



# I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

ottobre 2015

**Dove osano le aquile**

Lassù, sulla cima del Blinnenhorn

**Il Vallone del Bourcet, "fiaba senza tempo"**

Scoprendo le sue borgate costruite con umiltà e fatica

**Nuvole, fame e vipere**

la grande avventura di Federico (quarta ed ultima parte)

**Il mio piede poserà sicuro**

Su quelle vette che un giorno raggiungerò

**Il compare**

Che pescò il pesciolino magico

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino



segui su



Anno 3 – Numero 27/2015

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



## Montagne di fatica

Sul giornale “La Stampa” di queste settimane è riportato un articolo che mi ha fatto molto pensare; il giornalista riportava che nei periodi fra la fine del 1800 e la metà del 1900, dalla Valle Maira, i bambini erano portati al mercato di Barcelonette per essere “affittati”.

Questi bambini di 8 anni venivano infatti affittati dai pastori locali per fare la guardia al bestiame in montagna per tutta l'estate.

Quanto dovevano soffrire questi piccoli, soli sui monti ma anche le mamme che dovevano separarsi da questi bambini, la povertà doveva essere veramente grande per arrivare a queste situazioni! Naturalmente il percorso era fatto a piedi.

Spesso, durante un'escursione, penso a quante persone hanno percorso questi sentieri, ma certamente con animo molto diverso dal nostro; quanti uomini, donne e bambini li hanno percorsi per arrivare all'alpeggio o per portare a valle i formaggi o altri prodotti da vendere.

Il pensiero corre poi a quelle borgate di montagna che non disponendo della scuola, costringevano i bambini a camminare molte ore per scendere al paese più vicino e altrettante per ritornare a casa; ma in fondo questi erano già fortunati perché altri, all'inizio della primavera, interrompevano le lezioni per andare a lavorare e le riprendevano a novembre al termine dei lavori agricoli.

Passando vicino a delle baite, si sente a volte, esclamare: come sarebbe bello abitare qui, che bel paesaggio!

Certo il paesaggio è bello, nessuno ci disturba ma quanto tempo riusciremmo a vivere in questo silenzio, senza televisore, dove anche le ultime innovazioni tecnologiche hanno un tempo limitato di funzionamento o non sono utilizzabili per mancanza di energia elettrica.

Durante le nostre passeggiate, ricordiamoci di tutte quelle persone che hanno vissuto in montagna faticando e soffrendo la solitudine.



Sezione di Torino



**Domenica Biolatto**

*Prima e quarta di copertina di questo mese: bellissima prospettiva sulla cima Blinnenhorn (o Corno Cieco) scattata dal rifugio Claudio e Bruno dall'uetino Rodolfo Pegolo.*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

**Sommario**  
ottobre 2015

## Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 3 – Numero 27/2015  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)

Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

Facebook : unione escursionisti torino

Facebook : L'Escursionista

Dove osano le aquile	04
Il compare	10
L'asino blu	12
Il Vallone del Bourcet, "fiaba senza tempo"	15
Sotto Sieris	18
La stagione delle Castagne	20
26 giugno 1944 - L'attacco alla Polveriera di Sangano	23
Un anello da Montgenèvre per il Fort Janus e lo Chenaillet passando per il sentiero geologico	27
Caffè e Salute	31
Nuvole, fame e vipere (quarta ed ultima parte)	35
Il mio piede poserà sicuro	39
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	42
Strizzacervello	43
Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona	50
Programma 2015 di Escursionismo Estivo	51
Settimana Bianca in Alta Val Pusteria	54
Color seppia	55
Ricordando Fedele Bertorello	56



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

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



## Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo

### Dove osano le aquile

*Lassù, sulla cima del Blinnenhorn*



Il ritrovo è come sempre per questo tipo di escursioni molto prima dell'alba.

Questa volta come luogo di ritrovo ci siamo spostati un pochino più avanti del solito, davanti alla caserma dei Vigili del Fuoco, sempre in corso Regina. Il piazzale del Maffei è difatti inagibile fino a quando non si sa per lavori, quei famosi lavori che sai solo quando iniziano, tutto il resto poi è nelle mani e nella solerzia degli uomini addetti.

Siamo in nove oggi, numero leggermente più basso di quello che avevo previsto (12) ma va bene così: 9 "leggende"... 9 "aquile"... pronte a sfidare il "mostro" che nel nostro caso risponde al poetico nome di Blinnenhorn o altresì chiamato molto più terra terra... Corno Cieco (3374 metri).

Nello zaino ho di tutto: corda, picozza, ramponi, vestiario di ogni tipo e per ogni occasione (non ho l'abito da sera, però...) e l'immane cartina corredata ovviamente da bussola e altimetro.

Come già preannunciato nella scheda (questa volta partiamo in ritardo e con qualche affanno), la tappa colazione è lontanuccio, più precisamente al primo autogrill dopo lo svincolo per Gravellona che troveremo sulla autostrada Torino Milano.

Di comune accordo decidiamo di azzardare l'avvicinamento automobilistico il più possibile: cercheremo di arrivare fino in fondo al lago Morasco (1815 metri) sperando nella "benevolenza" delle autorità locali. Teoricamente infatti, il transito sarebbe vietato e le auto bisognerebbe lasciarle giù a Riale negli ampi parcheggi destinati allo scopo percorrendo poi l'abbondante chilometro mancante a piedi.

Tre macchine, pronti via. Al primo appuntamento tutti presenti, presto e bene; al secondo guarda caso riesco a sbagliare strada ma pur con qualche ritardo raggiungo anch'io il traguardo.



Nonostante il divieto il piazzale in fondo al lago è già pieno, riesco comunque a imbucare la pandina in modo che non dia fastidio.

Inizia ora la solita vestizione: calzettoni, scarponi, ultimi controlli delle attrezzature e poi con quella che si rivelerà una felice intuizione, poso la piccozza in macchina invitando tutti gli altri ad imitarmi. Ben felice intuizione è un termine non appropriato, diciamo che un paio di giorni prima avevo prudentemente telefonato al rifugio Claudio e Bruno, nostra tappa intermedia dove il cortesi gestori mi avevano assicurato dell'inutilità di questo attrezzo. Decido comunque di portare e far portare a tutti i ramponi.

Il buon Carlo, conoscitore dei luoghi in quanto precedente esploratore venuto qua in ricognizione, prende il comando dirigendosi con tutti noi al seguito per l'evidente traccia che scende giù verso il fondo del lago.

Ben presto iniziamo la salita che bruscamente si impenna verso l'alto: il sentiero è bruttino,

con gradoni che impongono agli arti inferiori un bello sforzo.

All'improvviso da ogni cespuglio sbucano frotte di ragazzi che comandati da una sorta di sergente severissimo ci supera velocemente. <<Lo vedete quel pilastro lassù?>> tuona il tipo <<forza allora! 20 minuti di passo regolare e lo raggiungiamo! forza ragazzi... dai!!>>

Addoccio quel pilastro lassù e penso che io da buon vecchietto va già bene se di minuti ce ne impiegherò 40! Per fortuna la natura mi rende giustizia. Dopo poco sorpassiamo parte della truppa, che evidentemente fuori tiro dagli occhi e dalla voce dell'aguzzino, preferisce stare su un pascolo per dissetarsi e riprendere fiato. Più tardi verremo a sapere che ragazzi compongono una comitiva guidata da Salesiani che stanno salendo al lago del Sabbione dove hanno una loro Casa Alpina: il rifugio Mores.

Beh, constatando di non essere così malandato, vado avanti.

Arriviamo finalmente al lago del Sabbione (2466 metri). Splendido specchio d'acqua artificiale che rispecchia sulle sue acque le circostanti cime. Sosta doverosa per bere, rifocillarsi e coprirsi. Tira infatti un arietta micidiale, di quelle che ti trapassano da parte a parte lasciandoti il sudore gelido addosso e le mani intrizzite.

Carlo mi indica un sentiero di fronte a noi sul versante opposto preparandomi a quella che sarà la via del ritorno.

Il sentiero scende ora leggermente portandosi all'altezza della diga che attraversiamo portandoci sul versante opposto. Giù in basso, le acque del lago e particolarmente sui bordi, si presentano stranamente schiumose, bah. La traccia del sentiero ora si biforca in due opposte direzioni: verso nord est in direzione del rifugio Città di Busto e verso sud-ovest, costeggiando il lago, in direzione del rifugio Claudio e Bruno (2710 metri) nostra tappa del giorno.

Il percorso ora procede con una salita più dolce il che ci permette di guardarci attorno ammirando ciò che resta del ghiacciaio del Sabbione su quale svettano le imponenti cime dell'Arbola, delle torri del Vannino e del Sabbione stesso. Il ghiacciaio confluisce solo più parzialmente nel lago che comunque alimenta con il suo fiume di fondo. Bello!

Poco più in alto rispetto noi, il rifugio 3A

sembra sorvegliarci.

Il vento non molla. D'improvviso Carlo mi dice <<lo vedi il rifugio?>> Guardo ma solo con grande attenzione scorgo la costruzione che ci attende: è ben mimetizzata nell'ambiente o forse sono io che sono accecato!

Voglio ora aprire una parentesi per parlare del rifugio verso il quale siamo diretti e di tanti altri rifugi, una quindicina in tutto, che sono stati costruiti e vengono gestiti dai volontari dell'Operazione Mato Grosso (OMG), con la finalità di raccogliere fondi per costruire case, scuole, ospedali da regalare alle popolazioni di quelle povere zone.

Nella zona in cui ci troviamo, Val Formazza, due dei numerosi rifugi che la costellano fanno parte della OMG. Il rifugio 3A (2960 metri, Anna-Attilio-Alessandro) inaugurato nel 1979, domina dall'alto la conca del lago del Sabbione e del ghiacciaio del Siedel e il rifugio Claudio e Bruno (2710 metri) interamente ristrutturato tra il 1989 e il 1995.

Ed è qui che arriviamo, guarda caso, proprio





all'ora giusta per il pranzo! Vero è che durante la salita avevamo incontrato una esuberante ragazza facente parte dello staff e che già ci aveva preannunciato <<siete aspettati, è tutta la mattina che cuciniamo per voi!>>.

Bene... detto e fatto! Via gli scarponi e tutti a tavola escluso Rodolfo nel cui zaino c'è sempre di tutto e di più. Un piatto di pasta, uno di affettati (uno speck favoloso), un rimpianto per la mancanza del Bettelmat, formaggio leggendario della zona, vino, caffè e pace dei sensi... Che si vuole di più?

Carlo ha una tosse fastidiosa, forse dovuta al vento freddo preso, che non gli dà pace.

Il pomeriggio trascorre pigramente tra chiacchiere, foto, dormite. Approfitto dell'occasione per montare i ramponi sugli scarponi nuovissimi di Sabrina (se li è portati fin qua nello zaino!).

Il rifugio lentamente si riempie. Fuori dal rifugio si resiste poco, il vento tagliente ha contribuito notevolmente ad abbassare la temperatura ed è piacevole stare dentro a

riposare.

Cena senza lode e qualche infamia con intermezzo canterino in cui anche il nostro Valter viene coinvolto, ovvio che non si contano filmati e fotografie.

Tutti a letto. Carlo tossisce, Rodolfo brontola nel sonno, Cosimo con frontale tipo faro illumina la camera a giorno.

All'alba sono fuori. Il vento si è calmato. La giornata si presenta stupenda. Colazione.

Carlo è uno straccetto, ha passato una notte pessima, la tosse è peggiorata ancora ma pure lui si prepara.

Partiamo imboccando l'evidente sentiero che parte alle spalle del rifugio. La prima rampa è una "ammazza cristiani". Carlo si ferma, non ce la fa e con rammarico torna giù al rifugio.

Con Giovanna rimango al comando della "truppa". Il sentiero con strappi anche duri scavalca un primo colle. Si alza nuovamente il vento che poi, per fortuna, più tardi cesserà del tutto.

Non v'è traccia né di neve, né di ghiaccio, soltanto alcuni torrentelli presentano tratti di vetrato creatisi probabilmente a causa del forte abbassamento della temperatura notturna.

Sembra quasi che il dislivello da colmare sia tutto in verticale con ben pochi tratti pianeggianti.

Quando non si sale, si scende! Avanti gambe mie. Riusciamo comunque a mantenere un discreto passo. Siamo in tanti oggi. Praticamente tutti i gruppi presenti nel rifugio hanno come meta il Blinnenhorn.

D'un tratto da una spaccatura tra le vette che ci circondano compare laggiù, per un attimo, il "Re di Pietra": il Monviso! Sarà vero? Sarà lui? Pochi passi e la visuale cambia. Sotto in basso nuvolette giocose portate dal vento. La salita per dirla alla René... si fa "ripidina... anziché no!".

In certi tratti sembra quasi che il naso debba toccare la parete. Ma, forse sono io che cammino gobbo! Per fortuna la morena che stiamo risalendo non è composta da grossi massi o ciotoli franosi ma di un agglomerato che ci consente la salita anche con difficoltà per la pendenza e senza rischi.

Ad un tratto la croce mi appare sulla testa. Vedo infatti un leggero traverso che ci conduce alla cima. È fatta! Ore 14:00 dal rifugio... siamo stati proprio bravi!

Lo spettacolo, non essendo a quote elevatissime, resta comunque da fiaba. Vediamo il Monte Bianco il gruppo del Rosa di fronte a noi e dietro, sveltante sul ghiacciaio del Gries Gletscher le cime dell' Oberland. Di là è Svizzera tra i cantoni Vallese e Ticino.

Abbracci e calorose strette di mano tra tutti noi e siamo tanti! L'assenza di vento ci permette qualche foto e relax a gogò.

Guarda e riguarda ecco che spunta l'ultima vetta mancante, il Cervino, appena intravedibile ma come sempre inconfondibile.

Dieci minuti, quindici. Basta, partiamo, è ora del ritorno. Avviso via radio Carlo.

La discesa vista dall'alto appare meno temibile di quanto salendo la si era giudicata.

Velature nel cielo sembrano promettere un cambio del tempo. I cambi di pendenza comportano un continuo vestirsi, svestirsi.

Riecco apparire in lontananza il tetto del rifugio! Carlo attento è fuori sulla spianata che ci osserva. Panino, birra, relax. Il tempo scorre e ora è tempo di andare giù verso valle non prima della classica foto di gruppo.

Nuovamente il lago ma questa volta al bivio puntiamo verso nord-ovest in direzione del rifugio città di Busto. Nuovi saliscendi spacca gambe, un po' di attenzione nell'attraversare una grande valanga, costata cara ad un alpinista poco tempo fa (croce ricordo) ed eccoci arrivati ad un grande pianoro: Pian dei camosci.

Lo attraversiamo in tutta la sua lunghezza avvicinandoci al rifugio che lo sovrasta. Alle nostre spalle da qualche parte il sentiero che scende dal rifugio 3A, sconsigliato ai non esperti. Si scende ora verso la Val Morasco finché il sentiero non confluisce in una strada che ci porta al lago Morasco. Ma evidentemente non paghi di questa soluzione di discesa, lasciamo presto questa comoda opportunità per tornare sul sentiero alla nostra destra che con un paio di ulteriori saliscendi ci permette finalmente di arrivare alle macchine.

Non ci sono multe! Evviva!

Ci cambiamo velocemente e poi giù con tappa finale in un localino scoperto da poco in cui grandi toast e birre alla spina freschissime ci attendono!

Vengo contattato da Ettore, Giovanna ha infatti il telefono fuori uso. Appuntamento sotto casa di Carlo. Durante il ritorno guido come un pazzo e la macchina mia asseconda. Carlo si fa quasi tutto il viaggio indossando giacca a vento e cappuccio, il finestrino e infatti rimasto bloccato tutto aperto.

Arrivati. Carlo senza voce, Giovanna stanchina, ed io? Parliamo d'altro...

Grazie a tutti, amici miei! Grazie a Sabrina, Giovanna, Rodolfo, Walter, Cosimo, Alberto, Carlo e Cristian, per questa bellissima esperienza vissuta fin lassù ... "dove osano le aquile"!

**Franco Griffone**

*PS) vorrei ora concludere con un pensiero dedicato a tutti voi, amici lettori.*



*Grazie montagna.*

*Per avermi dato lezioni di vita.*

*Perché faticando, ho imparato a gustare il riposo.*

*Perché sudando, ho imparato ad apprezzare un sorso d'acqua fresca.*

*Perché stanco, mi sono fermato e ho potuto ammirare la meraviglia di un fiore, la libertà di un volo di uccelli, respirare il profumo della semplicità.*

*Perché solo, immerso nel tuo silenzio, mi sono visto allo specchio e spaventato, ho ammesso il mio bisogno di verità e di amore.*

*Perché soffrendo ho assaporato la gioia della vetta percependo le cose vere, quelle che portano alla felicità, che si ottengono solo con la fatica e chi non sa soffrire, mai potrà capire.*

**Battistino Bonali**

scalatore morto il 8 agosto 1993  
sulla parete nord del Huascarán

clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_a9\\_47AQhQo](https://www.youtube.com/watch?v=_a9_47AQhQo)





C'era una volta un compare che era proprio un brav'uomo, ma che aveva una moglie che era meglio perderla che trovarla: lunatica, maligna e amara come l'aglio marcio.

Tutte le mattine il compare, che di mestiere faceva il pescatore, scendeva in mare con la sua piccola barca, per buttare le reti qua e là ma senza fortuna: i pesci erano pochi e riuscivano sempre a prendere un'altra strada.

In casa si faceva quasi la fame tanto che la moglie, sempre più infuriata, gli ripeteva in continuazione: "Non vali proprio niente! Non sei neanche capace a prendere un pesce... Faresti meglio a piantare pomodori!".

Il poveretto, a forza di sentire la stessa solfa, quasi quasi si convince di essere un buono a nulla, sentendosi sempre più avvilito.

Un giorno, se ne va a mollare le reti nel solito posto e, quando le tira su, con sua grande sorpresa vi trova incastrato un pesciolino, che era una vera e propria meraviglia: luccicante come l'oro, con degli occhietti rossi come rubini e con dei riflessi diamantati sulle squame.

Il compare lo prende in mano per guardarlo meglio e rimane proprio stralunato dalla sua bellezza, tanto che decide subito di ributtarlo in mare: "Sei stato il primo ad abboccare alla mia rete, ma sei così bello e hai una faccia così simpatica che, invece di portarti a casa mia, ti faccio subito tornare dai tuoi che saranno contenti di vederti".

Detto fatto, il compare se ne torna a casa ancora più malinconico, per sentirsi urlare dalla moglie le stesse maledizioni di sempre.

Il giorno dopo, è di nuovo ora di buttare le reti ma, come al solito, di pesci neanche l'ombra.

Il compare è disperato e non riesce a trattenere le lacrime.

Ed ecco che, all'improvviso, tutt'intorno alla barca scoppia un tramestio incredibile e dopo un po' viene a galla il pesciolino dorato, con al seguito un corteo festante di polipi colorati e di meduse screziate. Di fronte allo spettacolo il poveretto rimane senza parole e allora il pesciolino gli dice: "Cosa sono queste lacrime? Bisogna stare allegri, la vita è bella!"

"Caro pesciolino, sono proprio contento di vederti insieme ai tuoi amici. Si vede che stai bene, mentre io piango perché nella vita ho avuto soltanto sfortuna", risponde il compare, aggiungendo che se torna a casa a mani vuote, dovrà sopportare ancora una volta le ire della moglie.

"Senti: io sono venuto a salutarti perché ho subito riconosciuto la tua barca. Tu sei stato così gentile con me e poi sei una così brava persona che voglio ricambiarti il favore: che cosa vorresti trovare quando torni a casa?", gli chiede il pesciolino.

Il poveretto, che in vita sua non aveva mai incontrato qualcuno che si interessasse alla sua situazione, rimane sconvolto da tanta generosità e comincia a balbettare: "Ma... ma..., non so neanche io: mi piacerebbe avere da mangiare... per oggi".

"Non mancherai di trovare ciò che desideri" conclude il pesciolino.

Detto fatto, il compare gira la barca verso casa, dando di remi più che può per arrivare prima.

Sulla porta trova la moglie che, invece di coprirlo di insulti, lo accoglie con un largo sorriso e gli dice: "Sono proprio contenta, ma non riesco a capire cosa sia successo! Sono uscita un momento e, quando sono rientrata, ho trovato la tavola imbandita con ogni ben di Dio: pane, prosciutto, formaggio, una caraffa di rossese e una di nostralino e ti posso solo dire che il bianco sembra appena tirato dalla cantina, perché ne ho bevuto subito un po' per riavermi dalla sorpresa..."

Allora il compare le racconta per filo e per segno tutta la storia del pesce.

"L'ho sempre detto che sei un imbecille, un buono a nulla, un vero disastro! Ti capita una fortuna del genere e tu vai a chiedere qualcosa da mangiare! Ma dovevi chiedere un palazzo!", si mette a sbraitare la moglie.

"Ma... non so se sia possibile... non me la sento di chiedere una cosa così grossa...",



cerca di dire il compare.

"Poche storie: non ti far più vedere, se prima non ti sarai fatto fare un bel palazzo al posto della nostra catapecchia", taglia corto la moglie.

Con una donna così, per il povero compare i guai non finiscono mai: tutto avvilito scende di nuovo con la barca in mezzo al mare e si mette a chiamare il suo amico: "Ehi, pesciolino, vieni su che ti devo parlare!"

Il pesciolino salta su quasi subito e gli chiede: "Andava tutto bene? Ma cosa c'è adesso, che ti vedo tutto preoccupato?"

"Il fatto è che ho una moglie che non è mai contenta e mi rompe sempre le scatole! Pensa che adesso si è messa in testa che tu mi devi fare un palazzo al posto della nostra stamberga!", gli dice tutto di un fiato il compare.

"Non ci sono problemi, torna pure a casa tranquillo", replica il pesciolino con l'aria di chi la sa lunga.

Il compare gira la barca verso casa e, al suo arrivo, la trova trasformata in uno splendido palazzo, luccicante di marmi e pietre preziose che, più che una casa, sembrava una di quelle nostre belle chiese dedicate alla Madonna.

Allora va dalla moglie e le chiede: "Sei soddisfatta stavolta? "

"Soddisfatta? Sei proprio un disastro! Come hai potuto far fare un palazzo, senza la sua bella torre in cima?"

"Questa non è mai contenta..." pensa tra sé e sé il compare, ma poi, senza dire niente, va a spiegare tutta la faccenda al pesciolino.

Quest'ultimo gli dice: "Non ci sono problemi... Al tuo ritorno, mettiti davanti al palazzo e fa' salire tua moglie sulla torre che nel frattempo ti avrò fatto fare. A questo punto le chiederai quanto alta la vuole: così la facciamo crescere fino al punto

giusto e lei non avrà più motivo di lamentarsi... Quando tutto sarà finito, ricordati di venire a salutarmi".

Il compare torna a casa e dice alla moglie di salire sulla torre, perché la farà crescere fino a dove lei vorrà... La donna si mette il vestito più bello, sale sulla torre e comincia a dire: "La voglio più alta... sempre più alta... ancora più alta di quella della marchesa Acquarone..."

Il marito la accontenta, poi cerca di fermarla, ma la moglie, tutta presa dal gioco, continua a gridare: "Ancora di più... Sempre di più!..."

E la torre cresceva, cresceva, tanto che Teresa (perché questo era il suo nome) era ormai diventata un puntino lontanissimo, perso nell'azzurro del cielo.

Il compare incomincia a preoccuparsi e perciò cerca di mettere un freno alla moglie.

"Mi senti, Teresa? Adesso basta, altrimenti non riuscirai più a venire giù!"

Ma Teresa continuava ad urlare a quattro ganasce: "Più in su, ancora più in su!"

Insomma, per farla breve, la torre è arrivata così in alto che, proprio in quel momento, passava di lì un'aquila, che si è presa la Teresa e se l'è portata via.

Sulle prime il nostro compare ci rimase male, ma poi si mise il cuore in pace e cominciò a stare bene da solo. D'altra parte, lui era uno che si contentava di poco: quando spuntava il sole, apriva piano piano le persiane, felice di stare al mondo per un altro giorno.

**Mauro Zanotto**

## L'asino blu

Chi l'avrebbe detto che sarebbe nato un asino di quel colore!?

Nessuno ci volevano credere:

<<Avrai visto male!>> <<Non può essere vero!>> <<Non potrebbe vivere in mezzo a noi!>> <<Che schifo!>> <<Con il tempo ritornerà del suo colore!>> Questi alcuni commenti degli animali della fattoria appena saputo della nascita anomala.

<<E la mamma cosa dice? Poveretta trovarsi con un figlio di quel colore! Chissà cosa dirà il padre!>> Il cavallo era l'unico a provare un po' di comprensione, anche se per lui era quasi un obbligo, vista la parentela alla lunga che li legava.

<<Certi mostri bisognerebbe sopprimerli! Sono un problema per la famiglia e un fastidio per quelli come noi che debbono conviverci>>. Il maiale aveva espresso la sua opinione con la crudeltà di sempre, convinto di risolvere qualsiasi problema con una decisione drastica e veloce.

Alle parole del porco tutti gli altri animali si indignarono dicendo che quello non si doveva fare, che però una soluzione si doveva trovare per esempio...cacciandolo dalla stalla!



La mucca, che solitamente era la più paziente, suggerì di attendere un po' di tempo e vedere se con la crescita il povero ciuchino avrebbe perso quel colore orribile. Furono tutti d'accordo tranne il maiale che continuava a essere convinto della sua idea.

I giorni passarono e il ciuco cresceva sano, forte e con un pelo sempre più brillante. Blu naturalmente! I genitori speravano che l'abitudine a vederlo avrebbe fatto scordare le insofferenze iniziali, ma un giorno si presentò loro una delegazione degli animali della fattoria per chiedere l'allontanamento del figlio.

<<Non ha fatto nulla, è buono, ubbidiente e rispettoso verso tutti, perché lo volete cacciare?>> Implorò la povera madre.

<<E' diverso! Qui non è mai vissuto uno di noi che non fosse uguale ai genitori!>> Rispose seccata la capra.

<<Ma che fastidio vi dà? Ha il mantello di un altro colore, è vero, anche a noi non piace, ma per il resto è uguale a tutti quelli della nostra razza>>. Disse con foga papà asino. Tutto fiato sprecato! Entro pochi giorni l'asinello blu doveva andarsene e, tanto dissero, tanto fecero, che anche il contadino fu d'accordo. Anzi, fu proprio lui che per guadagnare un po' di soldi, lo vendette a un circo di passaggio.

Da quel giorno nessuno ne parlò più, come se l'asino blu non fosse mai esistito, tranne naturalmente i poveri genitori che continuavano a soffrire in silenzio.

Ma un giorno venne un ragazzino e attaccò alla porta della stalla un manifesto che avvisava dell'arrivo del Circo.



<<Leggi tu che sei istruito>>. Disse la mucca al cavallo.

**ECCEZIONALMENTE  
QUESTA SERA  
POTRETE AMMIRARE UNA COSA  
UNICA E STRAORDINARIA!  
VENITE E NON VE NE PENTIRETE!**

Era da molto che non succedeva, così tutti gli animali si lavarono e pettinarono a dovere e, eccitatissimi, si recarono a vedere la cosa unica e straordinaria.

Sotto un tendone rosso fuoco e con tanto di fanfara d'accompagnamento, due inservienti aprirono una tenda e... un fiero asino di colore blu intenso uscì maestosamente verso il centro.

<<Bellissimo!>> <<Come vorrei averne uno nella nostra stalla!>> <<Fortunato chi lo possiede!>> <<Pensa che invidia avrebbero gli animali delle altre stalle!>>

I commenti erano degli animali della fattoria che, ammirati da quella rarità, continuarono le smancerie per un bel pezzo, finché dal fondo della tenda un raglio soffocato li zitti...

I poveri genitori avevano riconosciuto il figlio, cacciato proprio da quelli che ora ne stavano lodando la bellezza e la particolarità del colore!

**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.*

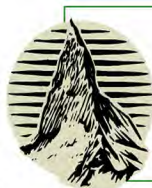
*Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso.*

*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.*



## Il Vallone del Bourcet, "fiaba senza tempo"



Terre Alte

Riflessioni sull'ambiente alpino

La Valle Chisone, che ho percorso già negli anni giovanili, ancora oggi mi affascina per gli incredibili scorci che offre ai suoi visitatori. Da tempo, desideravo scoprirne il vallone di Bourcet, vallone adiacente della bassa valle Chisone, che si apre lungo la destra orografica del torrente omonimo.

Così partiamo organizzando in quattro e quattr'otto la nostra meta, che si rivelerà una eccezionale uscita a due passi da Torino nel cuore del selvaggio vallone del Bourcet.

Raggiunto Roreto, frazione del comune di Roure, si diparte il sentiero, una bella mulattiera lastricata, che, superato il ponte sul Chisone, superati alcuni prati, castagni secolari e abeti bianchi, segue l'impervio vallone che costeggia dapprima una palestra di roccia, quindi l'imbocco di una recente via ferrata molto ginnica, fatta di scalini artificiali e balconcini rocciosi con un ponte tibetano molto aereo, intitolata a Nicola Ciardelli, il maggiore caduto a Nassirya il 27 aprile 2006, per poi proseguire più in alto attraversando i pianori superiori del vallone tra coltivazioni e pascoli.

Già l'imbocco dell'antica mulattiera è speciale in quanto ci si inoltra tra ripide pareti rocciose, che si stringono sino a formare un orrido con appena lo spazio per il torrente Bourcet, attraversato più volte da ponticelli in legno. Pensate come nel passato, non così lontano, doveva essere trafficata la mulattiera che portava ai diversi borghi disseminati lungo il vallone per il passaggio di slitte dei montanari, per la presenza di mulini, forni, fontane e chiese.

L'itinerario infatti corre nel bosco toccando diversi villaggi d'alta montagna permettendo di svolgere un anello tra le borgate di Chezalet a m. 1327, Sappè a m. 1337, Chasteiran a m. 1594, antico capoluogo e presidio partigiano nel 1944 oggi indicata come Bourcet, Casette m. 1475, Serronet a m. 1550, per poi proseguire verso gli alpeggi di Serre a m. 1723, Chaulieres a m. 1843 e Colet a m. 1623.

Quindi il percorso si sviluppa verso la Becca dell'Aquila a circa m. 2.800, e i 12 Apostoli,

conformazioni rocciose calcaree che spuntano dal piano erboso.

E' un viaggio tra architettura, storia e aspetti di vita quotidiana, un esempio di museo a cielo aperto attraverso queste frazioni per lo più abbandonate dopo la seconda guerra mondiale a seguito dell'esodo verso la pianura intrapreso dalla popolazione di minatori, agricoltori e pastori, che scesero verso l'industrializzazione degli opifici tessili della bassa valle alla ricerca di un domani migliore.

Le borgate del vallone Bourcet, oggi per lo più spopolate, furono abitate nei primi anni del '900 da più di 400 anime sino ad arrivare in certi periodi a 640 persone, con scarsissime risorse a disposizione, in regime di rigido autoconsumo scambiando gli alimenti non reperibili in loco come pasta, riso, farina di mais, con altri prodotti che vi abbondavano come patate, lenticchie, grano saraceno.

I bourcettini, come i valligiani della Valle Chisone e delle altre valli piemontesi confinanti con la Francia, furono costretti ad emigrare come alternativa alla povertà soprattutto verso le città di Tolone, Marsiglia e Lione.

Ragioni economiche quindi imposero questi esodi verso l'estero, soprattutto prima della 2<sup>a</sup> guerra mondiale, in cui andavano a svolgere attività modeste, semiclandestine, legate al commercio per gli uomini mentre le donne erano legate ad attività domestiche, a servizi per lo più stagionali anche come balie da latte.

Ci fu un periodo, durante la parentesi medievale presieduto dalla Marca degli Arduinici, in cui Bourcet e i borghi circostanti conobbero una fase di espansione sia a livello abitativo sia a livello agricolo. Tant'è che durante una bella conversazione con alcuni anziani, eredi di queste storie antiche, e, soprattutto, con l'unico abitante per tutto l'anno di Chasteiran, Ivo Negro, il terreno del vallone di Bourcet, essendo sabbioso e ricco di sali minerali, fu coltivato con profitto a



Chisone, e attorno i numerosi campi coltivati a terrazza con i muri in pietra a secco di sostegno che si estendevano su tutto il pendio a monte del paese.

Bourcet assistette, dapprima nel periodo dei Delfini di Vienne e poi sotto il dominio del Re di Francia, alle guerre di religione che sconvolsero le valli pinerolesesi e Chasteiran fu sede di lotte religiose. Momenti bui nella storia del vallone, insediamento dei fautori dell'eresia ugonotta.

Condividendo le idee propugnate dalla riforma calvinista, gli ugonotti furono perseguitati e costretti a fuggire in luoghi remoti, come i selvaggi territori del Bourcet.

La leggenda vuole che Chasteiran sia stata fondata intorno al 1000 da tre predoni saraceni che per sfuggire alle truppe di Re Arduino si inerpicarono nel misterioso e recondito vallone del Bourcet e, avendo trovato uno sperone di roccia molto ben difendibile per la posizione strategica, qui si sistemarono.

Chasteiran pare derivi dal provenzale "chaste", che significa "castigo", ove appunto trovarono luogo di castigo e di espiazione lontano dalla vita di pianura i tre saraceni.

Chasteiran oggi domina tutto il vallone, nel

patate, lenticchie, grano saraceno, orzo, avena, segale. Inoltre, il suolo altamente drenante e quindi senza ristagni d'acqua, la pendenza naturale dei terreni e quindi l'esposizione al sole, il riparo dai forti venti del nord per la protezione del vallone garantivano ottimi raccolti, mentre il bosco circostante offriva legname di pregio, in particolare, larici per costruzioni di case e di mobili. In questo periodo, si sviluppò una popolazione agricola atta alla coltivazione e alla trasformazione più che all'allevamento e alla pastorizia.

Oggi a Chasteiran è stato costituito un Museo laddove c'era la vecchia scuola, che custodisce, oltre agli arnesi lignei, strumenti del duro lavoro dei campi, tantissime foto che rappresentano una testimonianza importante della storia di questo vallone e dei suoi abitanti, ed espone in primo piano una gigantesca immagine di Chasteiran antica: un borgo fatto di tante belle case in pietra con i tetti in losa, secondo la tradizione della Valle





silenzio, dal cocuzzolo su cui è abbarbicato con la chiesa costruita sul ciglio di un salto roccioso, la fontana, il forno comune, il rifugio privato Serafin, custodito da una coppia di anziani, e le baite, quasi a testimoniare la pace ritrovata dopo periodi molto travagliati del suo passato, dopo tre complete distruzioni, l'ultima durante il periodo partigiano.

Spetta ai nuovi bourcettini la rivitalizzazione del borgo e del vallone di Bourcet, volano per una nuova economia e terreno per la sperimentazione di soluzioni ecocompatibili.

La conversazione con Ivo Negro ci fa capire che, in parte, questo è quanto sta già avvenendo, tenuto conto che la sua vita è stata profondamente trasformata con il suo trasferimento negli anni 80 dalla pianura alla montagna, una vita scandita dai ritmi della natura, dal lento susseguirsi delle stagioni, coltivando le diverse varietà di patate di montagna tipiche del Bourcet, la lenticchia e il grano saraceno.

Una vita dura se si immagina come possa essere trascorsa la giornata a lavorare i

terreni su per i pendii ripidi di Bourcet, ma ripagata da un sapore autentico tipico della nostra tradizione contadina e delle Terre Alte piemontesi, appunto una "fiaba senza tempo", come lo scrittore pinerolese Renzo Ribetto ha definito il Bourset.

**Laura Spagnolini**

*"Bourcet parla da solo. Ogni angolo, ogni scorcio, ogni spaccato ha un linguaggio tutto suo: è il linguaggio universale della storia, dell'uomo, dell'umiltà e della fatica. ...La storia è un soffio, è un alito di vento, è una nuvola che corre, è un battito di ali, è acqua che scorre, è un rintocco di campana, è fumo che si alza, è profumo di pane.*

*Noi la storia l'abbiamo incontrata lassù."*

**Renzo Ribetto**

## Sotto Sieris

Il capolavoro di Marco Maiero nell'interpretazione magistrale del suo coro ci porta direttamente sulla Carnizza, sul Montasio, sul Casera e .. sotto Sieris.



**Canta che ti passa !**

*la rubrica del Coro Edelweiss*

*Sui prati sotto Sieris, là dopo il bosco:  
"chissà in casera?", forse stasera è neve,  
forse stasera è neve;  
sui passi dei pastori, là sopra i fiori già senza  
estate,  
forse stasera è neve, forse stasera è neve.*

*Eccola così improvvisa  
là tra le nuvole del temporale,  
Eccola così improvvisa!*

*C'è il vento nei canali e su in carnizza fa un  
po' bufera;  
guarda, stasera è neve, guarda stasera è  
neve.*

*Guardala così improvvisa  
là tra le nuvole di tramontana,  
guardala così improvvisa!*

*La vedi lassù in Montasio  
sui sassi chiari color di luna.  
Guarda, stasera è neve,  
guarda, stasera è neve.*

*E' una canta piena d'affetto e di riconoscenza  
alla neve! L'attesa per il suo arrivo è  
coinvolgernte - la si sente nell'aria qualcuno,  
sembra, che ne percepisca addirittura l'odore -  
e a mano a mano che cade raccoglie in un  
unico abbraccio gli uomini e le cose..*

Marco Màiero è nato a Tricesimo nel 1956. Nel 1981 si è diplomato in trombone presso il Conservatorio "J. Tomadini" di Udine. Insegna educazione musicale nella Scuola Media.

Il suo percorso nell'ambito della musica corale è strettamente collegato al coro "Vôs de mont" che ha fondato nel 1978. Con le indispensabili voci del coro ha iniziato a proporre canti originali di cui è compositore e autore.

I testi delle sue composizioni hanno trovato da

sempre luce espressiva nei colori della terra e della storia friulana ma senza rimanere vincolati necessariamente all'uso della lingua locale.

La sua musica si ispira alla corrente del canto d'autore popolareggiante, una sorta di polifonia etnica in cui melodia e armonizzazione, pur usando un linguaggio accessibile, sono alla costante ricerca delle potenzialità e dei colori della voce.

I canti di Màiero si rivelano limpidi specchi dell'anima e proprio per questo trovano diffusa accoglienza nel repertorio di molti cori italiani ed esteri.

Nel 2000, insieme ad amici appassionati, dà vita al decimino di ottoni "Brassevonde". Tale esperienza gli offre lo stimolo per ampliare il repertorio di arrangiamenti e composizioni per il gruppo ma anche per svariate formazioni strumentali.

Nel 2015 il pianista Paolo Chiarandini ha rivisitato alcuni dei suoi canti proponendoli in un'originale versione pianistica e raccogliendoli in un CD dal titolo "Anime e lune".

**Valter Incerpi**

*clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser*



[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_xnowvWwSM](https://www.youtube.com/watch?v=v_xnowvWwSM)

*Alpi Giulie - Forca de  
lis Sieris m 2274 -  
Gruppo del Montasio.*



*La forca de lis Sieris è  
un'ampia forcella che  
unisce le Cime  
Gambon ed il  
Foronon del Buinz.  
Caratteristiche sono  
le grandi bancate  
calcaree che la  
racchiudono  
conferendole un  
aspetto grandioso,  
unico e singolare. La  
forcella è  
raggiungibile dai piani  
del Montasio  
attraverso una  
comoda mulattiera di  
guerra.*



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

## La stagione delle Castagne

*Non so voi, ma io le stavo aspettando da mesi e finalmente sono arrivate!*

*Anche quest'anno care (e pensare che in passato erano considerate il "cibo dei poveri") ma grosse e carnose (che questo significhi che la lotta alla vespa cinese del castagno stà finalmente dando i suoi frutti?) sono l'ingrediente basilare per tre incredibili e semplici dolci che potrete preparare e far assaggiare ai vostri amici con la compagnia di un dolce vino passito delle nostre campagne canavesane.*

*Pronti a stupire i vostri commensali?*

### Torta di castagne e mandorle

*La torta di castagne viene realizzata lessando i saporiti frutti per passarli poi nel passaverdure ottenendo una purea che verrà raccolta in una terrina.*

*A parte sbatteremo le uova con zucchero ed andremo ad aggiungere burro, la scorza di limone, le mandorle ed il passato di castagne in modo da amalgamare il tutto e porre in forno per 40 minuti circa.*

#### INGREDIENTI

- 600 gr di Castagne
- 200 gr di Zucchero semolato
- 100 gr di Burro tagliato a pezzetti



## Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

- 100 gr di Mandorle pelate e tritate
- 3 Uova
- ½ Limone grattugiato, scorza
- Sale quanto basta

Per la tortiera:

- un poco di Burro
- Farina quanto basta

#### PREPARAZIONE

Sbucciate le castagne e fatele lessare in acqua leggermente salata, scolatele e ancora calde, togliete la pellicina e passatele al passaverdura raccogliendo la purea ottenuta in una terrina.

Sbattete i tuorli d'uovo in un'altra terrina con lo zucchero e a parte montate a neve ben soda gli albumi. Aggiungete ai tuorli d'uovo il burro a pezzetti, la scorza di limone, le mandorle tritate e il passato di castagne.

Amalgamate prima molto bene e incorporate poi al composto gli albumi montati precedentemente a neve. Per incorporarli aiutatevi con un cucchiaino di legno e girate dall'alto verso il basso con molta delicatezza.

Imburrate e infarinate leggermente una tortiera del diametro di 22 cm. A bordi alti, versatevi il composto preparato e passate in forno già caldo 180° per 40 minuti circa.

La torta sarà pronta quando, infilandovi uno stecchino, questo uscirà asciutto. Potete servirla tiepida o fredda, secondo le vostre preferenze.

### Torta di castagne e cioccolato

*Ogni anno, alla comparsa delle prime castagne corro a comprarle ed una volta arrivato a casa le lesso e le riduco in pure: è*





*proprio questo l'ingrediente principale della torta di castagne bollite e cioccolato, dolce goloso che amo gustare in tutte le occasioni.*

*Mangio una fetta di torta al mattino, insieme al latte, dopo pranzo giusto un pezzetto per accompagnare il caffè ed infine anche per merenda, perché con il te è insuperabile.*

*Volendo trasformare questa torta in un dessert di fine pasto vi basterà porre una fettina di questa delizia nei piattini appositi ed accompagnarla con un ciuffo di panna montata o un cucchiaino di crema pasticcera.*

## **INGREDIENTI**

- 1/2 kg di castagne
- 150 gr di burro
- 300 gr di zucchero
- 100 gr di mandorle tritate
- 4 uova
- 75 gr di cacao amaro
- vaniglia e/o scorza d'arancia
- 1 pizzico di sale

## **PREPARAZIONE**

Sbucciare le castagne e metterle a bollire in acqua bollente salata fino a quando risulteranno morbide e pronte per essere passate.

Eliminare la pellicina e passarle con lo schiacciapastate quindi raccogliere il composto ottenuto in una ciotola.

In un contenitore a parte montare i tuorli con lo zucchero, unire a filo il burro fuso e freddo e

le mandorle tritate.

Unire anche il purè di castagne, il cacao amaro in polvere setacciato e gli aromi preferiti.

Incorporare per ultimi gli albumi montati a neve e versare il composto in uno stampo imburrato ed infarinato.

Cuocere in forno a 180°C per circa 40 minuti.

## **Montebianco (Montblanc)**

*Il Montebianco o Montblanc è un dolce di probabile origine francese, ma molto diffuso in Piemonte e Lombardia.*

*E' un dessert al cucchiaio preparato con le castagne bollite e poi fatte cuocere con il latte perchè si ammorbidiscano.*

*La scelta degli ingredienti è fondamentale per questa ricetta; la qualità delle castagne più indicata è quella dei marroni, la varietà più grande, polposa e dolce.*

*La purea di marroni viene poi aromatizzata con rum e insaporita con cacao amaro in polvere, che dona la tipica colorazione al dolce.*

*Il nome Montebianco (Montblanc) però richiama alla forma che assume questo dolce: decoratelo con deliziosa panna montata, in modo da simulare una montagna o una cima imbiancata.*

*Per renderlo ancora più goloso potete guarnire con scaglie di cioccolato fondente oppure con marron glacé prima di servire.*

## **INGREDIENTI**

- Castagne marroni 700 gr
- Latte 500 gr
- Cacao in polvere amaro 20 gr
- Rum 50 ml
- Vaniglia bacca 1
- Zucchero 120 gr
- Sale 1 grosso pizzico

Per guarnire

- Panna fresca liquida 500 gr



- Cioccolato fondente a scaglie q.b.
- Zucchero al velo 30 gr

## PREPARAZIONE

Iniziate lavando le castagne sotto acqua corrente: intaccatele una ad una con la lama di un coltellino, quindi ponetele in una pentola a pressione, copritele con l'acqua a filo e fate cuocere circa 10 minuti (se le lessate in un tegame, ci vorranno almeno 30 minuti perché si cuociano).

Spegnete il fuoco, indossate guanti da cucina usa e getta e prendete una castagna alla volta per pelarla; in questo modo le altre rimarranno al caldo e sarà più facile spellarle.

Private tutte le castagne anche della pellicina interna.

Versate le castagne pulite in un tegame e ricopritele con il latte; incidete una bacca di vaniglia e prelevate i semini interni; uniteli alle castagne insieme alla bacca intera, poi aggiungete lo zucchero e il sale e fatte bollire per circa 20 minuti.

Trascorso questo tempo togliete la stecca di vaniglia e scolate le castagne con un setaccio, quindi passatele con uno schiacciapatate e raccogliete la pure in una ciotola.

Incorporate il cacao in polvere setacciandolo

direttamente nella ciotola e il rum e mescolate con una spatola per compattare l'impasto che risulterà asciutto.

Coprite con pellicola e fate riposare l'impasto in frigorifero perché si rassodi e si compatti per almeno 30 minuti.

Montate la panna con lo zucchero a velo con uno sbattitore elettrico e poi trasferite la panna in una sac-à-poche con bocchetta a stella.

Pendete un piatto da portata, versate sul fondo un ciuffo di panna montata, poi con uno schiacciapatate a fori grossi, passate il composto di castagne, cioccolato e rum formando una montagnola.

Decoratela con altra panna montata per creare una cima bianca e guarnite a piacere con altri ciuffi di panna montata, scaglie di cioccolato oppure marron glacé.

Conservate il Montebianco in frigorifero per 2, 3 giorni in un contenitore ermetico.

**Mauro Zanotto**



*Un episodio della Resistenza in Val Sangone*

*26 giugno 1944 - L'attacco alla Polveriera di Sangano*

### **Cronaca degli eventi**

Il gruppo partigiano comandato dal tenente degli Alpini Sergio De Vitis fu l'artefice di una clamorosa azione nel territorio di Sangano, avendo cercato di occupare la Polveriera, utilizzata come deposito d'armi dalle truppe tedesche.

Dopo il primo grande rastrellamento del 10 Maggio 1944, la vallata aveva perduto gran parte delle armi. Si rese necessario provvederne altre; De Vitis preparò il piano di attacco e attese il momento più opportuno per agire.

Lo scopo di tale azione era: portare via il più possibile armi e munizioni, minare e distruggere la polveriera per liberarsi dai Tedeschi in quel punto importante della valle.

Infatti, dopo aver atteso che le sentinelle smontassero, alle 7,15 del mattino i partigiani appostati e pronti all'attacco entrarono nel capannone principale, dove alloggiavano i Tedeschi, che in quel momento dormivano, e li fecero prigionieri, iniziando subito dopo a caricare su un camion tutte le armi e gli esplosivi rinvenuti.

L'operazione sembrava perfettamente riuscita: 17 prigionieri utili per gli scambi, armi e munizioni recuperate e in partenza per i rifugi, quando un imprevisto attacco nazi-fascista nella zona di Avigliana costrinse il comando partigiano ad impartire l'ordine di ripiegamento.

Che cosa era successo? Ricostruendo in seguito gli avvenimenti, grazie alle testimonianze incrociate di appartenenti ai diversi gruppi, sappiamo che tale operazione era stata preparata attentamente dal De Vitis che non tollerava perdere vite umane e dagli altri comandanti: infatti dalla parte di Sangano, e precisamente alla Stazione di Trana, vigilava il Tenente Campana (Felice Cordero di Pamparato, impiccato poi nel mese di Agosto a Giaveno) con i suoi uomini; alla



*C'era una volta  
Ricordi del nostro passato*

Stazione di Avigliana vi era il Tenente Fassino; a Rivoli avrebbero dovuto esserci i Partigiani della Val Susa per impedire al treno di Torino di raggiungere Avigliana.

Invece quelli della Val Susa non c'erano, o meglio dovettero ripiegare in seguito ad un attacco tedesco: Fassino si vide arrivare un treno carico di fascisti e tedeschi, che insieme ai suoi uomini cercò di affrontare combattendo con coraggio, ma venne ferito e fatto prigioniero, mentre i suoi uomini si dispersero.

Così la strada Avigliana-Trana restò aperta al traffico. A Campana giunse l'ordine di sbarrare la strada del ponte di Trana con le carrozze ferroviarie per rallentare un eventuale passaggio dei camion tedeschi, quindi di ritirarsi.

Al De Vitis non arrivò alcuna notizia di quanto accadeva e nessuno gli portò l'ordine di ritirarsi; infatti alla polveriera si continuò a lavorare senza timore, facendo la spola con l'unico camion a disposizione e istituendo un servizio di vigilanza forse un po' superficiale.

Ad ulteriore sfortuna il movimento



*Tenente Sergio De Vitis  
7 aprile 1920 — 26 giugno 1944*

dell'automezzo fu osservato da un tedesco che stava per andare in licenza e che, insospettito, diede l'allarme una volta giunto al comando tedesco di Torino.

Fu avvertito anche Pinerolo, e le autoblinde e i camion pieni di fascisti e tedeschi raggiunsero la strada sottostante la Polveriera ed iniziò il combattimento poco dopo le 14.

La battaglia durò per tutto il pomeriggio, poi, verso le 17, De Vitis ordinò alla sua squadra di ripiegare e rimase sul costone verso Sangano con un pugno di fedelissimi a proteggere la ritirata.

Il fuoco tedesco si fece sempre più intenso e ravvicinato finché 8 uomini, compreso il comandante, furono uccisi ed altri presi prigionieri.

### **Testimonianze di abitanti di Sangano**

Se il racconto precedente era basato su testimonianze, ricordi, scritti di persone che hanno partecipato alla guerriglia partigiana e che avevano coscientemente effettuato una scelta di vita, quelle che seguono sono le testimonianze di persone che vivevano a Sangano in quegli anni ed erano troppo giovani o disinformati per prendere seriamente posizione. Ovviamente anche l'età o la famiglia influivano su alcuni comportamenti o idee.

Abbiamo trovato quattro sanganesi ancora viventi e di buona memoria che all'epoca dell'attacco alla polveriera erano ragazzi, poco più che adolescenti e lavoravano nei campi o in altre attività legate al mondo contadino. Tuttavia due di loro non sono stati da noi direttamente intervistati, in quanto i loro ricordi ci sono stati riportati da precedenti interviste o da alcuni di noi che li avevano sentiti parlare tempo fa.

I loro dati anagrafici sono i seguenti: Virgilio Bonino nato il 12 aprile 1928, Ferro Giovanni nato il 10 ottobre 1925, Ruffino Leonilda nata il 14 aprile 1925, Nicola Umberto nato il 27 giugno 1931

L'unica donna testimone è la signora Leonilda Ruffino, la quale era una ragazza di 19 anni, spensierata e allegra, nonostante i tempi difficili, ma già più coinvolta di altri, in quanto suo fratello era un soldato catturato sulla costa jugoslava e deportato in Germania e alcuni suoi coetanei di Sangano erano

partigiani in Val Chisone.

Lei ci ha raccontato come fosse naturale per la sua famiglia essere dalla parte o aiutare i resistenti, in quanto in loro vedevano il loro parente sofferente in un campo di prigionia e, comunque, dei ragazzi che combattevano un esercito straniero e un regime (quello mussoliniano) avverso.

Più giovane (quindicenne), ma ben più operativo era invece Umberto Nicola, detto "Bertino", figlio dei proprietari dell'osteria del Gallo sulla piazza di Sangano. Questo ragazzo insospettabile, sempre disponibile e veloce, fungeva da staffetta, porta-ordini tra i vari comandi partigiani della vallata ed era a conoscenza spesso di importanti progetti per azioni partigiane.

In occasione dell'assalto alla polveriera, Bertino era rimasto in paese, come era stato raccomandato dai capi, ma alla fine dello scontro andò con altri uomini a recuperare le salme.

Più volte intervistato da ricercatori locali e dagli studenti delle scuole primarie e medie di Sangano, egli ha rappresentato una fonte sicura di informazioni, ma la sua salute ora precaria non gli ha permesso di partecipare alla nostra ricerca.

La seguente è la trascrizione dell'intervista effettuata nel febbraio 2007 a Virgilio Bonino e Giovanni Ferro dalla nostra classe: di tale evento abbiamo anche la video ripresa a memoria futura.

*<<Negli anni 1943-44 dove si trovava e qual era la sua occupazione?>>*

Virgilio Bonino: *<<Abitavo a Sangano con la mia famiglia che possedeva una fattoria. Io mi occupavo di portare al pascolo le bestie. Ero solo un ragazzo e non ero a conoscenza delle vicende politiche che avvenivano in Italia. La guerra era vissuta da me e dai miei coetanei come momento di paura che speravamo finisse presto.>>*

Ferro Giovanni: *<<Vivevo a Sangano e la mia occupazione consisteva nell'aiutare la mia famiglia nei campi e nei lavori domestici; avendo diciotto anni riuscivo a contribuire economicamente anche nei momenti più difficili della guerra.>>*

*<<Com'era composta la sua famiglia? Alcuni membri di essa erano partigiani o militari?>>*



Virgilio Bonino: <<Nella mia famiglia eravamo 2 fratelli e una sorella, io ero il più piccolo, avevo 15 anni. Vivevamo con i nostri genitori. Nessuno di noi era un partigiano ma mio fratello era stato in Africa a combattere e vi rimase 4 o 5 anni. Venne imprigionato, tuttavia riuscì a tornare a casa nel '46.>>  
Ferro Giovanni: <<Vivevo a Sangano con mia sorella e i miei genitori, nessuno della nostra famiglia era un militare.>>

<<Come si giudicava la situazione storica, che cosa si diceva della guerra nel paese di Sangano?>>

<<Sangano era un paesino piccolo, allora aveva solo 300 abitanti, e quindi giungevano poche informazioni riguardo la guerra, si era ignoranti in materia di politica. Il cibo era razionato e l'unico modo per sopravvivere era quello di affidarsi al mercato nero, poiché i beni alimentari garantiti dalla tessera erano insufficienti per la vita quotidiana. Era infatti uso comune comprare alimenti al mercato nero che si basava sul commercio clandestino non regolamentato dalle autorità fasciste.

Nella nostra fattoria (Virgilio Bonino), quando arrivavano le autorità a confiscare il cibo che superava i limiti consentiti dalla legge, riuscivamo sempre a nascondere molto nei magazzini, con il quale potevamo nutrirci a sufficienza e in più ricavarne qualcosa dalla vendita sul mercato nero. Dovevamo stare molto attenti ai ladri che spinti dalla fame entravano nelle case e nei magazzini alla ricerca di viveri. >>

<<Com'erano i rapporti coi soldati tedeschi stanziati alla Polveriera?>>

<<Tra civili e tedeschi si era instaurata una convivenza pacifica, questi ultimi si comportavano civilmente con la popolazione e dovendo lavorare alla polveriera talvolta davano lavoro alle persone, aiutandole quindi nei difficili momenti della guerra. Inoltre, a differenza dei partigiani, pagavano la merce presa. Si può quindi affermare che la popolazione di Sangano non era contraria all'occupazione. Va però detto che i partigiani di stanza a Sangano erano provenienti da Frossasco mentre a Cumiana operavano le forze antifasciste sanganesi.>>

<<Che cosa si ricorda dell'assalto partigiano alla Polveriera del 26 giugno 1994?>>

Virgilio Bonino: <<Quella mattina ero al pascolo e incontrai un gruppo di partigiani che stavano recandosi alla polveriera, uno di questi passando mi disse di portare via il gregge dai paraggi della polveriera. Tornai subito a casa e da lì riuscii a vedere tutto ciò che avveniva nel versante della montagna dove essa era situata. I tedeschi infatti avevano disboscato gran parte della collina per potersi meglio difendere dagli attacchi nemici. Questo mi garantì una buona visuale degli avvenimenti in corso. Alle 7:45 iniziò una sparatoria che dopo poco finì e ne seguì un lungo silenzio. Subito dopo arrivarono a casa nostra dei partigiani che ci chiesero del cibo. Scoprimmo poi che la polveriera era stata conquistata. Era però una vittoria temporanea poiché nel pomeriggio arrivarono i rinforzi tedeschi con le autoblindate mandate dal comando di Torino. Nell'attacco alla polveriera del mattino i partigiani non si erano accorti che un soldato tedesco era riuscito a scappare e si era recato a Torino con la "sciunf'tta" (il vecchio treno a vapore che univa Giaveno con Torino) a dare l'allarme. >>

Ferro Giovanni: <<Durante gli attacchi io e la mia famiglia scappavamo da Sangano per rifugiarci sulle vicine colline di Villarbasse, lontani dagli attacchi, quindi non posso dire niente di preciso su quella giornata, solo per sentito dire da altri.>>

<<Ci può fornire qualche notizia sulla morte di De Vitis e dei suoi compagni?>>

<<Eravamo solo due ragazzi e non eravamo a conoscenza delle vicende politiche che avevano luogo in quel periodo in Italia; inoltre non conoscevamo Sergio De Vitis, poiché nelle nostre famiglie non c'erano partigiani o persone legate a loro. La popolazione seppe della sua morte solo quando, ritirando i corpi dal campo di battaglia, si identificò il corpo del De Vitis, che alcuni di Sangano conoscevano.>>

Virgilio Bonino: <<Io, dopo la fine della sparatoria, dopo che i tedeschi se ne erano andati, volevo andare a vedere che cosa era successo, ma mio padre me lo ha impedito. Poi sono riuscito a scappare e ho visto i corpi dei partigiani morti che mi hanno fatto molta impressione. Tre giorni li hanno lasciati senza sepoltura!>>

<<Come venne vissuto l'episodio da parte

della popolazione di Sangano? Quali furono i sentimenti sia verso i tedeschi sia verso i partigiani?>>

<<Dopo l'attacco alla Polveriera i tedeschi ripresero il controllo e ritornò lo situazione di prima. L'attacco non fu ben visto da parte dei civili poiché i tedeschi si vendicarono con rastrellamenti sulla popolazione.>>

I.T.C. Blaise Pascal di Giaveno  
Classe IV H indirizzo scientifico  
A.S. 2007/08

docente coordinatrice  
Prof.ssa Silvia Ajmerito

**PROGRAMMA**  
**CELEBRAZIONE PER IL RECUPERO FUNZIONALE DEL CIPPO DE VITIS**  
**"TENENTE ALPINO - M.O.V.M."**  
**DOMENICA 13 SETTEMBRE 2015**

Ore 10,00 Ritrovo partecipanti in zona inizio "Sentiero De Vitis"

Ore 10,15 Salita al Cippo

Ore 10,45 Al Cippo De Vitis

Ore 11,00

- Alza Bandiera
- Benedizione del Cippo da parte di Don Gianni
- Onore ai Caduti
- Saluto del Sindaco
- Saluto del Capo Gruppo Alpini di Sangano
- Saluto delle Nipoti del Comandante De Vitis
- Saluto di Liliana Giac Bastè Pres. ANPI Giaveno

**RINFRESCO OFFERTO DAL GRUPPO ALPINI DI SANGANO**

\* E' gratuita la partecipazione di persone con il supporto del reparto nel quale hanno prestato il servizio militare: alpini, bersaglieri, marina, caristi, aviatori, carabinieri e altri.

13 settembre 2015  
Celebrazione per il recupero funzionale del Cippo dedicato al Tenente Sergio De Vitis



13 settembre 2015  
Discorso di Piero Fassino Sindaco della città metropolitana  
e Presidente dell'Ossario di Forno di Coazze

Radio Sangano  
"Il Cippo De Vitis"  
intervista a:  
Agnese Ugues – Sindaco di Sangano,  
Gianni Gino e Maritè Andruetto Pasquero

clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser



<http://www.3confini.it/Foto%20Piosasco%201/cippo.mp3>

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



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

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

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

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

### Un anello da Montgenèvre per il Fort Janus e lo Chenaillet passando per il sentiero geologico

- Località di partenza: Montgenèvre, località Chalmettes mt. 1820
- Dislivello complessivo: mt. 1187
- Tempo complessivo: 6 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

Percorrendo quelle che un tempo furono zone di confine tra l'Italia e la Francia, ora tutto territorio francese, questo itinerario raggiunge i resti del Fort Janus transitando per la valletta dove scorre la Durance passando non lontano dalle sorgenti.

Lasciato il forte si sale al modesto rilievo del Sommet des Anges, dove emergono i ruderi

del successivo Forte du Gondran; scesi poi al colletto che porta questo nome, si percorre di seguito l'interessantissimo, didattico e ben mantenuto “Sentiero Geologico”, che guadagna la cima del monte Le Chenaillet. Scesi dalla parte opposta al colletto Chenaillet, volendolo ci si può ancora portare sulla cima del monte Gimont, Gran Charvia per i francesi, passando per il Colletto Verde. Si ritorna poi a Monginevro per l'incassato vallone della Piccola Dora.

Queste che un tempo furono zone fortemente militarizzate, ora, molto più pacificamente, sono diventate zone a forte impatto turistico e tutto l'ambiente circostante risulta contaminato dai numerosissimi impianti di risalita che solcano questi pendii utilizzati massicciamente d'inverno per lo sci da discesa, d'estate dai bikers che scendono percorrendo sentieri e stradelli aventi un tempo un'origine diversa.

Nondimeno questo itinerario merita essere effettuato per la piacevolezza del cammino e per gli estesi panorami che si godono dai forti e dalle cime verso i monti e le valli che qui numerose si intersecano e per l'interessantissimo percorso geologico per lo Chenaillet, ben segnato e costellato da numerose piccole bacheche illustrative.

Si percorre tutta la val di Susa sino a Cesana dove si prosegue in direzione Claviere – Monginevro – Confine di Stato. Raggiunta la turistica località francese, superato l'obelisco di Napoleone ed il successivo tunnel che consente di oltrepassare l'abitato, come la strada scende, alla prima rotonda si imbecca la terza uscita, seguendo l'indicazione per “Les Chalmettes”.

Poco sopra si può lasciare l'auto presso uno slargo a margine della strada.

Scesi di pochi metri si prende ora la strada che, superato un primo impianto di risalita, porta al ponticello sul ruscello, che è poi la Durance, oltre il quale si prosegue perché per lo stradello che s'inoltra verso monte parallelo

al corso d'acqua si ritornerà.

Oltre l'ingresso di un "Percorso Avventura", la strada continua per un tratto in piano; poi, subito dopo, si prende quella che sale verso monte traversando nel bosco: questa che ora si percorre è la strada militare che conduceva in vetta allo Janus, ora di servizio agli impianti di risalita. Fatte un paio di svolte ascendenti, la si lascia per lo stradello che sulla sinistra porta al rio, che si supera, per poi subito intraprendere, ora su sentiero, la traccia che lungamente costeggia il corso d'acqua lungo un'amena, fresca valletta, uscendo, di sopra, in località Le Barral su una pista da sci dove ancora si prosegue seguendo l'indicazione per lo Janus e lo Chenaillet.

Stando sempre sulla traccia che corre a margine della pista da sci, mantenendosi costantemente non lontano dal corso d'acqua, che poi si attraversa, risalendo un aperto pendio, si raggiunge l'Osservatorio, nel punto in cui partono alcuni impianti di risalita dove si ritrova la strada per lo Janus che subito si lascia per la traccia che sale verso monte stando inizialmente sotto una seggiovia. Si percorrerà ora lungamente un piacevole sentiero, sempre seguendo l'indicazione per le sorgenti della Durance e lo Janus, che traversa le estese praterie che chiudono la parte superiore della valle, finalmente raggiungendo alla sommità un aperto, ampio colletto, molto panoramico, dove ancora ritroviamo la strada militare. Piegando a destra, oltrepassate alcune costruzioni militari ancora in uso, raggiunto un colletto dove



*Il lago de Chausse ridotto a pozza a stagione inoltrata*

terminano alcuni impianti, oltre una sbarra d'interdizione, inizia il tratto che porta al forte.

Fatta la svolta, un lunghissimo, interminabile traverso ascendente, sempre percorrendo la strada d'accesso, a tratti assai rovinata che taglia un soleggiato, ripido pendio, porta quelli che ora sono i resti del forte Le Janus, gravemente danneggiato nel giugno del 1940 dai colpi provenienti dallo Chaberton. Senza alcuna difficoltà, prestando un minimo d'attenzione, volendolo si raggiunge la vetta del vicino Sommet de Chateau Jouan, mt. 2565, contrassegnata da un palo metallico, assai panoramica sulla sottostante valle della Durance dove emerge Briançon.

*2 ore e 30 minuti c.ca da Montgenèvre.*

Ritornati di sotto, al colletto dopo le postazioni militari, dovendo raggiungere il col du Gondran, conviene salire al Sommet des Anges, dove pure termina una seggiovia, dove parte una traccia che, stando sempre sul crinale, scende poi al colle nei pressi del lago di Sagne Enfonza raggiungendo, subito dopo, la Cabane de Douaniers, dove la vista s'apre sulla valle della Cerveyrette dominata dal Pic de Rochebrune.

Numerosi sentieri solcano questi ameni pendii compreso quello che, quasi in piano, conduce al lago Ginoux detto dei "Sette Colori". Qui giunti si sceglie il "Sentiero Geologico" che porta in vetta allo Chenaillet.

Assai evidente, molto percorso, ben segnato e mantenuto, con molte bacheche esplicative, certamente una delle cose più interessanti dell'anello, facilitato da scalinature artificiali,



*Giunti al Forte*

cippi che guardano in differenti direzioni.

Al solito panorama ampissimo sui monti e sulle valli.

*2 ore c.ca dal Fort Janus.*

Si scende poi dalla parte opposta, alla stessa maniera della salita. Anche nel tratto discendente numerose svolte consentono di abbassarsi raggiungendo in basso il bivio presso colletto Chenaillet. Qui giunti una traccia riparte verso monte, verso il Colletto Verde e il monte Gimont, Gran Charvia, che in una mezz'ora abbondante, volendolo, si può raggiungere, scendendo poi a valle passando per il lac de Chaussé. Altrimenti, al colletto Chenaillet, si prende la traccia che s'abbassa nella sottostante valletta guadagnando il fondo, presso una radura, dove, attraversato il rio, si raggiunge uno stradello, che d'inverno è una pista da sci, sul quale ci s'immette.

Alternando tratti assai ripidi che seguono la linea di massima pendenza, ad altri più dolci, a margine di numerosi cannoni per la neve artificiale, si raggiunge in basso la conca dove sorge il lac de Chaussé, ridotto a pozza a stagione inoltrata, subito incrociando il sentiero che sale al Colletto Verde. Si continua percorrendo ancora un ripido tratto,



*Rocce vulcaniche nella valle della Piccola Dora*

s'inoltra da subito verso monte per le rocce rotte e poi per gli sfasciumi che contraddistinguono il lungo tratto che porta in vetta.

Una serie infinita di svolte, ravvicinate o distanziate, tali da assecondare la natura del pendio, consentono alla traccia di alzarsi progressivamente, prima seguendo un'accidentata dorsale, poi il soleggiato versante sud del monte, e di raggiungere la cima dello Chenaillet, mt. 2650, punto più elevato del tragitto, dove sono presenti dei



*La valle della Cerveyrette. Da sx Ramiere, Merciantaira. Pic du Malrif e Pic de Rochebrune*

stando sotto una seggiovia, scendendo via via di conca in conca, sempre sullo stradello o su sentiero, raggiungendo così in basso la stazione di partenza dell'impianto di Rocher de l'Aigle dove ancora troviamo delle indicazioni.

Si prosegue, ora per Montgenèvre, seguendo a tratti dei sentieri per i bikers che sempre corrono non lontano dallo stradello. Raggiunta la dorsale che separa la valle della Durance, sulla sinistra, da quella della Piccola Dora, sulla destra, dovendo ritornare, ci si mantiene sulla sinistra avendo in vista, in basso oltre il rio, la strada percorsa in ascesa.

Mantenendosi sullo stradello o facendo tratti di sentiero nel bosco, sempre scendendo, passando sotto al nuovo impianto di risalita telemix (cabine + sedie), superati i campi da tennis, la traccia termina sullo strada al Pont de la Durance, presso il parco avventura, dove questo lungo anello si chiude, raggiungendo, subito dopo, il punto in cui si

ha lasciato l'auto.

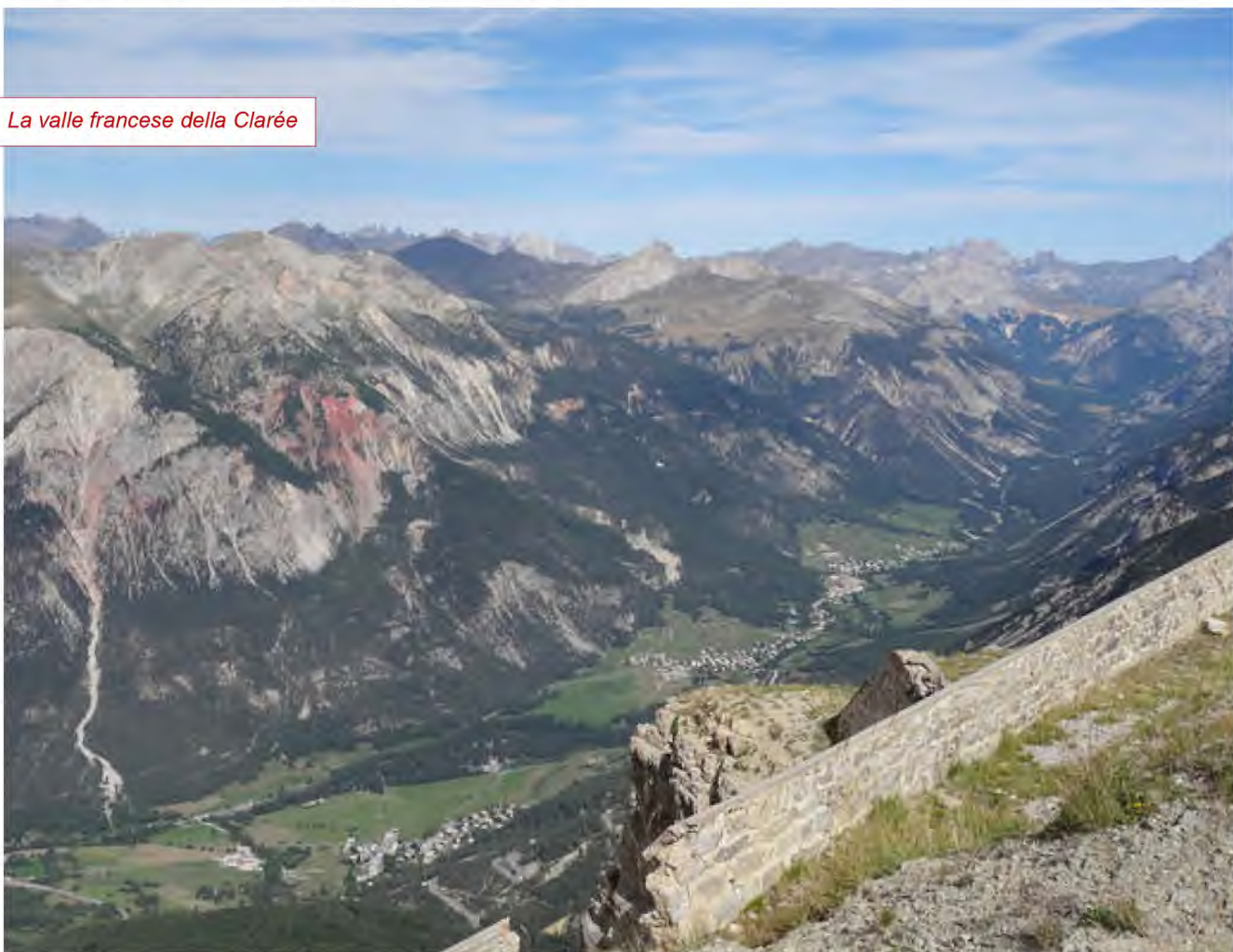
*1 ora e 30 minuti c.ca dallo Chenaillet.*

### **Nota finale**

Avendola percorsa più volte, trovo che la valletta dove scorre la Durance sia molto simile alla nostra valle Gimont, non solo per gli innumerevoli impianti di risalita che le deturpano: stradello, ampia conca terminale, laghetti e una poderosa cima sulla destra: per la valle francese lo Janus, per quella italiana il mont Gimont. In mezzo la valle dove scorre la Piccola Dora, assai diversa dalle vicine.

**Beppe Sabadini**

*La valle francese della Clarée*



### Il caffè fa bene alla salute

*Bere caffè fa bene al nostro organismo. Non sono però solo i classici benefici che si conoscono ad essere prodotti dall'assunzione del caffè, ma anche la prevenzione di temute e gravi patologie.*

Troppe volte il luogo comune in cui si pensa che bere un buon caffè a causa della presenza di caffeina faccia più male che bene, ci ha fatto venire un piccolo dubbio proprio quando stavamo per berne magari un paio di tazzine di fila.

Non sembra essere la realtà dei fatti quella che vede il caffè come una bevanda che fa male, anzi, al contrario si è dimostrato che bere caffè con moderazione porti addirittura vantaggi in termini di benessere. Tra i benefici maggiori della caffeina c'è la prevenzione di malattie cardiache, oppure del tumore al cavo orale, al fegato, al colon ed è un ottimo deterrente anche per la cirrosi epatica.

Parliamo dunque di ottimi benefici e non soltanto di aumento di energia o cose simili, ma vere e proprie patologie tra le più temute e pericolose, possono essere prevenute anche grazie all'assunzione del caffè.

Nel centro di Ricerche Farmacologiche Irccs di Milano, si è evidenziato altresì come possa, l'assunzione di caffeina, addirittura potenziare gli effetti di una compressa di aspirina. Praticamente sono da sfatare falsi miti che vedono il caffè come una bevanda da tener lontana, oppure che addirittura può portare a effetti malevoli per il nostro organismo. Certo, come ogni alimento che viene ingerito, bisogna farlo con parsimonia, stando attenti a non esagerare, ma questo come detto vale per ogni tipo di alimento.

Altri vantaggi sulla salute dell'uomo che offre il caffè sono:

- Combattere la sonnolenza
- favorire la digestione
- Aumentare la motilità intestinale
- Antiossidante



## Il medico risponde

*Le domande e le risposte sulla nostra salute*

Molti pensano che siano in effetti solo questi ultimi benefici elencati ad essere gli effetti positivi del caffè, ma in effetti come detto in precedenza sono solo i benefici minori rispetto a quelli che può dare come prevenzione di malattie e patologie ben più temute e gravi.

**Roberto Varriale**

### Quanti caffè bere in un giorno per rischiare di morire

*Il caffè è una delle cose irrinunciabili per qualsiasi italiano, ma quante tazzine ci vogliono al giorno per rischiare di morire? Tu rischi la vita tutti i giorni o puoi stare tranquillo?*

Non preoccupatevi, nessuno vi sta dicendo di rinunciare al vostro caffè ma semplicemente di controllare con attenzione la quantità di caffeina che immettete nel corpo. La caffeina, alcaloide naturale, presente anche nel tè per esempio, nel cacao e nel guaranà o in altre bevande energetiche, rende il caffè un vera e propria sostanza psicoattiva.

Le sostanze psicoattive sono in grado di stimolarci e attivarci e questo rende l'abuso di questa sostanza un rischio reale per la salute. Ansia, sonnolenza, tremori e disturbi intestinali, sono fra i principali sintomi di coloro che assumono in maniera incontrollata la caffeina. Un uso smodato di questa portata può causare senza ombra di dubbio anche la morte.

Secondo alcuni studi scientifici, una donna di circa 50 Kg, con uso di circa 97,7 tazzine, assumerebbe una dose letale di caffeina. Vi starete dicendo che non arriverete mai a bere quasi 100 tazzine di caffè al giorno ma sapere che circa 4 al giorno è la dose consigliata vi aiuterà a capire come moderarne il consumo.

Resta il fatto che il tanto amato caffè, così come tante altre bevande con alto contenuto

# Pausa Caffè



di caffeina devono essere assunte con il solito buonsenso che dovrebbe accompagnarci sempre!

**Andrea Meini**

## *Il caffè previene la depressione nelle donne*

*Un recente studio, intitolato "Caffè, caffeina e rischio di depressione tra le donne", dell'Harvard School of Public Health (Boston, Massachusetts) pubblicato su "Archives of Internal Medicine", ha affermato che bere caffè ridurrebbe il rischio di depressione per le donne.*

Secondo i ricercatori, guidati dal nutrizionista Michel Lucas, il rischio di depressione calerebbe del 20% tra le donne che bevono quattro tazze di caffè al giorno o più, rispetto a chi beve altre

sostanze. Le donne abituate a bere caffè decaffeinato, té, bevande analcoliche e cioccolato, bevande prive o quasi di caffeina, non sembrano essere protette dal rischio della depressione.

I ricercatori hanno preso in esame, per dieci anni, dal 1996 al 2006, un campione di 50.739 donne, età media 63 anni, che non mostravano segni di depressione all'avvio della ricerca. I soggetti sono stati seguiti, attraverso questionari centrati sul personale consumo di caffè e bevande contenenti caffeina. In particolare è stato chiesto quanto spesso avessero consumato, nel corso dei dodici mesi antecedenti la compilazione di ogni questionario, caffè con o senza caffeina, té, bevande analcoliche con caffeina (zuccherate o a basso contenuto calorico) o senza caffeina, cioccolato.

Dalle conclusioni dello studio sono emersi



alcuni dati interessanti: le donne che avevano consumato due o tre tazze di caffè al giorno avrebbero evidenziato una minore probabilità (15%) di sviluppare problemi depressivi rispetto a coloro che avevano bevuto al massimo una tazza di caffè a settimana; le donne che ne avevano bevuto almeno quattro al giorno avrebbero mostrato un rischio inferiore del 20%. Gli autori hanno sottolineato che lo studio suggerirebbe la possibilità che il caffè svolga un effetto positivo sul tono dell'umore, ma ovviamente sono necessarie ulteriori ricerche a conferma di tali potenzialità.

Sui risultati pubblicati dai ricercatori americani è intervenuta con un autorevole parere anche la Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), diretta dal professor Pietro Migliaccio. Lo studio, si sostiene, conferma quanto già da tempo avevamo affermato circa l'effetto del caffè. Pertanto, dopo avere recepito gli importanti effetti positivi del caffè sulla concentrazione, l'attenzione e la prontezza di riflessi, ora con questo studio si entra in un campo molto più ampio, ricco di possibilità, che riguarda la prevenzione delle malattie relative alla psiche, dalla depressione ad altri disturbi sia pur lievi. D'altra parte, è noto da anni che la caffeina interagisce positivamente con diversi recettori, favorendo una situazione di benessere. Su questa base l'assunzione di caffè può assicurare qualche beneficio dal punto di vista psicologico anche al paziente depresso, al quale l'uso del caffè non è mai stato vietato o sconsigliato, a patto naturalmente che non interferisca con l'assunzione di farmaci antidepressivi. Sempre a questo riguardo può essere interessante ricordare che nel 2014 sul World J Biol Psychiatry sono stati elaborati i dati provenienti da tre vastissimi studi di follow-up durati 20, 16 e 14 anni e riguardanti nel complesso circa 200mila fra uomini e donne, circa i rapporti fra consumo di caffè e caffeina e il rischio di autolesionismo. Le conclusioni, che hanno permesso di stabilire che il consumo di caffeina è associato chiaramente ad un diminuito rischio di autolesionismo, meritano di essere ricordate in questa sede

in considerazione delle riconosciute connessioni esistenti fra sindromi depressive e tendenza a tali comportamenti.

## Le proprietà e i benefici del caffè

A quanto pare bere caffè (sempre senza esagerare, ovvio) non solo potrebbe salvarci dalla depressione, ma ha anche tanti altri lati positivi. Ecco i principali:

### Aiuta la mente e il corpo.

È in grado di bloccare un neurotrasmettitore chiamato adenosina, rilasciando dopamina e noradrenalina, che aumentano le nostre prestazioni psicofisiche immediatamente. Così migliorano i nostri tempi di reazione, la memoria e le funzioni cognitive. Essendo uno stimolante, poi, la caffeina accelera anche il metabolismo aiutando lo smaltimento dei grassi acidi e migliorando le prestazioni fisiche fino al 12%.

### Diminuisce i rischi di diabete, Parkinson e Alzheimer.

Essendo ricco di antiossidanti, il caffè aiuta a contrastare l'invecchiamento. Inoltre, secondo recenti studi, ridurrebbe sensibilmente anche il rischio di diabete di tipo 2 e Parkinson.

### Fa bene al fegato.

Secondo uno studio che ha esaminato 125 mila persone, coloro che bevono almeno una tazza di caffè al giorno hanno il 20% di probabilità in meno di ammalarsi di cirrosi





epatica, ovvero la patologia tipica di chi fa un consumo eccessivo di alcol. Questo perché il caffè aiuta il fegato a metabolizzare alcol e fruttosio, diminuendo anche il rischio di tumore al fegato.

#### **È nutrizionalmente valido.**

Infatti non contiene solo caffeina, ma anche vitamine (B1, B2, B3 e B5) e minerali (potassio, manganese e magnesio). Con un numero sufficiente di tazze al giorno, la quantità di queste sostanze può soddisfare tranquillamente il fabbisogno giornaliero.

#### **Aiuta contro la cellulite.**

Innalzando il metabolismo basale, infatti, stimola l'organismo a eliminare le cellule adipose tra cui si creano i depositi di liquidi che causano gli inestetismi e la cosiddetta pelle "a buccia d'arancia".

#### **L'aiuto dell'aroma.**

Il semplice profumo del caffè ha la capacità di farci sentire meno stressati. Una ricerca della Seoul National University ha dimostrato, esaminando il cervello dei topi sotto stress per carenza di sonno, come il solo profumo del caffè riusciva a provocare cambiamenti nelle proteine che causavano questo stato psicologico.

#### **Ridotta propensione all'autolesionismo.**

Questo effetto è stato dimostrato sempre dalla Harvard School of Public Health, secondo la quale bere tra le 2 e le 4 tazze di caffè al giorno riduce del 50% il rischio di autolesionismo, fino anche alle conseguenze più estreme.

#### **Abbassa il rischio di tumore alla pelle.**

Anche in questo caso l'efficacia del caffè è stata dimostrata per ora solo sulle donne, attraverso una ricerca della Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School di Boston, su un campione di oltre 112 mila donne e uomini, esaminati in un arco temporale di 20 anni.

**Claudio Tedeschi**

## *Nuvole, fame e vipere* (quarta ed ultima parte)



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 muretta 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!*

[...]

Come già prima accennato, all'inizio di quell'ultimo inverno, tra il 1947 e il 1948, il Provveditorato agli Studi lo aveva spedito nella piccola frazione di Bagneri.

Nell'autunno del 1947 lassù non esistevano servizi né autorità, ma soltanto mucche e pochi margari, ancestralmente legati alla montagna, e qualche bambino.

A occhi chiusi rivide il faccino di quei montanari in erba, risenti su di sé i loro occhi resi astuti dalla durezza della vita, il loro sguardo diffidente...Quel "cittadino" avrebbe saputo comprenderli? L'esame di coscienza che Federico stava rifacendo, riaffacciandosi ai pensieri che gli avevano tenuto compagnia sulla cresta del Mars, non lo soddisfece per niente. Nella realtà "quel cittadino" non aveva saputo comprendere né quei ragazzi né i loro genitori, soprattutto quando erano venuti a protestare perché lui voleva insegnare Disegno, Canto...Storia! Leggere il giornale e saper far di conto, a questo doveva limitarsi il suo insegnamento, e tanto basta!

La diffidenza dei genitori e l'apparente disinteresse dei ragazzi verso gli indirizzi che Federico intendeva dare alla scuola, avevano raffreddato il suo spirito cosicché, oltre a sentirsi trattato da estraneo importuno, aveva sentito nascere in lui una certa ostilità nei confronti di quei... barbari!

Avrebbe ancora dovuto salirne di montagne, bussare alla porta di tante baite, sedere su tanti "taburet" accanto a un margaro, per arrivare finalmente a conoscere, a capire quegli uomini e quelle donne, che ancora tenevano accesa la fiaccola della vita sulla Montagna, a costo di rinunce e sacrifici, coscientemente accettati pur di non abbandonare quei prati, quelle pietre, quel cielo che era stato l'universo intero di tante generazioni.

Ma, allora Federico era come un giovane puledro scatenato nella prateria sconfinata degli ideali, di tante bellissime mete da raggiungere. Doversi fermare davanti a un ostacolo, sentirsi obbligato a pensare su cosa fosse necessario fare per aggirarlo, non riuscire a piegarlo alla propria volontà, lo faceva irragionevolmente infuriare.

Così aveva accettato con entusiasmo il

trasferimento a Torino, del resto sua città natale, da cui era sfollato con la madre a causa dei bombardamenti del 1942.

Tuttavia accovacciato tra quelle pietre, sentiva di aver sbagliato in qualche cosa, in qualcosa di essenziale per essere un buon maestro...

Frattanto era quasi giunta la mezzanotte e rade gocce di pioggia iniziarono a cadere.

Balzò in piedi, raccolse la coperta, la piegò e la cacciò nel sacco, sopra al maglione, per proteggerlo dall'acqua. Ma la sola giacca a vento non bastava a proteggerlo dalla "bisa" che tirava su dalla valle di Gressoney, cosicché si ritrovò ben presto accucciato sotto una sporgenza della roccia, dopo aver indossato il maglione ed essersi avviluppato dentro alla coperta.

Grazie a Dio la pioggia cessò e gli riuscì persino di assopirsi; tre giorni di marcia, la fame e le molte emozioni provate avevano avuto il sopravvento sul fisico e sullo spirito.

Federico si addormentò indifferente a quanto gli succedeva attorno. L'alba bussò alle palpebre di un ragazzo infreddolito, affamato e molto perplesso sul da farsi, e poiché il cielo si nascondeva dietro un tendone grigio di nuvole compatte, c'era tutto il necessario per essere demoralizzati, anche a vent'anni.

Ai suoi occhi apparve tutta la parte superiore della Valle Cervo e vide distintamente la cresta ancora da percorrere: Pietra Bianca Cresto, fino ai Gemelli di Mologna.

Una cresta da brividi, altro che i Carisey! Laggiù, quasi sulla linea dell'orizzonte, parve vedere la meta agognata: il Rifugio Rivetti. E gli cascarono le braccia: non ci sarebbe mai arrivato! Spinto da un impulso che oggi giudica irragionevole, gli riuscì di scrollarsi la malinconia di dosso e si avviò decisamente sulle roccette che portano alla Pietra Bianca.

Ormai era la fame a dare con decisione gli ordini: entro mezzogiorno doveva scavalcare il Cresto e scendere al Lago della Vecchia, dove avrebbe trovato baite e pastori: là avrebbe recuperato forze e coraggio, e avrebbe deciso il da farsi.

Alle nove aveva raggiunto il Colle del Cane, ma lo scoramento non lo aveva ancora lasciato, anche se la ginnastica sulle rocce

della Pietra Bianca aveva provveduto a scaldare per bene i muscoli delle gambe e delle braccia.

Purtroppo il grigiore della giornata, la mancanza della luce e dei colori resi vivaci dal sole ebbero il sopravvento sul desiderio di completare la traversata.

D'altra parte, la salita al Monte Cresto parve decisamente superiore a quelle poche forze che ancora rimanevano nei suoi muscoli.

Prese a divallare per il cupo vallone di Irogna, poi alla seconda o terza svolta della mulattiera, visto uno spallone erboso a sinistra che pareva portare verso il Lago della Vecchia, si buttò a rotta di collo per cengette, terrazzamenti erbosi, canaletti franosi, finché verso mezzogiorno sbucò, tutto arruffato, sulle rocce di un costolone che scendendo dalla vetta del Cresto si spegneva sulle rive del lago... un po' oltre il quale un filo di fumo usciva dalle lose di una baita.

A far risplendere la luce che tale visione aveva acceso nel suo cuore, le nuvole si stavano dissolvendo e un bel sole caldo... oh, quanto ebbe a gustare quel calore, stava facendo cambiare aspetto al paesaggio.

Federico si sentì nuovamente in perfetta sintonia con quelle montagne, con il verde cupo delle valli, con l'azzurro tenue del cielo, con il colore ferrigno delle rocce.

Una profonda commozione lo pervase; era ancora solo, su un difficile percorso di roccia ma poco sotto iniziava l'erba che lo avrebbe portato fino alla Bocchetta del Lago: si sentì come il poeta che ha trovato l'ispirazione per cantare la bellezza della sua donna !

Poco dopo l'una usciva, perfettamente rifocillato dalla baita e si appollaiava su un bel roccione.

Accanto a lui sedette un giovanotto, più o meno della sua età, incontrato sulla riva del lago. Veniva da Milano, anche lui appassionato di montagna e possedeva una magnifica macchina Voigtlander.

Gli fece la fotografia posta alla fine di questo racconto, un po' per illustrare la giovinezza e i sogni espressi dal volto di Federico, ma soprattutto per mettere in evidenza gli scarponi. Perché era con quegli "attrezzi" che

allora si andava in montagna e si affrontavano creste e pareti sulle quali, oggi, ci si avventura soltanto se muniti di pedule leggerissime, con soles superaderenti e con tutta un'attrezzatura da far invidia al miglior reparto di ferramenta della Decathlon o di Milanese.

In questa fotografia si vede anche un tratto del versante est del Monte Cresto, quello da cui Federico era sceso.

Nel primo pomeriggio, assieme all'amico milanese, Federico si incamminò sulla magnifica mulattiera che scende a Piedicavallo. L'aggettivo "magnifica" non è però sufficiente per esprimere ciò che è racchiuso in quell'opera umana, ricavata sui fianchi dirupati di quelle montagne. Alla sapienza di coloro che l'ebbero tracciata bisogna aggiungere il lavoro, il sudore e anche il sangue degli uomini che la costruirono, trascinando sul posto massi spesso dal peso superiore ai quintali, squadrando con lo scalpello e poi assestandoli con tale perizia, che sono ancora lassù, inalterati, nella stessa posizione in cui furono messi più di cento anni fa...

E, proprio su uno di quei massi di contenimento, che costituiscono il bordo della mulattiera, Federico vide una grossa vipera, avvolta a spirale su se stessa, con la testa sollevata in aria di sfida.

Il milanese, che era munito di un bel bastone ferrato, voleva accopparla, ma Federico lo trattenne. E non fu perché si sentisse l'animo di ecologista, ma perché lo aveva colpito quel simbolo di vita, in quel paesaggio così muto eppur così palpitante...

Restarono fermi per una manciata di secondi, forse anche qualche minuto... poi il rettile abbassò la testa e prese lentamente a sfilare sulle pietre della mulattiera finché sparì tra le erbe, i garofanini e i cespugli di rose selvatiche, che coprivano il pendio della montagna.

A Piedicavallo l'amico milanese si fermò, avendo preso alloggio all'Albergo Mologna ma Federico dovette proseguire. Non poteva più fare aspettare sua madre senza dare notizie e le risorse economiche erano agli sgoccioli.

Verso le 18 raggiunse la Balma, da dove partiva la tramvia per Biella...unico mezzo di trasporto che il portafogli ancora gli

permettesse.

A Biella riuscì ad afferrare l'ultimo tram per Mongrando e, verso le 22, bussava alla porta di casa dove madre e ragazza stavano aspettando da quattro giorni.

Non chiedete cosa provò sedendosi al vecchio tavolo, davanti a quegli occhi, tanto cari anche se per motivi diversi!... Ciò non è possibile alla mia penna, anche perché lo stesso Federico, il vecchietto, non ha saputo dirmelo.

Tutto gli parve come vissuto in sogno e solo gli aghi di pino e abete ammicchiati tra le pieghe del sacco da montagna, i piedi arrossati e in qualche punto sanguinanti, lo fecero certo di essere stato lassù, sopra quelle montagne.

Alcuni giorni dopo ne fece il riassunto su uno di quei quadernoni che oggi i bimbi della

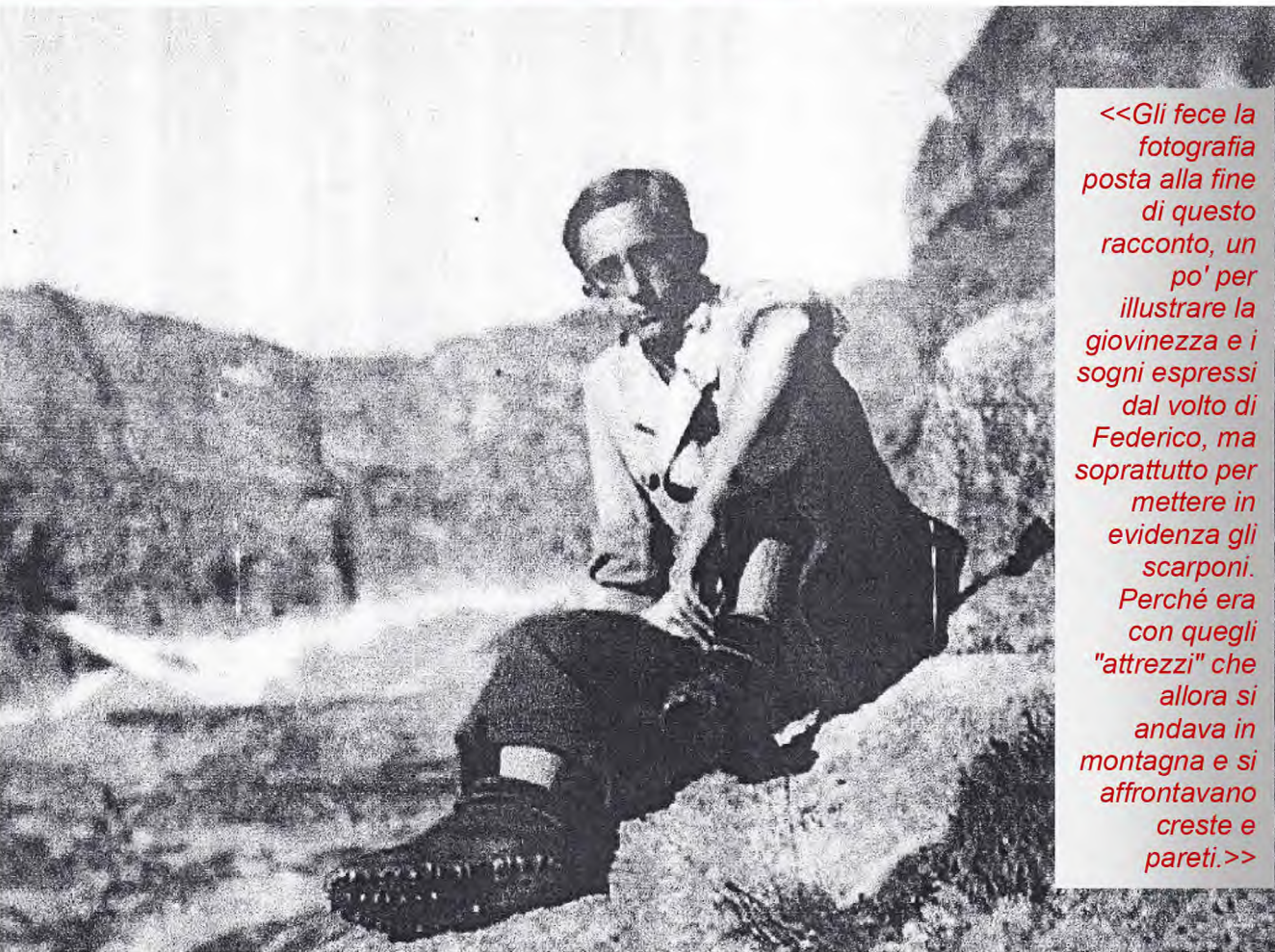
prima elementare sono già obbligati a scalare per apporvi i loro scarabocchi e che Federico consegnò all'Autore di questo racconto, con la preghiera di ritomarglielo al più presto.

Al termine di quello scritto, nella calligrafia di un ventenne ho letto le strofe seguenti:

*Finita è la traversata !  
tra grigi vapori appare la pianura...  
Ah ! come mi si stringe il cuor,  
nel riveder le tristi mura !*

**Luigi Sitia**

*In questa fotografia si vede anche un tratto del versante est del Monte Cresto, quello da cui Federico era sceso.*



*<<Gli fece la fotografia posta alla fine di questo racconto, un po' per illustrare la giovinezza e i sogni espressi dal volto di Federico, ma soprattutto per mettere in evidenza gli scarponi. Perché era con quegli "attrezzi" che allora si andava in montagna e si affrontavano creste e pareti.>>*

## *Il mio piede poserà sicuro*

Ero in auto a godermi il paesaggio che sfrecciava davanti a me: l'A5, più di centocinquanta chilometri di asfalto e diramazioni che penetravano nelle profonde insenature del territorio canavesano fino a raggiungere il traforo del Monte Bianco, spezzando a metà la bella Valle d'Aosta, da me tanto amata.

Una domenica di fine agosto, una come tante altre, bella come poche: cielo azzurro sgombro di nuvole, retaggio estivo di un'estate dalle alte temperature e campagne dai tocchi di giallo del grano più che maturo. Paesini dai nomi curiosi si susseguivano mentre il calcolo delle distanze sul navigatore di bordo diminuiva.

Ancora un'oretta e saremmo arrivati a destinazione. Il mio accompagnatore ed io avevamo appuntamento in una delle ultime valli prima del confine con la Francia, la Valsavarenche. Alla mezza c'era già chi ci aspettava con una fumante polenta concia e funghi sul tavolo di legno grezzo.

Intanto, mi godevo l'altipiano di Ivrea che da piccolo immaginavo come lo scenario ideale del libro *Il mondo perduto* di Sir Arthur Conan Doyle, il papà di Sherlock Holmes, per intenderci.

Da quella linea orizzontale che si perdeva digradando verso il biellese sognavo di ritrovare i meravigliosi dinosauri e una razza preistorica sconosciuta al mondo intero, tranne che per me. Sogni di bambino i miei, ancora covati in silenzio nell'adulto quarantenne che sono oggi.

Seguendo così il filo di pensieri dai ricordi passati, quasi non parlavo con il mio compagno di viaggio d'indole silenziosa per natura che procedeva sicuro lungo quel serpente stradale montano. Il cartello barrato del Piemonte venne presto sostituito con il benvenuto in Valle d'Aosta.

Da quel momento ogni attimo fu una festa per gli occhi, un respiro mancato al cuore, un subitaneo e repentino cambiamento di tono del paesaggio che ci corteggiò con il rassicurante Forte di Bard fino ad accompagnarci lungo l'ultima parte del nostro

viaggio, lusingandoci con ampie vedute mozzafiato e castelli dai passati gloriosi.

Chi conosce quel territorio, sicuramente sarà rimasto ammaliato da quegli spaccati di valle che si protendono al viaggiatore, mostrando le proprie nude rocce, i propri anfratti custodi di cascate dai nomi favoleggianti e dimostrandosi, tuttavia, timide al passare di un brandello di nuvole solitarie.

Eppure, superandole, il breve momento del loro schiudersi ai nostri occhi viene interrotto da una strada che si inerpica più a fondo ad esse e che non ci permette, se siamo sull'autostrada, di proseguire solo con gli occhi fino a ciò che celano più in alto: torrenti dalle grigie acque tumultuose, laghi dai sette colori, boschi che i racconti dei bisnonni dicono essere popolati di fate e folletti birichini, passeggiate interminabili che per ore ti diletano tra sentieri che raggiungono i 3000 e più metri.

Riporto alla mente i nomi di vette, colli e cime alpine che solleticano da sempre la mia innata curiosità: Monte Bianco, Lyskamm, Gran Paradiso, Cervino i più noti; per poi passare con un balzo agli avventurosi Corno Nero, Castore, Punta Walker, Piramide Vincent, Breithorn, Polluce, Dente del Gigante, Colle del Nivolet; per non parlare dei ghiacciai che anche d'estate brillano sotto il sole, vessilli congelati di un'epoca antica.

Attraverso le valli che si susseguono generose ed invitanti, avverto vibrare, come un'eco lontana e familiare, quella preghiera degli Alpini: "Sulle nude rocce, sui perenni ghiacciai, su ogni balza delle Alpi... fa che il nostro piede posi sicuro sulle creste vertiginose, sulle diritte pareti, sui crepacci insidiosi."

Una montagna da affrontare, pericolosa, una fiera rocciosa da domare, ma nel contempo da saper gestire con certa dose di rispettoso coraggio.

La mia mente sollecitata da tali meraviglie già mi fa posare il piede sicuro sui massi e sulle rocce più estreme, rimirando panorami a quote proibitive, solo di fronte da un mondo che assume contorni infiniti ed eterei, in cima ad un mare di nuvole sotto di me, con il cielo che mi guarda benevole.



“Ecco, vedi, Alex, ce l’hai fatta. Sei arrivato fino a qui.”

Desideri ed ambizioni forse destinate a crollare, non per mio volere, fin troppo inadeguato ad essere tenuto a freno, bensì per quello del fato che mi ha relegato qui, su una sedia a rotelle, unico posto dove il mio piede poserà sicuro per tutta la mia vita.

Eppure, laggiù in Valsavarenche, insieme alla polenta, mi aspetta un team di dottori e alpinisti esperti che studierà il modo per farmi arrivare dove il mio cuore è già, su quei monti, su quelle vette che mi attraggono e che un giorno raggiungerò.

**Giulia Gino**





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

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

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

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

*Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.*

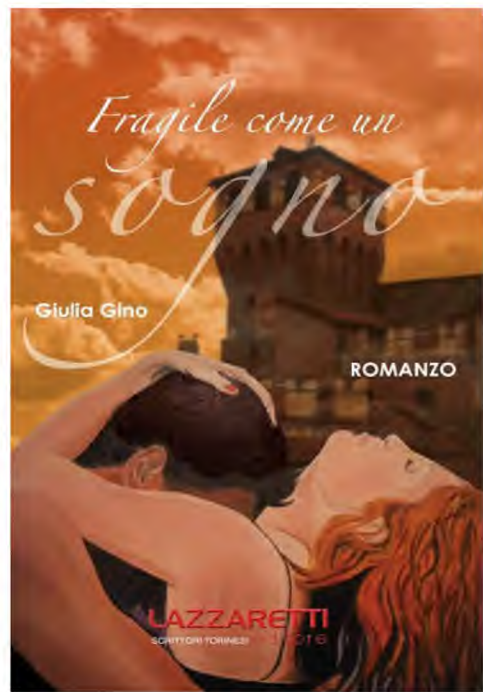
*Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati.*

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

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

*Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.*

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



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

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

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



## 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  
(8, 2, 12, 8)



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

# IL CRUCIVERBA del mese

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

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

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

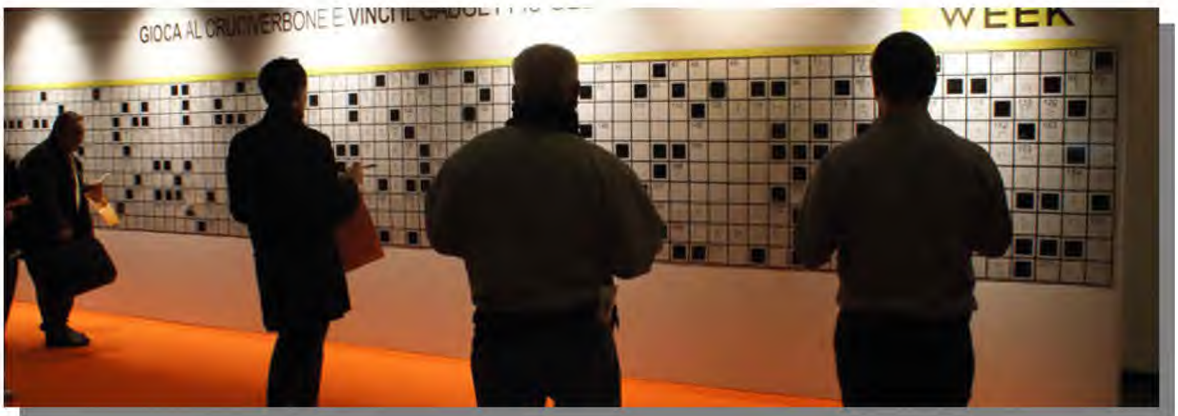


## ORIZZONTALI:

1. Un tipo di società (sigla)
4. Parte dei finimenti del cavallo
10. Sostanza con effetti benefici nella cura delle malattie
12. Dentro la mela
13. Altezzoso, superbo
14. La parte opposta al taglio di una lama
16. Giro... alla francese
17. Io all'accusativo
18. Un dipartimento francese
19. Sigla di Trieste
20. Il giorno dopo San Silvestro
24. Maiale selvatico endemico delle Isole della Sonda
25. Ha due ruote di piccolo diametro e telaio aperto
27. Città antica situata sull'Eufrate
28. Iniziali della Vitti
29. Una preposizione articolata
30. Il rifiuto dei russi
31. Cavaliere in breve
32. Varietà di pasta ripiena tipicamente emiliana
34. Luogo per incontri e caffè
36. Congiunzione telegrafica
37. Cosa latina
38. Il dio Marte dei Greci
39. Un famoso storico greco antico.

## VERTICALI:

1. Guasto, marcio
2. Il porto da cui salpò Colombo
3. Il re della Tavola Rotonda
4. Tribunale Amministrativo Regionale
5. Ripetizione di un suono
6. Sud ovest
7. Profondo per il poeta
8. Tunica interna del bulbo oculare
9. Razza di cani da guardia di statura imponente
11. Una... sfilata di bancarelle
14. Dati ad altri
15. Residuo dell'estrazione dell'olio dalle olive
17. In fin di vita
21. Annullare, sopprimere una legge
22. Movimenti rotatori compiuti con agilità
23. La tiene il banditore
24. Slitta carenata per gare sportive
25. In nessuna occasione
26. Annuncio con l'altoparlante
27. S'imbianca con l'avanzare dell'età
28. Édouard pittore francese
31. Il nome del patriota Menotti
32. La radice quadrata di nove
33. Il nome di Gullotta
35. Mutano la calce in calcare.



# 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									

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



**ORIZZONTALI:**

- 1 Fiume italiano
- 3 Sfacciati, provocanti, eccitanti
- 9 Venne sconfitto dagli indiani
- 11 Sottoposti del Negus
- 12 Lungo periodo di tempo
- 14 Asino
- 16 Restato lì
- 19 Lago
- 20 Non omogenei, di diversi materiali
- 21 Cittadina in provincia di Taranto
- 22 Suona in parti solistiche
- 25 Possessore di parti societarie
- 26 Non pervenuto
- 28 In piedi, in posizione verticale
- 29 Scuola statale
- 30 Possessivo francese
- 31 Moneta extraeuropea
- 33 Cara senza uguali
- 34 Dentro
- 35 Si batte quando è caldo
- 36 Ispezionano ristoranti
- 37 Un colore cupo
- 39 Calcagno
- 41 Artista che disegna in incavo

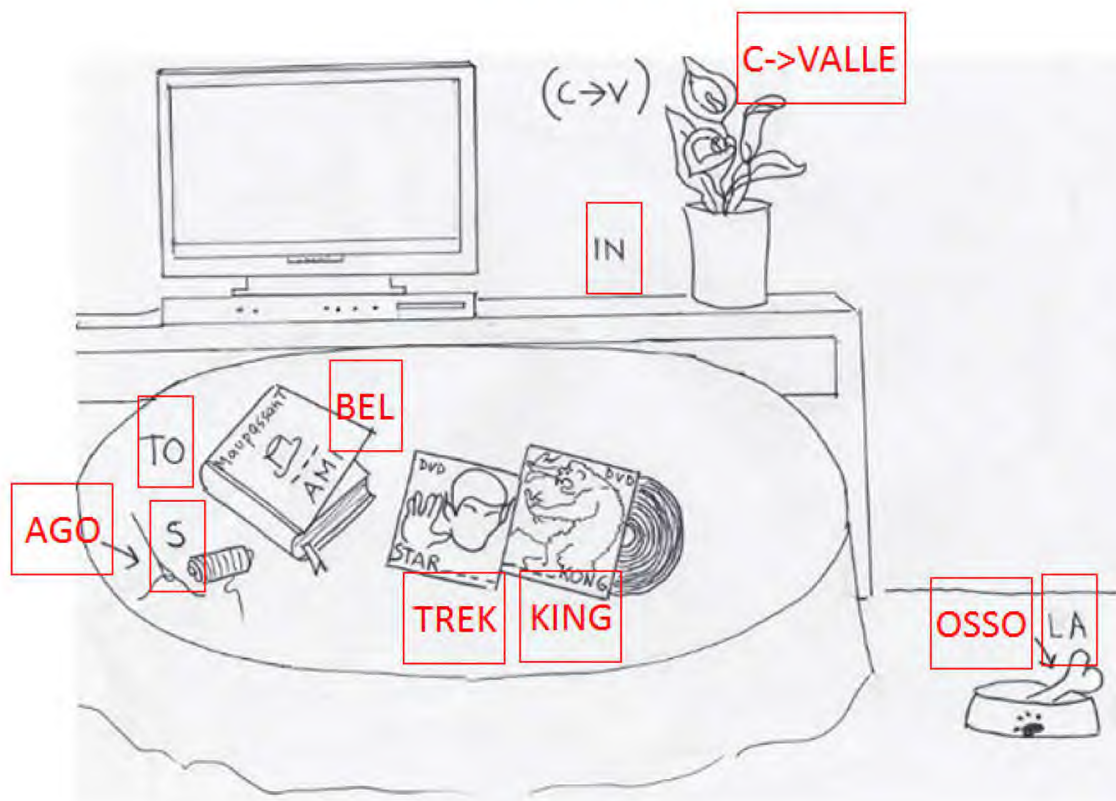
**VERTICALI:**

- 1 Precede molti nomi
- 2 Il rame in chimica
- 3 La sigla postale
- 4 Ridato
- 5 Metallo prezioso
- 6 Vi si arenò l'arca
- 7 Carrozzone, roulotte
- 8 Si raggiunge via mare
- 9 Grange giornalista sportivo scomparso nel 1993
- 10 Affermare, patrocinare
- 13 C'è quella forzata
- 15 Un famoso cardinale nato a Piovà
- 17 Ippodromo inglese
- 18 Ci sono quelli liberi
- 22 Nome d'uomo
- 23 Statista greco moderno
- 24 Una pomata bituminosa
- 27 Misura astronomica
- 32 Provocano traumi
- 33 Quello che abbaia non morde
- 35 Asciugacapelli
- 36 Il patriarca nocchiero
- 38 IR allo specchio
- 40 Una lira senza vocali



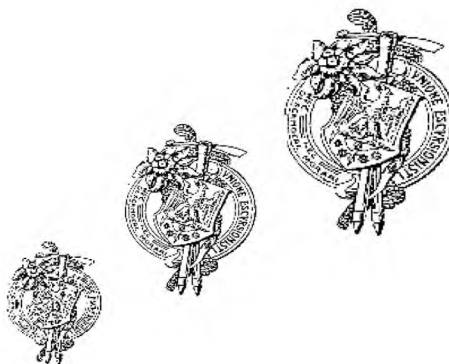
# Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

## REBUS CON CAMBIO (6, 3, 8, 2, 5, 6)



Soluzione

AGO s to: BEL TREK KING in (C->V) VALLE OSSOLA.





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



1	C	R	I	S	I		5	T	I	C		8	J	K	
10	A	A	R		11	S	E		13	G	O	F	F	I	
15	S	S		16	D	O	M	I		18	N	I	K	E	
A		19	M	E	L	O	D	I	C	O			V		
	20	R	A	P	A	T	O		21	E	R	I			
23	D	I	C	O	T	I	L	24	E	D	O	N	I		
26	A	B	U	S	I	V	A	M	E	N	T	E			
27	K	A	L	I		28	O	T	A	R	I	E			
A		29	A	T	I		30	R	I	E		31	R	E	
33	34	R	I	T	A		35	T	A	L		36	C	N	N
	37	N	E	R	E		38	R		39	R	I	E	N	
40	A	G		41	E	C	C	E	D	E	N	T	E		





## Prossimi passi Calendario delle attività UET

*Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona*

Sarà anche vero che i proverbi sono la saggezza dei popoli, quel modo di pensare ancestrale, rurale, con lo "stomaco" insomma, che i popoli hanno di esprimere speranze e paure, ma lasciatemi dire che di un mese di ottobre tutto pioggia e temporali io ne faccio veramente a meno! E che poi l'inverno sia quello che vorrà essere!

Soprattutto in considerazione di due fantastici appuntamenti che la UET ha programmato per tutti i suoi soci durante questo mese di ottobre. Ma andiamo in ordine.

**Venerdì 9 ottobre alle ore 21.00** presso la nostra sede sociale del Monte dei Cappuccini, Laura Spagnolini ed il prof. Lucio Monaco, Vicepresidente della sezione di Torino dell'Associazione Nazionale Ex Deportati, ci intratterranno con una serata in commemorazione del 70° Anniversario della Resistenza, dedicata al ricordo di Dante Livio Bianco, Duccio Galimberti e Nuto Revelli, partigiani della prima Formazione Partigiana antinazista che operò sui monti della Valle Stura tra il 1943 ed il 1945.

Sarà un viaggio nella storia quello che Laura e Lucio ci proporranno, un'immersione nei sentimenti, nelle speranze e nelle paure dei tanti giovani che a vent'anni rischiarono tutto quello che avevano per la libertà del nostro Paese.

**Domenica 11 ottobre** poi, percorreremo il Sentiero storico della Formazione Partigiana in Valle Stura di Demonte, che partendo da località Gorrè di Rittana (m. 1097) con un bellissimo percorso ad anello della durata di 4 ore ed un dislivello di 430 metri, ci consentirà di passare attraverso la storica borgata di Paralup (secondo la tradizione popolare locale "difesa dai lupi"), S.Matteo, il Monte Tamone (m.1393), il Chiot Rosa. Questa escursione vedrà la gentile collaborazione delle Biblioteche Civiche di Torino, con le quali verrà realizzata una brochure per gli approfondimenti storici e culturali sui luoghi che visiteremo.

Infine, **sabato 24 ottobre e domenica 25 ottobre** presso il rifugio alpino Gioachino Toesca si terrà la tradizionale Festa Sociale UET, uno dei momenti più attesi dagli Uetini al termine della lunga stagione escursionistica estiva per festeggiare la propria voglia di stare bene insieme, condividendo risate, canti e la buona ospitalità nel nostro nuovo giovane gestore Marco Ghibaud.

Dopo la classica bagna caoda del sabato sera, a scaldare gli animi non potrà poi mancare il consueto "*Concerto sotto le Stelle*" arrivato alla sua terza edizione con la partecipazione dei maestri cantori del corso Edelweiss del CAI di Torino. Alla domenica, ore 11, la tradizionale S.Messa UET celebrata dall'amico Don Dante e poi ancora la grande polentata della Festa con spezzettino, salsiccia e formaggi del Parco Orsiera Rocciavré.

Avete sentito tutto? Sì? Allora con un programma di ottobre come questo non prendete altri impegni... perché vi aspettiamo 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](http://www.uetcaitorino.it)  
Mail: [info@uetcaitorino.it](mailto: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 Parolup, S. Matteo, Monte Tamone (m. 1393), Chiot Rosa. Sui passi di Duccio Galimberti, Dante Livio Bianco e Nuto Revelli...*

Responsabili: Spagnolini ANE, Incerpi, Traversa, Rovera

### **24-25 ottobre -FESTA SOCIALE AL RIFUGIO TOESCA**

Valle di Susa

Partenza: Travers a mont 1250m

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

*Tradizionale festa sociale di fine attività.*

Responsabili: Belli, Dosio

### **8 novembre – PASSO DELLA CROCE M. 1254**

Val Ceronda

Partenza San Rocco di Vallo Torinese m. 660 –

dislivello m. 654 - tempo h. 3 - difficoltà: E

*Tra la Val Ceronda e la Valle di Viù*

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

### **22 novembre – PIAN BRACON M. 830**

Val di Ala di Stura

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

*Anello per il Colle Cormet (m. 724)*

Responsabili: Marchello e Aruga AE, Mura, Traversa.

### **Progetto “Raccontare un territorio”**

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

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

#### **17 aprile – I profumi e i panorami liguri**

Aspetti naturalistici dell'entroterra di Loano

#### **4 settembre – L'ASSIETTA**

Una grande battaglia della storia

#### **9 ottobre – Sui sentieri partigiani**

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

### **Montagna e Cultura...sui sentieri della fede**

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

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

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





## Settimana Bianca in Alta Val Pusteria

*territorio dichiarato patrimonio dell'UNESCO*

dal 27 dicembre 2015 al 3 gennaio 2016

Anche quest'anno la UET propone la tradizionale settimana bianca, e come località ha scelto Villabassa (BZ), a 1154 m. di altezza e circa a metà strada tra Brunico e San Candido .

Questa ridente valle con le sue diramazioni laterali (Valle Aurina, Valle di Anterselva, Val di Casies, Val di Braies, Val di Landro, Val di Sesto) permette la pratica di tutti i tipi di sport invernali con una vasta scelta di comprensori ed un gran numero di chilometri per le piste di fondo, sci alpino, sci alpinismo e sentieri invernali per le ciaspole.

Nel corso della settimana bianca saremo ospitati presso l'hotel Rose ( [www.hotelrose.bz.it](http://www.hotelrose.bz.it) ) situato nel centro di Villabassa (Niederdorf) a pochi metri dalla stazione ferroviaria e dalla fermata skibus.

Partenza da Torino in auto pulmann gran turismo il mattino del 27/12/2015 e rientro in città a fine vacanza per inizio serata del 03/01/2016.

Il costo complessivo della vacanza è di 685 Euro e sono incluse:

- 1) La mezza pensione
- 2) La tassa di soggiorno (1,30 Euro al giorno per persona)
- 3) Le spese organizzative
- 4) Il viaggio con bus gran turismo A/R da Torino a Villabassa
- 5) Il costo totale delle 5 gite che faremo con il bus dell' autotrasportatore locale

Non sono compresi gli extra, le bevande, i costi degli skipass e dei giornalieri per racchette e camminata nordica.

Il giorno 01/01/2016 è prevista la giornata libera per tutti da dedicare al turismo culturale ed allo shopping.

### INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Le iscrizioni si prendono presso la Sotto Sezione UET, al Centro Incontri del Club Alpino Italiano al Monte dei Cappuccini al venerdì dalle ore 21,00 alle ore 23,00.

Le informazioni possono essere richieste in sede oppure agli organizzatori:

*Aldo Fogale* cell. 334 2079190 e-mail [aldo.fogale49@gmail.com](mailto:aldo.fogale49@gmail.com)

*Piero Marchello* cell. 328 0086754 e-mail [piero.marchello@tiscali.it](mailto:piero.marchello@tiscali.it)



## Color seppia Cartoline dal nostro passato

Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi  
alla Colma di Mombarone – Laghetto di Barci  
(22 giugno 1919)





## Ricordando Le persone a cui abbiamo voluto bene



### *In ricordo di Fedele Bertorello*

*Socio del CAI Sezione di Torino, già direttore di Monti e Valli, notiziario del CAI Sezione di Torino e direttore della rivista "l'Escursionista" dell'UET – giornalista e pubblicitista.*

È con grande emozione e un certo imbarazzo che mi ritrovo, mio malgrado, a dover ricordare un grande uomo e un grande amico, imbarazzo dovuto al fatto che mi è particolarmente difficile pensare e parlare al passato di un uomo con il quale ho condiviso momenti lieti ed al quale devo tanta riconoscenza per i consigli tecnici che mi impartiva, riguardanti la stesura di articoli giornalistici nei quali Lui mi era maestro.

Mi mancherà molto, come mancherà tantissimo a tutti noi... quante gite in montagna, ultima solo in ordine di tempo ai "Balzi Rossi" a difesa di quel lembo di territorio, quanti ricordi legati a Lui e a Sua moglie Tiziana, mia amica da sempre!

Il suo ricordo non mi abbandonerà e questo è un privilegio che rende immortali gli uomini come Lui.

Ciao, caro amico, sono certo che ci rivedremo in un'altra vita ed è quindi con un arrivederci che desidero salutarti e non con un addio.

**Lodovico Marchisio**



### *A Fedele, un ricordo "dolcissimo"*

Ho conosciuto Fedele negli anni '90, a seguito della mia collaborazione alla redazione del notiziario della sezione di Torino, Monti e Valli. Ci ritrovavamo il mercoledì sera in via Barbaroux 1, nella precedente sede della sezione di Torino e Fedele, in più occasioni, ci stimolava a scrivere, offrendoci motivi, idee e ci supportava sulle modalità di redazione.

Maestro positivo, altruista, professionista serio e capace, riusciva con semplicità a far volare i miei pensieri.

Ricordo il Suo bel sorriso, la Sua instancabile disponibilità. Con piacere ricordo i Suoi suggerimenti che non esitava ad offrirmi in cambio di un Grazie.

Rincontratici nel 2013 in occasione della nuova esperienza che volli apportare in UET rispolverando L'Escursionista, il bollettino storico di noi uetini, gli esposi il mio progetto e con grande disponibilità, amicizia e generosità mi rispose con un Sì.

Ciao Fedele, ti porto nel cuore come un dolcissimo ricordo.

**Laura Spagnolini**



*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 !***

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino

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

*Scrivici alla casella email*

***"rivista.escursionista@uetcaitorino.it"***

seguici su



**L'Escursionista**  
**la rivista della Sotto Sezione CAI UET**

**ottobre 2015**

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013