



I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

giugno 2015

Gita intersezionale LPV sull'Alta Via Baia del Sole

Tra cielo e mare, 500 persone

Riflessioni sui modelli turistici

E sulle politiche di sviluppo sostenibile nelle Terre Alte

L'uomo selvatico

Che sapeva fare il formaggio

Spirit Fulet

Dai Bernardino... camminal

Nuvole, fame e vipere

La grande avventura di Federico (parte prima)



Anno 3 – Numero 24/2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013





Cambiamenti benvenuti quando sostenibili

Ripetiamo sempre che tutto sta cambiando, effettivamente in pochi anni, vi sono stati cambiamenti veramente importanti.

Pochissime persone 30 o 40 anni fa avevano un telefono cellulare e forse il telefono fisso non era presente in tutte le case. Ora tutti abbiamo almeno un telefono cellulare e con questo telefoniamo e mandiamo SMS in tutto il mondo, facciamo fotografie, spediamo e-mail, tutte cose impensabili alcune decine di anni addietro.

Anche andando in montagna notiamo che la natura si è modificata; questi cambiamenti possono essere dovuti alla presenza dell'uomo o alla sua assenza.

Camminando possiamo vedere come molte opere dell'uomo creano problemi alla natura; gli sbancamenti, con mezzi meccanici per costruire strade senza sostenere il terreno con muretti e senza posizionare bene i massi smossi, provocheranno, con le piogge e il disgelo, smottamenti e frane.

Se questi lavori, agevolando l'attività locale e consentendo al contadino di arrivare più facilmente ai suoi prati o al montanaro di raggiungere la sua baita, sono giustificabili, sono però meno accettabili quando finalizzati al solo turismo.

L'ambiente montano deve essere rispettato; non è giusto calpestare i prati per raccogliere fiori che saranno appassiti prima di arrivare in città; ricordiamo che i montanari hanno bisogno di questa erba per i loro animali.

Troppi turisti non educati portano inquinamento con rifiuti lasciati nel prato e con rumori che disturbano gli animali selvatici e domestici.

Quante volte abbiamo trovato, anche in alta montagna, bottiglie o lattine lungo il sentiero, nascoste sotto un cespuglio o dietro un grosso masso!

Penso che noi escursionisti soci del CAI dovremmo dare l'esempio e oltre a non lasciare in giro fazzoletti di carta o mozziconi di sigarette, dovremmo raccogliere questi rifiuti e portarli a valle.

L'assenza dell'uomo porta al rimboschimento del prato, ovvero le piante pioniere, betulle, rovi etc. occupano il prato trasformandolo in bosco.



Sezione di Torino



CAI 150
1863 • 2013



Durante l'escursione se osserviamo l'ambiente che attraversiamo, noteremo dei terrazzamenti sostenuti da muretti di pietra, invasi da piante di ogni genere. Questi un tempo erano coltivati a segala o ortaggi ecc. e l'uomo faceva questi terrazzamenti per trattenere la terra che altrimenti la pioggia avrebbe portato più a valle.

Anche molte baite che vediamo nei boschi, un tempo non erano così nascoste dagli alberi; le case erano sempre costruite in luoghi soleggiate, perché il sole doveva scaldare la casa ed i suoi abitanti.

Tutte queste piante sono cresciute dopo che la casa è stata abbandonata; se osserviamo attentamente, possiamo vedere delle vecchie piante da frutto, meli, ciliegi e il sempre presente frassino.

Questa pianta, non più capitozzata come un tempo, la troviamo vicino a tutte le baite perché veniva usata come legname da costruzione, legna per il camino e le foglie date in pasto alle mucche, capre, pecore, conigli.

A quote più elevate in estate, notiamo splendidi pendii completamente rivestiti di rododendri; forse un tempo queste piante non erano così numerose perché il pastore avendo bisogno del prato estirpava le nuove piantine. In inverno questi arbusti sono veramente pericolosi in quanto costituiscono un piano di scivolamento della neve.

Impariamo quindi ad osservare l'ambiente dove camminiamo sia in montagna o nei boschi ed avremo molte informazioni utili per la nostra escursione e per la nostra cultura.

Domenica Biolatto



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 3 – Numero 24/2015
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, Sergio Vigna

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

Sommario giugno 2015

Gita intersezionale LPV sull'Alta Via Baia del Sole	05
L'uomo selvatico	08
Riflessioni sui modelli turistici e sulle politiche di sviluppo sostenibile nelle Terre Alte	11
Le tre comari	14
La "Sagra degli Gnocchi"	16
Spirit Fulet	19
Un anello da Valdellatorre per la Madonna della Bassa ed il colle della Portia	22
Conoscere e superare l'ansia, la paura e gli attacchi di panico	26
Nuvole, fame e vipere (Parte prima)	29
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	33
Strizzacervello	34
Giugno allarga il pugno...	41
Programma 2015 di Escursionismo Estivo	42
6° Corso di Alpinismo Giovanile	45
Escursione nella collina torinese	46
Convegno Nazionale sull'Escursionismo	47
Color seppia	49



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

rivista.escursionista@uetcaitorino.it



Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo

Gita intersezionale LPV sull'Alta Via Baia del Sole Tra cielo e mare, 500 persone

Ci siamo!

Il 17 maggio è finalmente arrivato, la data della gita primaverile intersezionale che porterà le Sezioni CAI di Liguria-Piemonte-Valle d'Aosta sul bellissimo percorso dell'Alta Via della Baia del Sole, che partendo da Albenga e passando per il Santuario Madonna della Guardia sulla cima della monte Tirasso ci consentirà infine di scendere sulla splendida Alassio.

Da settimane stavo attendendo con impazienza questa gita, soprattutto dopo aver "mancato", il 25 di aprile scorso, la bella salita al Santuario organizzata dalla mia parrocchia Santa Matilde di Andora, salita sviluppata dalla valle del Merula con partenza dalla frazione San Pietro... ma non importa, oggi recupererò!

La giornata è splendida, non una velatura nel cielo ed una temperatura che ben promette per le prossime ore.

Il ritrovo è in Albenga, zona Vadino, caserma Piave, luogo che verificato il giorno prima durante una mia "ricognizione" sabatina, ben si presta a ricevere le tante sezioni CAI che provenienti dalle tre regioni parteciperanno a questa gita-evento.

Ed in effetti, alle ore 9 del mattino il punto di ritrovo è letteralmente invaso da simpatici escursionisti CAI provenienti da ogni dove: Garessio, Ceva, Alba, Savigliano, Mondovì, Cuneo, Fossano, Torino, Lanzo Torinese, Novara, Verbania, Gravellona Toce, Varallo Sesia, Aosta, e poi naturalmente le Sezioni CAI della Riviera dei Fiori al gran completo... insomma impossibile elencarle tutte e soprattutto fare una conta precisa dei partecipanti che valuto essere sulle 500 persone.

E' quindi uno straordinario "colpo d'occhio" quello che si presenta a tutta la città di Albenga, sorpresa da questa gioiosa invasione di escursionisti attrezzati di tutto punto e con un abbigliamento non

esattamente conforme a quello che ti aspetteresti di vedere in una località di mare.

Partiamo, Sezione dopo Sezione, in un unico lunghissimo serpentone umano, inerpicandoci su per un' infinito numero di scalini dapprima ed una ripidissima stradina residenziale dopo, che in pochi minuti ci porta all'imboccatura di una pista sterrata dalla quale si svilupperà il nostro percorso vero e proprio.

L'aver guadagnato in pochi minuti quel tanto di quota che serve per imboccare il sentiero, già ci regala una panoramica sulla sottostante Albenga che ben si presta ad essere fotografata come una delle più belle "cartoline" che porteremo con noi a casa a ricordo di questa giornata.

Ed intanto il sole sale in tutto il suo splendore e... calore, pretendendo la comparsa delle prime creme solari e copricapo estivi.

Il sentiero che percorriamo, sottostante alla piccola cima del monte Rosso (chiamato dagli albenganesi o ingauni... semplicemente il "Monte"), è un lunghissimo traverso che si immerge nella macchia mediterranea di questo tratto di Ponente ligure, offrendoci scorci di straordinaria bellezza verso il mare e la sottostante isola della Gallinara, sirena di rara bellezza che emerge dal mare nel tratto tra Albenga ed Alassio ed a cui è impossibile resistere senza metter mano alla macchine fotografiche.

Sole, mare, profumi di fiori e piante selvatiche è quanto i nostri sensi percepiscono ancor prima della modesta fatica che i tratti di leggera salita del sentiero talvolta impongono.

Un percorso di un paio di chilometri su questo tracciato e poi, in prossimità del monte Bignone, ecco comparire laggiù sulla costa il porto di Alassio al riparo del promontorio di Capo Santa Croce.

Ed ancora, dopo qualche centinaio di metri percorsi sul sentiero che ora piega in direzione della punta Vegliasco (o punta "Pisciavino" secondo il toponimo locale) si rivela anche Alassio, regina della Baia del Sole che si mostra ai nostri occhi per l'intero suo sviluppo da Capo Santa Croce a Capo Mele.

Segue un piccolo dislivello e guadagnamo la "sella" del Monte Bignone, in prossimità della

quale, volgendo lo sguardo a sud-ovest, intravediamo la cima del Monte Tirasso sulla cui sommità svetta il Santuario Madonna della Guardia, vera meta della nostra gita.

Dalla sella del Monte Bignone, il percorso che ci porterà al Santuario è un altro sentiero di estrema bellezza, che si immerge in una natura selvaggia colonizzata alternativamente (a seconda delle esposizioni al sole e dei versanti) da boschi di faggio, rovere, ginepro (alcuni cresciuti a dismisura) e qualche pino marittimo.

Sbuciamo sulla strada asfaltata in prossimità degli ultimi tornanti che conducono al Santuario, ma qui, indirizzati dalla vigile organizzazione del CAI di Albenga che ci aspetta e che presidia l'imboccatura del tratto finale del sentiero, ci reimmergiamo nel verde per superare con uno "strappo" finale gli ultimi metri che ci separano dal Santuario Madonna della Guardia.

Entriamo infatti nel perimetro territoriale del Santuario da un ingresso secondario (forse aperto appositamente per noi) e non occorre molto tempo per accorgersi di essere entrati in un'altra dimensione meno fisica e più spirituale della nostra gita.

Gli ultimi passi che ci separano dal piazzale del Santuario li facciamo immersi in un bosco di cipressi, altissimi e severi, che dall'alto ci guardano quasi invitandoci ad avere rispetto del luogo in cui ci troviamo.

La spiritualità di questo posto si respira nell'aria e nonostante la chiassosa presenza delle centinaia di escursionisti che adesso come formiche ne invadono gli spazi, non occorre una particolare sensibilità per accorgersi che qui è presente qualcosa di più, qualcosa di più alto, qualcosa che ti affranca l'anima e rasserena le ansie della tua vita quotidiana: è la Madonna della Guardia che veglia su tutti noi.

Il mio primo desiderio ora, toltomi lo zaino dalle spalle, non è quello di dedicarmi alle necessità del corpo ma piuttosto a quelle della mia anima interiore: entro nel Santuario e ringrazio la Madre Santa per il dono di questa bella giornata, raccomandando a Lei la mia famiglia, i miei amici uetini, i tanti amici CAI oggi presenti e che non conosco.

Seguono quasi due ore di simpatica e



conviviale pausa pranzo, in cui c'è tempo per ristorarsi, ridere e scherzare con gli amici, conoscerne di nuovi e fare qualche bella fotografia di gruppo.

Ma Alassio resta sempre laggiù, neppure tanto vicina per la verità ed a malincuore bisogna convincersi che è ora di scendere, per un sentiero che si rivelerà "infinito", faticosamente gradinato (le borgate tra Moglio ed Alassio ce le faremo tutte... nessuna esclusa) e sotto un sole ormai impietosamente caldo sopra le nostre teste.

Arriviamo infatti abbastanza "abbrustoliti" (io in particolare) alle porte di Alassio, e qui giunti, mentre alcuni gruppi CAI (quelli arrivati in mattinata ad Albenga via autopulman gran turismo) si sono intelligentemente organizzati per un loro "recupero" già in loco, noialtri, che invece abbiamo automobili e mezzi vari di locomozione lasciati in Albenga, dobbiamo ancora completare l'anello tornando fin là usando i mezzi pubblici.

Ma poiché a conti fatti, il bus sull'Aurelia per Albenga passerà da Alassio non prima di 30 minuti, abbiamo tutto il tempo per "imbucarci" in una gelateria del "budello" (gli eleganti turisti di Alassio ci osserveranno sfilare con zaini, scarponi e bastoncini con un po' di diffidenza in effetti...) e rinfrescarci con qualcosa di "gelido" al termine di questa bellissima e caldissima gita.

Ci credereste mai che oggi abbiamo fatto quasi 14 chilometri sotto un sole cocente e 34 gradi?

Ad maiora, CAI !

Mauro Zanotto

L'uomo selvatico

Nessuno sapeva di dove l'ommo sarvadzo fosse giunto. Aveva corporatura massiccia, capelli arruffati e fulvi, e sul petto villosa gli scendeva una folta barba incolta.

Solitario e scontroso, ma buono di cuore, si era stabilito ai piedi della Becca, in un riparo tra le rocce, sopra gli spiazzetti erbosi un tempo ricoperti dai ghiacciai.

La gente del paese diceva che viveva nella casa dell'Eura, che significa vento: perché lassù spesso l'aria soffiava con violenza inaudita.

Allora il selvaggio si rintanava, chissà dove. E così nacque il proverbio: "Quando piove piove, quando nevica nevica, ma, quando tira vento, meglio è fare come l'uomo selvatico, e nascondersi".

Si risapeva che, nei pressi dell'abitabile caverna, il solitario del Cervino si serviva di altre piccole grotte; ma nessuno aveva idea di come trascorresse il tempo lassù, con la sola compagnia degli animali.

Un giorno un montanaro, che si era spinto fino alla petraia, vide che, dopo aver munto le bestie, compiva operazioni sconosciute alla gente del posto.

<<Che stai facendo?>>, domandò stupito.

Perché i paesani, a quel tempo, non sapevano fare burro e formaggi.

<<Entra>>, invitò il casaro, continuando a versare il latte in un paiolo con un imbuto, in cui aveva messo un ciuffo di licheni, per trattenere le impurità.

<<Il latte va trattato con rispetto, se se ne vuole ricavare qualcosa.>>

<<Che cosa ne vuoi tirare fuori?>>

<<Assaggia>>, disse il selvaggio, offrendo al visitatore una fetta di toma tagliata da una forma appoggiata su una sporgenza di pietra. <<Si conserva a lungo, senza andare a male.>>

<<Buono>>, approvò l'altro. <<Mi piacerebbe imparare.>>

<<Torna domani alla stessa ora, e ti farò vedere quello che so fare.>>

Salirono in parecchi alla grotta dell'Eura, perché si era sparsa la voce.



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Davanti al gruppetto curioso l'uomo selvatico levò con una mestola la panna affiorata sul latte colato il giorno prima; la versò in una bacinella, e di lì in una zangola stretta e allungata, con il coperchio forato nel mezzo, attraverso il quale passava un bastone, infilato in un disco bucherellato.

Tirò su e giù il manico per una buona mezz'ora, spiegando: «Così la panna si scuote, passando sopra e sotto la rotella, e il grasso si addensa».

Quando fu il momento, scoperchiò la zangola, trasse fuori il burro che si era formato, lo lavò, lo palleggiò tra le mani per rassodarlo, lo marchiò con una paletta di legno, su cui erano scolpiti il sole e la luna, e, per finire, lo avvolse in foglie fresche.

<<A che serve?>>, domandarono stupiti gli astanti.

<<Sostituisce il grasso di maiale, per friggere uova, funghi e verdure. Dal latte scremato, poi, potete trarre un ottimo formaggio.>>

Lo lavorò nella grotta, in un paiolo agganciato a una catena sospesa sul focolare con un congegno, grazie al quale anche una persona sola poteva facilmente spostare la caldaia.

Si lavò mani e braccia e controllò la temperatura del latte, immergendovi due dita.

<<Se si scalda troppo, il formaggio risulta stopposo; se troppo poco la toma si allarga nella forma tanto che non la si può più tirare fuori.>>

Tolto il recipiente dal fuoco, il casaro lo coprì con una coperta, per non farlo raffreddare; poi prese in un vaso un briciolo di caglio, che con il pollice stemperò in un cucchiaino di legno con un po' d'acqua calda, lo gettò nel calderone e lo rimestò con una spatola.

<<Ora deve riposare per un paio d'ore>>, disse.

<<Che ci hai messo dentro?>>, vollero sapere.

Spiegò come preparare il caglio, estraendo

dal ventricolo di un vitellino di due mesi il latte rappreso e rimettendolo di nuovo nello stomaco, salato all'interno e soffregato di cenere all'esterno, per appenderlo poi nella cappa, ben legato, a rassodarsi al fumo.

<<Al bisogno, lo metto a rammollire per qualche giorno nel latticello inacidito, poi lo pesto nel mortaio con due cucchiari di panna.>>

Trascorse due ore, rimestò con la spatola il latte rappreso, e lo lasciò quindi depositare sul fondo per una decina di minuti. Prese poi la cagliata con la mano, aiutandosi con il mestolo, e la mise nella forma per le tome, schiacciandola e livellandola con cura. Capovolsse la forma nel siero e, dopo altri dieci minuti, la tirò fuori per farla scolare.

<<Questo liquido>>, spiegava intanto, <<non va buttato, ma messo in una botticella con la cagliata rimasta nel siero, un po'di polenta e qualche foglia di un'erba che vi mostrerò. Si ottiene così una specie di aceto, ottimo per condire l'insalata.>>

<<Dove conservi le tome che prepari?>>, gli domandarono.

<<In una cantinetta scavata nella roccia, al riparo dal vento. Le metto a rassodare su assi di legno. Tra una settimana vedrete questa già ricoperta da un velo di muffa bianca. Allora incomincerò a salarla, tutte le mattine, per quaranta giorni, rivoltandola ora da una parte ora dall'altra.>>

<<Prepari anche altri tipi di formaggio?>>, vollero sapere.

<<La fontina, che faccio con latte intero di mucca, di un'unica mungitura. La coagulazione lenta e la temperatura moderata rendono più morbida e omogenea la pasta. Dopo aver rotto la cagliata, la riscaldo, finché prende un colore paglierino. Ma vi mostrerò un'altra volta quel procedimento.>>

Giorno dopo giorno l'uomo selvatico insegnò ai montanari l'arte casearia e li convinse a non avere paura dell'alta montagna ma a portarvi d'estate gli armenti.

Molti altri insegnamenti trasmise ai valligiani, oltre alle tecniche di lavorazione del latte: perché conosceva le virtù delle erbe e l'innesto; prevedeva il maltempo e sapeva quali fossero i momenti più adatti per



L'uomo selvatico dipinto in un edificio di Sacco, in Valtellina

seminare e raccogliere.

Grazie agli ammaestramenti ricevuti, a poco a poco i montanari conobbero una nuova agiatezza: e incominciarono a deridere i modi di vita dell'*ommo sarvadzo*, rimasti semplici come quelli di un tempo.

Lo chiamarono, appunto selvatico, e misero in dubbio che, oltre a quelle che aveva rivelato, possedesse nozioni a loro rimaste sconosciute.

<<Dalla scotta avanzata si può trarre ancora non poca utilità, trasformandola in cera, grazie alle virtù della negritella>>, annunciò un giorno.

<<Come può venir fuori qualcosa di buono da quello che diamo ai maiali?>> domandò

beffardo uno dei presenti. <<Questa valla a raccontare a qualcun altro!>>

Risero tutti. E lo straniero, offeso, si chiuse in un ostinato silenzio.

Decise di abbandonare quella comunità ingrata e, così com'era venuto, si allontanò, portando con sé i preziosi segreti che non aveva ancora rivelato. Ma prima di andarsene, maledisse il vermiglio fiore dei pascoli alpini dal delicato profumo: perciò il latte non riesce a rapprendersi, se ce n'è anche un solo stelo nella baita in cui lo si lavora.

Qualcuno sostiene che, abbandonata la Valtournenche, l'uomo selvaggio passò in val di Cogne, dove, presa dimestichezza con pastori e minatori, insegnò agli uni l'arte casearia, agli altri il modo di saldare il ferro.

Ma, poiché anche i cognensi si presero gioco di lui, lasciò per sempre la valle d'Aosta.

Presente in tutte le regioni alpine, il personaggio assume vari nomi: *ommo sarvadzo* in Valle d'Aosta, *urcàt* a Rueglio, nelle prealpi canavesane, *sarvàn o sarvanòt* in val Maira, *om salvadig* in val d'Ossola, *ums selvadis* nei Grigion, *om pelus* in Trentino, *omo salvadego* in Valtellina, *om selvadegh* in val Pusteria, *sarvadegh o Wilde Mann* nel Tirolo.

In val Cannobina, nel Novarese, viene chiamato *gridun*, perché, alla vista di esseri umani, amplificando la voce con le mani ad imbuto, lancia urli tali che l'aria smossa fa rotolare a valle chi ne viene investito: e dà il nome ai monti Gridoni.

Quanto all' *om salvarek* agordino, capace di rendersi invisibile, appare spesso attorniato dalle sue donne, le *aivane* vestite di rosso dall'incantevole canto, operose e gentili.

A volte, in particolare nelle Alpi orientali, il personaggio non si presenta isolato, ma fa parte di comunità boschive.

I *salvanchi* delle Alpi Lepontine popolano le caverne che si aprono nelle impervie pareti del Sassalbo. Feroci come lupi, irsutiti come caproni, forti come buoi, sono giganteschi, ma agili nei movimenti anche più dei camosci che catturano superandoli nella corsa.

Nelle Dolomiti i selvatici si confondono con i *fanes* e nel Comacino, sul Kongau della val

Cavargna, con i *pelus*, abili nel falciare l'erba sui pendii ripidi e pietrosi. Prendono significativamente il nome di *pagà* in Valcamonica e, in genere, nelle Alpi orientali, dove, eredi declassati degli antichi spiriti agresti della fertilità e della caccia, rievocano gli ultimi aborigeni delle valli alpine, disadattati ed emarginati, respinti da ondate migratorie in luoghi sempre più inaccessibili e disagiati o rimasti ad affrontare sulla parte alta della montagna le difficoltà di mutate situazioni climatiche, che hanno spinto gli altri montanari a scendere più a valle.

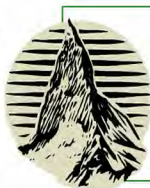
A Macugnaga, nel Biellese, anche i *faunetti timidi* e curiosi insegnano le tecniche casearie: e come l'uomo selvaggio conoscono il segreto per trasformare la scotta; ma come lui si adombrano per lo scarso rispetto mostrato nei loro confronti, e abbandonano per sempre il paese.

Nelle Valli Valdesi (Pellice, Germanasca, Chisone), dove i *sarvaj* custodiscono anche le miniere, sono le loro compagne a fungere da maestre, rivelando i segreti caseari.

Le donne dei boschi, protettrici di piante e di animali, conoscono naturalmente anche le virtù delle erbe. Nel Trentino, in val di Fiemme e di Fassa, in val Gardena e nel Comelico, vengono chiamate *bregostane*, nelle Dolomiti *salvarie*.

Mauro Zanotto





Si sta avvicinando la stagione delle vacanze, delle ferie, dei periodi all'aria aperta e vi voglio condurre per mano a riflettere e a considerare alcuni elementi importanti che possono aiutare a scegliere le nostre mete per un riposo e uno svago più consapevole.

Turismo e ambiente sono in stretto rapporto, a tal punto che sembrerebbe, in base alle statistiche più accreditate, che il turista tipo che si reca in montagna lo faccia tenendo conto di molteplici fattori collegati all'ambiente.

Fino allo scorso secolo i rapporti tra turismo e ambiente si sono limitati ad evidenziare i possibili effetti del primo sul secondo.

Oggi fortunatamente si focalizza l'attenzione sul rapporto turismo e ambiente cercando di quantificare le reciproche influenze in modo da poter elaborare una progettazione operativa dello sviluppo sostenibile.

Non a caso si sono sviluppate, ai vari livelli territoriali, politiche turistiche volte ad incentivare l'adozione da parte di imprese ed enti di sistemi di gestione ambientale, come le certificazioni ISO, i regolamenti EMAS, i marchi ECOLABEL dell'Unione Europea e di tecnologie sempre più sane.

Non basta infatti integrare il turismo nelle politiche ambientali delle Terre Alte, occorre piuttosto integrare la questione ambientale nelle politiche turistiche.

E credetemi: si può! Tant'è che sono sempre più numerose le esperienze in questa

direzione volte ad incrementare modelli vincenti di turismo in Montagna.

Su questo percorso di costruzione di modelli di sviluppo sostenibile, occorre partire iniziando ad analizzare le specificità territoriali.

Nello specifico, le due principali sono: la qualità ambientale che il turista richiede alle imprese e ai luoghi turistici che deve essere almeno pari a quella richiesta ad altre imprese e luoghi e certo superiore ai minimi imposti in generale dalle leggi ambientali, la qualità di un luogo turistico che si valuta anche con altri indicatori, come la dotazione di beni culturali, il paesaggio, la congestione del traffico, certe condizioni sociali, rispetto a quelli normalmente utilizzati negli standard ambientali di legge, come, ad esempio, il livello d'inquinamento.

Per quanto concerne le analisi ambientali, in genere ci si limita a studiare lo stato degli elementi fisico-chimici e biologici dell'ambiente, e non si considerano i processi sociali che si determinano, nel tempo e nello spazio, in conseguenza dello stato di quegli elementi.

Occorre quindi andare oltre al modello turistico classico nei territori montani basato sulla proliferazione di piste e impianti a svantaggio dei parchi naturali e dei loro piani di gestione.

Occorre pensare uno schema economico che

CIBO & MONTAGNA



vivere l'ambiente



coniughi l'ambiente con il turismo.

Vi sono esperienze significative verso un turismo sostenibile, che rafforza la consapevolezza dei problemi ecologici e dei valori delle risorse culturali da parte di turisti e residenti delle Terre Alte.

In queste realtà montane forte è stata l'esigenza di una seria politica nel campo dell'educazione ambientale e culturale e importante la realizzazione di una politica della formazione professionale nei campi della gestione ambientale delle imprese turistiche locali, della promozione e gestione di forme di valorizzazione sostenibile delle locali risorse naturali e culturali.

In Piemonte, la realtà delle valli cuneesi, come ad esempio la Valle Maira, è un bel connubio tra ambiente e turismo. In questi luoghi si recano i turisti, anche stranieri, che sono capaci di godere del paesaggio, di divertirsi con intelligenza, che sono desiderosi di conoscere la realtà in cui si muovono e sono ben consapevoli dei limiti di fruizione dell'ambiente.

Sul territorio regionale, ma anche su quello

nazionale, sono sempre più crescenti i turisti che si dimostrano più consapevoli degli effetti dei comportamenti di fruizione della vacanza sull'ambiente e sulla cultura delle destinazioni visitate. Si dimostrano motivati da esperienze di vacanza autentiche che, attraverso l'immersione diretta nei luoghi e il contatto con la cultura locale, siano occasione di divertimento ma anche di apprendimento se non anche di trasformazione.

Questo modello di sviluppo turistico sostenibile del territorio, applicato in particolare al territorio alpino piemontese, che si realizza attraverso offerte capaci di attrarre segmenti di turismo sostenibile, prende in esame 4 asset: Leisure, Landscape, Learning, Limit, che rappresentano le principali motivazioni di vacanza di segmenti emergenti ed innovativi di turisti a partire dalle quali sviluppare prodotti turistici a forte contenuto di identità e specificità locale e in una logica di sostenibilità.

Per chi non fosse a conoscenza di questi concetti di marketing turistico, Leisure si riferisce al turismo del tempo libero in una prospettiva evoluta del divertimento;

Landscape identifica il turismo del paesaggio, ovvero l'attenzione per la dimensione naturale e paesaggistica del territorio; Learning rappresenta il turismo dell'apprendimento e della scoperta delle tradizioni, della storia e della cultura del luogo in tutte le sue espressioni; Limit sintetizza la consapevolezza e l'accettazione del limite alla fruizione dei luoghi per garantirne e preservarne le risorse nel medio-lungo periodo.

I nuovi trend del mercato turistico a livello internazionale sostengono l'opportunità strategica di adottare tale approccio.

In questa direzione si sta muovendo il nostro sodalizio, il cui obiettivo è avvicinare chiunque alla montagna e alla sua pratica, in tutte le sue forme, per far scoprire e vivere più concretamente il territorio che ci circonda.

Paesaggio-ambiente, piacere-svago, apprendimento-conoscenza, limite sicurezza sono le 4 L che il Club Alpino Italiano ha fatto sue, attraverso le sue sezioni, le sue Scuole e varie articolazioni, nell'accompagnamento estivo e invernale.

Dunque, per i prossimi periodi in cui deciderete e sceglierete le mete del vostro svago e i luoghi della vostra vacanza, fate attenzione di aver preso in considerazione le 4 L al fine di concretamente essere turisti consapevoli e responsabili!

Il CAI ritiene che il turismo in montagna vada sostenuto con il miglior utilizzo dell'esistente ma, soprattutto, con un grande sforzo per la diversificazione dell'offerta mirata alle presenze lungo tutto l'arco dell'anno.

Il CAI privilegia e incentiva il turismo sostenibile, finalizzato prevalentemente alla "esplorazione" intesa come osservazione ed immersione nella natura in contatto con la cultura e le tradizioni locali, convinto che ciò costituisca un tangibile contributo alla conservazione dell'ambiente.

(punto 4 Turismo in Montagna - Bidecalogo)

Laura Spagnolini



Le tre Comari

*Tre comari de la Tor de la Tor
tute tre 'd bon umor
tre comari ch'a montrucco
son partis'ne da la Tor
per ande al merca 'd Salusse*

*A Salusse son riva, son riva
l'osteria son anda
son andaite a l'osteria
l'an mangia e l'an beivu
a vorio pa pi' 'nde via*

*“O comari 'ndoma a ca ch'a l'e neuit
son lontan i vost ciabot
“O beivom'ne ancor 'na copa
'd cost vin ch'a l'e tant bon
la cavala 'n porta 'n gropa”*

*La cavala bin caria, mal guida
porta mal la soa soma
la cavala gira e volta
ausa 'l cul e campa giu
tre comari 'n t'una volta*

*Tre comari 'nt'un fosa, 'nt'un fosa
tute tre bin sbergnaca!
Un-a braja, l'aotra cria
la cavala 'n col trament
tuta alegra tira via*

*L'e pasaje 'n paisan, paisan
“O ch'an daga 'n po' na man
L'an ciamaje con modestia:
“O ch'an fasa 'n po' 'l piasì
ch'an fermeisa 'n poc la bestia”*

*Quand la bestia l'e ferma
gnanca dit: “Bin obliga”
“an passand da nostre bande
ause 'l nas e varde l'us
varde l'us..... peui m'ne le gambe*

Antico canto della tradizione piemontese molto in voga nel Roero.



Canto tratto da una raccolta di canzoni popolari Piemontesi a cura del maestro Leone Sinigaglia.

Armonizzato per quattro voci dal nostro ex Direttore Francesco Bianchi, che ha lasciato la direzione del coro per motivi di lavoro.

Leone Sinigaglia (Torino, 14 agosto 1868 - Torino, 16 maggio 1944) è stato un compositore italiano.

Secondogenito di Abramo Alberto Sinigaglia ed Emilia Romanelli, crebbe in una famiglia ebraica dell'alta borghesia torinese di fine Ottocento conoscendo le personalità più rappresentative del pensiero, delle arti e della scienza che al tempo vivevano in città, quali Galileo Ferraris, Cesare Lombroso, Leonardo Bistolfi.

Appassionato di letteratura e di alpinismo fin dalla giovinezza, il giovane Sinigaglia alternava periodi di soggiorno in città con villeggiature nella località di Cavoretto, poco fuori della città, luogo che sarà molto importante per la sua ispirazione.

Tra le prime prove compositive di questi anni torinesi rientrano la Romanza op. 3 per corno e quartetto d'archi (1888).

Dopo gli studi musicali di violino, pianoforte e composizione, fra l'altro con Giovanni Bolzoni e Federico Buffaletti, iniziò a viaggiare per studi: dopo aver soggiornato in varie città europee, dal 1894 risiedette a Vienna dove divenne intimo di Johannes Brahms, e dal compositore tedesco prese il gusto per la musica cosiddetta assoluta, studiando con Eusebius Mandyczewski.

In questi anni nacquero molti lieder e il Concerto per violino e orchestra op. 20.

Dal 1900 fu a Praga a studiare strumentazione con Antonin Dvořák (fù forse l'amicizia con il Quartetto Boemo stretta a Vienna che lo condusse al compositore): da Dvořák imparò la capacità di immettere nelle strutture accademiche l'attenzione per il canto popolare.

A partire dal suo ritorno a Torino nel 1901 e per circa i dieci anni successivi, Sinigaglia trascrisse un'enorme quantità di canti popolari arcaici, circa 500, provenienti dalla tradizione orale, in gran parte raccolti dalla viva voce dei contadini sulla collina di Cavoretto.

Arrangiò alcuni di essi in una versione per canto e pianoforte che molto risente del linguaggio della lirica da camera di area tedesca di fine Ottocento: nacquero così le Vecchie canzoni popolari del

Piemonte (pubblicate inizialmente a Lipsia da Breitkopf & Hartel nel 1914 in numero di dodici, in due fascicoli, successivamente incrementate con un terzo e quarto fascicolo nel 1921 e con un quinto e sesto fascicolo nel 1927), per un totale di 36 canzoni.

Accanto a questa raccolta, per la quale il nome di Sinigaglia è ricordato ancora oggi, altre sue composizioni del medesimo periodo recano la traccia di un profondo amore per l'anima musicale della sua regione, come ad esempio nella Rapsodia piemontese (1900), nelle due Danze piemontesi op. 31 (1905) e nella Suite per orchestra "Piemonte" (1909), lavori questi ultimi cui è strettamente legato il nome di Arturo Toscanini, il quale li eseguì frequentemente.

Altre pagine non connotate etnicamente



scaturirono da questi anni felici: l'ouverture alle Baruffe Chiozzotte (1907), insieme alle opere piemontesi, furono eseguite da direttori del calibro di Wilhelm Furtwangler, Arturo Toscanini e John Barbirolli.

Sul versante della musica cameristica vanno ancora ricordate le due sonate, rispettivamente per violoncello e pianoforte op. 41 e per violino e pianoforte op. 44, tutto sommato ancora legate all'universo sonatistico e cameristico mitteleuropeo ottocentesco.

La sua produttività diminuì progressivamente nei decenni successivi, mentre l'Europa musicale era attraversata da venti di grande cambiamento.

La sua esistenza era destinata a concludersi in maniera tragica durante il secondo conflitto mondiale: l'origine ebraica lo rese oggetto delle persecuzioni della polizia nazista che occupava Torino durante il 1944; al momento dell'arresto una sincope ne causò la morte.

La prima monografia al mondo dedicata alla sua vita e opere è "Leone Sinigaglia, La Musica delle alte vette" scritta nel 2012 da Gianluca LA VILLA e Annalisa Lo Piccolo per Gabrielli Editori.

Valter Incerpi



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

La "Sagra degli Gnocchi"

Questo mese torniamo a fare i "virtuosi" dei fornelli!

Vi propongo quindi quattro ricette "storiche" della tradizione popolare contadina: i Canederli, gli Strangolapreti e gli Spatzle agli spinaci provenienti dalle "terre alte" del Tirolo e Trentino e gli Sgrafignoni provenienti dalle "terre basse" dell'Emilia Romagna.

Di questi quattro piatti la cosa che sorprende è la povertà degli ingredienti (contadini) e la semplicità della preparazione (popolare) che tuttavia nulla tolgono al trionfo dei sapori finali.

Diciamo che la specificità di queste ricette così "etniche" ben meriterebbe l'organizzazione di una serata tematica ad hoc con i vostri amici e commensali, nella quale accompagnare ai sapori di questi piatti unici il profumo di qualche vino autoctono che ben li rappresenti, chissà... un Marzemino DOC, un Merlot o un Pinot Nero tanto per stare in terra di Trentino oppure un Centesemino, un Cuordileone o un Cagnina tanto per stare in terra di Romagna.

Fate voi. Il successo della serata, con quattro primi piatti di questa levatura... è assicurato!
E... Buon appetito!

Canederli neri

INGREDIENTI

- 300 grammi di pane raffermo
- 50 grammi di farina di grano saraceno,
- 200 grammi di pancetta,
- una cipolla piccola,
- un porro piccolo,
- 30 grammi di burro,
- 1 spicchio d'aglio,
- mezzo bicchiere di latte, sale.



Canederli neri



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

PREPARAZIONE

Tagliate il pane a fette sottili, ponetelo in una ciotola e aggiungete la pancetta tagliata a cubetti e lo spicchio d'aglio tritato.

In una padella fate sciogliere il burro, aggiungete la cipolla e il porro finemente tritati e fateli stufare per 10 minuti a fuoco lento e coperti, quindi unite agli altri ingredienti.

Salate il tutto, bagnate con il latte e altrettanta acqua (mai solo latte, perché il pane di segale con il solo latte inacidisce) in modo tale che l'impasto non venga inzuppato ma solo inumidito. Amalgamate e lasciate riposare per almeno un'ora.

In una capace pentola mettete a bollire abbondantemente acqua salata.

Iniziate a preparare i canederli aggiungendo all'impasto la farina di grano saraceno amalgamandola molto bene. Se l'impasto è troppo morbido aggiungete altra farina.

Con le mani bagnate formare delle palline di 4 cm di diametro e, una volta pronte, tuffatele dolcemente nell'acqua in ebollizione.

Fate quindi cuocere i canederli a fuoco lento per 20-25 minuti.

I canederli neri si servono in brodo o asciutti con contorno di crauti, di ravanelli bianchi, di rafano o scorzonera grattugiati.

Strangolapreti

INGREDIENTI

- 800 grammi di spinaci,
- 100 grammi di ricotta,
- 80 grammi di burro,
- 2 panini bianchi raffermi,
- 2 uova,
- 2 cucchiaini di farina,
- formaggio grana qb
- 1 bicchiere di latte,
- foglie di salvia,
- sale.



Strangolapreti

PREPARAZIONE

Mondate con cuore gli spinaci, lavateli e lessateli con la sola acqua risultante dal lavaggio.

Scolateli, strizzateli bene e tritateli.

A parte, tagliate a piccoli pezzi il pane, ponendolo in una ciotola, bagnatelo con il latte, mescolate e lasciatelo riposare.

Quando il latte sarà del tutto assorbito, strizzate il pane eliminando il liquido in eccesso e incorporatevi le uova, la farina e un pizzico di sale.

Mescolate il tutto, quindi incorporate anche gli spinaci e la ricotta.

Formate con le mani bagnate delle palline di 3 centimetri di diametro e passatele nella farina.

In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata.

Tuffatevi dolcemente gli strangolapreti, pochi alla volta, cuocendoli fino a quando vengono a galla.

Quindi raccoglieteli con il mestolo forato e distribuiteli in una pirofila da forno che funga anche da piatto da portata.

Versate sopra il burro fuso con la salvia.

Mettete la pirofila in forno già caldo a 250 gradi per 5 minuti, così da riscaldare uniformemente tutti gli strangolapreti, quindi cospargete di grana grattugiato e servite.

Spatzle agli spinaci

INGREDIENTI per gli gnocchi

- 300 grammi di farina,
- 3 uova,
- 500 grammi di spinaci,
- una tazza di latte,
- noce moscata grattugiata,
- sale.

INGREDIENTI per il condimento

- 50 grammi di burro o 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
- 1 cipolla o 10 cm di porro
- 100 grammi di speck affettato sottile,
- un mazzetto di erba cipollina,
- parmigiano grattugiato quanto basta,
- un bicchiere di panna da cucina,
- sale,
- pepe.

PREPARAZIONE

Lavate gli spinaci e lessateli in poca acqua bollente.

Scolate, strizzate e spezzettate.

Metteteli in un frullatore insieme con le uova, la noce moscata e una presa di sale fino.

Riducete tutto in crema.

Ponete il composto in una terrina, aggiungete la farina a pioggia e, mescolando di continuo, versate lentamente tanto latte quanto ne occorre per ottenere un composto omogeneo e di media consistenza.

Lasciate riposare qualche minuto.

Preparate intanto il condimento: in una padella mettete il burro e fatevi imbiondire la cipolla affettata sottile.

Spatzle agli spinaci



Quando sarà divenuta trasparente unite lo speck tagliato a striscioline e lasciate rosolare per pochi minuti.

Aggiungete la panna è una presa di sale, insaporite a piacere con pepe e spegnete il fuoco.

Cuocete ora gli spatzle. Se disponete dell'apposito attrezzo inserite l'impasto poco per volta e fatelo cadere a gocciolare direttamente nell'acqua bollente.

Quando saliranno da soli a galla, pescateli con un mestolo bucato e insaporiteli col condimento già pronto. Cospargeteli di parmigiano e guarnite con erba cipollina.

In mancanza dello specifico attrezzo si può utilizzare un passaverdure o uno schiacciapatate con il disco a buchi larghi tagliando gli gnocchetti a due centimetri di lunghezza man mano che vengono fatti fuori dai buchi.

Gli gnocchetti si possono anche preparare a mano dando loro una forma oblunga.

Gli spatzle sono i gnocchetti irregolari, originari della Germania meridionale, che si sono ormai diffusi in Italia settentrionale in particolare nel Tirolo ma anche in Francia, in Svizzera e in Alsazia.

Gli ingredienti di base sono la farina, le uova, l'acqua e il sale. Vengono realizzati utilizzando uno speciale attrezzo.

Si mette l'impasto dentro l'apposito contenitore che, fatto scorrere avanti e indietro sopra una base bucherellata, lo espelle sotto forma di grosse gocce. Basta lasciarli cadere direttamente in acqua bollente e attendere che riemergano appena cotti.

Sgrafignoni

INGREDIENTI

- 250 grammi di pangrattato,
- 200 grammi di parmigiano grattugiato,
- 5 uova,
- 50 grammi di farina,
- 50 g di porcini secchi,
- 400 g di pomodori pelati,
- uno spicchio d'aglio,
- un rametto di prezzemolo,
- olio extravergine di oliva,
- sale,



Sgrafignoni

- pepe.

PREPARAZIONE

Mettete i funghi a rinvenire in acqua calda per un ora. Poi sgocciolateli e strizzateli in un tegame con 4 cucchiaini d'olio, fate colorire per qualche minuto l'aglio sbucciato e schiacciate.

Unite i funghi e lasciando di cuocere per 10 minuti.

Togliete l'aglio, aggiungete i pelati spezzettati, salate, pepate, proseguendo la cottura a fuoco medio per 20 minuti. Mescolate ad intervalli.

Qualche minuto prima di spegnere il fuoco insaporite col prezzemolo tritato.

In una zuppiera mettete il pan grattato, il parmigiano, 2 cucchiaini d'olio e le uova. Iniziate a impastare versando lentamente la farina setacciata in un colino.

La quantità di farina dovrà essere tale da consentire di ottenere un composto morbido ma consistente. Lasciate riposare per almeno mezz'ora.

Ricavate quindi, tanti gnocchetti (detti "sgrafignoni") aiutandovi con le dita appena inumidite e con un cucchiaino.

Lessate in abbondante acqua bollente lasciando cuocere per circa 8-10 minuti.

Pescateli sgocciolandoli con un mestolo bucato e conditeli col sugo ai funghi.

Cospargeteli di parmigiano.

Li sgrafignoni sono particolari gnocchetti tipici della regione emiliana, che hanno per ingrediente principale il pangrattato arricchito con parmigiano e insaporito con funghi e salsa di pomodoro.

Mauro Zanotto



<<Dai Bernardino, cammina, si vede che sei un cittadino!>>

<<Quando sei venuto tra noi pensavi di venire in montagna per una scampagnata?>>

<<Povero scemo! qui si suda, si fatica e si rischia la pelle!>>

Il ragazzo non rispondeva alle provocazioni: non avrebbe potuto, gli mancava il fiato.

Però le umiliazioni lo irritavano, anche se poi alla sera tutto finiva in un bicchiere di vino.

<<Dai, lasciatelo stare, vedrete che si abituerà presto, l'importante è che non si perda>>.

<<Non mi perdo, non mi perdo, state tranquilli>>. Diceva lui con tono stizzito.

Bernardino non era un fanatico e nemmeno un esibizionista, ma l'arroganza dei fascisti e la crudeltà dei tedeschi lo avevano convinto ad abbandonare il secondo anno di università per salire in val Sangone e arruolarsi nelle bande partigiane.

Non conosceva affatto i luoghi, se non dall'entusiasmo dello zio quando descriveva i fitti boschi, il turbolento Sangone e le passeggiate su per i sentieri, alla scoperta delle numerose baite solitarie.

<<Perché in quei luoghi? Ti puoi unire ai partigiani della valle di Lanzo o della valle di Susa>> disse a Bernardino un suo compagno di studi.

<<Mio zio ha insegnato per un anno nella scuola media a Giaveno come supplente di matematica e mi ha sempre parlato di quella valle come di un piccolo Eden. Ecco perché voglio andarci>>.

<<Ma tu andrai a combattere, che te ne frega se il posto è bello?>>

<<E no, è importante, se devo rischiare la pelle, almeno che lo faccia in un posto per cui ne valga la pena!>>

<<Sei tutto scemo!>> Fu la risposta dell'amico.

Il ragazzo era stato accolto dai compagni con diffidenza: troppo cittadino e troppo istruito. Non così aveva pensato il suo comandante, uno che capisse l'inglese gli serviva.

La squadra operava nei boschi della valle del Romarolo, pernottando nei casolari delle varie borgate sperando nel buon cuore dei nativi.

Erano le sette di sera quando il comandante ordinò di andarsene alla svelta dalla borgata Provonda e, passando per le Case Galet, inoltrarsi il più possibile nel folto bosco e tenersi nascosti fino a nuovo ordine; c'era in aria un rastrellamento tedesco proprio in quella zona.

<<Facciamo uno scherzo al pivellino studente, così vediamo se dice ancora: non mi perdo!>>

I commilitoni non erano molto d'accordo, ma chi aveva avuto l'idea era il più vecchio e il più prepotente, così si dichiararono complici loro malgrado.

La notte arrivò presto e la luna al primo quarto emanava una luce debole e a tratti inesistente dovuto al passaggio di grosse nubi.

Certo, per i compagni del ragazzo non era un problema, erano quasi tutti della valle e quindi abituati al bosco notturno e a seguire i sentieri, ma per Bernardino, che per la prima volta affrontava la notte nel folto, orientarsi era un'incognita.





Ci mise poco a smarrirsi. Avrebbe voluto chiamare, ma gli ordini erano di stare muti, così si trovò ai piedi di un grosso faggio, su un letto di felci, con il buio fuori e l'angoscia dentro.

La paura lo assalì quando a pochi passi senti strani scricchiolii e tonfi profondi. Non riuscì a trattenere le lacrime e si mise a piangere come un bambino.

Un tremito lo assalì e appoggiato al grosso albero aspettò di essere aggredito, ma di colpo i rumori cessarono e all'improvviso vide la luce di una fiammella che proprio davanti a lui, distante pochi metri, seguiva un percorso.

Bernardino non disse nulla, ma sicuro che fosse uno dei ragazzi venuto a cercarlo e silenzioso per gli ordini ricevuti, la seguì asciugandosi gli occhi con un po' di vergogna.

La luce era tenue e a tratti scompariva alla vista del ragazzo, ma con l'aiuto della mezza luna, che a intervalli riusciva a far capolino tra le nuvole, e la fiammella, Bernardino arrivò a sentire il bisbiglio dei compagni che si erano fermati a ridosso di un pietrone.

<<Come fai a essere qui?>> Chiese sottovoce uno di loro.

<<Grazie a uno di voi e alla sua candela>> rispose il ragazzo con tono riconoscente.

Tutti si studiarono, anche se la notte inghiottì gli sguardi.

<<Sei stato tu?>> <<No>> <<Nemmeno io>> <<Ma allora chi è stato?>>

<<Nessuno di noi - rispose a voce bassissima il più taciturno della compagnia - è stato il <<Fò du Tet>>.

<<Al Fò du Tet?>> Dissero con rispetto gli altri.

<<Ma quello è il folletto buono del Fusero e della Tora, mentre qui è lo Spirit Fulet che comanda e fa i dispetti, e si sa che tra loro non vanno d'accordo! >> disse con reverenza uno dei compagni.

<<Chissà, può darsi che anche allo Spirit Fulet non piacciono i tedeschi e i fascisti, così avrà smesso di fare il birbone e si è alleato con il Fò du Tet per aiutarci>>.

Il giorno dopo, quando i compagni gli rivelarono lo scherzo e l'aiuto dei folletti, Bernardino non ci credette, ma dopo alcuni mesi passati a girare e dormire in quei secolari e selvaggi boschi, si convinse della magia della val Sangone!

Sergio Vigna

Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura.

Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero).

In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarrà di Torino.

Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso. Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.



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



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

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

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

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

Un anello da Valdellatorre per la Madonna della Bassa ed il colle delle Portia

- Località di partenza: borgata Ciaine mt. 650
- Dislivello complessivo: mt. 750
- Tempo complessivo: 5 ore e 45 minuti c.ca
- Difficoltà: E, Il tratto dalla Madonna della Bassa al colle della Portia EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 9 Basse valli di Lanzo – Alto Canavese – La Mandria – Val Ceronda e Casternone Fraternali Editore

Le punte più significative del lungo crinale divisorio tra la valle del Messa, in bassa val di Susa, e quella del Casternone, sono il monte Musinè, il monte Curt e il monte Arpone.

Presso il colle che separa le due ultime cime

sorge il complesso religioso della Madonna della Bassa, dedicato alla Vergine Addolorata. Questo santuario, crocevia di strade, piste forestali e sentieri, può essere raggiunto da varie località e altre se ne raggiungono lasciandolo.

L'itinerario proposto, partendo dalla borgata Ciaine di Valdellatorre, il centro più importante della val Casternone, raggiunge il santuario della Madonna della Bassa oltre il quale si prosegue verso il colle della Portia percorrendo un impegnativo traverso, fatto di continui saliscendi, molto faticoso ed interminabile, quasi impercorribile se non fosse segnato e segnalato da numerosissimi ometti che opportunamente indicano la via.

Raggiunto il rifugio – cappella al colle della Portia, che comunica con le borgate della valle di Viù, si ritorna a Valdellatorre, per l'ampia traccia selciata che scende a valle, autentico capolavoro realizzato dai montanari nei tempi passati.

Lungo l'itinerario i numerosi piloni votivi che s'incontrano, il santuario della Madonna della Bassa e la cappella al colle della Portia, segnalano la devozione, l'amore e la fiducia che la gente di queste valli ha sempre riposto nella Vergine Maria.

Raggiunta Valdellatorre, superato il ponte sul torrente Casternone, subito si prende a sinistra la Via Mulino che si percorre lungamente sino alla trattoria dei Cacciatori dove si prosegue a destra sulla via Trucco Rossato. Più avanti, presso un pilone votivo, poco dopo il bivio per questa località, si continua sempre dritti sorpassando la borgata Triachera salendo ancora alla successiva borgata Ciaine. Al bivio posto all'inizio delle case, dove ancora sorge un pilone votivo, a margine della strada si può lasciare l'auto.

Per la strada sulla destra, che prosegue verso la borgata Ciaine, ritorneremo. Pertanto si prende lo stradello di sinistra che subito, sotto un abete, diventa sentiero segnato di blu.



La torre che dà in nome all'abitato

Costeggiando i soliti muretti si scende al torrente Casternone, che si supera su un ponte in cemento, per poi prendere a salire raggiungendo, di poco più avanti, la borgata Borlera.

Traversando tra le case, si continua poi verso valle sulla strada asfaltata che la raggiunge, sino alla successiva borgata Castello, percorrendo un tratto discendente.

Qui giunti, ancora si passa tra case e davanti alla chiesetta, oltre la quale la traccia si fa sentiero inoltrandosi nel bosco.

Costeggiando una canaletta e guardato un modesto rio, il sentiero termina su una strada asfaltata che sale da valle nei pressi della fermata di un scuolabus. Si prende la strada che sale, la via Bussoneis, che si percorrerà in ascesa per un lungo tratto.

Oltre la borgata Lucco e prima della borgata Savarino, trascurata un'indicazione stradale per la Madonna della Bassa, fatta la svolta si prosegue ancora per pochi metri, sino al punto in cui, sulla destra, parte il sentiero per il santuario, segnalato a c.ca un'ora.

Fatto un primo ripido tratto accanto al rio, quando lo si supera inizia un piacevole tratto, quasi in piano, che lungamente traversa costeggiando i soliti muretti che delimitano terrazzamenti di quelli che un tempo erano prati e coltivi.

Proseguendo allo stesso modo, più avanti si entra nella pineta e in questa si rimane anche quando la traccia fa inversione, prendendo di

seguito a salire, sempre con moderazione.

Usciti dalla pineta e fatte un paio di svolte, si percorre un aperto versante, più libero dalla vegetazione che porta la traccia a confluire su uno stradello a Pian Mufi (o Muffito) nei pressi di una casa in abbandono.

Fatti pochi metri, dalla parte opposta riparte il sentiero, stretto dai soliti muretti, che poi piega a sinistra riprendendo a salire, subito raggiungendo un primo bianco pilone votivo.

Più avanti, quando la traccia si fa più ripida, svolte e traversi, le consentono di alzarsi raggiungendo una sorgente presso un'area di sosta, poi un secondo pilone votivo, infine un terzo, tutti dedicati alla Vergine, al quale segue un tratto tra giganteschi faggi che porta la traccia ad uscire agli edifici del complesso religioso della Madonna della Bassa mt. 1157.

La struttura nel suo insieme, fatta di una chiesa vera e propria, e da un edificio predisposto per l'accoglienza, considerato il posto, è veramente qualcosa di notevole.

2 ore c.ca dalla borgata Ciaine.

Questa località, come detto, è raggiunta da strade, piste forestali e stradelli.

Di poco più sopra, presso un'area di sosta, troviamo alcune indicazioni tra le quali quella per il colle della Portia segnalato a 2 ore e 10 minuti c.ca.

Il tratto che segue, lunghissimo, interminabile, impegnativo e faticoso, fatto di continui saliscendi, attraversa un boscoso pendio procedendo gradualmente verso questo colle.



Il santuario dedicato alla Madonna della Bassa

Per fortuna di tanto in tanto appaiono le segnature biancorosse che rassicurano, così come un infinito numero di ometti sempre presenti nei punti chiave.

Oltre il santuario, dopo un primo tratto quasi in piano, superata una zona quasi libera dalla vegetazione, pertanto assai panoramica sul fondovalle sino a non lontana Torino, oltre una dorsale, sulla destra una traccia s'immette sul sentiero.

Questo è il punto chiave dell'attraversamento in quanto è quella che bisogna prendere per raggiungere il colle della Portia.

Sbagliare è facile perché verrebbe da proseguire sulla traccia che continua in piano, ora segnata da tratti blu. Però, più avanti, questa si perde tra le rocce e una vegetazione sempre più fitta. In questo punto sarebbe indispensabile inserire un'indicazione.

Comunque, presa questa traccia all'inizio discendente, fatte le svolte, oltre una casa in rovina, sempre seguendo le tacche biancorosse e i numerosi ometti, inizia l'interminabile attraversamento che nel procedere alternerà lunghi tratti in piano ad altri dove si scende e si sale.

Si procede a tratti senza alcuna difficoltà; in altri la traccia sembra sparire ed occorre ritrovare le segnature. Ciò che stanca di più sono i continui cambi di passo.

Si sale e si scende in continuazione attraversando nel procedere un'infinità di pietraie degradanti dal sovrastante monte Arpone.

A sinistra il colle Portia, a destra il colle Lunella



Finalmente al Colle della Portia

Non si attraversano corsi d'acqua; si trovano però delle pozze alimentate da fresche sorgenti. Così lungamente continuando, raggiunte un paio di case ancora in buono stato, assecondando sempre la natura del pendio, si giunge al tratto terminale discendente che porta la traccia all'intaglio del colle della Portia, dove troviamo un'accogliente cappella – rifugio, ben attrezzata di tutto, meno che per la notte.

2 ore e 15 minuti c.ca dalla Madonna della Bassa.

Questo colle, via di transito tra la val Casternone e le borgate della valle di Viù, era detto "La sosta" perché in questo punto ci si fermava prima di riprendere il cammino.

Per di qui transitano numerosi sentieri; per il vicino colle Lunella, per il colle del Lis e per le borgate sottostanti; parte anche quello per Valdellatorre, segnalata a due ore c.ca, e questo si prende dopo aver rasentato la sorgente posta di poco sotto il rifugio.

La traccia che da questo colle scende a valle, come quella gemella del colle Lunella, è un autentico capolavoro del genio rurale.

Ampia, lastricata, per la sua realizzazione ci si chiede come si siano potute spostare e sistemare a dovere pietre di dimensioni notevoli ben incastrate una nell'altra.

Fatta una prima svolta e poi, più avanti un'altra ancora, inizia il lungo, anche qui interminabile attraversamento che



gradualmente porta a valle. Scendendo sempre con pendenza costante, superata una prima dorsale e una asciutta valletta, raggiunta la successiva si guarda un rio oltre il quale la traccia si fa a tratti rovinata dal ruscellamento raggiungendo, più avanti, il bivio dove parte il sentiero per il colle Lunella.

Scesi ancora, si percorre un tratto tra i larici, frutto di un intervento di riforestazione, che porta all'attraversamento di una pietraia poco oltre la quale troviamo l'indicazione per salire alla Bassa delle Sette – Madonna della Neve, nel punto in cui sorge la presa di un acquedotto.

Ora la traccia si fa più ripida, a tratti dissestata, quando si scende una fresca valletta procedendo poi a margine di un rio sino al punto in cui si raggiungono le praterie e poi le case di Fontanabruna, che si oltrepassano.

Di poco più sotto, quando si trova l'indicazione per Pian Balour, si lascia la traccia principale prendendo il sentiero che si stacca sulla destra per questa località subito scendendo ad un rigagnolo.

Il tratto in piano che segue, più avanti superato un più corposo rio e stando a margine dei prati, quando diventa

impraticabile, obbliga a prendere lo stradello di lato che, più sotto, termina sulla strada asfaltata che si segue verso valle.

Percorsa per un tratto, raggiunge infine le case della borgata Ciaine e poi in punto in cui si ha lasciato l'auto dove questo anello si chiude.

1 ora e 30 minuti c.ca dal colle Portia.

Beppe Sabadini

Conoscere e superare l'ansia, la paura e gli attacchi di panico

Parlare di ansia è sempre molto complesso e forse non esiste altro argomento della psicologia clinica altrettanto importante e controverso.

Proprio per questo proviamo a rendere alla portata di tutti il tema dell'ansia, considerato che è un fenomeno molto diffuso, pubblicando articoli molto esaustivi e nello stesso tempo di scorrevole lettura cercando di fornire un utile servizio agli utenti che giornalmente visitano la pagina di Psicologi Italiani.

Il Dott. Fabio Gherardelli - Psicologo clinico e sperimentale, nel suo articolo "Ansia, paure, attacchi di panico. Conoscerli per superarli", è riuscito nell'intento di rendere l'argomento divulgativo.

Questo stato emozionale può ricorrere in molti quadri psicopatologici, come negli attacchi di panico, nelle fobie (specifica e sociale), nel disturbo ossessivo-compulsivo, nel disturbo post-traumatico da stress e nell'ansia generalizzata.

L'**ansia** è indubbiamente una delle reazioni umane più diffuse ma nonostante ciò non ne esiste una definizione univoca. In letteratura troviamo spesso confusione tra i termini ansia e paura usati troppo spesso come se fossero intercambiabili.

In realtà la paura è alla base di tutte le risposte di ansia.

Per **paura** si definisce una risposta emotiva ad una minaccia o ad un pericolo ben riconoscibile e di solito esterni; essa quindi è caratterizzata dall'immediato riconoscimento del pericolo presente e dal sufficiente accordo con lo stimolo. Le sue cause sono extra psichiche, cioè esterne, e facilmente individuabili.

Studi sul condizionamento alla paura hanno dimostrato che:

- Si impara molto in fretta (può bastare un solo collegamento fra stimolo condizionale SC e stimolo incondizionale SI);
- È molto duraturo (resistenza all'estinzione



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

e recupero spontaneo in presenza di stress);

- Comporta più o meno le stesse reazioni fisiche sia nei mammiferi che nei rettili.
- Dal punto di vista fisiologico, negli esseri umani esisterebbe un vero e proprio circuito cerebrale della paura.

Secondo Joseph LeDoux, neuroscienziato statunitense, nella paura è fondamentale il ruolo dell'amigdala (e non di tutto il circuito limbico come si pensava precedentemente: il circuito limbico, ed in particolare l'ippocampo, svolge un ruolo importante nella memoria).

A conferma di ciò le ricerche più recenti hanno dimostrato che negli esseri umani la stimolazione dell'amigdala comporta sensazioni di paura e di pericolo imminente e che senza amigdala non c'è percezione della paura.

L'ansia è, in un certo senso, molto più pericolosa della paura. Per ansia si intende quella apprensione o spiacevole tensione data dall'intimo presagio di un pericolo imminente e di origine in gran parte sconosciuta.

Ne deriva che quando si prova è sproporzionata a qualsiasi stimolo noto, alla minaccia o al pericolo che ci sovrasta realmente. Le cause dell'ansia sono quindi intrapsichiche, cioè intime e difficilmente individuabili.

Parliamo invece di ansia "patologica" quando l'individuo mette in atto dei tentativi meno validi di adattamento alla vita (e paradossalmente questi tentativi diventano essi stessi problematici ed invalidanti); egli ne risente in maniera tale da mancare di efficienza, tale da non saper raggiungere scopi realistici.

Molti autori, studiando le reazioni ansiose, hanno affermato che ogni momento di ansia si manifesta con fenomeni che sono evidenti su tre fronti:

Fisiologico, con sintomi che interessano



l'apparato cardiocircolatorio, gastrointestinale, respiratorio, ed in generale neurovegetativo.

Cognitivo, come la catastrofizzazione, la valutazione irrazionale della realtà, il perfezionismo, l'astrazione selettiva, l'autosvalutazione, la polarizzazione sulle cose che temiamo, l'inferenza arbitraria ecc.

Comportamentale; in questo caso l'ansia si manifesta con comportamenti di evitamento o di fuga.

Una menzione a parte la meritano i sempre più diffusi **Attacchi di Panico**, ossia la "paura della paura".

Gli Attacchi di Panico sono descritti come un'improvvisa manifestazione di ansia o una rapida escalation di quella solitamente presente; in particolare un episodio può essere definito come Attacco di Panico se 4 o più, fino a 13, sintomi somatici o cognitivi, aumentano progressivamente o si manifestano entro un periodo di 10 minuti.

Tra questi vi sono risposte fisiche quali palpitazioni, capogiri, sudorazione, sensazione di soffocamento, tremore e brividi,

e sintomi cognitivi quali paura di morire, di soffocare di diventare pazzo ecc.

Gli **Attacchi di Panico (DAP)** possono essere classificati anche sulla base della condizione in cui si verificano, vale a dire se sono dipendenti dalla situazione o si producono spontaneamente.

I criteri affinché si possa parlare di DAP riguardano la presenza ricorrente e inaspettata degli attacchi seguita da un periodo di almeno un mese durante il quale l'individuo riporta frequentemente il timore di avere altri attacchi.

Il modello cognitivo del panico propone che una determinata sequenza di eventi in una successione circolare conduca all'attacco di panico ed è conosciuto come il modello del circolo vizioso del panico. I DAP sono il risultato di catastrofiche interpretazioni di eventi fisici e mentali erroneamente considerati segni di un imminente disastro quale avere un attacco cardiaco, svenire o soffocare.

Ogni stimolo interno o esterno che è giudicato



minaccioso produce lo stato d'ansia e i relativi sintomi somatici associati che se sono interpretati in maniera catastrofica producono un ulteriore aumento del livello di ansia intrappolando l'individuo in un circolo vizioso culminante nell'attacco di panico.

La persona tende a voler avere il controllo delle proprie reazioni di paura che scatenano i sintomi fisiologici.

Proprio tale sforzo di controllo costruisce letteralmente i sintomi che fanno poi perdere il controllo. Ovvero la paura della paura che produce il panico.

La spirale circolare tra paura e reazioni fisiologiche può andare in escalation sino ad una vera e propria crisi di panico, se il soggetto non interrompe tale circolo basato sul tentativo di controllare le proprie reazioni.

Quindi, di solito, se le cause scatenanti il DAP possono essere diverse, multiple e personali, il copione attraverso cui si mantiene tale

patologia è spesso un circolo vizioso molto simile in tutti i casi (e quindi simili saranno le "tecniche" e le "strategie" atte a rompere questo vero e proprio circolo vizioso in tutte le persone che presentano tale disturbo).

Dott. Fabio Gherardelli

Psicologo clinico e sperimentale

Nuvole, fame e vipere (parte prima)



Una traversata solitaria delle
Prealpi Biellesi,
dalla Colma di Mombarone
al Lago della Vecchia
16 - 19 giugno 1946

Nota introduttiva dell'Autore

Come   diventato mio solito, da quando ho lasciato la grande citt  per stabilirmi su queste verdi colline, ogni tanto, specialmente quando il sole fa risplendere tutto il paesaggio, prendo su e me ne vado a spasso, per sentieri e carrarecce.

Un giorno, nei pressi di una romita cascina, mi imbattei in un vecchietto, appollaiato sul muretto di cinta, con il binocolo in mano...

Sbinocolava le Alpi, distese laggi  come una fotografia al grand'angolo! Dopo avermi sguardato afferm , ruotando il braccio da destra a sinistra e percorrendo con l'indice tutta la catena, alpina: <<Bello, no ?>>.

Presi posto sul muretto e lui, da una parola all'altra, mi narr  la storia che qui riporto.

Poi accigliandosi disse: <<So che Lei scrive libri e collabora con riviste... A me non interessa che queste vicende abbiano il mio nome... Lei le scriva comunque, perch  la "cosa" per me importante   che le idee, i sentimenti, che hanno nutrito la mio giovinezza, siano "sparsi" come semente tra i suoi lettori, nella speranza che contribuiscano ad aiutare il mondo di domani ad essere pi  umano, perch  concorrano a far s  che la gente riesca a vedere lo spirito, al di l  e al di sopra di ogni cosa terrena...E vorrei tanto che i giovani che ancora vanno in montagna, non ci vadano solo per allenare i muscoli o per essere applauditi. Vadano lass  soprattutto per "salire"!>>.

Poi mi invit  in casa e, in una stanza piena di libri, mi porse due vecchie fotografie: sono quelle che ho inserito in questo racconto, rielaborate dal mio PC.

La foto del mio vecchietto, ormai vecchia di pi  di sessant'anni, vuole anche attrarre l'attenzione del lettore sugli scarponi di Federico... Allora si arrampicava proprio con quegli attrezzi li!

A chi sale verso Biella, provenendo dall'autostrada Torino-Milano, dopo Salussola e superato il torrente Elvo, quando ormai si è sul rettilineo verso Magnonevolo, l' anfiteatro delle Prealpi Biellesi si offre in tutta la sua grandiosità... dal trapezio della Colma di Mombarone al testone nerastro e tozzo del Mucrone, dietro cui fa capolino l' ardita piramide del Mars, che con i suoi 2600 metri è la vetta più alta, e poi via via, tutta una cavalcata di punte, creste e gibbosità, fino al turrito Monte Barone di Coggiola, posto a cavallo tra Valsessera e Valsesia. Con tempo bello è una visione elettrizzante, qualunque sia la stagione.

Ai tempi in cui questa storia fu vissuta, circa 60 anni fa, il suo protagonista, che chiameremo Federico, percorreva quella strada in bicicletta e veniva da Torino, dove operava come maestro elementare, ospite di una zia favolosa.

Nel Biellese, e precisamente a Muzzano, aveva sua madre e, soprattutto, la ragazza, quella che sarebbe diventata per sempre la sua sposa. E' quindi facile capire perché, ogni sabato pomeriggio, egli inforcasse la bicicletta e pedalasse con entusiasmo gli 80 chilometri che lo separavano da quel tesoro.

Fu quello anche il periodo d'oro delle sue esperienze alpinistiche "in solitaria".

Come maestro poteva disporre di una buona quantità di tempo libero, purtroppo per le risorse monetarie assai scarse la sua attrezzatura si riduceva a un paio di scarponi e a una lisa giacca a vento, ereditati dal padre, morto alcuni anni prima.

Inoltre egli non ardiva neppure a pensare di usufruire delle comodità (alberghi o rifugi) che tornavano a rifiorire sulle montagne, dopo la bufera della guerra.

Le uniche soluzioni che gli si offrivano erano i pernotti alla bella stella o, nel migliore dei casi, l' ospitalità di qualche pastore.

Ma quel che a lui piaceva era assorbire la Montagna, stando in qualsiasi punto della gita o ascensione, che avesse offerto l' ispirazione o la possibilità di osservare, cantare o pregare.

Era perciò assai difficile per lui trovare un compagno che soffrisse delle sue ristrettezze pecuniarie e avesse gli stessi orientamenti

spirituali.

Si era al 10 giugno dell'anno 1948, la scuola era finita e Federico pedalava con slancio verso casa, affascinato dalla visione delle montagne a cui andava incontro, di volta in volta stupefatto per la policromia del quadro, incuriosito dalle macchie nere delle gole in ombra attratto dalle forme aeree di certi tratti di cresta.

E in lui maturava l' idea di cavalcare tutte quelle montagne, da sinistra a destra, dal pacifico Mombarone di Ivrea (o Colma di Mombarone), fino a quel cono, laggiù sulla destra, che pareva chiudere l' arco delle montagne biellesi e che, allora, ancora non sapeva che si chiamasse, anche lui, Mombarone, però "di Coggiola".

Attraversata Biella, risalito a Occhieppo Superiore, mentre la bici filava allegramente verso il ponte sull'Elvo, dopo la curva della trattoria Asmara aveva ormai deciso di dedicarsi al compimento di quell' impresa.

Qualche giorno dopo, archiviati i rimproveri della madre e della ragazza e racimolate le poche lire disponibili e fatte le provviste (alcune pagnotte, alcune scatolette di carne, di latte condensato, qualche barretta di cioccolato e molte mele, frutta di cui Muzzano era ricca), andò a dormire assai eccitato.

Era il 15 giugno sera, e dalle montagne scendevano neri nuvoloni. Quella notte trascorse quasi insonne; alle tre era ancora sveglio e così gli capitò di risvegliarsi tutto affannato, soltanto verso le otto, con il cielo coperto di nuvole. Ma niente e nessuno poteva ancora fermarlo.

Posto lo zaino in spalla, ricevuto l' amaro saluto dalla mamma, si incamminò verso il Santuario di Graglia, dove giunse con passo bersaglieresco mentre incominciava a cadere una pioggerellina quasi autunnale.

Poco sopra a questo Santuario vi è San Carlo, antico luogo di ritrovo e di preghiere formato da due rozze e tozze costruzioni poste su un colle a 1028 msm, da cui si domina praticamente tutto il Biellese, dalla Serra fin giù, nella pianura, verso Vercelli e Novara.

Qualcuno dice che, con tempo bello e ventoso, si vedono anche i pinnacoli del

Duomo di Milano !

Egli vi giunse verso mezzogiorno, arrabbiato e bagnato... cosicché decise di fermarsi per mangiare un po' di pane e una scatoletta di carne.

In quel frattempo le nuvole si ruppero e comparve il sole, cosicché riprese il cammino con baldanza, tenendo gli occhi fissi su quella cresta, lassù, dove avrebbe voluto giungere prima di sera per poter riposare a ridosso della cima... dove, così gli era stato detto, sorgeva un piccolo rifugio.

Conosceva abbastanza la zona, anche perché con la ragazza era salito alcune volte fino alle baite Amburnero, per gustarvi polenta e latte e bere dal getto generoso di una fontana ben conosciuta dalla gente del posto per la sua limpida freschezza che la rendeva quasi frizzante.

Saliva abbastanza rapidamente lungo il pendio prativo e puntava verso il Bric Paglie, un promontorio del Mombarone, sulla cresta sud-est.

Di lassù il cammino sarebbe sempre stato in cresta e così lo sguardo avrebbe potuto spaziare liberamente in tutte le direzioni... nubi permettendo.

Quelle maledette nubi che ora stavano nuovamente rotolando giù dalla cresta, provenendo dalla Valle d'Aosta.

Ormai giunto quasi sotto al Bric Paglie, sul sentiero che si inoltra in Valle Elvo verso le grange omonime, scorse un pastore che si allontanava, seguito dall' immancabile cane.

Lo raggiunse e, sempre camminando, presero a discorrere. L'uomo aveva un bel gregge di pecore e capre, lassù, attorno alle Paglie di Sopra e ci arrivava dalla Valle di Gressoney, con lunga transumanza lungo i sentieri che solcano tutto quel versante della montagna.

Aveva carattere aperto e discorreva volentieri, così raggiunsero le baite quasi senza accorgersi del tempo che fluiva veloce, come le nubi che, intanto, erano scese e si erano addensate in un grigio coperchio su tutta la valle, lambendo con biancaste volute le due abitazioni di pietra dove il pastore trascorrevva l' estate.

Le condizioni meteo e la semplice, aperta disponibilità del pastore convinsero il nostro

avventuroso giovane a limitare il percorso di quella giornata alle baite Paglie.

Molte volte abbiamo sentito affermare che la montagna è bella soltanto quando c'è il sole. Ma per Federico la Montagna era sempre bella o, per lo meno, affascinante, anche con tempo brutto, perché allora assume aspetti veramente coinvolgenti, dalla tristezza romantica alla violenza furiosa di un'ira incontenibile...

Sinceramente ciò si può gustare solo quando si è al riparo dalle intemperie! E i due, Federico e il pastore, al riparo erano giunti, proprio mentre si scatenava il temporale.

Fu il classico temporale estivo, punteggiato di scariche elettriche e tuoni rimbalzanti tra le strette gole dell'alta Valle Elvo.

Federico si immaginava le onde sonore esplodere sotto la vetta del Mombarone, ruinare giù verso Salvina, passare rombando sopra Bagneri, poi attorcersi sotto la parete del Mucrone per andare a infrangersi nella gola tra Mars e Mucrone... e poi, sdruciolare giù verso Sordevolo e la pianura.

Il pastore gli offerse una bella scodella di latte pecorino appena munto e un paio di fette di polenta della sera precedente, mentre lui gli raccontava della vita a Torino, sua città natale, e della volontà di diventare un buon maestro... anche se doveva riconoscere che quella professione era assai difficile.

E gli raccontò delle prime esperienze con i ragazzi di Bagneri, una borgata alpina più o meno a livello del Santuario di Graglia, con la



Baite abbandonate alla Colma di Mombarone



chiesetta in aggetto sul torrente Elvo, rumoreggiante sul fondo angusto della valle.

A Federico occorrevano quasi due ore di cammino, da Muzzano dove abitava per arrivare fin lassù, e molte volte non trovava gli alunni, perché erano alle cure del bestiame o stavano raccogliendo le castagne nei boschi.

Il pastore lo ascoltava in silenzio e senza far commenti, osservandolo ogni tanto con occhi chiari, smeraldini, e un leggero sorriso sulle labbra.

Poi gli offerse una coperta e andarono a letto, cioè sul fieno ammucchiato nel sottotetto, mentre la pioggia scrosciava violenta sulle lose...

Comunque, questa fu la profezia del pastore: domani e nei prossimi giorni il tempo sarebbe stato bello. E, al mattino, mentre egli tornava al recinto delle pecore e Federico si preparava a riprendere il cammino, laggiù, oltre la linea scura della pianura il sole irrompeva nel cielo terso, e dalla terra saliva un lieve odore pregnante di erbe e di letame bagnati.

Federico salutò con viva riconoscenza quel "signore", che non aveva voluto nulla per l'ospitalità offerta, e si slanciò pieno di vita e di felicità su per la costa, puntando in direzione della cresta erbosa che, dalla Colma del Mombarone scende al Bric Paglie.

La raggiunse in breve, a quota circa 2000, e così ebbe inizio il secondo giorno della sua avventura.

Fine della PRIMA parte...

Luigi Sitia



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



IL REBUS del mese

(Ornella)

RIME DA SCARTARE

Cancellate le 9 coppie i cui nomi fanno rima; con le iniziali delle 7 figure che resteranno potrete ricostruire il nome dell'autore della seguente frase:























"DA QUASSU' IL MONDO DEGLI UOMINI ALTRO NON SEMBRA CHE FOLLIA, GRIGIORE RACCHIUSO DENTRO SE STESSO. E PENSARE CHE LO SI REPUTA VIVO SOLTANTO PERCHE' E' CAOTICO E RUMOROSO"



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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

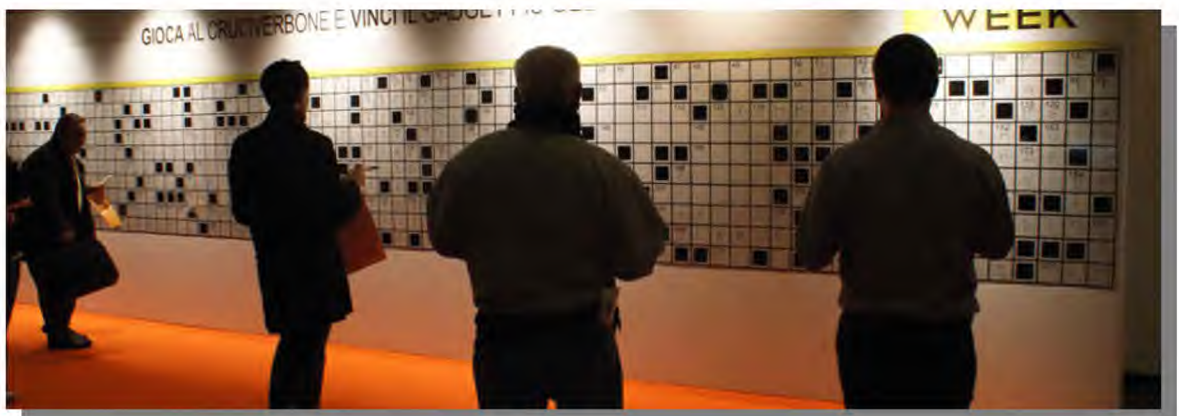


ORIZZONTALI:

1. Ex società finanziaria IRI (sigla)
5. Donna romana di nobile casato
10. Manifestare sentimenti insinceri
12. Convocare davanti a un magistrato
13. L'ultimo esame del laureando
15. Antica città della Libia
16. La studia lo scacchista
17. Prefisso per... beoni
18. Viola del pensiero
19. Simbolo chimico del cobalto
20. Definitivo, permanente
23. Purificazione, redenzione
24. Sigla di Caserta
25. Composti di elementi eterogenei
26. Furgone per il trasporto di cavalli da corsa
27. Serene, contente
28. Il sasso che fa felice il cercatore
30. Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani
31. Il massiccio dell'Appennino sannita
32. L'indirizzo sulla busta
34. Solvente per smalto da unghie
35. Il dio greco dell'amore.

VERTICALI:

1. Sigla di Sassari
2. Un fiume che scorre in Svizzera e Italia
3. Principe o capo militare arabo
4. Le indossano i sub
5. Distesa d'acqua salata
6. Altari per sacrifici
7. La bevanda tipica del pomeriggio
8. Tralasciate, nascoste
9. Esce dal soffietto
11. Le asticcioline che indicano l'ora e i minuti
13. Grossi pesci che finiscono in scatola
14. Sud sud est
15. Legume a forma di pallina
16. Innocua, inoffensiva
18. Il segno che moltiplica
20. Si consumano a tavola
21. Ente che gestisce le trasmissioni radiotelevisive pubbliche
22. Una via del sangue
23. Abbelliscono i gelati
24. Un lato del triangolo rettangolo
25. Mercato Europeo Comune
26. Funzionario dell'impero ottomano
27. Un dolce tipico napoletano
28. Il periodo che segue la guerra
29. Con il sale in tavola
31. Uomini a Londra
32. In fondo al baratro
33. Bocca in latino.



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 LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)

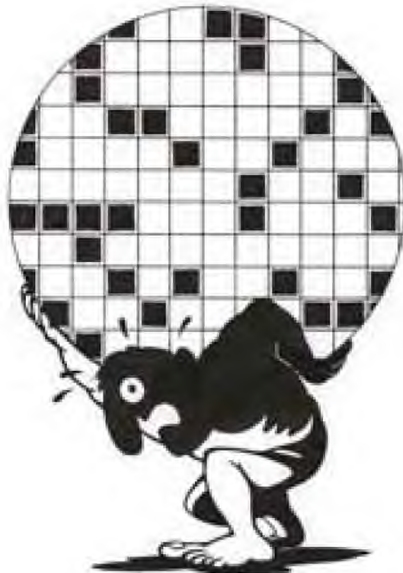


ORIZZONTALI:

- 1 Si usano le sue piume
- 4 Versata in giro, su tutta la superficie
- 9 Certe cose possono farli tremare
- 11 Sono diffuse in Europa, Americhe, tropici
- 13 Trasmette su cari canali
- 14 Nome d'uomo
- 16 Provoca una malattia del cristallino
- 18 Insetto della famiglia dei Mirmeleontidi
- 21 Fanno parte dell'aeronautica
- 22 Un ni allo specchio
- 23 Ancona
- 24 Degli atti scollati
- 25 Stipendiate
- 27 Nascoste, non visibili
- 29 Eretica, blasfema
- 30 Comitato Internazionale Olimpico
- 31 Fa concorrenza alla RAS
- 33 Le pari della teppa
- 34 Un in allo specchio
- 36 Giocattoli elettrici
- 40 Ha le capacità di farsi seguire, ascoltare
- 43 In provincia di Rovigo

VERTICALI:

- 1 Lo grida l'acrobata
- 2 Fa sempre rima con amor
- 3 Attivi, solerti
- 4 L'ultima di sette
- 5 Tirchia, tirata nello spendere
- 6 Tornare a galla
- 7 L'atto di aiutare, incitare fisicamente o moralmente
- 8 Lo si può avere cattivo
- 10 Gatti... gemelli
- 12 Emessi, proclamati
- 14 Magrissimi, emaciati
- 15 Ha poca voglia
- 17 Tesi
- 19 Lo sono le pecore
- 20 Il figlio di Anchise
- 26 Nome maschile
- 28 Individua i sottomarini
- 32 Nasce dal monte Falterona
- 35 Inter Services Intelligent
- 37 Le vocali della seta
- 38 Numero abbreviato
- 39 Una conferma europea
- 41 Le consonanti della radio
- 42 Circa abbreviato

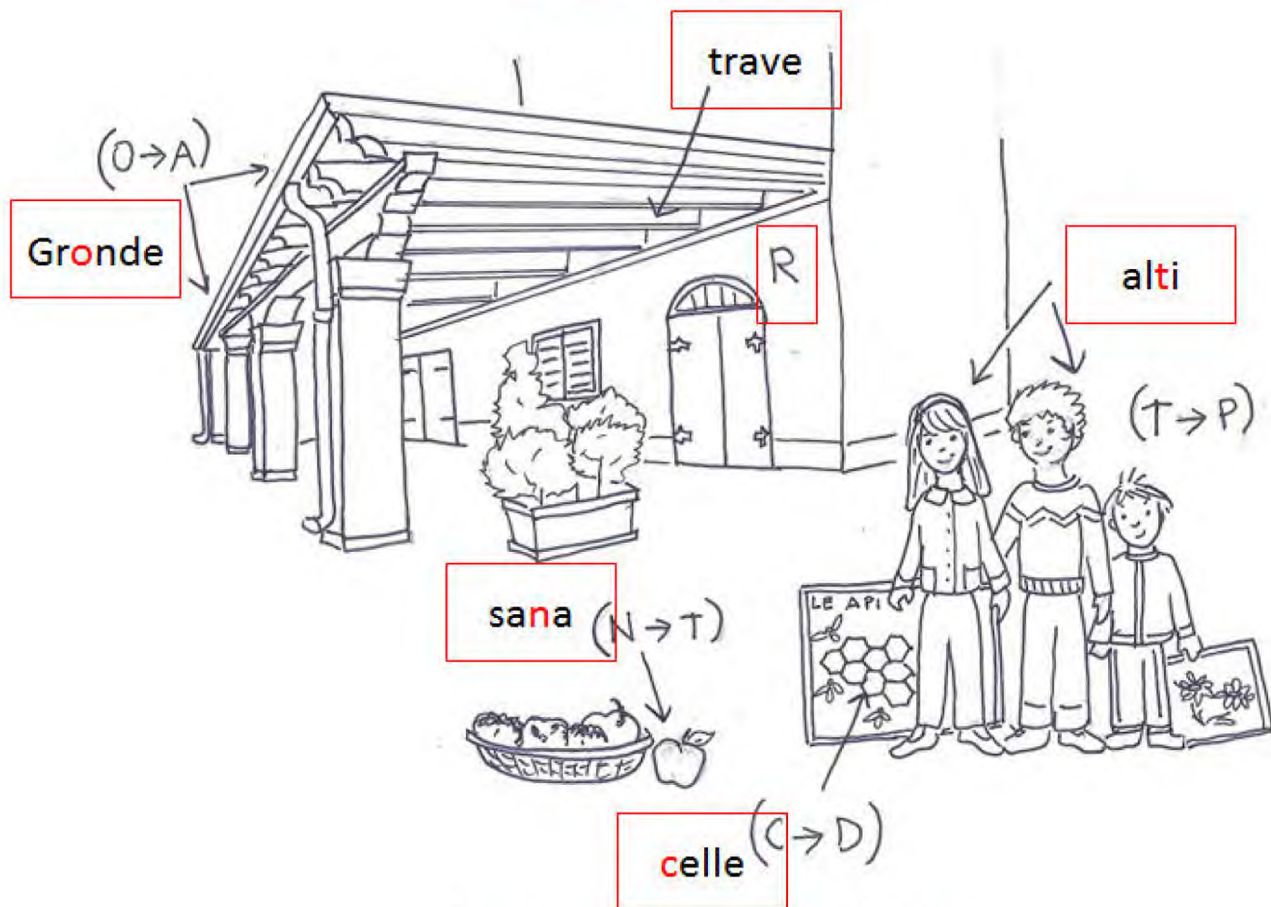


Le soluzioni dei giochi del mese di MAGGIO

REBUS CON SOSTITUZIONE

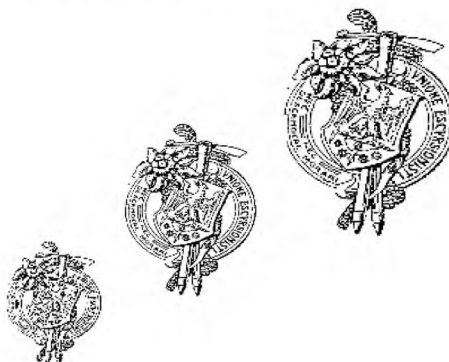
(le lettere tra parentesi devono essere sostituite)











Soluzione: 6, 10, 5, 4



Gr**o**nde tr**a**ve r s**a**na c**e**lle a**l**ti

Grande traversata delle Alpi



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



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





Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Giugno allarga il pugno...

Così recita una antica filastrocca contadina: “aprile non ti scoprire, maggio adagio, giugno allarga il pugno...”.

Le giornate sempre più lunghe in ore solari e con clima sempre più gradevole invitano a svolgere uscite sociali all'aria aperta seguendo percorsi montani aventi un maggior sviluppo.

Il programma escursionistico uetino nel mese di giugno offre due uscite con dislivelli crescenti.

La prima uscita è calendarizzata per **domenica 14 giugno** in Valle d'Aosta. Nella Valtournanche con partenza da Chesulaz di S. Denis m. 1620 cammineremo su un percorso escursionistico e, attraverso un dislivello di 850 metri, raggiungeremo la Becca d'Aver m. 2469. Montagna imponente che offre un'apertura panoramica a 360° sulla Valtournanche, sul Cervino e sul Rosa a nord-ovest, sullo Zerbion e sull'intero vallone di St. Barthelemy. L'escursione inizia dal dolce ripiano prativo di Champlong, dove si trova anche un piccolo e suggestivo laghetto. Cammineremo dapprima su uno sterrato, poi proseguiremo per un evidente e ripido sentiero, che si sviluppa prima in un bellissimo bosco di conifere, larici, abeti rossi e pini silvestri. Nella parte più in quota, attraverseremo aperti e soleggiati pendii erbosi, mentre il paesaggio offre suggestivi scorci su creste e speroni rocciosi. Elegante e invitante è la sagoma della cima Longhede che si raggiungerà per un bellissimo percorso in cresta.

Domenica 28 giugno è programmata la salita al Monte Muretto in Valle Susa. Attraverso un percorso escursionistico lungo ma poco conosciuto, partiremo da Adret m. 1100, località di S. Giorio di Susa. Da qui possiamo già vedere chiaramente la meta che raggiungeremo e che domina la testata del Vallone del Gravio. Arrivati al Rifugio Geat Val Gravio, seguiamo raggiungendo le belle praterie dell'Alpe Mustione. Quindi saliamo sulla destra orografica, vale a dire salendo a sinistra, e perveniamo al bellissimo pianoro del Pian delle Cavalle, dove è adagiato il Laghetto Rosso 1970 m. Da qui imbocchiamo il sentiero indicato per il Colle delle Vallette, a sinistra. Appena superata la zona di enormi blocchi di roccia detta Cassafrera, svoltiamo a destra, abbandonando il sentiero che sale al colle delle Vallette. Risaliamo l'evidente vallone tra il Pian Real e la quota 2719 m., anticima del Rocciavrè. Arriviamo al colletto. Da qui si stacca una traccia che porta a pochi metri dal colle Robinet verso la Val Sangone. Dal colle si svolta a destra e si giunge in cresta e quindi in vetta superando alcuni passaggi più esposti per un itinerario selvaggio e solitario.

Per questa uscita, in particolare per la salita alla punta, terremo conto dei tempi di marcia del gruppo e soprattutto delle condizioni meteo del momento.

Dal 26 al 29 giugno il CAI organizza l'11° Convegno nazionale sull'Escursionismo nel Parco dei Monti Sibillini. In una cornice naturale speciale, quale quella offerta dai Monti Sibillini, verrà fatto il punto sull'Escursionismo passato e presente offrendo riflessioni per l'Escursionismo di domani.

Laura Spagnolini



L'UET, Unione Escursionisti Torino, sottosezione della Sezione di Torino del Club Alpino Italiano, all'interno dei suoi calendari di attività, propone un programma di gite sociali rivolto sia a chi, pur non essendo un frequentatore abituale dell'ambiente alpino, voglia essere gradualmente introdotto alla pratica dell'escursionismo, sia a chi, già pratico di escursionismo, voglia impegnarsi in salite di maggior impegno, coadiuvato da accompagnatori titolati che offrono gratuitamente il loro supporto tecnico.

L'escursione non deve essere una corsa ma l'occasione per conoscere la montagna e i suoi ambienti naturali, storici e culturali, che sono luoghi di esperienza da condividere con altre persone.

Legenda delle difficoltà: (T) = turistica, (E) = escursionistica, (EE) = escursionisti esperti, (EEA) = escursionisti esperti con attrezzatura, (F) = alpinistica facile

(ASE) = accompagnatore sezionale di escursionismo

(AE) = accompagnatore di escursionismo titolato 1 liv.

(ANE) = accompagnatore nazionale di escursionismo 2 liv.

Progetto "Raccontare un territorio"

Nel suo terzo anno, l'iniziativa ha lo scopo di presentare tre uscite sociali scelte nel programma escursionistico. Con incontri serali del venerdì sera racconteremo la storia, gli aspetti culturali e ambientali dei territori che visiteremo.

Montagna e Cultura...sui sentieri della fede

L'iniziativa è condotta in collaborazione con le Biblioteche civiche di Torino, che ci affiancheranno.

Informazione ed iscrizioni

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

Info: www.uetcaitorino.it

Mail: info@uetcaitorino.it

Costi

- spese organizzative: 3 euro; se più gg. 2 euro dal 2° giorno;
- spesa dei trasporti in pullman: varia in base alla distanza; all'atto dell'iscrizione verrà chiesto un acconto, che comunque in caso di assenza della persona non verrà restituito; per il trasporto con mezzi propri (auto), chi dà la disponibilità del mezzo, potrà richiedere un contributo per le spese sostenute;
- spese di pernottamento, nelle gite di più giorni.
- l'assicurazione infortunio individuale è già compresa nella quota associativa CAI. I non soci sono tenuti a pagarla di volta in volta fornendo data e luogo di nascita entro il giovedì precedente l'uscita.



Sezione di Torino



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE
UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

Programma 2015 Escursionismo Estivo



collage di foto di animali di montagna
scattate dagli uetini

Regolamento di partecipazione

1. L' ammissione alle attività è subordinata all'insindacabile giudizio del responsabile dell'uscita per quanto riguarda l'idoneità fisico-psichica e tecnica.
2. Per la partecipazione all'uscita è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento specifico elencato per ciascuna attività.
3. Durante l'escursione l'accompagnatore responsabile, tiene l'andatura adeguata alla comitiva uniformandosi al passo del più debole dei partecipanti e non deve essere superato in nessun caso dai partecipanti. Lo scopo delle escursioni sociali è di condurre alla meta tutti i partecipanti, è da escludere qualsiasi forma, seppur amichevole, di agonismo.
4. Sia in salita che in discesa la comitiva dovrà restare il più possibile unita, salvo cause di forza maggiore. Durante l'escursione è fatto divieto di allontanarsi dalla comitiva senza il consenso dei responsabili.
5. Per il buon andamento dell'attività ciascun partecipante dovrà rispettare orari, itinerari ed in genere tutte le indicazioni fornite dai responsabili
6. Gli organizzatori hanno facoltà di modificare la meta ed il percorso stabilito qualora si rendesse necessario. Le iscrizioni possono inoltre essere limitate per esigenze tecnico organizzative.
7. Gli organizzatori non rispondono degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente ignorano le disposizioni impartite.
8. Dato il progressivo aumento dell'impegno (tempi, percorrenza, difficoltà delle gite) è necessario partecipare alle uscite iniziali per essere ammessi alle successive.
9. L'iscrizione al CAI comporta l'automatica copertura assicurativa per il Soccorso Alpino, anche all'estero.

Sede Sociale

Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini

Salita CAI Torino 12 – 10131 Torino
ogni venerdì dalle ore 21 alle 23

Presidenza

Laura Spagnolini (ANE) – 011/43.66.991 – 328/8414678

Direzione

Domenica Biolatto (AE) - 011/96.77.641

Coordinamento tecnico

Luisella Carrus (AE) - 011/89.86.942 – 349/26.30.930

Uscite sociali

12 aprile – COLLINA DI TORINO

Percorso tra Gassino Torinese e Bussolino
Partenza: Bussolino Basso – dislivello m. 300 - tempo h. 4 – difficoltà: T
Camminata primaverile vicino a Torino
Responsabili: A. e M. Micheletta, Marchello e Bergamasco AE

19 aprile – GIOGO DI TOIRANO M. 807

Liguria (SV)
Partenza Bardineto (SV) m. 800 circa – dislivello m. 582 – tempo h. 5 - difficoltà: E trasporti: pullman
Anello per l'antica chiesa di S. Pietro nei Monti m. 891 e Monte Carmo m. 1389. Con il Gruppo Giovanile
Responsabili: Bravin e Bergamasco AE, Isnardi, Miceli

3 maggio – IL PERCORSO DELLA SINDONE ♥

Valle Lanzo (TO)
Partenza (pullman): Ciriè – tempo h. 4 - difficoltà: T
Sui sentieri della fede, uscita organizzata con le Biblioteche civiche di Torino.
Responsabili: Previti, Carrus AE, Spagnolini ANE, Rovera

17 maggio – Escursione LPV DA ALBENGA A LAIGUEGLIA (ALTA VIA BAI DEL SOLE)

Liguria – organizzata dal CAI Albenga
Responsabili: Biolatto AE, Padovan, Spagnolini ANE

31 maggio – MONTE CORNO M. 1506 Valle Gesso (CN)

Partenza: Tetti Violin m. 1044 - dislivello m. 590 – tempo h. 2 - difficoltà: E
Visita alle falesie di Entracque
Responsabili: Mura, Traversa, Biolatto AE, Incerpi

14 giugno – BECCA D' AVER M. 2469

Valtournanche (AO)
Partenza Chesulaz di S. Denis m. 1620 – dislivello m. 850 circa - tempo h. 3 – difficoltà: E
Classica punta della Valle d'Aosta
Responsabili: Chiovini AE, Santoiemma, Padovan, Zanotto

28 giugno – MONTE MURETTO M. 2277 Val Susa (TO)

Partenza : Adret m. 1100
dislivello m. 1177 tempo totale h. 4 difficoltà: E
A due passi da Torino...
Responsabili: Volpiano e Bravin AE, Traversa

11-12 luglio – RIFUGIO FEDERICI MARCHESINI AL PAGARI' M. 2627 Valle Gesso (CN)

1 g. Partenza S. Giacomo di Entracque m. 1213 – dislivello m.1414 tempo h. 5 - difficoltà: E
2 g. Partenza Rifugio (m. 2627) – Lago Bianco del Gelas (m. 2523) – tempo h. 4 difficoltà E/EE
Lungo itinerario che richiede allenamento.

Responsabili: Carrus e Griffone AE, Sandroni, Garrone

19 luglio – PUNTA RAMIERE M. 3303

Valle Thures (TO)

Partenza Rhuilles m. 1668 - dislivello m. 1600 – tempo

h. 6 - difficoltà: EE

Lunga camminata su strade militari che richiede allenamento

Responsabili: Incerpi, Previti, Griffone AE

25-26 luglio - BLINNENHORN M. 3375

Val Formazza

1g. Partenza Lago Morasco m.1815 - dislivello m.895 - tempo h. 3 – diff.: EE pernottamento rif. Claudio e

Bruno (m. 2710)

2 g. salita alla vetta dislivello m. 665 tempo h. 3 e ritorno difficoltà EEA

E' richiesto un buon allenamento

Responsabili: Griffone AE EEA, Traversa, Santoiemma

2-9 agosto TREKKING dalla Valle Strona al Colle del Sempione Responsabile: Luigi Bravin AE

6 settembre - COLLE E RIFUGIO

DELL'ASSIETTA M. 2472 (Valle Susa) ***

Partenza Enfers m. 1750 – dislivello 720 m - tempo h. 3 - difficoltà: E

Sui sentieri della storia

Responsabili: Traversa, Mura, Padovan, Zanotto, Biolatto AE

13 settembre – MONTE PAGLIETTA M. 2476

Valle Gran San Bernardo (AO)

Partenza Eternod m. 1646 – dislivello m.830 m tempo

h. 3 - difficoltà: E

Tra costoni erbosi e alpeggi...vista su monti svizzeri

Responsabili: Santoiemma, Chiovini AE, Previti.

27 settembre – Escursione regionale organizzata da

CAI GR Piemonte al Colle Don Bosco ♥

Collina Astigiana

Partenza: Asti (percorso lungo)-Cortazzone (percorso breve) – difficoltà: E – tempo h. 7,30 o h. 2,30

In occasione del Bicentenario della nascita di Don Bosco...sui sentieri della fede. Uscita organizzata con le Biblioteche civiche di Torino

Responsabili: Spagnolini ANE, Rovera, Padovan, Mura

11 ottobre – SENTIERO STORICO DELLA FORMAZIONE PARTIGIANA M. 1880 ***

Valle Stura di Demonte

Partenza: Gorrè di Rittana m.1097 – dislivello m. 430 – difficoltà E – tempo h. 3,40

Percorso ad anello attraverso Parolup, S. Matteo, Monte Tamone (m. 1393), Chiot Rosa. Sui passi di Duccio Galimberti, Dante Livio Bianco e Nuto Revelli...

Responsabili: Spagnolini ANE, Incerpi, Traversa, Rovera

24-25 ottobre -FESTA SOCIALE AL RIFUGIO TOESCA

Valle di Susa

Partenza: Travers a mont 1250m

dislivello m. 450 - tempo h. 1,30 - difficoltà: E

Tradizionale festa sociale di fine attività.

Responsabili: Belli, Dosio

8 novembre – PASSO DELLA CROCE M. 1254

Val Ceronda

Partenza San Rocco di Vallo Torinese m. 660 – dislivello m. 654 - tempo h. 3 - difficoltà: E

Tra la Val Ceronda e la Valle di Viù

Responsabili: Marchello, Bergamasco e Aruga AE, Mura, Padovan.

22 novembre – PIAN BRACON M. 830

Val di Ala di Stura

Partenza: Traves m. 628 – dislivello 200 m circa - tempo h. 2 - difficoltà: E

Anello per il Colle Cormet (m. 724)

Responsabili: Marchello e Aruga AE, Mura, Traversa.

Progetto “Raccontare un territorio”

*** uscite inserite nel Programma “Conoscere il Territorio”

Questa iniziativa vuole evidenziare il valore storico e naturalistico delle Terre Alte del Piemonte e, in occasione di tre uscite sociali inserite nel programma, si svolgeranno al Monte dei Cappuccini tre venerdì “speciali”:

17 aprile – I profumi e i panorami liguri

Aspetti naturalistici dell'entroterra di Loano

4 settembre – L'ASSIETTA

Una grande battaglia della storia

9 ottobre – Sui sentieri partigiani

Il ricordo di Dante Livio Bianco, Duccio Galimberti e Nuto Revelli

Montagna e Cultura...sui sentieri della fede

♥ domenica 3 maggio 2014 – Il percorso della Sindone nelle Valli di Lanzo.

♥ domenica 27 settembre 2014 – Ricorrenza del bicentenario della nascita di Don Bosco.

Le Biblioteche civiche di Torino saranno con noi per gli aspetti di cultura, di documentazione e di informazione delle due uscite sociali





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:

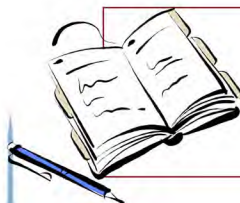
CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30

TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it



Sezione di Torino



CITTA' DI TORINO

TORINO2015
CAPITALE EUROPEA DELLO SPORT



ricerca
Comunità attiva

Prossimi passi
Altri Eventi

Escursione nella collina torinese Domenica 14 giugno 2015

con la partecipazione di equipaggi provenienti da tutta Italia ed Europa
che utilizzano carrozzella fuoristrada **Joelette**.

Il programma prevede:

- Ore 9** ritrovo partecipanti parcheggio **CRF** Strada Comunale da San Vito a Revigliasco n° 460 - Torino.
- Ore 9.30** partenza escursione, il percorso si svolgerà su sentieri all'interno del *Parco della Rimembranza* con arrivo al *Piazzale del Faro della Vittoria* al **Colle della Maddalena**.
- Ore 11** arrivo di tutti i partecipanti al *Piazzale del Faro della Vittoria*, esibizione del *Coro CAI Torino Edelweiss*, saluto delle autorità: *Assessore allo Sport* Stefano Gallo, *Presidente CAI Torino* Roberto Ferrero, *Comune di Torino - Servizio Disabili*, referente progetto *Motore di Ricerca* Chiara Gorzegno, *Presidente Istituto Italiano per il Turismo per Tutti* Giuseppe Antonucci.
- Ore 11.30** ritorno.
- Ore 13** ritrovo al *Piazzale Museo della Montagna - Monte dei Cappuccini* per visita al museo e buffet.
- Ore 14** animazione curata dalle associazioni del progetto *Motore di Ricerca* del *Comune di Torino*.

in collaborazione con:





Club Alpino Italiano



Commissione Centrale
per l'Escursionismo

G.R. Marche OTTO Escursionismo Marche

G.R. Umbria OTTO Escursionismo Umbria

CONVEGNO NAZIONALE SULL'ESCURSIONISMO

VENERDÌ 26 GIUGNO

(T) ALLE SORGENTI DEL NERA - CASTELSANTANGELO SUL NERA
escursione turistica tra emergenze storiche artistiche del territorio

(E) MONTE PORCHE E PALAZZO BORGHESE - andata e ritorno

(E) LE LAME ROSSE, GROTTA DEI FRATI, GOLE DEL FIASTRONE - anello

"LA MONTAGNA MERAVIGLIOSA" Una salita al Gran Sasso d'Italia nel 1794 nelle parole di Orazio Delfico Lettura scenica per attrice e quartetto d'archi con Susanna Costaglione ensemble musicale composta da viola, violino, violoncello e arpa.

"UN CUORE ROSSO SUL GRAN SASSO" Un film d'arte di Sandro Visca presentato e commentato dall'autore Evento speciale al Padiglione Italia, BIENNALE DI VENEZIA, 54.

SABATO 27 GIUGNO / Convegno sull'Escursionismo

Sede del Parco Nazionale dei Monti Sibillini - P.zza del Forno, 1 Visso (MC)

(T) MACERETO - VISSO - *escursione turistica tra emergenze storiche artistiche del territorio*

(E) MONTE VETTORE DA FORCA DI PRESTA - andata e ritorno

(EE) ANELLO DEL BOVE

(MC/MC) ARQUATA / FORCA DI PRESTA / ACCUMOLI (AP-RI)

"MANI" Di Fausto De Stefani Mostra fotografica.

"UN VIAGGIO LUNGO UNA FIABA" Storia di una magia vissuta e sognata da Fausto De Stefani poeticamente narrata da Susanna Costaglione musiche dal vivo di Marco Di Blasio (fisarmonica, pianino, percussioni).

"IL MIO VIAGGIO, LA MIA FIABA" Incontro con l'alpinista, naturalista e fotografo Fausto De Stefani.

Escursionismo

Eventi Serali

Escursionismo
Eventi Serali

XVII Settimana Nazionale dell'Escursionismo PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI 2015



Commissione Centrale

DOMENICA 28 GIUGNO / Aggiornamento - Congresso ANE ,
Sede del Parco Nazionale dei Monti Sibillini - P.zza del Forno, 1 Visso (MC)

(T) SENTIERO DEGLI EREMITI

escursione turistica tra emergenze storiche artistiche del territorio

(E) PASSO DI PALAZZO BORGHESE - MONTE ARGENTELLA - andata e ritorno

(E) CASALI - MONTE PIETRALATA, MONTE ROTONDO, RIFUGIO DEL FARGNO, CASALI - anello

(EE) CIMA DEL REDENTORE E LAGO DI PILATO - anello

(TC/TC) CASTELLUCCIO (PG) "LA FIORITURA"

"HIMLUNG L'INUTILE E L'ESSENZIALE" Il film racconta un viaggio in Nepal per raggiungere la cima dello Himlung. Il protagonista non è alla ricerca dell'impresa alpinistica, ma vuole vivere un'esperienza tra montagne poco conosciute e poco frequentate, lontano dai rumori della vita quotidiana. Incontro con l'autore Sergio Maturi.

LUNEDI 29 GIUGNO

(T) CASTELLUCCIO DI NORCIA "LA FIORITURA"

(E) MONTE ROTONDO DAL SANTUARIO DI MACERETO - andata e ritorno

(E) MONTE VETTORE DA FORCA DI PRESTA - andata e ritorno

Escursionismo

Eventi Serali

Escursionismo

Tutti gli eventi serali si svolgeranno presso il Cinema teatro di Ussita (MC).

Per l'iscrizione alle escursioni ed info 17sne.sibillini@gmail.com o si farà riferimento ai recapiti sopra indicati. La partecipazione alle escursioni organizzate nell'ambito della Settimana dell'escursionismo è sempre libera ai soci CAI ed ai non soci, anche se l'iscrizione CAI è consigliata. Tutte le informazioni possono essere richieste all'indirizzo mail dell'organizzazione. L'iscrizione deve essere confermata entro le 17.00 il giorno precedente l'escursione e regolarizzata dai non soci corrispondendo la quota assicurativa di 8,00 €. Il responsabile dell'escursione ha la facoltà di non accettare i partecipanti non adeguatamente attrezzati o persone non ritenute idonee ad affrontare il percorso. I soci dovranno esibire al momento dell'iscrizione la tessera sociale con il bollino relativo all'anno 2015. L'organizzazione può variare il programma delle escursioni, in relazione a particolari esigenze organizzative o ambientali, ed ha la facoltà di annullare la gita in caso di mancato raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Con il patrocinio di:





Color seppia *Cartoline dal nostro passato*



Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi
presso l'Abbazia di San Maria di Vezzano
(primavera 1900)

*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

giugno 2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013