



I'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

gennaio 2016

O Montagnards!

Sulle Montagne, tutto il loro mondo

Poguel de Grinda

Chiamato così per la sua eccezionale gagliardia

Lo stambecco innamorato

Il principe delle vette che perse la compagna

Anno scolastico 1946-1947

Nella piccola scuola della borgata Pratovigero

Montagna e Alimentazione

Come fronteggiare forze avverse, ostili e dinamiche

la rivista è pubblicata dalla Sotto Sezione CAI UET ed è distribuita gratuitamente a tutti i soci della CAI Sezione di Torino



seguidi su



Anno 4 – Numero 30/2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



Un bell'inverno tiepido

L'anno 2015 sta per terminare, siamo a Natale, ma è un Natale un po' strano; noi immaginiamo sempre questo periodo con la presenza della neve e temperature rigide, ma purtroppo quest'anno non è così.

Questo cambiamento climatico sarà dovuto all'inquinamento atmosferico ed a altre cause, ma l'attuale persistere dell'alta pressione ci priva della neve.

A questo proposito mi viene in mente il detto popolare "come è il tempo a Santa Bibiana (2 dicembre), sarà così per 40 di e una settimana".

Ora questo si sta avverando e forse dovremmo aspettare la metà di gennaio per avere un po' di pioggia o neve necessaria per pulire l'atmosfera e evitare le malattie dell'apparato respiratorio, tanto dannose per gli anziani e i bambini.

La natura non è a riposo come dovrebbe essere in questo periodo; per le temperature primaverili le margherite colorano i prati, le primule sono in fiore e nei viali cittadini i ciliegi giapponesi fanno bella mostra dei loro fiori.

Con queste temperature è piacevole andare per sentieri nei boschi o sulle colline, che non si frequentano in estate per il caldo o perché si scelgono mete più prestigiose.

Ora possiamo osservare meglio i terreni coltivati, i casolari sperduti, i piloni votivi e altro, che spesso sono nascosti dal fogliame degli alberi.

In attesa dell'inverno vero non ci resta che preparare gli sci e racchette ed aspettare la neve. In questa attesa trascorriamo in modo sereno le feste di fine anno augurandoci un 2016 con tante belle escursioni.

Auguri di Buone Feste a tutti i soci UET e loro famiglie.

Domenica Biolatto



Col Lunella – gennaio 2009



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della sottosezione CAI UET di Torino

Anno 4 – Numero 30/2016
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
Roberto Mantovani

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, Nicoletta Sveva
Pipitone Federico

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Facebook : unione escursionisti torino

Facebook : L'Escursionista

Sommario gennaio 2016

E' di nuovo ora!	04
Aspettando la neve	06
Poguel de Grinda	08
Lo stambecco innamorato	11
Le qualità del Mais	14
Montagnes Valdotaines	16
Il grande "Pranzo delle Feste"	18
Anno scolastico 1946-1947 a Prato Vigero Trana	22
Un anello per il monte S. Giorgio passando per il Rubata Boe	23
Montagna e Alimentazione	27
O Montagnards! (Terza ed ultima parte)	29
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	33
Strizzacervello	34
Tempo chiaro e dolce a Capodanno, assicura bel tempo tutto l'anno	41
37° Corso Sci di fondo & Skating	42
Programma Racchette 2016	45
18 Aprile 1899: Seconda Gita Sociale UET al Monte Falconera	48
INDICE GENERALE ARTICOLI 2015	49



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

uetcaitorino@gmail.com



E' di nuovo ora!

Venerdì sera 11 dicembre 2015, prima parte.

Dopo riunioni, parole, consultazioni di libri e carte, scambi di mail e puntualizzazioni varie, siamo finalmente giunti al risultato: serata di presentazione unica delle attività invernali della sottosezione UET.

Lo studio "attento" delle domeniche disponibili ha permesso la stesura di due calendari (sci di fondo e racchette) con una differenziazione di date che renderà entrambe le attività fruibili agli interessati.

E' una novità assoluta, un "tastar il terreno" per evitare sale semivuote con pochi uditori che, per quanto interessati, mortificano sforzi e ricerche.

Negli scorsi anni, infatti, se lo sci di fondo aveva sempre potuto contare su una discreta presenza di pubblico, noi racchettari disperati abbiamo sempre raccolto pochi spettatori, presenti solo per una curiosità destinata poi, nel corso della serata, ad affievolirsi.

Perciò, quando in Consiglio, è stata lanciata l'idea della serata unica, sono stato prontamente desideroso di metterla in pratica, intuendo in questa mossa, l'unico rimedio alle sale vuote di cui accennavo in precedenza.

In effetti questa sera il risultato è confortante: la sala, anche se non è quella degli Stemmi, è piena.

Come concordato con gli amici del fondo, iniziamo noi con una breve rassegna di immagini proiettate e commentate da Giovanna, saltando una breve improvvisazione da parte mia, cosa che risulterà essere poi vincente.

Sono poi intervenuti i rappresentanti dello sci di fondo, illustrando lo svolgimento del corso, le modalità per le iscrizioni, i termini e i costi.

Venerdì sera 11 dicembre 2015,
seconda parte.

Approfitto di un momento di stasi per riprendere la parola, terminando in modo più completo la presentazione delle uscite con le racchette e dando così inizio ad una svolta che ha improvvisamente risvegliato la serata.

Si è venuta infatti a creare quella “complicità” che unisce relatori ed uditori, fatta di domande e risposte, su una quantità di informazioni non date in precedenza: vestiario, alimentazione, attrezzatura e il suo utilizzo, ambiente...

Dopo, terminata la parte ufficiale, mentre il “centro fondo” inizia a raccogliere le adesioni al corso, vengo ulteriormente fermato per soddisfare curiosità e richieste di chiarimenti.

Vedremo... se abbiamo seminato bene, qualcosa nascerà: ho avuto proprio l'impressione che quest'anno avremo visi nuovi alle nostre uscite.

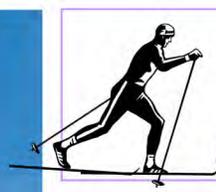
Scendo al bar dove trovo Giovanna con Ettore ed altri amici. Dopo saluti, baci e birra, non mi resta che uscire, salire in macchina e tornare a casa.

Chiudo un attimo gli occhi... perché tutto sia perfetto manca solo una “cosuccia” da niente: la NEVE!

A bientot !

Franco Griffone





Pistaaa ! la rubrica dello Sci di fondo



Aspettando la neve

Sta per partire il 37mo Corso di sci di fondo, l'ottavo da quando se ne sta occupando il nostro gruppo.

Tutto è pronto: abbiamo preparato i volantini, fatto la presentazione del corso con il gruppo di racchette e raccolto le prime iscrizioni.

Adesso siamo tutti qui ad aspettare la neve.

I componenti dello staff hanno già consultato tutti i " soloni" della meteorologia, ma le previsioni non sono così rassicuranti.

Non possiamo neppure ricorrere ai proverbi sul tempo di antica memoria tipo *"Se fa bello a S.Bibiana farà bello per 40 giorni e una settimana... Neve sulla foglia, questo inverno ne facciamo la voglia... Se la neve arriva prima di Natale, mette i denti come il sale... S.Antonio dalla barba bianca, se non nevica poco ce manca"* perché, con tutti questi cambiamenti climatici, la saggezza popolare non può più aiutarci!

Mentre aspettiamo, possiamo tirare fuori gli sci, passare la sciolina e pulire gli scarponi.

Nel frattempo mi è venuta la curiosità di scoprire come sia nata questa pratica sportiva e nell'enorme calderone di internet ho scoperto cose molto interessanti.

Non si sa con precisione dove sia nato lo sci di fondo, se tra le colline della Norvegia e della Svezia o nelle immense steppe siberiane.

In Siberia, sui monti Altai sono stati ritrovati degli sci fatti con giunchi legati insieme e delle scarpe da neve, risalenti al 2500 a.c. In alcuni graffiti rupestri in Norvegia, risalenti a 4000 anni fa, è raffigurato uno sciatore stilizzato.

Pare che i primi sciatori non usassero il passo alternato e non scivolassero sulla neve, ma che usassero gli sci piuttosto come un monopattino. Naturalmente lo scopo era quello di spostarsi senza sprofondare nella neve e permettere di cacciare nel periodo invernale.

Da alcuni reperti ritrovati nelle torbiere della

Svezia si ipotizza che in quella zona si utilizzassero uno sci più corto e uno più lungo. Quello corto, ricoperto di pelle, serviva per dare la spinta, per frenare e per cambiare direzione; quello lungo serviva per scivolare in velocità.

Più tardi, nell'undicesimo e nel dodicesimo secolo, i vichinghi usavano già gli sci in battaglia.

In Norvegia si svolge una gara chiamata Birkebeiner durante la quale si commemora il salvataggio in battaglia del piccolo principe Haakon, trasportato da Lillehammer a Rena, ad opera di due esploratori vichinghi dotati di sci.

Nel 1557 il Vescovo di Uppsala in un suo libro descrive gli sci come "zoccoli piani di legno e lunghi ed in punta rivolti all'insù".

Nel 1200 i Lapponi vennero definiti "maestri nella tecnica di sciare e di costruire gli sci". Si narra che nel 1520, in Svezia, Gustavo Vasa, un ribelle, stava fuggendo in esilio, quando due uomini con gli sci lo raggiunsero per affidargli la guida della rivolta contro la dominazione danese. Gustavo percorse 90 km. da Salen a Mora dove scacciò gli invasori e fu incoronato re di Svezia. Questa straordinaria impresa dal 1922 viene ricordata con una gara di gran fondo, la Vasaloppet, di 90 km che si snoda lungo lo stesso percorso.

E' solo nella metà del 1800 che in Norvegia si svolse la prima gara di sci di fondo di 200 km, vinta in 21 ore da un lappone di nome Lars Tourda.

Lo sci di fondo dalle regioni Scandinave si è diffuso in tutto il mondo grazie anche all'impresa del Norvegese Fridtjoff Nansen nel 1888 che con gli sci attraversò tutta la Groenlandia .

Secondo lo studioso Harold Grinden i Vichinghi portarono tali sci nel Nord America almeno novecento anni fa. Negli Stati Uniti essi furono usati dopo il 1840 da immigrati scandinavi. Nella stessa epoca in California alcuni marinai norvegesi , che avevano abbandonato le loro navi a S.Francisco per cercare l'oro nella Sierra, organizzavano in inverno delle competizioni utilizzando delle assi pesanti e lunghe almeno sei metri. Gli attacchi erano costituiti da cinghie di cuoio e sulla soletta venivano spalmate sostanze



animali e vegetali per favorire lo scorrimento.

In Italia pare che questa pratica sportiva sia stata introdotta intorno al 1660 da un parroco di Ravenna che li aveva scoperti durante un viaggio in Lapponia.

Le prime gare in Italia, riservate a sciatori militari, si svolsero nel 1898. Nel 1901 a Torino, e un anno dopo a Milano, nacquero i primi sci club.

Grande sviluppo a questa disciplina si ebbe durante la prima guerra mondiale, in cui interi reparti di sciatori furono addestrati da istruttori stranieri.

Con una tale storia alle spalle dovremo dare ancora più lustro al nostro corso di fondo!

Isnardi Ornella



Poguel de Grinda apparteneva ad una famiglia di colossi.

Grande e grosso era il padre, florida e imponente la madre, aitanti e vigorosi i fratelli: ma lui, in statura e forza, li superava senza confronto tutti.

Abitava a Freyan, sopra Domianaz, dove, scomparso l'antico villaggio, un rascard (tipico dell'architettura rurale valdostana, il rascard è una costruzione in legno, sorretta da funghi di pietra, un tempo adibita a granaio) porta ancora il suo nome, e possedeva i terreni denominati oggi Grantsan: un vasto prato, diviso in tre dai fossati che Poguel tracciò di sua mano, quando spartì la campagna tra i figli.

Veramente, al fonte l'avevano battezzato André; ma incominciarono ben presto a chiamarlo Grinda, per la sua eccezionale gagliardia; e poiché grande aveva anche il cuore e non soltanto il corpo, per la sua bontà e mansuetudine gli toccò anche un altro soprannome: Pékelin, che vuol dire agnellino.

Poguel de Grinda era sempre disposto a dare una mano a chi ne aveva bisogno, e si sobbarcava le più gravi fatiche senza dare a vedere di compiere uno sforzo.

Si caricava in spalla come niente tronchi d'albero, balle di fieno, cestoni di frutta e... il frumento del conte.

Ogni anno, in un giorno stabilito, i contadini dovevano versare un tributo in grano ai signori di Challant. Il conte Giacomo li aspettava nel cortile del castello, quando arrivavano con i loro sacchi, e stava lì a veder crescere il mucchio, man mano che li depositavano ai suoi piedi.

Non era un giorno allegro per la gente del contado, quello; e, se il raccolto era scarso, la parte pretesa dal signore sembrava ancor più gravosa. Pagata la decima con il cuore pesante, lasciavano tutti in fretta il castello, senza neppure scambiar parola tra loro.

Quell'anno, l'ultimo a presentarsi fu Poguel.

Portava il suo sacco come fosse un fuscello, e il conte osservò stupefatto: <<Quel giovanotto è forte come un bue>>.

<<Più forte>>, rettificò Poguel, che aveva udito.

Giacomo di Challant amava le sfide.

<<Tanto da caricarti tutto questo grano sulla schiena?>>

<<Può darsi.>>

<<Ebbene, se riuscirai a sollevarlo e a portartelo a casa d'un fiato, è tutto tuo.>>

Con un'occhiata Poguel de Grinda valutò la posta.

<<Buon Dio!>>, pensò, <<anche a farne tre parti, con una sola ne avrei per sei interi inverni.>>

E ad alta voce disse: <<Allora, è affare fatto!>>.

Andò agli alloggiamenti delle guardie, svuotò i pagliericci delle foglie di cui erano rigonfi, e incominciò a riempirli di grano. Quand'ebbe insaccato anche l'ultimo chicco, si buttò le capaci federe sul dorso, e lasciò il castello, appena un po' piegato sotto il peso.

Giacomo di Challant non credeva ai suoi occhi.

<<Ti concedo una sosta a Barma de Fou!>>, gli gridò dietro.

Ma Poguel rimase al primo patto e, senza mai fermarsi, camminando spedito sull'aspro sentiero montano, giunse al paese in poco più di un'ora.

<<Ehi, di casa!>>, chiamò a gran voce, deponendo il fardello nel cortile. <<Guardate qui che cosa vi ho portato! Quest'anno a darci pane pensa il conte.>>

Accorsero a vedere, persino dagli altri villaggi.

<<Signore Iddio! Come ha fatto a reggere quel peso?>>

<<E incredibile: l'ha portato da solo dal castello.>>

<<Senza mai fermarsi per strada.>>

<<Ma, adesso, quel grano è proprio suo?>>

<<Il conte non può certo rimangiarsi la



parola.>>

<<Beato lui! Quanta grazia di Dio!>>

Erano contenti per Grinda, perché gli volevano bene; ma li rattristava il pensiero del loro granaio, rimasto quasi vuoto, dopo la consegna del tributo.

<<Allegrì! Oggi è un bel giorno per tutti>>, annunciò il buon Pékelin.

E prese a distribuire il grano tra la gente del contado, trattenendone per sé solo la terza parte.

Gliene bastò comunque (non aveva sbagliato nei conti) di che fare il pane per sei interi inverni.

Non era passato gran tempo da quell'impresa, quando Giacomo di Challant mandò a chiamare Poguel de Grinda.

A quell'epoca, i nobili dirimevano talora le loro controversie facendo scendere in campo i

rispettivi campioni, perché si confrontassero in singolar tenzone.

Ora avvenne che a tale sistema decidessero di ricorrere i signori di Issogne e di Arnad, per risolvere un'annosa questione, di cui non venivano a capo.

Il barone di Arnad chiamò di Francia un lottatore di gigantesca corporatura, di nome Jean Lestournel, la cui fama aveva varcato le Alpi, perché nessuno mai l'aveva vinto.

Giacomo di Challant ricorse invece a Poguel.

Fu stabilito il giorno della prova e, sin dal primo mattino, nobili e popolani incominciarono ad affluire al castello di Issogne, dove lo scontro doveva avere luogo.

Il francese, già sul posto, ostentava i suoi muscoli di fronte alla folla, promettendo di abbattere l'avversario al primo colpo; e, poiché quello tardava ad arrivare, sempre più

ringalluzzito già cantava vittoria, proclamando a gran voce: <<Poguel de Grinda ha paura anche solo ad udire il mio nome: non si presenta, perché se la fa sotto!>>.

Il fatto è che Poguel, cammin facendo, aveva posto gli occhi su un giovane abete, e gli era venuta voglia di sradicarlo, per farsene un bastone. Con quello in pugno, sembrava un gigantesco san Cristoforo e, quando si presentò al castello, la folla lo applaudì festosa.

<<Aspettar tanto mi ha messo appetito>>, disse, provocante, l'avversario.

<<Farei anch'io volentieri uno spuntino>>, approvò Poguel.

Il conte dispose che si provvedesse ad offrire ai due campioni di che ritemperare le forze.

<<Io mi mangio un cappone>>, dichiarò Jean Lestournel.

<<Io un quarto di bue, per togliermi la più grossa>>, affermò Pékelin.

Divorarono di gusto quanto avevano richiesto e, mentre Poguel si attardava a ripulire il vassoio, il francese, ormai sazio, levatosi in piedi a salutar la folla, per darle un anticipo della propria bravura frantumò nella mano le ossa delle cosce del cappone.

Senza scomporsi, il rappresentante degli Challant si alzò a sua volta, e sbalordì gli astanti, sbriciolando tra due dita le spesse costole del bue.

Quando si spense il plauso degli spettatori, ad un segno del conte un araldo, con uno squillo di tromba, diede inizio alla prova.

Senza indugio Jean Lestournel si gettò a testa bassa sul rivale, tentando di travolgerlo con il peso del suo corpo. Impassibile, Poguel spinse avanti la gamba e lo fermò col piede.

Di nuovo all'attacco, il campione dei signori di Arnad, congiunte le mani, allungò due mazzate sul capo dell'avversario, sicuro di vederlo cadere stordito. E il valdostano saldo come una roccia, mentre la gente rideva, vedendo che il francese si leccava le mani indolenzite.

La lotta riprese a corpo a corpo. Uguale era il peso dei contendenti, l'esito incerto, la folla sospesa.

A braccia conserte, Poguel de Grinda lasciava

che il suo antagonista si spossasse nello sforzo di buttarlo a terra.

Poi, con mossa repentina, con la destra lo agguantò per il collo, con la sinistra l'afferrò per le gambe, quindi lo sollevò sul capo per mostrarlo, immobilizzato, agli astanti.

Il conte Giacomo, risolta così a proprio favore la controversia con il signore di Arnad, volle che lo spettacolare scontro venisse ricordato alle generazioni successive, e lo fece dipingere sulla facciata del castello di Issogne che guarda verso la fontana del melograno: solo i malinformati pretendono che l'affresco rappresenti la lotta fra Ercole e Anteo.

Per giorni e giorni nella nobile dimora ed in tutto il contado non si parlò d'altro che della vittoria di Poguel de Grinda, così come, per giorni e giorni, si era parlato della sua forza, quando si era portato a casa le decime del conte.

Quanto allo sconfitto, non volle più fare il lottatore. Si stabilì a Brusson, dove disse di chiamarsi Jacques. Poiché era grande e grosso, la gente prese a chiamarlo Grosjacques: e il cognome restò alla famiglia.

Mauro Zanotto



Lo stambecco innamorato

Il prato era terminato da un pezzo, ma lo stambecco continuava a salire lentamente avvolto da una fitta nebbia e dal suo struggente dolore.

Il silenzio era così intenso che i passi leggeri del ruminante si sentivano crocchiare anche da lontano.

La valanga si era staccata all'improvviso. Non era un caso eccezionale, ma la sua femmina non era preparata ad una frana in quella valletta ricoperta di soffice erba. Già, perché fu proprio il manto verde a scivolare a valle trasportato da una quantità abnorme di pietre.

Non un gemito, nulla! La massa pietrosa la investì colpendola come una grossa mano e come tale la strinse e la soffocò inesorabilmente prima che potesse urlare la sua paura.

Lui era poco distante, ma si accorse di averla persa quando la vide rotolare e sparire sotto la montagna di granito e terra. Si buttò giù anch'egli precipitando nella coda della frana, ma non riuscì nemmeno a vederla! Il prato e la sua compagna erano stati sostituiti da una enorme pietraia.

Piantò gli zoccoli tra le rocce, si tagliò il muso cercando di sentire l'odore della sua amata, ma invano. Scoraggiato e affranto dalla certezza di averla persa per sempre, si allontanò per non essere investito da un'altra caduta di massi.

Una marmotta che passava di lì per caso, vedendo il grosso e possente stambecco appoggiato a un masso, con gli occhi lucidi, domandò:

<<Cos'è mai successo per ridurti in questo stato? Proprio tu, il principe delle vette!>>

<<La valanga! E' scesa all'improvviso e ha travolto e sepolto la mia compagna>>. Lo stambecco non parlava mai con nessuno, e si stupì di aver risposto a un essere così insignificante, ma tanta era la pena che fu lieto di potersi sfogare con qualcuno.

<<Poveretto - continuò la marmotta - dovrai rassegnarti, anch'io ho perso il mio compagno per colpa di un cacciatore, ma è il nostro destino! E' raro che noi animali moriamo di

vecchiaia!>>

Lo stambecco la guardò meravigliato. Ne aveva viste a centinaia di marmotte, ma la differenza di razza l'aveva sempre portato a ignorare un animale così piccolo e diverso.

<<Non sapevo che in tanto pelo ci fosse anche un cervello!>> disse ammirato lo stambecco.

<<E' il guaio di voi grandi e grossi. Pensate che tutto dipenda dal volume dei muscoli, ma i sentimenti non hanno nulla a che fare con la forza fisica. Considerate solamente il vostro mondo, ma come vedi, una parola di conforto che serve ad alleggerire il dolore, può arrivare anche da un piccolo ammasso di peli come me>>.

A quelle parole lo stambecco la guardò, ammutolito e annientato dalle parole dette da un essere che lui considerava un nulla della natura!

Pensieroso si staccò dal masso e lentamente, ma con regalità, riprese la salita.

A un tratto però si fermò, si girò, cercò con gli occhi la marmotta e trovatala, la salutò come se fosse una vecchia amica.

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.



Al tempo della guerra fredda

Sergio Vigna -dopo Prodigio a piè delle Alpi e La lunga strada- torna al romanzo con un'opera che non tradisce le attese dei suoi affezionati lettori, e insieme li sorprende per la trama inaspettata.

Siamo nell'estate del 1989: Marisa e Guglielmo sono una coppia sui quarant'anni che, pur vivendo un menage coniugale un po' stanco e sfiorito, è unita da un affetto stagionato e dalla passione per i viaggi, e pertanto decide di trascorrere le ferie, con auto e caravan, nei Paesi dell'est europeo. La scelta delle mete è opera del marito, ammiratore fervente e senza riserve delle teorie marxiste, che immagina applicate al meglio nei "paradisi" socialisti, mentre la moglie, più critica e forse più informata, pur nutrendo al riguardo parecchie perplessità, si è tuttavia piegata alla proposta per rassegnata condiscendenza e per non mettere in crisi l'equilibrio dei rapporti.

La prima parte della storia è una sorta di accurato e interessante taccuino di viaggio, in cui Marisa e Guglielmo, attraverso le occasioni, gli incontri e le novità in cui si imbattono, trovano parziali conferme o smentite delle loro precedenti convinzioni, che esternano in pacati ma continui battibecchi.

Ma dopo questa parte iniziale (che il lettore avveduto intuisce essere propedeutica a quanto seguirà), la vicenda vira lentamente e inesorabilmente verso il filone della spy story ambientata nei tempi e luoghi privilegiati della cosiddetta guerra fredda. A Berlino est infatti la nostra coppia si troverà coinvolta in una ragnatela di movimenti e personaggi ambigui, in cui nulla e quasi nessuno, come si scoprirà alla fine, è veramente quello che sembra: pagine incalzanti e adrenaliniche, che inducono i lettori a rimandare il sonno o le altre occupazioni per arrivare presto alla fine.

Il fascino di Trabant '89 si basa su alcuni precisi punti di forza: prima di tutto la perizia con cui l'autore è riuscito a far felicemente convivere e incernierare tra di loro due generi letterari così diversi come il racconto on the road e la spy story; la scorrevolezza di una prosa che non presenta mai punti morti, forzature e inverosimiglianze; l'autenticità dei personaggi rivelata attraverso i dialoghi e le azioni; e infine la gradualità degli snodi narrativi con la sorpresa di un exit parzialmente aperto.

Con questo libro Sergio Vigna entra con sicura autorità in un appassionante e fortunato filone che in Italia conta pochissimi validi autori, a differenza del giallo e del noir.

Margherita Oggero



l'ultimo capolavoro di Sergio Vigna...

“Trabant 89” !

Sergio Vigna

Trabant 89



Prefazione di
Margherita Oggero

arabAFenice



Come non riconoscere al Mais le sue qualità straordinarie, che hanno saziato generazioni attraverso i secoli?

Mais o granoturco o, in dialetto piemontese, "melia", è la pianta sconosciuta di Tupà che, secondo la leggenda latino americana, dalla terra emerse, crebbe, fiorì e diede i suoi primi frutti in abbondanza. Con la pioggia mai più la fame potè affliggere il popolo dei Guarani! Da allora, il mais cresce e nutre tutti con i suoi frutti deliziosi.

Le qualità di mais sono molte e diverse; il mais è un tipo di frumento grosso, quasi rotondo e un poco appuntito, giallo, bianco, rosso, brizzolato. Può essere impiegato per minestre, pane, biscotti, polenta, utilizzato originariamente nelle parti d'America e d'Asia e oggi, anche da noi occidentali, con virtù di ingrassare non solo gli umani ma anche gli animali.

Perché dunque parlarvi del mais? Perché il mais è strettamente correlato alla storia delle Terre Alte e perché con Expo 2015 si sono avviati scambi e confronti tra le nostre qualità italiane e quelle del Messico e della Bolivia, culle del "mahiz" che cresce dalla pianura fino ai 4.000 metri del lago Titicaca.

Ad esempio, i semi del Nostrano dell'Isola, mais tipico della pianura tra Brembo e Adda, selezionato dalla storica stazione sperimentale di Maiscoltura di Bergamo e custodito nella Banca del Germoplasma, si preparano a far tappa in Cile, dove verranno sottoposti ad un ulteriore miglioramento, prima di tornare nei nostri campi. Altre varietà antiche, come lo Spinato nero di Gandino nella Val Canonica, il Rostrato rosso di Rovetta, lo Sponzio di Belluno, il Nostrano Orobico, il Pignoletto piemontese e l'Ottobile piemontese faranno una generazione invernale in Uruguay. Nell'ambito di Expo 2015 si sono confrontati due paesi a vocazione agricola come Messico e Bolivia, portatori di una cultura millenaria del mais, oltre che veri e propri centri di biodiversità, con migliaia di varietà native coltivate con metodi di agricoltura organica, biologica e sostenibile. Per chi non lo sapesse, biodiversità è "un modo popolare per

descrivere la diversità della vita sul nostro pianeta. La diversità genetica in agricoltura permette di adottare le speculazioni agricole alle differenti condizioni ambientali e socio-economiche. Le popolazioni rurali, ed, in particolare, le più povere, dipendono dalle risorse biologiche per circa un 90% dei loro fabbisogni". Così scriveva ne 1998 il dott. Menini sul patrimonio storico, biologico, ambientale, inteso come "biodiversità agricola".

Cristoforo Colombo portò i semi del "mahiz" dall'America, ma non la tecnica di cottura e così il mais venne trattato come tutti gli altri cereali: macinato a secco per produrre farine adatte ad ogni trasformazione. Al contrario, le grandi civiltà Maya, oltre a Incas, Atzechi e lo stato dello Yucatan hanno sempre mangiato i piatti a base di granelle o farine dopo la cottura con calce (idrossido di calcio) o cenere. Secondo il responsabile della Banca del Germoplasma dell'Unità di Ricerca per la Maiscoltura, questo processo permette la trasformazione degli aminoacidi pregiati e permette la disponibilità della vitamina B3, altrimenti poco presente nel mais.

Il mais è poi un cereale senza glutine e, come sappiamo dall'esperienza quotidiana, rappresenta un ingrediente importante nei cibi per coloro che soffrono questa intolleranza.

Nel nostro Piemonte non vi è provincia sul cui territorio non sia coltivato il mais!

In particolare, nel passato delle Terre Alte piemontesi era praticato il metodo dell'essiccamento delle spighe di mais su tralicci verticali di rami, paletti, a ridosso delle facciate solatie delle case coloniche. Ultimato l'essiccamento, le spighe venivano sgranellate a mano oppure a macchina. Queste operazioni colturali erano svolte tutte a mano. Le macchine furono introdotte solo dopo la prima guerra mondiale, ma quasi nessuno le possedeva. La coltura del mais era estremamente laboriosa e richiedeva un dispendio di energie e di tempo molto elevato,



soprattutto raffrontato con il reddito che ne derivava. In una attuale analisi costi-benefici, potremmo dire che anche per questo motivo le superfici seminate a mais erano molto inferiori rispetto a quelle dedicate al frumento. Negli anni '20 sorse presso il podere Pignatelli di Villafranca Piemonte la Scuola per trattoristi, centro all'avanguardia delle tecniche agronomiche e dei mezzi impiegati. Nei documenti di allora, al fine di avvalorare quanto detto, si può apprendere che non si lasciava mai il terreno completamente libero: il mais veniva seminato in rottura di un erbario di trifoglio o di un prato. Pertanto, il frumento essendo un cereale più pregiato, gli si destinavano i terreni migliori, più fertili e nella rotazione, il mais seguiva spesso il frumento.

Nella nostra realtà piemontese di escursionisti, mais significa polenta e quasi sempre la apprezziamo presso un rifugio alpino che ci ospita durante le nostre uscite annuali. La farina macinata a pietra cotta lentamente in un paiolo di terracotta sul camino è un'immagine che non si scorda facilmente, anche perché dopo una bella uscita, invernale o estiva, cosa c'è di più piacevole che ritrovarsi in gruppo in un nostro rifugio alpino assaporando sul far della sera un bel piatto di polenta accompagnato da un buon vino piemontese?

Mais, per noi del Sodalizio, significa anche

stare insieme, dopo una giornata trascorsa all'aperto su terreni impervi o semplici sentieri, in un ambiente alpino straordinario.

Dunque approfittando del mese in cui scrivo, un augurio a tutti Voi lettori per un 2016 fatto di idee e nuovi progetti per il nostro Sodalizio.

Il ritorno alla terra così tanto inneggiato nel 2015 rappresenti anche il grande ritorno alla Montagna nel suo spirito originario, rappresenti un vero e proprio "segno dei tempi" attraverso il quale si può testimoniare l'impegno di tante persone amiche della Montagna improntato alla qualità e all'etica, per favorire insieme la consapevolezza delle terre e genti, anche di montagna, che vivono, curano e valorizzano questa imprescindibile e fragile sorgente di risorse, biodiversità e vita per tutti.

Laura Spagnolini

*Non è il tempo segnato dalle lancette dell'orologio
che conta,
ma quello vissuto con tutta l'energia,
l'intensità e il rigore dei quali ognuno di noi è
capace.*

Rita Levi Montalcini

Montagnes Valdotaines

Montagnes Valdôtaines è una canzone popolare valdostana, che con l'articolo 8 della legge regionale 16 marzo 2006, numero 6, è stata adottata quale inno ufficiale della Regione Autonoma della Valle d'Aosta.

Nell'armonizzazione di Teresio Colombotto. la sua enorme popolarità rispetto ad altre canzoni popolari è dovuta al fatto che per decenni è stata la sigla del notiziario radiofonico La voix de la Vallée trasmesso dalla sede regionale della RAI.

*Montagnes Valdotaines
vous etes mes amours*

*Cabanes fortunées
vous me plairez toujours.*

*Rien n'est si beau que ma Patrie
rien n'est si doux que mon amie!*

*O montagnards chantez en choeur
de mon pays la paix et le bonheur.*

*Halte là, halte là, halte là
les montagnards son là!*

*Montagne Valdostane
voi siete i miei amori*

*capanne fortunate
voi mi piacerete sempre*

*Niente è più bello della mia Patria
niente è più dolce della mia amica!*

*O montanari cantate in coro
la pace ela fortuna del mio Paese*

*Alto là, alto là, alto là
i montanari son là!*

L'autore della melodia è Alfred Roland inviato nel 1832 a Bagnères-de-Bigorre nei Pirenei francesi.

La canzone originariamente aveva il titolo Tyrolienne des Pyrénées o Montagnes Pyrénées.



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

Il testo adattato alla Valle d'Aosta è opera della poetessa valdostana Flaminie Porté (Soeur Scholastique, 1885-1941).



Alfred Hector Roland, nato a Parigi nel 1797, è morto 13 marzo a Grenoble il 1874, compositore, poeta, è il creatore del conservatorio di musica a Bagnères-de-Bigorre (Alti Pirenei) e la società corale di montagna Singers. E' l'autore di molti brani considerati classici del canto di montagna dei Pirenei.

Valter Incerpi



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser
<https://www.youtube.com/watch?v=iobqFrR03Wk>



Montagnes valdôtaines



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

Il grande "Pranzo delle Feste"

Questo mese ci esibiremo in un menù per le Feste di inizio anno che tutti quanti noi stiamo senz'altro vivendo.

La scelta dei piatti e del numero dei piatti (naturalmente cinque), le modalità della loro realizzazione e la qualità degli ingredienti non sono casuali e sono pensati per ricordare quei sapori e quelle emozioni che solo Luciano Bergesio, il mio maestro chef sapeva proporre ai suoi commensali, considerati più che Clienti degli Amici da mettere a proprio agio, nella sua "Osteria dei 5 piatti".

Diamoci quindi da fare ai fornelli, sicuri del risultato finale che ancora una volta non potrà che stupire i vostri ospiti invitati a pranzo per il giorno delle Feste.

E... Buon Anno e Buoni Sapori a tutti, miei carissimi lettori!

l'antipasto

I Peperoni farciti al Castelmagno

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 2 peperoni quadrati tipo Cuneo gialli
- 100 g pangrattato grossolano
- 4 pomodori medi (tipo pomodori a grappolo)
- 12 filetti di acciughe sott'olio
- 2 cucchiari di capperi sotto sale, ben lavati e dissalati
- 100 g di Castelmagno giovane
- 20 foglie di basilico
- 30 g cipollotto fresco
- 5 steli di maggiorana fresca
- 5 steli di dragoncello
- Olio extravergine di oliva Sale
- Pepe nero macinato

PREPARAZIONE

Tagliare a tocchettini (max 1 cm di lato) il Castelmagno

Tagliare a tocchettini (max 1 cm di lato) i pomodori

Tagliare a pezzettini le acciughe



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare



Spezzettate a mano finemente il basilico.

Fate un trito aromatico fine con il cipollotto, la maggiorana e il dragoncello.

Tagliate a metà i peperoni, poi liberateli dai semi e dalle costoline bianche e dal picciuolo, in modo da ottenere quattro mezzi peperoni da riempire.

In un tegame antiaderente tostate leggermente il pane grattugiato.

Mettere il pane tostato in una ciotola capiente, aggiungete i pomodorini a pezzetti, le acciughe, i capperi, il basilico, il Castelmagno grattugiato e condite con abbondante olio extra vergine di oliva.

Mescolate bene, aggiustate di sale e con questa farcia riempite i peperoni.

Preriscaldate il forno a 200°, mettete in una teglia unta d'olio i peperoni ripieni, ricoprite con carta alluminio e passate in forno per 20 minuti.

Poi togliete l'alluminio e passate ancora in forno per 10 minuti aggiungendo un filo d'olio su ogni peperone.

Toglieteli dal forno, fateli intiepidire e serviteli cospargendoli con il trito aromatico.

il primo

Le Linguine all'Antonino

INGREDIENTI (per 4 persone)

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

PREPARAZIONE

Diliscare le alici fresche ricavandone i filetti.

Tagliare i pomodorini di Pachino in quattro parti.

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

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

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

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

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

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

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

il secondo

Gli Straccetti di pollo all'Uva sultanina

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 g petto di pollo tagliato a fette
- 50 g uvetta sultanina secca
- 50 ml olio extravergine di oliva
- 100 ml marsala secco
- 4 cucchiaini aceto di lamponi
- 10 gocce salsa tabasco
- 1 bicchierino di rum
- Farina bianca 00
- Sale grosso



PREPARAZIONE

Tagliare a listarelle le fette di petto di pollo

Infarinarle bene nella farina

Mettere a bagno nel rum l'uvetta sultanina

In una padella antiaderente far riscaldare a fuoco basso l'olio (mettete un briciolo di farina: è caldo quando la farina sfrigola)

Mettere in padella le listarelle di pollo scuotendole dalla farina in eccesso

Farle rosolare su ambo i lati girandole con una paletta

Aggiungere l'uvetta sultanina con il rum in cui è stata a mollo, il marsala, il tabasco e un pizzico abbondante di sale grosso

Far sfumare il marsala

Servire impiattando su un fondo di insalatina verde

il contorno

I Finocchi fritti impastellati

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Finocchi 2
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero
- Pastella

PREPARAZIONE

Mondate i finocchi, tagliateli a spicchi sottili,

lavateli e scottateli in acqua bollente salata per 12 minuti, poi sgocciolateli e asciugateli con un panno carta.

Preparate la pastella (vedi ricetta sotto), poi passate i finocchi nella pastella ad uno ad uno e frigeteli in abbondante olio extra vergine di oliva.

Dopo averli fritti asciugateli con un panno carta da ambo le parti per rimuovere l'olio in eccesso e serviteli con una macinata di pepe nero e un pizzico di sale.

PREPARAZIONE PASTELLA

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Farina doppio zero 200 g
- Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai
- Uovo n. 1
- Cognac n. 1 cucchiaio
- Latte n. 2 dl
- Sale

PREPARAZIONE

In una terrina sbattere con una frusta la farina, l'uovo, l'olio, il cognac e il sale.

Unire il latte poco alla volta sino ad ottenere una pastella un po' densa e lasciarla riposare per almeno mezz'ora a temperatura ambiente.





il dolce

Le Paste di Meliga

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Farina di mais g 250
- Farina bianca 00 g 125
- Zucchero a velo g 150
- Burro di panna g 120
- Tuorli d'uovo n. 2
- Limone non trattato n. 1
- Sale

PREPARAZIONE

Grattugiare la scorza di limone

In una terrina mescolare bene le due farine, aggiungere il burro tagliato a tocchetti, 1 tuorlo d'uovo, lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata.

Lavorare e amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Con le mani formare delle palline grandi come una noce e schiacciarle al centro.

Imburrate e infarinate una teglia, poi mettete le paste ben distanziate tra di loro.

Con un coltello fate alcune incisioni sulle paste e spennellatele con il tuorlo avanzato e ben sbattuto.

Cuocere in forno caldo a 220° per circa 10

minuti fino a doratura e poi fare raffreddare. Servirle spolverate di zucchero a velo.

SUGGERIMENTI

Ottime a naturali da affiancare al caffè!

Caro Luciano, è il secondo Natale che trascorriamo con gli amici ma tu non ci sei più. Voglio, e tutti quelli che furono i tuoi amati allievi lo vorrebbero con me, ricordarti con i sapori di questi piatti, i tuoi piatti, che spesso "emozionarono" i commensali che passarono dalla tua Osteria.

Tu ci hai insegnato che la cucina è "un atto d'amore per le persone a cui vogliamo bene", e qualsiasi sia il posto in cui ti trovi ora, mi piace immaginarti impegnato ai fornelli mentre prepari o inventi qualche delizia per allietare le anime belle che stanno intorno a te.

Ciao Luciano.

Mauro Zanotto



1946...2011...Sono semplicemente ricordi o punti fermi nella vita di un'insegnante?

A distanza di anni tutto pare recente, tutto è vivo, tutto è un quadro dai contorni ben definiti.

Quello che il tempo chiama "ieri" per il cuore è "oggi". Si sfogliano rapidamente le pagine della vita, ma gli affetti, anche quelli nati tra i banchi della scuola e con gli alunni, non conoscono lo scorrere del tempo. Sono nostri sempre.

Lontano dicembre 1946: percorro la strada che da Trana va verso Pratovigero con il cuore che batte forte forte; mi accompagna la voce argentina del Sangone con le note di mille speranze.

Sono una giovanissima "maestrina".

La strada sale tra alberi brulli; la neve ha già spolverato il paesaggio circostante...

All'imbrunire ecco un gruppo di casette bianche di calce e con i tetti a lastre di pietra; sullo sfondo un gruppo di scolaretti che mi vengono incontro titubanti, un po' spaventati e con occhi scrutatori.

Li sento subito miei; li abbraccio ad uno ad uno. Diventeremo presto una sola entità; si lavorerà insieme, insieme si ricercherà il sapere; insieme si scoprirà la vita.

L'aula domina la vallata; la cappelletta ci accoglierà per le nostre preghiere, il piccolo campanile è quasi a nostra protezione. E' qui che si creerà la nostra oasi di pace, di studio, di giochi.

Dopo pochi giorni non salgo più da sola verso Pratovigero, quelli che oramai sono i miei alunni mi vengono incontro, vogliono portare la mia cartella, mi offrono fiori di campo; accavallano le voci per raccontarmi le loro "cose": il nido scoperto e poi protetto, il cagnolino scappato durante il temporale, le pecorelle al pascolo, i pulcini appena nati...

L'aula è spolverata e tenuta pulita dalle bambine; la stufa arde e scoppietta grazie all'impegno dei maschietti.

Gli zoccolotti vengono posati,

spontaneamente, nel corridoio-balcone; in classe si entra con le pantofole.

Quale esempio di educazione e rispetto!

Anche il pranzo lo consumiamo insieme; quando a mezzogiorno si aprono i cestinetti è tutto uno scambiarsi di piccole leccornie, ci sono anche, per la maestra, le castagne, l'uovo sodo della nonna, la marmellata di frutti di bosco...

I riccioli di Valeria, il dolce sorriso di Dalia, la serena malinconia di Teresina, l'esuberanza educata di Renato, Giuseppe, Franco, Ferruccio, Romano... tutto è ricordo, tutto è nostalgia, tutto è "oggi", tutto è mio.

Grazie, alunni di Pratovigero! Io ho dato a voi, ma voi avete dato tutto a me.

Per questo vi porto nel cuore.

La vostra maestra.

Mea Sada



La borgata di Pratovigero in un'acquerello di Franco Rosa

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



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

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

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

Un anello per il monte S. Giorgio passando per il Rubata Boe

Località di partenza: Cà Dorina mt. 386

Dislivello complessivo: mt. 580

Tempo di salita: 3 ore c.ca

Tempo di discesa: 1 ora c.ca

Difficoltà: E

Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Il primo rilievo significativo della lunga dorsale di monti che separa il bacino della Chisola da quello del Sangone, è il monte S. Giorgio, ora posto in zona protetta perché attorno ad esso si estende un ampio parco naturale.

Brullo sino agli inizi del secolo scorso, è stata poi riforestata impiantando il pino nero, specie pioniera che ben si adatta ai versanti aridi e

asciutti tipici di questo monte. Il furioso incendio che l'ha percorso nel febbraio del 1999, costato la vita al volontario AIB David Bertrand, medaglia d'oro al valor civile, ha distrutto gran parte della vegetazione che solo ora si sta riprendendo grazie alla nascita di novellame di pino nero e di altre specie che stanno lentamente rioccupando gli spazi lasciati vuoti dall'ingente devastazione.

Numerosi sentieri solcano i pendii di questo monte; anche alcune strade interdette ai mezzi privati li percorrono come quella che dalla borgata Campetto sale alle Prese passando per il colle di Pre a cui si aggiunge quella costruita dagli alpini negli anni sessanta del secolo scorso che dall'abitato di Piosasco s'alza lungamente sul versante nord raggiungendo la vetta passando per il colle della Serva.

Poiché le vie d'accesso al monte S. Giorgio, diciamo le più conosciute, sono molto praticate, questo itinerario, di proposito, almeno nella prima parte, percorre sentieri poco conosciuti a molti rappresentando una ulteriore alternativa per chi voglia salire diversamente in vetta al S. Giorgio o voglia solo camminare per sentieri posti alle pendici di questo monte.

Raggiunto l'abitato di Piosasco, lo si attraversa in direzione Pinerolo. Quando si incrocia la via Boch subito dopo una rotonda, si prende a destra e poi di nuovo a destra la via C. Battisti per subito lasciarla svoltando a sinistra sulla via G. Oberdan. Alla sommità si lascia la strada che prosegue per S. Vito e per il Castello - ristorante “Ai Nove Merli”, per la via Montegrappa che con un lungo traverso si porta alla rossa Cà Dorina nel punto in cui parte la strada degli alpini per il monte S. Giorgio. Nei pressi o poco prima presso un ampio slargo, si può lasciare l'auto.

Subito si sale lungo lo stradello chiuso da una sbarra di interdizione; fatta la svolta e lasciato sulla sinistra il bivio per la Croce Castelli,



Chiesetta romanica in vetta al monte S. Giorgio

sentiero da cui si tornerà scendendo, subito si raggiunge un colletto dove, abbandonando per un momento la strada, in breve si perviene alla chiesetta di S. Valeriano e poco più in là ad uno strano monumento posto all'estremità del poggio su un punto panoramico.

Ritornati al colletto, crocevia di strade e sentieri, fatti pochi metri si lascia la strada per il monte S. Giorgio per l'evidente traccia che parte sulla destra. Da qui sin quasi la fontana della Gurajà, si percorrerà lungamente, per quasi un'ora, un bellissimo sentiero nella pineta raggiungendo al termine uno stradello proveniente da Sangano, sul quale ci si immette, e che conduce alla fresca fontana.

Dopo un primo tratto quasi in piano, si scende raggiungendo al fondo il percorso botanico sul quale si confluisce. Si procede lungamente in piano, nel chiuso della pineta, sino all'ampia radura boscosa dove è stato ricavato un "Percorso Avventura". Oltre alcuni roccioni si prosegue allo stesso modo, cioè sempre in piano o scendendo o salendo di poco.

Più avanti, rasentati dei prati e superata infine una dorsale, si percorre un ultimo tratto in piano che taglia alla base il versante nord del

monte S. Giorgio con già in vista la lunga cresta terminante con la croce di vetta del monte Pietraborga. In quasi un'ora di cammino non si ha guadagnato un metro di dislivello!

Oltre un rigagnolo, raggiunto lo stradello proveniente da Sangano, nel punto in cui la fontana Gurajà è segnalata a 10 minuti, su questo ci si immette proseguendo sulla rovinata traccia verso monte sino a lambire il cancello di una casa in rovina immersa nel bosco. Si sale ancora e, alla successiva svolta, un'indicazione suggerisce come portarsi alla fresca fontana della Gurajà che subito si raggiunge.

Tornati alla superiore svolta, si prosegue ancora sullo stradello sino alla successiva; di poco più avanti, dopo alcuni slarghi, giunti ad una asciutta valletta, in questo punto non è difficile individuare la traccia che s'inoltra verso monte segnata, di tanto in tanto, da tratti vernice rossa assai sbiaditi.

Come si entra nel bosco, diventa via via più evidente; sempre salendo con moderazione e stando di sotto due linee elettriche - infatti più sopra la traccia transita proprio sotto un gigantesco traliccio - si guadagna, al termine di un tratto piano, il bivio dove prendendo a sinistra un sentiero pianeggiante conduce in

In cima al Rubata Boe

una decina di minuti al cippo degli alpini sulla strada che da Piossasco sale al monte S. Giorgio passando per il colle della Serva. Questa può rappresentare una prima soluzione per salire sul monte, certamente più breve di quella che segue. Altrimenti, al bivio, si prende a destra portandosi la traccia in piano alla valletta sottostante il superiore colle di Pre.

Un lungo traverso e poi le svolte che seguono consentono di uscire di sopra sulla strada per le Prese nel punto in cui l'Ente Parco ha predisposto recenti nuove indicazioni. Qui giunti, piegando a sinistra, la si percorre per un buon tratto sino alle successive che troviamo presso il colle di Pre, crocevia di sentieri e di strade.

Al di là di uno steccato, oltre una bacheca, si prosegue lungo la traccia che facendosi sentiero subito raggiunge l'indicazione per salire in vetta al monte Rubata Boe mt. 822. Lasciata quella principale, sulla quale si ritornerà, un segnato sentierino si inerpica verso il piatto crinale che contraddistingue questo rilievo.

Raggiuntolo, un ometto segnala il punto in cui, piegando a sinistra, si perviene al grosso ometto di pietre che sorregge un'asta metallica, segno identificativo di questa modesta, però panoramica cima. Tornati indietro e stando sempre sul sentiero che si mantiene lungamente sul crinale, si prende

poi a scendere tra i pini immettendosi la traccia, più in basso, su quella precedentemente lasciata subito dopo il colle di Pre, così raggiungendo, più avanti, l'ampia



Al cippo degli alpini

depressione del colle della Serva dove troviamo un'area di sosta, un enorme traliccio, delle indicazioni e la strada per il monte S. Giorgio.

Subito dopo la svolta si può utilizzare la ripida scorciatoia che tagliandola più volte consente di guadagnare la cima del monte mt. 836 sul quale troviamo una grande croce e una chiesetta romanica. Dalla vetta vista ampissima sui monti, sulle valli, soprattutto sulla pianura sino alla non lontana Torino.

3 ore c.ca da Cà Dorina.

Per tornare si prende la segnata, sempre evidente traccia che percorre il soleggiato crinale sud del monte dove sono ancora evidenti le ferite inferte alla vegetazione dal furioso incendio che ha devastato questi pendii.

Fortunatamente tra le cataste di tronchi in via di disfacimento, nuove piantine di pino nero stanno crescendo facendo da contrasto con quelli più alti sopravvissuti alla catastrofe. Purtroppo, e questo è tipico della specie, su alcuni pini sono presenti nidi di processionaria, vero flagello a cui c'è poco rimedio.

Sempre stando sul crinale, scendendo a tratti ripidi, raggiunte in basso delle prime indicazioni, alle successive si lascia la traccia che scende alla Croce Castelli e alla borgata Campetto, per quella sulla sinistra che riporta alla Cà Dorina. Il lungo traverso che segue, avendo di sotto tutto l'abitato di Piosasco, taglia il soleggiato versante sud est del monte S. Giorgio alternando tratti in piano ad altri dove si scende, così consentendo alla traccia di perdere gradualmente quota.

Superati i pozzi S. Stefano e S. Giuseppe, termina più in basso sulla strada degli alpini per il monte S. Giorgio, sulla quale si finisce. Fatta la svolta, superata la sbarra d'interdizione presso Cà Dorina, chiuso l'anello, si raggiunge il breve il punto in cui di ha lasciato l'auto.

1 ora c.ca dal monte S. Giorgio.



Densa foschia sulle valli

NOTA FINALE

L'Ente Parco del monte S. Giorgio ha già posizionato e sta terminando di predisporre, nei punti chiave e nei bivvi, tutta una serie di nuovi cartelli segnaletici dei sentieri, con realistici tempi di percorrenza. Nel contempo, la strada degli alpini che da Cà Dorina sale in vetta al monte S. Giorgio, è in via di sistemazione soprattutto per quando riguardo il fondo, stabilizzato e rullato con nuovo materiale inerte.

Beppe Sabadini

Montagna e Alimentazione

Un ruolo rilevante ha l'alimentazione per tutti coloro che vogliono affrontare un'attività in quota, ove è fra l'altro possibile dover fronteggiare forze avverse, ostili e dinamiche.

I soggetti con alimentazione inadeguata sono impreparati a superare efficacemente queste minacce, cosicché l'importanza di alimentare il proprio corpo in montagna diventa molto più difficile da ignorare.

Sfortunatamente, gli studi effettuati a tale riguardo in quota possono non avere validità di costrutto perché non tengono conto della natura dinamica in alta quota: infatti, nella cornice di campo, i soggetti sono in genere restii a modificare le proprie abitudini rendendo difficile testare diversi protocolli nutrizionali. Inoltre, pochi ricercatori nutrizionali hanno la formazione o il desiderio di studiare materie a più di 15.000 piedi di altitudine.

La lotta contro la perdita di peso causato da una maggiore attività metabolica e diminuzione dell'appetito in quota è un altro oggetto di indagine critica tra gli arrampicatori sportivi e nutrizionisti.

Tuttavia, considerando gli atleti di successo in vari sport, forse un certo grado di perdita di peso ad altitudini estreme non solo è inevitabile, ma adattivo.

Nonostante i dati apparentemente contrastanti, alcune misure possono essere prese dagli atleti alpini per ottimizzare le proprie prestazioni in quota.

Gli autori definiscono alta quota altitudini superiori 2600m o 8600ft.

Essa influisce sulle prestazioni nei seguenti modi:

- 1) bassa concentrazione di O₂ - Ipossia tissutale - Capacità cardiaca e respiratoria
- 2) nella capacità di esercizio per ogni 300m sopra 1500m.
- 3) scarsa qualità del sonno che aggrava le diminuzioni performance fisica e la funzione cognitiva causata da ipossia.

Bisogna dunque ottimizzare la nutrizione per le prestazioni in quota: una revisione della letteratura scientifica in tale ambito sottolinea come le raccomandazioni nutrizionali puntino



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

su adeguate idratazione, quantità nutrizionale e composizione nutrizionale.

La perdita di liquidi in quota è attribuita ad aumento della sudorazione da sforzo, cambiamenti di ventilazione che si verificano in aria fredda, secca, e freddo, incremento della diuresi.

Sulla base di ricerche disponibili, gli autori raccomandano che gli atleti che lavorano in quota consumino 3-5L di liquidi al giorno per sostituire le perdite da respirazione, urina, sudore, e calore regolazione.

Per quanto riguarda la quantità nutrizionale, sottolineano l'importanza di un adeguato apporto calorico in altitudine.

La perdita di peso in quota, un fenomeno comune, è innescata da un aumento del metabolismo basale, aumento dello sforzo, soppressione dell'appetito associata ad ipossia, e la disponibilità di cibo limitata.

Mentre un deficit calorico non sembra influire sulle prestazioni a breve termine, può avere un impatto negativo la capacità di lavoro in spedizioni di settimane o mesi. Inoltre, l'appetito non può riflettere il bisogno nutrizionale in quota.

In brevi periodi (tre settimane o meno), il deficit calorico non può mettere in pericolo le prestazioni fino a quando le riserve di glicogeno sono mantenute, pertanto gli autori raccomandano che il 60% o più di apporto calorico di un atleta di montagna provenga da carboidrati come mezzo per garantire un adeguato stoccaggio di glicogeno.

Mentre la ricerca sugli effetti del consumo di grassi in alta quota è limitata, gli autori considerano cibi ad alto contenuto di grassi preziosi per atleti alpini perché ricchi di calorie e facili da trasportare sul campo.

Nella scalata del 2004 all'Everest da parte di un team Italiano, gli scalatori ebbero accesso a cibi gradevoli e con una dieta che conteneva 58% di carboidrati, 30% di lipidi, e il 12% di

proteine.

I risultati sono stati i seguenti: nessun mal acuto di montagna o edema, perdita di peso medio di 5 kg, nessuna alterazione ormonale.

Una certa entità di perdita di peso può essere inevitabile dal momento che è così difficile mantenere un adeguato apporto calorico ad altitudini estreme. Il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi, può tuttavia aiutare a minimizzare il grado della perdita di peso.

Dal momento che l'apporto energetico insufficiente è così pervasivo in quota, semplicemente consumare più calorie può essere un più ragionevole obiettivo per le squadre di montagna che cercare di accertare un rapporto adeguato di carboidrati, grassi e proteine.

Tuttavia, come molti autori sottolineano, gli atleti dovrebbero sperimentare l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di grassi, cibi densi di energia.

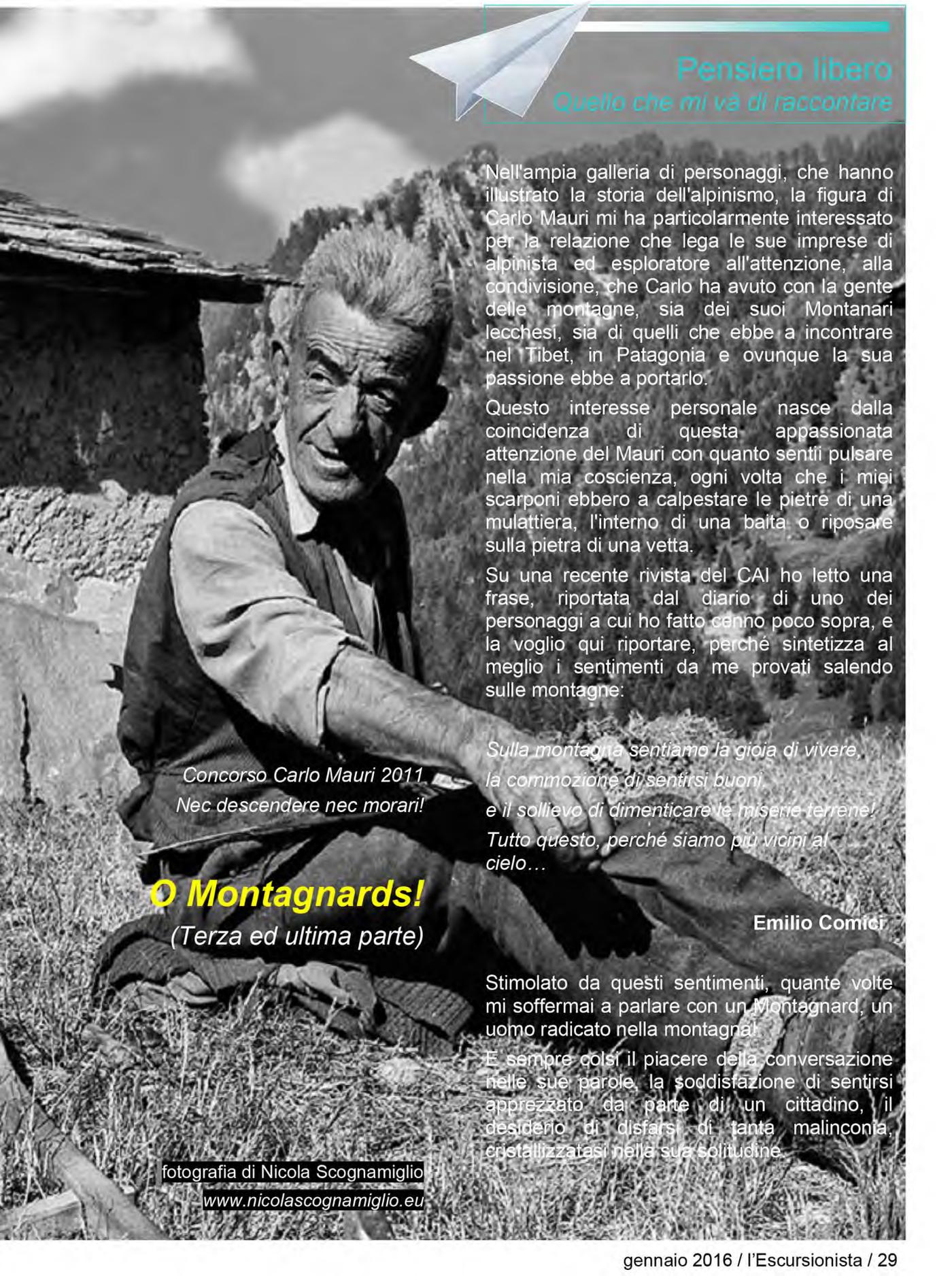
Inoltre, gli operatori devono cercare di evitare cambiamenti drastici di peso corporeo.

L' apporto calorico adeguato è probabilmente meno importante per le unità che effettuano escursioni brevi (<48 ore) ma anche in questo caso bisogna viaggiare con snack energizzanti e una soluzione liquida a contenuto elevato di carboidrati.

Indipendentemente dalla durata dell'esposizione altimetriche, tali alimenti devono essere leggeri, facili da preparare e appetibili.

Nicoletta Sveva Pipitone Federico





Nell'ampia galleria di personaggi, che hanno illustrato la storia dell'alpinismo, la figura di Carlo Mauri mi ha particolarmente interessato per la relazione che lega le sue imprese di alpinista ed esploratore all'attenzione, alla condivisione, che Carlo ha avuto con la gente delle montagne, sia dei suoi Montanari lecchesi, sia di quelli che ebbe a incontrare nel Tibet, in Patagonia e ovunque la sua passione ebbe a portarlo.

Questo interesse personale nasce dalla coincidenza di questa appassionata attenzione del Mauri con quanto sentii pulsare nella mia coscienza, ogni volta che i miei scarponi ebbero a calpestare le pietre di una mulattiera, l'interno di una baita o riposare sulla pietra di una vetta.

Su una recente rivista del CAI ho letto una frase, riportata dal diario di uno dei personaggi a cui ho fatto cenno poco sopra, e la voglio qui riportare, perché sintetizza al meglio i sentimenti da me provati salendo sulle montagne:

*Sulla montagna sentiamo la gioia di vivere,
la commozione di sentirsi buoni
e il sollievo di dimenticare le miserie terrene!
Tutto questo, perché siamo più vicini al
cielo...*

*Concorso Carlo Mauri 2011
Nec descendere nec morari!*

O Montagnards!
(Terza ed ultima parte)

Emilio Comici

Stimolato da questi sentimenti, quante volte mi soffermai a parlare con un Montagnard, un uomo radicato nella montagna!

E sempre colsi il piacere della conversazione nelle sue parole, la soddisfazione di sentirsi apprezzato da parte di un cittadino, il desiderio di disfarsi di tanta malinconia, cristallizzata nella sua solitudine.

fotografia di Nicola Scognamiglio
www.nicolascognamiglio.eu

Ho ricordato sin qui due figure solitarie di “montanaro” che sono rimaste impresse nel mio animo, in occasione del mio pellegrinare per i miei monti.

Sono emblematiche, perché mentre uno rappresenta l'estrema miseria morale a cui può scendere l'uomo, l'altro è espressione della libera altrezza a cui, invece, egli può salire.

Entrambi, tuttavia, hanno un comune denominatore ed è ciò che mi ha particolarmente impressionato: il legame, la dipendenza insopprimibile col mondo della montagna, mondo in cui sono nati e dove intendono trascinare la propria miseria, o esaltare la propria indipendenza, perché entrambi sono sbocciati “montagnards”!

E allora mi ricordo un giorno, al tramonto, in valle di Gressoney.

Eravamo cinque ragazzi, io, mio fratello e 3 studenti, allievi di mio fratello, che lui si era portato dietro in una delle solite nostre traversate, dal Biellese a San Jacques in Val d'Ayas.

Era il tramonto e ci trovavamo proprio sul filo di cresta che divide la Valle Cervo dalla valle di Gressoney... davanti a noi il panorama del Monte Rosa, del Cervino, fiammeggianti nel riverbero del tramonto, e parevano lì, a portata di mano.

Sotto di noi le valli ormai oscure davano maggiore risalto alla luce verde azzurra del cielo.

Noi avevamo trovato una bella cengia nella parete che si innalza a sinistra del Colle Mologna, e ce ne stavamo seduti, uno accanto all'altro, le gambe penzoloni nel vuoto, lo sguardo affascinato dallo spettacolo gratuito che si svolgeva innanzi a noi...

Ad un tratto, uno dei ragazzi incominciò a cantare:

Oh Montagnards... Oh Montagnards!

Chantez!... Chantez!

De votre Pays, de votre Vallée...

... la Vie et le Bonheur!

e tutti ci mettemmo a cantare, e quelle parole facevano vivere le valli, i paesini, le baite, le chiesette, la loro “*Vie et le Bonheur!*”... la loro felicità di vivere.

Il sole tramontò, l'oscurità ci raggiunse e noi scendemmo al rifugio.

Ma quel canto, elevato con tanta passione in quel momento magico della montagna, rimase nel mio cuore e, ogni tanto, mi ritrovo a vivere quella manciata di minuti, su quella cengia, davanti al Cervino che poco a poco svaniva nel cielo.

Perché in quel canto io ho sentito la risposta alla domanda che tanti socio-politologi ancora oggi si pongono: *che cosa trattiene sui monti quelli che noi chiamiamo “montagnards”?, che cosa li sostiene nella dura fatica quotidiana a cui, il più delle volte, fa seguito una serata solitaria, una notte insonne?*

E' vero che, oggi molte cose sono cambiate nelle nostre vallate alpine e che, con la costruzione di strade, con la ristrutturazione delle baite, con sovvenzioni e, molto di più, grazie all'iniziativa delle giovani generazioni, la vita del montanaro è assai migliorata, comunque io credo che la ragione, o meglio, il fascino che li trattiene lassù sia un qualcosa di genetico, di radicato nel sangue, che non si può esprimere con le nostre povere parole.

Proverò a illustrarlo facendo ricorso a un'altra mia esperienza di montagna.

Più o meno sullo stesso meridiano, guardando una carta geografica della Valle di Susa, incontriamo il colle del Colombardo e il paese di Chiusa di San Michele.

Quest'ultimo si trova a ridosso dello sperone su cui, da un buon millennio, sta appollaiata la Sacra di San Michele, uno dei tanti bei simboli del Piemonte e che richiama alla mente le vicende della guerra tra Franchi e Longobardi, quando i soldati di Carlo Magno si affidarono alla guida di alcuni frati (è una delle tante ipotesi storiche) per aggirare dall'alto lo sbarramento dei Longobardi, schierati nella zona in cui adesso si trova l'abitato di Chiusa. Su quei monti e in quelle valli io ebbi la ventura di fare tante camminate e qualche arrampicata, ed incontrare gli ultimi montanari della mia generazione.

Posto a pochi chilometri in linea d'aria da Chiusa è, come già detto, il colle del Colombardo, di cui invece poco si conosce.

Pare che ai tempi delle prime invasioni longobarde, una delle colonne in cui si era

suddiviso quel popolo barbaro, in cerca di località ove insediarsi, guidata da una fiera e bella regina, dopo aver risalito la Valle di Viù, stesse cercando di portarsi in Val di Susa, appunto attraverso il colle del Colombardo, per divallare poi sui morbidi prati verso Prato Botrile e Mocchie.

Ma una gagliarda popolazione locale, guidata dal suo Re, si oppose e i prati e le vallette si sporcano di tanto sangue.

Poi gli invasori, ormai battuti, si raggrupparono sulla sommità della montagna che, a ovest del Colle, fa da punto terminale di un crestone parzialmente roccioso, che discende fino a Mocchie.

Lassù avvenne l'ultimo assalto, e la Regina Matolda morì con tutti i suoi soldati, e lassù fu sepolta. Così quella montagna prese il nome di Tomba di Matolda.

Tutto questo mi fu raccontato, nel tardo pomeriggio della prima domenica del 1983, da un pastore scoperto nella diruta frazione di Alpi del Rio, serenamente gioviale nella sua liberale povertà, ossequiato da tre cani petulanti, e lietissimo di mettere a mia disposizione la sua rudimentale scienza.

Quel giorno infatti, mi ero posto in testa di salire alla Tomba di Matolda, confortato dalla poca neve esistente e ormai rassodata da giorni e giorni di gelido sereno.

In altri tempi avrei puntato più in alto, ma gli anni accumulati consigliavano prudenza e, più ancora mi sospingevano a "frugare" dentro alla Montagna, là dove l'uomo è vissuto e ancora vive, per scoprirvi leggende e storie vere di sudore e di sacrificio.

Così guidai la mia vecchia "Trudy" sulla strada militare per Susa, e all'altezza di Condove puntai verso Mocchie. In basso le forme della valle svanivano, come diluite in una glaciale nebbiolina azzurra, ma in alto l'aria era tiepida e nelle forre si scorgevano i primi ciuffi d'erba, verde smeraldino.

Mi fermai nella frazione di Dravugno, poco sopra il paesino di Mocchie, e proseguì il cammino a piedi.

Quasi in vista della frazione Alpi di Rio, presi a destra una traccia di sentiero, che mi portò in una bella abetaia e poi sulla cima di un dosso, il Truc Giulianera soprastante alcune grange,

sparse nella valletta che risale fino al Colle del Colombardo.

Su quella collinetta feci la scoperta di un ammasso di lastroni di roccia, in cui la mia fantasia credette di vedere i resti di un dolmen, e provai il brivido felice di essere sorvolato a lungo da un bel rapace, che io pensai fosse un'aquila, ma che forse era soltanto una poiana...

Probabilmente, quell'uccello aveva lo stomaco raggrinzito dalla fame, e il suo stazionare sulla mia testa aveva una sola speranza: che io aprissi lo zaino, facessi colazione e gli lasciassi qualche cosa. Ma io avevo da raggiungere la Tomba, e proseguì il cammino, dopo averlo salutato sventolando il cappello.

Messe le racchette, perché ormai la neve c'era ed era alta, salii e salii solo nel sole, sulla neve, sotto la volta azzurra del cielo. Fu una cosa magnifica, esaltante, molto meglio che non sulla cresta del Lyskamm, perché lì non esistevano pericoli ed era come essere sprofondato in una comoda poltrona, ad ascoltare una sinfonia, con gli occhi chiusi.

Superai la punta Sbarun, ridiscesi in un profondo colletto e, finalmente, arrivai banfando sulla Tomba di Matolda. Vi rimasi poco. A gennaio è presto scuro e poi il tempo pareva volgere al brutto.

In me era subentrata la malinconia per gli anni che scorrono veloci. La vita mi parve simile a quella superficie bianco lattiginosa che scendeva lentamente a ricoprire tutta la Valle di Susa... e si annullava, laggiù, dov'è la sera già accennava alle prime ametiste della notte, appostata dietro la linea degli Appennini e che sarebbe dilagata in breve tempo su tutta la pianura. Poi mi dissi che tutto ciò era troppo romantico, forse un po' "passatista" e che in realtà, dovevo togliermi al più presto dalla zona innevata, prima che facesse veramente buio.

Ridiscesi in breve fino ai prati imbevuti dall'acqua di fusione delle nevi, mi trovavo ormai a poche centinaia di metri dalle baite semi diroccate dette Alpi di Rio, e un vivace latrare di cani mi attrasse verso quei ruderi.

Vi scoprii il montanaro, di cui ho riportato alcune parole, nelle righe precedenti.

Prima di lasciarlo, tra i suoi cani e le sue

pecore, seppi che viveva lassù da solo, accanto a un fratello invalido.

Gli chiesi perché mai non pensasse di trasferirsi più a valle, magari nel paesino di Mocchie.

E qui, quel montanaro, mi diede la risposta che cercavo da anni e che ha guidato la stesura di questo racconto.

Con un largo gesto della mano mi indicò e racchiuse tutto il suo mondo, dal Rocciamelone al Monviso, il cielo e la terra, le case diroccate e lo sterco delle galline, poi sorridente disse:



Ch'an disa chiel, monssù, an doa chi podria trovè n'aotr post pi bei che cost?

Mi dica un po', signore, e dove potrei trovare un posto migliore di questo?

In questa domanda-risposta è espresso tutto il comun denominatore genetico che ha trattenuto tanti uomini sulle dure zolle dei fianchi delle nostre montagne, ciò che fin dalla notte dei tempi ha pervaso il cuore dei "Montagnard"...

Sarà dura, dovrò magari anche rifarmi la baita distrutta dalla folgore o dalla valanga, ma dove volete che io, Montagnard, trovi un posto più bello di questo?



Luigi Sitia



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

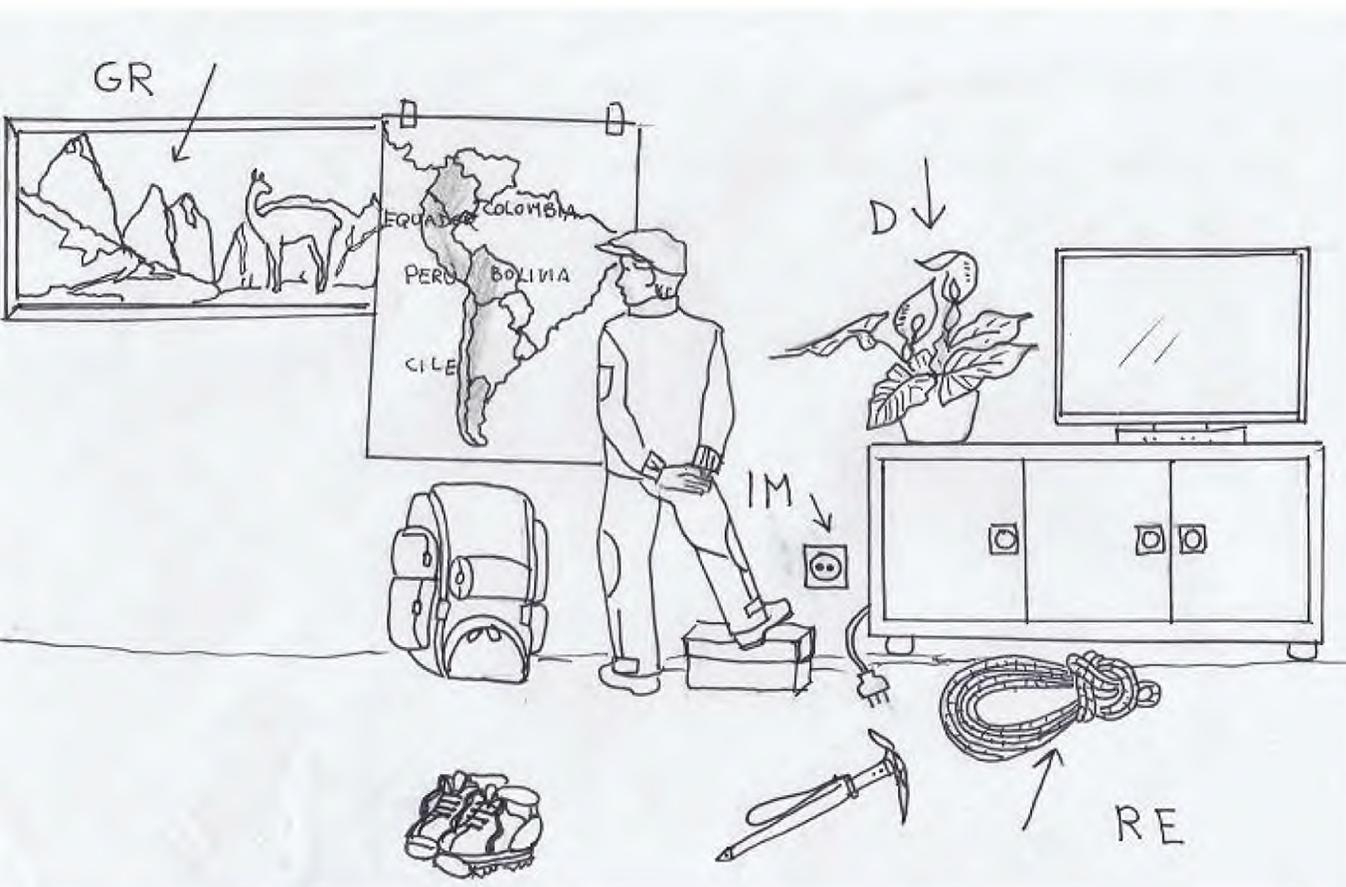
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella)

REBUS
(6, 7, 2, 9)



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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

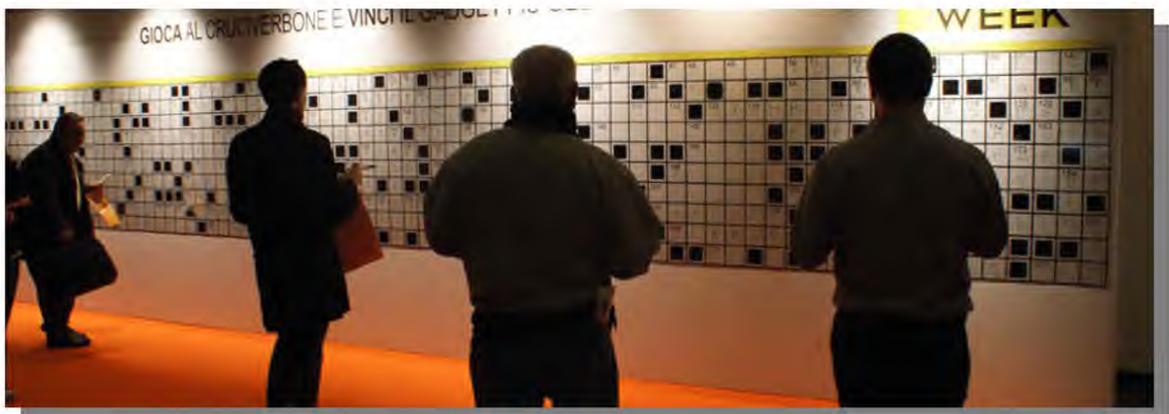


ORIZZONTALI:

1. Eleganza, signorilità
6. Individua ostacoli a distanza
11. Attrezzi del mestiere
13. Saluto arabo
15. Frequenta le scuole superiori
17. Ente aeronautico e spaziale degli USA (sigla)
18. Andata per il poeta
19. Risuona a bordo ring
21. Un ragazzo a Londra
22. Secco rifiuto
23. Portiera in stabili d'abitazione privati
25. Uomini a Washington
26. Monastero situato in una zona isolata
27. Matilde scrittrice
29. Adesso, in questo istante
31. Il numero di un'operazione matematica
33. Io all'accusativo
34. L'arte di Tacito
35. Porzione di chilo
36. Negozio che permette il pagamento tramite bancomat
37. Un comune in provincia di Bergamo
39. Pianta del genere Frassino
41. Sottile lamina flessibile di strumenti a fiato
43. Cretini, beoti
44. Importante vaso sanguigno
45. Sfoglie consacrate di pane azzimo.

VERTICALI:

1. Impianto litoraneo per l'estrazione del cloruro di sodio
2. Sminuzzato
3. Antica popolazione delle Ande peruviane
4. Famoso generale della guerra di secessione americana
5. Che ha sei lati
7. Simbolo dell'arsenico
8. Livello di pratica delle arti marziali
9. Stato degli USA con capitale Montgomery
10. Lo affila il barbiere
12. Imposta Locale sui Redditi
14. Veronica conduttrice televisiva italiana
16. Un suffisso del participio presente
20. Un gioco di bambini
23. Uno Stato dell'America meridionale
24. Scurissimo
25. Confina a nord con gli USA
27. Dispositivo acustico d'avvertimento
28. Il doppio di quattro
30. Grosse forbici per il giardinaggio
31. Ortaggio... anemico
32. Locali d'ingresso di edifici
33. Assai, tanti

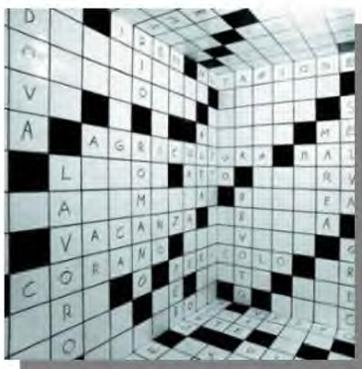


CRUCIVERBA CON SCHEMA

(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 FEBBRAIO dell'Escursionista)

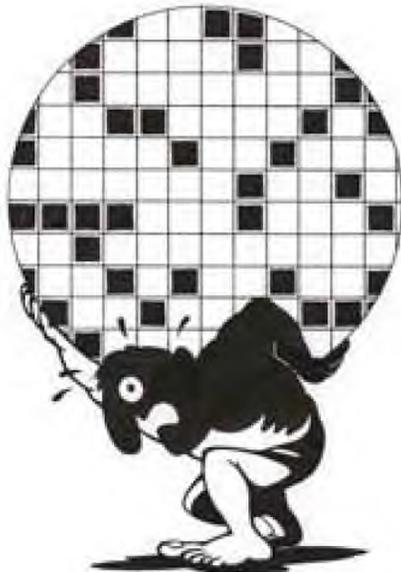


ORIZZONTALI:

- 1 E' meno di due
- 4 Donano con cuore
- 11 Turbolente, fanatiche
- 14 Militari dell'Aeronautica
- 15 In mezzo
- 17 Taranto
- 19 Un Natale... straniero
- 20 Avversione, non amicizia
- 25 Cura dei disturbi mentali
- 29 Piene di rischi e pericoli
- 30 Comune in provincia di Novara sul lago Maggiore
- 31 Genova
- 32 Scoppio di risate
- 33 ... et labora
- 34 Un fratello francese
- 35 Malattia della pelle di origine virale
- 37 Con Porgy in un melodramma di Ira Gershwin
- 38 Encomio
- 39 Esercito italiano
- 40 Uno in tedesco
- 41 Ciclo di preghiere di nove giorni

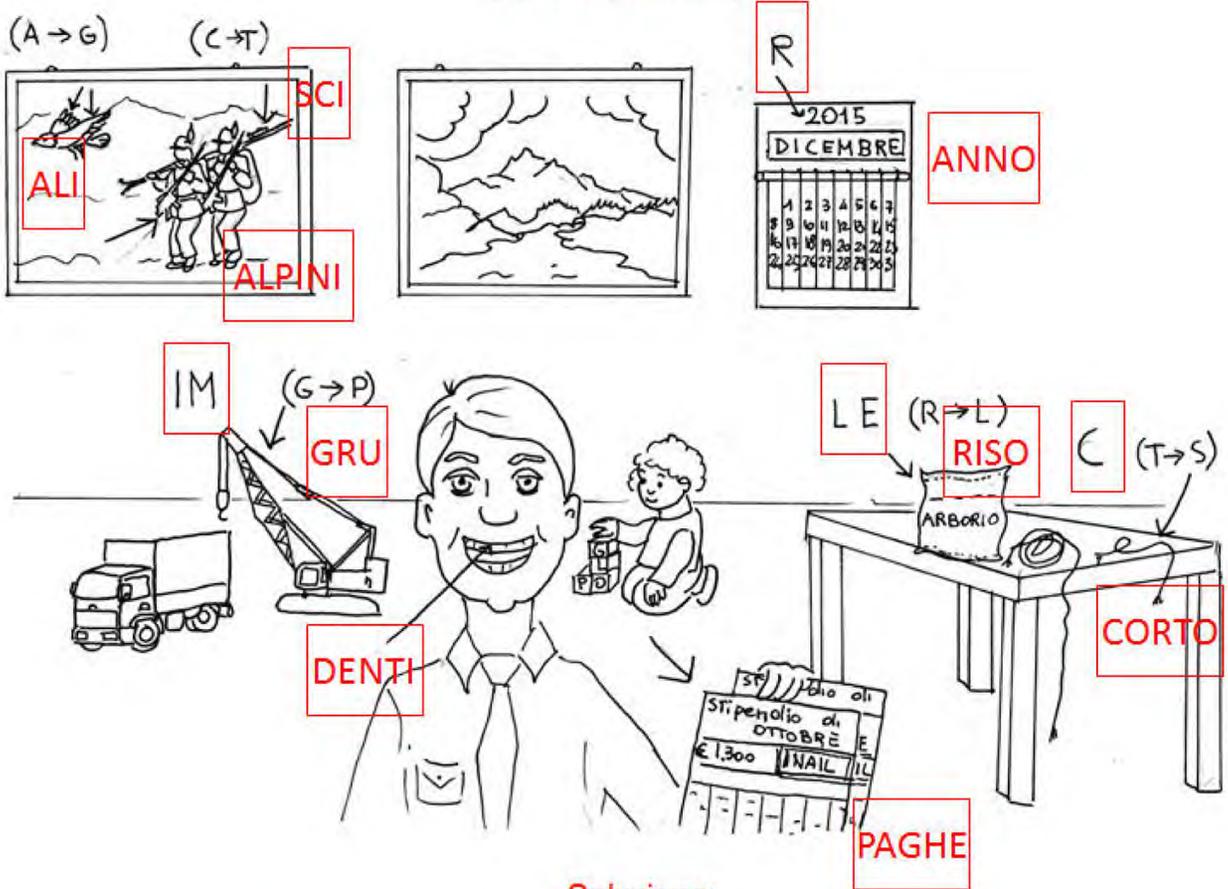
VERTICALI:

- 2 Nostro in breve
- 3 Bipede da cortile
- 4 Articolo
- 5 Famoso, notorio
- 6 Nuclei Armati Rivoluzionari
- 7 Fu fondata da Mattei
- 8 Un finale di gara
- 9 Un numero bifronte
- 10 Pacati, tranquilli
- 13 Un indimenticabile Paolo attore
- 16 Alessandria
- 18 Affermare
- 21 Abitante del Tirolo
- 22 Affittare
- 23 Gara televisiva di solidarietà
- 24 Quello titano è il fiore più grande del mondo
- 26 E qui valeva ai din
- 27 Palermo
- 28 Il nome della Marcuzzi
- 31 Verde in inglese
- 33 Un capo senza testa ne coda
- 34 La polizia americana
- 36 Reverendo in breve



Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

REBUS CON CAMBIO
 sostituire le lettere come indicato tra parentesi
 (3, 9, 10,10, 1,11)



Soluzione:

ali alpini sci IM gru denti paghe R anno L'E riso C corto
 gli alpinisti imprudenti pagheranno l'elisoccorso

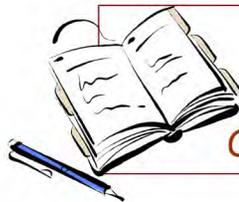


1	Z	U	C	C	A	5	R	I	S	S	E		
10	S	I	N	A	I	11	C	12	T	R	A	M	
	13	C	R	O	N	14	A	C	15	L	U		
16	17	T	R	I	N	E	18	T	A	L	C	O	
19	T	O	N	I	20	C	A	R	I	21	O	M	
23	I	M	O	24	M	O	N	T	A	25	G	N	A
26	L	A	27	G	A	R	Z	O	N	I	28	R	
28	I	N	T	29	S	T	A	N	O	T	T	E	
32	Z	A	T	33	T	E	R	E	34	A	R	A	
35	S	O	R	R	I	S	O	36	U	N	O		
	37	I	S	A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



1	R	I	C	A	L	C	A	R	E		I	O			
	10	C	A	D	O	R	N	A		11	I	T			
12	M		S		13	C	I		14	15	B	A	L	I	E
17	A	18	S	T	I	O		20	S	A	T	A	N	A	
21	S	C	O	M	M	E	T	T	E	R	E				
23	C	O	R	P	O	S	O		24	E	I	R	E		
26	A	L	E	A	T	O	R	I		27		28	A	A	R
29	R	A		30	L	O	N	T	R	A		32	N	E	
33	A	T	34	T	A	R	D	A	T	O		35	T	V	
	36	A	E	R	E	A		37	O	S	T	I	A		
39	A		40	B	E		41	42	T	A		43	T	A	N
44	T	R	E		45	P	O	R	T	A	L	E			





Tempo chiaro e dolce a Capodanno, assicura bel tempo tutto l'anno

I proverbi sono in qualche modo espressione della saggezza e della conoscenza acquisita dai popoli.

E se questo Capodanno così come pare sia stato previsto dai metereologi sarà all'insegna del bel tempo (ahimè ancora, dopo i due mesi di prolungata siccità che ha reso irrespirabile l'aria delle nostre città), temo che di neve quest'inverno ne vedremo pochina.

Staremo a vedere! Noi Escursionisti naturalmente facciamo il tifo per un recupero (deciso!) del deficit nivologico di questo periodo, auspicando una successiva stagione primaverile che non abbia (almeno) troppo a patirne per mancanza di acqua.

Bene, cari Uetini, l'anno riparte su una speranza di neve ma anche sulla promessa di bellissime attività sociali proposte:

- nell'ambito del **37° Corso di Sci di Fondo e Skating** che inizierà con la sua prima lezione il **10 gennaio** a **Flassin** nell'Alta Valle del Gran San Bernardo e successivamente il **24 gennaio** con la sua seconda lezione in località **Bagni di Vinadio** in Valle Stura,
- che nell'ambito dell' **Escursionismo Invernale con le Ciaspole** che il **17 gennaio** ci porterà sul bellissimo anello (si spera) innevato del **Pian dell'Alpe** sopra Usseaux in Val Chisone ed il **31 gennaio** al **Lago Blu** sopra San Jacques in Val d'Ayas.

E ricordo anche, per quanti fossero interessati all'esperienza dello Sci di Fondo, che l' **8 gennaio** alle ore 21 presso il Centro Incontri del Monte dei Cappuccini, si terrà una seconda serata di **Presentazione del Corso** e relativa chiusura delle iscrizioni con una lezione introduttiva e la distribuzione dei materiali tecnici già prenotati.

Insomma, il 2016 parte con una programmazione alla grandissima ed un "legittimo" desiderio di un po' di neve...

Verremo accontentati?

Buone Attività Sociali e Buon Escursionista... a tutti!

Mauro Zanotto



CORSI DI FONDO

Tecnica classica e skating

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

- Due serate di presentazione (11 dicembre e 8 gennaio) con una lezione su materiali, abbigliamento, alimentazione, comportamento su pista e soccorso.
- Cinque uscite con lezione su pista, ciascuna di due ore, tenute da Maestri di Sci abilitati FISL. (10 e 24 gennaio, 7 e 21 febbraio, 6 marzo)
- Una uscita di fine corso con consegna degli attestati di partecipazione e cena finale (20 marzo)

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

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

ISCRIZIONI

Informazioni ed iscrizioni ai corsi presso la sede sociale fino al 8 gennaio 2016 (salvo esaurimento dei posti disponibili).

REQUISITI

- presa visione ed accettazione del regolamento
- tessera CAI valida per l'anno 2016
- autorizzazione scritta dei genitori per i minori



Prossimi passi

Altri Eventi

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO



Sezione di Torino



37° CORSO

Sci di fondo & Skating



PROGRAMMA

11 DIC	Serata di invito allo sci di fondo. Presentazione del corso e apertura iscrizioni.
8 GEN	Presentazione del corso, chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali già prenotati
10 GEN.	1° LEZIONE CORSO FLASSIN
24 GEN	2° LEZIONE CORSO BAGNI DI VINADIO
7 FEB	3° LEZIONE CORSO TORGNON
21 FEB	4° LEZIONE CORSO CHIUSA PESIO
27/28 FEB	Gita sociale in notturna in Val Troncea
6 MAR	5° LEZIONE CORSO NEVACHE (F)
13 MAR	Gita sociale a CERVIERES (F)
20 MAR	6° uscita corso VAL FERRRET CON MERENDA SINOIRA E CONSEGNA DEI CERTIFICATI DI PARTECIPAZIONE AGLI ALLIEVI

GITE SOCIALI

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

27/28 febbraio: uscita con pernottamento in rifugio in Val Troncea.

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il 12/02 presso la sede sociale con versamento di una caparra del 50% del costo previsto.

Uscita prevista con auto proprie.

13 marzo: gita a Cervieres (F) da eseguirsi in pullman.

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il 26/02 presso la sede sociale con versamento di una caparra di 15€.

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

ATTREZZATURA

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

La restituzione dovrà avvenire al termine della 6° uscita

RITROVO

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

TARIFFE

Corso base sci di fondo	€ 100,00
Abbonamento autobus per 6 uscite	€ 70,00
Abbonamento autobus per 6 uscite over 60	€ 60,00
Abbonamento autobus per 6 uscite per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 115,00
Costo singola gita	€ 18,00
Costo singola gita over 60	€ 15,00
Costo singola gita per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 22,00
Costo affitto attrezzatura	€ 60,00

N.B.

Nel costo del corso non sono compresi i costi degli skipass che verranno definiti in funzione delle località.

L'abbonamento autobus è nominativo e non può essere ceduto a terzi.

L'iscrizione al CAI, comporta l'automatica copertura per il Soccorso Alpino, anche all'estero, e l'assicurazione infortuni. Ai non soci CAI è consigliato sottoscrivere un'assicurazione infortuni temporanea all'atto dell'iscrizione alle uscite.

Sede Sociale

Centro Incontri CAI – Monte dei Cappuccini
Salita CAI Torino 12 – 10100 Torino
ogni venerdì dalle 21 alle 23

web: www.uetcaitorino.it

mail: info@uetcaitorino.it

Presidenza

Domenica Biolatto

Direzione

Luigi Bravin 335 80.15.488
Giuseppe Previti 349 36.80.945

Segreteria

Luisa Belli 339 49.87.361
Ornella Isnardi 338.88.00.696

Coordinamento

Mario Bellora 011 66.13.676
M. Luisa Farinetti 339 75.90.619
Mauro Vacca 011 48.28.06

REGOLAMENTO

La partecipazione al corso dei minori è subordinata:

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

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

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

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

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

Durante lo svolgimento delle lezioni, gli allievi dovranno restare a stretto contatto con il maestro, concordando con lui eventuali allontanamenti. Analogamente i minori non impegnati dalle lezioni dovranno restare a contatto di un accompagnatore.

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

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

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

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

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

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

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

GITE SOCIALI

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

Le località sono scelte in Piemonte e Valle d'Aosta con l'intento di alternare le destinazioni più conosciute con quelle meno note ma ugualmente meritevoli di frequentazione.

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

I non soci verseranno anche la quota per la copertura assicurativa prevista dal Regolamento CAI, entro il giovedì precedente alla chiusura iscrizioni comunicando Nome, Cognome e Data di nascita.

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

I posti in rifugio verranno assegnati fino a esaurimento della disponibilità.

REQUISITI

Tessera CAI valida per l'anno in corso.

Per i minori, autorizzazione scritta dei genitori.

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

COSTO

Il costo è comprensivo di trasporto in pullman (se previsto) e di una quota giornaliera pari a 3,00 € per il primo giorno più 2,00 € per i giorni seguenti.

CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO



Programma Racchette 2016



Val Bognanco – uscita sociale del 24 e 25 gennaio 2015



PROGRAMMA 2016

11 DIC	PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2016 – Ore 21:00
17 GEN	PIAN DELL'ALPE m. 1850
MRWT2	VAL CHISONE – PIAN DELL'ALPE m 1850
DISLIVELLO TEMPO	m. 434 h. 2,40/3
CAPOGITA RESPONSABILE	PADOVAN MONICA - TRAVERSA GIOVANNA BERGAMASCO FRANCESCO
31 GEN	LAGO BLU m. 2281
MRWT2	VAL D'AYAS – LAGO BLU m 2281
DISLIVELLO TEMPO	m. 592 h. 3,30/4
CAPOGITA RESPONSABILE	TRAVERSA GIOVANNA – MURA ALBERTO BIOLATTO DOMENICA
13 e 14 FEB	RIFUGIO PARALOUP m 1362
1G MRWT2	VALLE STURA DI DEMONTE - RIFUGIO PARALOUP m 1362
2G MR/WT*	COLLE DELLA GORGIA m 1583 COLLE ROCCASSON m 1756
DISLIVELLO TEMPO	m. 272 + 221/394 h. 1,50/2 + 1,30/2,30
CAPOGITA RESPONSABILE	INCERPI VALTER – PADOVAN MONICA GRIFFONE FRANCO
28 FEB	MONTE GIOBERT m 2435
MRWT2	VAL MAIRA – MONTE GIOBERT m 2435
DISLIVELLO TEMPO	m 895 h. 5,00
CAPOGITA RESPONSABILE	MURA ALBERTO – INCERPI VALTER BIOLATTO DOMENICA



13 MAR	FORTE DI VARISELLO m. 2106
MRWT2	VAL DI SUSA – MONCENISIO – FORTE DI VARISELLO m 2106
DISLIVELLO TEMPO	m. 645 h. 3,50/4
CAPOGITA RESPONSABILE	TRAVERSA GIOVANNA SPAGNOLINI LAURA - GRIFFONE FRANCO
20 MAR	FESTA DI FINE ATTIVITA' RIFUGIO AL SAP m. 1480
MRWT1	VALLE ANGROGNA – RIFUGIO AL SAP m 1480
DISLIVELLO TEMPO	m 566 h. 3,10/3,30
CAPOGITA RESPONSABILE	PADOVAN MONICA – MURA ALBERTO GRIFFONE FRANCO



Rifugio Maria Luisa – uscita sociale del 7 e 8 marzo 2015

SEDE SOCIALE

Centro Incontri CAI

Monte dei Cappuccini
Salita CAI Torino, 12 - 10100 Torino
ogni venerdì dalle 21 alle 23
www.uetcaitorino.it
info@uetcaitorino.it

Presidenza

Domenica Biolatto (AE/EAI) – 348.4024822 -
domenica.biolatto@tiscali.it

Direzione

Luca Motrassini (AE/EAI) – 011.9133043 -
338.7667175 -
lmotrassini@alice.it
Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991 -
328.8414678 -
laura.spagnolini@alice.it

Segreteria

Giovanna Traversa (ASE) – 333.4648226 -
rpentenero@alice.it

Coordinamento tecnico

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

Coordinamento

Alberto Mura (ASE) - 335.8140586 -
alb.mura@gmail.com
Monica Padovan (ASE) - 333.1235433 -
mo.nique@inwind.it
Valter Incerpi (ASE) – 338.2349550 -
valter.incerpi@libero.it
Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218 -
g.rovera@fastwebnet.it

REGOLAMENTO

L'attività di racchette presuppone una normale idoneità fisica.

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

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

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

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

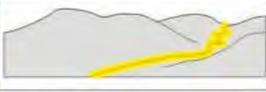
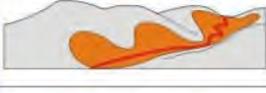
Qualora si raggiunga un adeguato numero di partecipanti potrà essere utilizzato il pullman, in caso contrario i mezzi personali.

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

ATTREZZATURE

Per la partecipazione alle gite sociali è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale.

Coloro che sono sprovvisti di ARTVA e racchette potranno usufruire delle attrezzature sociali disponibili e di quelle a noleggio secondo le modalità indicate dagli accompagnatori.

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



2^a Gita Sociale in montagna.

Domenica 16 aprile 1899.

MONTE FALCONERA, m. 1319 (Valle del Sangone).

ITINERARIO

Torino (via Sacchi), partenza ore 5,50 - Giaveno, m. 507, ore 7,45 - Coazze - Cervetti ore 10 (per colazione un'ora) - Colle Pipion - **Monte Falconera** ore 12,30. Fermata ore 1,30 - Coazze - Giaveno ore 17. Pranzo all'*Albergo della Campana* ore 17,30 - Partenza ore 20,20 - Torino arrivo ore 22,30.

—•••• Escursione facile e breve. ••••—

Ore di marcia effettiva, 6. — Spesa complessiva, L. 5,75.

Da Giaveno, per una strada che sale dolcemente, si arriva in un'ora a *Coazze*, ed in un'altra mezz'ora al ponte di *Forno*, dove incomincia la mulattiera, che traverso a belle pendici, ricche di castagneti, porta alla borgata *Cervetti*. A poca distanza dai casolari trovasi una limpida fonte, che tornerà utilissima ai signori giganti durante lo spuntino. Da Cervetti in un'ora si raggiunge il colle *Pipion* sulla linea del dislivello che separa le due valli del *Sangone* e del *Sangonetto*; e di là per facile sentiero, serpeggiante fra cespugli di rododendri, senza fatica si sale alla *Falconera*. Un vero belvedere questa punta, dalla quale si gode di uno dei migliori panorami alpestri. La verde e fiorita valletta del *Sangonetto* ed il severo gruppo del *Rocciavere* sono due quadretti veramente ammirevoli.

Avvertenze. — 1^a In caso di cattivo tempo la gita si intende rimandata alla domenica successiva. — 2^a Le iscrizioni si ricevono alla sede dell'*Unione* dalle 20 ¹/₂ alle 22 ¹/₂ di ciascun giorno, fino a tutto sabato 15 corrente. — 3^a Possono prendere parte alla gita anche persone estranee alla famiglia del socio, purchè presentate ai direttori. — 4^a Occorre provvedersi del necessario per la colazione a *Cervetti*, e per uno spuntino in *tram*, poichè non vi è fermata a Giaveno e la colazione non potrà aver luogo prima delle ore 10. — 5^a *Minuta* del pranzo: Minestra giardiniera - Brasé con contorno - Scaloppine con funghi e piselli - Dolce - Frutta e formaggio - Vino: Una bottiglia - Barbera vecchio.

Per coloro che intendessero effettuare il percorso Torino-Giaveno in bicicletta, il ritrovo è fissato alle ore 5,30 in via Sacchi. Partenza alle 5 ³/₄ precise.

Dirigerà la comitiva ciclistica il socio signor E. Aicardi.

Direttori

GALEANI LUIGI - GARELLI BARTOLOMEO

Amministratore

FILIPPI ALFREDO



l'Escursionista

la rivista della Sotto Sezione CAI UET

INDICE GENERALE ARTICOLI 2015

La rivista della Sotto Sezione CAI UET è distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino

Gennaio 2015

Editoriale	Cari auguri	2	Laura Spagnolini
Pistaaa !	Sciando al Pian della Mussa	4	Ornella Isnardi
Ciastre	Vent fin, vent du matin	6	Franco Griffone
Il cantastorie	Il diavolo e San Teodulo	9	Mauro Zanotto
Terre Alte	Riflessioni sulla XIII Convenzione delle Alpi	13	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Camere' porta'n mez liter	15	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il pranzo delle Feste	17	Mauro Zanotto
C'era una volta	Masche e fatti strani	20	Mara Cruto
Marco Polo	Un anello per borgate, alpeggi e colli nella valle del Sangonetto	23	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Integrare la dieta con calcio serve a prevenire le fratture?	26	Cinzia Colombo
Strizzacervello	Il rebus del mese	29	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	30	Infocruclienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	32	Franco Griffone
Prossimi Passi	Programmi in compagnia della neve	36	Laura Spagnolini
Prossimi Passi	INDICE GENERALE ARTICOLI 2014	48	

Febbraio 2015

Editoriale	«Le mie Montagne» torinesi	2	Laura Spagnolini
Pistaaa !	Pont Valsavaranche	5	Ornella Isnardi
Ciastre	Racconto di un Capodanno sull'Alpe di Siusi	8	Luisella Carrus
Ciastre	Scoprendo il rifugio Gattascosa in Val Bognanco	15	Franco Griffone
Il cantastorie	La spada di fuoco	19	Mauro Zanotto
Terre Alte	Una macroregione per le Terre Alte?	21	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Era sera	24	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Le Zuppe della "Locanda dei Monti"	26	Mauro Zanotto
C'era una volta	Margarita si sposa	29	Mara Rosso
C'era una volta	Férvaje dla sapiensa ëd mè nòno	32	Gioanin dij Cordòla
Marco Polo	Un anello tra le valli del Noce e del Lemina	34	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Cum grano salis	38	Antonino Michienzi
Strizzacervello	Il rebus del mese	41	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	42	Infocruclienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	44	Franco Griffone
Prossimi Passi	Sperando nella neve	48	Laura Spagnolini
Color seppia	Anno 1895 – Ultima gita dell'Unione Escursionisti	56	Mauro Zanotto
Ricordando	Ricordando Beppe Lavesi	57	Mauro Zanotto

Marzo 2015

Editoriale	Storia di un fiocco di neve	2	Laura Spagnolini
Pistaaa !	Andantino.. Quasi Adagio con gli Sci	5	Beppe Previti
Ciastre	Ma Oberon... dov'è?	8	Franco Griffone
Il cantastorie	Il pozzo delle Anguane	11	Mauro Zanotto
Terre Alte	Borghi alpini "vendesi"	13	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Monte Canino	16	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	E' nato prima l'uovo o la gallina?	18	Mauro Zanotto
C'era una volta	Ritorno alla Verna	21	Giulia Gino
Marco Polo	Un anello per la Pera Luvera, la borgata Pratovigero ed il monte Pietraborga	24	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Le bacche di Goji	28	Alessandro Armuschio
Strizzacervello	Il rebus del mese	32	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	33	Infocruclienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Franco Griffone
Prossimi Passi	Marzo pazzarello	39	Laura Spagnolini
Prossimi Passi	123a Assemblea Generale dei soci UET	40	Laura Spagnolini
Color seppia	Castello Malgrà di Rivarolo 13 aprile 1924	56	Mauro Zanotto

Editoriale	Partecipiamo tutti!	2	Laura Spagnolini
Pistaaa !	Chiusura del 36° corso di sci di fondo UET	5	Ornella Isnardi
Ciastre	Q.M.P.G.A. Questo Mio Piccolo Grande Amore	8	Franco Griffone
Il cantastorie	Gian Barudda	12	Mauro Zanutto
Terre Alte	La rete escursionistica piemontese: una Ragnatela di sentieri	14	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	La Gigia l'ei malada	17	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	W la focaccia! Premiata focaccia dell'Unione Escursionisti Torinesi	19	Mauro Zanutto
C'era una volta	I moschettieri della Val Sangone	22	Sergio Vigna
Marco Polo	Un anello sui monti del Selvaggio	25	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	La carne fa veramente male?	29	Claudio Tedeschi
Pensiero Libero	Auguri ad un Amico!	32	Luigi Sitia
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Infocruccienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco Griffone
Prossimi Passi	Intensa primavera...	41	Laura Spagnolini
Color seppia	Nei boschi di Favria 13 aprile 1924	48	Mauro Zanutto

Maggio 2015

Editoriale	La Primavera è nell'aria	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Sui sentieri dei monaci Benedettini	4	Mauro Zanutto
Il cantastorie	La matassa fatata	9	Mauro Zanutto
Terre Alte	Gestire i rifiuti in Montagna: si può?	11	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Mezzanot	14	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	I liquorini dell'Escursionista	16	Mauro Zanutto
C'era una volta	Nonno Andrea	19	Giulia Gino
C'era una volta	La discesa al Buranco	21	Mauro Zanutto
Marco Polo	Un anello a spasso per i villaggi di Angrogna e oltre	23	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	La truffa dell'acqua: i difetti dell'acqua in bottiglia	27	Massimo Prando
Il medico ti risponde	Osmosi Inversa: scopriamo questo sistema di depurazione dell'acqua	28	Alessandro Vezzani
Strizzacervello	Il rebus del mese	31	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	32	Infocruccienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	34	Franco Griffone
Prossimi Passi	Le Alpi a EXPO 2015!	38	Laura Spagnolini
Color seppia	Gran Gita in Costa Azzurra a bordo del Conte Verde Giugno 1925	50	Mauro Zanutto

Giugno 2015

Editoriale	Cambiamenti benvenuti quando sostenibili	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Gita intersezionale LPV sull'Alta Via Baia del Sole	5	Mauro Zanutto
Il cantastorie	L'uomo selvatico	8	Mauro Zanutto
Terre Alte	Riflessioni sui modelli turistici e sulle politiche di sviluppo sostenibile nelle Terre Alte	11	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Le tre comari	14	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	La "Sagra degli Gnocchi"	16	Mauro Zanutto
C'era una volta	Spirit Fulet	19	Sergio Vigna
Marco Polo	Un anello da Valdellatorre per la Madonna della Bassa ed il colle della Portia	22	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Conoscere e superare l'ansia, la paura e gli attacchi di panico	26	Fabio Gherardelli
Pensiero	Libero Nuvole, fame e vipere (Parte prima)	29	Luigi Sitia
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Infocruccienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco Griffone
Prossimi Passi	Giugno allarga il pugno...	41	Laura Spagnolini
Color seppia	Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi presso l'Abbazia di San Maria di Vezzolano (primavera 1900)	49	Mauro Zanutto

Editoriale	La cultura del Territorio	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Salita alla Becca d'Aver	4	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Terracammina	7	Mauro Zanotto
Terre Alte	Ti senti più alpinista o più escursionista delle Terre Alte?	10	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Serenada a Castel Toblin	13	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Stasera tutti in "pizzeria"	15	Mauro Zanotto
C'era una volta	Luce nel buio	18	Sergio Vigna
Marco Polo	Un impegnativo anello in val Susa: dalla Punta d'Ambin al Truc Peyrous	23	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Le "vampate di calore" non passano con un po' d'erba	27	Cinzia Colombo
Pensiero Libero	Nuvole, fame e vipere (parte seconda)	29	Luigi Sitia
Strizzacervello	Il rebus del mese	35	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	36	Infocruccienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	38	Franco Griffone
Prossimi Passi	Luglio, col bene che ti voglio...	42	Mauro Zanotto
Prossimi Passi	Nuovi Accompagnatori ASE in UET	48	Mauro Zanotto
Color seppia	Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi al Lago Verde – Balme di Val di Lanzo (giugno 1924)	49	Mauro Zanotto

Settembre 2015

Editoriale	Andar per monti	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Salita alla Punta RAMIERE	4	Guuseppe Previti
Sul cappello un bel fior!	Trekking UET 2015 - Dalla Val Sesia alla Valle Ossola, dal 2 al 10 agosto	8	Emilio Cardellino
Sul cappello un bel fior!	Sui sentieri della SINDONE	18	Giuseppe Previti
Il cantastorie	La trota d'oro	25	Mauro Zanotto
Terre Alte	Il Volontariato e la figura dell'Accompagnatore	28	Laura Spagnolini
Terre Alte	Alpinismo, escursionismo e sport di montagna	32	Luciano Garrone
Canta che ti passa !	Che fai bela pastora?	34	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Fritto misto alla piemontese	36	Mauro Zanotto
C'era una volta	La storia del carrettiere Giovanni Lorenzo	38	Marco Rey
Marco Polo	Un anello sui sentieri militari ripristinati nella conca di Galambra	42	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Cannabis e schizofrenia	46	Silvio Garattini
Pensiero Libero	Nuvole, fame e vipere (parte terza)	48	Luigi Sitia
Pensiero Libero	La mia prima volta sulla Punta RAMIERE	53	Beppe Sabadini
Pensiero Libero	Una montagna incantata per Arianna e Michele	55	Giulia Gino
Strizzacervello	Il rebus del mese	59	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	60	Infocruccienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	62	Franco Griffone
Prossimi Passi	A settembre pioggia e luna, è dei funghi la fortuna	66	Mauro Zanotto
Color seppia	Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi alla Colma di Mombarone (22 giugno 1919)	71	Mauro Zanotto
Color seppia	Presentazione del Progetto di digitalizzazione de "L'Escursionista" storico	72	Laura Spagnolini



Editoriale	Montagne di fatica	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Dove osano le aquile	4	Franco Griffone
Il cantastorie	Il compare	10	Mauro Zanutto
Il cantastorie	L'asino blu	12	Sergio Vigna
Terre Alte	Il Vallone del Bourcet, "fiaba senza tempo"	15	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Sotto Sieris	18	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	La stagione delle Castagne	20	Mauro Zanutto
C'era una volta	26 giugno 1944 - L'attacco alla Polveriera di Sangano	23	Silvia Ajmerito
Marco Polo	Un anello da Montgenèvre per il Fort Janus e lo Chenaillet passando per il sentiero geologico	27	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Il caffè fa bene alla salute	31	Roberto Varriale
Il medico ti risponde	Il caffè previene la depressione nelle donne	32	Claudio Tedeschi
Pensiero Libero	Nuvole, fame e vipere (quarta ed ultima parte)	35	Luigi Sitia
Pensiero Libero	Il mio piede poserà sicuro	39	Giulia Gino
Strizzacervello	Il rebus del mese	43	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	44	Infocruclienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	46	Franco Griffone
Prossimi Passi	Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona	50	Mauro Zanutto
Color seppia	Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi alla Colma di Mombarone – Laghetto di Barci	55	Mauro Zanutto

Novembre 2015

Editoriale	Autunno	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Il sentiero storico della formazione partigiana	4	Giovanna Traversa
Il cantastorie	La strada del Paradiso	6	Mauro Zanutto
Il cantastorie	Il gallo muto	8	Sergio Vigna
Terre Alte	Per non dimenticare il significato della parola Libertà	12	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	La leggenda della Grigna	14	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	E' tempo di Polenta!	15	Mauro Zanutto
C'era una volta	Borgata Paraloup, la montagna viva	21	Mauro Ravarino
Marco Polo	Un anello per colli e cime in val Sangone	24	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Alcolismo: vizio o malattia?	28	Claudio Bongiovanni
Pensiero Libero	O Montagnards! (Parte prima)	30	Luigi Sitia
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Infocruclienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco Griffone
Prossimi Passi	Novembre va in montagna e abbacchia la castagna	41	Mauro Zanutto
Color seppia	Rifugio Balmetta (Gioachino Toesca)	49	Mauro Zanutto

Dicembre 2015

Editoriale	UET e cultura	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior!	Sulle orme di Alfredo d'Andrade	4	Luisella Carrus
Il cantastorie	La bella Bargagliana	6	Mauro Zanutto
Il cantastorie	Il bue e l'asinello	9	Sergio Vigna
Terre Alte	L'accompagnatore di media montagna	12	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	I tre Re dell'Oriente	14	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Stasera... tutti all'Osteria del Gran Bollito misto alla Piemontese!	16	Mauro Zanutto
C'era una volta	Il "Gran Pertus" di Colombano Romean	19	Beppe Sabadini
Marco Polo	Un anello per il Gran Pertuso e la Cima Quattro Denti dalle borgate di Exilles	21	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Missione Italia: una realtà da conoscere	25	Nicoletta Sveva Pipitone
Pensiero Libero	O Montagnards! (Parte seconda)	27	Luigi Sitia
Strizzacervello	La compartecipazione ai soccorsi in zone impervie	33	Simone Bobbio
Strizzacervello	Il rebus del mese	35	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	36	Infocruclienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	38	Franco Griffone
Prossimi Passi	E' tempo di Auguri	42	Mauro Zanutto
Color seppia	Il 20 marzo 1899 viene pubblicato il primo numero dell' "L'ESCURSIONISTA"	47	Mauro Zanutto

Rubrica

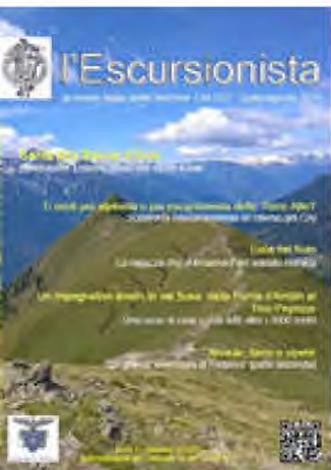
Contenuti

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

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



2015



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

noi aspettiamo proprio TE !

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

*Scrivici alla casella email
uetcaitorino@gmail.com*

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

seguici su



L'Escursionista
la rivista della Sotto Sezione CAI UET

gennaio 2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013