



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

marzo 2015

Andantino... Quasi Adagio con gli Sci

Salita in notturna al Rifugio "3° Alpini"

Ma Oberon... dov'è?

Scoprendo boschi incantati

Ritorno alla Verna

Per non dimenticare quel ragazzo di 20 anni

Borghi alpini "vendesì"

E' solo colpa della crisi economica?

Il pozzo delle Anguane

E le campane Marta e Maria

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



Anno 3 – Numero 21/2015
Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



Storia di un fiocco di neve

Quante volte praticando la Montagna invernale ci siamo soffermati ad ammirare ed a riflettere sui cristalli di neve.

Durante una nevicata è curioso e allo stesso tempo affascinante vedere le forme dei fiocchi di neve e come questi cristalli si posano sul terreno.

Del resto, la loro simmetria esagonale deriva dal modo in cui le molecole di acqua sono legate le une alle altre. Già questa affermazione è per me sorprendente!

Tra gli scienziati precursori di queste analisi vere e proprie per il loro studio, Keplero già nel '600 tratta dei cristalli, in particolare svolgendo una descrizione matematica dei cristalli di neve. Le sue considerazioni sulla morfologia dei fiocchi di neve e sulla loro geometria sono alla base degli studi più sofisticati che saranno poi sviluppati nella scienza cristallografica.

C'è una intrinseca complessità in ogni fiocco, a tal punto da richiamare principi fisici, chimici, matematici.

E ogni volta che si realizza una nevicata, poco importa dove, se in montagna o in pianura, la magia comunque si ripete e conquista ognuno di noi. Ma nell'incantesimo sta anche il pericolo per noi amanti della Montagna invernale.

Così ogni anno nei programmi noi accompagnatori del CAI ci sforziamo e ci impegniamo a inserire nell'ambito formativo, sia in aula che sul campo, lezioni sul soccorso alpino, sulle metodologie utilizzate per una frequenza sicura della Montagna d'inverno. Mi riferisco alle prove di autosoccorso con il ricorso all'ARTVA, alla pala e alla sonda al fine di allenarci ad essere tempestivi e professionali in caso di evento valanghivo, alla preparazione e conduzione di una uscita in ambiente innevato, allo studio dei bollettini nivometeorologici dell'associazione interregionale neve e valanghe (AINEVA) o di quelli regionali, provinciali della zona in cui condurremo la gita.

Più volte ho riflettuto su cosa è in grado di creare un gentile e timido fiocco di neve, apparentemente innocuo; in esso è nascosto tutto il pericolo che si può creare a seguito di eventi chimico-fisici sino a provocare l'effetto valanghivo. Ogni volta che ci penso resto incredibilmente sgomenta!

Ecco allora la necessità e il dovere di conoscere la stratigrafia del manto nevoso non solo per noi accompagnatori ma anche per chi si avvicina alla montagna in inverno, con il preciso intento di partecipare alle nostre uscite per divertirsi.



Sezione di Torino



CAI 150
1863 • 2013

Dunque, oltre alle prove di autosoccorso, all'acquisizione della capacità di lettura dei bollettini nivometeorologici, che forniscono sempre più svariate informazioni, lo studio del profilo stratigrafico del manto nevoso con l'utilizzo anche della tavoletta cristallografica e della lente di ingrandimento per la verifica della stabilità del manto nevoso è opportuno e indispensabile per scegliere e valutare come muoversi sul territorio innevato.

Si tratta di concrete prove sul campo per accertare e valutare le condizioni di equilibrio del manto nevoso, per verificare la presenza, la collocazione e le caratteristiche di eventuali strati deboli del manto, quindi il grado di coesione dei cristalli di neve, l'analisi visiva della forma dei grani di neve, la durezza e la densità della neve, tutti test ingegneristici volti a permettere di considerare lo spessore del lastrone che potrebbe staccarsi.

Per lo più, queste indagini vanno praticate sul posto e comunque molti risultati non sono immediati, ma occorre pratica, attenzione e, a volte, fiuto!

Diventa quindi fondamentale accompagnarsi a persone con esperienza, che hanno maturato una sensibilità e una capacità di prevenire gli eventi.

Sopra ogni scelta resta sempre e comunque il sapersi fermare, la consapevolezza del tornare indietro prima di oltrepassare la linea del non più ritorno.

Dopotutto pratichiamo la montagna invernale per divertirci con i fiocchi di neve prima che l'incanto finisca!

Laura Spagnolini

Trovandosi alquanta poca neve appiccata alla sommità d'un sasso, il quale era collocato sopra la strema altezza d'una altissima montagna, e raccolto in sé la maginazione, comincio con quella a considerare, e infra sé dire: "Or non son io da essere giudicata altera e superba, avere me, piccola drama di neve, posto in sì alto loco, e sopportare che tanta quantità di neve quanto di qui per me essere veduta pò, stia più bassa di me? Certo la mia poca quantità non merta quest'altezza, ché bene posso, per testimonianza della mia piccola figura, conoscere quello che 'l sole fece ieri alle mia compagne, le quali in poche ore dal sole furono disfatte; e questo intervenne per essersi poste più in alto che a loro non si richiedea.

Io voglio fuggire l'ira del sole, e abbassarmi, e trovare loco conveniente alla mia parva quantità." E gittatasi in basso, e cominciata a discendere, rotando dall'alte spiagge su per l'altra neve, quando più cercò loco basso, più crebbe sua quantità, in modo che, terminato il suo corso sopra uno colle, si trovò di non quasi minor grandezza che 'l colle che essa sostenea: e fu l'ultima che in quella state dal sole disfatta fusse.

Detta per quelli che s'aumiliano: son esaltati.

La neve umile – Leonardo da Vinci



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Sommario Marzo 2015

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 3 – Numero 21/2015
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,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Alessandro Armuschio

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

Andantino.. Quasi Adagio con gli Sci	05
Ma Oberon... dov'è?	08
Il pozzo delle Anguane	11
Borghetti alpini "vendesi"	13
Monte Canino	16
E' nato prima l'uovo o la gallina?	18
Ritorno alla Verna	21
Un anello per la Pera Luvera, la borgata Pratovigero ed il monte Pietraborga	24
Le bacche di Goji	28
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	31
Strizzacervello	32
Marzo pazzerello	39
Assemblea Generale dei soci UET	40
Programma Escursionismo Invernale 2015	41
36° Corso Sci di Fondo e Skating	44
6° Corso di Alpinismo Giovanile	47
Color seppia	48



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it

Andantino...

Quasi Adagio con Sci

"Al chiaro di luna"

*Salita in notturna, in punta di sci,
al Rifugio" 3° Alpini"*



Pistaaa !
a rubrica dello Sci di fondo

Le previsioni davano una perturbazione in arrivo per sabato 14 febbraio, con pioggia in pianura e neve dai 600 mt in su.

In particolare la previsione per l'area Nord Ovest di nostro interesse indicava scarse precipitazioni nevose.

Venerdì 13 (la sera prima della partenza) decidiamo che le condizioni meteo non sono abbastanza brutte per fermarci.

Detto, fatto! Sabato 14 febbraio alle ore 15,15 ci troviamo al "Maffei" in dodici, pronti a partire per un'uscita che si annuncia emozionante, non solo per la salita in notturna, ma anche e soprattutto perché è la prima volta che a questo tipo di gita partecipano anche degli allievi. Infatti sono presenti tre principianti, tosti ed entusiasti.

Questo risultato a noi accompagnatori fa molto piacere. Sapremo poi che le giuste titubanze di alcuni allievi a partecipare ad un'impresa che ritenevano al limite delle loro possibilità tecniche, erano state superate grazie all'azione convincente condotta con successo da alcune socie fondiste "veterane fedelissime" (ovviamente partecipanti loro stesse all'impresa). Anche questa iniziativa ci ha fatto molto piacere.

A Susa la pioggerellina, che ci aveva salutati alla partenza, si trasforma in neve e ci accompagna fino al "Pian del Colle" di Melezet, dove giungiamo alle ore 17,15.

Siamo all'ingresso della Valle Stretta, dove dal 1947 è stato posto il confine con la Francia. L'aria è piuttosto fredda, tutto intorno il Pian del Colle con le sue piste appare ben innevato.

Noi impavidi fondisti Uetini scarichiamo dalle auto l'attrezzatura e ci prepariamo per la partenza.

Subito scopriamo la differenza tra una tradizionale uscita di sci di fondo e questa gita di due giorni con pernottamento in rifugio: dobbiamo caricarci sulle spalle uno zaino

contenente tra l'altro il necessario per la notte.

Finalmente, quando sono ormai quasi le diciotto, sci ai piedi, partiamo immersi in un ambiente ovattato dalle prime luci dell'imbrunire.

Ai primi tornanti il freddo accusato alla partenza scompare d'incanto.

La neve che continua a cadere lieve conferisce alla pista una buona tenuta.

Saliamo così con passo a lisca di pesce senza difficoltà. Superati i tornanti, raggiungiamo un tratto pianeggiante e, quando si fa buio, lungo la pista compare una fila di puntini luminosi: siamo noi con i nostri frontalini.

C'è allegria ed euforia e gli allievi percepiscono sensazioni inconsuete generate da questo contatto profondo con la montagna che si offre in tutto il suo candido e misterioso splendore.

Il buio e il silenzio sono interrotti a tratti dalle luci e dal rombo di motoslitte che fanno la spola tra Pian del Colle e i Rifugi per portare su i clienti.

Superata un'ultima salita, iniziamo a percepire il profumo di qualche ceppo che arde nel camino. Poi appare una fioca luce: siamo giunti al rifugio. Scatta in tutti noi, e in modo particolare negli allievi, la soddisfazione per essere giunti alla meta dopo il freddo, la fatica e qualche difficoltà causata dalla neve che si attaccava sotto gli sci.

In un battibaleno siamo tutti dentro, tranne Rodolfo che probabilmente sta scattando qualche foto in notturna.

Lasciati gli sci e gli scarponcini, ci vengono assegnati i letti accanto ai quali depositiamo i nostri zaini e subito ci chiamano giù per la cena.

La sala da pranzo è abbastanza piena; si sente un vociare variopinto e allegro. Anche al nostro tavolo si ride e si scherza tra una portata e l'altra di un pasto quasi frugale che non ci soddisfa pienamente, ma che non incide sul nostro umore.

Dopo un paio d'ore restiamo solo noi in sala e, con la guida di Luigi, ci cimentiamo in qualche esercizio canoro, senza alcuna

velleità.

A fatica decidiamo di andare a dormire: domani ci attende una discesa emozionante e si spera in una giornata luminosa.

La domenica mattina ci accoglie con un cielo luminoso e qualche sprazzo di azzurro, per fortuna non nevica!

Dal rifugio si gode una vista spettacolare: di fronte possiamo ammirare il gruppo dei tre Re Magi ben imbiancati.

In fondo alla valle troneggia il gruppo del Serrù e un po' a sinistra, sotto una nuvola, si intravede il monte Tabor alto m.3178.

Dopo una rilassante colazione, raccogliamo i nostri zaini, salutiamo il gestore del rifugio e ci proiettiamo fuori.

Eseguiamo qualche esercizio di ginnastica per sciogliere i legamenti e riscaldarci. Poi, prima di partire, facciamo le foto di rito con il Serrù che ci fa da sfondo.

Sci ai piedi ed iniziamo la discesa!

Ci circonda un paesaggio mozzafiato con i pini carichi di neve, il sole che fa capolino tra le nuvole ed inizia a scaldare l'aria.

Il gruppo dei "Veterani" va in testa; io, Luigi e gli allievi scendiamo con calma e cogliamo l'opportunità di ripassare, in condizioni ideali di neve fresca, alcuni movimenti di tecnica classica.

Arrivati al tratto pianeggiante, incontriamo il battipista che, terminato il suo lavoro al Pian del Colle, sta battendo il tracciato che sale fino ai rifugi.

Adesso il cielo è un trionfo di azzurro e il sole inizia scaldare, facendo sciogliere la neve che cade con tonfi sordi dagli alberi.

Tra una frenata poco elegante e qualche splendido tuffo (più spettacolari di quelli che si fanno al mare) arriviamo al bivio del Colle della Scala.

La gente, rincuorata dal sole, comincia a salire numerosa con gli sci, le ciaspole o semplicemente a piedi. Ci sono molti bimbi con gli slittini e parecchi cani.

Alle dodici circa siamo giunti a Pian del Colle, dove troviamo gli altri che ci attendono.

Il tempo sta cambiando, la temperatura si è notevolmente abbassata e inizia a soffiare il



vento.
Decidiamo quindi di caricare l'attrezzatura a bordo e concludere l'attività, secondo le migliori tradizioni, presso la "Trattoria della Posta" di Chiomonte (su suggerimento di due allievi molto promettenti anche in questo settore strategico).

La sosta mangereccia ci consente di arricchire ulteriormente la nostra cultura alpina e in particolare la conoscenza eno-gastronomica dell'Alta Valle Susa.

La montagna va "assaggiata" in tutte le sue sfaccettature.

Possiamo quindi dire: obiettivo raggiunto!

Giuseppe Previti



*Ma Oberon... dov'è?
Scoprendo boschi incantati*

Come già successo, appena apro la porta vengo ghermito in un umido abbraccio dalla nebbia che ha nuovamente invaso la piana.

Oggi l'appuntamento è ai vigili del fuoco in corso Regina; l'orario fissato (6.30) mi permette di guidare con la necessaria prudenza.

In tangenziale, come spesso accade, trovo automobilisti che procedono ai 30 km all'ora ed altri che mi sorpassano come fulmini, forse perché dotati di radar anziché di occhi.

Arrivo puntuale scoprendo che quasi tutti i parcheggi disponibili sono occupati dai camion dei giostrai.

Per nostra fortuna siamo in pochi e le auto destinate al fermo riusciamo ad incastrarle tra un mezzo e l'altro.

Partenza direzione autostrada Torino Aosta con intenzione di "colazione" al solito autogrill di Scarmagno poco prima dell'uscita per Ivrea; verrà poi usata da Ettore, accompagnatore di Giovanna, per tornarsene a casa.

La nebbia persiste insidiosa, ci infastidirà fino all'uscita dalla galleria di Quincinetto dove come per incanto sarà sostituita da un cielo azzurro cobalto, denso di promesse.

L'autostrada si riempie di auto e di pullman contenenti frotte di sciatori smaniosi, per lo più provenienti dalle città lombarde.

Esco dall'autostrada seguendo la capo gita Laura. Ora con me c'è Giovanna e mentre ci dirigiamo verso Champdepraz commentiamo con un po' di sorpresa la scarsità dell'innevamento. Speriamo bene...

Oggi la nostra meta è il lago della Serva, situato nel parco naturale del Monte Avic (il più datato in valle) ad una quota di circa 1800 metri. Il dislivello da superare è abbordabile, circa 500 metri, persino pochi per certe persone che hanno cancellato la loro partecipazione optando per dislivelli più severi!

La strada, pulitissima, inizia a risalire il vallone di Champdepraz inerpicandosi con tornanti arditi e strettini fino a terminare, superato l'abitato di Barbustel, alla frazione di Veulla dove lasciamo le auto.

La frazione è graziosa, tipicamente valdostana con case che si immergono e confondono nell'ambiente montano.

I timori di scarsa neve vengono dissolti fin dalle prime occhiate. Allora... via!

Calzate le racchette da neve seguendo quella che d'estate è con tutta probabilità una strada poderale.

Il percorso è agevole, tracciato dal passaggio di tanti escursionisti. In alto nuvolette biancastre indicano la ormai per noi abituale presenza del vento. Non importa, per ora siamo nel bosco protetti dalle folate che solo a tratti giungono fino a noi. Quando lo fanno però, alzano la neve che, trasformandosi in pulviscolo, ricade al suolo traendone, per chi come noi osserva il fenomeno controsolare, effetti spettacolari.

Giungiamo senza affanni all'alpe della Serva, anche questa con casolari splendidamente ristrutturati.

Non posso fare a meno di paragonarla mentalmente a tanti, troppi alpeggi delle mie amate valli di Lanzo.

Scopriamo che la pacchia è finita! Sparisce infatti la traccia ed il percorso per quanto intuibile, va battuto ad ogni passo. Ed allora Valter avanti, poi Laura, poi io e via via gli

altri, con Giovanna e Domenica a chiudere. Ci diamo il cambio sui pendii ora severi. Nel bosco di pini uncinati le folate sono più frequenti. Ogni tanto tra i rami fa capolino l'aguzza cima del Monte Avic.

Faticosamente ma con determinazione la marcia prosegue.

Poi ad un tratto tre anime candide iniziano a "spingere" ed è senza alcuna remora od invidia che li lasciamo passare. Vengono da Lodi e con tutta probabilità, vedendo l'andatura, devono tornare per pranzo! Ci lasciano presto indietro mentre già altri giovani sopraggiungono e scavalcandoci rendono sempre più facile la nostra progressione.

Lo spettacolo intorno è sempre più coinvolgente ed estraniandomi dal chiacchiericcio della compagnia, quasi mi "fondo" nella natura arrivandone ad accarezzare tutti i contorni: il vento, il sole, i rami carichi di neve e se da dietro i tronchi sbucasse Oberon, il re delle fate e la regina Titania non mi meraviglierei!

Si arriva al lago, chiaramente intuibile e trovato riparo dietro ad un roccione facciamo la meritata sosta.

Giovanna scaraventa Laura nella neve dando inizio ad una serie di gag che termineranno solo con il parziale smontaggio di una racchetta di Valter.

Piano piano altre comitive si aggiungono alla nostra. Presto panini, thermos e cioccolate non si conteranno più, sembra quasi di essere stati trasportati in una di quelle sagre paesane dove anime e diavoletti si mescolano in un variegato campionario di umanità.

Lassù, sulle cime che contornano il lago, il vento continua il suo gioco con la neve, alzandola e costringendola in vorticosi mulinelli verso il basso dove giunge con forza smorzata.

Il sole oggi è padrone assoluto e lo si percepisce chiaramente, quando calmandosi il vento, il tepore ci regala attimi di quiete per tutti confortanti.

E' ora di ripartire, le cose belle come sempre sono destinate a durare poco. La discesa è senza imprevisti ora che i numerosi passaggi hanno scavalcato una vera e propria trincea.



Inizio ad accelerare arrivando quasi a correre per brevi tratti nei pendii più ripidi seguito da Roberto e Giovanna.

Incito continuamente il resto della "truppa" e mi diverto troppo (Luca... ma perché non sei venuto?).

Riattraversiamo l'Alpe della Serva.

Ora il percorso si fa piuttosto noioso, anche la neve è cambiata.

Arrivati felicemente alla macchine non ci resta che coronare la giornata con la solita sosta per rifocillarsi.

La scelta cade sul vicino albergo/bar che con la sua magnifica esposizione troneggia la borgata di Veulla.

Non c'è posto nei parcheggi esterni? Laura scende, si informa e dopo aver avuto chiare spiegazioni fa scendere tutte le auto nel sottostante parcheggio dell'albergo stesso: fantastico!

Chi mangia, chi beve, purtroppo per esigenze di spazio, a tavoli diversi.

Ed è nuovamente autostrada con la fatica che lentamente si impadronisce dei sensi innestando un pericoloso torpore: solo la compagnia di Giovanna mantiene desta e vigile l'attenzione. Usciamo prima di Torino.

Con Ettore abbiamo l'appuntamento poco distante da casa mia, a Leini.

Arriverà puntualissimo riprendendosi Giovanna. Saprà poi giorni dopo che in corso Regina quella sera c'era stato il finimondo.

Alla prossima!

Franco Griffone



Il pozzo delle Anguane



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Viveva un tempo a Serdés una vedova ricca ed avara che aveva un unico figlio.

<<Sposati, ragazzo mio, perché da sola non ce la faccio più: la casa è grande e ho bisogno di aiuto>>, gli diceva, sempre più spesso. <<Devi cercarti una di famiglia agiata, magari di fuori, che importa? Purché porti una bella dote.>>

Ma il giovanotto da quell'orecchio non ci sentiva. Si era innamorato di una biondina che, rimasta sola dopo la morte dei suoi, viveva con due caprette, che erano la sua unica ricchezza in una baita un po' sopra il paese.

Lei ricambiava il suo amore, ma lo metteva in guardia: <<Gira alla larga: tua madre non vorrà mai avere per nuora una poveraccia come me>>.

<<E se non fosse? Dimmi, se ti accogliesse di buon grado, accetteresti di diventare mia moglie?>>, insisteva lui, per vincere la ritrosia della fanciulla.

Un giorno ne parlò alla vecchia, facendole capire che ormai la decisione era presa e niente al mondo avrebbe potuto fargli cambiare idea. L'indomani salì alla baita a prendere la giovinetta, e comparve al suo fianco sulla soglia.

<<Madre, ecco qui la mia sposa>>, annunciò.

La donna inghiottì amaro, ma, fingendo d'essere contenta, ricordò: <<per le nozze ci vogliono gli anelli. Scendi subito a valle a comperarli. Intanto la tua promessa sposa resterà con me, e vedrò di insegnarle a rigovernare la casa di cui sarà padrona>>.

<<Più che giusto>>, approvò il figlio lieto che la cosa si risolvesse nel migliore dei modi.

<<Parto subito, e domani, a sera, sarò già di ritorno>>

<<Senza fretta: la tua sposa è in buone mani!>>, assicurò la madre.

Aveva già preparato il suo piano.

<<Oggi riordini la casa. Poi c'è da fare il bucato>>, disse alla ragazza, mostrandole la cesta della biancheria sporca. <<All'alba andrai al pozzo di Senes: quella è un'acqua

speciale, che sa rendere i panni come nuovi.>>

Lassù, dove avevano trovato rifugio le pagane che non si erano volute convertire, sapeva che ancora vivevano Anguane capaci di scatenare dall'alto delle Rocchette tempeste coi fiocchi. E non volevano intrusi tra i piedi. Guai a chi aveva l'impudenza di andare a disturbarle!

La vecchia contava su quelle streghe per liberarsi della giovinetta.

La vide partire di buon'ora, ancor prima che l'aurora schiarisse il cielo ad oriente, sollecita e allegra, la gerla sulla schiena.

Inconsapevole del pericolo cui andava incontro, la fanciulla salì fino ai prati di Senes.

Si accostò al vecchio pozzo scavato proprio in mezzo al pianoro, attinse l'acqua, lavò, risciacquò, stese il bucato al sole. Il cuore le cantava di gioia, mentre, nell'attesa che i panni si asciugassero, si riposava all'ombra di un cespuglio.

<<E stato tutto più facile di quanto pensassi. Devo solo cercare di fare nel migliore dei modi ogni cosa che mi viene richiesta. A me lavorare non pesa>>. Si diceva, seguendo con lo sguardo il volo di un'ape che passava ronzando dall'uno all'altro fiore.

Ma, nascoste nella pineta sovrastante il pianoro, le Anguane non l'avevano persa d'occhio un solo istante, da quando era arrivata.

<<Ha calpestato la nostra erba.>>

<<Ha contaminato l'acqua del nostro pozzo.>>

<<Ha disturbato la nostra quiete!>>

<<Dobbiamo punirla!>>

Decisero di flagellare quell'impudente con una grandinata che le rovinasse irrimediabilmente il bucato e facesse tanti danni da lasciare a lungo il ricordo nella vallata.

Alcune rimasero sul pianoro di Senes; le altre,



pronunciando le formule dell'incantesimo, risalirono la costa delle Rocchette, percuotendo con sottili verghe le rocce, per chiamar la tempesta.

La ragazza le udì, e un brivido di paura la scosse.

<<Vogliono scatenare il finimondo. Il raccolto andrà perso, tutto sarà distrutto. Vergine santa, che cosa posso fare?>>

Le parve che una voce dolcissima le sussurrasse: <<Scendi di corsa alla chiesa di Chiapuzza, al di là del torrente di Bòite, e attaccati alle corde!>>.

<<Ma i panni stesi...>>

<<Non perdere tempo! Suona quelle campane miracolose, suonale a lungo, e salverai ogni cosa.>>

Mentre un vento impetuoso si levava improvviso e fosche nuvole si addensavano in

cielo tra il rabbioso ululato delle Anguane, la giovinetta si precipitò a valle prendendo ogni scorciatoia, scavalcando i ruscelli e le siepi.

Arrivò ansante alla cappella, vi entrò, si attaccò alle corde delle campane, suonando a distesa.

Erano due i bronzi benedetti; li chiamavano Marta e Maria.

Dalla valle i rintocchi salirono su su, fino alle cime, bloccando con una forza arcana le streghe giunte sotto le Rocchette.

Le altre, rimaste presso il pozzo, gridarono rabbiose: <<Battete, battete la tempesta!>>

Cupe voci risposero dall'alto: <<Non si può, perché suonano Marta e Maria>>.

Il vento si acquietò; la nuvolaglia nera si disciolse in cielo, senza lasciar cadere una sola goccia di pioggia.

Tirando un sospiro di sollievo, la ragazza risalì fino al pianoro, raccolse i panni lindi come neve, e riprese il sentiero di Serdés.

<<Ecco il vostro bucato>>, disse alla suocera sbalordita. <<C'è mancato poco che la tempesta non me lo rovinasse.>>

La donna turbata le mise in mano le chiavi di casa.

<<Sei tu la padrona, qui, adesso. Ho visto che sai sbrogliartela bene.>>

E quello fu un matrimonio felice, allietato da molti figlioli.

Quanto alle Anguane, c'è chi dice che ancora si aggirino nelle notti di luna piena a combinare guai, e di tanto in tanto battano la tempesta sulle rocce delle Rocchette.

Ma pare anche che la grandine risparmi Serdés.

Mauro Zanotto

Borghi alpini "vendesì"

Alcuni anni fa avere una baita da ristrutturare era un tesoro mica male.

Gli appassionati di Montagna provenienti dalle città di pianura ambivano ad acquistarla e i montanari che avevano diverse baite sparse sui pendii dei monti ed ereditate dai loro vecchi detenevano un ricco tesoretto.

Si permetteva attraverso questo incontro tra cittadini e montanari, suggellato nel passato dal passaggio di proprietà con una semplice stretta di mano tra acquirente e venditore, di nuovamente abitare i rustici, rigenerandoli, rifunzionalizzandoli, permettendo a chi non li usava di venderli e a chi cercava un'abitazione in una zona rurale, fuori dalla città e dalle aree urbane, di trovarla, comprarla e, magari, trasferirsi.

Scelte di vita, nuovi scenari, nuove possibilità, che nelle aree montane volevano dire nuove piccole imprese nei settori agricolo, artigianale, turistico-ricettivo, e forse anche nuove famiglie.

Gli effetti di questa economia generavano



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

nuovo reddito sul territorio, riapertura di servizi. Infatti, solo abitando e avendo nuovi utenti è possibile cercare di mantenere attivi gli uffici postali, i trasporti, le strutture socio-sanitarie, gli esercizi commerciali.

Con il passare del tempo, non ultima questa grave crisi economica che si sta prolungando da diversi anni, capita molto spesso nei nostri itinerari per le montagne di attraversare borgate alpine e di leggere i cartelli che riportano la dizione "Vendesì baita", se non addirittura apprendere da internet che sono in vendita intere borgate alpine, come una intera frazione della Val Chisone o il borgo della Valle Orco.

Borgate immerse nei boschi, interamente da ristrutturare, con strada di accesso privata, contornate di prati coltivabili e boschi come risorsa economica da utilizzare.

L'obiettivo è quello di favorire la



Select a category

All Catego

[Back to homepage](#) | Listed in category: [Other categories](#) > [Various](#) > [Items Oddities](#)

Calsazio su ebay costa 245.000 euro



Click to enlarge and see other views



Alpine Village. Fourteen houses in a mountain village at the foot of

Condition of Item: **Used**

Time left: 7d 06h (July 15 2014 01:01:10 CEST)

Price: **EUR 245.000,00**

Buy It Now

216 users who look

[Add to Items I'm Watching](#)

[Add to Collection](#)

Where is it: **Italy**

Withdrawal of person

Shipping: Local pickup offered. | [View details](#)

The place where the object is located: **Turin, Italy**

Shipping to: **Withdrawal of the object only in the area**

Delivery: **Varies**

Payments: **Cheque** | [See payment information](#)



Open Account Webbank for you a € 100 voucher to use on eBay!

Refund: Refunds are not accepted

[Have one to sell?](#) [Vendine one equals](#)



valorizzazione di immobili e borghi completamente abbandonati nelle Terre Alte del Piemonte, sicuramente richiamando l'attenzione e l'interesse del mondo intero, considerata la potenza di internet.

Questo aspetto si sposa con la volontà delle amministrazioni pubbliche di recuperare i centri storici montani riconoscendo e riqualificando le borgate alpine dopo decenni di abbandono.

Ingenti interventi pubblici e privati rivolti a queste porzioni delle Terre Alte hanno permesso di contrastare così il consumo di nuovo suolo e l'aumento della marginalità.

Molti comuni montani si sono impegnati cercando di creare politiche per i giovani, per il lavoro sul territorio e il desiderio, la tensione, le progettualità per la rivitalizzazione dei centri montani.

Il concetto è che la riqualificazione dei borghi dimenticati è possibile e può generare nuovo sviluppo economico, grazie sia a interventi

pubblici, anche ricorrendo a progetti finanziati con risorse europee, sia privati, a beneficio di tutto il Piemonte.

La filosofia di fondo sarebbe quella che ristrutturare intere borgate di media e piccola dimensione significa ridurre i costi di intervento per la ristrutturazione, promuovere i progetti, migliorare il marketing, sostenere gli acquisti sul mercato degli immobili riqualificati.

In tal modo vengono coinvolti numerosi studi professionali e moltissimi comuni alpini contrastando così le attuali difficoltà dei settori edile e immobiliare.

Le agevolazioni fiscali in tema di efficienza energetica e le detrazioni fiscali per le ristrutturazioni degli anni scorsi hanno incentivato il recupero e i fondi europei legati al piano di sviluppo rurale hanno sostenuto questo progetto di riqualificazione.

Tuttavia oggi servono nuove risorse per consolidare questi interventi sui borghi,

incrementando nuove opportunità nelle vallate alpine, per esempio dando vita ad alberghi diffusi, aziende agricole multifunzionali, piccole imprese nel settore turistico-ricettivo e artigianale, spazi per il co-working e per nuove professionalità emergenti nelle Terre Alte anche attraverso i gruppi di azione locale (GAL).

Contrastano oggi questi sforzi la riduzione delle risorse regionali nel bilancio del 2015 per questo tipo di iniziative, la prevista revisione nazionale del catasto edilizio e di nuovi estimi, la difficoltà di acquisire e finalizzare i fondi europei, l'incremento delle aliquote dell'IVA su alcuni beni e servizi come l'acquisto del pellet operato nella legge di stabilità del 2015, la contrazione dei servizi pubblici, come la chiusura di numerosi servizi postali sparsi nei comuni alpini.

A questo scorcio generale al quale tutti noi stiamo assistendo, si contrappone la voglia dei giovani di un nuovo modello di sviluppo economico che analizza il sistema economico non solo dal lato dei benefici, come l'incremento del prodotto interno lordo di un certo regime di produzione ma anche considera l'impatto ambientale cioè i potenziali danni ambientali prodotti dall'intero ciclo di trasformazione delle materie prime a partire dalla loro estrazione, passando per il loro trasporto e trasformazione in energia e prodotti finiti fino ai possibili danni ambientali che produce la loro definitiva eliminazione o smaltimento.

Pertanto si sono andati ad intensificare la cultura e lo studio di progetti di architettura alpina.

Il numero sempre maggiore delle tesi di laurea svolte da studenti di architettura testimoniano l'interesse sempre più attento verso il territorio montano.

Noi Uetini siamo ben consapevoli di questa sensibilità, poiché dal 2005 ad oggi, cioè da quando ci fu riconosciuto il marchio europeo Ecolabel attribuito al rifugio Toesca, molti giovani architetti, non solo torinesi, contattandoci e dimostrandoci l'interesse per questa certificazione e per i significati intrinseci che racchiude, hanno svolto le loro

tesi con argomenti di architettura improntata alla green economy: recupero dei borghi e dell'architettura tradizionale, restauro di edifici contemporanei abbandonati, progetto di bivacchi e rifugi alpini, ripensamento di impianti funiviari e infrastrutture di servizio per un turismo sempre più diversificato ed esigente.

A loro va il mio pensiero per un futuro diverso, affinché si possano consolidare iniziative concrete, progetti, recuperi di infrastrutture e saperi antichi con risultati e benefici economici e sociali per tutti, opportunità per i giovani ma anche riconoscendo il principio che creare il bello genera il bello.

Laura Spagnolini

Sublime è il senso di sgomento che l'uomo prova di fronte alla grandezza della natura sia nell'aspetto pacifico, sia ancor più, nel momento della sua terribile rappresentazione, quando ognuno di noi sente la sua piccolezza, la sua estrema fragilità, la sua finitezza, ma, al tempo stesso, proprio perché cosciente di questo, intuisce l'infinito e si rende conto che l'anima possiede una facoltà superiore alla misura dei sensi.

Immanuel Kant



Monte Canino



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

*Non ti ricordi quel mese d'aprile
quel lungo treno che andava al confine
che trasportava migliaia degl'Alpini
su su, correte è l'ora di partir.*

*Dopo tre giorni di strada ferrata
e altri due di lungo cammino
siamo arrivati sul monte Canino
e a ciel sereno ci tocca riposar.*

*Se avete fame guardate lontano
se avete sete la tazza alla mano
se avete sete la tazza alla mano
che ci rinfresca la neve ci sarà.*

E' un canto moderato e armonioso che imita l'andamento delle tradotte militari.

Chiudiamo gli occhi e lasciamoci trasportare alla fanciullezza, in una sera d'inverno davanti al camino con un fuoco scoppiettante e al nostro fianco il nonno che ci racconta la vita militare al fronte ricordando la partenza dalla caserma alla stazione e il lungo viaggio...

Il canto viene eseguito su tre strofe che racchiudono la sofferenza dei soldati

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

compositore e magistrato italiano.

Biografia

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

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

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

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

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

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

Valter Incerpi

Monte Canino

10 **Lento**

Non ti ri - cor - di quel me - se d'a - pri - le quel lun - go
tre - no che an - da - va al con - fi - ne e tra - spor - ta - va - no mi -
gla - ia de - gli Al - pi - ni; su su cor - re - te, è l'o - ra di par - tir.



Il monte Canin è una delle cime più belle e note del Friuli. Si affaccia sulle Prealpi Giulie, è visibile da Udine e da un ampio tratto di pianura friulana.

Deve la sua notorietà anche alle vicende belliche della Grande Guerra, quando italiani e austriaci si combatterono sulle sue cime.

Di queste vicende racconta il canto degli alpini Monte Canino.



*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.*

E' nato prima l'uovo o la gallina?

Ma l'uovo naturalmente!... oppure no?

Comunque sia, questo mese parliamo di uova, da sempre cibo povero ed in qualche modo alla portata di tutti.

Alimento gustoso dalle molteplici proprietà nutrizionali (attenzione al colesterolo però) e che ben si presta alle più fantasiose "piroette" culinarie.

Ma forse non saprete però che secondo Ildegarda di Bingen le uova degli uccelli che volavano troppo in alto non erano adatte a diventare cibo, perchè troppo dense e viscide, una sorta di veleno.

Invece le uova degli uccelli che razzolavano per terra, come le galline, si potevano mangiare ma con moderazione. Il tuorlo era considerato più salutare dell'albumo.

L'uovo era comunque un alimento comune, dato che l'allevamento domestico del pollame era diffusissimo.

Non ne parlano gli statuti cittadini del Trecento in quanto era considerato un sottoprodotto alimentare, inferiore alla carne e al pesce.

Ma erano cucinate in diversi modi ed entravano in gran parte delle altre preparazioni culinarie.

Si riconoscevano comunque, anche se non si sapevano spiegare dal punto di vista chimico, le loro proprietà nutritive, soprattutto se venivano consumate "sorbilia et molla" ovvero bevute direttamente dal guscio.

Un freno al loro consumo provenne dalle regole religiose per i giorni di magro, associate com'erano alla carne in quanto derivate da animali.

Bene... dopo avervi raccontato tutto ciò... sono riuscito a farvi desiderare di preparare delle belle uova alla...?

Uova del Concilio

INGREDIENTI x 3 persone

- 160 gr di salsiccia semi stagionata
- 50 gr di farina tipo "00"
- 6 uova
- 300 ml di olio extravergine di oliva
- Sale qb



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

PREPARAZIONE

Rompete le uova, dividete gli albumi dai tuorli e mettete ogni tuorlo in una tazzina.

Montate gli albumi con un pizzico di sale e, senza mai smettere di mescolare (usate un cucchiaino di legno), aggiungete piano piano la farina.

Appena il composto è abbastanza sodo, versate l'olio in una padella bella larga e scaldatelo.

Nel frattempo tagliate la salsiccia in sei fette uguali, e quando il composto è pronto mettete 6 cucchiaini di albumi in una padella (avendo cura di posizionarli ad una certa distanza l'uno dall'altro), ponete su ciascuno una fetta di salsiccia, aggiungete un tuorlo su ogni fetta di salsiccia e un'altra cucchiainata di albumi montati.

L'ottimale sarebbe riuscire a girare il tutto, così da far rosolare anche la parte superiore; se non ci riuscite, cuocete le uova e poi trasferitele su un piatto da portata e conditele con un filo di olio caldo.

SUGGERZIONI

Come suggerisce il nome della ricetta, essa fu





Servite le uova accompagnate da dei grissini da inzuppare nel tuorlo.

SUGGERZIONI

Si tratta di una ricetta nata nella valle del Roncal, che è la parte più agreste dei Pirenei navarresi.

Questa valle ospita Roncisvalle, una località resa celebre dalla storica sconfitta di Carlo Magno e dal Cammino di Santiago, rifugio per viandanti e pellegrini.

Uova alla benedict (benedettina)

inventata nel periodo del Concilio di Trento (1545) aperto da papa Paolo III (1468-1549)

Uova dei Pirenei

INGREDIENTI x 4 persone

- 8 uova
- 100 gr di strutto
- 100 gr di salsiccia
- grissini,
- 4 cucchiaini di pangrattato
- Sale qb

PREPARAZIONE

Dividete lo strutto in quattro porzioni e mettete ciascuna porzione in una piccola pirofila

Infilate le pirofile in forno a 180°C per far sciogliere lo strutto

Tostate il pangrattato in una padella antiaderente per farlo diventare dorato e croccante.

Togliete le pirofile dal forno e versate su ognuna due uova intere; copritele con le fette di salsiccia e spolverate generosamente di pangrattato tostato.

Infornate ancora, questa volta a temperatura media, e sfornate quando gli albumi sono bianchi ma non troppo duri.

INGREDIENTI x 5 persone

- 10 uova
- 10 fette di pan carrè
- 5 fette di prosciutto cotto
- salsa olandese o bernese
- aceto di vino bianco

PREPARAZIONE

Riempite di acqua una pentola larga e aggiungete un po' di aceto, poi fate sobbollire.

A parte rompete un uovo, mettetelo delicatamente nell'acqua, cuocetelo per 3 minuti e poi tiratelo su e appoggiatelo su un piatto.

Fate lo stesso con tutte le uova, una dopo l'altra.

Tostate il pane, distribuite le fette di pane sul fondo di una teglia da forno, mettete su ciascuna mezza fetta di prosciutto e un uovo affogato, quindi cuocete per un paio di minuti in forno preriscaldato a 180°C.

Trasferite le fette di pane nei piatti, metteteci sopra la salsa e servite.

SUGGERIMENTI

Papa Benedetto XIII (1650-1730) fu il 245° Vescovo di Roma. Costruì ospedali, fondò un monte frumentario e fu sempre attento alle esigenze dei poveri.

Uomo semplice, impose alla Chiesa uno stile sobrio. Biasimava il lusso, amava e apprezzava invece la genuinità della vita contadina.

Questa ricetta rispecchia esattamente quella semplicità e bella verità che ai suoi occhi aveva tanto valore.

Mauro Zanotto



“Ai ragazzi di Sangano che tanti anni or sono hanno combattuto sui monti della Valsangone e della Valchisone: affinché non siano dimenticati”.

Un giorno mio padre mi aveva raccontato che aveva in progetto di fare un ritorno alla Verna.

Non ero pratica delle montagne o colline dei dintorni, abituata a lavorare a Torino quasi dodici ore al giorno, così con molta pazienza dovette spiegarmi che si trattava di un posto di montagna tra Giaveno e Cumiana, una specie di passo insomma, che fu teatro di una lotta cruenta tra i partigiani ed i tedeschi sul finire del secondo conflitto mondiale.

Mi disse anche che alcuni giovani di Sangano, tra cui il mio prozio, si erano uniti in una banda partigiana che aveva scelto come zona di operazione quel crinale della Verna, allo spartiacque tra la Valsangone e la Val Chisone.

Erano ragazzi di leva, di circa 20 anni, che affrontarono un momento difficile e pericoloso nella confusa ricerca di una forma di vita ben diversa da quella proposta dal regime fascista.

L'idea di mio padre mi colpì e quindi decisi di aiutarlo a recuperare quello che una volta era il sentiero tracciato da mio nonno per giungere al luogo dove era caduto il suo giovane fratello.

In tuta tattica, scarponi e bastone, ci accingemmo a far ritorno alla Verna.

La strada in auto era una serie di semplici tornanti e curve: superata qualche borgata di case sparse, si arrivava sul cucuzzolo, dove sveltava una piccola chiesetta con la lapide in ricordo di coloro che lì avevano perso la vita per la patria.

Tra casupole di montagna ristrutturata e altre diroccate, scendemmo attraverso una generosa pendenza verde, ma presto il nostro cammino divenne meno agevole: un intrico di rami, foglie secche, terra smossa ci impediva di proseguire velocemente.

Io stringevo il mio bastone e cercavo di caricare il peso del corpo a monte, per evitare



di scivolare dal pendio, mentre mio padre, armato di un robusto coltello, si faceva strada in quella giungla nostrana.

Mi stupivo di come nessuno si fosse preso cura del sottobosco, ma poi realizzai che a ricordare spesso rimangono gli anziani, perché i giovani sono oramai distratti da computer e discoteche per impegnarsi in qualcosa di utile. Certo, il mio moralismo e la mia critica sociale avevano poca consistenza in quel sentiero che noi stavamo di nuovo tracciando a fatica.

Mi chiedevo come i partigiani potessero spostarsi tanto facilmente tra una valle e l'altra, anche di notte, mentre io in pieno giorno ero terrorizzata da un improvviso incontro con un cinghiale oppure da una brutta caduta.

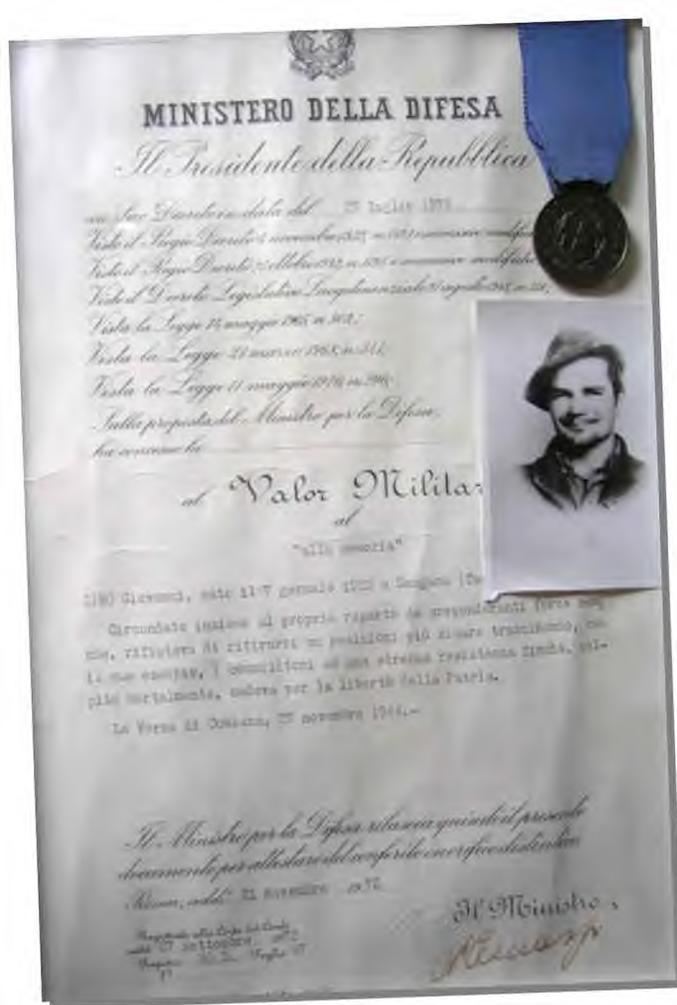
Sebbene avessimo messo tutto il nostro impegno e avessimo passato più di due ore tra sentieri improvvisati e brusche fermate su costoloni franati, non trovammo le croci che i parenti avevano messo a ricordo dell'eccidio del novembre del '44.

Tuttavia non demordemmo ed ogni pomeriggio seguivamo sentieri diversi: mio padre aveva persino segnato i probabili cammini con stringhe colorate che ora arricchivano inaspettatamente il bosco, ma ancora nulla.

Poi avvenne il miracolo.

Con il respiro affannato per il ritmo costante di salite e discese, decisi di riposarmi su una specie di terreno pianeggiante, delusa per la reiterata sconfitta con la natura che aveva cancellato ogni possibile indicazione in nostro aiuto.

Fu allora che, mezza nascosta tra fronde verdi ed alberi imponenti, la vidi: una croce argentea gettata tra roccia e cielo. Lanciai un urlo che spaventò mio padre, il quale accorse e rimase colpito come me da quella visione improvvisa.



nostro sangue che era colato nel passato, quello di un giovane sanganese di cui mio padre porta il nome, di altri giovani che avevano combattuto per una libertà che a loro era stata negata, nel giusto come nella colpa.

Emozionata, creai una piccola croce con dei rami spezzati legati insieme e la posai accanto.

Promisi che sarei ritornata con mio figlio un giorno per mostrargliela come aveva fatto mio padre con me, perché non era retorica, ma desiderio di un legame familiare forte quello che ci aveva fatto fare ritorno alla Verna.

Giulia Gino

anno 2010

"Magia della montagna: Storia e storie della Val Sangone",

concorso letterario seconda edizione indetto dall'associazione Cultura Alpina Valsangone.

Ce l'avevamo fatta: finalmente l'avevamo trovata ed era intatta nella sua bellezza senza che la ruggine l'avesse intaccata.

Poi, spostandoci poco più sotto, trovammo l'altra croce, quella più piccola, a segnare il luogo dove il mio prozio era stato ritrovato morto. Al riparo da una sporgenza di roccia, la piccola croce, sovrastata da una lamiera a copertura della pioggia, aveva delle pietre bianche intorno con la data '10-8-90' (ultimo apporto di mio nonno) e la lapide di ferro con scritto semplicemente "Gino Giovanni '44".

Pareva ci stesse aspettando.

Se i monumenti sono fatti per ricordare, non hanno certamente bisogno di essere imponenti, quei 40 centimetri per me e per mio padre svettavano come una torre di cento piani.

Tra quella terra smossa dai nostri piedi e quelle foglie secche cadute nel tempo, potevamo sentire che lì sotto di noi c'era il



La croce posta su grande masso visibile dalla bassa valle - la Verna Cumiana

Bruciare di passione e non poterne fare a meno, a qualsiasi costo: ne conoscono bene il rischio i protagonisti di questa romantica storia d'amore ambientata a Torino.

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.

Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati.

Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro.

Dopo la laurea specialistica ha intrapreso la carriera di scrittrice, affermandosi come autrice emergente nel panorama letterario e facendosi notare per il suo stile semplice e fresco e per l'accurato ritratto psicologico dei personaggi.

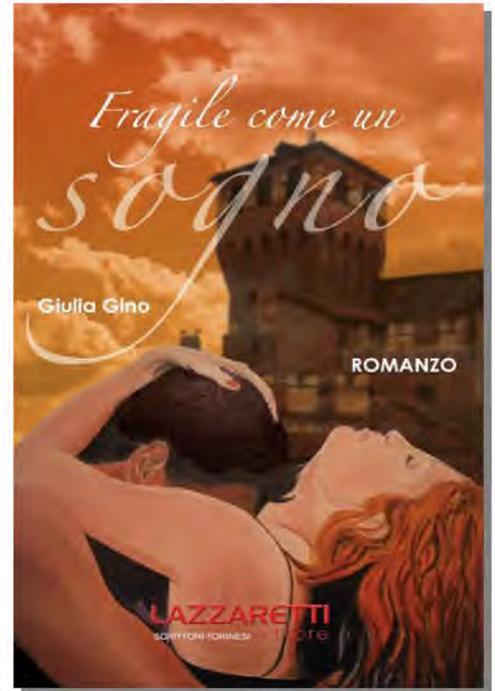
Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.

Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

Nell'incantato mondo dei diciottenni, dove tutto appare ancora possibile, Filippo e Martina imparano ad amarsi e a conoscere le sconfinite sfaccettature di una relazione: attraverso la scoperta l'uno dell'altra riconoscono le loro stesse identità, vivendo in un sogno che mai avrebbero potuto immaginare.

Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

I sogni sono fragili e la passione non perdona: il destino a volte può avere la meglio sui nostri desideri.



Martina, giovane studentessa universitaria, distrutta dalla fine della sua storia d'amore con Filippo, e per questo chiusa a riccio nei confronti del mondo per paura di dover soffrire nuovamente, incontra Alberto, uomo misterioso, sicuro di sé e ambiguo, che, determinato a conquistarla, vince le sue resistenze dominandola con la sua personalità magnetica.

Ma Filippo, il suo primo amore, non si rassegna a perderla ed è disposto a rischiare la vita pur di riconquistarla.

Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.

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 la Pera Luvera, la borgata Pratovigero ed il monte Pietraborga da Sangano

- Località di partenza: Sbarra di interdizione a monte della rotonda posta in fondo alla via Giuseppe Bonino mt. 350
- Dislivello complessivo: mt. 770
- Tempo complessivo: 5 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

A due passi da Torino, all'inizio della val Sangone, l'ultima propaggine di monti che si protende verso la pianura, ha come massima elevazione il monte Pietraborga. Questa panoramica vetta, vero balcone sulla catena alpina da una parte, e verso la pianura e la città di Torino, dall'altra, può essere raggiunta in vari modi: da Piossasco, da Trana, da



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

Allivellatori frazione di Cumiana e da Sangano.

Questo itinerario, appunto partendo da questa ultima località, con un lungo traverso, sempre in moderata ascesa, si porta prima alle Prese di Sangano, borgata oggi abitata, raggiungendo poi il crinale della Montagnassa dove ancora si prosegue verso l'esteso ammasso roccioso della Pera Luvera, la Pietra del Lupo, assai panoramica sulla valle della Chisola, arrivando la vista sino alla cerchia alpina; poi, percorso un tratto del sentiero David Bertrand, raggiunto il colle di Damone, meglio Da Mount, si scende alla borgata di Pratovigero dove, prendendo la faticosa "direttissima", si sale alla croce del monte Pietraborga aprendosi da questa vetta la vista estesamente verso ogni dove. Una cima per tutti, da guadagnare in una giornata limpida e serena. Si ritorna infine a valle per il ripido sentiero che percorre fedelmente il crinale est del monte, traccia che riconduce a Sangano, al punto dal quale si era partiti.

Giunti al semaforo di Sangano, primo centro della val Sangone, arrivando da Torino si prende a sinistra la via Giuseppe Bonino, mentre provenendo da Trana si svolta a destra, subito rasentando il municipio oltre il quale ancora si prosegue sino alla rotonda dove si esce alla prima. Un breve salita e

Alla borgata Pratovigero





Chiesetta e... casa mia!

subito s'individua il posto dove lasciare l'auto nel punto in cui un cartello interdice di proseguire.

Oltre una minuscola costruzione bianca, sulla destra parte uno stradello sterrato con l'indicazione per le Prese di Sangano ed il monte Pietraborga che raggiunge più su la strada oltre un tornante. Ancora si prende a destra lo stradello inghiaiato, il sentiero "Sergio De Vitis" che, più avanti, fatta la svolta, porta al Cippo posto a ricordo dei partigiani che qui persero la vita. Di poco sopra, lo stradello termina presso uno slargo dove è stata realizzata un'area di sosta: di qui passeremo tornando. A monte del piccolo monumento, sempre ben tenuto, parte sulla sinistra il sentiero segnalato per le Prese di Sangano. La traccia, che ora si prende, segnata di rosso e di giallo, taglia il soleggiato pendio con un lungo, interminabile traverso, sempre in moderata ascesa che, oltre il pilone di S. Barbara, fatta la svolta ad un roccione, confluisce su una superiore traccia che sempre si prende verso monte subito attraversando una zona con molte rocce emergenti.

Ripreso il traverso, ancora fatta una svolta, di nuovo ci s'immette su una superiore traccia trovando, di poco avanti, l'indicazione del sentiero che porta direttamente al colletto alla base del monte Pietraborga, che si trascura, sempre proseguendo dritti per le Prese di Sangano.

Lungamente procedendo, ora quasi in piano,

oltrepassate delle panoramiche rocce dove in basso emergono gli edifici dismessi di quella che era la polveriera, aggirata una dorsale e lasciato il bivio per Vatan, fatte alcune svolte, riprende il traverso che porta alle successive numerose svolte, che consentono alla traccia di affrontare un ripido tratto, raggiungendo alla sommità un roccione sul quale in rosso troviamo la scritta "Verdina", riferita a un insediamento da tempo abbandonato seppellito dall'invadente vegetazione. Di poco avanti, una fresca sorgente avrebbe bisogno urgentemente di cure. Proseguendo, ora quasi in piano, ancora ci s'immette su una più ampia traccia, sullo stradello che congiunge appunto le Prese di Sangano alle case Verdina.

Le Prese di Sangano, sono composte da due nuclei abitativi distinti: Case Andruetto, Cà Andervet e Case Marone, Cà Maroun, ed è una borgata abitata da alcune persone tutto l'anno.

1 ora e 30 minuti c.ca dal parcheggio.

Tra il primo ed il secondo gruppo di case parte sulla destra uno stradello che porta sul crinale dove transita la traccia che conduce al colletto alla base del monte Pietraborga, mentre, fuori del secondo insediamento, presso un ampio slargo troviamo un bivio. Sulla sinistra una strada, passando per le Prese di Piossasco e per la chiesetta diruta della Madonna della Neve, porta al colle di Pre e poi, volendolo, sul Rubata Boe e sul monte S. Giorgio, mentre quella sulla destra, che si prende, porta in breve ad un bivio sul crinale tra questo versante e quello opposto.

Andando a destra, ovviamente si va sul monte Pietraborga transitando per un gigantesco ripetitore e per il sito con i menhir, mentre, prendendo a sinistra, subito si raggiunge un crocevia con molte indicazioni. Sulla sinistra un sentierino scende direttamente alle Prese di Piossasco, sulla destra uno stradello, ora acciottolato, porta al colletto di Damone: sarà la traccia che poi prenderemo per scendere a Pratovigero; dritti ci si immette invece sul David Bertrad, DB, che conduce alla Pera Luvera: e questo si prende.

Più avanti la traccia diventa sentiero;

portandosi sul lato di Cumiana, transita di poco sotto l'esteso, roccioso crinale della Montagnassa, sino al punto in cui, più avanti, sulla sinistra emerge la piatta vetta sulla quale sorge un'asta metallica con una rossa bandiera. Raggiunto e superato il punto segnalato dove parte l'impegnativo sentierino che s'abbassa al colle di Pre, si scende ancora di poco, sino a che la vegetazione si dirada e sulla sinistra emerge l'esteso ammasso roccioso della Pera Luvera, la Pietra del Lupo; si raggiunge il pilone votivo posto alla sua sommità, con l'ausilio di una cima che facilita l'accesso. Vista spettacolare verso la conca della Chisola, la cresta dalla Rocca Due Denti al Freidour e ancora oltre, la cerchia di monti che dalle Marittime va verso l'Orsiera. Poco più in là è visibile la chiesetta romanica in vetta al monte S. Giorgio.

30 minuti c.ca dalla Prese di Sangano.

Scesi, si ripercorre la traccia a ritroso sino al crocevia dove ora si prende a sinistra per il colle Damone, Da Mount, proseguendo sul DB. Il sentiero, ben segnato, coincide con un'ampia pista forestale, di recente acciottolata; s'abbassa inizialmente di poco per poi divenire pianeggiante una volta superata la fontana d'la Verna, dell'Ontano, raggiungendo più avanti le numerose indicazioni presso il colle dopo aver lasciato sulla destra il "Sentiero dei Celti che, raggiunto il crinale, termina al colletto alla base del monte Pietraborga. Al colle di Damone, lasciato il DB, si piega a destra scendendo alla borgata di Pratovigero per l'ampio stradello che in una ventina di minuti la raggiunge.

1 ora c.ca dalla Pera Luvera.

Oltre la chiesa e l'ultima casa posta sulla sinistra, parte sulla destra la "Direttissima" per il monte Pietraborga. Non segnalata alla partenza, ma sempre evidente, assai ripida per l'intera tratta, realizzata anch'essa a suo tempo per l'esbosco, sale faticosamente l'erto pendio guadagnando alla sommità il colletto sottostante le rocce del monte Pietraborga nel punto in cui troviamo una bacheca esplicativa. Da questo colletto facilmente si sale in vetta al monte, un ampio crinale dove a sinistra la vista s'apre ampissima dal Monviso al Rosa e ancora oltre, avendo in basso la piana di Giaveno e due occhi di cielo: i laghi di Avigliana, mentre sul lato opposto, quello dove sorge la Croce, la vista s'apre sulla città di Torino, sulla collina, sulla pianura e sulla cerchia di monti che vanno dalle Marittime al Monviso. Una facile cima per tutti, accessibile a tutti.

45 minuti c.ca da Pratovigero.

Di qui parte anche il sentiero che scende a valle percorrendo fedelmente il crinale est che dalla cima del monte scende al Cippo de Vitis e poi a Sangano. Segni gialli, rossi, spezzoni di banda segnaletica, ometti lo contraddistinguono. A tratti assai ripido, è da affrontare con una certa attenzione, specie con l'innevamento o col bagnato, quando la traccia si porta sul versante nord per aggirare delle rocce altrimenti impercorribili. Sempre evidente, raggiunto più in basso un panoramico poggio, si prosegue, sempre ripidi, anche quando la vegetazione si dirada nell'attraversare gli aridi pendii che contraddistinguono il tratto intermedio, guadagnando così con alcune svolte una depressione oltre la quale si risale alla Punta del Colletto, passando più avanti sotto un enorme traliccio elettrico. Quando appaiono i primi pini ancora si scende per un tratto; poi la traccia piega a destra e con percorso aggirante termina allo slargo presso l'area di sosta dove inizia lo stradello inghiaiato che



Sulla Pera Luvera si sale così!

scende a valle passando per il Cippo De Vitis e poi a Sangano. Segni gialli, rossi, spezzoni di banda segnaletica, ometti lo contraddistinguono. A tratti assai ripido, è da affrontare con una certa attenzione, specie con l'innevamento o col bagnato, quando la traccia si porta sul versante nord per aggirare delle rocce altrimenti impercorribili. Sempre evidente, raggiunto più in basso un panoramico poggio, si prosegue, sempre ripidi, anche quando la vegetazione si dirada nell'attraversare gli aridi pendii che contraddistinguono il tratto intermedio, guadagnando così con alcune svolte una depressione oltre la quale si risale alla Punta del Colletto, passando più avanti sotto un enorme traliccio elettrico. Quando appaiono i primi pini ancora si scende per un tratto; poi la traccia piega a destra e con percorso aggirante termina allo slargo presso l'area di sosta dove inizia lo stradello inghiaiato che scende a valle passando per il Cippo De Vitis, dove l'anello si chiude. Proseguendo si raggiunge al fondo la strada asfaltata percorrendo il breve tratto che riporta al punto in cui si ha lasciato l'auto.

Croce di vetta della Pietraborga



Due gemme tra i monti!

1 ora e 15 minuti c.ca dal monte Pietraborga.

VARIANTI:

Si può ascendere al monte Pietraborga, utilizzando un paio di alternative, evitando così di scendere a Pratovigero e affrontare la ripida "Direttissima" che dalla borgata porta in vetta.

1) Raggiunta la Pera Luvera, si torna indietro sino al quadrivio di strade e sentieri, e poi ancora sino al bivio per le Prese di Sangano, dove si prosegue lungo l'ampia traccia che, percorrendo il crinale, raggiunge il monte Pietraborga rasentando la recinzione del grande ripetitore e poi il sito dei Menhir.

2) Scesi al colle di Damone, si prende a destra il sentiero dei "Celti" che ripido guadagna il crinale dove proseguendo si raggiunge il monte Pietraborga sempre passando per il sito dei Menhir.

Beppe Sabadini

Opinioni sulle bacche di Goji

Le bacche di goji hanno avuto un importante boom all'inizio del millennio quando furono etichettate come cibo miracoloso e un alimento quasi magico (vengono infatti chiamate frutto della longevità).

Quanto c'è di vero in questo?

Le opinioni degli esperti sono davvero tante, ma tutti sono d'accordo nel pensare che le bacche di goji siano un ottimo super cibo e un valido aiuto per il nostro organismo, ma non miracoloso: assumere bacche di goji e mantenere un'alimentazione poco sana o non fare attività fisica (anche solo una passeggiata o qualche esercizio che stacchi il lavoro sedentario) porta pochissimi benefici, se non nessuno.

Vediamo quali sono le opinioni sulle bacche di goji.

Innanzitutto è da notare che le bacche di goji sono presenti anche nella famosissima dieta Dukan, quindi anche nel marketing moderno hanno un ruolo particolarmente rilevante.

Inoltre sono studiate e analizzate da anni e ormai esiste un'ampia bibliografia sulle bacche dell'Himalaya.

Un'opinione autorevole che arriva da Per Bjork, responsabile di Cien Por Cien Natural, impresa spagnola che importa bacche di goji direttamente dal Tibet. Per racconta di come alcune bacche vengano essiccate poco prima della scadenza per farne allungare la durata: purtroppo questo è dovuto al mercato



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

secondario cinese che non vuole rischiare di perdere soldi nel commercio delle bacche invendute.

Tante inchieste sulle bacche di goji sono state fatte anche a livello europeo ma sono sempre state andate a vuoto perché sono stati utilizzati parametri troppo alti per il calcolo di metalli pesanti e diserbanti, quindi anche alcune bacche che potrebbero essere dannose (vedi ad esempio chi commercializza bacche spacciandole per qualità Xing Dal, che NON ESISTE) rimangono in commercio a discapito degli utenti.

Cien Por Cien Natural, ad esempio, istituisce ogni anno una borsa di studio per studenti che vogliono continuare studi e ricerche sulle bacche di goji in Tibet per assicurarsi che la Yuthog (l'azienda patrocinata dal Collegio Medico Tibetano) continuino ad essere a norma e di qualità elevatissima.

David Wolfe, il guru del raw food (dieta del cibo crudo) elogia il goji in maniera straordinaria e lo inserisce sempre nelle diete che propone. A volte si cade in esagerazioni, come quando si dice che il goji ha 500 volte il contenuto di vitamina C di un'arancia. Non è affatto così: in valore assoluto (quindi non in peso) può arrivare al 500% di vitamina C in



più (cioè 5 volte) anche se, ovviamente, il peso di una bacca è molto inferiore a quello di un'arancia, quindi mangiando un'arancia se ne assume molta di più! Questo non toglie il fatto che le bacche di goji siano ricchissime di nutrienti!

Earl Mindell è un altro di questi esempi esagerati: in alcune interviste in diretta televisiva sostenne che il goji poteva curare il cancro.

Queste dichiarazioni, oltre ad essere pericolose per la salute delle persone che ascoltano, danneggiano anche l'immagine del goji e il mercato che lo commercializza!

Il goji è un alimento straordinario e, abbinato ad una dieta corretta e ad uno stile di vita sano, può aiutare a prevenire alcuni meccanismi che alla lunga potrebbero favorire l'insorgere di cellule tumorali. Sicuramente non cura il cancro.

Il goji è sicuramente un ottimo super cibo, ma bisogna fare attenzione a chi esagera descrivendolo un alimento miracoloso

Tutta la verità sulle bacche di Goji

Sulle bacche di goji si è detto, scritto, discusso.

Eppure spesso non si riesce a riconoscere tutta la verità sulle bacche di goji.

Considerato l'indiscusso apporto benefico che queste bacche danno al nostro corpo, il mondo del marketing si è fiondato su questo prodotto asiatico e ci ha costruito sopra leggende e storie, peggiorando di molto la situazione. Basterebbe dire solo la verità e già sarebbero un supercibo sensazionale.

Il vero nome delle bacche di goji, intanto, è *Lycium Barbarum* attribuito da Linneo nel suo *Species Plantarum*.

Per tanto tempo si è pensato che il nome *Lycium* derivasse dal greco *Lycos* (lupo), tanto che gli inglesi hanno dato a queste bacche il nome *wolfberry* (bacche del lupo, appunto).

Il nome, invece, potrebbe trarre origine da *Lykon*, un succo medicinale preparato con estratti di radici e bacche che serviva a curare

malattie, soprattutto quelle della vista.

Altra teoria è che derivi dalla regione della Licia, nell'Anatolia Meridionale. La parola *goji*, invece, è un'approssimazione occidentale della parola cinese per bacca, cioè *gǒuqǐ*.

Le bacche di goji sono sempre state utilizzate nell'antichità, sia nella Medicina Tradizionale Cinese (sembrano essere citate già da Shen Nong, imperatore cinese del 2800 a.C. e grandissimo esperto di erbe medicinali) che nell'alimentazione europea.

Ci sono tracce della presenza delle bacche di Goji nella storia dell'Italia meridionale, in Grecia e in altre parti dell'Europa. Ad esempio è interessante riportare che in Inghilterra la pianta del goji viene anche chiamata *la pianta da te del Duca di Argyll*, perché nel XVIII sec. fu regalata a tale Duca una pianta di goji, ma, per errore di etichettatura, non fu chiamata con il suo nome ma scambiata per una pianta di te.

Ancora oggi nel sud dell'Inghilterra si possono trovare arbusti spontanei di goji.

Il vaso di Pandora è stato scoperto quando tale Earl Mindell, per promuovere il succo di goji che stava vendendo nel suo marketing multi level, disse, pubblicando anche un libro a proposito, che il goji era una cura contro il cancro, riportando anche ricerche scientifiche, in realtà mai esistite.

Da quel momento si è scatenata una vera e propria guerra per quanto riguarda le proprietà del goji: ho già detto che è un ottimo alimento, ha tantissime qualità, ma sicuramente non cura il cancro!

Può aiutare determinati processi cellulari che portano, alla lunga, alla formazione di cellule tumorali, ma non è un elisir e non basta mangiare qualche bacca per essere fuori pericolo.

Vero è che assumere costantemente goji può diminuire la formazione di radicali liberi (o meglio, può aiutarne il contenimento, soprattutto nei fumatori) ed è anche vero che l'apporto di Vitamina C presenti nelle bacche è altissima, circa il 500% rispetto alla stessa quantità di un'arancia.

Perché, dunque, far diventare il goji un alimento miracoloso?

Non bastava quello che già, veramente, ha?

bacche di Goji

“ il frutto di Lunga Vita ”

Da tempi antichi i tibetani ne apprezzano le qualità nutrizionali e terapeutiche.

Le popolazioni himaliane sono tra le più longeve al mondo...



Inoltre, un'altra leggenda sul goji è che sia un prodotto esclusivamente tibetano. Ecco questo non è del tutto esatto, anche se è vero che il Collegio Medico Tibetano produce del goji di altissima qualità e controlla la sua commercializzazione fuori dal paese.

Una problematica abbastanza grave è la presenza di metalli pesanti e pesticidi nel goji di provenienza cinese, anche se l'UE e altri enti si stanno già muovendo per ovviare a questo problema.

Non è sicuramente tutta la verità sulle bacche di goji, ma almeno è un inizio e un tentativo di districarsi in mezzo a tutte queste leggende sul super cibo.



Alessandro Armuschio

fonte: www.article-marketing.it



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

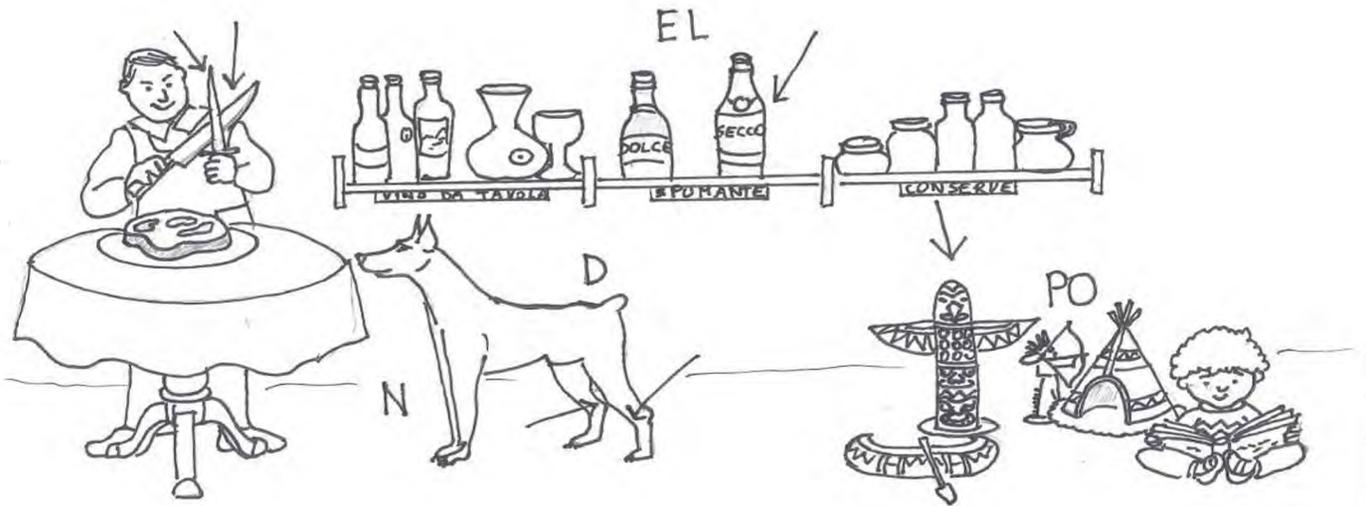
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



ANAGRAMMI ILLUSTRATI

(Ornella)

REBUS: 10,3,6,5



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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

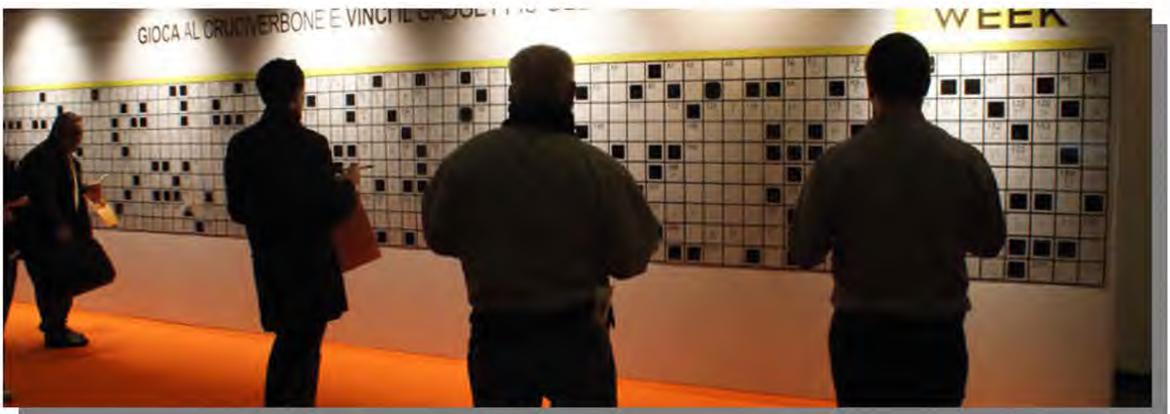


ORIZZONTALI:

1. Uccide ripetutamente
10. Agnese in Spagna
11. Aria dantesca
12. Allenatore di una squadra
15. Composta, eterogenea
16. Utensile costituito da una lama di acciaio dentata
18. Il noto... de' Tali
19. Bevanda del pomeriggio
21. Il capoluogo di regione della Sicilia
23. Un provvedimento emanato da una pubblica autorità
25. Breve parola d'obiezione
26. Rubrica televisiva contenente brevi di cronaca
27. Stato Avanzamento Lavori
28. Ha un difetto della vista
29. Targa di Bari
31. Piccolo insetto coleottero le cui larve scavano gallerie nel legno
33. Ha formato coppia con il comico Gian
34. Sono state sostituite dall'euro
35. Piccoli soprammobili ornamentali
38. Diritto di godere per almeno vent'anni di un fondo altrui
40. Custodisce raccolte d'arte
41. Gruppo di persone che collaborano insieme

VERTICALI:

1. Il principale fiume della Sicilia
2. Ente Nazionale Idrocarburi
3. Restituito, dato indietro
4. Istituto in breve
5. Il colpo risolutivo del pugile
6. Componimenti poetici medievali
7. Rapido, veloce
8. Salita molto ripida
9. Ciò che esiste nella sua totalità
13. Incoscienti, tramortiti
14. Rapporti con più persone
15. Impasto di albume d'uovo con mandorle pestate e zucchero
17. Uomo con una mente eccezionale
20. Un'opera in quattro atti di Verdi
21. Lo... stop nell'automobilismo
22. Vasta distesa d'acqua
24. Il nome dell'attrice napoletana Palumbo
25. Costituisce l'arredamento di una casa
27. Saluto di origine araba
30. Automobile Club d'Italia
32. Elemento del patrimonio
33. Fiori con le spine
36. L'invito del sacerdote a fine Messa
37. Appiglio d'alpinista
39. Dario tra i Nobel letterari

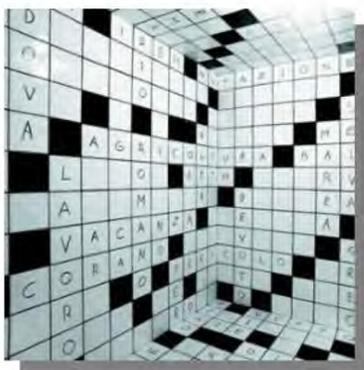


CRUCIVERBA CON SCHEMA

(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			43						

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

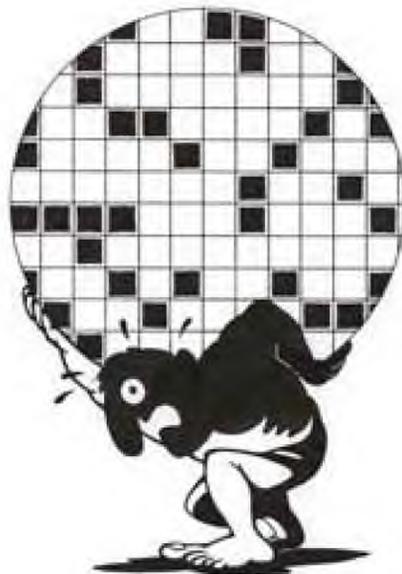


ORIZZONTALI:

1. Catena montuosa sudamericana
5. Aeronautica militare
7. Fanno appalti insieme
11. Non hanno un padrone
13. E' situato nel Berkshire
14. Equivalva ai din
15. E' tra Ott e Dic
16. Un lato senza pari
17. Forma un ampio delta
18. Poco fitti
20. Precede la gi
22. Possono valere due o tre punti
24. Formazione di materia grigia nel cervello
27. Articolo maschile
28. Irresistibilmente sospinti verso...
29. Manca al bugiardo
31. Parata in mezzo
33. Una bella famiglia Orfei
34. Copricapo
35. Agenzia Provinciale Turismo
36. Rasato, interamente pelato
38. Allegare, rifinire, munire di...
41. Sono uguali in teti
42. Articolo romanesco
43. Crudele violenza, strage

VERTICALI:

1. Fu dedicato da Augusto nel 9 A.C. alla pace
2. Sporge dal volto
3. Contiene informazioni genetiche
4. Congiunzione
5. Alpinismo giovanile
6. Componenti del governo
7. Durezza nel giudicare, intransigenza
8. Nel bel mezzo della moto
9. Dà una mano in casa
10. Non rotto
12. Località termale in provincia di Padova
18. Ce ne sono diurni e notturni
19. Si contrappone alla sinistra
21. E' stata fondata l'11 luglio 1899
22. E' Cremona sulle targhe
23. E' utilissimo in campagna
25. Sede di Dei
26. Cassetti
30. un possessivo francese
32. Gas dell'aria
34. Una delle sette
35. Soccorre chi è in panne
36. Un esame medico
37. Fratello di Cam e Safet
39. Sono in rara uguali
40. Le consonanti delle dosi

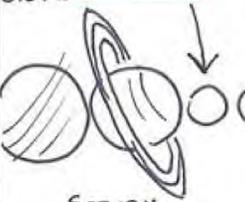


Le soluzioni dei giochi del mese di FEBBRAIO

REBUS CON VARIAZIONI

Trovate i nomi dei soggetti illustrati nelle vignette e anagrammate le 10 parole.

Le iniziali delle parole anagrammate, prese nell'ordine delle vignette, daranno il nome di una delle vette più alte (m.3558) delle Alpi Retiche, tra Lombardia e Trentino.

<p>Postali</p>  <p>Pistola</p>	<p>Riposti</p>  <p>Spirito</p>	<p>Eterno</p>  <p>Tenore</p>	<p>Sorgente</p>  <p>Stregone</p>	<p>Arnold</p>  <p>Londra</p>
<p>Nuora</p>  <p>Urano</p>	<p>Evoluti</p>  <p>Uliveto</p>	<p>Lumino</p>  <p>Mulino</p>	<p>Liana</p>  <p>Alani</p>	<p>Assedio</p>  <p>Odissea</p>

Soluzione:

P.ostali, **R**.iposti, **E**.terno, **S**.orgente, **A**.rnold, **N**.uora, **E**.voluti, **L**.umino, **L**.iana, **A**.ssedio = **PRESANELLA**

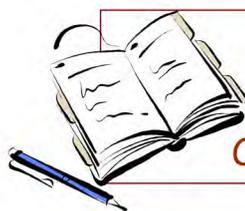


1	A	P	P	E	S	O	6	I	S	A	A	C	9
10	R	O	S	A	11	R	A	M	I	12	A		
12	T	E	C	A	13	N	A	T	A	14	S	N	
15	A	G	O	16	P	E	D	A	G	17	G	I	O
18	N	U	19	A	L	T	E	20	R	O	M	A	
21	A	S	T	R	O	23	T	R	I	B	U	24	
25	T	E	T	T	O	26	E	T	I	L	E	28	
29	S	A	L	I	30	N	O	D	O	32	T	A	
33	P	R	O	G	N	O	S	I	35	Z	A	C	
36	O	E	37	L	O	R	O	38	F	I	N	O	
39	S	M	I	N	E	40	S	E	T	E	41		
41	I	G	L	O	O	42	A	L	Z	A	I	A	



1	A	L	C	I	N	O	O		E	C	C	O			
11	M	A	M	M	A	L	U	12	C	C	H	I			
13	O	C			14	S	E		I		15	I	N	16	G
17	S	C	18	I	A		20	A	21	R	A	R	E		O
	23	I	N	S	E	M	I	N	A	T	I		25		
26	C	O	N	S	T	I	T	U	T	I	O		27	N	
	R			28	I	N	D	I	R	E		29	D	O	
	30	V	E	L	I	E	R	O		32	S	U	V		
33	G	E	R	L	A		A		34	S	E	R	E		
35	A	R	M	A		36	F	R	E	T	T	A		37	
	38	D	E	R	O	39	S	S	I		40	T	R	E	41
42	D	E	S	E	R	T	I		43	N	O	E	L		





Prossimi passi Calendario delle attività UET

Marzo pazzerello...

Il proverbio popolare è noto: “marzo pazzerello, guarda il sole e prendi l'ombrello!”.

Da sempre marzo è un mese in cui ampia è la variabilità del tempo meteorologico.

Ciò nonostante, l'attività di **sci di fondo**, prosegue il suo programma con:

- l'ultima lezione dei corsi prevista per **domenica 8 marzo a Bagni di Vinadio**,
- la gita sociale in Francia a **Bessan**, nel paradiso dello sci di fondo, organizzata per **domenica 15 marzo 2015**;
- l'uscita dedicata alla **merenda sinoira e alla consegna degli attestati di partecipazione** ai corsisti programmata per **domenica 22 marzo 2015**.

Come già avvenuto nei mesi precedenti, segnaliamo che le destinazioni potranno variare a seguito delle verifiche degli accompagnatori in relazione al meteo e alle condizioni nivologiche del momento.

Come sempre, ogni aggiornamento lo troverete sempre sul sitoweb UET.

Il **programma di escursionismo invernale con racchette**, nel mese di marzo, è piuttosto intenso, quasi a recuperare la mancanza di neve dei mesi precedenti.

Sono previste:

- l'uscita di due giorni per **sabato e domenica 7 e 8 marzo al rifugio Maria Luisa** in Val Formazza con programmata la salita al passo S. Giacomo e durante il pomeriggio di sabato le prove ARTVA e di autosoccorso in valanga;
- la **domenica 22 marzo 2015**, in località scelta il venerdì sera precedente la gita in base alle condizioni meteo e nivologiche;
- la **festa sociale di fine attività alla Capanna Gimont in Valle Susa** prevista per **domenica 29 marzo 2015**.

Come lo scorso anno, per l'uscita di domenica 22 marzo, abbiamo deciso di non definire preventivamente la meta in modo da 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, per la festa sociale di fine attività, prevista per **domenica 29 marzo alla Baita Gimont in Alta Valle Susa**, che è indispensabile iscriversi con anticipo di almeno due settimane. Ci permetterete di organizzare al meglio l'uscita e potrete godere maggiormente di un migliore trattamento per il pranzo di fine attività.

Da sempre consideriamo importante la formazione non solo dei capi gita e degli aiuti accompagnatori, ma anche dei partecipanti, rendendoli più consapevoli dell'ambiente montano invernale.

Pertanto abbiamo voluto programmare per **venerdì 13 marzo h. 21 al Centro Incontri Monte dei Cappuccini una serata sulle Alpi Occitane**. Valter ci intratterrà sulla geologia delle Alpi occitane.

Vi aspettiamo!

Laura Spagnolini

Carissimo Uetino

Ti invitiamo a partecipare

all'Assemblea generale dei soci UET

che si terrà

VENERDI' 10 aprile 2015 alle ore 21

presso la Sala degli Stemmi del

Centro Incontri del Monte dei Cappuccini Salita al CAI Torino, n. 12.



Prossimi passi
Altri Eventi



L'anno sociale 2014 è stato per l'Unione un periodo molto intenso, ricco di attività, invernali ed estive, impegnativo per i lavori che hanno portato alla realizzazione delle camerette al Rifugio Toesca e per i notevoli sforzi volti al rilancio della rivista L'Escursionista.

Anche sul piano istituzionale, l'Unione ha rivisto la sua organizzazione elaborando un regolamento che tenga conto dell'evoluzione dell'attuale mondo associativo e, nel contempo, che risponda il meglio possibile alle sue nuove necessità di sviluppo.

Convinta che il suo storico motto "Nec descendere nec morari" sia sempre e più che mai attuale, con l'Unione Ti invitiamo ad intervenire a questo momento statutario importante nella vita sociale UET.

Al fine di adempiere alle nuove disposizioni regolamentari, si terrà un'ASSEMBLEA STRAORDINARIA sul seguente punto:

- Regolamento organizzativo, regolamento contabile e disposizioni sulle attività dell'Unione.

Seguirà l'Assemblea ORDINARIA sui seguenti punti:

- 1) relazione sociale del Presidente sull'attività 2014 e sui programmi 2015;
- 2) relazione dei Responsabili sull'andamento di ciascuna attività svolta nel 2014 e nuove proposte per l'anno in corso;
- 3) approvazione del rendiconto relativo all'anno sociale 2014;
- 4) nomina dei candidati al Consiglio Direttivo;
- 5) varie ed eventuali.

Ai sensi del regolamento dell'Unione, hanno diritto al voto i suoi soci in regola con la quota sociale dell'anno in corso, come da elenco che verrà depositato prima dell'apertura del seggio. In particolare, la tessera CAI scade con il mese di marzo 2015 e, pertanto, qualora non avessi già provveduto al rinnovo, Ti invitiamo a provvedere anche durante questa serata.

Ti salutiamo e Ti aspettiamo **VENERDI' 10 aprile p.v. h. 21.00.**

Il Presidente ed il Consiglio direttivo UET

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.

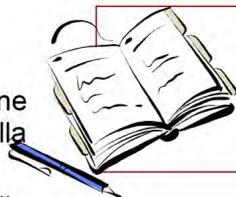
Per i minori, autorizzazione scritta dei genitori.

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

5 DIC	PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2014-2015
11 GEN	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m. 450 h. 2,30 PADOVAN MONICA – INCERPI VALTER BEGAMASCO FRANCESCO
24 25 GEN	RIFUGIO GATTASCOSA M. 1993
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
08 FEB	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m. 500 h. 2,30/2,50 INCERPI VALTER – TRAVERSA GIOVANNA SPAGNOLINI LAURA
13.FEB	PREPARAZIONE E CONDUZIONE DI UNA GITA IN AMBIENTE INNEVATO
	TRAVERSA GIOVANNA – MURA ALBERTO PADOVAN MONICA
22 FEB	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m 650 h. 3,00/3,30 MURA ALBERTO – PADOVAN MONICA BIOLATTO DOMENICA

07 08 MAR	RIFUGIO MARIA LUISA M 2157
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
13 MAR	ALPI OCCITANE – Geologia delle alpi occidentali
	VALTER INCERPI
22 MAR	LOCALITA' DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO
MR/WT2 DISLIVELLO TEMPO CAPOGITA RESPONSABILE	LOCALITA' DA DESTINARSI m 700 h. 3,30/3,50 PADOVAN MONICA – INCERPI VALTER SPAGNOLINI LAURA
29 MAR	FESTA DI FINE ATTIVITA' BAITA GIMONT M. 2035
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 Tronca – 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
info@uetcaitorino.it

PRESIDENZA

Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678 laura.spagnolini@alice.it

DIREZIONE

Luca Motrassini (AE/EAI) – 338.7667175
011.9133043 lmotrassini@alice.it

SEGRETERIA

Daniela Rossini – 347.6265330
drossini77@gmail.com

COORDINAMENTO TECNICO

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

Coordinamento

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

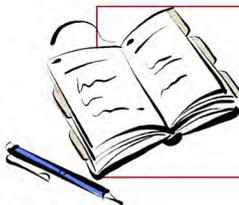
La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dalle gite sociali coloro il cui comportamento possa compromettere il buon esito delle uscite.

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		
1 DEBOLE		TRACCIA
2 MODERATO		FASCIA 20-30 m SULLA TRACCIA
3 MARCATO		PENDII CHE INSISTONO SULLA TRACCIA
4 FORTE		TUTTI I VERSANTI ANCHE NON SULLA TRACCIA
5 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

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



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

mail: 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.



Sezione di Torino - Sottosezioni Chieri e Uet

6° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Per ragazzi dagli 8 ai 16 anni

PRESENTAZIONE Venerdì 13 Marzo 2015

in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

PROGRAMMA 2015

29 Marzo RIFUGIO TRONCEA (1915m)

Muoversi con le racchette da neve per ammirare gli incantevoli paesaggi innevati

19 Aprile PUNTA ARBELLA (1870m)

Panoramica e gratificante salita fra boschi, pascoli e dorsali

10 Maggio GROTTA PARCO DEL CAUDANO

Affascinante avventura, con guida, in ambiente ipogeo

24 Maggio FALESIA SAN LEONARDO

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

14 Giugno LAGHI DELLA SELLA (2331m)

Bella escursione di medio impegno in ambienti incontaminati

4-5 Luglio ALBARON DI SAVOIA (3638m)

Impegnativa ma soddisfacente salita in ambiente d'alta quota

5-6 Settembre GIRO DELLA PUNTA TRE VESCOVI (2503m)

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

20 Settembre ALTA LUCE (3185m)

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



PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 348.4125446 - LUCIANO GARRONE 348.7471409

NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:

CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30

TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it



Color seppia
Cartoline dal nostro passato



*Castello Malgrà di
Rivarolo
13 aprile 1924*

*Inaugurazione del
gagliardetto della
Sezione
Canavesana UET
(foto P. Crocetti,
tratta da
"L'Escursionista"
luglio 1924)*

*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

marzo 2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013