povero vecchio sordo e canuto, "*bianch come la fioca - bianco come la neve*" diceva Candido, quando gli capitava di dover parlare di lui.

Poi, il solito brutto giorno che capita a tutti nella vita, gli portò via anche il nonno e lui rimase solo, a guardare quelle montagne azzurrine laggiù, laggiù... che gli facevano l'occholino. Alla fine si decise, prese il treno e arrivò a Torino. Poi ottenne il posto di aiutante in un rifugio dell'Alta Valle di Susa e lassù lo

incontrai.

La guerra era finita da un pezzo e Candido era riuscito a rimpannucciarsi discretamente e, grazie al servizio prestato in quel rifugio, aveva imparato a sciare molto bene.

Lassù, nella Capanna Gimont tutti gli volevano un gran bene, e quando qualche escursionista arrivava su da Clavière, la prima cosa che faceva era chiedere: "E Candido, dov'è?" Io lo incontrai un giorno, dopo aver gironzolato sul mattino presto tra le abetaie del Colle Bercia fino ai prati dell'alto vallone di Gimont, alla ricerca di funghi pinaioli.

Mi portò la gazzosa ordinata e ci mettemmo a chiacchierare. La volta successiva mi guidò fin sotto alla Punta Gimont per farmi scoprire certi pinarelli, *Boletus Granulatus* se vogliamo essere precisini, con cui avrei potuto farmi sughi pregevoli per gli spaghetti.

Poi, una volta, mi chiese: "Non ti spiace se mi porto dietro Kim?". Kim era il cane del rifugio, un pastore tedesco di dubbia genealogia, assai affezionato a Candido, tanto da guardarlo, mentr'era accucciato, con occhi colmi di ammirazione e di desiderio di una carezza.

Quel giorno volevamo salire fin sulla Punta Gimont, perché di lassù avremmo potuto godere un panorama sconfinato, dal Pic de Rochebrune, a Sud, fino all'imponente piramide dello Chaberton, a Nord, passando dai monti del Queyras alla Barre des Ecrins.

Comunque, salire fin lassù era un bell'esercizio per un cagnone come Kim, e sulle ultime roccette dovemmo praticamente issarlo, sospingendolo e sostenendolo per il posteriore,... ma eran pochi metri e fummo in vetta.

Trafelato, Kim si accucciò ai

nostri piedi e Candido incominciò a parlare, come mai aveva finora fatto. Parlò della morte della mamma, in quel terribile inverno del 1944-1945, dei suoi tentativi di aiutare il padre a recuperare fiducia nella vita...poi, con gli occhi fissi sullo Chaberton, disse quasi rnormorando: "*Sento in me il desiderio, sempre più vivo, di salire, di arrampicare più in su di dove mi trovo ora, e tutte quelle montagne sono per me invito a salire!*"

Intendimi bene; non si tratta solo di salire fisicamente, di arrivare a conquistare una cima, ma anche e forse più ancora di salire verso l'Alto, con tutto me stesso!

E voglio arrivare su molte vette, perché sento che su ognuna troverò, o mi riuscirà di carpire qualche briciola della risposta alla fastidiosa, inquietante domanda: Perché vivo?..."

Tacque, restando in contemplazione di quel mondo di luce e di colori.

Accarezzando la testa di Kim, soggiunse: "*Vieni quassù, quest'inverno ...vedrai come sarà bello sciare da queste parti.*"

Il 31 dicembre di quell'anno, nel primo pomeriggio, risalivo il valloncetto del Rio Gimont, dopo aver montato, a Clavière, le pelli di foca sugli sci nuovi di zecca, un regalo che mi ero fatto per il Santo Natale.

Il cielo bigio e l'aria quasi tiepida per il fohn non lasciavano grandi speranze per il domani, ma a me bastava la calda serata promessa in mezzo agli amici e, soprattutto, con Candido. Invece lui, in compagnia di un altro giovane che s'era offerto di accompagnarlo, dovette scendere a Clavière, subito dopo cena, perché altrimenti sarebbe



mancato il pane per l'indomani. *"Ma per le dieci saremo di nuovo qui, per brindare assieme all'anno nuovo!"* disse, e scivolò via con l'amico.

Scomparvero giù nel valloncello, mentre iniziava a nevicare. Una bella nevicata, dai fiocchi sfrangiati, che lentamente scendevano dritti dritti nell'aria tranquilla.

Rientranrmo nel rifugio dove, sparecchiati i tavoli, s'era iniziato a giocare a carte, a fumare la pipa e, soprattutto, a cantare. I soliti canti che s'intonavano allora nei rifugi,., *"Era una notte che pioveva!..."*, per esempio, oppure: *"Quando saremo fora dalla Valsugarna!"*.

Qualcuno, probabilmente reduce dalle montagne lombarde, volle intonare il magnifico, difficile canto che narra la leggenda delle Grigne, e tutti in coro finimmo di urlare: *"...e la Grignetta fù!"*

Alle dieci e mezzo parve che un enorme aspiratore ci togliesse l'aria dai polmoni, poi tutto l'edificio ebbe un sobbalzo e la porta si spalancò, come spinta da un gigante... *"La valanga!"* qualcuno gridò, e fummo tutti fuori, sgomenti.

Un enorme mucchio di neve aveva riempito il vallone, proprio appena sotto il rifugio.

Non era possibile crederci: le due fiancate di quella piccola valle erano tutte ricoperte di abeti e larici... solo poco prima del rifugio era una striscia larga non più di dieci metri, che solcava il fianco della valle fin sulla cresta, dove tutti gli alberi erano stati abbattuti, forse per installare una linea elettrica. E la valanga era scesa di lassù. E noi, sbigottiti, fummo subito certi che Candido e il suo amico erano là sotto...

Incominciammo a scavare; qualcuno telefonò a Clavière per aiuti. Li trovammo al mattino presto, mentre l'alba sbiancava le cime attorno a noi.

Candido era composto, quasi sull'attenti, gli occhi azzurri spalancati sulla Morte Bianca che l'aveva colto di sorpresa, a pochi passi dal rifugio, dal calore degli amici che l'aspettavano per trascorrere assieme la notte di Capodanno. Rimasi a guardarlo a lungo... Candido, candido come la neve che ti ha portato via.. mormoravo tra i denti, con una gran voglia di piangere.

Chi sale da Clavière alla Capanna Gimont troverà, poco sotto al rifugio, un monumentino sormontato da una Croce.



Ricorda i due giovani che, in quella sera di sessant'anni fa, erano scesi a valle per procurare il pane ai turisti che sarebbero giunti il giorno dopo.

I resti mortali di Candido riposano nel cimiterino di Mango, appollaiato sul filo di cresta della collina, di fronte all'immensa Catena Aipina, dal Marguareis fino all'Adamello.

Luigi Sitia

Poco sotto il rifugio Pian Gimont, nel Vallone del torrente Gimont, che si vede scorrere in basso, esisteva, una cinquantina di anni fa questo monumentino a ricordo di Candido e del suo amico, uccisi dalla valanga scesa da quell'unico pendio scoperto, a sinistra.

Forse esso sarà ancora lassù, curato dalla mano di qualche Uomo.



I "magnifici sette" consigli anticancro

Una delle armi più potenti per sconfiggere i tumori è nelle nostre mani: la spesa con cui riempiamo le dispense.

Sono tre su dieci i tumori che si prevencono in cucina.

E il perché è sempre più chiaro. Analizziamo i meccanismi con cui il cibo tiene alla larga i tumori oppure li aiuta a crescere. A noi la scelta!

1. Controllare l'insulina

Insulina alta nel sangue ha effetti sul sistema endocrino. Troppa insulina in circolo significa, per esempio, iperproduzione di testosterone da parte delle ovaie e di un fattore di crescita, l'Igf-1, di cui le cellule tumorali sono ghiotte. Più ormoni sessuali e più fattori di crescita liberi di circolare stimolano la proliferazione delle cellule della ghiandola mammaria. Tutte, comprese quelle del cancro. Ecco perché oggi il primo consiglio di una cucina antitumore è tenere a bada l'insulina. Evitando i carboidrati raffinati che hanno un alto indice glicemico, cioè alzano rapidamente la glicemia stimolando il pancreas a produrre più insulina. No a zucchero bianco, che stimola la produzione di insulina anche se ne mangiamo poco, ma no anche a quello di canna, che non è integrale, ma caramellato. E no (o almeno ridurne il consumo) anche a pane bianco e cibi preparati con farine "0" e "00". Più serenità per la pasta: la semola di grano duro ha un indice glicemico più basso. Non solo: una migliore gestione del metabolismo, favorita da mezz'ora di attività fisica, contribuisce ad abbassare l'insulina. La raccomandazione viene dal Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (www.wcrf.org)

2. Ridurre l'infiammazione

La strategia migliore resta lo stile di vita, che tiene a bada i processi infiammatori con l'alimentazione. Il motivo: le cellule tumorali, al contrario di quelle sane, crescono meglio nei tessuti infiammati. La dieta antinfiammatoria dimentica la carne rossa e sceglie il pesce piccolo e povero, meglio se azzurro. Limita così gli omega 6 per preferire l'omega 3 di cui sono ricchi i pesci piccoli dei nostri mari, magari inquinati, ma che non hanno avuto tempo di assorbire troppi metalli pesanti. Di



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

recente si sono moltiplicati gli studi sulla curcuma, spezia indiana che viene però assorbita solo se abbinata al pepe. Antinfiammatorio per eccellenza è anche lo zenzero. Curcuma, pepe e zenzero si trovano nel curry. Potente antinfiammatorio, infine, la tricina contenuta nel riso integrale; in quello bianco viene tolta insieme alla fibra. Ecco perché il Wcrf raccomanda solo cereali integrali.

3. Contrastare l'ossidazione

È forse il più studiato dei suggerimenti anticancro. Le sostanze ossidanti attaccano la membrana cellulare aumentando il rischio che il Dna della cellula muti. L'ossidazione dei tessuti è favorita dalla carne rossa, dall'eccesso di grassi saturi (burro, carne, lardo, formaggi) e dal consumo di alimenti a cui si è intolleranti.

4. Eliminare le sostanze tossiche

Il cibo può attivare enzimi detossificanti che agiscono sul fegato favorendo il metabolismo di sostanze estranee, anche cancerogene. L'eliminazione attraverso i reni avviene più in fretta e le sostanze tossiche non vanno in circolo. Tra i detossificanti ci sono le crucifere, cioè cavoli e affini, grazie alla presenza di composti solforati. Il motivo per cui il Wcrf consiglia poi di aggiungere fibre a ogni pasto (cereali integrali, legumi e verdure) è che si legano alle sostanze tossiche prima che vengano assorbite e ne accelerano l'eliminazione. Anche il movimento è detossificante perché aumenta la motilità intestinale.

5. Tenere a bada gli estrogeni

Le donne che dopo la menopausa mangiano cibi ricchi di lignani hanno il 14 per cento di probabilità in meno di sviluppare un tumore del seno. Lo dice una revisione di 21 studi condotta dal German Cancer Research Center. Il motivo? La capacità di queste molecole di legarsi con i recettori degli

estrogeni e modificarne l'attività impedendo che favoriscano la proliferazione delle cellule. È lo stesso meccanismo dei fitoestrogeni della soia. Arricchire il piatto di lignani significa aggiungere semi di lino e di sesamo, ma anche broccoli, cavoli, soprattutto il cavolo verza e perfino le albicocche.

6. Affamare le cellule

L'anti angiogenesi è una delle strade più nuove. Significa bloccare lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni vicino al tumore, per affamarlo. In laboratorio, lamponi, ribes, more, mirtilli e melograno, grazie all'acido ellagico sembrano impedire alle cellule tumorali di formare nuovi vasi per nutrirsi. In attesa delle conferme sull'uomo, farne scorta è una buona idea, anche solo per le potenti proprietà antiossidanti.

7. Potenziare le difese

È il consiglio sovrano, la summa dei precedenti. Se le difese dell'organismo sono agguerrite, si attivano meglio e prima i

meccanismi di distruzione delle cellule cancerose. Sono utili i cereali integrali, 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, pari a 600 grammi, meglio se arcobaleno. E ancora: gli omega 3 del pesce (ottimo lo sgombrò) perché validi immunonutrienti. Oltre all'immane mezz'ora di attività fisica.

Gli Specialisti del Centro di Medicina Biologica applicano un protocollo multidisciplinare per le patologie tumorali: che comprende per quanto sopra esposto la nutrizione, nutrizione e la terapia con regolatori della differenziazione delle cellule staminali.

Il concetto è caratterizzato dagli studi scientifici del Dott. Pier Mario Biava, scienziato italiano che ha intuito, sperimentato e poi applicato in pratica la possibilità di ricondurre la cellula tumorale al suo controllo originario. (ulteriori approfondimenti su www.cembio.it)

Gentilin Maria Cristina

Anti-Cancer Superfruits

www.fetaotv.blogspot.com



Blueberries



Goji Berries



Grapes



Mangosteen



Dragon Fruit



Acai Berries



Avocado



Noni



Citrus



Pomegranate



Soursop



Apple



Strawberries



Kiwi



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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

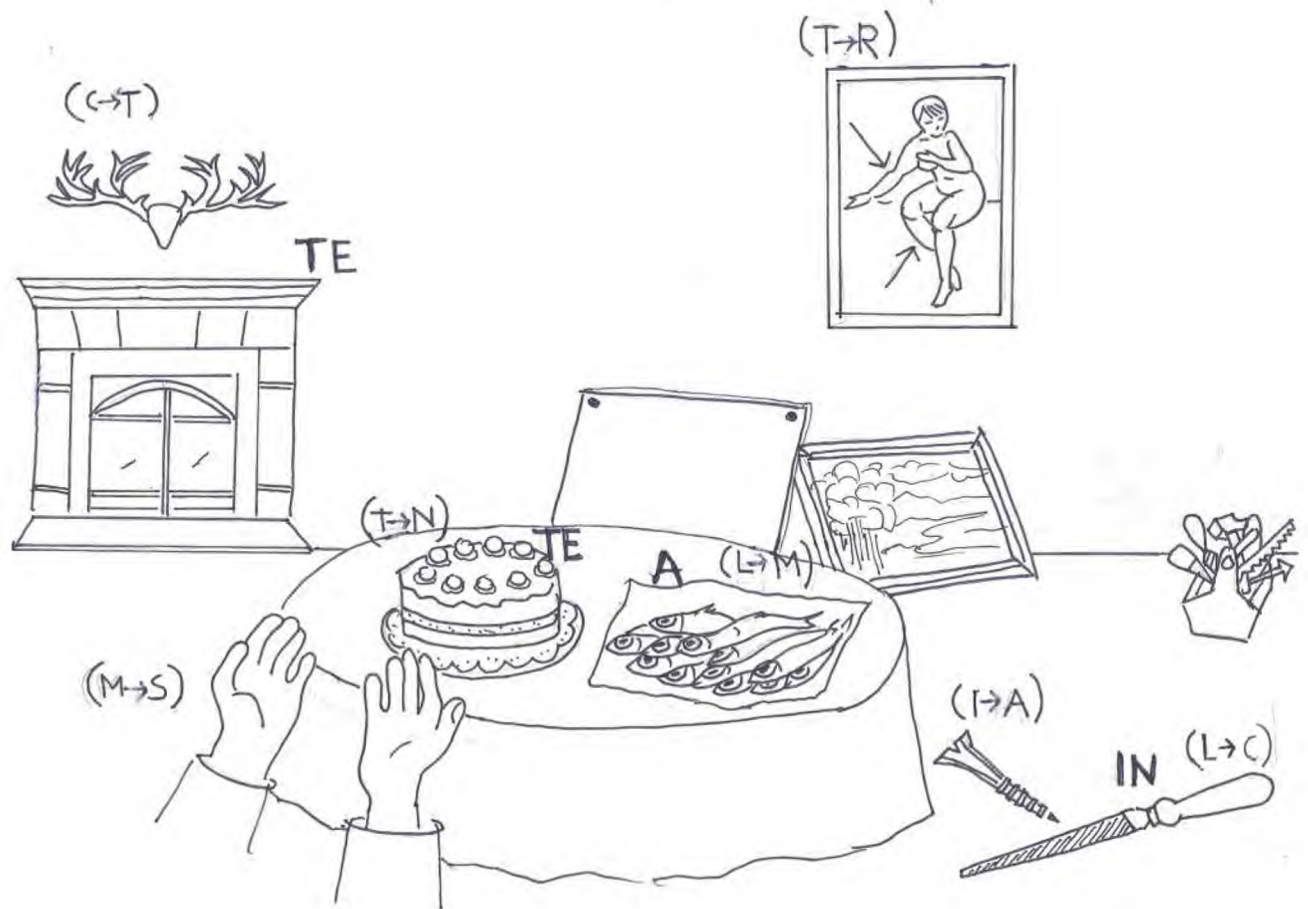


REBUS CON SCAMBIO

(Ornella)

sostituite le lettere indicate tra parentesi
ed otterrete i consigli che un anonimo dà a chi va in montagna:
essi andranno seguiti rigorosamente nell'ordine indicato























(7,4,7,5,8,2,4)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di OTTOBRE 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			

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

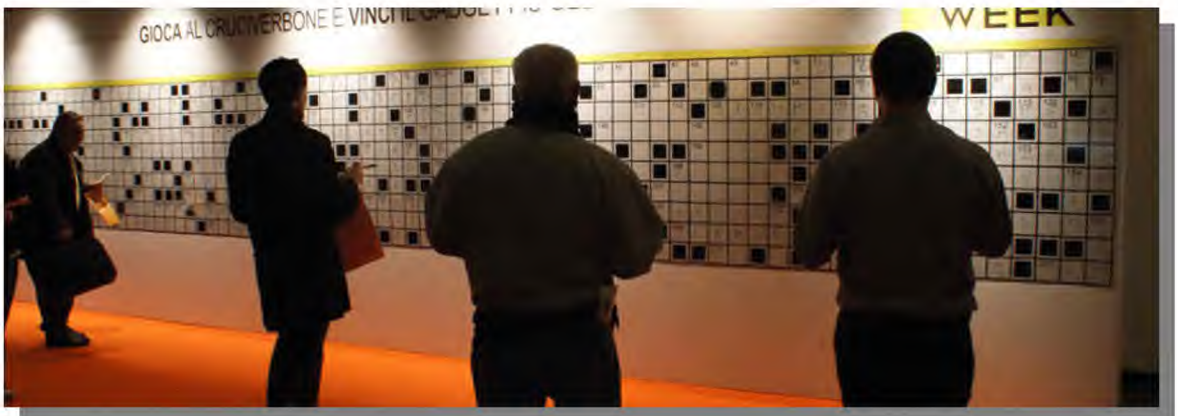


ORIZZONTALI:

1. Lo sport di Messi
4. Dopo l'Acquario nello Zodiaco
9. Articolo indeterminativo
11. Grande confusione
12. La prima preposizione
14. Quello finanziario è una rovina
17. Un compagno sotto le armi
19. Comando che fa fermare
20. Organizzano e finanziano spettacoli
22. Sigla di Asti
23. Lo è ciò che mette a rischio la vita
25. Alpinista che scala pareti montuose
26. Osti, tavernieri
27. Attraversa l'Egitto
29. Interno... in breve
30. Secca, priva d'acqua
32. L'inizio dell'autunno
33. Li porta in tavola il cameriere
35. Prima di una scadenza indicata
37. Quartiere cittadino
39. Si discute alla laurea
40. Percorso burocratico della pratica
41. Simbolo chimico del gallio
42. Parte terminale dell'intestino tenue

VERTICALI:

1. Conto Corrente
2. Simbolo chimico del rame
3. Incrociato, attorcigliato
5. Umberto scrittore
6. Quella d'aspetto è negli studi medici
7. Si usa per appiccicare
8. L'amore di Tristano
10. Abitano la regione della Spagna con capoluogo Barcellona
12. Vestono in modo ricercato
13. Caratterizzare qualcosa in un certo modo
15. Strumenti per radersi
16. Grossa arteria del collo biforcata in due rami
17. Puntata minima a poker
18. Arbusto per scope
21. Per niente conduttori
24. Un metallo prezioso
26. Persona famosa
28. C'è quello capelluto
31. Il quadrato dei pugili
32. Bruciate, messe a fuoco
34. Un gigante della strada
36. Abbreviazione di telefono
38. I confini dell'Etiopia



ORIZZONTALI:

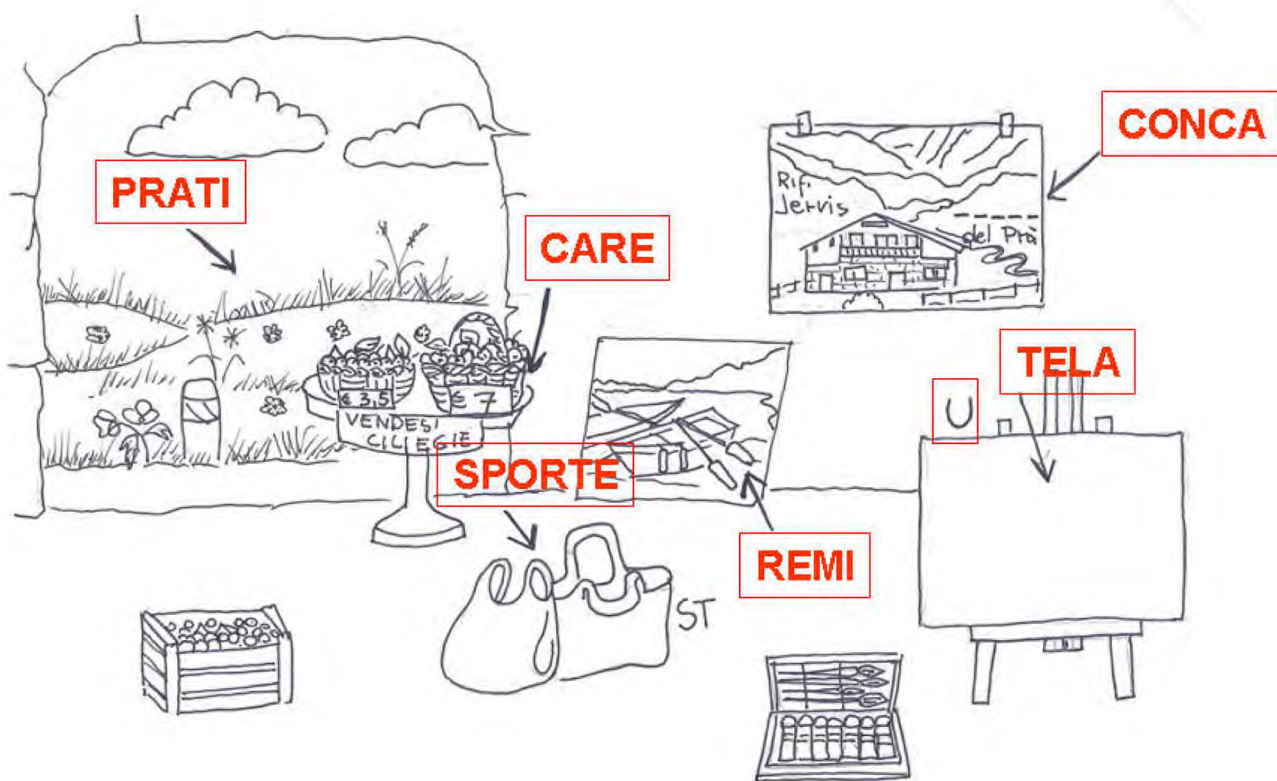
1. Se ne usano i fiocchi
6. Pubblica Sicurezza
9. Diminutivo di nome femminile
10. Un esame particolare
12. Starnazza nell'aia
14. Trasmetteva su tre reti
15. Una cittadina europea
17. Inquietante sigla terroristica
18. Organi dell'olfatto
19. Le dispari di saga
21. Servizio Valanghe Italiano
23. Nasce ad Anversa il 17/12/1949
25. Rifugio delle Valli di LAnzo
27. Precede una reazione
28. Nome di un famoso attore
29. Segue esse
30. La forma dell'Italia
32. Toccate ripetutamente
34. Il primo inglese
36. La si indossava per proteggersi
38. Segue il bis
40. Dispari di rosa
41. Non sempre fa primavera
43. Irlanda
44. Precede sempre l'oggi
45. Isernia

VERTICALI:

2. Può anche essere cieca
3. Mostrati, fatti vedere
4. Napoli
5. Sono ottimi quelli di cinghiale
7. Società in breve
8. Una locuzione dubbiosa
10. Soprannome di Castagneri, guida di Balme dell'800
11. Giubba dei fantini
13. Grande alpinista
14. Redimere, liberare
16. Un santo poco noto
20. Cittadina campana
22. Concedersi un diversivo, crogiolarsi
23. Modulato musicalmente con la voce
24. Opposto dell'occidente
26. Abbrustolire, torrefare
31. Il Colore della speranza
33. Sua Maestà
35. Escursionisti esteri
37. Quello che trasporta Obama
39. Dignitario abissino
42. Mah, forse, chissà...



Le soluzioni dei giochi del mese di LUGLIO/AGOSTO



REBUS: 9,5,7,3,7

Soluzione:

**PRATI.CARE.SPORTE.ST.REMI.CONCA.U.TELA =
PRATICARE SPORT ESTREMI CON CAUTELA**



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



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



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Camminate settembrine

Lasciandoci alle spalle le escursioni sociali di giugno e luglio, che sono state penalizzate per le condizioni atmosferiche alquanto incerte, proponiamo un mese di settembre all'insegna delle camminate, quasi a recuperare la perduta estate!

Tre sono le uscite sociali: la prima, il 7 settembre, è stata scelta nella Vallepelline attraverso la splendida conca del Mont Gelè. Partendo da Ollomont, il sentiero conduce alla Punta Cornet m. 2388. Mille metri di dislivello ci permetteranno di guadagnare la cima e di godere di ampio panorama che conduce al Monte Bercio e alla sua cresta rocciosa.

La seconda uscita si svolge in due giorni nella Valle di Viù: dal rifugio Tazzetti, che si raggiunge sabato 13 settembre, si sale al Monte Rocciamelone m. 3538 nella mattinata di domenica 14 settembre. Questa uscita, già riproposta più di una volta nei nostri programmi, abbiamo voluto nuovamente calendarizzarla perché è sempre una classica salita che piace a noi uetini, considerato che il Rocciamelone ci accompagna ogni volta che raggiungiamo il nostro rifugio Toesca. Benché posizionato sul lato opposto della Valle Susa, il sentiero che conduce al rifugio è un balcone che si apre sul Rocciamelone!

La terza proposta avverrà a fine settembre, il 28 settembre. La meta è il lago di Dres in Valle Orco. Adagiato nel parco del Gran Paradiso il lago si raggiunge con un dislivello di 600 metri da Ceresole Reale. Attraverso un percorso semplice e adatto a tutti, cammineremo con vista sulle Levanne e sul Colle della Terra.

Abbiamo programmato in settembre una serata inerente il progetto "Raccontare un territorio". Venerdì 5 settembre alle ore 21 al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini, Luciano e Luisella ci intratterranno sulla **Prima ascesa documentata del MONTE ROCCIAMELONE**. La serata è propedeutica all'uscita del 13-14 settembre e dunque siete tutti invitati a partecipare!

Con la Commissione attività alpinistiche della sezione di Torino, la UET ha organizzato una serata speciale rivolta alla formazione degli accompagnatori di escursionismo in tema di **Camminare con i piedi...e con la testa, Orientamenti in...Montagna**. Al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini alle ore 21 cercheremo di fare una carrellata sulle azioni che gli accompagnatori dovrebbero attuare nella conduzione del gruppo. Intervento significativo alla serata sarà del dott. Giorgio Ghedini del CNSAS di Bologna.

Vi aspettiamo venerdì 26 settembre 2014 h. 21!



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

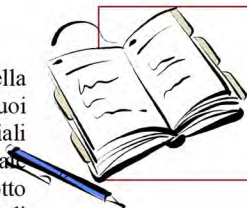
Per la partecipazione alla gita è necessaria l'iscrizione presso la sede sociale entro il venerdì precedente la gita presso il Centro Incontri del Monte dei Cappuccini dalle ore 21 alle ore 23; per uscite di due o più giorni è gradita la prenotazione entro 10 giorni prima della gita. Ad ogni iscritto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





Prossimi passi
Altri Eventi

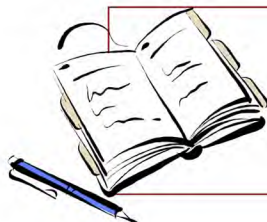
musica spettacolo giochi cucina e simpatia, Vi aspettano...
alla 38° edizione della Sagra della Rana a Vercelli – Rione Cappuccini!

Sagra della Rana 38
4-5-6-7 Settembre 2014
Parco Baden Powell
Rione Cappuccini - Vercelli

www.rionecappuccini.vc.it

 STRADA DEL RISO VERCELLESE
 **ASCOM**
Associazione Commercianti della Provincia di Vercelli
 Città di Vercelli
 Provincia di Vercelli
 Gruppo Carnevaresco Cappuccini
 TERRE RIFLESSE

musica spettacolo giochi cucina e simpatia, Vi aspettano...
alla 38° edizione della Sagra della Rana a Vercelli – Rione Cappuccini!



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 Pattacrocce, 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:

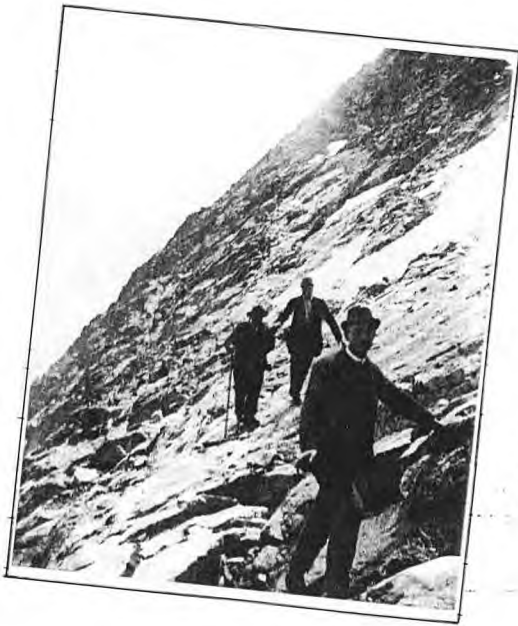
CHIARA CURTO 3484125446 / LUCIANO GARRONE 3487471409

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.



- 1 -

Otto giorni

sulle

Alpi Marittime

4-12 Luglio 1896

4-5 Luglio

Torino - Sant'Anna di Vinadio (m. 2050)

Sera sulla fine di Giugno e nell'Ufficio
dell'Illustre *** quando l'avv. Scrolenghini
proffere di prender parte ad una escursione
nelle Alpi Marittime combinata in seno alla
Unione Escursionisti.

Otto giorni sulle Alpi Marittime

Dal 4 al 12 luglio 1896!

Nel riordinare un armadio ho trovato questo vecchio libro rilegato in finta pelle blu che racconta un trekking d'altri tempi, organizzato da soci dell'Unione Escursionisti Torino nel lontano 1896 e precisamente dal 4 al 12 Luglio. Il libro è scritto a mano su carte tipo protocollo e descrive il percorso fatto, i partecipanti e l'organizzazione.

Per la preparazione si incontrano nello studio di un componente del gruppo, avvocato, situato nel centro di Torino; i partecipanti sono "soci di provata capacità di organizzazione per vettoviaggiamento, calcolo distanze, studio di percorsi e guide"; i requisiti richiesti per la partecipazione sono "corpo sano e membra ben disposte".

Per rendere più interessante il racconto, ho riportato fra "..." le frasi del cronista, che mi sembravano più belle e che rendono più piacevole il racconto; questo scrivano riporta i fatti giornalmente, scritti a mano con penna ed inchiostro...

4 luglio – La partenza

A Torino c'è afa e il pensiero di una camminata fra i pini a temperature più fresche, rinfranca tutti.

Alla stazione della ferrovia i passeggeri guardano queste persone "dall'aspetto sempre attraente dell'alpinista serio", con scarpe ferrate, piccozze e coperte sugli zaini. Prendono il biglietto di 3° classe per Cuneo al costo di 4,50 lire (descrive pure il vagone (sedili in legno e arieggiato) e afferma partenza in orario!)

Qui si fa la conoscenza del gruppo e si fa amicizia a "base di acidule, aranci e caramelle" e si crea subito un clima di benessere.

Arrivo a Cuneo alle 23 e pernottamento all'Albergo della Barra di Ferro. Non è una notte riposante perché fa molto caldo e dopo aver aperto la finestra, si sente l'odore acre della scuderia e più tardi sarà il cinguettio delle rondini a non lasciar riposare.

5 luglio – Da Vinadio al Santuario di S. Anna

Si parte con la diligenza all'alba per Borgo San

Dalmazzo, "partenza prevista per le ore 4 antemeridiane ma ovviamente non ha il rispetto degli orari come la ferrovia". Con molta flemma si attaccano i cavalli e si attendono i sacchi della posta e finalmente si sistemano su questa vecchia diligenza simile a un baule sconnesso.

Il fotografo e l'illustratore di guide, si sistemano a cassetta, gli altri all'interno, sonnecchiano e poi osservano la natura. Arrivano a Vinadio alle ore 9,45 dopo 35 Km da Cuneo, proseguono con un "moderno landeau" per Bagni dove arrivano alle ore 13 e 30. Il relatore si sofferma a descrivere l'aria fresca ed i profumi del pranzo servito nell'ampio salone, un'eccellente risotto e due uova al tegamino a ciascun partecipante. Dopo il pranzo visitano lo stabilimento termale e "alle 15 si prese congedo dal gentilissimo dottore direttore dello stabilimento e picca in resta e cavallo di San Francesco si attaccò la parte alpinistica della gita".



Al Passo Bravarria (m. 2311) - La Maledicia (3745)

Lasciate le terme, il gruppo inizia la salita tra boschi di larici e alle ore 19 e 10 sono al Passo Bravarria 2311 m. dopo 3 ore di marcia effettiva. Su questo stretto intaglio di fronte alla Maledia con i suoi canaloni scoscesi, il fotografo si sbizzarrisce a imprimere le sue lastre per lasciare ricordi ai posteri. Il nostro relatore è assorto nell'ammirare il panorama: una sfilata di cime e cresta e pensa che certamente creeranno problemi nei giorni che verranno. Osserva con il cannocchiale la macchia bianca del Santuario di Sant'Anna (2050 m.) e non si accorge che gli altri sono

già partiti ed è rimasto solo, tutti si sono già avviati verso il Santuario la loro meta.

Il Santuario di S. Anna di Vinadio è meta di pellegrinaggi e un cappellano fa da ministro di Dio e dà ricovero ai viandanti. Accanto vi è una ben fornita bergeria-cantina con ottime fontine ed è aperta tutto l'anno. La cena si fa attendere ed è molto modesta. Il ricovero non è migliore della cena. Il cappellano mette a disposizione i cameroni e gli escursionisti si devono cercare lenzuola e coperte e farsi il letto come in collegio. L'illustratore di guide afferma di non essere stato né in collegio né in caserma quindi non sa da che parte incominciare e si siede sul pagliericcio sconsolato. In suo soccorso arrivano il fotografo e l'avvocato che lo sistemano come un bambino.



Santuario di S. Anna (m. 2050) ore 5.

Al mattino l'ordine improvviso di partenza, interrompe il lavoro dell'illustratore di guide che descriveva, per il suo giornale, il giorno precedente.

6 luglio - Da S. Anna di Vinadio a Terme di Valdieri

Dal Santuario si sale al Colle della Lombarda 2395 m. per comoda salita e quindi discesa a Case Baracche 2075 m. e quindi in salita su strada reale, ai laghi di Rubia 2400 m; di qui al colle Druos 2630 m. con discesa in Vallescura 2470 m, di qui alle Real Case di Caccia del Valasco 1768 m. e per strada alle Terme di Valdieri 1376 m. Passeggiata molto pittoresca per il paesaggio e per le acque "che possono deliziare l'escursionista". Ricorda la fontana del Colle della Lombarda, posta poco distante dai baraccamenti degli alpini: "è un'acqua che

ha 3 gradi soltanto di temperatura e sbocca abbondante e tersa riproducendosi in altre fontane inferiori tutte di freschezza e purezza sorprendente".



Fontana sotto il Colle della Lombarda (a m. 2300)

Non sono mancate le discussioni, per una scorciatoia proposta e non approvata dal gruppo; mentre si discute, il nostro narratore e l'avvocato si inebriano del paesaggio: prati, fiori, larici e in lontananza la "Costiera austera del Malinvern" con la depressione del Passo Drous. La contesa si esaurisce e si riprende il cammino. Sotto il colle incontrano neve e devono usare le piccozze. Osservano le pareti rocciose che hanno riflessi rossastri come i detriti sul sentiero, le ombre scure riflesse nel lago e la graziosa cascata del Valasco.

Cordiale il benvenuto degli Ufficiali del 2° Alpini al Valasco accampati presso la Real Casa di Caccia, avvisati del loro arrivo dal Comandante di Cuneo al quale avevano dovuto comunicare il loro itinerario per avere libero il passaggio fino al Colle di Tenda. Rimangono un po' sorpresi quanto vedono venirgli incontro i militari con l'ordine di passare in caserma. Poi sono ristorati e chiacchierano di montagna ma quando riferiscono al Capitano che hanno intenzione di salire l'Argentera, questi si preoccupa e quindi comprendono che non è una cosa "agevole in cui l'escursionista incosciente deve dimostrare doti di resistenza e di prudenza ed il garretto sicuro dell'espérimentato alpinista".

Lasciano poi gli alpini e arrivano a Terme di Valdieri alle 18 e 10.

In attesa della cena ne “approfittano per cambiarsi d’abito” e il fotografo ritrae l’imponente costruzione delle Terme per i soci dell’Unione. La cena è a base di trote, pollo e zabaglione e vini squisiti. Tutti fanno onore alla cena compreso l’illustratore di Guide che dopo le fatiche della Bassa di Drous, sta riprendendo colore e appetito ma medita in cuor suo una ritirata strategica alle Terme e poi a Torino. Per lui la guida e il Colonnello degli Alpini studiano un itinerario più facile per raggiungere il gruppo al Colle del Sabbione dopo un giorno di riposo e con le provviste.

7 luglio – Ascensione dell’Argentera

Alle 3 e 15 il gruppo è in marcia; prima di arrivare al Gias Loroussa, il sole appare “indorando i seri fianchi dell’Argentera”. Il nostro amico scrittore ha problemi di stomaco dovuti ad “alcune sardine all’olio trangugiate il giorno innanzi con soverchia avidità; ”a distrarre il pensiero dal momentaneo malessere “compare una marmotta che ridesta i miei istinti venatori. Con gentilissime movenze compare su un macigno e tosto avvertita la nostra presenza fischia e sparisce”. Fanno colazione al Gias Losarot prima di iniziare la salita al Colle Loroussa o Chiampous 2520 m.



Passaggio d’un lastrone dell’Argentera

Mentre si attraversa un ripido nevaio muniti di piccozza, la guida fa segno di fermarsi: “vispi,

belli nella foga dello slancio mattutino 5 o 6 camosci balzando di roccia in roccia accennavano ad attraversare la valle sullo stesso nostro nevaio” La vista del gruppo di escursionisti li fa fermare di botto e poi riprendono la corsa, si inerpicano sulle pareti della montagna e spariscono.

Giungono al Colle alle 8 e 45, fanno una breve sosta e “segnano in rosso su un largo sasso il passaggio della U.E.T. L’Argentera è alla loro destra; di fronte “le punte dei Gelas 3105 m. e il ghiacciaio della Maledia apparivano piene di recondite attrattive per i miei compagni”. Queste creste e pareti rocciose infondono apprensione al nostro narratore che è tentato di tornare a Valdieri ma ora non può più tornare indietro.

Prende il binocolo da caccia e osserva la montagna. Non le sembra così difficile e pericolosa e individua un possibile percorso. Lasciano i sacchi sotto una roccia e si avviano secondo il percorso individuato, su cenge erbose che non sono poi così difficili. Il caldo rende la salita faticosa e la sete è alleviata da frequenti bevute alle varie fontane che incontrano. Verso le 11 un lastrone di roccia e una sorgente di nevaio offrono lo spunto per uno spuntino. Il nostro narratore è stanco, la vetta non ha attrattive per lui e “non comprende il bisogno di raggiungere quel cucuzzolo”. Non potendo venir meno alla sua fama di montanaro e spinto dall’amico fotografo, continua la marcia.



Sulla vetta dell’Argentera (m. 3297)

Lasciano le piccozze “e si andò su per erte

pareti che il guardare giù non consolava affatto". Nonostante la fatica a "furia di garretti, di unghie e di ginocchia, la vetta fu conquistata 3297 m. alle ore 12 e 50". L'ometto di pietra della vetta indica che qualcuno è già arrivato e c'è anche la bottiglia con i biglietti da visita degli escursionisti già arrivati dove anche i nostri amici lasciano i loro.

Si accingono poi alla discesa "che dovrebbe essere risparmiata agli alpinisti per non rovinare la bellezza che offre una giornata serena in alta quota, con la tribolazione della discesa". Un lago azzurro indica la direzione per il Gias del Monighet 1960 m. dove pernoveranno. Nella discesa si aiutano dandosi la mano fino a raggiungere il luogo dove hanno lasciato le piccozze; il nostro narratore constata che questa discesa non è stata delle più agevoli, però il suo disturbo di stomaco è scomparso. Sui nevai scivolano decisi e soddisfatti della conquista della vetta; raggiungono gli zaini alle ore 16 e 15 e proseguono per sentiero poco interessante fino al Gias del Monighet o di Fenestrelle.



Campamento al Gias del Monighet soprano (a. 1960)

Il ricovero è composto da due capanne per il ricovero dei pastori, una serve da cucina e il fotografo dopo le opportune fotografie provvede al pranzo. Il letto giaciglio è fatto di rami legati fra loro con sopra uno strato di fieno; "avvolti in coperte di lana non si soffre il freddo e si dorme come nel più soffice strato di piume, specie se sei salito all'Argentera".

8 luglio - Madonna delle Finestre

Al mattino piove e c'è nebbia "dopo un consiglio di guerra" il programma viene variato; rinunciano al ghiacciaio della Maledia ed ai nevai dei Gelas perché la guida non ha dati precisi sul percorso e la nuova meta è

Madonna delle Finestre 2479 m.; il percorso è agevole e verso le 5 e 30 il vento spazza le nuvole e appare tutto l'anfiteatro dell'Argentera. Fanno colazione fra le 6 e 25 e le 7 e constatano che il contenuto delle scatolette non è adatto all'alimentazione dell'escursionista, molto meglio le uova fresche che qualcuno trova ancora nel sacco.

Il lago poco sotto il colle ha colori bellissimi e invita a fare una sosta; c'è abbondanza di trote ma sono protette perché "nel dominio agosto del Gran Re, divieto sempre rispettato. Alle 12 l'Albergo del Santuario della Madonna delle Finestre apre i battenti alle nostre brame, ben giustificate di un buon letto e di ristoro"; i nostri escursionisti sono veramente soddisfatti del trattamento di questo Hotel d'alta quota.

Il narratore osserva il panorama dei monti circostanti e pensando alla Liguria ricorda che partendo dai portici del Po a Torino passando per Cuneo, Entracque si arriva al Colle delle Finestre in un giorno, poi in due ore si arriva a San Martin Vesubie e da qui in cinque ore di diligenza si giunge alla Baia degli Angeli a Nizza, attraverso una delle valli più fresche e gentili delle nostre Alpi.

Segue un sonnellino interrotto dal temporale e "la cena lenta e confortevole come il pranzo e dopo il rifornimento dei sacchi". Il nostro reporter rimane a fumare il sigaro con la guida Ciat, sorseggiando il bicchierino di acquavite. La guida racconta delle battute di caccia del "fu grande Re Vittorio Emanuele II", della sua schiettezza affabile e della familiarità che aveva con tutti i montanari. "Passò così un'ora deliziosa che compensò largamente la rinuncia al sonno".

9 luglio - Salita al Gelas

Il vento del giorno precedente ha spazzato il cielo "le stelle brivide tanto da parere a contatto con le cime dei monti". I nostri escursionisti sono ben riposati e rifocillati, riforniti di viveri e oltre alle due guide dei giorni precedenti hanno ora anche un portatore. Sono pronti per affrontare la grande fatica dei Gelas. Partenza alle 4; risalgono al Lago delle Finestre 2262 m. e proseguono per il lago Balour 2700 m., e poi al Colle Gelas 2900 m.



Lago Balonc (m. 2700).

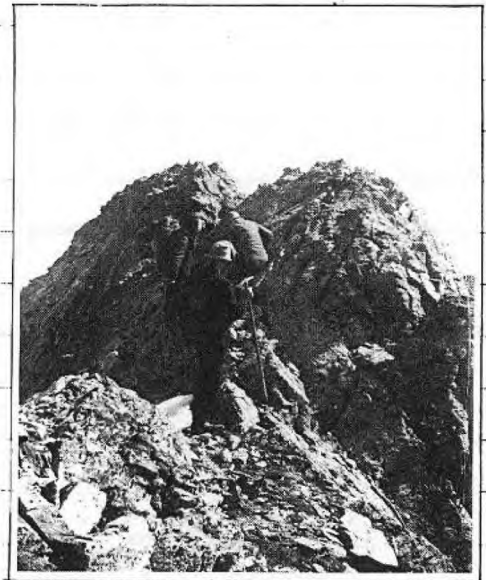
Ora il vento dà molto fastidio e “i riflessi del sole sulla bianca distesa abbacinavano gli occhi colle miriadi di pagliette luminose che il vento agitava e trasportava in giro in smaglianti scintille.” Ammirano le creste minacciose dei Gelas, i Forti Francesi del colle di Tenda, la Valle di Vesubie e più sotto S. Martin e più lontano il mare e Nizza.

“Alle 7 e 40 si predispone per il nostro increstamento” e il nostro cronista è estasiato nel vedere questo ambiente severo ma anche umoristico nel “pensare allo spettacolo di quei 5 o 6 mattoidi, specie di formiche industrie, perduti nella sconfinata landa nevosa, calcando l’uno l’impronta dell’altro, salgono lentamente in lunga fila il nevaio, le giubbe serrate al corpo, il cappello incordato al mento con passo stentato e picchiato ogni volta per imprimerlo sullo strato bianco ancora indurito dal gelo della notte e tutto ciò per andare su su . . . e raggiungere frammezzo ai pericoli continui di salti di alcune centinaia di metri . . . una cresta rocciosa . . . la punta!

La guida fa notare, poco sotto a loro, un camoscio che dopo aver visto il gruppo, fischia e si allontana saltando da una roccia all’altra. Arrivano sulla cresta ma il fotografo non è soddisfatto, vorrebbe salire alla cresta superiore ma è molto affilata; si lascia alle guide la ricerca di una via d’uscita. Il Ciat che è sceso sul ghiacciaio ha notato che è crepacciato e il gruppo non può passare, la roccia è coperta da uno strato di ghiaccio e quindi rimane solo la cresta. Ogni partecipante commenta la situazione e il nostro narratore medita come è importante la “preparazione dei programmi compilati a tavolino” per evitare

infortuni.

Il Ciat (65 anni), con un elegante salto, supera una spaccatura della roccia di circa 2 metri e si sistema su di una piccola sporgenza ed osserva un canalone roccioso. Anche le altre guide convengono che questa è la via da percorrere e così attraversa tutto il gruppo. Scendono lentamente su terreno instabile, evitando di smuovere pietre, con continue raccomandazioni da parte delle guide. Percorrono poi un sentiero dei camosci che attraversa la montagna ma non è agevole; scendono un canalone che richiede l’uso della corda e tutti in silenzio seguono le indicazioni delle guide. Quando il percorso si fa più agevole, tutti iniziano a discutere sulla via più conveniente da seguire



Passaggio di roccia sulla cresta dei Gelas.

Raggiunto il nevaio, il fotografo precede il gruppo per poter imprimere sulle sue lastre, le immagini dei compagni e quando il percorso è più tranquillo, “con una buona scivolata all’alpina”, giungono al lago Lungo 2572 m. ancora in parte gelato e alle ore 13 e 15 raggiungono il passo Pagari 2815 m. dove il portatore della Madonna delle Finestre lascia il gruppo.

Fanno qui sosta per il pranzo e il nostro fotografo “impressionato dai feroci sguardi di cupidigia dei circostanti, offre le sue uova fresche che cuoce senza rompere il tuorlo. Si termina con caffè leggermente invigorito con branda della Madonna delle Finestre”.

Dal Passo Pagari al Colle del Sabbione, passando per il Colle dell'Agnello 2568 m., sono 5 ore dalle 14 e 10 alle 19, "di improba fatica per neve, ghiaccio, morene e maledette strade di costa"; fatica che lo scrivente attenua con un salubre bagno in una "provvida insenatura".

L'euforia per la meta raggiunta e il pensiero che al Colle del Sabbione, l'amico lasciato alle Terme di Valdieri, avrebbe portato i viveri e l'incontro con gli Alpini accampati al Colle, rendono poetico il tramonto. Ma le cose non sono così "dopo 13 ore e più di marcia la prospettiva di una notte all'aperto non era per vero lusinghiera" tutto quanto si sognava era inesistente! Il nostro cronista si siede al sole e prende un suo libro e si immerge nella lettura mentre ascolta il canto degli uccelli e il rumore delle acque dei ruscelli.

"Alla fine anche se a malincuore abbiamo dovuto rassegnarci e rimediare alla meglio al disastro. Si accende il fuoco per far asciugare camice e flanelle madide di sudore", e si siedono all'araba intorno e poi provvedono alla cena: "una cena sbocconcellata di pesche conservate, estratto di ribes, miele, acqua fresca il tutto condito con vero sugo di filosofia".



Discesa d'un cavalone colla corda

Con dei rami procurati dalle guide, e la paglia delle baite fatta asciugata al fuoco, si prepara un giaciglio e "mi addormento colà meglio

assai che nel pigro mio letto di Torino". Durante la notte inizia a piovere e quindi si ritirano "negli umidi tuguri con uscite periodiche per riattizzare il fuoco. Con il tempo tutti dimenticheremo i particolari del percorso, ma il ricordo della notte al Sabbione rimarrà stampato a caratteri indelebili nella nostra mente anche senza l'aiuto della fotografia".

10 luglio - Dal Colle del Sabbione al Colle di Tenda

All'alba si preparano per la partenza; salutano le guide e ringraziano in particolare il Ciat per la sua competenza nelle salite all'Argentiera e al Gelas e alle ore 5 e 20 dopo un'ultima sistemazione ai sacchi partono. Il percorso è comodo e hanno così modo di osservare i boschi di larici, i prati verdi e constatano che diversamente dalla Valle di Susa, le case qui sono scarse. Dal Colle di Peirafica 2000 m. tutto è militare per la presenza di accampamenti, strade e forti.

Alle 8 e 20 arrivano al Forte Centrale del Colle di Tenda e presentano la carta di libera percorrenza nelle zone militari, fatta a suo tempo a Torino dal Comandante della divisione di Cuneo. I nostri amici possono entrare nel recinto del forte e cercare subito la cantina che, anche se in disordine, non impedisce ai soci UET di "fare un'abbondante refezione".

"Dopo sei giorni di continuo viaggio, sentiamo di avere abbastanza di vita alpina a base di gias, pesche in conserva e digiuni, al Colle di Tenda il programma della nostra escursione attraverso le Alpi Marittime deve ritenersi esaurito". L'Appennino brullo degradante verso il mare non interessa più ai nostri escursionisti che pensano ai tanti Km di strada militare che devono ancora percorrere per arrivare al mare. Una soluzione è attendere la corriera per Ventimiglia all'uscita sud della galleria del Tenda.

Non tutti sono d'accordo per questa soluzione, l'avvocato vuole portare a termine il programma stabilito e si accinge a percorrere da solo i 70 Km. Di strada militare per arrivare ad Alassio. Finalmente arriva la Corriera e "per colmare l'impazienza del cerbero vetturino, si bevono tutti assieme una bottiglia di moscato".

Percorrono tutta la Valle Roia, osservando le caratteristiche dei vari paesi che attraversano.

Nel passare il tratto francese, un cuneo di 14 Km, fra Fontan e Penna, un gendarme francese controlla i loro sacchi e li distoglie dal piacere del paesaggio. La corriera trainata dai cavalli, corre veloce e al tramonto sono al mare; alla stazione ferroviaria di Alassio li attende il fattorino della Cooperativa Balnearia Torinese “che ci preparava quella sera e l'indomani le più cordiali accoglienze”.



Piazza del Mercato ad Alassio.

I nostri pernottano presso la Cooperativa e si rinfrancano anche “con una gita in barca, verso l'isola Gallinara, al chiaro di luna, in compagnia di gentili signorine della balnearia”.

11 luglio - Dal Colle Bernardo di Mendatica ad Alassio

L'amico che ha raggiunto il mare a piedi, ha avuto qualche imprevisto: un temporale con grandine lo ha fermato per un'ora al Colle dei Signori; prosegue per il Colle Tanarello e arriva alle 24 al ricovero militare di Monesi, dove pernotta nel deposito dei viveri. Il giorno dopo 11 luglio, arriva al Colle Bernardo di Mendatica alle 9 e 30 e a Pieve di Teco alle 12 e 10; arriva ad Alassio in omnibus da Albenga e qui incontra gli altri escursionisti.

Il nostro cronista fa poi una descrizione dei vari componenti il gruppo

Il fotografo paragonato ad uno scoiattolo perché piccolo di statura e sempre in movimento, incurante dei pericoli, “saltella e

scivola sempre con la gabbietta a fotografia sempre pronto ad immortalare panorami e compagni”; è il cuoco del gruppo e dal suo sacco estrae sempre qualcosa di delizioso: cioccolatini, pastiglie è un sorso di qualche liquido corroborante”.

Il gentiluomo alpinista, contabile dei tempi e di altezze, equilibrato e prudente, grande conoscitore delle Alpi e degli Appennini.

L'avvocato con barbetta bionda e “occhiali di cobalto e altro paio che sovrappone per le grandi distanze”; buon parlatore, non abbandona mai un cappellino di paglia a forma conica che inzuppa in acqua fresca quando ha molto caldo. Cammina bene ma non ricerca le difficoltà.

L'Escursionista distratto che ha seminato alcuni suoi oggetti lungo tutto il percorso es. gli occhiali al lago delle finestre: Supera bene le difficoltà ma preferisce il mare.

L'Avvocato alpinista “excelsior”, grande camminatore e resistente ma non si occupa di chi lo segue. “Ha con se un completo armamentario da montagna e anche una farmacia”; è lui che raggiunge a piedi il mare.

12 luglio - Alassio

Secondo il nostro cronista, il gruppo ha camminato 47 ore coprendo un dislivello in salita di 6500 m. ed altrettanti in discesa. Hanno pernottato in baite di fortuna su paglia umida, all'aria aperta e quindi possiamo capire che abbiano apprezzato l'accoglienza del Santuario delle Finestre! Disponevano di due guide e di un portatore solo per alcuni giorni.

Possiamo pensare che i sentieri a quel tempo non erano segnati e i cartelli indicatori forse non erano numerosi; le guide che descrivevano questi percorsi erano poche anche perché queste alte montagne erano scoperte da poco. Es. la Maledia 3004 m. verrà salita da due italiani, soci del Cai Ligure, il 16 Agosto 1896.

L'abbigliamento di questi signori, come si può vedere dalla fotografia, non era certamente in gore-tex o altro materiale traspirante e impermeabile, ma giacche e maglie di lana che con il sudore e la pioggia diventavano impregnate di acqua, pesanti e non tenevano caldo. Gli scarponi chiodati non erano così comodi come i nostri, impermeabili e termici e

la presa su roccia e ghiaccio era certamente più difficoltosa. Le calze erano solo di lana, le termiche e con rinforzi nei punti delicati della cavaglia, erano ancora lontane.

I rifugi non erano ancora esistenti e quindi si sono pure portati la coperta per ripararsi nei vari ricoveri di fortuna; gli zaini non erano certo impermeabilizzati, si inzuppavano di acqua in caso di pioggia e tutto quanto era in esso contenuto di conseguenza era bagnato. Si sono portati i viveri per i pasti dove non vi erano punti di appoggio: io mi chiedo se noi ora saremmo in grado di affrontare tutte queste difficoltà! Uno dei componenti il gruppo ha portato la vernice rossa per scrivere UET sulla pietra prima di salire sull'Argentera.

Il nostro reporter ha il rammarico di non aver potuto osservare in modo approfondito la natura delle valli attraversate: ammirare le rocce dell'Argentera e dei Gelas, il colore dei vari laghi incontrati dai colori estremamente diversi, le marmotte, i camosci e gli uccelli che hanno accompagnato il loro cammino, ma ovviamente le mete dovevano essere rispettate.

*Ed ora che di tutto s'è chiacchierato
Sia lecito da voi prenda commiato*



Un uomo soddisfatto

Come avete notato ha fatto delle descrizioni molto curate, dettagliate e poetiche delle varie situazioni, critiche e gioiose, in cui si sono trovati e pur ritenendosi un buon alpinista, non

ha esitato ad avere propositi di rinuncia della meta quando si trovava in difficoltà. Ha descritto in modo particolareggiato i pasti presso gli alberghi, ricchi e saporiti ma anche le cene all'aperto attorno al fuoco a base di scatolette di sardine e pesche conservate.

Si può quindi dire che questi antichi soci UET erano dei grandi camminatori ma anche delle buone forchette: buon sangue non mente! Non ci rimane che rifare il percorso fatto da questi nostri predecessori e quindi buone camminate a tutti!

Domenica



*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

settembre 2014

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013