



# l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET      gennaio 2015

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

**Vent fin, vent du matin**  
Quando comanda il vento

**Sciando al Pian della Mussa**  
Sulle nevi dei luoghi del cuore

**Masche e fatti strani**  
Racconti della fantasia popolare piossaschese

**Camere' porta'n mezz liter**  
Cantando con il coro Edelweiss

**Riflessioni sulla XIII Convenzione delle Alpi**  
A confronto gli alti rappresentanti degli otto Stati alpini



Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



## Cari auguri

per un 2015 migliore rispetto all'anno che si sta chiudendo.

L'anno appena concluso ci ha riservato una serie di difficoltà che si ripercuoteranno anche nei periodi futuri.

Ci troviamo ad affrontare problemi personali, come la precarietà del lavoro se non la sua perdita, le malattie nell'ambito delle nostre famiglie che mettono a nudo le nostre fragilità ma anche quelli collettivi, non ultima questa pesante crisi economica, che incombe su tutti noi con i suoi disagi sociali, la confusione politica che scontiamo in questi anni, l'incertezza internazionale che non ci aiuta.

Sono macigni così imponenti che ci sovrastano e che minano la nostra disponibilità al volontariato, al senso civico che tutti noi abbiamo per il piacere e dovere di stare con gli altri. E anche la voglia innata che ci porta a condividere brevi momenti di serenità andando per i monti!

Eppure mai come in queste circostanze aiuta stare uniti, cercando momenti insieme da condividere e la Montagna aiuta, risana, cicatrizza le ferite.

L'Unione nel suo lungo passato ha superato periodi gloriosi, ma anche periodi assai difficili e oggi siamo qua grazie ai nostri predecessori.

Risulta evidente quanto siano vere le parole di Dante: «Ciascun confusamente un bene apprende / nel qual si queti l'animo, e disira: per che di giugner lui ciascun contende».

Ognuno di noi si attende un egoistico ma sano desiderio di bene.

L'aspettativa di un riconoscimento, l'attesa di una serenità interiore, una felicità magari breve ma intensa.

A tutti voi auguri per un 2015 pieno di Montagna!

*Respirano lievi gli altissimi abeti  
racchiusi nel manto di neve.  
Più morbido e folto quel bianco splendore  
riveste ogni ramo, via via.  
Le candide strade si fanno più zitte:  
le stanze raccolte, più intente!  
Rintoccano l'ore. Ne vibra  
percorso ogni bimbo, tremando!  
Di sopra gli alari, lo schianto d'un ciocco  
che in lampi e faville rovina.  
In niveo brillar di lustrini  
il candido giorno là fuori s'accresce,  
divien sempiterno Infinito.*

*Bianco Splendore - Rainer Maria Rilke*

**Laura Spagnolini**





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 3 – Numero 19/2015  
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,  
Miranda Cruto

Email : [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)  
Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

## Sommario Gennaio 2015

Sciando al Pian della Mussa	04
Vent fin, vent du matin	06
Il diavolo e San Teodulo	09
Riflessioni sulla XIII Convenzione delle Alpi	13
Camere' porta'n mez liter	15
Il pranzo delle Feste	17
Masche e fatti strani	20
Un anello per borgate, alpeggi e colli nella valle del Sangonetto	23
Integrare la dieta con calcio serve a prevenire le fratture?	26
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	28
Strizzacervello	29
Programmi in compagnia della neve	36
Programma Escursionismo Invernale 2015	37
36° Corso Sci di Fondo e Skating	40
6° Corso di Alpinismo Giovanile	43
INDICE GENERALE ARTICOLI 2014	46



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

[rivista.escursionista@uetcaitorino.it](mailto:rivista.escursionista@uetcaitorino.it)



## Sciando al Pian della Mussa



Pistaaa !  
*a rubrica dello Sci di fondo*

La salita che porta al Pian della Mussa è sempre stata una uscita classica di inizio stagione per lo sci di fondo.

Purtroppo da qualche anno non è più così perché le nevicate arrivano tardi.

Prima si cominciava a sciare già a novembre, mentre quest'anno a fine dicembre abbiamo ancora difficoltà a trovare neve.

Ritorno volentieri al Pian della Mussa forse perché è il primo posto in cui ho messo gli sci da fondo e il percorso è tecnicamente semplice, anche se impegnativo per la sua lunghezza.

I fedelissimi negli anni passati, oltre a Luigi e me, erano Piero, Laura, Beppe, Enrico, Daniela e Simona, Giovanna e Massimo.

Partivamo da Balme, dove parcheggiavamo e poi salivamo lungo la strada chiusa al traffico, ben innevata, battuta per lo più da sci-escursionisti.

Al mattino era in discrete condizioni, mentre al pomeriggio la trovavamo spesso rovinata dal passaggio di persone che salivano a piedi verso il piano.

Negli ultimi anni è stato ricavato un percorso per i ciaspolatori sulla destra idrografica del torrente Stura di Ala.

La pista ora sale con vari tornanti per circa 300m. di dislivello, quasi sempre ben esposta ai primi raggi del sole.

Quando si arriva ad attraversare il ponte sul torrente, inizia il pianoro lungo più di 2 km formatosi dal riempimento di un lago glaciale.

Salendo sono visibili alcune costruzioni che si riferiscono all'acquedotto che fu inaugurato nel 1922 e che porta l'acqua a Torino.

L'ambiente è spettacolare e, essendo ormai in piano, è possibile ammirare sciando lo splendido paesaggio con di fronte la Bessanese e i suoi 3600 metri, a destra la sagoma imponente dell'Uja di Ciamarella, a sinistra la Punta Maria e la Becca d'Arnas.

A quota 1800 metri la pista si articola in anelli che percorrono con diversi itinerari lo splendido scenario innevato di alta quota.

Allora arrivavamo al rifugio Ciriè, dopo una ripida salita che mi creava qualche apprensione e che, al ritorno con assoluta noncuranza, facevo a piedi.

Ci togliavamo gli sci, piantandoli nella neve, poi siedevamo al sole sulle panchine della terrazza a mangiare qualcosa, riempiendoci gli occhi con quella meravigliosa distesa di neve.

Non sempre abbiamo trovato bel tempo.

Una decina di anni fa siamo saliti con buone condizioni atmosferiche, ma arrivati sul piano siamo stati investiti da una bufera di vento che sollevava la neve e provocava una vera e propria tormenta. Credo di essere riuscita a salire solo perché davanti a me c'era Piero che con il suo metro e ottantacinque di altezza, in parte mi riparava.

Salivamo come se fossimo in neve fresca perché le tracce degli sciatori che ci precedevano, venivano immediatamente coperte, non c'era visibilità e questo aumentava il mio senso di smarrimento.



Confesso di aver pensato alla ritirata degli Alpini in Russia durante la seconda guerra mondiale, ma ero confortata dal fatto di essere ben protetta ed equipaggiata per affrontare la tormenta.

La nostra gita si concludeva sempre con una merenda-sinoira a Balme nel Ristorante di Mariana, dove era una consuetudine ordinare dopo il primo una "ratatouille", specialità della casa.

Speriamo adesso che la neve arrivi!

**Ornella**





*Vent fin, vent du matin*

E' il momento delle azioni, dell'operare sul territorio montano, di applicare in pratica e sul campo le conoscenze sviluppate durante le attività didattiche svolte nella nostra bella sede sociale del Monte dei Cappuccini.

Le nevicate ci sono state, più o meno copiose ed hanno ovviamente iniziato a creare pericoli che già si sono manifestati con i primi eventi luttuosi.

Il weekend è stato studiato a tavolino con lo scopo di proporre qualcosa di diverso, che uscisse dal solito schema dell'escursione e basta. Per questo motivo, tramite l'infaticabile Laura, contattiamo il dott. Freppaz docente del dipartimento di scienze agrarie, forestali e alimentari. In questa occasione i suoi compiti sarebbero stati quelli di illustrarci, sul territorio, la struttura del manto nevoso avvalendosi di stratigrafie e cristallografie.

Ed ecco che il team di esperti (noialtri?) ha scelto quale meta ideale l'osservatorio Mosso la cui esposizione e la cui quota avrebbero sicuramente garantito un successone.

Particolare interessante: tutto si sarebbe svolto con l'ausilio degli impianti di salita. Pochi passi, aria buona, bella gente... cosa si può chiedere di più?

Ma come sempre accade, il diavolo deve metterci lo zampino.

Poco prima del fatidico "LA" il dottor Freppaz avvisa che essendosi infortunato non potrà partecipare personalmente; una sua collega per fortuna si è però resa disponibile a sostituirlo ed è con lei che rimaniamo d'accordo di trovarci all'osservatorio nella prima mattinata della domenica.

Questione risolta? Mah...

Si parte dunque il sabato mattina con orario non terrificante e dopo la solita ghiotta colazione la comitiva si ritrova a Staffal, località in cui, raccolti i soldi ed acquistati i biglietti con la funivia partiremo alla volta del rifugio Gabiet, nostra tappa intermedia e



punto di partenza l'indomani: direzione, l'osservatorio, sempre con l'ausilio degli impianti di risalita.

E salendo commento con gli altri le previsioni meteo del giorno dopo...

La giornata è bella, soleggiata, le piste affollate da una moltitudine colorata che non invidio assolutamente.

Con un po' di pignoleria però, devo riconoscere che la neve mi sembra bella solo per gli sciatori delle piste: al di fuori di queste, non appare così eccezionale.

I primi intoppi si manifestano già al rifugio. Appena vengono assegnate le camere alcuni personaggi si volatilizzano, dissolvendosi in incombenze urgenti... "inevitabili".

E' solo con fatica che si riesce a raggruppare le persone e ad avviarle in direzione di una vicina spianata sulla quale finalmente ci potremo esercitare nella ricerca (simulata) dei travolti tramite l'ARTVA.

La piccola valle in cui siamo finiti ci pone al riparo dal vento, il sole brilla, i terrificanti impianti di risalita sono celati alla nostra vista per cui... tutto bene! O quasi...

Già. Un piccolo zaino è stato sepolto con al suo interno un dispositivo ARTVA naturalmente... spento!

Spento? Eh sì, altrimenti il divertimento quale sarebbe? Per fortuna l'inconveniente viene colto come una simpatica variante alla solita routine e ben presto il gruppo inizia una perfetta manovra di sondaggio fino al ritrovamento del sospirato zaino.

Ricominciamo senza pietà.

Luca ed io non concediamo tregua anche per "punire" (metaforicamente parlando) coloro che, all'arrivo al

rifugio si erano eclissati.

Le ore trascorrono e già inizio a scorgere musci lunghi ed a sentire lamenti più o meno mugugnati sottovoce e questo non mi vada. E' possibile mai che non ci si renda conto dell'importanza del sapersi muovere su territorio innevato, della conoscenza dei mezzi e dell'ambiente, del saper valutare i rischi e di conseguenza dell'agire in sicurezza?

Torniamo al rifugio ed libera uscita fino all'ora di cena.

Piano piano si alza una bora di vento che presto diventerà l'elemento dominante della scena: sarà lui a guidare le nostre azioni l'indomani, anche se per adesso lo ignoriamo.

Nella notte le raffiche aumentano e l'eco delle stesse, nel silenzio del rifugio scricchiolante, si moltiplicano tenendo tutti svegli.

Alzatosi come sempre ancora con il buio e guardando fuori da rifugio, mi appare come in una cartolina del fronte russo, un mezzo cingolato che nel mulinare del vento avanza sulle piste cercando di fare un po' di ordine.

Mattina con solita colazione.

Mentre con Luca ricordo ancora con piacere i mirtili con la grappa della sera prima, Laura contatta la nostra docente che avverte di non poter salire quassù causa il vento forte che impedisce di fatto l'apertura degli impianti.

Sgomento? Sconcerto? Macchè! Il fatto di dover scendere a piedi fino a Staffal viene accolto da grida di giubilo e lo sgomento e lo sconcerto sono solo palesi nei volti degli altri ospiti che proprio non capiscono il motivo di tanta contentezza.

Presto ci si incammina quindi verso valle e dopo uno sguardo alla cartina decidiamo di seguire una pista "nera": laggiù il piano ci attende

Gli impianti sempre fermi



confermano che il pericolo non è mai cessato ed il fatto che non percepiamo le raffiche di vento è dovuto al motivo che la pista scelta scende in un canalone incassato che ci protegge.

La discesa, ripida indubbiamente , crea qualche problema in alcune persone che per la prima volta stanno calzando le racchette ma la totale assenza di sciatori ci permette una tranquillità di movimenti che mette tutti a proprio agio.

Il resto è il solito ripetersi di gesti ormai noti: auto, sosta per la merenda-sinoira in piola, saluti.

Povero me, ignoro ancora cosa l'inverno mi riserva.

Ma questa è un'altra storia.

*Vent fin, vent du matin  
Vent qui souffle au bout des sapins,  
Vent qui chante, vent qui danse,  
Vent, vent fin.*

*Vento sottile, vento del mattino  
vento che scuoti, la cima del mio pino  
vento che canti, che danzi  
la gioia tu mi porti, vento sottile.*

**Franco**



## Il diavolo e san Teodulo

Teodulo risiedeva ad Octodurus, l'attuale Martigny, e aveva un bel daffare a passare da una vallata all'altra del Vallese, a predicare ai pagani la parola di Cristo e a disseminare miracoli qua e là, per risolvere i tanti problemi che gli si presentavano.

Quello della campana di Sion, tanto per dire.

Aveva infatti trasformato in chiesa l'antico tempio di Valerio, e voleva appunto dotarlo di una campana.



L'aveva commissionata per tempo, perché annunciassero la Resurrezione, suonando a gloria a Pasqua: ma, prima, voleva portarla a Roma a benedire. E il viaggio richiedeva tre buoni mesi.

Ma gli artigiani di Sion erano lenti, e il santo, sempre lì a sollecitarli, sentiva accampare per il ritardo ogni sorta di scuse.

Per farla breve, la consegna avvenne il Sabato Santo.

Teodulo contemplava rattristato la campana, che non aveva potuto avere la benedizione papale, quando gli comparve davanti il maligno.

Stava per cacciarlo infastidito con un segno di croce; ma il diavolo fu svelto a proporgli un baratto.

<<Se mi prometti la tua anima, a Roma ci vado io, e ti riporto la campana benedetta, in tempo per la messa del mattino.>>

<<Prima che il gallo canti?>>, volle puntualizzare il presule.

<<Sicuro>>, confermò il demonio.



## Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

A volo raggiunse San Pietro, ebbe la benedizione, e prese la via del ritorno.

Il pio vescovo intanto pregava il Cielo di salvarlo.

Già l'alba si annunciava, quando il diavolo comparve nel cielo con il pesante fardello sul dorso.

<<Gallo, gallo, se non canti ora, non canterai mai più>>, esclamò Teodulo, seguendo con gli occhi il volo del camalo infernale.

Ed il gallo cantò, proprio un attimo prima che il maligno atterrasse.

Allo squillante chicchirichì il demonio ebbe un fremito ansioso; in tutta fretta si liberò del suo fardello, ed in preda a rabbioso furore si dileguò in una vampa di fuoco.

I sedunesi gioiosi issarono il sacro bronzo sulla torre di Notre Dame, che quel giorno, per la prima volta, diffuse nella vallata i suoi rintocchi, per annunciare ai fedeli la Resurrezione.

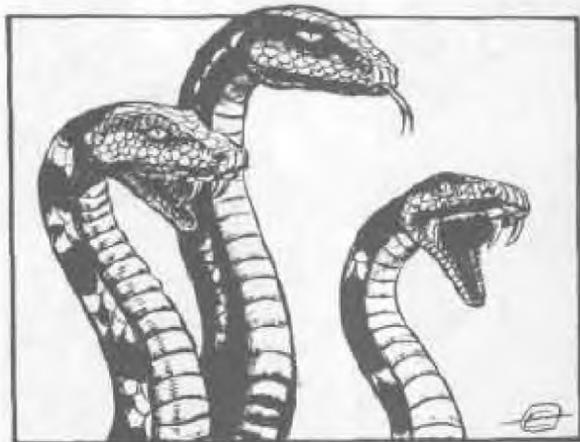
Una volta convertito il vallese, Teodulo cercò nuovi orizzonti alpini, entro i quali esercitare la missione apostolica affidatagli dal Cielo: e il diavolo gli stava alle costole, pronto a cogliere l'occasione propizia per vendicarsi di lui. Ma non gliene andava bene una.

Quando aveva aiutato quelli di Ceresole a rubare le campane della chiesa di Groscavallo, il santo prontamente le aveva riportate al loro posto. E la nuova sconfitta al demonio bruciava.

<<Gli farò vedere di che sono capace>>, si ripromise. <<predichi pure amore fraterno: io seminerò zizania a non finire in val Grande e in val d'Ala.>> La gente del posto era di buona pasta, ma ingenua a tal punto che bastava poco perché cadesse nei suoi trabocchetti.

E poi Berlicche la sapeva lunga. Anzitutto radunò in quella terra ogni sorta di serpi; e, preso l'aspetto di un baldo giovane (la gente non fece caso alla sua chioma fulva,

bruciacchiata dalle fiamme dell'inferno) andava da un casolare all'altro ad offrire rimedi contro il veleno dei loro morsi. La scusa era buona per entrare in confidenza con i montanari e suscitare tra loro invidie, ripicche, astiosità, litigi.



Un giorno, nel colmo dell'inverno, qualcuno portò ai pastori di Martassina la notizia che Teodulo sarebbe passato di lì, perché aveva in animo di attraversare la catena montuosa che divideva da Groscavallo la vallata in cui si erano stanziati i suoi santi fratelli Evenzio e Giovenale, per stare un po' con loro.

Il suo arrivo non era imminente, dal momento che la neve scesa in abbondanza aveva reso impraticabili le strade; bisognava però prepararsi a riceverlo in modo conveniente.

Con grande soddisfazione dei paesani, l'intraprendente giovanotto dai capelli rossi si offrì di preparare al servo di Dio onorevole accoglienza. E chissà quale diavoleria avrebbe escogitato, se il santo non fosse giunto assai prima del previsto, guidato attraverso i ghiacci da un angelo del Cielo.

In paese, però, nessuno lo riconobbe nel vecchio miseramente vestito, con una bisaccia malandata in spalla, che una sera bussò ad una porta, chiedendo ospitalità per la notte.

Ma il maligno, che proprio in quella casa si trovava, e aveva il naso fino, sentì subito odor di santità, e sussurrò all'orecchio del pastore che era andato ad aprire: <<Mandalo via. Deve essere di sicuro uno stregone, se è arrivato fin qui con questo tempo da lupi>>.

Teodulo si accorse che l'uomo esitava.

<<Un pellegrino è sempre tuo fratello>>, assicurò, con un quieto sorriso.

Il giovane dai capelli fulvi non seppe più che dire, e il pastore, divisa col viandante la sua cena frugale, gli preparò un giaciglio per dormire.

Teodulo non disse chi era, né il diavolo rivelò il segreto della sua identità. Ma quando, l'indomani, il pellegrino guarì un ragazzino malato con il semplice tocco della mano, i montanari lo riconobbero e lo attorniarono festosi.

Berlicche, indispettito, pensò allora di fargli fare una brutta figura, ponendogli davanti a loro tre imbarazzanti quesiti.

<<Corre voce che tu abbia una risposta a qualunque domanda>>, esordì. <<Poiché da tempo mi tormenta qualche dubbio, vorrei vedere se riesci a dissiparlo.>>

<<Sentiamo>>, sollecitò il santo.

<<Qual è la più mirabile cosa del creato?>>, attaccò il maligno.

<<Il volto dell'uomo, che il Signore plasmò a sua somiglianza>>, fu l'immediata risposta.

I pastori, che la difficoltà della questione aveva lasciato senza parola, tirarono un sospiro di sollievo.

Ma già il demonio incalzava per mascherare il proprio disappunto: <<In quale luogo la terra sta sopra il cielo?>>.

E il santo, di rimando: <<Dove ha posto il suo trono Cristo Re, che volle, come la razza d'Adamo, farsi uomo di terra, per la salvezza dell'umanità>>.

I montanari erano esultanti. Il diavolo appariva invece visibilmente deluso: ma non poteva, ormai, tirarsi indietro. Con voce stizzosa pose l'ultima domanda.

<<Qual è la distanza tra il cielo e la terra?>>

«Quella che tu misurasti, maledetto da Dio, quando il Creatore ti cacciò dal suo regno>>, replicò con prontezza Teodulo.

Gli astanti si ritrassero sbigottiti, perché soltanto allora riconobbero in quel giovane dai capelli rossi il tentatore entrato nelle loro case.

Ma il maligno, ormai smascherato, non poteva più fare loro alcun male.

Scomparve, avvolto in una gran fiammata, per



nascondere nel più profondo inferno la vergogna di essere stato ancora una volta sconfitto.

Dalle valli di Lanzo, Teodulo passò in quella d'Aosta, e ci si trovò così bene che prese l'abitudine di tornarci almeno una volta all'anno.

Al Breuil, dove veniva sempre generosamente ospitato, un giorno trovò i pastori disperati, perché un ragazzino, morso da una vipera, era in fin di vita.

«Non piangete! Guarirà!», assicurò, sanando con il tocco della mano la ferita.

Quindi uscì dalla baita, ed impose a serpi e scorpioni di andarsene al di là del torrente.

Da quel momento, a quanto si dice, nessun rettile osò più strisciare sul terreno proibito del Giomein; anzi, si racconta che alcune serpicelle, portate in terra benedetta in un carico di fieno, come vi giunsero dettero un guizzo e spirarono, quasi strozzate da un'invisibile mano.

Il santo affidò al suo asinello il compito di schiacciare tutti i rettili che incontrava sul suo cammino: e il coscienzioso somaro, di cui resta anche a Brusson l'impronta dello zoccolo, liberò dalle vipere l'intera Valpelline.

Ma il diavolo stava sempre in agguato, per rifarsi dei brutti tiri che il presule gli aveva giocato.

Già avanti negli anni, Teodulo, sulla solita cavalcatura, faceva ritorno a Sion in un giorno d'autunno; e quelli del seguito faticavano a tenerlo sveglio, perché non cadesse nelle grinfie del demonio.

Quando, costeggiando una vigna, il vescovo esprese il desiderio di assaporare un grappolo, gliene misero in mano uno bianco e uno nero. Ma già la sua mente, affaticata dall'età e dal viaggio, vagava lontano. I chicchi che teneva tra le dita erano sodi come i grani della sua corona del rosario: Teodulo prese a recitare un'Ave dopo l'altra, e la preghiera lo tenne sveglio fino al Gran San Bernardo.

I monaci dell'Ospizio gli si fecero incontro festosi e, vedendo l'uva che teneva intatta sul palmo, per quanto abituati a bere solo acqua, sentirono all'improvviso una gran voglia di vino.

Il santo si fece allora portare una botticella fornita di due rubinetti, in cui introdusse di nascosto i grappoli.

Da quel giorno i frati poterono spillare a volontà vino bianco e rosso da quel tino, che miracolosamente non si prosciugava mai. Ma, quando un novizio curioso volle carpirne il segreto e scopri che cosa Teodulo vi aveva racchiuso, non ne sgorgò neppure più una goccia.

*La leggenda spesso confonde il Teodulo vescovo di Octodurus, che intorno al 386 promosse il culto dei legionari tebei, i cui resti erano stati riportati alla luce da una piena del Rodano, con l'omonimo martire di Sienne o con il Teodulo tebeo fuggiasco, che venne precipitato dal colle cui fu dato il suo nome. I motivi agiografici si intersecano e si intrecciano con fantasia rigogliosa, con frequenza contrapponendo alla sottile e arguta prontezza del santo la goffaggine di un diavolo sprovveduto e costantemente gabbato, che in certi racconti finisce con il diventare solerte servitore del prelado.*

*In una variante del motivo iniziale qui presentato, il sacro bronzo, trasportato dal*

*maligno sul ghiacciaio, precipita in un crepaccio, dal cui fondo giunge l'eco di sommessi rintocchi.*



*Il santo, che è patrono degli osti, viene per lo più raffigurato con un grappolo d'uva o una campana, in compagnia di un demonietto dalla barba caprina.*

*Quanto ai tentativi dell'insidiatore infernale di aver la meglio addirittura sui santi, le agiografie sono ricche di esempi e di riferimenti concreti. A Dobbiaco rimane la strada costruita dal demonio nella speranza di avere l'anima di san Volfango, e ad Oropa una roccia porta incisa la traccia lasciata dalle ruote del cocchio del diavolo, in fuga verso l'inferno, dopo avere inutilmente tentato sant'Ambrogio.*

**Mauro**





Se non lo sapevate o lo avete saputo di sfuggita, nella settimana dal 17 al 21 novembre scorso si è tenuta la XIII Convenzione delle Alpi al Monte dei Cappuccini di Torino. Top secret! A tal punto che in quella settimana è stata interdetta l'entrata per tutti i soci che hanno come riferimento il ritrovo settimanale presso la ex sede estiva del CAI al Monte dei Cappuccini.

Così anche noi uetini, ligi al dovere, ci siamo rigorosamente attenuti.

Ma in che cosa è consistita codesta convenzione, che, per chi non sapesse, è l'incontro biennale in cui ministri e alti rappresentanti degli otto Stati alpini si danno appuntamento per approfondire e deliberare con decisioni inerenti le Alpi per l'appunto.

In questo incontro, il biennio relazionato è stato sotto la guida del governo italiano.

La Convenzione consiste in un trattato internazionale sottoscritto da 8 Paesi alpini: Austria, Francia, Germania, Italia, Liechtenstein, Monaco, Slovenia e Svizzera e dall'Unione Europea con l'obiettivo di

promuovere lo sviluppo sostenibile e tutelare gli interessi della popolazione residente, tenendo conto delle complesse questioni ambientali, sociali, economiche e culturali.

Perché l'esigenza di una convenzione a livello europeo? Si tratta di tutelare le Alpi, con il loro capitale di biodiversità e le riserve di acqua e legno, un ambiente naturale, culturale, di vita e di lavoro per quasi 14 milioni di persone nonché un'importante destinazione turistica che attira circa 120 milioni di visitatori ogni anno.

A parte l'assenza, durante i lavori, del Ministro italiano per l'ambiente e della tutela del territorio e del mare, la XIII Convenzione ha adottato le linee guida per l'adattamento ai cambiamenti climatici a livello locale nelle Alpi, predisposte e guidate dal governo italiano e in linea con la Convenzione dei Carpazi.

E' stata inoltre data la comunicazione della Settimana della montagna dal 4 all'11 giugno 2015, settimana che verrà presentata a Expo



2015.

E' stato presentato il programma 2015-2016 sotto la presidenza tedesca inerente le Alpi, simbolo della diversità europea.

La Germania infatti intende fornire un contributo concreto alla conservazione e allo sviluppo del paesaggio naturale e culturale unico delle Alpi nel periodo 2015- 2016.

Con la Convenzione si è preso atto poi della IV Relazione sullo stato delle Alpi, soffermandosi in particolare sul turismo sostenibile.

Ha avuto luogo un seminario sulle Alpi di oggi, evidenziando il rapporto tra popolazione e cultura.

Quindi è stata ribadita la disponibilità degli stati a svolgere un ruolo attivo all'interno della politica europea. Dunque un summit poco concreto con principi ideali, alti obiettivi ma poco misurabili e risultati non riscontrabili nel medio periodo.

Al di là delle polemiche che possono ingenerarsi attorno a problemi così lontani dalla quotidianità di ciascun cittadino, questo evento che ha richiesto sicuramente un impiego di cospicue risorse, non solo finanziarie, avrebbe dovuto avere un riguardo maggiore, tenuto conto delle tematiche importanti che ci coinvolgono in quanto anche noi piemontesi siamo particolarmente sensibili a questi argomenti relativi alle terre alte del Piemonte.

Praticamente sono mancate tutte le informazioni e comunicazioni necessarie per coinvolgerci, tenuto conto del fitto programma la cui scaletta dei lavori aveva incluso numerosi eventi pubblici diretti a una partecipazione pubblica, che si è rivelata inesistente. Infatti, workshop di interesse pubblico si sono succeduti nella settimana, come avrebbe potuto, a mio parere, avere un interesse particolare quello relativo al futuro dei contratti di fiume, come strumento di integrazione e partecipazione nel quadro della cooperazione internazionale.

Se si pensa ad adottare un sistema di regole in cui i criteri di utilità pubblica, rendimento economico, valore sociale, sostenibilità ambientale intervengono in modo paritario nella ricerca di soluzioni efficaci per la riqualificazione di un bacino fluviale o di lago, anche in Piemonte vi sono punti di riflessione e stimoli per ripensamenti da riversare nel concreto del nostro territorio.

Così il workshop pubblico in tema di cooperazione tra territori montani, l'esperienza della condivisione con altri territori alpini transfrontalieri e interregionali.

Infine un particolare momento che ci coinvolge come soci e come appartenenti al Club Alpino di Torino e al Monte dei Cappuccini di Torino, sono state nell'ambito dell'incontro le celebrazioni dei 140 anni dalla fondazione del Museo Nazionale della Montagna.

Una bella e brava orchestra non basta, a mio avviso occorre un ampio processo partecipativo.

Partecipazione è un pensiero forte, non solo più inclusivo e democratico ma anche più efficace e tempestivo nel raggiungimento degli obiettivi. Significa scommettere sulla maturità della società. Sul senso civico dei cittadini e sul loro patrimonio di conoscenza e professionalità.

*“Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”.*

*“Viandante, non c'è sentiero, il sentiero si fa camminando”.*

*A. Machado*

**Laura**



## Camere' porta'n mez liter

Canto Lombardo, armonizzato da P.BON, cantato a tempo di marcia, narra la richiesta di un BEONE al cospetto del cameriere, che gli venga portato MEZZO LITRO di vino.

Il cameriere gli chiede il denaro in anticipo, perchè non si fida.

Il beone rovista dappertutto, ma purtroppo non trova niente.

Disperato dice che andrà a casa e gli porterà il denaro.

A questo punto il canto da marcia allegra si trasforma in una barcarola lenta dove il beone implorando chiede solo UN BICCHIER di vino.

Niente da fare il pagamento deve essere anticipato

Il beone quasi piangendo dirà <<QUALCHE D'UN PAGHERA'>>



**Canta che ti passa !**  
*la rubrica del Coro Edelweiss*

### **Camere' porta'n mez liter**

*Camere' porta 'n mez liter  
Pagherò, pagherò, pagherò*

*Camere' porta'n mez liter  
Camere' porta'n mez liter  
Camere' porta'n mez liter  
Pagherò, pagherò, pagherò*

*Gira la baracca gira gira  
fuori mezza lira  
fuori mezza lira  
Gira la baracca gira gira  
fuori mezza lira  
fuori mezza lira  
per pagar!*

*Camere' porta'd quel negher  
che'l piasea anc'a San Peder  
Camere' porta'd quel negher  
Pagherò, pagherò, pagherò*

*Pagherò SI, SI  
Pagherò NO, NO  
Pagherò SI, SI  
Pagherò, pagherò  
come farò se non c'è no  
al mio ritorno ti pagherò*

*Camere' porta'n mez liter  
Camere' solo un bicchiere  
se non vuoi farmi morire  
Te lo chiedo per piacere  
Pagherò, pagherò*

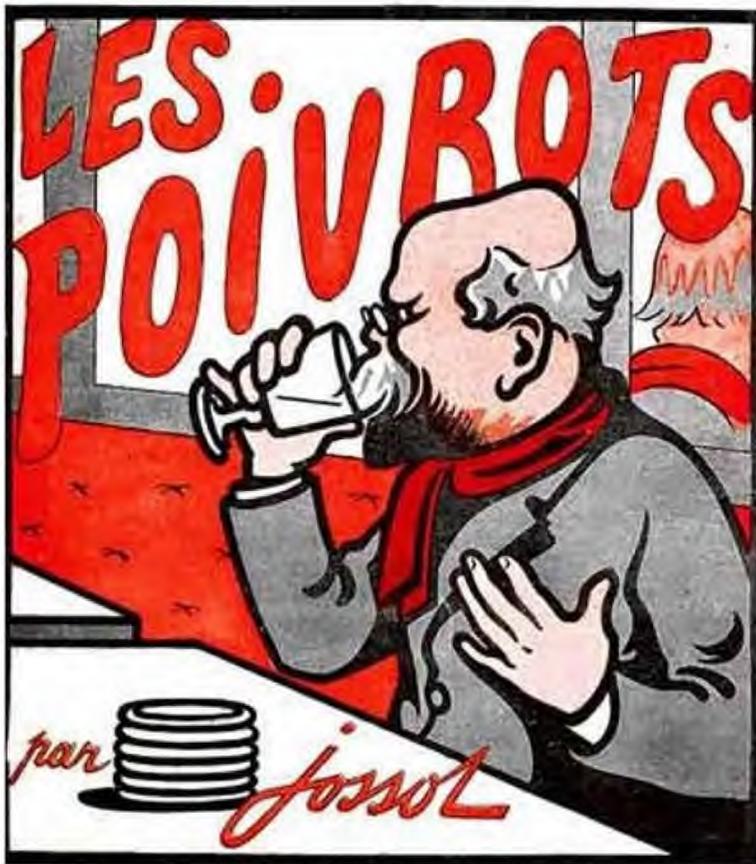
*Gira la baracca gira gira  
fuori mezza lira  
fuori mezza lira  
per pagar!*

*Camere' porta'n mez liter  
Qualche d'un qualche d'un  
PAGHERA'*

## **La Preghiera dei Bevitori**

Bacco nostro che sei in cantina  
sia ricordato il tuo nome  
venga il tuo vino, purchè genuino  
sia Merlot o Grignolino  
sia fatta la tua volontà  
nel stabilir la qualità  
dacci oggi la nostra  
sbornia quotidiana  
riempi i nostri bicchieri  
come noi li riempiamo  
ai nostri bevitori e  
non ci indurre a lavorare  
ma liberaci dall'acqua e...

*...così sia!*



*-Ah, se bevo è per ubriacarmi, non per bere.*

*(Verlaine, Jadis et Naguère)*

**Gustave Henri Jossot : "Gli Ubriaconi"  
L'Assiette au Beurre, n° 330  
del 27 luglio 1907.**

Altro numero della grande rivista di satira politica L'Assiette au Beurre interamente dedicata a Jossot, singolare artista caricaturista.

Sappiamo come Jossot odiasse l'ipocrisia dei ceti sociali abbienti, dei politici approfittatori in generale della violenza fisica e psicologica dell'uomo sull'uomo.

Per Jossot, determinati atteggiamenti pur comprensibili e spiegabili con l'abbruttimento a cui sono soggetti vasti ceti sociali, non per questo vanno tollerati e non denunciati.

Il Jossot moralista è molto severo con chi si fa del male e si rende così innocuo e ridicolo ma soprattutto intellettualmente inerte nei confronti della critica ai mali sociali e politici.

Il ridursi a condizioni animali se non peggiori è, per il grande misantropo caricaturista francese, una forma di ignavia da condannare e denunciare duramente ritraendo situazioni a volte realistiche a volte invece grottesche se non decisamente comiche.



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

## Il pranzo delle Feste

*Le Feste sono arrivate e come da tradizione in tutte le case queste si celebrano cercando di proporre sulle tavole i piatti più desiderati durante tutto l'anno.*

*Questo mese l'Escursionista vuole proporvi un suo menù "dei cinque piatti" ovvero un antipasto, un primo, un secondo, un contorno ed un dolce, la cui preparazione (ed in questi tempi di austerità economiche, diciamo pure... anche di "costo") risulterà davvero alla portata ed alle "tasche" di tutti.*

*Un menu quindi "particolare" che non costringerà i vostri commensali ad un'abbuffata estenuante ma piuttosto ad un viaggio tra i tanti sapori ed aromi nelle nostre bellissime terre italiane.*

*Buon lavoro ai fornelli... e poi buon appetito!*

*E naturalmente tanti Auguri per un bellissimo anno nuovo a tutti i lettori dell'Escursionista!*

### STRACCETTI DI CASTELMAGNO CON FILI DI CIPOLLA BRASATA



#### INGREDIENTI x 4 persone

- 160 g Castelmagno giovane
- 1 cipolla bianca grande
- 40 ml olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini aceto di lamponi (oppure aceto rosso di buona qualità)
- 30 ml marsala secco
- 30 ml vino bianco secco cotto
- 3 cucchiaini zucchero (ottimo il Mascobado, zucchero di canna biologico delle Filippine)
- 1 pizzico sale grosso
- 10 gocce salsa Tabasco



## Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

#### PREPARAZIONE

Tagliare a tocchetti il Castelmagno

#### Brasatura delle cipolle

Tagliare la cipolla ad anelli più fine possibile (se avete l'affettatrice fatelo con l'affettatrice).

Dividere bene tutti gli anelli e metterli in un tegamino antiaderente con l'olio extravergine di oliva.

Far cuocere a fuoco basso le cipolle per 5 minuti con il coperchio mescolando ogni tanto.

Aggiungere un primo cucchiaino di zucchero e l'aceto di lamponi, mescolare e far cuocere per 5 minuti.

Aggiungere un altro cucchiaino di zucchero e il vino bianco e far cuocere per 10 minuti, mescolando ogni tanto.

Aggiungere il marsala e l'ultimo cucchiaino di zucchero e far cuocere, mescolando ogni tanto, fino a quando le cipolle sono ben appassite.

#### Impiattamento

Dividere i tocchetti di Castelmagno equamente nei 4 piatti, poi con una forchetta distribuire sopra il Castelmagno i fili di cipolla e irrorare il tutto con due cucchiaini di sugo della cipolla. Completare il piatto con un filo di pane grattugiato grossolano spolverizzato attorno al mucchietto centrale.

L'eventuale sugo avanzato è ottimo con il risotto.

#### LINGUINE ALL'ANTONINO



## INGREDIENTI x 4 persone

- 400 g linguine
- 16 pomodorini di Pachino
- 200 g finocchietto selvatico
- 8 filetti di acciughe sott'olio
- 400 g alici fresche
- 50 g pinoli
- 50 g uvetta sultanina
- Uno spicchio d'aglio pelato
- 60 ml Olio extravergine di oliva
- Pepe nero, Peperoncino in polvere
- Sale

## PREPARAZIONE

Diliscare le alici fresche ricavandone i filetti.

Tagliare i pomodorini di Pachino in quattro parti.

Lessare il finocchietto selvatico per 10 minuti in abbondante acqua salata, poi scolare tenendo da parte l'acqua in cui faremo cuocere le linguine.

Eliminare le parti dure del finocchietto e tritare finemente il tutto.

Mettere in una padella antiaderente (in cui poi faremo saltare la pasta) l'aglio e i filetti di acciughe e, a fuoco basso, mescolare fino a quando le acciughe sono sciolte, poi togliere l'aglio.

Aggiungere in padella i pomodorini di pachino, il finocchietto tritato, i pinoli e l'uva passa e cuocere a fuoco basso mescolando per 10 minuti.

Aggiungere i filetti di alici e, mescolando bene, far cuocere ancora due minuti. Aggiustare di sale, pepe e peperoncino.

Far cuocere le linguine nell'acqua di cottura del finocchietto, poi metterle nella padella con il condimento e far saltare per due minuti mescolando bene.

Il piatto può essere egregiamente completato con una spolverata di pane grattugiato grossolano, fatto prima tostare in un padellino antiaderente con l'aggiunta di quattro pizzichi di mix di spezie per crema di verdure.

## *TAJINE DI POLLO CON MANDORLE, PRUGNE E ALBICOCCHIE*



## INGREDIENTI x 4 persone

- 1 kg di pollo in pezzi
- 2 cipolle
- 2 pomodori
- 20 pezzi di prugne secche
- 20 mandorle secche
- 1 busta di zafferano
- 1 pizzico di cannella
- 2 pizzichi di cumino macinato
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 500 ml di brodo vegetale
- Olio extra vergine di oliva
- Sale
- Pepe

## PREPARAZIONE

Preparare il soffritto di cipolle

Tagliare i pomodori a dadini

Infarinare i pezzi di pollo, poi scuoteteli per far cadere la farina in eccesso.

Tostate leggermente in una padella antiaderente i semi di sesamo e le mandorle.

Ricoprite di olio extra vergine di oliva il fondo di un tegame antiaderente, fate rosolare delicatamente i pezzi di pollo girandoli spesso per 10 minuti, poi aggiungete due pizzichi di sale grosso, la cannella, il cumino e una buona macinata di pepe nero e mescolate bene.

Aggiungete il soffritto con il suo condimento e il pomodoro tagliato a dadini e fate cuocere mescolando per 5 minuti.

Aggiungete il brodo vegetale e la bustina di zafferano, mescolate bene e fate cuocere per 25 minuti a fuoco basso.

Aggiungete le albicocche e le prugne e fate cuocere per altri 10 minuti e comunque fino a quando il brodo è sfumato e resta una salsa consistente.

Verificare se il pollo è ben cotto e, se è necessario prolungare la cottura, aggiungete ancora un po' di brodo vegetale.

## PRESENTAZIONE

A cottura ultimata impiattate e cospargete i piatti con le mandorle e il sesamo tostati.

## CARDI AL FORNO

### INGREDIENTI x 4 PERSONE

- Cardì kg 1
- Limone n. 2
- Farina n. 1 cucchiaio
- Prezzemolo tritato g 30
- Burro g 50
- Spicchi d'aglio pelati n. 2
- Parmigiano grattugiato g 30
- Cannella
- Pepe nero
- Sale

### PREPARAZIONE

Mondare i cardì togliendo le costole esterne più dure, eliminare i filamenti da tutte le altre co-stole, tagliarle a pezzi di circa 8 centimetri, lavarli in acqua corrente e metterli in grilletto con acqua acidulata con metà del succo di limone.

In una pentola portare a bollore l'acqua, tuffare i cardì, aggiungere il succo di limone rimanente e la farina bianca (serve per mantenere bianchi i cardì, che se non scurirebbero molto) e far bollire per 60 minuti, poi scolare e lasciar sgocciolare.

Nel frattempo scaldare il forno a 180°, tritare finemente l'aglio, mondare, lavare, asciugare e spezzettare a mano il prezzemolo.

Disporre in modo ordinato i cardì in una teglia da forno, spargere il burro spezzettato a piccoli tocchetti, spolverare con l'aglio tritato, il prezzemolo, un pizzico di sale, un pizzico di cannella in polvere e il parmigiano grattugiato.

Mettere in forno e gratinare per circa 8 minuti a 180°.

Prima di servire in tavola macinare sopra i cardì una passata di pepe nero.

## SUGGERIMENTI & CONSIGLI

Si accompagnano bene con fette di polenta abbrustolita sulla griglia del forno

## MARTIN SEC AL BAROLO



### INGREDIENTI

- Pere varietà MARTIN SEC n.12 (attenzione che spesso spacciano per Martin Sec le pere tipo Madernassa)
- Chiodi di garofano n. 12
- Vino Barolo n. 1 bottiglia
- Zucchero

### PREPARAZIONE

Pestare i chiodi di garofano e metterli in infusione nel vino per almeno 2 ore

Lavare bene le pere e metterle in una teglia da forno.

Versare il vino e spolverizzare con abbondante zucchero.

Mettere nel forno caldo a 180° per un'ora e comunque fino a quando sono cotte le pere e il sugo è addensato.

### NOTA

Le pere MARTIN SEC sono un'antica varietà piemontese. Sono piccole e tutte omogenee, hanno la classica forma della pera disegnata dai bambini con il picciolo lungo e crude sono molto dure e poco gradevoli al palato.

Cotte nel Barolo sono un'immensità di gusto!

**Mauro**

## Masche e fatti strani

*Tutto ciò, che mi accingo, a scrivere, mi è stato narrato da una arzilla e vispa ottantenne della frazione Cappella, che mi ha parlato delle "masche" e di certi fatti strani e inspiegabili, con un tale entusiasmo ed era talmente convinta della loro veridicità, che mi è parso logico chiederle: «Ma lei tutte queste cose le ha viste?». «No» mi ha risposto, «ma me le ha raccontate mia mamma e quindi, se l'ha detto lei, non può essere che vero!»*

*Certo che i Piossaschesi di un tempo ne avevano di immaginazione! Le masche, frutto della fantasia popolare, facevano parte del vissuto quotidiano di allora ed erano all'ordine del giorno nei discorsi di tutti. Ed ecco ciò, che mi è stato riferito.*

Verso la fine dell'ottocento, nella frazione Mompalà, c'era un tipo strano, chiamato "Pnel".

Veniva da fuori e si era costruito una rudimentale casetta colà. Viveva da solo e aggiustava orologi. Si diceva, che avesse un'altra dimora sopra Giaveno e che si facesse portare in quel luogo in volo dalle masche.



Gli abitanti della frazione lo sentivano passare di notte, sopra le loro case.

Capivano che era lui, perché udivano la sua voce, che urlava: «Aot!» (alto) e, se uscivano, a vedere, non scorgevano nessuno. «È Pnel, che stanotte si è fatto condurre all'altro



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

domicilio, perché diceva: "Aot"» commentavano il giorno dopo i suoi vicini.

A Piosiasco un tempo arrivavano di tanto in tanto degli sconosciuti, a vendere i libri di "comando".

Si leggevano le formule magiche scritte in tali manuali di stregoneria, allo scopo di impedire, che venisse la grandine, per accumulare quattrini e per tutto ciò, che si desiderava. Allorché si leggeva la frase rituale, occorreva chiedere subito, ciò che si voleva, altrimenti ci si sentiva picchiare e all'intorno non si vedeva nessuno.

Un tale aveva comprato il trattato di magia e, dopo aver letto la formula, non riusciva, a "comandare". Costui si prese botte tremende e fu costretto, a bruciare il libro.

La sera del due novembre, ricorrenza dei morti, tutti rimanevano in casa, perché si raccontava, che le anime dei trapassati tornassero quella notte nel mondo dei vivi. Il nonno dell'arzilla ottantenne della frazione Cappella, che aveva dovuto uscire in tale circostanza, per cose importanti, vide tre o quattro individui, che camminavano dietro di lui, che poi sparirono d'improvviso. Dopo un po', scorse un uomo, che zoppicava e che teneva in mano un piccolo cero acceso. Il nonno gli chiese: «Chi sei? Ti sei perso?» e costui rispose: «Prega tanto, perché sono in Purgatorio. Ho commesso in vita brutte cose, ma spero un giorno di andare in Paradiso, se tu preghi per me» e scomparve. Il nonno pensò, che fosse una masca.

A Mompalà si diceva un tempo, che vivessero colà tre masche. Pure il Prete pare fosse al corrente della cosa, tanto che un giorno aveva detto a un abitante di tale frazione, che era andato, a servir Messa: «Voi di Mompalà, avete tre masche, che vengono sempre a Messa qui e io le conosco e so dove si trovano oggi in Chiesa. Quando siamo al Sanctus, tu che servi Messa, metti il tuo piede destro sulla punta del mio piede sinistro e

vedrai le tre strane creature in volto». Se poi costui le abbia viste, o no, non mi è stata data nessuna risposta al riguardo.

A Mompalà si raccontava, che le masche locali si divertissero, a buttare un diciottenne in un rivo, che scorreva lungo la strada. Lo gettavano dentro, poi lo tiravano fuori e di nuovo tornavano, a ributtarlo in acqua e costui non vedeva nessuno e rimaneva sempre asciutto.

Pare, che questi strani esseri avessero resa indemoniata una donna, che fu portata in Chiesa, legata e urlante. Al momento del Sanctus, la gente vide uscire dalla bocca di costei sette diavoletti: tutta opera di malefici.

Si diceva, che le masche fossero all'aspetto, come tutte le altre persone e che alla notte circolassero sui tetti delle case, facendo un baccano infernale. Si raccontava pure, che i loro figli fossero individui normali e che non ereditassero tali caratteristiche dalla madre.

Alle Prese c'era una località, chiamata: «il ballo delle masche».

Una donna di tale frazione aveva messo il suo bimbo nella culla, perché doveva andare, a lavare in un rivo. (Siamo ben lontani dal tempo delle lavatrici!)

Una abitante del luogo, che era una masca, le disse: «Vai a lavare? E il piccino?»

«Il bambino sta dormendo» rispose la madre. Indi andò, a sciacquare i panni e quando tornò, non trovò più il neonato. Subito la povera mamma corse da colei, con cui aveva parlato e urlò: «Hai preso mio figlio!» e l'altra rispose: «Vai a casa, che il piccolo è là». La donna tornò nella sua dimora e trovò il bambino. Circolava infatti la voce, di non lasciar mai soli gli infanti, perché le masche li prendevano, per andare a giocare. Pare, che si divertissero fra loro, a lanciarsi i piccini l'una all'altra, come fossero palle. Era un continuo: «Butta a me, che io getto a te» e i poveri bimbi venivano afferrati al volo.

Una donna, il cui bambino da alcuni mesi era malato, si era rivolta a una guaritrice e costei le aveva detto: «Tuo figlio ha un maleficio addosso. Mettigli al collo questa medaglia benedetta, che deve tenere, per almeno due mesi. Tu, intanto, recita tutte le sere dieci Ave Marie e dieci Padre nostro. Dopo tale periodo,

stai attenta a cosa succede. Non devi mai togliergli gli occhi di dosso: vedrai, che ti posa qualcosa».

Il bimbo non cresceva e continuava, a piangere. Dopo due mesi vomitò una quantità di latte tale, da riempire un'intera scodella, latte duro, come la ghiaia. Si disse poi, che era stata la masca Camilla, che durante un'assenza della madre, essendo il bambino rimasto solo, era andata, a dargli il latte. C'era poi la masca Gasprigna, la quale disse un giorno al nonno dell'arzilla ottantenne della frazione Cappella, di non andare in una certa località. Costui dovette purtroppo recarsi da quelle parti, per ragioni di lavoro e quando fu colà, si vide passare in mezzo alle gambe, senza che fossero toccate, un recipiente con della brace ardente all'interno.

La vispa ottantenne mi ha pure raccontato, che sua mamma, da giovane, allorché tornava dal pascolo, si sentiva buttare a terra da questi strani esseri, che subito la rialzavano, la facevano cadere nuovamente e non vedeva nessuno.

Mi è pure stato narrato di una masca moribonda, che aveva tanti calabroni, che le giravano attorno.



Costei diceva alla nuora: «Toccammi la mano, altrimenti non posso morire». Se la moglie di suo figlio avesse fatto quello, che ella chiedeva, sarebbe diventata lei stessa, a sua volta, una masca. La nuora, sapendo ciò, le disse: «Ti do da toccare il manico della scopa» e così fece e immediatamente dopo, buttò il tutto nel fuoco. Subito si levarono fiamme altissime color viola e la morte arrivò immediatamente.

C'era poi un tipo strano, chiamato «il mago di Conca». Allorché grandinava, nella sua vigna la grandine non cadeva. Quando a settant'anni morì e dovettero metterlo nella cassa, scomparve e non lo trovarono più. Nella sua dimora nessuno poteva stare, perché si sentivano strani rumori. C'era un tempo chi si trasformava all'occorrenza in masca, per i propri comodi. Alcuni giovani dei paesi confinanti con Piossasco, venivano la sera, a trovare le ragazze del nostro borgo di vecchia data e i giovanotti del luogo, gelosi, si nascondevano dietro le siepi e ne uscivano d'improvviso, avvolti in candide lenzuola, davanti ai nuovi venuti, per spaventarli, affinché non tornassero più, perché quello era il loro «territorio di caccia».



C'era poi il detto, che i Preti facessero la fisica. Si raccontava che di notte scuotessero i letti delle persone, che non andavano a Messa e che provocassero, nelle case di costoro, rumori di pentole cadute a terra e altro ancora.

Un giovane di San Vito, andava sovente, a trovare la sua innamorata e la cosa non era gradita al Sacerdote. Nella soffitta dell'abitazione, in cui dimorava la ragazza, di notte si sentivano strani rumori, per cui una sera lo spasimante, che si trovava nella casa di colei, che amava, prese il fucile da caccia e salì sul solaio. Vide un gatto nero, gli sparò e lo ferì a una delle zampe anteriori. Il mattino dopo, a Messa, il Prete aveva una mano fasciata e da allora si sparse la voce, che il Religioso circolasse per le case di San Vito, sotto le sembianze di un felino dal pelo scuro.

Il marito dell'arzilla ottantenne della frazione Cappella lavorava per un tale, che bestemmiava continuamente. Il Parroco diceva sempre a costui: «Candido, non offendere Dio!».

«Ma se non bestemmio, i cavalli non mi ascoltano e non tirano il carretto» rispondeva pronto l'altro.

Un mattino quest'ultimo scese nella stalla, per dare da mangiare alle bestie e vide, che presso di loro c'erano sette diavoletti, che saltellavano qua e là. Prese immediatamente il tridente, per infilzarli e cominciò, a bestemmiare a più non posso e più offendeva Dio e più i demonietti aumentavano. A un certo punto, non sapendo più che fare, l'uomo andò dal Parroco, gli spiegò l'accaduto e il Sacerdote gli rispose: «Vai a casa e non troverai più nulla» e così successe. Si disse poi, che fosse tutta opera del Prete, che cercò di spaventare costui, affinché non dicesse più bestemmie.

**Miranda Cruto**

[www.3confini.it](http://www.3confini.it)

*Nativa di Piossasco.*

*Ha insegnato per parecchi anni nella Scuola Media.*

*Lasciato l'insegnamento si è dedicata a scrivere a tempo pieno.*

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 anello per borgate, alpeggi e colli nella valle del Sangonetto

- Località di partenza: Borgata Rosseria mt. 1095
- Dislivello: mt. 470
- Tempo complessivo: 5 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musinè – Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

La valle del Sangonetto, a due passi da Torino, un tempo era assai popolata e le numerose borgate sparse sugli assolati, spesso ripidi pendii, testimoniano appieno questa affermazione.

Oggi, insieme a qualche rifacimento, convive comunque molto abbandono e la strada, che oramai arriva dappertutto, ha facilitato di molto



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

alcuni interventi di recupero anche se i residenti fissi sono molti pochi ripopolandosi le borgate solamente nei fine settimana o durante il periodo estivo.

Questo itinerario, con un lungo traverso pianeggiante, ne tocca alcune; poi sale ripido all'incantevole alpe Palè, alle aperte radure di Pian Gorai, per guadagnare il crinale che separa questa valle da quella di Susa al colle Bè Mulè da dove ci si porta, con un lunghissimo tratto quasi pianeggiante, alla bella chiesetta del col Bione. Utilizzando un sentiero da poco ripristinato, si ritorna infine a valle, alla borgata Rosseria, dove questo anello si chiude.

Ideale per le stagioni intermedie, perché la neve poco si ferma su questi soleggiati pendii, questo itinerario può considerarsi una lunga, piacevole passeggiata in una valle che ad ogni angolo riserva sempre delle gradevoli sorprese.

Raggiunta Giaveno, il centro più importante della val Sangone, si prosegue in direzione di Coazze. Tralasciando le successive diramazione per Pontepietra, Coazze e Selvaggio, ci si mantiene sempre sul fondovalle raggiungendo più avanti il ponte sul torrente Sangonetto, che non si supera, perché, qui giunti, si prende a destra la strada



Immagine sacra sulla casa, pratica assai diffusa in questa valle

che subito s'incunea nella valle.

Più avanti, fatta qualche svolta e trascurate alcune deviazioni, raggiunta più su la borgata Rosseria, si può lasciare l'auto negli ampi spazi a margine della strada.

Si percorre ora un tratto di strada in discesa; fatta la svolta, si trovano delle indicazioni e lo stradello per le borgate Aletti, Canalera e altre, che si prende.

Oltre il rio e una sbarra d'interdizione, subito si raggiunge la prima borgata dove la vista s'apre sulla parte alta della valle. Proseguendo si superano via via gli altri insediamenti dove, insieme a molto abbandono, convivono alcuni interventi di riqualificazione.

Così continuando, progressivamente ci si porta verso il fondo, all'alveo del torrente, che si supera, oltre il quale lo stradello prosegue verso l'alpe Palè.

Come si affronta il pendio, la traccia s'impenna; si percorre ora lungamente un ripido tratto dove la strada è stata bitumata per facilitare l'accesso ed evitare il dilavamento.

Più su, fatte un paio di svolte, si prosegue ancora allo stesso modo. La lunga, faticosa ascesa termina quando si giunge in vista dei piani dove sorge l'alpe Palè, posta veramente in un'incantevole posizione, oltre la quale ancora ci si mantiene per un tratto sullo stradello che la lascia, sino a che sulla destra un'ampia traccia si porta verso il rio Palè, che si guarda, risalendo in breve all'estesa radura

dove sorge la cappella di Pian Gorai avendo in vista da una parte la cerchia di monti che chiude la valle, dall'altra il lungo crinale con la modesta depressione del colle Bè Mulè che si dovrà raggiungere.

Attraversato il piano e ritrovate le segnature, la traccia piega a sinistra per portarsi verso il rio Pairent che si supera sul ponte di legno recentemente rifatto. Poco sopra troviamo delle indicazioni. Trascurata quella che riporta a valle, alla borgata Tonda, si segue invece quella per il colle Bè Mulè ed il piano dell'Orso. La traccia che si prende subito si capisce che oggi è poco percorsa: affronta il pendio salendo nella faggeta con una serie di svolte dove a tratti sembra che si perda; per fortuna è stata di recente risegnata e numerose tacche biancorosse segnano il cammino. Più su, al termine di una lunga diagonale ascendente che taglia il soleggiato pendio, si esce al colle Bè Mulè mt. 1657, che dà sulla valle di Susa, punto più elevato dell'anello, dove troviamo, oltre la solita bacheca, molte indicazioni.

*2 ore e 45 minuti c.ca dalla Borgata Rosseria*

Al colle Bè Mulè si incrociamo alcuni sentieri; oltre quello percorso, c'è quello che scende in val Susa, poco evidente e da segnare; un altro, il 446 scende a Tonda; infine c'è il 435, colle Braidia-colle del Vento, che per di qui transita, e questo si prende.

Questa lunga traccia, appunto partendo dal colle Braidia, una volta raggiunto il crinale divisorio tra la valle del Sangonetto e quella di Susa, prosegue poi lungamente stando prevalentemente sul versante Sangonetto, o sul filo; transitando per il col Bione, il colle Be Mulè ed il piano dell'Orso, raggiunge al termine l'ampia sella del colle del Vento. Il tratto colle Bè Mulè – Col Bione, che ora si percorrerà, è certamente una delle cose più interessanti dell'intero percorso; è una piacevole camminata dove lunghi tratti in piano si alternano ad altri dove si sale oppure si scende, sempre di poco. Sempre ben evidente e segnata, la traccia traversa lungamente stando sempre sul versante del Sangonetto tra la vegetazione scarsa, per lo più betulle, dove la vista s'apre ampissima sulla valle, sui monti, sulla piana di Giaveno



*La cappella di Pian Gorai*

sino alla non lontana Torino.

Poco oltre metà del percorso, là dove il crinale s'abbassa in una estesa cresta piana, si può salire in vetta al Roc du Preve, da questa parte facilmente accessibile, ma che visto dalle borgate del Sangonetto, appare come un esteso ammasso roccioso precipitante a valle.

Più avanti, stando sempre non lontano dal crinale, per un lungo tratto si scende perdendo quota sino a che si raggiungono le ampie, piane radure che precedono il col Bione. Il bivio, dov'è segnalata la traccia che scende in val Susa a Bigliano e alla Vignassa, non lontana da S. Antonino di Susa, anticipa di poco la modesta sella del col Bione mt. 1430, meta assai frequentata, dove accanto alla caratteristica chiesetta, sorge un'area di sosta; qui convergono numerosi sentieri.

*1 ora e 15 minuti c.ca dal colle Bè Mulè.*

Per tornare alla borgata Rosseria nella valle del Sangonetto esistono alcune possibilità. Il sentiero che si prende parte appena sotto la bacheca posta a margine, là dove il pendio scende.

Non segnato, ma evidente, transitando nella chiusa faggeta, fatte alcune svolte, raggiunge le Prese Bosio dove si scopre che una baita è stata ristrutturata e per far ciò è stato ripristinata una vecchia traccia da tempo abbandonata.

Per scendere si hanno ora due possibilità: proseguire

lungo il sentiero che traversando nel bosco porta alla borgata Mura, oppure prendere questa nuova traccia in alternativa. Qualsiasi scelta si faccia si raggiunge infine lo stradello che, salendo da valle, termina appunto a quest'ultima borgata e che, trovatolo, si prende verso valle subito sorpassando una bella casa isolata.

Più avanti, fatte alcune svolte, prima della borgata Picco, si raggiunge un insediamento da tempo abbandonato e diruto, i Pianas, dove si abbandona lo stradello per il sentiero che s'inoltra a sinistra delle case come suggeriscono delle frecce gialle dipinte su di un muro.

Quello che segue è l'unico tratto nel quale occorre porre un briciolo di attenzione, solo per non andare fuori strada.

Un traverso per prati tornati ad essere bosco porta ad una dorsale dove si piega a sinistra trascurando una traccia verso monte.

Si scende ripidi e quando si raggiunge una casa diruta si piega a destra ancora scendendo, ma di poco, perché subito dopo, si abbandona la traccia più evidente per un'altra, sulla destra, che traversando quasi in piano subito raggiunge un rio.

Come si risale dalla parte opposta si perviene ad uno slargo dove la traccia si amplia.

Segue un lungo tratto in piano che al termine raggiunge le case della borgata Rosseria dove questo anello si chiude.

*1 ora c.ca dal col Bione.*

**Beppe**

*Luoghi incantevoli nella valle del Sangonetto*



## *Integrare la dieta con calcio serve a prevenire le fratture?*

Se si tratta di bambini sani, no. Integrare la dieta con dosi supplementari di calcio, spesso consigliato per «rinforzare le ossa», è una pratica non basata su prove di efficacia, secondo quanto conclude una revisione sistematica pubblicata di recente.

L'effetto sulla densità minerale delle ossa nei bambini infatti si è dimostrato piccolo e non duraturo, proprio dove più spesso si verificano fratture.

Se studi passati suggerivano che assumere dosi supplementari di calcio nella dieta dei bambini potesse aumentare la densità minerale ossea – e soprattutto tra i venti e i trenta anni di età, prima di raggiungere il picco di massa corporea – così non risulta dalla revisione condotta su 19 studi che coinvolgevano oltre 2.800 bambini e giovani dai 3 ai 18 anni, senza malattie o disfunzioni legate al metabolismo delle ossa e che non assumessero farmaci per disturbi correlati.

I partecipanti agli studi ricevevano nella dieta, per almeno tre mesi, dosi supplementari di calcio, oppure placebo. La quantità variava – nei diversi studi valutati – dai 300 ai 1.200 milligrammi al giorno.

Gli effetti sulla densità minerale delle ossa sono stati misurati per almeno sei mesi dopo aver concluso la somministrazione. Il risultato della revisione è che «il calcio in dosi supplementari non aumenta in modo significativo la densità minerale delle ossa di arti inferiori, femore e colonna vertebrale a livello lombare», dove la frequenza delle fratture è maggiore. «La somministrazione supplementare di calcio non ha dato prova di portare benefici neanche per i bambini che seguono una dieta con un apporto insufficiente di questa sostanza».

### **Calcio e vitamina D per le donne in post menopausa**

Se dosi supplementari di calcio nella dieta siano efficaci contro l'osteoporosi, e soprattutto se siano utili per prevenire le fratture nelle donne in post menopausa, è questione aperta, come mostra uno studio sull'effetto di calcio e vitamina D sul rischio di



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

fratture nelle donne in quella fascia di età.

Secondo i risultati dello studio l'integrazione di calcio aumenta la densità minerale delle ossa delle donne in post menopausa, ma non ha effetti significativi sul rischio di fratture.

«Sembra ragionevole consigliare alle donne di consumare la quantità raccomandata di calcio e vitamina D attraverso la dieta o i supplementi alimentari», commenta Joel Finkelstein nell'editoriale che accompagna lo studio. «Un messaggio però è chiaro: l'integrazione di calcio e vitamina D, da sola, non è sufficiente per assicurare una salute ottimale delle ossa. Una donna che assume una integrazione dietetica adeguata di queste sostanze è comunque a rischio di fratture, in particolare se ha una bassa densità minerale delle ossa e se ha altri fattori di rischio» chiarisce (Finkelstein 2006).

L'utilità di integrare l'alimentazione con supplementi di calcio e vitamina D per prevenire l'osteoporosi nelle donne in post menopausa che non seguano una dieta con apporto sufficiente di questa sostanza è sostenuta dalla Food and Drug Administration statunitense e dal Ministero della salute italiano, che affiancano questa indicazione alla necessità di svolgere un'attività fisica costante, bere poco alcol e non fumare (Ministero salute).

### **Prove di efficacia scarse, ma grandi vendite**

Nonostante manchino prove di efficacia certe, i prodotti a base di latte addizionato di vitamine e di calcio rivolti ai bambini si moltiplicano e il mercato degli integratori di calcio è sempre più fiorente.

A questo mercato contribuiscono in larga parte soprattutto le donne: «gli integratori di calcio sono il prodotto più venduto nell'ambito dell'industria degli integratori alimentari: negli Stati Uniti le vendite nel 2004 hanno raggiunto 993 milioni di dollari», chiosa l'editorialista.

Apporto giornaliero di calcio considerato adeguato per una dieta equilibrata (PNLG):

- dai 10 ai 20 anni di età circa 1.300 milligrammi al giorno
- dai 20 ai 50 circa 1.000 milligrammi
- dopo i 50 anni circa 1.200 milligrammi

Fonti di calcio (La vitamina D si forma nell'organismo per effetto dell'esposizione al sole e influisce sull'assorbimento intestinale del calcio e sulla sua fissazione nelle ossa):

- latticini
- legumi
- frutta secca e oleosa

- cereali
- pesce fresco
- verdure a foglie verdi

Di seguito sono elencati alcuni alimenti col corrispettivo apporto di calcio in milligrammi e di grassi in grammi, per 100 grammi di alimento (CNR).

**Cinzia Colombo**

*Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri*

Alimenti	calcio (mg)	grassi (g)
<b>Cereali</b>		
panini al latte	130	8,7
crusca di frumento	110	5,5 (alto contenuto in acido fitico)*
pane di segale	80	1,7
cornflakes	74	0,8 (alto contenuto in ossalato di calcio)*
<b>Latte e yogurt</b>		
latte di capra	141	4,8
latte di mucca scremato	125	0,2
yogurt	125	3,8
latte di mucca intero	119	3,6
<b>Formaggi</b>		
ricotta di mucca	295	10,9
ricotta di pecora	166	11,5
<b>Pesci</b>		
alici	148	2,6
calamari	144	1,7
polpo	144	1
gamberi	110	0,6 (alto contenuto in ossalato di calcio)*
cozze	88	2,7
<b>Legumi</b>		
ceci	142	6,3 (alto contenuto in acido fitico)*
fagioli	135	2 (alto contenuto in acido fitico e ossalato)
fave	90	3 (alto contenuto in acido fitico)*
<b>Verdure ed ortaggi</b>		
rughetta	309	0,3
foglie di rapa	169	0,1 (alto contenuto in ossalato di calcio)*
cicoria	150	0,1 (alto contenuto in ossalato di calcio)*
bieta	130	0,2 (alto contenuto in ossalato di calcio)*
radicchio verde	115	0,5
broccoletti	97	0,3
ndivia	93	0,3

*\*) Un alto contenuto in acido fitico e in ossalato di calcio riduce l'assorbimento del calcio introdotto con gli alimenti; un importante apporto di calcio può provenire dalle acque con un contenuto di calcio di almeno 150-200 mg/litro (è sufficiente leggere la composizione presente nell'etichettatura delle acque imbottigliate)*





## 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

(Ornella)

(8, 1, 5, 2, 7, 25)



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

# IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da [www.crucienigmi.it](http://www.crucienigmi.it))

1	2	3	4	5	6	7	8	9			10
11										12	
13									14		
15							16	17			
18			19			20				21	
		22				23			24		
25				26	27			28			
		29					30			31	
32	33				34	35			36		
37				38							
39					40					41	
42				43				44			

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

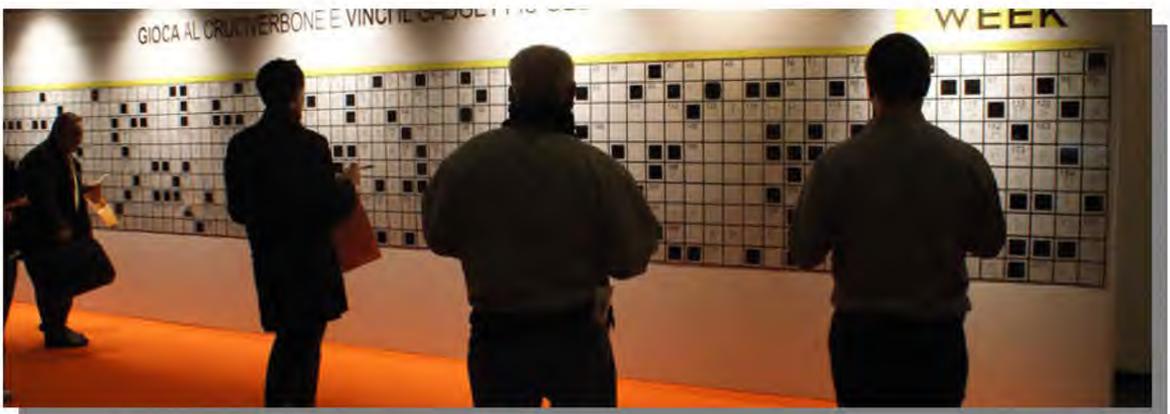


## ORIZZONTALI:

1. Sacerdote autorizzato ad amministrare il sacramento della penitenza
11. Chiaro ed esauriente
12. Fine della contesa
13. Un soldato armato
14. Scenetta comica
15. Donne coraggiose
16. Ha l'aspetto di uno gnomo
18. Simbolo chimico del berillio
19. Ragazza adolescente di aspetto provocante
21. Una preposizione articolata
22. Pisa sulle targhe delle autovetture
23. Il grande schermo
25. Spregevoli, vili
28. Procedura burocratica
29. Se le dà il borioso
30. Un pezzo degli scacchi
31. In quel luogo
32. L'animale che ride
34. Raffinato buongustaio
37. Ventiquattro in un giorno
38. Pillola, compressa
39. Sette sul pentagramma
40. Animale estinto simile a uno struzzo
41. I confini del Camerun
42. Indica sei nei prefissi
43. Sostanza vischiosa
44. Lavorano aggiogati.

## VERTICALI:

1. Solenne rito
2. Avere il coraggio di fare
3. Uomo di bassa statura
4. Rastrelliera per armi da caccia
5. Un fiume che scorre nelle Marche
6. Danielle nota scrittrice statunitense
7. Baronetto di Sua Maestà
8. Dolcetti di cioccolato a forma di piccolo uovo
9. In testa al romantico
10. Sardi di città
12. Complimento troppo ossequioso
14. In fondo al lago
17. Massimo che canta *Rose rosse*
20. Imposta Comunale sugli Immobili
22. Lo è anche la Terra
24. Congiunzione nei telegrammi
26. Vale a te
27. Recipiente per la cottura al forno
30. Un'erba per la grappa
33. Il dio greco dell'amore
35. Strato nella crosta terrestre
36. Metro cubo in breve.

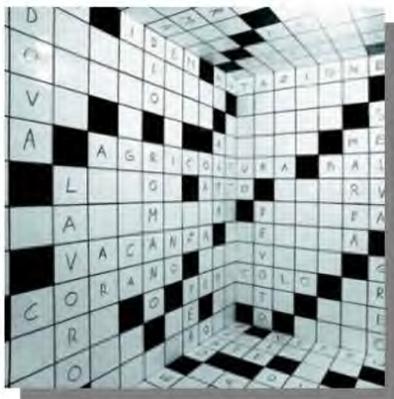


# CRUCIVERBA CON SCHEMA

*(Franco)*

1	2	3	4	5		6		7		8	9
	10				11				12		
13			14			15		16			
17		18			19	20		21			
	22			23							
24			25								26
		27									
		28							29		
30	31					32			33		34
35				36	37						
38			39						40		
41					42						

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

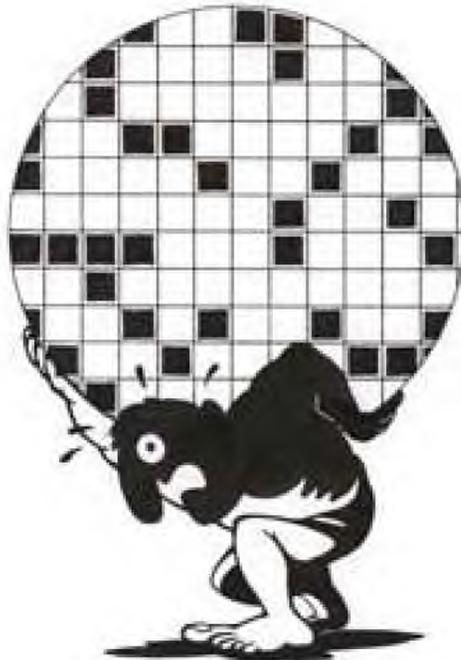


## ORIZZONTALI:

9. Capitale europea
6. Un telefono legnoso
10. Tanto, molto più del necessario
12. Prefisso iterativo
13. Fa binomio con il 7 verticale
14. Nome di donna
16. Quello che abbaia non morde
17. Torrente delle valli piemontesi
19. Un muscolo della fascia alta
22. Nuoro
23. Casolare di campagna
24. Uccello della famiglia degli psittacidi
27. Nella parte superiore della giacca
28. Calare le vele
30. Lo sono le terre più amate
32. Articolo femminile
33. Produce auto e moto
35. L'anagramma di ora
36. Lordato
38. Una particolare rampa
40. Sostantivo femminile della declinazione latina
41. Parte finale dell'intestino tenue
42. Esonerare, esentare

## VERTICALI:

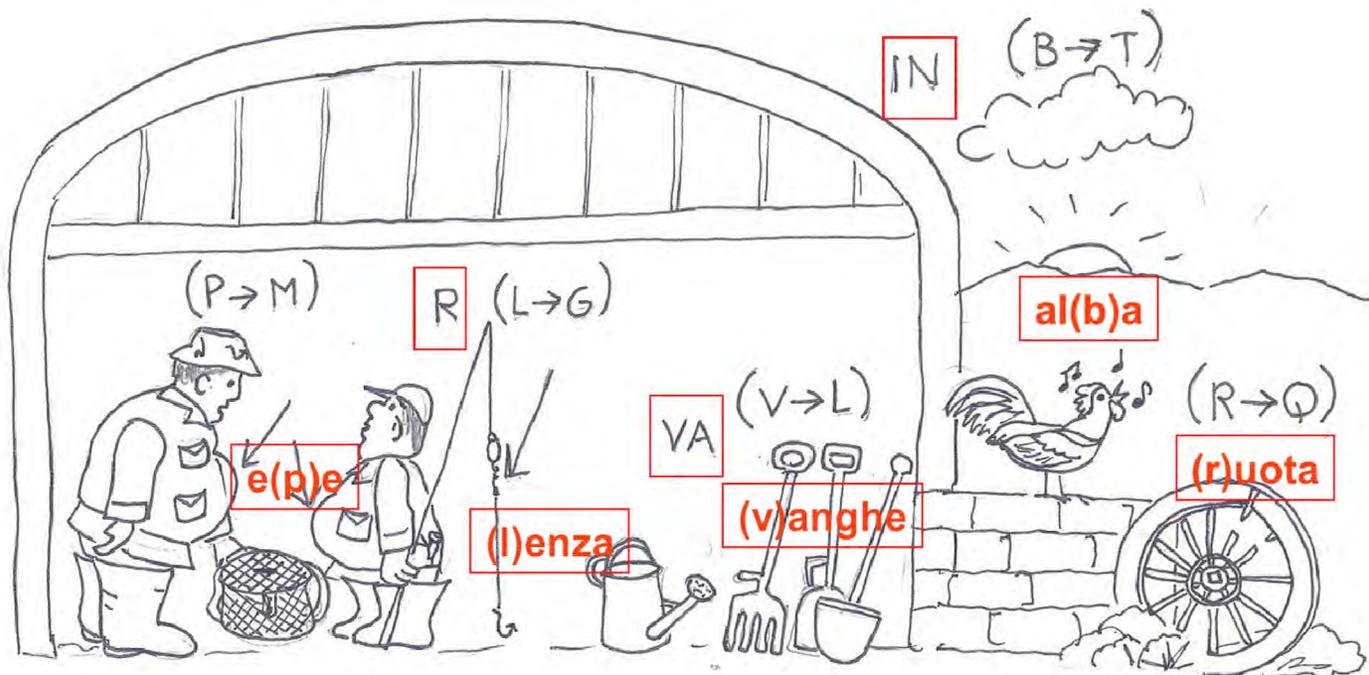
1. Di lunghissima durata, inestinguibile
2. Ricevuta di ritorno
3. Tipo di affitto
4. Seguono la regina
5. Metà toro
6. Fa binomio con il 13 orizzontale
7. Un monte biblico
8. Ci sono quelle anticarro
11. Medaglia di scarso valore
13. Sud-Ovest
15. Prostrarsi, mostrare devozione
16. Circondare, cingere con ornamenti
18. Comune in provincia di Mantova
20. Antico drammaturgo greco
21. Vi si trovano tante contrade storiche
23. L'arte di migliorare la piacevolezza e l'apparenza
24. Superfici, piattaforme che fungono da basi
25. Fanno parte della pianta
26. Acceso sugli interruttori
29. Fu' regina di Persia
31. Lago salato
34. Ghettoni basse che proteggono la cavaglia
37. Maestro dell'editoria gialla/terrore
39. Como



# Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

## REBUS CON SOSTITUZIONE

Sostituendo alcune lettere, come indicato tra parentesi, si otterrà il rebus (9,8,2,4,5)



Soluzione:

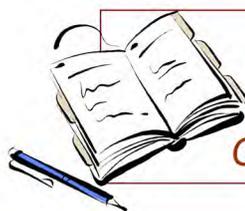
e(p)e R (l)enza VA (v)anghe IN al(b)a (r)uota  
emergenza valanghe in alta quota



1	G	I	A	G	U	A	R	O	★	N	O	E		
9	L	I	G	★	V	★	M	★	O	★	S			
	★	12	R	A	★	14	L	O	T	U	S			
16	17	U	S	U	R	A	★	18	N	A	T	A	L	E
19	C	O	M	A	N	D	A	N	T	★	I	N		
21	O	L	E	★	22	G	A	N	C	★	I	★	23	★
★	★	★	24	R	E	N	N	E	★	25	C	A	B	26
27	★	28	C	O	N	T	A	T	T	A	R	E		
30	31	G	U	A	S	T	E	★	32	T	O	V	E	L
33	A	D	I	P	E	★	34	B	E	N	E	★	A	
V	★	35	N	I	★	36	S	I	★	37	T	A	I	T
39	E	V	O	★	40	A	P	P	L	A	U	S	I	



1	R	A	D	A		5	I	D	E	A		8	F	S	
		10	C	I	R	A	N	O		11	12	T	R	I	O
		13	C	A	R		14	S	N		15	T	E	L	L
16	D	U	C	E		17	C	A	M	I	C	I	A		
19	E	M	O	S	20	T	A	T	I	C	I				
21	P	U	N	T	A	T	O	N	I	N	I	22			
23	O	L	I	A	T	O	R	I		24	T	E	R	25	
26	S	A		27	T	A	L	I	S	28	M	A	N	O	
29	I	T	R	I		30	A		31	T	O	T	E	M	
32	T	O	I		33	A	T	T	E	S	I			A	
35	O	R	S	A	36		37	E	I	R	E		38	D	N
	39	E	O	L	O		40	C	O	R	S	I	E		



## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### *Programmi in compagnia della neve*

I programmi invernali che proponiamo, presentati nel mese di dicembre dell'anno appena terminato, sono pronti e così gli accompagnatori uetini non vedono l'ora di coinvolgerci nelle nostre uscite sociali.

Gli organizzatori dello **sci di fondo**, come nel gennaio scorso, dedica la serata del **9 gennaio** alle ore 21 a ripresentarvi il programma al Centro Incontri del Monte dei Cappuccini. In questo incontro si raccolgono le iscrizioni ai corsi di tecnica classica e di skating, distribuendo ai neo corsisti le attrezzature per lo svolgimento delle lezioni domenicali. I materiali avuti a noleggio dovranno essere restituiti entro il 22 marzo, data in cui è programmata la sesta uscita sociale. Nella serata del 9 gennaio prossimo si svolgerà la lezione introduttiva al corso di sci di fondo sui materiali, sull'abbigliamento, sull'alimentazione, sul comportamento su pista e sul soccorso.

Le mete del mese di gennaio in cui si svolgeranno i corsi saranno:

- 1 lezione del corso a Brusson in Valle d'Aosta, domenica **11 gennaio**;
- 2 lezione del corso a Chiusa Pesio nel cuneese, domenica **25 gennaio**.

Quest'anno sono previste in tutta la stagione invernale due sole gite sociali aperte a tutti i soci, che avranno luogo in febbraio e marzo. In queste uscite gli accompagnatori seguiranno i partecipanti per prendere confidenza con gli sci di fondo.

Segnaliamo comunque che le destinazioni potranno variare a seguito delle verifiche degli accompagnatori in relazione al meteo e alle condizioni nivologiche del momento.

Ogni aggiornamento lo troverete sempre sul sitoweb UET.

Il programma di **escursionismo invernale con racchette** inizia la domenica **11 gennaio** con una località che verrà scelta il venerdì sera precedente la gita in base alle condizioni meteo e nivologiche. La seconda uscita sociale prevede due giorni, sabato e domenica **24 e 25 gennaio**, al rifugio Gattascosa in Val Bognanco. Lo scorso anno non riuscimmo a svolgere l'uscita per le pessime condizioni meteorologiche. Ci auguriamo di riuscirci quest'anno, anche perché l'ambiente montano visitato è veramente interessante e accattivante. Anche l'**8 febbraio** gli accompagnatori capigita e titolati sceglieranno la destinazione e la comunicheranno entro il venerdì sera precedente l'uscita sociale. Come lo scorso anno, abbiamo scelto di ovviare alle difficoltà organizzative che abbiamo incontrato negli anni precedenti quando si sono alternati periodi poco nevosi a periodi particolarmente pericolosi con intenso innevamento.

Vi ricordiamo inoltre che per le uscite di due giorni è indispensabile iscriversi con anticipo di almeno due settimane. Ci permetterete di organizzare al meglio l'uscita e potrete godere maggiormente di una migliore sistemazione.

Infine, consideriamo importante la formazione non solo dei capigita e degli aiuti accompagnatori, ma anche dei partecipanti, rendendoli più consapevoli dell'ambiente montano invernale. Pertanto abbiamo voluto programmare per venerdì **13 febbraio** h. 21 al Centro Incontri Monte dei Cappuccini una serata sulla preparazione e conduzione di una gita in ambiente innevato.

Vi aspettiamo!

**Laura**

## GITE SOCIALI

Vengono organizzate durante la stagione invernale gite sociali aperte a tutti i soci, sulla base delle date riportate nel calendario.

Le località verranno scelte in Piemonte e Valle d'Aosta con l'intento di alternare le destinazioni più conosciute con quelle meno note ma ugualmente meritevoli di frequentazione. Quest'anno le mete non sono indicate preventivamente e verranno scelte di volta in volta tenendo conto delle condizioni meteo e di innevamento del momento.

Le iscrizioni dovranno avvenire tassativamente entro il venerdì precedente la gita presso la sede sociale, con il versamento dell'intera quota prevista, che potrà variare in funzione della località scelta.

Per le gite di più giorni è indispensabile confermare la partecipazione almeno dieci giorni prima della data prefissata, versando una caparra pari al 50% del costo, che si perderà se la disdetta avviene nella settimana immediatamente precedente l'uscita. I posti in rifugio verranno assegnati fino a esaurimento della disponibilità.

## REQUISITI

Tessera CAI valida per l'anno in corso.

Per i minori, autorizzazione scritta dei genitori.

L'iscrizione alla gita comporta l'accettazione integrale del regolamento generale del CAI e di quello specifico dell'attività.

## COSTO

La quota è comprensiva di trasporto in pullman (se previsto) e dell'iscrizione associativa giornaliera pari a 3,00 € per i soci in regola con l'iscrizione annuale per il primo giorno più 2,00 € per i giorni seguenti.

I non soci verseranno anche la quota per la copertura assicurativa prevista dal Regolamento CAI.



**Prossimi passi**  
*Altri Eventi*



**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI TORINO**

**UNIONE ESCURSIONISTI TORINO**

**Programma  
Escursionismo  
Invernale**

**Racchette  
2014-2015**



*uscita sociale del 25 e 26 gennaio 2014  
Rifugio Gabiet*

# PROGRAMMA 2014-2015

<b>5 DIC</b>	<b>PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2014-2015</b>
<b>11 GEN</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m. 450 h. 2,30 PADOVAN MONICA – INCERPI VALTER BEGAMASCO FRANCESCO
<b>24 25 GEN</b>	<b>RIFUGIO GATTASCOSA M. 1993</b>
1G MR/WT2 2G MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	VAL BOGNANCO – ALPE SAN BERNARDO m.1630 PASSO MONSCERA m 2105 PROVA ARTVA/Autosoccorso in valanga m. 363 + 112 h. 2,00 + 1,15 TRAVERSA GIOVANNA – MURA ALBERTO MOTRASSINI LUCA - GRIFFONE FRANCO
<b>08 FEB</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m. 500 h. 2,30/2,50 INCERPI VALTER – TRAVERSA GIOVANNA SPAGNOLINI LAURA
<b>13.FEB</b>	<b>PREPARAZIONE E CONDUZIONE DI UNA GITA IN AMBIENTE INNEVATO</b>
	TRAVERSA GIOVANNA – MURA ALBERTO PADOVAN MONICA
<b>22 FEB</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m 650 h. 3,00/3,30 MURA ALBERTO – PADOVAN MONICA BIOLATTO DOMENICA

<b>07 08 MAR</b>	<b>RIFUGIO MARIA LUISA M 2157</b>
2G MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	PASSO SAN GIACOMO m 2313 PROVA ARTVA/Autosoccorso in valanga m. 399 + 156 h. 2,00 + 1,30 TRAVERSA GIOVANNA – ALBERTO MURA GRIFFONE FRANCO – MOTRASSINI LUCA
<b>13 MAR</b>	<b>ALPI OCCITANE – Geologia delle alpi occidentali</b>
	VALTER INCERPI
<b>22 MAR</b>	<b>LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m 700 h. 3,30/3,50 PADOVAN MONICA – INCERPI VALTER SPAGNOLINI LAURA
<b>29 MAR</b>	<b>FESTA DI FINE ATTIVITA' BAITA GIMONT M. 2035</b>
MR/WT1 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	VAL DI SUSA – CLAVIERE m 1750 m 285 h. 1,30/2,00 MURA ALBERTO – ROVERA GIUSEPPE BERGAMASCO FRANCESCO



*Rifugio Troncea – uscita sociale del 30 marzo 2014*

## ORGANIZZAZIONE

Sono previste tre serate al Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini con inizio alle ore 21:00: la prima di approfondimento *dell'equipaggiamento necessario, delle attrezzature specifiche e presentazione del programma*; la seconda su *preparazione di una gita invernale*, e la terza sulle *Alpi Occitane - Geologia delle Alpi Occidentali*. Come negli anni precedenti è stata prevista una prima uscita pratica sull'applicazione di *prove ARTVA* e di *Auto soccorso*.

## ATTREZZATURE

Per la partecipazione alle gite sociali è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale. Coloro che sono sprovvisti di ARTVA e racchette potranno usufruire delle attrezzature sociali disponibili e di quelle a noleggio secondo le modalità indicate dagli accompagnatori.

## SEDE SOCIALE

**Centro Incontri CAI** - Monte dei Cappuccini  
Salita CAI Torino, 12 - 10100 Torino  
ogni venerdì dalle 21 alle 23  
[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)  
[info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

## PRESIDENZA

Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678 [laura.spagnolini@alice.it](mailto:laura.spagnolini@alice.it)

## DIREZIONE

Luca Motrassini (AE/EAI) – 338.7667175  
011.9133043 [lmotrassini@alice.it](mailto:lmotrassini@alice.it)

## SEGRETERIA

Daniela Rossini – 347.6265330  
[drossini77@gmail.com](mailto:drossini77@gmail.com)

## COORDINAMENTO TECNICO

Franco Griffone (AE/EAI) – 328.4233461  
[griffo53@live.it](mailto:griffo53@live.it)  
Francesco Bergamasco (AE/EAI) – 335.7072997  
[fbergamasco@alice.it](mailto:fbergamasco@alice.it)  
Domenica Biolatto (AE/EAI) – 348.4024822  
[domenica.biolatto@tiscali.it](mailto:domenica.biolatto@tiscali.it)  
Piero Marchello (AE) – 328.0086754  
[piero.marchello@tiscali.it](mailto:piero.marchello@tiscali.it)

## Coordinamento

Alberto Mura (aa) - 335.8140586  
[alb.mura@gmail.com](mailto:alb.mura@gmail.com)  
Giovanna Traversa (aa) – 333.4648226  
[rpentenero@alice.it](mailto:rpentenero@alice.it)  
Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218  
[g.rovera@fastwebnet.it](mailto:g.rovera@fastwebnet.it)  
Monica Padovan (aa) – 333.1235433  
[mo.nique@inwind.it](mailto:mo.nique@inwind.it)  
Valter Incerpi (aa) – 338.2349550  
[valter.incerpi@libero.it](mailto:valter.incerpi@libero.it)

## REGOLAMENTO

L'attività di racchette presuppone una normale idoneità fisica.

La Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da una inadeguata condizione fisico-atletica.

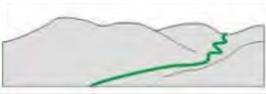
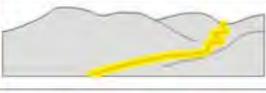
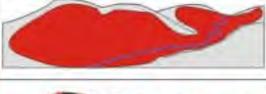
La Direzione non risponde degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente avranno ignorato le disposizioni impartite.

La Direzione qualora si rendesse necessario ha la facoltà di modificare la meta e il percorso stabilito.

La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dalle gite sociali coloro il cui comportamento possa compromettere il buon esito delle uscite.

Qualora si raggiunga un adeguato numero di partecipanti potrà essere utilizzato il pullman, in caso contrario i mezzi personali.

L'orario di partenza sarà scrupolosamente rispettato, pertanto non sono ammessi ritardi.

GRADO DI PERICOLO		
<b>1</b> DEBOLE		TRACCIA
<b>2</b> MODERATO		FASCIA 20-30 m SULLA TRACCIA
<b>3</b> MARCATO		PENDII CHE INSISTONO SULLA TRACCIA
<b>4</b> FORTE		TUTTI I VERSANTI ANCHE NON SULLA TRACCIA
<b>5</b> MOLTO FORTE		NON PRATICABILE

## Tecnica classica e skating



Prossimi passi  
Altri Eventi

Il corso è rivolto ad adulti e ragazzi di qualunque livello tecnico e si articola in:

- Due serate di presentazione (12 dicembre e 9 gennaio) con una lezione su materiali, abbigliamento, alimentazione, comportamento su pista e soccorso.
- Cinque uscite con lezione su pista, ciascuna di due ore, tenute da Maestri di Sci abilitati FISL. (11 e 25 gennaio, 8 e 22 febbraio, 8 marzo)
- Una uscita di fine corso con consegna degli attestati di partecipazione e cena finale (22 marzo)

L'accesso al corso di skating è subordinato al giudizio tecnico preliminare da parte dei maestri. I partecipanti verranno suddivisi in classi in funzione del loro livello di preparazione tecnico e fisico.

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

## ISCRIZIONI

Informazioni ed iscrizioni ai corsi presso la sede sociale fino al 9 gennaio 2015 (salvo esaurimento dei posti disponibili).

## REQUISITI

- presa visione ed accettazione del regolamento
- tessera CAI valida per l'anno 2015
- certificato medico per la pratica sportiva non agonistica
- autorizzazione scritta dei genitori per i minori

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO  
SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO



36° corso

Sci di fondo & Skating



## PROGRAMMA

<b>12 DIC</b>	Serata di invito allo sci di fondo.  Presentazione del corso e apertura iscrizioni.
<b>9 GEN</b>	Presentazione del corso, chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali già prenotati
<b>11 GEN</b>	<b>1° LEZIONE CORSO</b>  <b>BRUSSON</b>
<b>25 GEN</b>	<b>2° LEZIONE CORSO</b>  <b>CHIUSA PESIO</b>
<b>8 FEB</b>	<b>3° LEZIONE CORSO</b>  <b>NEVACHE (F)</b>
<b>14/15 FEB</b>	Gita sociale in Rifugio  Località da definire
<b>22 FEB</b>	<b>4° LEZIONE CORSO</b>  <b>GRESSONEY</b>
<b>8 MAR</b>	<b>5° LEZIONE CORSO</b>  <b>BAGNI DI VINADIO</b>



## GITE SOCIALI

Sono previste durante la stagione invernale 2 gite sociali aperte a tutti i soci.

**14/15 febbraio:** uscita con pernottamento in rifugio in località da definirsi.

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il 23/01 presso la sede sociale con versamento di una caparra del 50% del costo previsto.

Uscita prevista con auto proprie.

**15 marzo:** gita a Bessan (F) da eseguirsi in pullman.

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il 27/02 presso la sede sociale con versamento di una caparra di 15€.

I costi di questa gita non fanno parte del tariffario standard e verranno stabiliti in base alle adesioni ricevute.

## ATTREZZATURA

Per i principianti iscritti al corso sarà possibile noleggiare le attrezzature sociali disponibili (fino ad esaurimento).

La restituzione dovrà avvenire al termine della 6° uscita

## RITROVO

Per ogni uscita la partenza è fissata alle ore 07.00 (salvo diversa indicazione), in corso Regina Margherita 304 (di fronte all'ex Istituto Maffei, angolo corso Potenza).

## TARIFFE

Corso base sci di fondo	€ 90,00
Abbonamento autobus per 6 uscite	€ 70,00
Abbonamento autobus per 6 uscite (over 60)	€ 60,00
Abbonamento autobus per 6 uscite per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 115,00
Costo singola gita	€ 18,00
Costo singola gita over 60	€ 15,00
Costo singola gita per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 22,00
Costo affitto attrezzatura	€ 55,00

**N.B.:** nel costo del corso non sono compresi i costi degli skipass che verranno definiti in funzione delle località.

L'iscrizione al CAI, comporta l'automatica copertura per il Soccorso Alpino, anche all'estero, e l'assicurazione infortuni.

Ai non soci CAI è consigliato sottoscrivere un'assicurazione infortuni temporanea all'atto dell'iscrizione alle uscite.

### Sede Sociale

Centro Incontri CAI – Monte dei Cappuccini

Salita CAI Torino 12 – 10100 Torino

ogni venerdì dalle 21 alle 23

web: [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

mail: [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

### Presidenza

Laura Spagnolini 011 43.66.991

### Direzione

Luigi Bravin 335.80.15.488

Giuseppe Previti 349 36.80.945

### Segreteria

Luisa Belli 339 49.87.361

Ornella Isnardi 338.88.00.696

### Coordinamento

Mario Bellora 011 66.13.676

M. Luisa Farinetti 339 75.90.619

Mauro Vacca 011 48.28.06

## REGOLAMENTO

La partecipazione al corso dei minori è subordinata:

-se di età superiore ai 14 anni, all'autorizzazione scritta di un genitore;

-se di età inferiore ai 14 anni, l'accompagnamento da parte di un genitore o di altra persona da lui autorizzata.

L'attività di sci di fondo presuppone una normale idoneità fisica; la Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da un'inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione si riserva di allontanare dal corso (senza rimborso) chi presentasse carenze tali da poter compromettere il proprio stato di salute.

Analogamente la Direzione si riserva di provvedere nei confronti di chi si comporta in maniera disdicevole o pericolosa sia per sé che per gli altri partecipanti.

Durante lo svolgimento delle lezioni, gli allievi dovranno restare a stretto contatto con il maestro, concordando con lui eventuali allontanamenti.

Analogamente i minori non impegnati dalle lezioni dovranno restare a contatto di un accompagnatore.

A ciclo di lezioni iniziate non si ha alcun diritto di rimborso nel caso di ritiro.

Il livello tecnico della classe di inserimento sarà stabilita dai maestri.

La Direzione si riserva il diritto di variare date e località delle lezioni in funzione delle condizioni d'innevamento o di altre cause di forza maggiore, dandone, per quanto possibile, tempestivo avviso.

Tale variazione potrebbe avere luogo anche il giorno stesso delle uscite: si declina pertanto ogni responsabilità nei confronti di chi, spostandosi con mezzi propri, si venga a trovare in località diversa da quella in cui si svolgono le lezioni.

Tutte le gite verranno di preferenza effettuate in pullman; qualora non si raggiunga un adeguato numero di partecipanti saranno utilizzati i mezzi personali; in tal caso verrà rimborsata agli allievi la quota parte relativa al trasporto.

L'orario di partenza dei pullman sarà scrupolosamente rispettato: non si aspettano i ritardatari.

In caso di elevato numero di richieste, le iscrizioni potranno essere accettate con riserva, e successivamente confermate in funzione delle verifiche sul numero di maestri necessari.



Prossimi passi  
Altri Eventi

La Sezione di Torino, con le Sottosezioni UET e Chieri vi invitano al

## 6° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Uscita culturale

29 Marzo

**FORTE BRAMAFAM**

**Bardonecchia**

La montagna e la storia con la visita al forte

Uscita di primavera

19 Aprile

**PUNTA ARBELLA (1870m)**

**Val Soana**

Panoramica e gratificante salita fra boschi, pascoli e dorsali

Uscita in grotta

10 Maggio

**GROTTE DEL PARCO DEL CAUDANO**

**Frabosa Soprana (CN)**

Affascinante avventura, con guida, in ambiente ipogeo

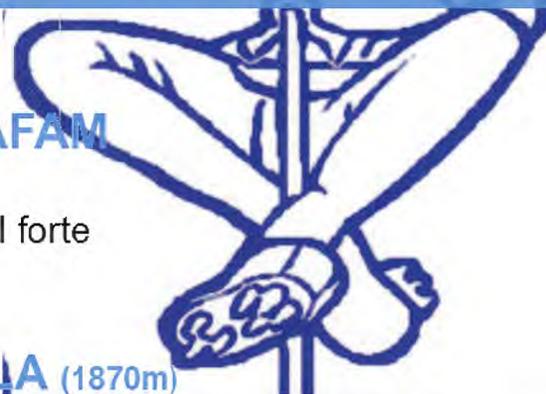
Uscita in falesia

24 Maggio

**FALESIA SAN LEONARDO**

**Valle Po**

Arrampicare in sicurezza su placche e tacche con grande varietà di prese e movimenti





La Sezione di Torino, con le Sottosezioni UET e Chieri vi invitano al

## 6° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Uscita escursionistica

14 Giugno

**LAGHI DELLA SELLA** (2331m)

**Valle Gesso**

Bella escursione di medio impegno in ambienti incontaminati

Uscita alpinistica

4/5 Luglio

**ALBARON DI SAVOIA** (3638m)

**Val d'Ala di Lanzo**

Impegnativa ma soddisfacente salita in ambiente d'alta quota

Trekking di 2 giorni

5/6 Settembre

**GIRO DELLA PUNTA TRE VESCOVI** (2503m)

**Valle Cervo (BI)**

Trekking attraverso antiche mulattiere e sentieri intervallivi in ambiente di media montagna

Uscita escursionistica

20 Settembre

**ALTA LUCE** (3185m)

**Valle del Lys (AO)**

Escursione di media lunghezza in ambiente panoramico verso cime che hanno fatto la storia dell'alpinismo





VENERDI 27 FEBBRAIO 2015  
Presentazione corso in sede CAI

Il corso è dedicato ai ragazzi/e dagli otto ai sedici anni.

Per ogni informazione contattare gli accompagnatori  
Sezionali di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 349.4125446

LUCIANO GARRONE 348.7471409

BEPPE LAVESI 333.3541181

FRANCO GRIFFONE 328.4233461

---

Oppure recarsi nelle sede CAI:  
A Chieri in Via Vittorio Emanuele II, 76  
Il giovedì sera dalle 21 alle 22.30

A Torino al Monte dei Cappuccini  
Il venerdì sera dalle 21 alle 22.30

PARTECIPATE NUMEROSI!



# I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

## Indice Generale Articoli 2014

**Gennaio 2014**

Editoriale	Auguri per un Buon 2014!	2	Laura
Pistaaa !	Si ricomincia con lo sci di fondo!	4	Ornella
Il cantastorie	Il camoscio di Pian Solera	6	Mauro
Terre Alte	Montagna e Ambiente: il lupo	8	Laura
Canta che ti passa !	Sui monti fioccano	10	Valter
Il mestolo d'oro	Cervo al cioccolato	12	Mauro
C'era una volta	La storica valanga di Bergemoletto	15	Beppe
Il medico ti risponde	Montagna e Salute	17	A.Vittore
Pensiero Libero	Ricordando... don Giuseppe Capra	20	Laura
Strizzacervello	Il rebus del mese	21	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	22	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	24	Franco
Prossimi Passi	Prossimi passi sulla neve	28	Laura
Prossimi Passi	INDICE GENERALE ARTICOLI 2013	39	Mauro

**Febbraio 2014**

Editoriale	Camminare nella neve in Montagna	2	Laura
Pistaaa !	E' partito il 35° corso di sci di fondo dell'UET	4	Ornella
Pistaaa !	Capodanno sulla neve: il fascino della Val di Fiemme	6	Luisella
Il cantastorie	I due laghi di Avigliana	11	Mauro
Terre Alte	La valorizzazione delle risorse locali della Montagna piemontese	13	Laura
Canta che ti passa !	Salve o Colombo!	16	Valter
Il mestolo d'oro	Bagnetto rosso piemontese, Bagnetto verde dei signori	18	Mauro
C'era una volta	La storia di Anna Maria (una piccola cappuccetto rosso)	20	Beppe
Il medico ti risponde	Dopo le festività natalizie è ora di una corretta alimentazione	22	A.Di Muria
Strizzacervello	Il rebus del mese	26	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	27	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	29	Franco
Prossimi Passi	Proseguendo sulla neve	33	Laura

**Marzo 2014**

Editoriale	Volontariato e solidarietà	2	Laura
Pistaaa !	Terza lezione del corso di sci di fondo a Entracque	5	Ornella
Il cantastorie	I diavoli della Val Veny	7	Mauro
Terre Alte	Tradizioni orali e testimonianze artistiche della Valle Maira	11	Laura
Canta che ti passa !	Al Reggimento	13	Valter
Il mestolo d'oro	Gatò di patate e Sancrau	15	Mauro
C'era una volta	I pelassiers di Elva in val Maira	17	Beppe
Il medico ti risponde	L'idratazione in montagna	21	S.Piombino
Pensiero Libero	Eiger, pazzia acuta!	25	C.Agnoletto
Strizzacervello	Il rebus del mese	28	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	29	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	31	Franco
Prossimi Passi	Sarà ancora neve?	35	Laura
Prossimi Passi	Invito... a conoscere l'Oberland bernese!	43	Laura

**Aprile 2014**

Editoriale	Fiori di Montagna	2	Laura
Pistaaa !	Suggestiva sciata in notturna fino al rifugio Mila di Ceresole Reale	4	Ornella
Ciastre	Finalmente!	6	Giovanna
Aquilotti	Una "Sourela" per amica	8	Franco
Il cantastorie	Le maschere di Ribordone	10	Mauro
Terre Alte	La Legge Regionale sulla montagna: un'opportunità?	13	Laaura
Canta che ti passa !	J'Abbruzzu	15	Valter
Il mestolo d'oro	Risotto al Barbera di Piea d'Asti e Ravioli di zucca di Piea d'Asti	17	Mauro
C'era una volta	La storia di Cichina	19	Beppe
Il medico ti risponde	Dieta, salute e media	23	Romanazzi
Strizzacervello	Il rebus del mese	26	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	27	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	29	Franco
Prossimi Passi	Benvenuti all'Escursionismo	33	Laura

**Maggio 2014**

Editoriale	Buon Compleanno... "Escursionista"!	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Passeggiata primaverile a Casalborgone	5	Domenica
Ciastre	20 Km al giorno... (ed anche di più)	8	Franco
Aquilotti	L'Aquila (non solitaria)	10	Franco
Il cantastorie	La leggenda dell'Indren	12	Mauro
Terre Alte	Montagne e Geositi	14	Laura
Canta che ti passa !	Napoleon	16	Valter
Il mestolo d'oro	La "Sagra del Tajarin"	18	Mauro
C'era una volta	Un uomo "libero"	20	Beppe S
Pensiero Libero	La storica Batteria "Pattacroce"	23	Beppe P
Pensiero Libero	Storia del camminare	26	Chiara
Il medico ti risponde	La riabilitazione dopo un ictus cerebrale	27	C.Magnini
Strizzacervello	Il rebus del mese	30	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	31	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	33	Franco
Prossimi Passi	Tempo di camminate	37	Laura

**Giugno 2014**

Editoriale	Spiritualità e alte vette	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Sognando la Corsica...salendo al Pizzo d'Evigno!	4	Mauro
Sul cappello un bel fior !	Campo Trincerato del Col di Tenda	7	Giovanna
Il cantastorie	Storie di lupi	9	Mauro
Terre Alte	Massi erratici	14	Laura
Canta che ti passa !	Vien Moretina	16	Valter
Il mestolo d'oro	La "Sagra del Pesto"	18	Mauro
C'era una volta	Aspetti di vita Condovese	22	Beppe
Pensiero Libero	Incontro con i lupi: una brutta avventura finita senza danni	24	Beppe
Il medico ti risponde	Come prevenire i disturbi legati all'uso del computer	26	C.Magnini
Radicati in alto	Radicati in alto	30	Don Valerio
Strizzacervello	Il rebus del mese	33	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	34	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	36	Franco
Prossimi Passi	Salite in quota	40	Laura

**Luglio/Agosto 2014**

Editoriale	Tornare sui propri passi	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Testa di Garitta Nuova	4	Giovanna
Il cantastorie	Il filo incantato	7	Beppe
Terre Alte	Muretti a secco	10	Laura
Canta che ti passa !	Gran Dio del cielo	12	Valter
Il mestolo d'oro	Pollo alla Contadina e Pollo in straccetti agli aromi	14	Mauro
C'era una volta	La ferrovia Fell del Moncenisio	17	Beppe
Marco Polo	Un anello sui monti di Cesana	19	Beppe
Pensiero Libero	Preghiera Signore, Tu che conosci...	23	Beppe
Il medico ti risponde	Gli aspetti psicologici del mal di testa	24	Ciamarone
Radicati in alto	L'uomo e la montagna	26	S.Bonardi
Strizzacervello	Il rebus del mese	31	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	32	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	34	Franco
Prossimi Passi	Salite in quota	38	Laura
Color seppia	Gita sociale dei ragazzi (1912)	45	Anonimo

**Settembre 2014**

Editoriale	L'appetito vien mangiando	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Trekking UET nell'Oberland bernese – Ad maiora	4	Marina
Sul cappello un bel fior !	Sei giorni una estate	7	Emilio
Il cantastorie	Prezzemolina	14	Mauro
Terre Alte	Acque termali e montagna	18	Laura
Canta che ti passa !	Belle rose	20	Valter
Il mestolo d'oro	La Sagra della Rana	23	Mauro
C'era una volta	Chianocco, la Gran Gorgia, il torrente Prebec e le catastrofiche alluvioni	26	Beppe
Marco Polo	Un impegnativo anello per la Punta Clottesse	28	Beppe
Pensiero	Libero Candido, come la neve	31	Luigi
Il medico ti risponde	I "magnifici sette" consigli anticancro	34	M.C.Gentilin
Strizzacervello	Il rebus del mese	37	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	38	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	40	Franco
Prossimi Passi	Camminate settembrine	44	Laura
Color seppia	Trekking nelle Alpi Marittime	51	Domenica

**Ottobre 2014**

Editoriale	Visita al rinnovato rifugio Toesca	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Gente che si aiuta, per arrivare in alto	4	Franco
Il cantastorie	La moglie del Diavolo	7	Mauro
Terre Alte	Le vecchie briglie costruite a difesa dei territori montani	11	S.Cina
Canta che ti passa !	Ferdinando s'innamora	13	Valter
Il mestolo d'oro	La Sagra del Coniglio	16	Mauro
C'era una volta	La breve vita di Giuseppe Fossat	18	Beppe
Marco Polo	Un anello sui luoghi di una grande tragedia	19	Beppe
Pensiero Libero	La montagna nel cuore	23	Beppe
Il medico ti risponde	Non tutto il glutine vien per nuocere	24	S.Cima, R.Satolli
Strizzacervello	Il rebus del mese	27	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	28	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	30	Franco
Prossimi Passi	Escursioni autunnali	34	Laura
Prossimi Passi	Settimana bianca sull'Alpe di Siusi	40	Luisella

**Novembre 2014**

Editoriale	Attesa...	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Nella terra dei Giganti	4	Mauro
Il cantastorie	Baffidirame	9	Mauro
Terre Alte	Riflessioni sulla transumanza in Piemonte	14	Laura
Terre Alte	Riapre il Buco di Viso...	16	Laura
Canta che ti passa !	Doman l'è Festa	18	Valter
Il mestolo d'oro	Mostarda d'uva	20	Laura
C'era una volta	La scuoletta – museo Beckwith degli Odin nel vallone di Angrogna	22	Beppe
Marco Polo	Un anello nel Vallone degli Invincibili	24	Beppe
Pensiero Libero	La parete e il fiore	27	Luigi
Il medico ti risponde	Tutti i miti dell'acne	32	C.Colombo
Strizzacervello	Il rebus del mese	35	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	36	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	38	Franco
Prossimi Passi	Ultime sgambate	42	Laura
Prossimi Passi	La riapertura del Buco di Viso	49	Regione Piemonte

**Dicembre 2014**

Editoriale	Emozioni sotto la neve...	2	Laura
Sul cappello un bel fior !	Se la neve cadrà...	4	Ornella
Sul cappello un bel fior !	Un'estate poco estiva	6	Domenica
Il cantastorie	Le streghe beffate	10	Mauro
Terre Alte	L'economia montana piemontese	13	Laura
Canta che ti passa !	Nenia di Gesù Bambino	16	Valter
Il mestolo d'oro	La Sagra della Bagna Caoda	18	Mauro
C'era una volta	La Grotta della apparizioni di Beaume	20	Beppe
Marco Polo	Un anello in val Chisone per le miniere della Roussa	22	Beppe
Pensiero Libero	La pastorella	25	Luigi
Color seppia	Le nobili origini dell'alpinismo Rivarolese	27	S.Merlo
Il medico ti risponde	Cellulari e tumori: ma c'è relazione?	31	A.Roberto
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco
Prossimi Passi	In attesa della neve	42	Laura



## Rubrica

## Contenuti

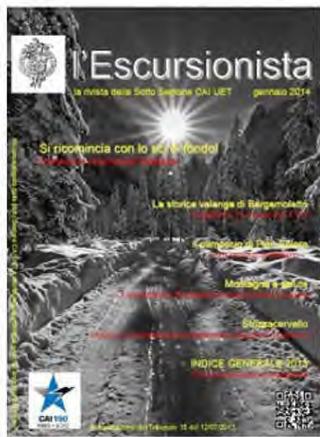
Aquilotti  
Canta che ti passa !  
C'era una volta  
Ciastre  
Color seppia  
Editoriale  
Il cantastorie  
Il medico ti risponde  
Il mestolo d'oro  
Marco Polo  
Pensiero Libero  
Pistaaa !  
Prossimi Passi  
Radicati in alto  
Strizzacervello  
Sul cappello un bel fior !  
Terre Alte

La rubrica dell'Alpinismo Giovanile  
La rubrica del Coro Edelweiss  
Ricordi del nostro passato  
La rubrica dell'Escursionismo Invernale  
Cartoline dal nostro passato  
Riflessioni della Presidente  
Fiabe, saghe e leggende delle Alpi  
Le domande e le risposte sulla nostra salute  
Ricette della tradizione popolare  
Esplorando... per Monti e Valli  
Quello che mi v`a di raccontare  
La rubrica dello Sci di Fondo  
Calendario delle attività UET  
Rubrica di Spiritualità Alpina  
L'angolo dei giochi enigmistici  
La rubrica dell'Escursionismo Estivo  
Riflessioni sull'ambiente alpino



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

# 2014



*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

gennaio 2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013