



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET luglio/agosto 2015

Salita alla Becca d'Aver

Condividere il nostro passo per monti e valli

Ti senti più alpinista o più escursionista delle Terre Alte?

Sostenere l'escursionismo all'interno del CAI

Luce nel buio

La ragazza che si innamorò del soldato nemico

Un impegnativo anello in val Susa: dalla Punta d'Ambin al Truc Peyrous

Una serie di cime e colli tutti oltre i 3000 metri

Nuvole, fame e vipere

La grande avventura di Federico (parte seconda)



Anno 3 – Numero 25/2015
Autorizzazione del Tribunale: 18 del 12/6/2013



La cultura del Territorio

Come fruitori della montagna dovremmo sempre conoscere la storia del luogo che percorriamo.

Il CAI è da tempo orientato alla cultura del territorio e l'ex presidente generale dott. Annibale Salsa ha sempre dato molta importanza a questo argomento.

Penso che tutti, ma in particolare i capi gita debbano avere un riguardo particolare alla storia, alla economia, all'ambiente in cui si cammina.

L'escursionista deve, oltre ad interessarsi del sentiero che si dovrà percorrere con le difficoltà da superare, la lunghezza, il tempo necessario per arrivare alla meta, conoscere anche la storia del luogo.

Chiedersi come vivevano le persone che abitavano le baite che incontriamo, se erano presenti tutto l'anno in quel luogo o quelle erano un'abitazione utilizzata solo in estate quando portavano gli animali al pascolo; quali attività svolgevano, se si limitavano al pascolo e all'eventuale trasformazione del latte oppure coltivavano anche segala e patate.

E' anche interessante sapere se la valle che percorriamo, è stata percorsa da eserciti oppure si sono svolte battaglie, ad esempio dai valichi della Valle di Susa, nei millenni, sono passati quasi tutti gli eserciti degli stati europei; sono poi passati Re, Papa, pellegrini, commercianti, poveri e briganti.

Un'altra domanda da farsi è come vivevano gli abitanti nella valle: erano tutti pastori o coltivatori e, se coltivatori, cosa coltivavano. Se la valle aveva risorse minerali, come queste venivano estratte.

Notizie di questo genere possono rendere più piacevole l'escursione, che non sarà più una semplice attività sportiva utile per la salute ma ci offrirà una visione più completa del territorio.

Altro argomento importante sono i prodotti che possiamo trovare in un alpeggio e il formaggio è la cosa principale nelle sue forme tipiche: toma fresca, stagionata, erborinata e ricotta.

Nei paesi di montagna poi, possiamo trovare del pane rustico, cotto nel forno a legna e che sponde il proprio profumo in tutto il paese e biscotti artigianali sempre fragranti.

Le leggende locali sono sempre intriganti e riguardano in genere ragazze belle e sfortunate in amore; le streghe, che in Piemonte sono chiamate "masche", erano in genere donne che sapevano curare con le erbe e quindi il popolo le attribuiva poteri soprannaturali in genere negativi.

Possiamo trovare queste informazioni sulle guide, sui siti dei Comuni e delle varie pro-loco ma non trascuriamo il rapporto con gli abitanti del luogo con gli amici e conoscenti che sono già stati in queste zone.

In questo modo le nostre passeggiate diventeranno più interessanti non solo culturalmente ma anche per i sapori dei prodotti locali che potremo acquistare, contribuendo così all'economia del luogo.

Domenica Biolatto



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 3 – Numero 25/2015
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 luglio/agosto 2015

Salita alla Becca d'Aver	04
Terracammina	07
Ti senti più alpinista o più escursionista delle Terre Alte?	10
Serenada a Castel Toblin	13
Stasera tutti in "pizzeria"	15
Luce nel buio	18
Un impegnativo anello in val Susa: dalla Punta d'Ambin al Truc Peyrous	23
Le "vampate di calore" non passano con po' d'erba	un 27
Nuvole, fame e vipere (parte seconda)	29
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	34
Strizzacervello	35
Luglio, col bene che ti voglio...	42
Programma 2015 di Escursionismo Estivo	44
6° Corso di Alpinismo Giovanile	46
Nuovi Accompagnatori ASE in UET	48
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

Salita alla Becca d'Aver

Condividere il nostro passo
per monti e valli



Inizialmente programmata per la domenica precedente ma poi rimandata causa mal tempo in tutto il nord d'Italia, abbiamo oggi la fortuna di trovare una bella giornata di sole e ci ritroviamo in una buona ventina di UETini (e non) per fare questo bel percorso valdostano che ci porterà sulla Becca d'Aver, panoramica cima di 2.469 mt. sopra Champlong (Châtillon).

Ritrovo al consueto ex istituto Maffei di C.Regina, saluto agli amici del CAI GEAT anche loro sul nostro stesso punto di ritrovo in procinto di partire per un'altra meta della Val d'Aosta, rapida distribuzione delle persone sulle macchine e via, si parte per la gita: uscita casello Châtillon, per poi raggiungere Chambave, Verrayes San Denis, Semon, Lozon ed infine Champlong, presso la cui area picnic (peraltro bellissima) lasceremo le macchine per imboccare il sentiero.

La mattinata inizialmente soleggiata parte in realtà un po' velata da nuvole alte che corrono veloci, sicchè ai 1.630 mt. in cui lasciamo le vetture, la temperatura è fresca ed invitante.

Si calzano gli scarponi, si fa l'iniziale rilievo altimetrico osservando sulla cartina al 25.000 il percorso che andremo ad affrontare (saranno 840 mt di dislivello) e soprattutto si osserva la cima sulla quale saliremo – la Becca d'Aver – che ben si distingue all'estremità destra di un lungo crinale in prossimità del quale spiccano in bella mostra una sequenza di paravalanghe montate a protezione delle sottostanti borgate alpine.

L'atmosfera UETina è come sempre gioviale, sicchè mi ritrovo ben presto ad applicarmi in quello che è il mio "gioco" preferito quando mi ritrovo in compagnia di altre persone, ovvero quello di ascoltare gli altri. Diceva sempre la buonanima del mio papà <<quando ti ritrovi in mezzo a tante persone, che tu le conosca o che le conosca solo in parte, prima di parlare abbi la pazienza di ascoltarle, ascolta quello

che hanno da raccontare di sé e della propria vita: ogni persona ha la sua storia straordinaria da raccontare e se saprai ascoltare saranno molte le cose che imparerai...>>

Ed ascolto.

Ascolto un gruppo di giovani signore escursioniste che commentano il non poco impegno loro richiesto dalla scuola intersezionale CAI per diventare accompagnatrici ASE ed ascolto Laura commentare loro quella che fu la propria esperienza formativa che le consentì di diventare accompagnatrice nazionale di escursionismo (ANE).

Ascolto il desiderio commentato da molti di vivere questa bella giornata in mezzo alla natura, accolti da queste montagne a cui stiamo facendo "solletico" con i nostri piccoli passi, lontani, almeno per oggi, dalle frenesie della città, dagli impegni di lavoro, dalle piccole o grandi preoccupazioni che condizionano il nostro diritto ad essere felici.

Ed è proprio questa ricerca della felicità (interiore) che spesso mi porta sulle montagne e che da un senso alla fatica che invariabilmente faccio per raggiungere qualunque meta.



Mentre queste parole e questi pensieri volano alti sopra le nostre teste, quel primo tratto di carrareccia percorsa in direzione del Col de Bornes, appena superata l'alpe di Ronc ci conduce all'imboccatura del sentiero n.1 che percorreremo per salire alla Becca d'Aver.

Prima molto dolce poi gradualmente più ripido, il sentiero attraversa un bellissimo lariceto che in prossimità di una verde radura pianeggiante si ricongiunge con un altro sentiero (il n.2) proveniente dalla frazione Grand Villa.

Il sentiero poi prosegue guadagnando rapidamente quota, lasciandosi il bosco alle spalle per attraversare ampie praterie alpine e raggiungere il Col d'Aver, altro punto di comune arrivo del sentiero n.11 proveniente da Torgnon.

Dal Col d'Aver già intravediamo dapprima l'omonima Alpe che raggiungiamo in pochi minuti e da qui, la successiva piccola Cappella con antistante Croce che su una bellissima balconata aperta sulla valle, dall'alto osserva e protegge i suoi abitanti.

Dalla Cappella risaliamo in poco tempo alla cresta erbosa, spartiacque tra i territori di Verrayes e Nus e di cui, la soprastante Becca

d'Aver, è sentinella di vigile presenza.

La Becca d'Aver, tradizionalmente valorizzata da una bella croce di vetta, si apre sulla Valtournenche e sulla Valle di Saint Barthelemy, offrendoci un panorama a dir poco eccezionale: oltre alla vista sul Cervino (che purtroppo oggi risulterà nascosto dalle nubi) e sul monte Rosa, la sua posizione privilegiata spazia dalla Becca di Luseney alle altre cime di spartiacque tra Vallone di Saint Barthelemy e Valpelline; e poi, proprio frontalmente a noi, la vallata centrale ove spiccano l'Emilius, la Tersiva ed in secondo piano la Grivola.

Appagati gli occhi con quanto si mostra tutt'intorno a noi, ora è anche tempo di soddisfare gli altri sensi, per esempio mordicchiando un panino e godendosi un sorso di un buon thè caldo.

Le foto intanto impazzano, ovunque ed in qualunque direzione: io stesso non posso perdere una bella prospettiva sul crinale aereo (faccio una bella fotografia da usarsi magari per la copertina del prossimo numero dell'Escursionista... chissà?) che all'altra estremità, tramite comodo sentiero, ci porterà all'altra cima della giornata, la Cima Longhedè (con i suoi 2.421 mt., di qualche metro più bassa rispetto alla Becca d'Aver).

Intanto le nuvole continuano a correre alte sopra di noi, in qualche modo ricordandoci che le lancette dell'orologio continuano a fare

tic tac e che è quindi tempo di muoversi e raggiungere, percorrendo il sentiero sul filo del crinale che la separa da noi, la cima Longhedè.

La discesa come sempre sarà il momento per commentare tra di noi la soddisfazione delle cose viste, il piacere delle carezze ricevute dal vento, la fortuna dell'amicizia condivisa con chi ti ha accompagnato passo dopo passo sino in vetta non lasciandoti mai solo.

Perché, come sempre scrivo in chiusura della nostra rivista l'Escursionista...

"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 !"*

A presto rivedervi quindi... per tornare a condividere il nostro passo per monti e valli !

Mauro Zanotto





C'era una volta, in uno dei nostri paesi, una coppia di sposi che aveva già un mucchio di figli e, come se non bastasse, ecco venire al mondo un'altra bambina.

Bisognava trovare una madrina anche per lei, ma non sapevano più a chi rivolgersi e alla fine ripiegarono su una vicina di casa, che aveva la fama di essere mezza fatata: in questo modo, contro la vita di miseria che l'aspettava, la bambina avrebbe almeno avuto una buona fatatura.

Ma ecco che la vicina, proprio la mattina del battesimo, se ne ruzzola giù per le scale e si fa un male cane, tanto che arriva in chiesa in ritardo e con le lacrime agli occhi.

E allora, prendendo in mano la bambina che doveva tenere a battesimo, prima che arrivi il prete le pronuncia addosso la sua formula segreta:

<<Ti fato e ti rifato con questa fatatura: nella tua vita, prima o poi, dovrai farmi ridere almeno quanto ho pianto oggi per causa tua>>.

La bambina è piccolissima, ma con un'intelligenza e un giudizio fuori del normale.

Due o tre giorni dopo il battesimo, la madre deve andare al fiume per fare il bucato per tutta la famiglia e perciò chiama a raccolta i figli: <<Su, venite ad aiutarmi a portar e tutta la roba!>>

Ed ecco che la piccina salta su dalla culla e si mette a parlare davanti agli occhi allibiti di tutti:

<<Voglio venire anch'io: fatemi portare almeno il sapone!>>

Una lunga fila scende al fiume, con la madre davanti e i figli dietro ad uno ad uno.

L'ultima è la piccolina con il sapone in testa ben più grosso di lei, tanto che alla gente che la vede passare sembra che cammini da solo.

Ma poi, guardando meglio, ci vedono sotto un visettino, due braccine e due gambine e allora dicono:

<<Ma guarda un po', sembra la terra che cammina!>>

E da quel giorno alla bambina rimase il

soprannome di Terracammina.

Dopo un po', la madre raduna i figli per parlare di guai: <<Qui andiamo male: quello che guadagna vostro padre non basta più, bisogna che almeno uno di voi vada fuori casa a cercarsi un lavoro>>.

<<Ci vado io!>> salta su Terracammina.

E in un baleno è davanti alla porta di una famiglia di signori che sta lì vicino: non può suonare perché al campanello non ci arriva e allora si limita a bussare alla porta con tutte le sue forze.

Arriva il padrone di casa, che apre la porta e resta stupito nel non vedere nessuno: <<Che strano! Eppure mi sembra proprio di aver sentito bussare>>.

Allora prende una lampada e, scrutando attentamente, scorge rintanata dietro la porta la minuscola piccina.

<<Che ci fai qui?>>, le chiede incuriosito.

<<Cerco lavoro>>, gli risponde la piccola.

<<Ma cosa vuoi che sappia fare, una bambinina come te!>> replica il signore.

<<So fare di tutto: mettetemi alla prova e vedrete!>>, taglia corto la bambina.

Tanto per farle piacere, le danno uno strofinaccio tutto pieno di buchi da rammendare. E lei, con i suoi occhietti dritti come spilli e con i suoi ditini piccolini, riesce a fare dei punti così minuti che alla fine il rammendo non si vede e lo strofinaccio sembra completamente nuovo. La moglie di quel signore ne rimane entusiasta e se la prende come guardarobiera personale.

Ora dovete sapere che il re di quei posti aveva tre figli maschi, ma non sapeva decidersi a quale di loro lasciare la corona.

E allora pensa di metterli alla prova: <<Sentitemi bene, ragazzi: avete tre giorni di tempo per portarmi qui una carrettata di filo. Chi mi porta il filo più sottile e più bello avrà la mia corona>>.

I due figli più grandi sono fidanzati e quindi pensano bene di passare l'incarico alle loro ragazze.

Il più giovane invece non ha nessuno e non sa proprio che pesci pigliare.

Poi gli viene in mente un signore che è poi il padrone di Terracammina, che l'ha già consigliato altre volte e quindi va da lui a raccontargli tutta la faccenda.

Quest'ultimo gli dice: <<Capiti proprio a proposito: in casa abbiamo una che per filare non c'è l'eguale>>.

Chiama Terracammina che non fa una piega, anche se il figlio del re rimane piuttosto perplesso nel vedere quell'esserino alto un soldo di cacio. Ma poi si fida del suo amico e va a comprare così tanta canapa da riempirne una stanza.

Terracammina però continua a cucire sul suo seggiolino, tranquilla e pacifica.

Al secondo giorno, il figlio del re comincia a preoccuparsi e va a chiederle:

<<Ma quand'è che cominci a filare?>>

<<C'è tempo, non preoccuparti>>, gli risponde la piccolina.

E, quando scende la sera, va finalmente a chiudersi nella stanza dov'era stipata tutta la canapa.



Poi, quando è ben sicura che nessuno possa sentirla o vederla, invece di filarla le dà fuoco, tanto che alla fine di tutto quel mucchio enorme resta soltanto un pugno di cenere.

La bambina ne prende una cucchiata e la versa in una scatolina dicendo:

<<Ti fato e ti rifato: voglio che questa cenere diventi il filo più sottile e bello del mondo!>>

La fattura glie l'aveva data sua madrina in persona, quando le era passata la rabbia per essere caduta dalle scale e perciò Terracammina poteva star tranquilla.

Il mattino dopo, arriva il figlio del re per caricare il filo e la piccina gli presenta la scatolina:

<<Il filo è tutto qui dentro: devi solo tirarlo fuori piano piano e ammicchiarlo sulla carretta>>.

E così fanno i suoi servi: quella scatolina sembra senza fondo e alla fine sulla carretta c'è una montagna di filo, sottile e lucido come se fosse di seta.

A palazzo non hanno dubbi: tra questo e gli altri due non c'è confronto e perciò gli spetta la corona.

Ma i fratelli maggiori non si arrendono e convincono il padre di metterli alla prova un'altra volta.

<<Va bene: avrà, la mia corona chi di voi tre mi porterà la ragazza più bella>>, dice il re.

I due più grandi sono contenti e vanno di corsa a prendere le fidanzate, che erano fior di ragazze.

Il più giovane non sa che fare e va come l'altra volta dal signore suo amico per chiedere consiglio.

Il signore non è in casa: ci sono soltanto la moglie e Terracammina che sta cucendo come al solito, appollaiata sul suo sgabellino.

Il ragazzo si sfoga con la donna:

<<Non so più dove sbattere la testa: stavolta il re vuole che gli porti la ragazza più bella di tutte per meritarmi la corona>>.

<<Ma che problema c'è: puoi portare me!>>, gli risponde tranquilla Terracammina.

Il figlio del re rimane perplesso, ma poi accetta subito la proposta:

<<E va bene: vengo a prenderti domattina. Mi raccomando, fatti trovare pronta. La corona

non la vincerò di sicuro, ma almeno ci faremo quattro risate>>.

Il mattino seguente il ragazzo viene a prenderla con un bel cavallo bianco, ma la piccina si rifiuta di salire, montando invece in groppa a un grosso gallo e dicendo che quella era la cavalcatura più adatta a lei.

Cammina e cammina, devono attraversare un ponte su un fiume. Ed ecco che, sulla riva, c'è la madrina di Terracammina che sta lavando i panni. Alza gli occhi e vede il figlio del re sul suo splendido cavallo bianco, con accanto Terracammina tutta tronfia, che cavalca il suo gallo bardato di sella e briglie.

Lo spettacolo è così irresistibile che la madrina scoppia a ridere, ma così tanto che sembrava non riuscisse più a smettere e certo molto di più di quanto aveva pianto il giorno che era ruzzolata per le scale.

Allora, rivolgendosi a Terracammina, le dice:

<<Ti fato e ti rifato: che tu sia la ragazza più bella del mondo!>>

I due arrivano a palazzo reale e, nel vederli entrare, le fidanzate dei fratelli più grandi fanno i musì lunghi: la ragazza che è con il più giovane dei tre è proprio la più bella ragazza del mondo!

Vanno a pranzo e anche il re è dello stesso parere: <<Guardate bene anche voi, ma per me la più bella è quella con il mio figlio più piccolo>>.

I due fratelli maggiori tentano di imbrogliare le carte.

Il primo dice: <<No, la più bella è la mia!>>

Il secondo ribatte: <<Non è vero, è la mia!>>

Allora il re manda a chiamare tutte le dame di corte, che non hanno dubbi:

<<Quella più bella è quella arrivata con il più giovane>>.

E così il principe più piccolo ebbe la corona.

Durante il pranzo, Terracammina fa al figlio del re: <<Sta' a vedere: stasera, durante il ballo che ci sarà per festeggiare l'avvenimento, creperemo dalle risate>>.

E, così dicendo, si riempie le tasche di pezzetti di formaggio, di frutta e di tutto il bendidio che portavano in tavola.

Le due fidanzate se ne accorgono e fanno i loro commenti acidi:

<<Ma guarda che pitocca! Si vede proprio che è una morta di fame!>>.

Arriva l'ora del ballo.

Terracammina apre le danze con il fidanzato e, mentre balla, lascia piovere dalle tasche farfalline d'oro, fiori d'argento, fili di perle e di brillanti... Tutti ne restano abbagliati.

Allora le due fidanzate dei fratelli, ricordandosi di quello che avevano visto, si mettono a gridare:

<<E cosa sarà, mai, siamo capaci a fare lo stesso anche noi!"

E corrono in cucina a intascare gli avanzi, ma quando tornano a ballare gli escono dalle tasche solo ossi e frattaglie, lasciandosi dietro un unto che fa scivolare tutti...

Che figuraccia!

Mauro Zanotto



Ti senti più alpinista

o più escursionista delle Terre Alte?



Terre Alte
Riflessioni sull'ambiente alpino

Questo dilemma che mi ha sempre seguito durante il mio cammino itinerante all'interno del Club Alpino, credo, continui, a periodi alterni, a riproporsi.

Così conversando durante una pausa con alcuni componenti dell'ultima riunione del Comitato direttivo del Gruppo regionale piemontese, di cui faccio parte, quasi per caso, siamo giunti alla domanda in questione che vi sottopongo affinché anche voi lettori possiate partecipare a questo dilemma di non facile soluzione.

Si, perché la soluzione è tutt'altro che semplice.

L'argomentare, al di là di alcuni che si schierano per gli uni o per gli altri, è alquanto articolato soprattutto se, una volta fatta la scelta, si vada a scandagliare le motivazioni e i diversi modi di intendere l'approccio alla Montagna.

Nella mia modesta esperienza, nel recente passato, se non eri alpinista non trovavi una identità nel sodalizio. Il linguaggio unico e solo era quello dell'alpinista, dei nodi, delle manovre alpinistiche, dell'andare per i monti alla ricerca della salita alpinistica.

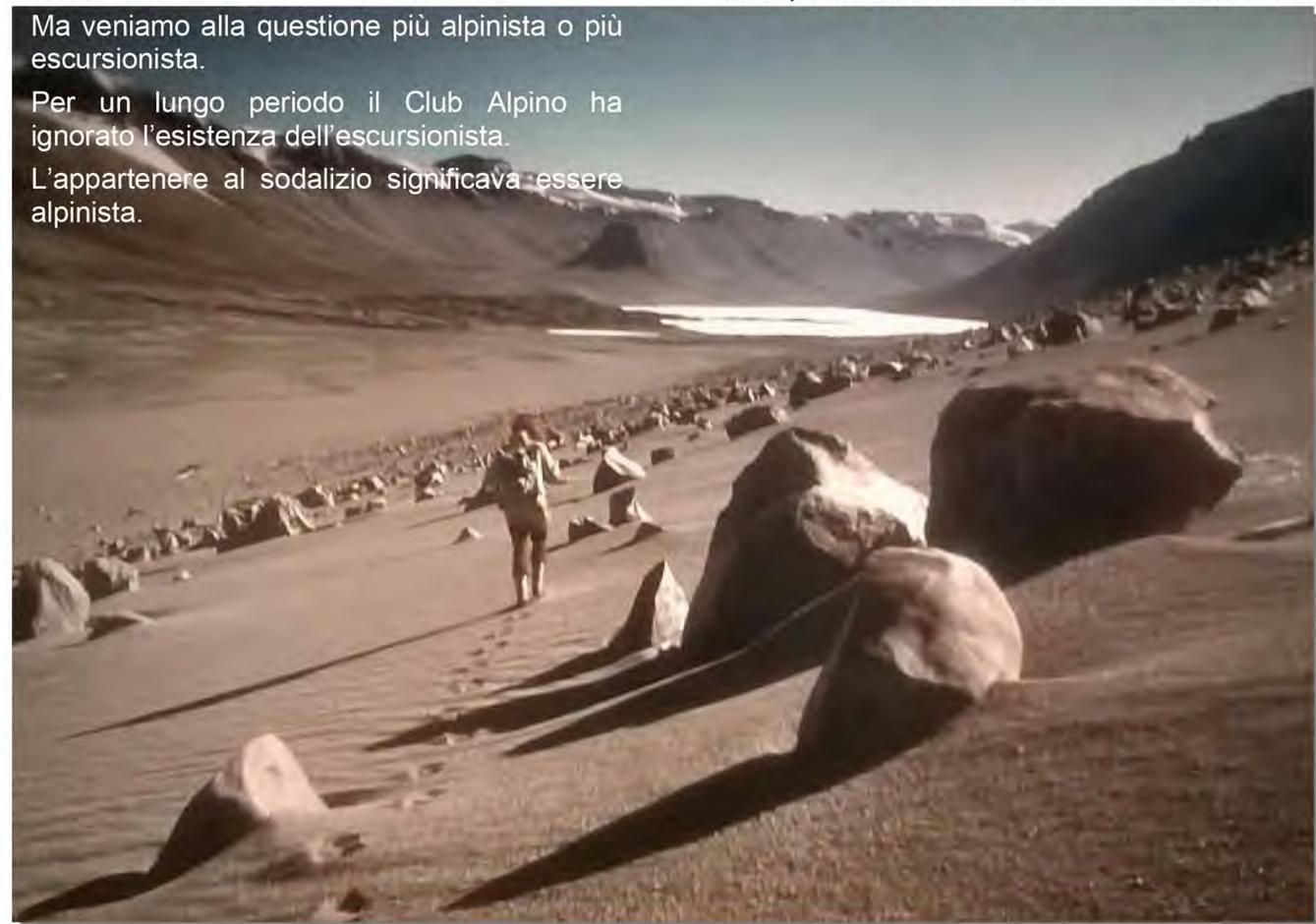
Soprattutto in certe realtà sezionali in cui la specificità era ed è attribuita all'esistenza di alcune importanti scuole alpinistiche storiche permane questo pregiudizio di fondo.

Così potevi avere un buon approccio con la Montagna, privilegiando traversate rispetto alle salite, volendo capire la morfologia e la geologia delle valli alpine, magari soffermandoti sul passato di un percorso piuttosto che svolgere esercizi ginnici in una palestra di roccia, il risultato era che venivi a mala pena tollerato e non avevi il diritto ad

Ma veniamo alla questione più alpinista o più escursionista.

Per un lungo periodo il Club Alpino ha ignorato l'esistenza dell'escursionista.

L'appartenere al sodalizio significava essere alpinista.





esprimere opinioni nè tanto meno suggerimenti o consigli in fatto di Montagna.

Quasi condizionata da questa realtà e ripensando al mio trascorso, in quella dissertazione la mia risposta è stata spontanea: "escursionista".

Se penso alle parole del past president del CAI, prof. Annibale Salsa, dagli anni '90 inizia il lungo periodo, ancora oggi in trasformazione, che ha riscattato il parente povero dell'alpinismo, vale a dire l'escursionismo.

Salsa si definisce "cultore della traversata e non della vetta". Non solo, va oltre. Egli sostiene che l'esperienza della Montagna è totalizzante e i grandi alpinisti, seppure impegnati soprattutto negli anni migliori della loro vita in imprese verticali difficili, hanno dedicato gli anni della maturità a periodi di grandi traversate.

Mi viene in mente Walter Bonatti. Durante la mostra che si è tenuta sino a fine 2014 al Palazzo della Ragione a Milano, ho potuto riscoprire e ricordare con nostalgia i periodi di collaborazione di Bonatti con la rivista Epoca inerente le sue ampie traversate e rischiose esplorazioni in tutto il globo terrestre. Quando bambina entrava in casa la rivista Epoca era un piacere per tutta la famiglia scoprire quegli angoli di mondo nascosto che Bonatti raccontava.

Bonatti si definisce "piccolo uomo curioso con le sue emozioni". Il prof. Salsa si definisce "uomo che vive le cose con partecipazione emotiva". Alla base sta l'emozione che le Terre Alte riescono a farti sentire.

Puoi essere alpinista o escursionista, puoi percorrere gli infiniti sentieri montani che si dipanano da una valle all'altra, puoi cimentarti nella salita più difficile, l'essenza è la ricerca della conoscenza della territorialità propria delle Terre Alte.

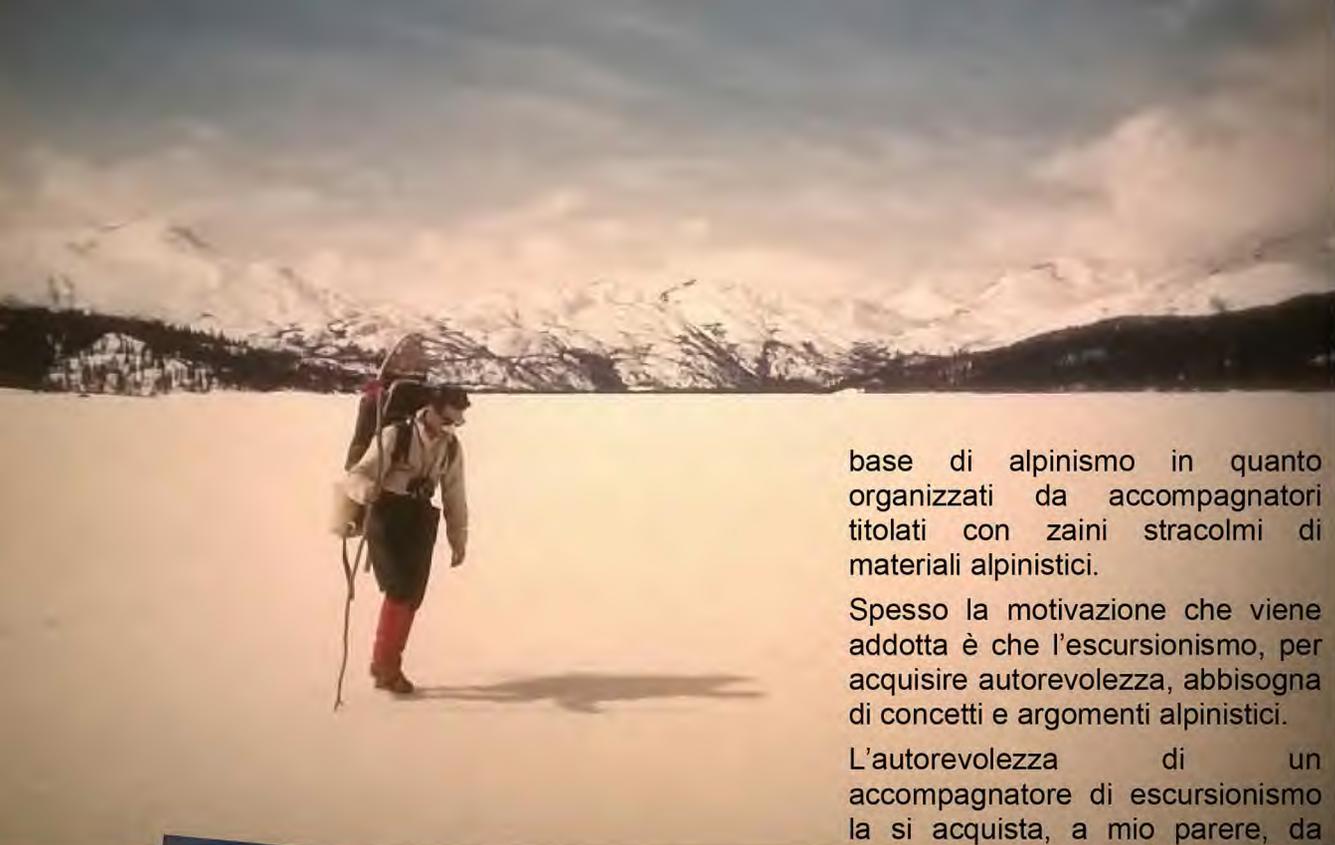
Camminare, esplorare, salire sono modalità diverse che sinergicamente contribuiscono a far conoscere un territorio.

La tecnica, seppure importante per procedere in sicurezza da soli o in gruppo, è il mezzo e non il fine.

Questa è la ricchezza che l'escursionismo mi ha trasmesso.

L'escursionismo non è dunque il parente povero dell'alpinismo e gli escursionisti non dovrebbero comportarsi come alpinisti mancati.

Tant'è che diversi corsi accreditati di escursionismo spesso sembrano più corsi



base di alpinismo in quanto organizzati da accompagnatori titolati con zaini stracolmi di materiali alpinistici.

Spesso la motivazione che viene addotta è che l'escursionismo, per acquisire autorevolezza, abbisogna di concetti e argomenti alpinistici.

L'autorevolezza di un accompagnatore di escursionismo la si acquista, a mio parere, da come argomenta la sua conoscenza del territorio, da come riesce a condividere con il gruppo che accompagna esperienze che possono anche richiedere, in certe situazioni non volute, un approccio tecnico in virtù della sicurezza e dell'incolumità del gruppo medesimo.

In questo possiamo noi escursionisti definirci alpinisti.

Laura Spagnolini

*Non cercate nel monte
un'impalcatura per arrampicare,
cercate la sua anima.*

Julius Kugy



Serenada a Castel Toblin

*Ride la luna ciara
sora Castel Toblin
mi'incordi la chitara
ti'incorda 'l mandolin
e nente'n barca
Dal vento senza remo
ne lasserem portar
e alegri canteremo
fazendo risonar
la Val del Sarca*

*E quando in mez al lac
la melodia passerà in Sol Minor
mi te dirò le pene del me cor
e ti te me dirai che te sei mia*

*Tornadi su la riva
felize te ofrirò
en ramoscel de oliva
e po' te baserò
la boca bela
E taserem ma alora
en coro de cicioi
saluderà quel'ora
e passerà su noi
l'ultima stela*

*E quando al primo sol
la melodia tornerà in Mi Magior
ti co la testa bionda
postada sul me cor
te me farai sentire che te sei mia*

Scritta e armonizzata da Luigi Pigarelli per il coro SAT di Trento, è stata introdotta nel repertorio del coro Edelweiss dal nuovo Direttore e portato in concerto a San Damiano Macra per la rassegna CHANTEN MAI organizzata dal coro LA REIS.

Con questa barcarola trentina per coro maschile, nel 1926 Luigi Pigarelli si presentò ad un concorso di compositori per canti popolari, trionfandovi.

Ad oggi questa canzone è una delle più celebri melodie del canto alpino, presente nel repertorio di qualunque coro di montagna. La versione universalmente più celebre è



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

sicuramente quella del coro della SAT, per il quale lo stesso Pigarelli scriveva.

La sua caratteristica predominante è anche quella dello stile di compositore ed arrangiatore popolare di Pigarelli: sotto ad una melodia dolcissima ed apparentemente semplicissima, si stende un'armonizzazione elegante ma delicata.

Anche il testo, pure opera del magistrato-musicista trentino, possiede questo doppio binario: un testo in trentino reale, parlato, dalle voci dialettali e anche dai doppi sensi quasi ingenui (com'è tipico della produzione musicale popolare), sagomato su un impianto poetico perfetto e percepibilissimo.

Il punto di maggior genio è raggiunto quando, nei due ritornelli, la tonalità muta una volta in sol minore e una volta in mi maggiore, seguendo la narrazione delle voci, uscendo per un attimo (due battute) dagli schemi della tradizione popolare sia nella musica sia nel testo con un squisita e sorprendente *variatio* colta.

Il lago di Toblino (Tobliner See in Tedesco) è un piccolo lago alpino di fondovalle situato in Trentino, circondato da un rigoglioso canneto e da una vegetazione particolarmente interessante.

Il lago e l'area circostante è stata dichiarata un biotopo per interessi naturalistici sia botanici sia etologici, ed è come tale tutelato dalla Provincia autonoma di Trento.

La balneazione non è tecnicamente vietata, ma la bassa temperatura dell'acqua e le forti correnti la sconsigliano fortemente.

Si trova ad un'altitudine di 245 metri s.l.m., ed occupa la parte terminale della valle dei Laghi, non

lontano da Trento e dai centri abitati di Padergnone, Sarche, Vezzano e Calavino.

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.*

Stasera tutti in pizzeria!

L'estate è arrivata! Basta stare in casa e basta sudare ai fornelli!

E' tempo di stare fuori, in mezzo al verde, mangiare con gli amici sotto un bel pergolato e magari proporre loro (insieme ad una bella birra artigianale) una delle tante pizze che questo mese con la rubrica "Il mestolo d'oro" vi insegnerò a fare.

E poi a chi non piace la pizza?

Quindi amici miei, indossate un bel grembiule da pizzaiolo, infarinatevi le mani e datevi da fare: poco importa se non avete un forno a legna (beati voi) ma elettrico e se la vostra pizza sarà al mattone o al tegamino...

Con le pizze dell'Escursionista la bella serata con i vostri amici è assicurata!

E Buona Estate a tutti!!!

Pizza (ricetta base)

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina tipo "0"
- 15 grammi di lievito di birra
- 10 grammi di sale
- (per la teglia) farina, olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Prendete un decilitro e mezzo d'acqua.

Stemperate il lievito sbriciolato in un terzo dell'acqua intiepidita e lasciatelo riposare per 15 minuti. In mezzo bicchiere d'acqua tiepida sciogliete il sale.

Setacciate la farina in una larga zuppiera e sistematala a fontana, quindi intridetela con il lievito.

Aggiungete l'acqua rimasta e infine quella salata.

Iniziate a impastare usando inizialmente un cucchiaino di legno e poi la punta delle dita.

Quando la pasta è abbastanza consistente, rovesciatela sulla spianatoia infarinata e lavoratela impiegando tutta la mano: insistete



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

con il palmo sul punto centrale dell'ammasso e spingete la pasta verso i bordi.

Ripetete l'operazione più volte operando per 10-15 minuti.

Appena la pasta diventa consistente, sbattetela alcune volte sulla spianatoia: questa operazione libera il glutine.

Continuate a manipolare fino a quando l'impasto diventa elastico e sulla superficie appaiono minuscole bollicine.

Mettete la pasta pronta in una zuppiera, copritela con un panno e lasciatela riposare per 2 ore in un luogo idoneo.

Trascorso questo tempo appoggiatela sulla spianatoia, lavoratela e sbattetela per qualche minuto per sgonfiarla e ridarle compattezza.

Stendetela poi sulla placca del forno o nella teglia che in precedenza avrete infarinato, unto o rivestito con la carta da forno.

Per stendere la pasta l'ideale è utilizzare le mani, eventualmente unte d'olio.

Potete dare alla pasta spessore maggiore o minore a seconda che vi piaccia la pizza soffice o croccante.

Il bordo rialzato sarà utile a trattenere il condimento.

Lasciate riposare per 15-20 minuti in un luogo caldo, condite la pizza con la farcia prescelta e procedete alla sua cottura per circa 20 minuti in forno già caldo a 220 gradi.

Le origini della pizza si perdono nella notte dei tempi, ovvero da quando l'uomo scoprì il processo di lievitazione e panificazione.

Tuttavia un piatto così "codificato" come lo conosciamo oggi prese piede solo a partire dal 1600 con l'inventiva di panificatori meridionali che cercarono di rendere più appetibile la tradizionale schiacciata di pane.



Farciture della pizza

Pizza Marinara

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, aglio in polvere, una spolverata di origano e olio.

Pizza Margherita

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle, preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DOP a cubetti o fiordilatte, qualche foglia di basilico e olio.

Pizza 4 formaggi

Può avere la salsa di pomodoro cruda ma anche presentarsi come una pizza bianca.

I formaggi, sono messi a fette sottili o a dadini in quattro settori distinti, mai mischiati.

Di regola i formaggi sono: mozzarella, gorgonzola, provola affumicata, ricotta, grana o edamer, ma anche altri formaggi tipici locali che variano da regione a regione.

Pizza Boscaiola

Pizza che può avere una base di pomodoro ma può anche essere bianca con mozzarella,

funghi e porcini.

Pizza Pugliese

Si condisce con la salsa di pomodoro cruda, mozzarella e cipolla, meglio se di Tropea.

Pizza ai Funghi

Si condisce con salsa di pomodoro crudo, mozzarella e funghi champignon.

Pizza ai Funghi Porcini

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella, porcini tagliati a rondelle precedentemente trifolati e insaporiti con un po' di prezzemolo ed eventualmente aglio.

Pizza Ricotta e Spinaci

Si condisce con salsa di pomodoro crudo, mozzarella, ricotta e spinaci cotti in acqua bollente salata, scolati, strizzati e passati in padella con un filo d'olio ed eventualmente insaporiti con un po' d'aglio.

Pizza Vegetariana

Pizza per gli amanti delle verdure, con una base di pomodoro crudo o di sole fette di mozzarella.

Le verdure possono essere cotte alla griglia o



al forno o al vapore e variano di stagione in stagione tra zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, cipolle, asparagi, etc.

Pizza Bufala e Pomodorini

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, pomodoro, mozzarella di bufala, e pomodorini aggiunti a fine cottura.

Pizza Caprese

E' una pizza condita quasi sempre con ingredienti freddi, aggiunti a fine cottura, quali pomodori pachino tagliati a metà, olive nere, fette di mozzarella e qualche foglia di basilico.

Pizza alla Parmigiana

Tipica pizza del reggiano, si condisce con mozzarella, melanzane, pomodoro a fette e abbondante parmigiano a scaglette.

Pizza alla Ligure

Tipica del territorio ligure è una pizza molto gustosa e condita con mozzarella, pesto genovese, pinoli, scaglie di parmigiano e basilico.

Pizza Quattro Stagioni

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DOP e poi funghi, carciofini, prosciutto, olive, sistemate rigorosamente in quattro settori diversi della pizza e mai mischiati.

Pizza alla Diavola

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DTOP a cubetti o fiordilatte, abbondanti fettine di salsiccia calabra piccante distribuite sulla superficie della pizza ed una punta di peperoncino rosso piccante

Pizza bella Napoli

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, mozzarella a listarelle preferibilmente mozzarella di Bufala Campana DTOP a cubetti o fiordilatte, filetti di acciughe e capperi di Pantelleria

e per finire...

Pizza dell'Escursionista UET

Si condisce con salsa di pomodoro cruda, formaggio pecorino fresco ed a fine cottura, porcini crudi tagliati a fettine finissime aromatizzati con un trito d'erbe di basilico e maggiorana.

Mauro Zanotto



Lo scontro si trascinava da parecchi giorni, e il capitano Boyè, comandante della seconda Division de Gauche, incalzava i suoi uomini per risolvere la battaglia che imperversava da parecchi giorni.

I francesi erano saliti in massa dalla val Chisone, salendo velocemente verso i colli La Roussa e L'Aquila, sicuri di sorprendere le due compagnie, la milizia giavenese e quella austro-russa, per conquistare le alture e saccheggiare la val Sangone.

Contrariamente al volere del comandante francese, i suoi uomini, dopo molti tentativi, non riuscivano a sconfiggere la resistenza degli assaliti, anche se erano superiori di numero.

Camille era un povero montanaro della Savoia, e di andare in battaglia non ci pensava nemmeno, ma quando il reclutatore andò nella sua umile borgata tra i monti ad assoldare combattenti per la patria, suo malgrado dovette arruolarsi per non incorrere nelle severe pene che un rifiuto avrebbe causato. Si trovò in pochi giorni vestito e armato come un soldatino di piombo.

Ubbidire, camminare e faticare per una paga miserevole. Non che dalla malga da cui

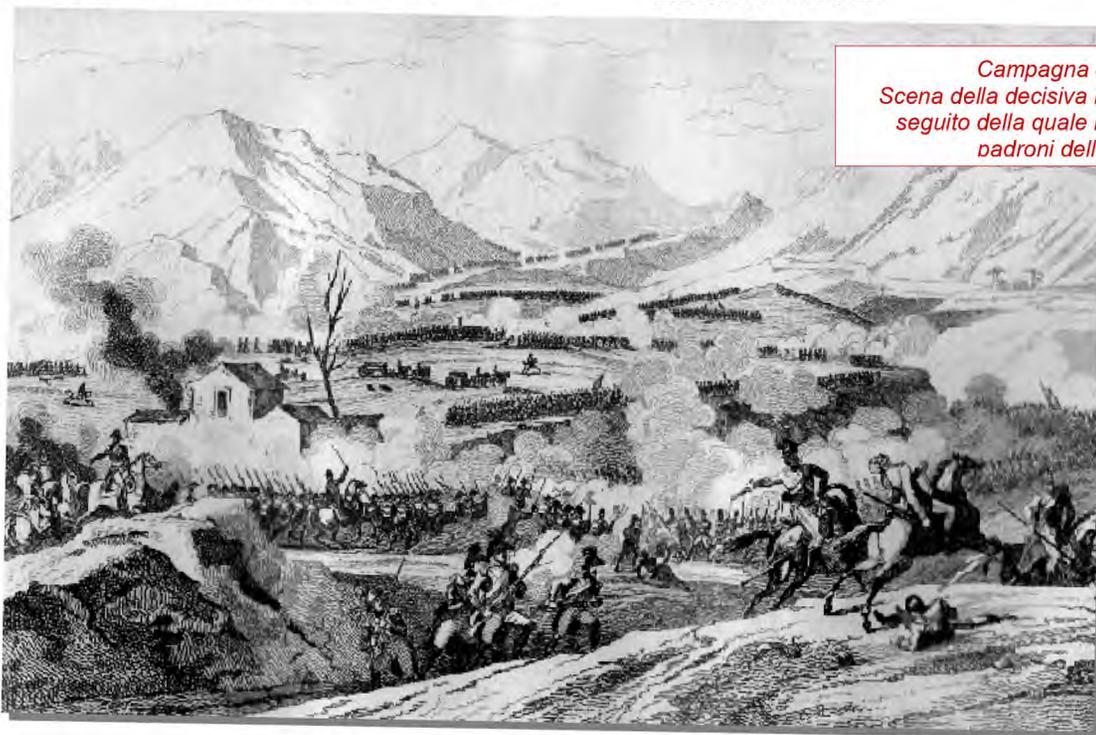
veniva guadagnasse di più, ma lui lassù era libero! Libero di osservare il cielo stellato mentre accudiva le capre nella notte. Libero di gustare il latte appena munto dalla vecchia vacca. Libero di zappare per ore, ma anche di riposarsi quando nevicava.

Al caporale arrivò l'ordine di salire in ricognizione con i suoi tre fanti verso il colle nemico.

Faceva ancora caldo. Era il 12 settembre del 1799.

“Vite, vite, nous sommes les meilleurs!” Il caporale usava sempre questa frase per sollecitare l'avanzata dei suoi soldati, anche se camminava al loro fianco anziché davanti.

Arrivarono alla sommità del colle senza aver visto il nemico, tanto che il graduato smise di gracchiare la litania e si portò alla testa della squadra e cominciò la discesa verso la sorgente del torrente Sangone poco più in basso, contravvenendo agli ordini che gli avevano intimato di appostarsi sull'altura e attendere i rinforzi.



*Campagna d'Italia (1796-1797)
Scena della decisiva battaglia di Rivoli, a
seguito della quale i francesi divennero
padroni dell'Italia settentrionale*

Troppo silenzio! Camille, abituato a vivere sulle montagne insieme agli animali aveva ormai acquisito la loro straordinaria sensibilità e quella calma non era naturale.

Nessun cinguettio, nessun fischio di marmotta e le cornacchie volate via.

Troppo nulla!

La scarica di fucileria parti all'improvviso da dietro alcune rocce sparse sul pascolo erboso.

Non erano massi grandi e il caporale non avrebbe mai pensato che potessero nascondere un uomo in arme. I giavenesi avevano fatto buche ad ogni spuntone di roccia che, sparse qua e là sul declivio erboso, facevano mostra di sé come i personaggi di una scacchiera.

Era impossibile vederli dall'alto..., ma quel silenzio!



Il caporale stramazza a terra senza un gemito. La palla di piombo l'aveva colpito all'attaccatura del naso, proprio in mezzo agli occhi. Secco! Fu l'unico ad essere colpito mortalmente, gli altri due che scendevano appena dietro a lui furono feriti, uno alla spalla e l'altro alla coscia.

Camille era ancora più indietro, e appena capì cosa stava succedendo cercò d'istinto uno spuntone per ripararsi, ma non aveva ancora iniziato a correre verso quello più vicino, che una pallottola lo ferì sul fianco.

Il male gli mozzò il fiato, ma comprese che se si fosse fermato la sua giovane esistenza terrena finiva lì, così si buttò a terra e d'istinto rotolò e rotolò, dandosi ancora forza per scivolare lontano.

Perse i sensi e... la vita gli apparve bellissima.

Era adagiato su un soffice giaciglio scricchiolante di foglie di quercia e un viso dolce di fanciulla lo stava osservando come fosse il primo essere a mostrarsi ai suoi occhi. Lentamente il sogno svanì e un dolore intenso lo riportò alla realtà, non comprendendo dove fosse.

“Chi sei?” domandò Camille al viso di ragazza che aveva di fronte.

La giovane lo fissava senza rispondere, spaventata ma curiosa.

“Capisci il mio dialetto?”

Silenzio.

“Dove sono? sono prigioniero?”

Nulla.

Camille sospese le domande e cercò di alzarsi, ma una larga chiazza rossa sporca di terriccio, che stava seccando sulla giubba sgualcita e piena di strappi, ricominciò ad allargarsi, facendolo ricadere con un gemito di dolore. Fu in quel momento che la ragazza disse:

“Delfina, mi chiamo Delfina”. Camille alzò un po' la testa per vederla meglio, ma la luce stava svanendo in un crepuscolo umido, non lasciando filtrare più luce solare dallo squarcio d'entrata dello speco.

“Il mio nome è Camille e sono un nemico, questo lo sai vero?”

“Francese? tu sei francese? E' la prima volta che ne vedo uno”. Rispose timidamente

Delfina, nel suo dialetto nella speranza di essere compresa.

“Merde! “ gridò il soldato portandosi la mano sulla macchia di sangue che si stava vistosamente allargando.

Camille svenne un'altra volta e Delfina pensò che fosse morto, ma quando si avvicinò e sentì il respiro che si affievoliva, dimenticò di essere per la prima volta sola con un uomo e cominciò a spogliarlo.

Il soldato non si muoveva più e qualsiasi cosa lei facesse non dava nessuna reazione.

Delfina era molto giovane, ma l'abitudine alle fatiche, l'avevano resa forte, nonostante la bassa statura e la muscolatura non ancora del tutto formata.

Tolse la giubba, tagliò con il coltello di Camille la camicia e, con il cuore che le scoppiava nel petto, gli abbassò i pantaloni.

Uscì di corsa e rientrò con un secchio colmo d'acqua di sorgente e, lentamente lavò il torso dell'uomo, cercando di capire la gravità della ferita.

Il fante si svegliò che lei stava uscendo per cambiare l'acqua nel recipiente.

“Perché mi hai spogliato?” chiese stupito.

“Eri sporco come un maiale, almeno adesso si vede da dove esce il sangue”. Rispose lei con più coraggio.

“Sai che sei bella?” disse senza sorridere Camille.

Delfina arrossì e, prima che lui riprendesse a parlare, bofonchiò un badola badando che non sentisse.

La notte arrivò portando cane e capre che cercavano di entrare nella spelonca.

“Andate via! questa notte dormirete fuori!” Grigione scodinzolò alla sua padroncina, cercando di avvicinarsi all'intruso per capire se era un amico o che cosa, ma la ragazza lo fece uscire con un calcio.

Delfina uscì ancora per rientrare con una manciata di muschio e erbe e passò parecchio tempo prima che le avesse triturate con un cucchiaino in un piatto di legno.

“Adesso che sei pulito, mettiamo questo intruglio sulla ferita, mio patrigno cura così i tagli delle vacche quando s'infilano nei rovi”.



“Io non sono mica una vacca!” disse il soldato risentito.

“Tu hai due gambe e loro quattro, ma le ferite sono uguali” disse divertita la ragazza.

La pallottola aveva fatto un danno grave uscendo dalla schiena.

Delfina gli fasciò la ferita con dentro il miscuglio vegetale usando pezzi della camicia di Camille.

Lo aiutò poi a sollevarsi un pochino e a bere una tazza di latte fresco di capra, ma prima che finisse l'umile pasto, il soldato guardò di nuovo la ragazza negli occhi e, prendendole la mano disse “grazie, anche se è buio, ti vedo sempre più bella”, poi ripiombò sulle foglie e svenne di nuovo.

Delfina lo coprì con uno strato di foglie per tenerlo al caldo e si sedette vicino per controllare che il respiro non degenerasse in rantolo.

I dialetti erano diversi, ma non tanto da non capire l'essenziale. In quelle poche ore, pur nel dolore e nell'affanno, i loro sguardi avevano sopperito all'avversità che la guerra li aveva fatti incontrare.

Delfina non dormì quella notte, ma pensò e ripensò a come fece quel giovane ad incastrarsi dentro quella minuscola macchia di betulle montane. Fu un miracolo, perché i giavenesi passarono di corsa a pochi metri da lui, ma non lo videro; quando i miracoli devono accadere, accadono.

Lei lo trovò alcune ore dopo gemente mentre

faceva pascolare le capre.

Sapeva molto bene essere un nemico e che i suoi fratellastri stavano combattendo contro di loro, ma alla vista del sangue e del bel viso, lo aiutò ad arrivare al suo riparo poco distante.

Il suo patrigno era stato inflessibile: "starai lì alcuni giorni e vedi di non far disperdere le capre, altrimenti te la vedrai con me! capito? loro rendono, tu no". Quando obiettò che era la prima volta che sarebbe rimasta sola di notte in un buco buio, lui rise dicendo che aveva il cane e le capre come compagnia e la luce della luna.

Guardando il ragazzo, pensò alla fortuna di essere sola.

Le ore passavano e lei, seduta accanto al ferito, fantasticava sull'uomo che aveva salvato, fissandolo nel buio senza vederlo.

Sai che sei bella? Quelle parole si ripetevano nella sua mente come un'ossessione.

Nella sua breve vita aveva solo sempre avuto rimproveri e castighi.

Sai che sei bella? - Lui è bello! - pensò Delfina mentre non perdeva un respiro di Camille. - Chissà se è nobile. Con quei bottoni d'oro non può che esserlo!-

Le ore scorrevano e lei avrebbe dato la vita per fermarle.

Un giovane attraente e forse nobile, coricato accanto a lei in un unico giaciglio.

L'alba arrivò e il cane entrò nella spelonca.

Delfina lo accarezzò e uscì portandolo fuori tra le capre che stavano già brucando l'erba pregna di rugiada. Corse alla fonte per riempire il secchio, stanca per la notte insonne, ma emozionata e felice per la giornata che avrebbe trascorso in compagnia del giovane.

Il pensiero di poter stare con lui e parlare con la prima persona che l'aveva vista come una donna la turbava e spaventava. Non sapeva bene il significato della parola amore, ma trovare un giorno qualcuno che la rispettasse e le facesse un complimento, ecco, per lei quello era amore.

Rientrò di corsa nella grotta, con la paura che il suo soldato se ne fosse andato, ma quando lo vide coricato ancora nella posizione di come l'aveva lasciato, il viso s'illuminò di

contentezza.

Camille - disse piano - svegliati è ora che tu mangi qualche cosa, c'è il mio formaggio e il mio pane, Camille, su alzati un pochino, bisogna cambiare l'intruglio, altrimenti la ferita non si chiuderà, Camille, ascoltami un momento, poi puoi continuare a dormire, Camille, mi senti? non avere paura, starò con te fino a quando non guarirai, sempre vicino a te! Camille, Camille, Camille!-

Delfina lo girò verso di lei, ma quando lo scosse e vide la testa poggiarsi senza vita sulle foglie, scoppì a piangere.

Camille era partito per sempre.

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 impegnativo anello in val Susa: dalla Punta d'Ambin al Truc Peyrous.

Una serie di cime e colli tutti oltre i 3000 metri

- Località di partenza: Parcheggio prima del ponte sul rio Galambra alle Grange della Valle mt. 1790
- Dislivello complessivo: mt. 1770
- Tempo complessivo: 11 ore c.ca
- Difficoltà: E EE il tratto per la Cima del Vallonetto
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 1 Alta valle Susa Fraternali Editore

Partendo dal rifugio Levi Molinari nel vallone di Galambra, in alta val Susa, una volta raggiunto l'accogliente bivacco Sigot, si aprono a ventaglio tutta una serie di vette e

colli che superano i 3000 mt. di altitudine.

Le cime che vanno dalla Punta d'Ambin al Truc Peyrous, passando per la Punta Sommeiller, la più elevata tra tutte, sono situate in posti di una straordinaria bellezza paesaggistica, tutte facilmente accessibili, aprendosi la vista a perdita d'occhio sui monti e sulle valli che cingono questi luoghi sino al lontano monte Bianco e ai quattromila francesi.

Gli ambienti che si attraversano, dolomitici per gli ammassi rocciosi con colorature che vanno dal bianco, all'ocra, al rossiccio, lunari, modellati per secoli dai ghiacciai, ora ridotti allo stremo, dove a stagione inoltrata ancora persistono estese lingue di neve compattata, il percorrerli non comporta alcuna difficoltà se si esclude il breve tratto d'accesso alla Cima del Vallonetto.

Questo itinerario, come detto, tocca molte cime e colli posti ad un'altitudine sempre superiore ai 3000 mt. raggruppandoli in un'unica soluzione data la relativa vicinanza tra loro.

Ciò richiede impegno, costanza e una notevole attitudine al cammino in alta quota considerato anche il fatto che tra una cima e l'altra si perde dislivello dovendo poi risalire alla successiva.

Per questo sarebbe meglio suddividere il percorso in due parti: nella prima raggiungere le cime a nord del ricovero di Galambra, ovvero Cima del Fourneaux, Punta Sommeiller e poi Punta D'Ambin.

Nella seconda salire a quelle poste a sud del ricovero, ovvero Punta Galambra, Cima del Vallonetto e Truc Peyrous, eventualmente pernottando presso il bivacco Sigot posto alla base di queste cime.

Percorrendo la valle di Susa, superato l'abitato di Exilles, con il forte, e poi la deviazione segnalata per Deveys, fatte un paio di svolte, prima che la strada scenda verso Salbertrand, si piega a destra seguendo

l'indicazione per Eclause e le Grange della Valle.

La strada che si prende, a tratti ristretta, ma sempre asfaltata, sempre salendo porterà al parcheggio situato prima del rio Galambra presso le Grange della Valle.

Raggiunta Fenil, si prosegue ancora per un tratto sino ad un bivio posto più avanti dove si svolta a destra per Eclause, che non si raggiunge, perché prima di pervenire alle case si piega a sinistra per il rifugio Levi Molinari e le Grange della Valle.

Il successivo tornante consente di superare a monte l'abitato oltre il quale si prosegue lungamente incontrando nel procedere le poche case di Peyron. Con una lunga diagonale e qualche svolta la strada taglia il boscoso pendio portandosi via via verso l'ampio vallone dove scorre il rio Galambra.

Poco prima del ponte sul corso d'acqua è opportuno lasciare l'auto presso l'ampio parcheggio dove una bacheca informa sul Gran Pertus Colombano Roman.

Fatto un breve tratto e superato su di un ponte il corso d'acqua, la visuale s'apre all'improvviso sul grande vallone di Galambra e sull'estesa cerchia di monti che lo cinge.

Lasciato sulla destra lo stradello che scende alla Grange della Valle, si prende quello che salendo supera prima le colonie Viberti e poi il bivio segnalato per il passo Clopacà ed il Rifugio Vaccarone raggiungendo il punto in cui si stacca sulla sinistra il sentiero per il rifugio Levi Molinari che si raggiunge superato di nuovo il rio di valle su di un ponticello.

Sulla destra dell'edificio parte il sentiero che conduce ai ricoveri diruti, al lago e al passo di Galambra transitando per il bivacco Sigot. Sempre segnato dalle solite tacche biancorosse, nella prima parte s'inoltra nel lariceto costeggiando il rio. Poi, piegando a sinistra, praticando una serie di svolte sul detritico pendio, raggiunge la base di un'estesa bastionata rocciosa grondante acqua dove ancora si sale sino alla croce del Finziere, eretta a ricordo di un soldato che qui perse la vita nel giugno del 1940. Un tratto in ascesa ed ecco che si guadagna una valletta e poi una conca, dove si attraversa e si segue per un tratto un rio, sino alla base di una prima ripida balza, che si risale, a metà



Guardando al Niblè

della quale troviamo la deviazione segnalata per il monte Chabrière.

Più su, dopo un tratto dove la pendenza s'attenua, si riprende a salire la traccia militare che s'inoltra evidente sul detritico pendio, dove le numerose svolte, ora ravvicinate, ora distanziate, consentono di guadagnare progressivamente quota, finalmente raggiungendo il poggio dove, poco più in là, emergono i resti diruti della stazione d'arrivo d'una teleferica.

Un breve tratto discendente porta ad attraversare un corposo rio, oltre il quale il sentiero riprende a salire ancora un detritico pendio con una serie interminabile di svolte, quasi sempre ravvicinate, sino al punto in cui si prosegue seguendo l'indicazione per il passo Forneaux ed il bivacco Sigot.

La traccia compie ora un lungo traverso in falsopiano al termine del quale si sale di poco guardando il rio là dove emerge un grosso masso. Dalla parte opposta si risale la valletta stando inizialmente alla base di una bastionata rocciosa al termine della quale si affrontano le svolte tracciate su una ripida dorsale, fatta di rocce rotte e sfasciumi, che alla sommità consentono di uscire sul poggio dove sorge il rosso bivacco Sigot mt. 3004, 8 posti, sempre aperto, posizionato all'inizio dell'ampia conca detritica racchiusa da una parte dal Truc Peyrou, dall'altra dalla Punta Sommellier.

4 ore c.ca dal parcheggio.

Percorrendo in cresta la morena che chiude



Eccoci al bivacco Sigot

quest'ampissima conca, si guadagnano i diruti resti dei ricoveri I-IV oltre i quali una traccia in ascesa conduce sul crinale che dà sulla valle di Rochemolles al passo Fourneaux meridionale nei pressi del modesto ricovero Galambra, che non si raggiunge, perché, qui giunti, si piega a destra percorrendo l'evidente, segnata traccia che porta in vetta alla Punta Sommeiller.

Stando non lontano dal filo, superato il passo Fourneaux centrale, raggiunto un primo rilievo quotato mt. 3158, si scende al passo Fourneaux settentrionale dove parte il sentiero che scende nella valle di Rochemolles terminando, più in basso, sulla strada per il colle Sommeiller.

Aggirato sulla sinistra un modesto rilievo roccioso color ocra e sulla destra la Cima dei Fourneaux, sulla quale saliremo tornando, un ultimo faticoso tratto ascendente consente alla fine di uscire alla Punta Sommeiller mt. 3332, dove un pilastrino di calcestruzzo ed un ometto segnalano la vetta, la prima di una serie di sei.

Dalla cima panorama ampissimo verso ogni dove.

1 ora e 15 minuti c.ca dal bivacco Sigot.

Seguendo una debole traccia che prosegue lungo il filo di cresta, qualche ometto, avendo qualche intuizione, senza particolari problemi si scende ad un colletto con già in vista la croce posta in vetta alla seconda cima, la Punta d'Ambin mt. 3264. Salendo il crinale, si raggiunge facilmente questa vetta, la seconda di sei, dove sul versante francese il pendio

precipita su un ghiacciaio ora ridotto in estensione. Bella vista sui monti, soprattutto sul Niblè e sul Ferrand.

30 minuti c.ca dalla Punta Sommeiller.

Si ritorna sui propri passi scendendo al colletto per poi risalire per un breve tratto il pendio sino a che, superata una barriera rocciosa, un lungo traverso di spostamento a mezza costa sotto la vetta della Punta Sommeiller, consente, superati due modesti rilievi, tutti oltre i 3000 mt. ed un esteso nevaio, di ritornare sul sentiero nei pressi della rocciosa, ocra Cima dei Fourneaux mt. 3206, sulla quale si sale senza particolari difficoltà.

Terza cima oltre i 3000 mt. di sei.

30 minuti c.ca dalla Punta d'Ambin.

Seguendo a ritroso la strada già fatta, superati i tre passi citati, si scende infine al modesto ricovero di Galambra dal quale, in pochi minuti, si sale, anche qui senza alcuna difficoltà, sulla quarta rocciosa, rossastra cima della Punta Galambra mt. 3122.

30 minuti c.ca dalla Cima dei Fourneaux.

Poco sotto appare evidente il passo di Galambra mt. 3078, che immette sulla Valfredda, al quale si perviene scendendo un detritico pendio. Dalla parte opposta ci sono le ultime due cime da raggiungere: a destra la Cima del Vallonetto, a sinistra il Truc Peyrous.

Il pendio degradante dal crinale che separa le due cime, spesso ricoperto di lingue di neve compattata anche a stagione avanzata, si risale agevolmente raggiungendo alla sommità l'esteso altopiano dove si piega a



Rognosa d'Etache e Pierre Menu

destra ritrovando nuovamente una traccia segnata che si percorre lungamente, ora quasi in piano, uscendo infine sul traverso che porta all'intaglio che precede la Cima del Vallonetto.

Per rocce rotte e sfasciumi instabili si sale una stretta cengia un tantino esposta; questo è l'unico tratto nel quale occorre prestare un minimo di attenzione per le rocce friabili e malferme, dove occorre valutare bene dove mettere i piedi; adduce prima all'intaglio e poi al minuscolo rifugio e alla croce posti in vetta alla Cima del Vallonetto, mt. 3216, quinta vetta oltre i 3000 mt. di sei.

1 ora c.ca dalla Punta Galambra.

Si ritorna sui propri passi prestando la massima attenzione nel tratto su citato, uscendo sull'estesissimo altopiano che separa la Cima del Vallonetto dal Truc Peyrous.

Mentre sul lato sinistro il pendio è percorribile, quello destro precipita sui valloni del rio Secco e Geronda, sulla traccia militare che mette in comunicazione le Casses Blanches, visibili in basso, con il colle dell'Argentera oggi in parte impercorribile.

Al termine del lungo altopiano pianeggiante, spesso ingombro di estesi nevai anche a stagione avanzata, si raggiunge infine la croce di vetta dell'ultima cima oltre i 3000 mt, il Truc Peyrous mt. 3189 molto panoramico soprattutto sulla valle di Susa e sui monti dell'opposto versante Susa- Chisone.

30 minuti c.ca dalla Punta del Vallonetto.



Croce di vetta della Punta d'Ambin



Guardando al vallone d'Ambin

Facilmente si scende dalla vetta ripercorrendo il pendio degradante verso il passo di Galambra e, transitando per i ruderi dei ricoveri I-IV, oppure per l'ampia conca non lontana dal lago di Galambra, si ritorna al bivacco Sigot.

Non resta a questo punto fare a ritroso la strada già fatta salendo che al termine riporta al rifugio Levi Molinari e da questo al parcheggio dopo il ponte sul corso d'acqua dove questo lunghissimo itinerario, per come è qui configurato, si chiude.

2 ore e 45 minuti c.ca dalla vetta del Truc Peyrous.

Beppe Sabadini

Le “vampate di calore” non passano con un po' d'erba

Il mercato dei prodotti a base di erbe usati per fronteggiare i sintomi della menopausa è in crescita: negli Stati Uniti circa il 12 per cento delle donne ricorre ogni anno a questi integratori, soprattutto tra le donne bianche con un'età compresa tra i 45 e i 55 anni.

Tra i preparati più studiati c'è la cimicifuga racemosa, oggetto dello studio HALT (the Herbal Alternatives for Menopause), recente studio randomizzato e controllato che confronta tre regimi dietetici con supplementi a base di erbe e la terapia ormonale sostitutiva con il placebo.

I risultati hanno mostrato che i prodotti alle erbe non sono efficaci: «I sintomi vasomotori, come vampate di calore e sudorazioni notturne, non sono diminuiti per frequenza o intensità nelle donne che hanno assunto integratori a base di erbe rispetto alle donne che hanno assunto placebo», specifica Katherine Newton, una dei ricercatori che hanno condotto lo studio.

Finanziato dal National Institute on Aging e dal National Center for Complementary and Alternative Medicine statunitensi, è stato condotto su oltre 350 donne vicine alla menopausa o in post-menopausa, che sono state assegnate casualmente a quattro gruppi di intervento (gruppo di soggetti condizionati da qualsiasi cosa possa cambiare il corso degli eventi, ad esempio un intervento chirurgico, un farmaco, un esame, un consiglio, un opuscolo) o al gruppo di controllo (gruppo di soggetti che assume un trattamento standard invece del trattamento sperimentale) con placebo.

Quali sono stati i quattro interventi studiati

I quattro gruppi di intervento prevedevano:

- un'integrazione della dieta alimentare con prodotti composti da cimicifuga racemosa;
- un'integrazione della dieta alimentare con prodotti composti da più erbe;
- un'integrazione con prodotti composti da più erbe insieme a una consulenza offerta alle donne riguardo all'apporto di prodotti a base di soia nella dieta;



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

- un gruppo di intervento ha ricevuto una terapia ormonale, cioè estrogeni con o senza progesterone. L'assegnazione casuale al trattamento a base di estrogeni (con o senza progesterone) è stata sospesa una volta noti i risultati dello studio “Women health iniziative 3” che hanno mostrato un aumento del rischio di malattie cardiovascolari per le donne che assumessero ormoni.

Il gruppo di controllo assumeva un placebo.

Cosa è stato valutato

Sono stati misurati i cambiamenti dei sintomi vasomotori a tre, sei e dodici mesi dall'inizio dello studio. La valutazione è avvenuta attraverso diari in cui le donne coinvolte riportavano frequenza e intensità (da lieve a grave) delle vampate di calore e delle sudorazioni notturne, e in genere l'intensità di tutti i sintomi associati alla menopausa, attraverso la compilazione della Wiklund Menopause Symptom Scale, che va da 0 a dieci. L'assunzione di soia nel gruppo con consulenza alimentare è stata valutata attraverso un questionario sull'apporto di soia nella dieta.

Quali donne hanno partecipato allo studio

Le donne selezionate che hanno risposto all'invito a partecipare hanno un'età media di 52 anni, sono quasi tutte di razza caucasica (il 93 per cento) e tutte hanno una formazione scolastica superiore. Prima di partecipare allo studio avevano una media di 6,5 sintomi vasomotori al giorno: il 34 per cento arrivava a 7 sintomi al giorno. L'intensità media dei sintomi era 1,8 (su una scala da uno a tre). La media del punteggio sulla gravità dei sintomi generali era 2,3 (su scala da 0 a dieci), mentre quella del punteggio dei sintomi vasomotori era 4,5 (su scala da 0 a dieci).

Nessuna efficacia dei supplementi a base di erbe; buone notizie riguardo al decorso naturale della menopausa

A tre mesi dalla conclusione dello studio, le donne che hanno seguito regimi dietetici con supplementi a base di erbe hanno avuto in media circa un sintomo vasomotore al giorno in meno rispetto alle donne che hanno ricevuto placebo. Considerando tutti e tre i periodi di follow up (ovvero di un controllo clinico periodico condotto attraverso visite cliniche o esami strumentali, che si svolge dopo la conclusione di un trattamento farmacologico o meno) a tre, sei e dodici mesi, la differenza tra i gruppi che hanno ricevuto i supplementi e il gruppo che ha ricevuto il placebo è stata di 0,6 sintomi al giorno in meno.

La terapia ormonale ha dato risultati migliori: le donne sottoposte alla terapia hanno avuto una media di 4,5 sintomi in meno al giorno rispetto a chi ha ricevuto placebo, a tre mesi di distanza dalla conclusione dello studio, e circa 4 sintomi in meno considerando tutti e tre i periodi di follow up.

Va ricordato però che la terapia ormonale sostitutiva ha dato prove di esporre a gravi rischi di salute le donne che la assumono: «Potranno rimanere deluse le donne che per migliorare i sintomi della menopausa cercano un'alternativa efficace e sicura alla terapia ormonale sostitutiva» chiarisce Carlo Mangione nell'editoriale a commento dell'articolo «nonostante questo, alcuni dati dello studio sono confortanti: le donne che hanno ricevuto placebo, che può essere paragonato all'assenza di intervento, hanno avuto il 30 per cento circa di riduzione nella frequenza e nella gravità dei sintomi vasomotori, nell'anno successivo alla fine dello studio», sottolinea Mangione, «questo alto tasso di risoluzione spontanea dei sintomi può essere dovuto alla naturale progressione dei sintomi della menopausa, oppure essere legato ad altri trattamenti, a pratiche di auto cura messe in atto dalle donne». In ogni caso la menopausa non è una malattia, quindi «se una donna non è infastidita in modo grave da vampate, sudorazioni o altri sintomi, è importante che sappia che possono diminuire in sei o dodici mesi anche senza nessun trattamento. Al contrario, se i sintomi sono frequenti e intensi, ha chiaramente bisogno di cure efficaci e senza rischi», commenta l'editorialista.



HALT: uno studio di buona qualità

Per valutare l'efficacia di prodotti a base di erbe, integratori o interventi che fanno parte delle medicine complementari e alternative, sono necessari altri studi simili a questo, possibilmente con un disegno che rappresenti lo standard più alto disponibile nella ricerca clinica. «Grazie all'inclusione di un gruppo di intervento che assumeva la terapia ormonale sostitutiva, grazie al gruppo di controllo con placebo, grazie al periodo di follow up a lungo termine, in questo caso a dodici mesi, e al tasso di completamento dello studio, che ha superato il 90 per cento, lo studio HALT fornisce prove robuste che la cimicifuga racemosa non è efficace per curare i sintomi vasomotori», conclude Mangione.

Cinzia Colombo

*Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario
Negri*

Nuvole, fame e vipere (parte seconda)



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

Nota introduttiva dell'Autore

Come è diventato mio solito, da quando ho lasciato la grande città 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 laggiù come una fotografia al grand'angolo! Dopo avermi sguardato affermò, 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 narrò 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, perché la "cosa" per me importante è 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 più umano, perché concorrano a far sì che la gente riesca a vedere lo spirito, al di là 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 lassù soprattutto per "salire"!>>.

Poi mi invitò 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 più di sessant'anni, vuole anche attrarre l'attenzione del lettore sugli scarponi di Federico... Allora si arrampicava proprio con quegli attrezzi lì!

[...]

Con la gioia e la leggerezza dei vent'anni Federico risalì quel costolone tutto erba e lastroni. In breve fu ai piedi della vetta e quindi, in un trionfo di luce, colori e silenzio, si trovò ritto sui resti di cemento di quella che era stata la base di una statua del Redentore. Blocchi e frammenti di quella statua giacevano sparsi tutto intorno...

Si diceva che la causa di quello scempio fosse stato un fulmine, ma si diceva pure che la statua fosse stata fatta saltare in aria da partigiani comunisti, per festeggiare la liberazione.

Per Federico tutto ciò non aveva molta importanza, perché il Redentore era lì, davanti, attorno e sopra di lui; nell'azzurro cupo del cielo, nello sfumare dei colori della pianura, fino a quella specie di marengo d'argento che brillava laggiù, ai piedi della Serra e che era il lago di Viverone .

Lo sentiva presente nel succedersi delle vette alpine, dal Monviso al Monte Rosa, con la testa del Cervino che faceva capolino tra le becche della Valle di Gressoney, la Torche e la Frudière.

Poi vide un punto nero nel cielo, che si

avvicinava e assumeva la forma di un falco... ma no, era più grosso... forse, sì. Era lei, la regina dei cieli alpini, l'aquila, seguita da un aquilotto, e si misero a roteare sopra di lui, tanto bassi che gli parve di percepire l'aria mossa dalle ali.

Federico ne fu affascinato. Poi, allargate le ali, i due rapaci scesero in volo librato verso la Valle d'Aosta, risalirono con improvvisa impennata, infine, con poche falcate, sparirono in direzione della Valchiusella.

Il nostro ragazzo non era di certo superstizioso, ma in quel momento si sentì come un imperatore romano davanti all'auspicio favorevole per le sue imprese.

Si sedette e prese a divorare una pagnotta condita da una barretta di cioccolato, mentre l'occhio vagava su quella visione che pareva sfumare nell'Infinito.

Non se ne accorse, ma rimase troppo tempo in quella specie di estasi, perché quando si risosse, era già trascorso il mezzogiorno e davanti a lui si stendeva lunghissima la cresta fino alla base del Mars, quello che sapeva essere il vero, e forse l'unico ostacolo di quell'impresa.



Il maestoso il Monte Mars con la Cresta dei Carisey (sx) e quella Chardon (dx)

Dalla vetta una serie di salti di roccia e di fasce erbose lo portarono al Colle della Lace.

Giù, giù, sulla destra dopo il Bec della Lace, una bella mandria pascolava sui prativi in declivio verso la parte alta del torrente Elvo.

La visione lo rallegrò, perché se vi erano le mucche dovevano pur esserci i pastori, cioè la possibilità di avere latte e formaggio, per saziare la fame.

In effetti cominciava a sentirne i morsi, ma le risorse del sacco non erano molte e lui sapeva di dover resistere almeno fino al giorno dopo. Le elucubrazioni su mucche, pastori e viveri erano considerazioni del tutto generiche e si basavano sulla certezza che tutto il terreno da percorrere ed esplorare fosse terreno facile e amico, cioè abitato, dove avrebbe potuto trovare riparo e rifornimento, qualora ne avesse avuto bisogno.

Alzati gli occhi verso il cielo incontrò una visione più seria, più realistica: il Monte Roux lo sovrastava di soli 200 metri, ma la cresta che conduceva alla vetta era rocciosa e gli parve anche un po' "malvagia".

Mezz'ora dopo era seduto sui 2315 metri della vetta e si rimproverava per i timori avuti.

Tutto si era risolto in una serie di ginniche bracciate su brevi torrioni e pile di massi accatastati. Unica vera difficoltà era stato un canalino semi erboso, molto esposto in aggetto verso la Valle di Gressoney, che lo aveva costretto a lasciare lo zaino alla base, onde permettergli di intrufolarsi tra le rocce e risalirlo.

Aveva poi recuperato lo zaino con la... corda.

Quella corda merita una menzione a parte: in realtà si trattava della cavezza di un mulo, trovata qualche tempo prima risalendo le pendici del Monte Villano, in Valle di Susa.

Ma era lunga una decina di metri e facilitò non poche volte le imprese di Federico.

Arrivato felicemente in cima dovette però constatare che l'orologio segnava le due del pomeriggio e lui era appena a metà del percorso previsto per quel giorno.

Nel frattempo le spirali di fumo biancastro, che parevano erompere dai fianchi delle montagne sul versante di Biella, per poi salire

verso il cielo blu indaco e svanire per l'azione del venticello gagliardo proveniente dalla Valle d'Aosta, avevano finito per averla vinta sul "venticello" ed erano diventate vere e proprie nubi, di aspetto preoccupante.

Non erano tuttavia riuscite a valicare la cresta e ora formavano un bel tappeto di panna montata a copertura di tutta la Valle Elvo... Probabilmente, là sotto si stava preparando il solito temporale pomeridiano.

Per ritemprare le forze utilizzate nella ginnastica che lo aveva portato in vetta, Federico finì il latte condensato e si diresse velocemente, sulla cresta ora erbosa e quasi in piano, verso il Monte Bechit (2320 msm), che raggiunse in una trentina di minuti.

Là si fermò un quarto d'ora per indossare il maglione sotto la giacca a vento, perché il freddo era diventato assai intenso. Inoltre le nubi avvolgevano ora tutta la montagna e una spessa nebbia rendeva difficile il cammino.

Federico stimava che dalla base del Bechit al Colle dei Carisey non avrebbe impiegato più di mezz'ora, ma sapeva anche che nel punto dove ora si trovava la montagna presentava un netto scalino, visto e studiato alcune volte da Muzzano.

Così si spinse prudentemente avanti, sfruttando una folata di vento che scompigliò brevemente la nebbia: sotto i suoi piedi si spalancò un baratro di una settantina di metri.

Ormai troppo stanco per gettarsi in quell'impresa, ritornò sulla vetta e incominciò la discesa sul versante biellese, piuttosto erboso, dove gli scarponi, abbondantemente chiodati, come esigeva la moda di allora, ebbero buona presa.

Quegli scarponi calpestarono l'erba del Colle dei Carisey verso le quattro del pomeriggio. Ora davanti a lui, si parava l'incognita di tutto il percorso, così almeno Federico credeva: la cresta dei Carisey.

Fece un breve esame della situazione: la vetta del Mars non poteva essere troppo lontana, il dislivello da superare, circa 500 metri, poteva richiederli un'ora un'ora e mezza al massimo e disponeva ancora di tre buone ore di luce. Decise di tentare.

D'alta parte lo sospingeva anche l'ansia



La temibile Cresta dei Carisey (versante SSO)

sollevata dalla constatazione che, per quanto avesse esplorato i fianchi della montagna sia verso Fontainemore, sia verso il Biellese, non aveva visto traccia di bestiame, né di baite, né quindi di uomini. E le cibarie stavano per finire. Se gli fosse riuscito di superare il Mars, avrebbe potuto scendere al lago del Mucrone, dove avrebbe trovato almeno due rifugi aperti.

Intanto la nebbia si era un po' diradata, avvenimento che invece di rincuorarlo lo mise in apprensione, perché gli permise di osservare quanto gli stava davanti: un susseguirsi di torrioni rocciosi, di cretine

aeree e, lassù, un bel salto verdastro che non gli riusciva proprio di capire come avrebbe potuto superare, a meno che non ci fosse qualche via d'uscita sui lati.

Alle sedici e trenta si abbrancava alle rocce del primo torrione e si sentiva maledettamente solo!

Non c'erano neanche i gracchi a lanciare il loro stridulo grido contro le rocce. Ebbe la sensazione di essere simile a un misero bruco, appeso in quell'universo gelido, fermo e verticale. Ma tra il diradarsi delle nebbie, ecco apparire la piramide del Cervino che sembrava lì, a portata di mano e risplendeva nel sole del tramonto.

E gli sembrò di udire la voce di papà Francesco "...Stai calmo! non sei quassù e neanche sul Monte Bianco... nel peggiore dei casi puoi tornare indietro e ridiscendere il Vallone dell'Elvo... Magari a mezzanotte, ma puoi ancora tornare a casa!"

Invece riprese a salire, percorse a cavalcioni un breve tratto di cresta, attaccò una nuova serie di risalti rocciosi e arrivò alla base di quel masso verdastro, alto una decina di metri, e che gli sbarrava il cammino...

Intanto, tra le soste fatte per riflettere e il tempo occorso per superare quelle che gli parvero difficoltà accademiche, il giorno stava per finire e il sole era quasi scomparso dietro alle vette della Valle di Susa.

Federico aveva già raggiunto una volta il Mars percorrendo quella cresta, nel febbraio di quello stesso anno, insieme a due amici, però erano saliti dall'Alpe Tura per il versante est, finendo così proprio sopra a quel salto di roccia che gli alpinisti biellesi chiamano "il Dado" e fù una fortuna per loro, perché arrivarono in cresta mentre il sole stava tramontando. Era pieno inverno, dei due amici uno era una donna che non aveva mai affrontato la montagna se non per andarvi a raccogliere narcisi nei prati, e una notte all'addiaccio lassù avrebbe potuto avere serie conseguenze. Invece riuscirono a raggiungere la vetta e a ridiscendere al Lago del Mucrone in tempo per ricoverarsi nel Rifugio-Albergo Savoia.

Ora si era in estate, non c'erano difficoltà

"femminili", ma quella situazione non permetteva a Federico di sentirsi molto tranquillo.

Con l' affievolirsi della luce, le ombre delle vallette e degli anfratti si riunirono in una unica immensa ombra che, come nebbia, adesso saliva verso di lui, ora nascondendo ora mettendo in risalto il vuoto che lo circondava.

Il cielo, dal Monviso fin quasi alla Valle d'Aosta era diventato un caleidoscopio di colori, dal verde smeraldo al giallo dell'oro fuso... Tutta la catena alpina fiammeggiava!

Federico finì per appollaiarsi sulla tavola di granito, base della paretina che gli sbarrava il passo: proseguire o tornare al colle?

Era troppo stanco e una specie di scoramento lo pervase; non se la sentiva più di attaccare quel salto di roccia né di ritornare alla base della cresta tormentata che tanto tempo gli aveva richiesto per lasciarsi percorrere.

Si accovacciò dunque con la schiena contro la roccia e, senza pensare né riflettere sulla situazione in cui si trovava, volse lo sguardo a oriente, da dove la notte saliva insieme a una enorme luna piena, bianca come neve.

Poi lo pervase il freddo, mentre il sudore si rapprendeva. Trasse il maglione dallo zaino, lo indossò, poi sciolse anche la coperta che aveva legato sullo zaino e vi si involuppò, così protetto dalla giacca a vento ereditata dal padre si sentì meglio.

Incominciò anche a pensare in positivo : stava per bivaccare, solo, su un'aerea crestina di granito, a quasi 2500 metri di altezza...e aveva anche fame!

Si sentì un ragazzo in gamba, quasi un eroe!

Ma l'esame del contenuto dello zaino lo fece riafflosciare: una sola pagnotta una sola scatoletta di carne e due barrette di cioccolato...

Comunque non era il caso di farne una tragedia: domani sarebbe certamente riuscito a contattare qualche margaro, oppure a scendere al rifugio Savoia, e avrebbe ristabilito la situazione.

Fine della SECONDA parte...



Il "Dado" del Carisey

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

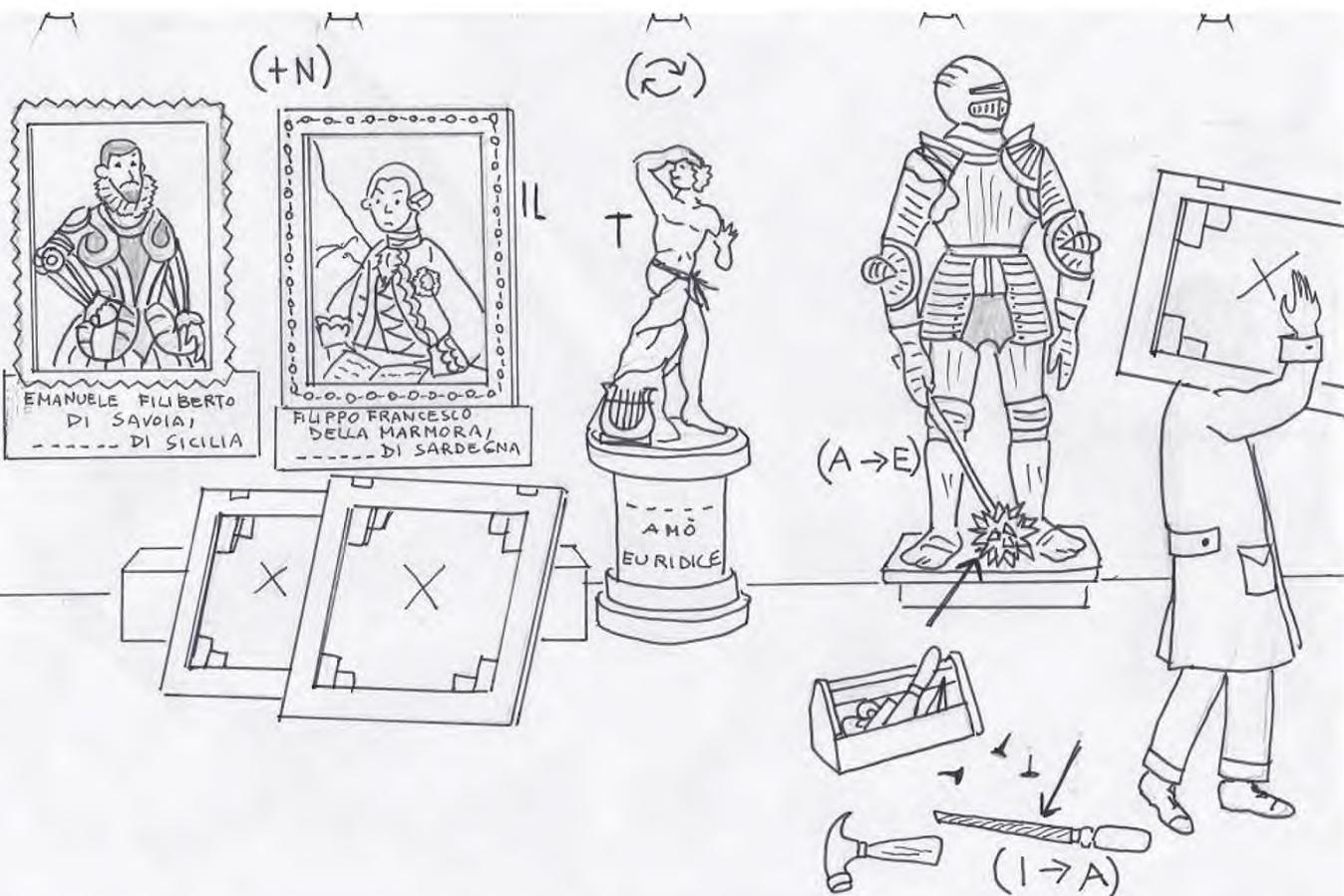
S.O.S. Montagna

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)

REBUS CON VARIAZIONI (7, 2, 6, 9)



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1	2	3		4	5	6	7		8		9
10				11				12			
13			14		15			16		17	
18		19		20			21				
		22					23			24	
	25					26					
27		28			29					30	
31	32								33		
34								35			36
37						38	39			40	
41			42	43	44						
45								46			47

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

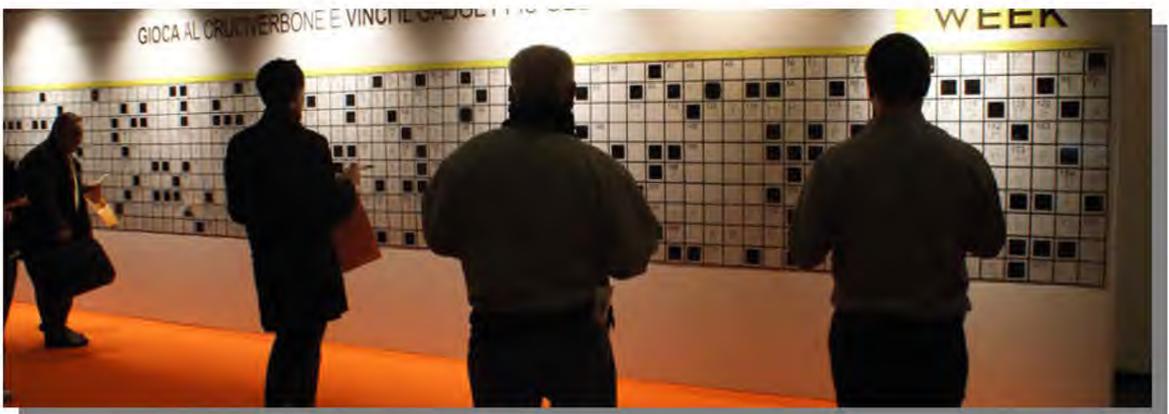


ORIZZONTALI:

1. Ritaglio di stoffa scartato
8. Centro di Assistenza Fiscale
10. Un metallo prezioso
11. Tecnica giapponese di coltivazione che mantiene le piante nane
13. Simbolo del sodio
15. Nota Redazionale
16. Venute al mondo
18. Diplomatico di massimo grado che rappresenta il governo del proprio paese
22. È più nobile del mestiere
23. In quel luogo
24. La prima e l'ultima dell'alfabeto
25. Il risultato della base per l'altezza
26. Luogo pieno di gente caratterizzato da grande disordine
28. Nativi di Nuova Delhi
30. L'inizio della crisi
31. Maldestri, confusionari
34. Maldisposti, avversi
35. Sigla di Torino
37. Indica che un'azione che si è ormai compiuta
38. Fibra sintetica nell'industria tessile
41. Nescio nomen, per indicare persona sconosciuta
42. Si tendono per sorprendere il nemico
45. Grande uccello di palude
46. L'ultima nota
47. Bocca... latina.

VERTICALI:

1. Apparecchio per scandagliare il fondo marino
2. Mezzo pubblico su rotaie
3. Consonante dell'alfabeto greco
4. Cambiano gli indugi in incubi
5. Operazioni per trasformare la pelle in cuoio
6. La scritta sulla croce di Gesù
7. Cosa senza capo né coda
8. Un saluto amichevole
9. Cella del... frigorifero
12. Sostanze usate nel trattamento di malattie infettive
14. Sono stretti o lontani
17. Rami giovani delle viti
19. Dietro al bancone serve caffè
20. Si riempie di tifosi
21. Cani di statura imponente
26. Avvallamento del terreno riempito dall'acqua
27. Una nazione europea
29. Il segno del pareggio
32. Quadrupedi da soma
33. Comune della città metropolitana di Napoli
36. Agnese a Madrid
39. Associazione in breve
40. Prefisso per orecchio
42. Il pronome preferito dall'egoista
43. I confini del Michigan
44. Verso di pecora.

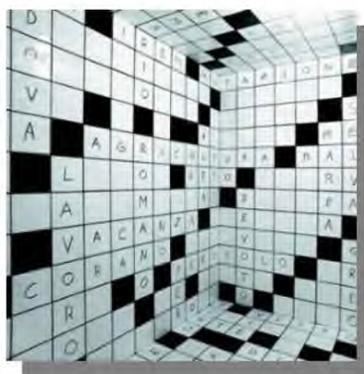


CRUCIVERBA CON SCHEMA

(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			44						

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

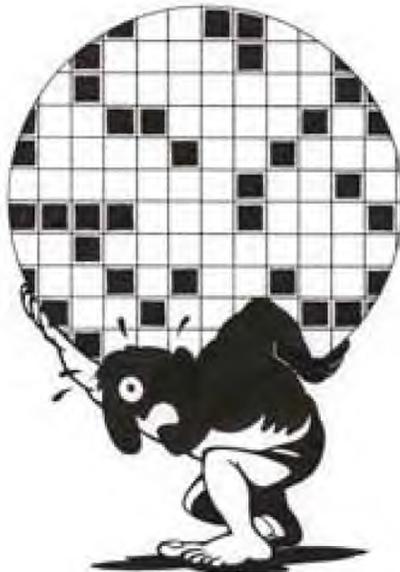


ORIZZONTALI:

- 1 Ossessivo, pignolo all'eccesso
- 8 Le iniziali ai Albertazzi
- 10 In un famoso componimento musicale, danzano
- 11 Nero come la...
- 12 Nome d'arte di Maria di Donna
- 13 Affermazione russa
- 14 Circolano in Giappone
- 15 Cerchi luminosi che sembrano circondare i pianeti
- 17 Le pari dell'asino
- 18 Rumore fastidioso
- 20 Un mese primaverile
- 22 Fallo del tennista
- 23 Fascia di panno di avvolgeva la gamba dei soldati
- 25 Nel suo interno trovano posto collezioni di armature
- 26 Film di Rossellini
- 27 Articolo
- 28 Segue il bis
- 29 Le consonanti di Pavia
- 30 Toccanti, profondi
- 33 Città dell'Olanda
- 35 Una via senza testa
- 36 Esercito Italiano
- 37 Sano senza vocali
- 38 Un primo piatto della cucina italiana
- 41 Divinità solare egizia
- 43 No allo specchio
- 44 Grandiosi, immisurabili

VERTICALI:

- 1 Ha i suoi dettami
- 2 Pappagallo colorato
- 3 Nord-Est
- 4 Insetto laborioso
- 5 Inseriti in registri
- 6 Avanti Cristo
- 7 Tragico re
- 8 Un apparato preposto alla riproduzione
- 9 Si prova in situazione di comodità, piacevolezza
- 12 Non sono estremisti
- 14 Un popolo europeo
- 16 Sono aeree o... rette
- 17 Orazioni, preghiere
- 19 Finale dell'addizione
- 20 Il suo vero nome è Alberto Pincherle
- 21 Il nome volgare del Pelargonium
- 23 Riportare su carta zone di territorio
- 24 Il nome della Grandi
- 31 Spesso fa connubio con quali
- 32 Società Italiana Autori Editori
- 34 Progenitore
- 37 Un disperato appello
- 39 Dentro al
- 40 Imperia
- 42 Un tono senza...uguali



Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO

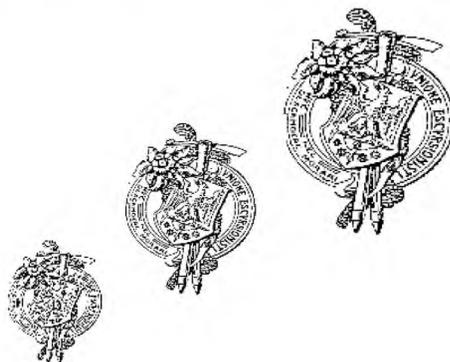
Cancellate le 9 coppie i cui nomi fanno rima; con le iniziali delle 7 figure che resteranno potrete ricostruire il nome dell'autore della seguente frase: " DA QUASSU' IL MONDO DEGLI UOMINI ALTRO NON SEMBRA CHE FOLLIA, GRIGIORE RACCHIUSO DENTRO SE STESSO. E PENSARE CHE LO SI REPUTA VIVO SOLTANTO PERCHE' E' CAOTICO E RUMOROSO"

(da " Montagne di una vita")



Soluzione

Figure rimaste: Nuvole, Orso, Bassotto, Imbuto, Albero, Topo, Tavolo : **BONATTI**



1	S	T	E	T	★ CAI-150 1903 - 2013	M	A	T	R	O	N	A		
10	S	I	M	U	L	A	R	E	★ CAI-150 1903 - 2013	M	★ CAI-150 1903 - 2013	R		
★ CAI-150 1903 - 2013	12	C	I	T	A	R	E	★ CAI-150 1903 - 2013	13	T	E	S	I	
15	C	I	R	E	N	E	★ CAI-150 1903 - 2013	16	M	O	S	S	A	
17	E	N	O	★ CAI-150 1903 - 2013	C	★ CAI-150 1903 - 2013	18	P	A	N	S	E	★ CAI-150 1903 - 2013	
19	C	O	★ CAI-150 1903 - 2013	20	P	E	R	E	N	N	E	★ CAI-150 1903 - 2013	22	V
E	★ CAI-150 1903 - 2013	23	C	A	T	A	R	S	I	★ CAI-150 1903 - 2013	24	C	E	
★ CAI-150 1903 - 2013	25	M	I	S	T	I	★ CAI-150 1903 - 2013	★ CAI-150 1903 - 2013	26	U	★ CAI-150 1903 - 2013	V	A	N
27	B	E	A	T	E	★ CAI-150 1903 - 2013	28	P	E	P	I	T	A	
30	A	C	L	I	★ CAI-150 1903 - 2013	31	M	A	T	E	S	E	★ CAI-150 1903 - 2013	
B	★ CAI-150 1903 - 2013	D	★ CAI-150 1903 - 2013	32	R	E	C	A	P	I	T	O	33	
34	A	C	E	T	O	N	E	★ CAI-150 1903 - 2013	35	E	R	O	S	



1	O	C	A		S	P	A	R	S	A				
9	P	O	L	S	I		V	I	O	L	E			
	13	R	A	I		14	M	A	S	S	I	M	O	
15	S		16	C	A	T	A	R	A	T	T	A		
18	19	F	O	R	M	I	C	A	L	E	O	N	E	20
21	A	V	I	E	R	I		22	I	N		23	A	N
24	T	I		25	S	A	L	A	R	I	A	T	E	
27	I	N	28	S	I	T	E		29	E	M	P	I	A
30	C	I	O		31	I	N	A		32	E	P		
A		34	N	I		35	T	R	E	N	I	N	I	39
40	41	T	R	A	S	C	I	N	A	T	O	R	E	
43	A	D	R	I	A		N	O				S		



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Luglio, col bene che ti voglio...

Una vecchia canzone degli anni sessanta, così ripeteva in un tormentone estivo che nel 1968 si cantava in tutte le città d'Italia... ed era un piacere sentire questo motivetto perché era un invito a vivere l'estate, il sole, le vacanze, la spensieratezza, tutte le cose belle insomma che il mese di luglio avrebbe portato con se.

Ed anche il nostro mese di luglio, cari UETini, è finalmente arrivato, con tre bellissimi appuntamenti estivi da non perdere assolutamente e vivere insieme, passo dopo passo, per monti e valli.

L'11 e 12 luglio andremo al rifugio Federici Marchesini al Pagari (mt.2.627) in Valle Gesso (CN) nel cuore delle Api Marittime.

Il rifugio è situato su un piccolo promontorio roccioso dominato ad ovest dalla cima della Maledia, mentre all'orizzonte lo sguardo spazia su tutto l'arco alpino dal Monviso (Nord - Ovest) al Cervino (Nord).

Il primo giorno la partenza sarà da S.Giacomo di Entracque a mt.1.213 e da qui svilupperemo un dislivello di 1.414 mt. con difficoltà E per raggiungere il rifugio Federici Marchesini in cui pernosteremo.

Il giorno dopo, partendo dal rifugio raggiungeremo il lago Bianco del Gelas (mt. 2.523) tramite un percorso di difficoltà E/EE.

Sarà un lungo itinerario che richiederà un buon allenamento a tutti gli escursionisti che parteciperanno alla gita.

Il **19 luglio** poi andremo sulla Punta Ramiere (mt. 3.300) partendo da Rhuilles (mt.1.668) all'inizio della Val di Thures, percorrendo questa bellissima valle di larici fino a raggiungere il bivacco Andrea Tornior (mt. 2.550) e poi risalendo per ripidi pendii fino a raggiungere la cima.

Sarà una lunga camminata su strade militari, con 1.600 mt. di dislivello che richiederà un buon grado di allenamento.

Infine, il **25 e 26 luglio** gli accompagnatori della UET ci porteranno sul Blinnenhorn o Corno cieco in Val Formazza (mt. 3375) partendo il sabato dal Lago Morasco a mt.1.815 e facendoci pernottare presso il rifugio Claudio e Bruno a mt.2.710, per poi affrontare la salita alla cima il giorno dopo guadagnando ulteriori 665 mt.

Il Blinnenhorn o Corno cieco (Blindenhorn dialetto vallesano) è la cima più elevata della Valle Formazza, e che con i suoi 3.375 mt. risulta inferiore solo al Monte Leone 3.553 ed al Breithorn 3.438 mt. nel gruppo delle Lepontine.

La fatica dell'ascensione verrà ampiamente ripagata dal panorama eccezionale sulle alpi italiane e sull' Oberland Bernese.

Malgrado la sua considerevole quota, in condizioni ideali sia meteo che di assenza neve/ghiaccio, si salirà agevolmente su buona traccia di



rifugio Federici Marchesini



rifugio Claudio e Bruno



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

sentiero abbordabile a buona parte degli escursionisti purchè dotati di buon allenamento (difficoltà E/EE).

Il dislivello complessivo sarà di 1.650 mt. con uno sviluppo planimetrico di 18,8 Km.

Ad **agosto** poi, **dal giorno 2 al giorno 9** si terrà il tradizionale TREKKING estivo che quest'anno partirà dalla Valle Strona fino a raggiungere il Colle del Sempione.

Sarà una settimana di camminate in uno dei più suggestivi ambienti montani delle nostre belle Alpi partendo da Fobello in Val Mastallone ed arrivando a Varzo in Valdivedro.

Il trekking si svolgerà lungo i sentieri GTA delle Alpi Pennine Orientali e sarà l'ottava tratta di un percorso iniziato molti anni fa da Camino, in Alta Val Tanaro, e che quest'anno terminerà in Alta Val Formazza.

Sarà un trekking alla scoperta della natura, della storia e della cultura alpina delle vallate piemontesi, lungo sentieri non troppo impegnativi (difficoltà E) adatti a qualunque appassionato escursionista con un normale grado di allenamento.

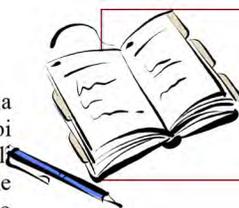
Al trekking potranno partecipare non più di 15 partecipanti, a causa della limitata capienza di alcuni rifugi, per cui chi fosse interessato non esiti nell'isciversi venendo il venerdì sera presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini.

Quindi, con un programma estivo di questo tipo, cos'altro augurarvi se non ...

Buone Montagne e Buone Vacanze a tutti !

Mauro Zanotto





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.



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 BAIA 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 Parahup, 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

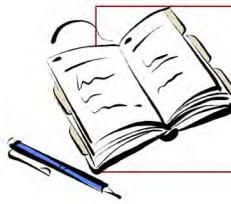
NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

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



Our Best Compliments!



Nuovi Accompagnatori ASE in UET

La Scuola Intersezionale di Escursionismo AL.AT.

al termine del percorso formativo del 1° Corso ASE di formazione e verifica per Accompagnatori Sezionali di Escursionismo (ASE – LPV) 2014-2015, ha valutato

IDONEI alla qualifica di “Accompagnatori Sezionali dell’Escursionismo (ASE)”

i nostri UETini Incerpi Valter, Mura Alberto, Padovan Monica, Santoiemma Carlo, Traversa Giovanna.

La Sottosezione UET si Complimenta con Valter, Alberto, Monica, Carlo e Giovanna per l’impegno sostenuto ed il risultato conseguito, Augurando loro un ottimo lavoro come nuovi accompagnatori ASE.

Bravissimi !



Color seppia *Cartoline dal nostro passato*



Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi
al Lago Verde – Balme di Val di Lanzo
(giugno 1924)

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

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

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

L'Escursionista
la rivista della Sotto Sezione CAI UET

luglio/agosto 2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013