



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

febbraio 2016

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

Ricordando la settimana bianca in Val Pusteria

Sole, poca neve ma tanta amicizia

Con gli sci di fondo, sulle nevi di Flassin

Quando lo sci diventa per tutti

Alda, la bell'Alda

Giù al balzo si gettò

Il fascino bianco della Montagna invernale

La bellezza della neve senza trascurare la sicurezza

Montagna, sole e rischi

Come proteggere la nostra pelle e gli occhi



segui su



YouTube IT

Anno 4 – Numero 31/2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013





Sezione di Torino



Borgata Tallorno in Val
Chiusella



Escursionisti a confronto

Leggo sulla rivista periodica "Canavès" che tratta natura, arte, storia e tradizioni del Canavese e delle Valli di Lanzo, un articolo scritto da Stefano Merlo, riguardante un viaggiatore inglese, escursionista e alpinista, Richard Henry Budden, che nel 1872 visita la Valchiusella. Questo signore ha già viaggiato per tutta l'Europa e si stabilisce in Italia dove morirà nel 1895 a Torino.

Trattandosi di un articolo sulla bella Valchiusella mi piace prendere lo spunto per riflettere sul diverso modo di fare escursionismo. Il signor Budden si ferma a Vico Canavese e con una guida locale, percorre la valle. Passano a Traversella a visitare lo stabilimento della miniera e proseguono per Fondo. Naturalmente il percorso è fatto a piedi, circa 10 km.

A Fondo alloggiano presso il Curato, non essendoci alberghi, osterie o tanto meno rifugi. L'appoggiarsi agli abitanti per il pernottamento, aveva il vantaggio di far conoscere meglio le realtà locali, il modo di vivere, di mangiare, i lavori svolti e le abitudini. Queste cose oggi le osserviamo in modo marginale nelle nostre escursioni, passando veloci fra le case, al massimo sorprendendoci nel notare la presenza solo di qualche persona anziana.

Noi spesso guardiamo distrattamente queste case e non ci chiediamo il motivo per il quale le vediamo costruite così addossate le une alle altre. Forse una risposta, se ci pensiamo, possiamo trovarla: gli inverni un tempo erano molto più rigidi dei nostri attuali e nevicava molto; le case molto vicine impedivano alla neve di bloccare i passaggi di comunicazione fra le abitazioni ed evitare così di dover spalare tanta neve, quindi soluzione funzionale che poteva servire anche in caso di pioggia e di vento.

Troviamo in questa valle molti terrazzamenti trattenuti da mura imponenti; lavori enormi che avevano lo scopo di rendere più agevole il lavoro su questi terreni molto ripidi e trattenere così la terra che con l'acqua delle piogge veniva trasportata a valle.

Anche fermarsi a parlare con chi incontriamo lungo il sentiero, pastori o abitanti di questi piccoli paesi e borgate è un modo per conoscere i luoghi che attraversiamo.

Certamente gli escursionisti del 1800 non avevano i problemi del tempo come riteniamo di avere noi o, essendo quasi degli esploratori, avevano più interesse a raccogliere, per poi eventualmente raccontare, gli aspetti del paesaggio, della vita locale, dei fatti storici anche se di poco conto.

Mentre oggi, perennemente afflitti dalla fretta, non riusciamo ad apprezzare questi momenti perché costantemente immersi nei nostri problemi quotidiani.

Domenica Biolatto



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 4 – Numero 31/2016
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 Zanutto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione 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 Zanutto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale

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 febbraio 2016

Ricordando la settimana bianca in Val Pusteria	04
Con gli sci di fondo, sulle nevi di Flassin	11
Alda, la bell'Alda	14
La coccinella e l'orso	17
Il fascino bianco della Montagna invernale	21
Perchè ste colere	23
Spaghetti... che passione!	25
Le ferie di una volta	29
Un anello alla ricerca di una borgata sui monti di Condove	30
Montagna, sole e rischi	34
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	37
Strizzacervello	38
A Madonna Candelora dell'inverno sèmo fòra	45
37° Corso Sci di fondo & Skating	46
Programma Racchette 2016	49
Trekking 2016 nel Massiccio del Bauges	52
Il Monviso – Impressioni di paesaggio	53



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

uetcaitorino@gmail.com

Ricordando la settimana bianca in Val Pusteria

E' ormai dal lontano inverno 2007 – 2008 che la UET organizza puntualmente la settimana bianca di capodanno. E questo grazie alla grande volontà di Luisella e Luciano che si sono sempre sobbarcati tutte le problematiche connesse ad un simile evento.

Questa volta, e siamo ad inizio maggio 2015, Luisella giustamente decide di concedersi una pausa e, grazie anche alla Domenica fresca di elezioni alla presidenza UET, mi ritrovo “investito” dell’incarico di organizzare io la settimana bianca di fine anno.

Inizialmente sono molto titubante, ma poi ho come una sorta di “folgorazione”: puntiamo sulla Val Pusteria, valle che d’inverno negli ultimi 25 anni ho avuto il modo di conoscere bene grazie ai numerosi week-end di tre giorni organizzati prima dall’UET e poi dalla scuola di sci di fondo escursionistico del C.A.I. centrale.

Avevamo già avuto qualche anno prima un approccio durante il capodanno trascorso a Misurina, ed erano emerse evidenti le grandi

possibilità che poteva offrire la valle altoatesina.

Quindi parto subito alla ricerca di un hotel che potesse ospitare un gruppo di 21 persone dal 27 dicembre al 3 gennaio.

Ne valuto circa una decina, in alcuni ero già stato ospite, ed alla fine la scelta cade su un hotel di Villabassa, posto in una posizione strategica, ed anche ottimo nel rapporto qualità-prezzo.

Già durante i miei contatti telefonici o via mail intuisco infatti che la scelta è stata felice.

Analoga impressione ho anche quando contatto (in tutto saranno 4) un'agenzia di trasporto locale con sedi a Brunico e Dobbiaco, che avremmo poi utilizzato per le gite sul posto.

Per il trasporto dei partecipanti da Torino a Villabassa andata più rientro, si decide di contattare la stessa agenzia altoatesina dello scorso anno, e di questo aspetto si occupano i miei "collaboratori" Domenica e Piero.

La compagnia aveva dato il suo ok ad un preventivo addirittura quasi equivalente a quello derivante dall'impiego di auto proprie.

Ai primi di luglio Laura pubblica il programma completo della vacanza sul sito dell'UET, e dopo appena 10 giorni, ben 12 persone hanno già dato la loro adesione. A metà di agosto i posti sono già esauriti ed apro una "lista dei partecipanti di riserva".

Tutto procede nel migliore dei modi e senza il minimo problema, ma ecco che come dice il proverbio "non vendere la pelle dell'orso prima di averlo..." inizia una sequenza di disdette a partire da fine settembre, per la quale ben 5 dei nostri rinunciano, ed anche quelli della "lista di riserva" ormai hanno fatto altri programmi.

Fortunatamente però riusciamo a rimpiazzarne 4 quasi in extremis.

Scampato pericolo? Niente affatto. Come da una trama degna di Alfred Hitchcock, appena 4 giorni prima della partenza il titolare dell'agenzia che ci avrebbe dovuto trasportare da Torino andata e ritorno comunica a Piero che la regione non gli ha più rinnovato la licenza di trasporto pubblico fuori del Trentino Alto Adige: ha però il nominativo di un'azienda amica della Val Pusteria che potrebbe fare il

servizio al posto suo.

Piero e Domenica subito contattano la nuova agenzia, la quale accetta anche se ad un preventivo superiore al precedente: ormai va bene anche per noi.

Quasi contemporaneamente un altro dei nostri rinuncia alla vacanza pur dopo aver pagato l'intera quota.

Confesso che la domenica mattina del 27 dicembre alle 7,30 quando il pullman arriva alla fermata di Mirafiori dopo aver prims caricato le persone ritrovatesi all'Auchan di corso Giulio Cesare e poi all'ex istituto Maffei, e dopo aver constatato che tutto è ok, ho un "calo di tensione" piuttosto forte, quasi uno svenimento, ma faccio in modo che nessuno se ne accorga.

Come per l'anno precedente, sappiamo che la neve era quasi inesistente su tutto il nord Italia, e quindi abbiamo redatto un buon programma di escursioni a piedi.

E così finalmente partiamo e siamo in 19: Luciano, Luisella, Emma, Liliana, Simona, Domenica, Piero, Valter, Matteo, Tommaso, Giulia, Renata, Manlio, Gian Antonio e Maria Angela (amici di Manlio), Gianni e Valentina (del gruppo giovanile del CAI), Enzo (amico di Liliana), ed il sottoscritto.

Il viaggio si svolge tranquillamente senza particolari problemi, salvo gli inevitabili rallentamenti e le brevi code sull'autostrada del Brennero ed agli autogrill. Lungo tutto il percorso neve inesistente, paesaggio autunnale.

L'arrivo a Villabassa avviene poco dopo le 16, ed abbiamo tutto il tempo di scaricare i bagagli, sistemarci nelle camere ed anche fare un salto all'ufficio turistico del paese, a pochi passi dal nostro albergo ed adiacente alla stazione ferroviaria.

Qui ci informano che avevano battuto con la neve artificiale diversi tratti delle piste di fondo tra san Candido e Monguelfo, 4 km in Val di Braies, nonché quasi tutta la val di Casies (38 km) ed anche un tratto della val Fiscalina.

Gli impianti di risalita a Sesto ed al Plan de Coronas funzionano anche loro con neve programmata.

Sospiro di sollievo, perché durante il viaggio eravamo ormai rassegnati a fare solo delle

belle camminate, avendo con noi anche le cartine escursionistiche dettagliate di tutta la valle.

Quindi i discesisti possono tranquillamente sciare su quegli impianti e gli altri fare anche un po' di fondo.

L'albergo si rivela subito essere un'ottima struttura, con camere calde e confortevoli, e con il personale prevalentemente composto da un grosso nucleo familiare, tutti molto cortesi e disponibili a fornirci qualsiasi informazione.

La cena e la colazione sono sempre di ottima qualità ed abbondanti, ed attente anche alle necessità di tre dei nostri che purtroppo hanno qualche intolleranza alimentare.

Intanto in serata si decide di andare il giorno dopo, e come prima uscita, a San Vigilio di Marebbe, dove i discesisti potranno sciare sugli impianti del Plan de Coronas, mentre gli altri proseguiranno con il bus fino al rifugio Pederù (m 1548), e da faranno una lunga camminata fino al rifugio Fanes (m 2060), itinerario abbastanza agevole che si può fare sia seguendo la strada sterrata che collega i due rifugi oppure lungo un sentiero ben segnalato e parallelo alla strada stessa.

Il mattino del primo giorno, 28 dicembre, alle ore 9 dopo la colazione arriva il bus prenotato per le gite durante la settimana. Un mezzo grande e confortevole, che può portare fino a 40 persone, ed un autista estremamente cortese e disponibile a tutte le nostre richieste: è una fortuna l'averlo avuto con noi per tutta la durata della vacanza.

A San Vigilio scendono Valter, Matteo ed Enzo che scieranno lì sugli impianti, mentre tutti gli altri proseguono in bus verso il Pederù, inizio dell'escursione.

Con sorpresa notiamo che alcuni camion carichi di neve ed un paio di ruspe stanno riportando la neve per un tratto di circa 3 km, lungo la pista di fondo che collega il paese al Pedurù: in condizioni normali di innevamento la pista è lunga ben 12 Km

Arrivati al rifugio iniziamo la camminata, e fa una certa impressione la totale mancanza di neve che però nulla toglie allo splendore del paesaggio che man mano si apre di fronte a noi.

Verso le 13 arriviamo al rifugio che è piuttosto affollato: ancora non appagati proseguiamo tutti per un breve tratto in salita fino ad arrivare ad una croce posta al centro di uno spiazzo ampio e molto panoramico.

Fare 100 m di dislivello in più ne vale veramente la pena: da un lato si vedono le più importanti cime del parco naturale di Braies, Sennes e Fanes, dall'altro le vette che sovrastano Cortina e la valle d' Ampezzo.

Dopo le rituali foto di gruppo scendiamo al rifugio per un caffè, ci ricompattiamo per la discesa, ed alle 15,30 giungiamo al nostro pullman che ci aspetta al Pederù.

Recuperiamo a San Vigilio i nostri tre discesisti e facciamo rientro in albergo.

Tutti felici di aver trascorso una bella prima giornata, anche Enzo, Valter e Matteo che sugli impianti hanno trovato parecchi sciatori: l'unica (legittima) loro osservazione è per il prezzo del giornaliero, molto più caro lì che sulla Via Lattea o nel resto del Piemonte.

Il mattino dopo, 29 dicembre, sempre puntuale alle 9 il nostro bus arriva per portarci in Val di Sesto, dove Domenica, Valter, Piero e Matteo scieranno sugli impianti di Sesto, ed il resto del gruppo fa una puntata con gli sci da fondo verso la Val Fiscalina.

Assente Tommaso, che rimane in albergo perché durante la notte non è stato bene per l'accentuarsi di una sindrome influenzale.

Con gli sci di fondo in spalla ci avviamo quasi mestamente lungo la strada alla ricerca dell'inizio pista, convinti di poterla percorrere in minima parte: i bollettini neve davano aperti solo 4 km in totale con neve artificiale.

Ma dall'alto "qualcuno" ci vuole bene, e quando troviamo l'ingresso pista e calziamo gli sci, immediatamente ci rendiamo conto che la neve è perfetta, i binari tracciati a regola d'arte, ancora meglio che in condizioni meteo normali!

Addirittura lungo la strada vediamo la presenza di camion carichi di neve che si spostano per scaricarla ed allungare il tracciato della pista.

E così ci lanciamo con entusiasmo lungo i binari, e man mano che si prosegue constatiamo che il bollettino neve era assolutamente inesatto.

Continuiamo ancora per parecchio, fino ad arrivare al rifugio Fondovalle. Lì la pista rientra, ma manca solo 1 km affinché l'anello sia interamente agibile. Praticamente abbiamo percorso in scioltezza 8 km su 9.

Al rientro, una volta arrivati nuovamente a Sesto e vedendo che la pista prosegue ancora verso San Candido, decidiamo di farne ancora un pezzo per vedere fino a dove è battuta. E continuiamo fino alla fine ancora per circa 3 km scarsi.

Ormai il sole sta calando, la temperatura si è abbassata notevolmente, e siamo rientrati a Sesto con una neve molto dura ma fortunatamente non ghiacciata. Attendiamo l'arrivo dei discesisti e del bus in un confortevole bar di Sesto, posto ideale per scambiarci le positive impressioni della bella giornata.

Il rientro in albergo si svolge tranquillamente, l'unica nota stonata della giornata è una piccola disavventura accaduta a Domenica: durante una discesa la suola di uno scarpone le si è scollata, fortunatamente senza conseguenze. Adesso però c'è il problema della sua riparazione.

Per il giorno successivo, 30 dicembre, abbiamo programmato di andare tutti in Val di Tures ed Aurina dove vi sono due comprensori per lo sci alpino e tre rinomati centri di fondo.

Con una preventiva telefonata fatta la sera del 29 all'ufficio turistico della Valle Aurina, scopro che le piste di fondo o non le hanno affatto battute oppure a Riva di Tures sono aperti solo 4 km di neve artificiale su un totale di 20. Dei due impianti di risalita solo quello più a nord (Klausberg-Cadipietra) funziona quasi al completo con neve programmata.

Cosa facciamo? Alla fine decidiamo che i discesisti si rechino con il nostro pullman a Cadipietra, mentre i fondisti si faranno accompagnare solo fino a Monguelfo per percorrere la pista della Val di Casies solo all'andata (20 km), il rientro lo faranno con le navette pubbliche.

Tra l'altro... tra le sorprese positive del nostro soggiorno c'è anche quella che in Alto Adige gli ospiti degli alberghi possono viaggiare gratis sui mezzi pubblici di tutto il territorio per l'intero periodo della vacanza. La tessera

gratuita ce l'ha già procurata il titolare del nostro albergo.

E così realizziamo questa variazione di programma, che alla fine si rivela felice.

La pista di fondo della Val di Casies è un lungo anello di 40 km A/R che percorre tutta la valle, da Monguelfo a Santa Maddalena andata e ritorno per lo stesso tracciato. Su di esso ogni anno a metà gennaio si disputa una maratona di sci di fondo che attira atleti da tutta Italia ed anche dall'estero.

La temperatura è molto fredda, specialmente alla partenza sotto il castello di Monguelfo, ma anche dopo non scherza: infatti in alcuni punti del tracciato il torrente adiacente è una lastra di ghiaccio e gli alberi che lo costeggiano sono tutti bianchissimi. Non per nulla i locali la chiamano "la Siberia".

Il percorso non è particolarmente impegnativo, se non per lo sviluppo totale del tracciato che risale tutta la valle, toccando borgate e frazioni veramente caratteristiche e tipiche dell'Alto Adige. A lato vi è la strada provinciale che è percorsa da numerose navette pubbliche di collegamento tra S.Maddalena e Monguelfo.

Data la lunghezza del tracciato anche per la sola andata, come fondisti ci dividiamo in più gruppi, causa la diversa tecnica usata da ciascuno di noi e dal grado di forma fisica raggiunto in quel momento della stagione.

Io e Luisella, con Simona e Liliana siamo il gruppo "turistico" (brevi pause, foto, ecc) ed arriviamo fino a San Martino di Casies, a soli 3 Km da Santa Maddalena. C'è un bel sole, lì la temperatura è accettabile, e ci fermiamo in un bel localino tipico dove degustiamo delizie della valle.

Quando decidiamo di rientrare con la navetta, si uniscono a noi anche Emma, Enzo e Giulia che avevano proseguito oltre, mentre Renata e Manlio percorrono sia l'andata che il ritorno con gli sci.

La navetta ci riconduce direttamente nel centro di Villabassa, senza dover usare anche il treno.

All'albergo troviamo Domenica e Piero che si erano recati fino a Braies, dove era stato loro riferito che esisteva un negozio che eseguiva anche riparazioni di scarponi. Purtroppo il



danno risulta irrimediabile, e così entrambi rinunceranno a sciare per i giorni successivi.

Infine rientrano dalla Valle Aurina anche i discesisti Valter, Luciano e Matteo, che esprimono giudizi ampiamenti positivi anche su quel terzo comprensorio. Tuttavia hanno già deciso che anche per loro questa sarà l'ultima volta, sia perché ormai sperimentati, sia per il costo del giornaliero che comincia ad influire pesantemente sull'economia della vacanza!

Fortunatamente per noi fondisti il costo del giornaliero è sempre ogni volta di soli 6 euro.

Arriviamo così al 31 dicembre.

La sera prima optiamo che il gruppo dei fondisti, con Tommaso recuperato, si prenda una pausa con la visita turistica in treno alla città di Brunico.

Matteo va per conto proprio a Lienz, mentre il nostro bus condurrà Piero, Domenica, Valter,

Luciano ed Enzo nuovamente al rifugio Pederù per fare un'altra escursione fino al rifugio Sennes che è situato a 2116 m quasi al termine di un vallone che si sviluppa a nord del Pederù.

Camminata meno lunga della precedente, ma con dislivello leggermente superiore, percorso anche questo paesaggisticamente affascinante, fino al vasto pianoro dove sorge il rifugio e dove in condizioni nevose ottimali viene battuto anche un piccolo anello di fondo in quota.

Non ancora appagato, Valter prosegue ancora fino al rifugio Biella (2327 m), solo 200 m di dislivello in più ma con una lunghezza non molto inferiore a quella percorsa in precedenza. Da rilevare però che lui conosce molto bene la zona, avendo già trascorso lì in passato una precedente vacanza.

Alla sera siamo tutti pronti per festeggiare il capodanno, già alle 18,30 i titolari dell'hotel

hanno organizzato un rinfresco con accompagnamento musicale: un ragazzino, uno dei nipoti del titolare, suona la fisarmonica ed è la prima volta che si esibisce in pubblico.

Alle 20 circa inizia il cenone, veramente abbondante e di ottima qualità. All'avvicinarsi della mezzanotte il proprietario ci concede gentilmente di stappare le bottiglie che abbiamo portato con noi da Torino ed usufruire della sala bar, ma, come se ciò non bastasse, dopo il rituale brindisi collettivo e lo scambio degli auguri, eccolo arrivare portando con sé piatti di pasta e di lenticchie!

Veramente un'ospitalità da ricordare; era la prima volta che ci capitava nei capodanni, e parecchi dei nostri ne approfittano, facendo così onore a tal simile iniziativa.

Alla fine poi ci ritiriamo alla spicciolata in camera, il giorno di Capodanno il nostro bus non verrà ed ognuno sarà libero di trascorrere la giornata come meglio preferisce.

Il mattino, i fondisti Simona, il sottoscritto, Emma, Liliana, Giulia decidono di fare un giro con gli sci da Villabassa al lago di Dobbiaco: pista tutta ben battuta e scorrevole, ma anche molto frequentata nonostante sia il primo giorno dell'anno.

Luisella prima preferisce recarsi in chiesa a Villabassa per partecipare alla funzione e poi ci raggiungerà nei pressi del centro fondo di Dobbiaco.

Mentre Matteo continua a fare il turista in autonomia per poter scattare foto in assoluta libertà, Luciano e Valter preferiscono camminare, percorrendo un sentiero in quota che collega Villabassa con San Candido.

Domenica e Piero fanno anche loro un tratto più in basso e poi si recano a Brunico con il treno.

Anche questa giornata trascorre per tutti in assoluta serenità, la vacanza si sta rivelando positiva al di là delle più rosee previsioni fatte alla vigilia.

Renata, Manlio e la sua coppia di amici trascorreranno i giorni gestendosi in maniera autonoma dal gruppo, ma la cosa va bene anche così perché Manlio ed il suo amico Gian Antonio si sono iscritti alla maratona della Val di Casies ed hanno assoluta necessità di allenarsi con continuità per

raggiungere la forma fisica ottimale, mentre la signora Maria Angela non scia e si accontenta di fare la turista spostandosi tra le varie località.

Arriviamo così al 02 gennaio, ultimo giorno della vacanza.

Per chiuderlo in bellezza il gruppo dei fondisti con finalmente anche Tommaso, ripresosi alla grande, si fa accompagnare dal nostro bus fino a Santa Maddalena per rifare la pista della Val di Casies ma questa volta in senso contrario.

Sono con noi anche Luciano e Valter che vogliono fare un'escursione da S. Maddalena alla Forcella di Casies (confine con l'Austria a m 2205) per un dislivello di 805 m, percorso non impegnativo su sentiero panoramico e con viste indimenticabili.

Arrivati a Santa Maddalena ci congediamo dal nostro bravissimo e paziente autista, mentre Domenica e Piero rientrano con lui al deposito di Monguelfo.

Da lì con il treno vanno fino a San Candido a fare i turisti, e da San Candido a Fortezza sempre in treno per visitare anche quella località. Invece Gianni e Valentina si recano con la navetta al lago di Braies, un posto incantevole che lei non aveva ancora mai visto.

Per noi fondisti anche questo percorso in senso inverso si rivela suggestivo e ricco di fascino, meno impegnativo perché per molti tratti è in discesa, la neve sempre in ottime condizioni fino alla fine appena superato il castello di Monguelfo.

Dopo, ci togliamo gli sci e ci rechiamo nel centro del paese.

Siccome abbiamo ancora tempo per la navetta e la temperatura inizia ad abbassarsi, ci rintaniamo al caldo in un localino, vicino alla fermata bus, che sforna tranci di ottima pizza con i più svariati ingredienti.

Quando arriva la navetta è ancora abbastanza presto, ma in questo modo abbiamo tutto il tempo per fare shopping a Villabassa e per preparare i bagagli per il rientro a Torino.

Dulcis in fundo, poco prima della cena, vivamente spalleggiato da un buon numero dei nostri, "prenoto" il gruppo anche per il prossimo Capodanno!

Noto subito la soddisfazione dell'albergatore, il quale ci concede una opzione a lunga scadenza.

Saremo sicuri di trovare la neve qualunque sia la situazione meteo in generale, avremo i locali mezzi di trasporto gratuiti, e potremo vedere altre valli altrettanto incantevoli (Braies, Aurina, Anterselva, ecc.); neppure questa volta infatti siamo riusciti a percorrere la mitica Dobbiaco – Cortina.

Un nuovo e fitto programma di gite ci attenderà ancora.

Il mattino di domenica 03 gennaio siamo tutti pronti per la partenza, ma purtroppo l'autista del pullman che ci aveva condotto lì da Torino, comunica a Piero che arriverà in ritardo a causa di problemi tecnici: non alle 9,30 ma tra le 11 e le 11,30.

Un senso di disagio e malcontento incomincia a serpeggiare tra di noi: temiamo infatti di trovare una coda autostradale che ci costringerà ad arrivare tardivamente a Torino.

Però il bus arriva alle 11, e riusciamo a partire alle 11,30 precise. Il viaggio di ritorno è sì lungo ma non pesante. La vera coda inizia solo a 6 km dall'imbocco del casello di Bressanone, ma una volta immessi

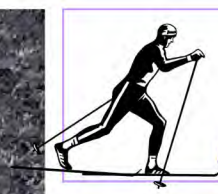
nell'autostrada si verificheranno rallentamenti solo nel tratto tra Chiusa e l'innesto con l'A4 per Milano.

I nostri timori si rivelano infondati: alle 20,25 siamo già arrivati a Torino, alla prima fermata dell' Auchan di corso Giulio Cesare, tutti felici per il buon esito della vacanza e con il morale elevato.

Aspetto questo che, con i tempi che stiamo vivendo, non è cosa da poco!

Aldo Fogale





*Con gli sci di fondo,
sulle nevi di Flassin*

Domenica 10 gennaio ha preso il via il 37° CORSO DI SCI DI FONDO.

Durante i giorni che hanno preceduto l'uscita, i nostri cellulari sono diventati incandescenti a causa delle innumerevoli telefonate fatte per verificare la quantità di neve caduta a Flassin, nostra destinazione, per conoscere le condizioni delle piste e la percorribilità delle strade (temevamo infatti una chiusura per possibili valanghe), per individuare altre località...

Poi c'erano le chiamate di chi si aggiungeva all'ultimo momento o chi dava disdetta.

Finalmente venerdì 8 abbiamo confermato Flassin, come previsto nel programma.

Quest'anno gli allievi sono solo 13, molto meno dell'anno scorso e noi del gruppo fondo, per crearci qualche senso di colpa, ci siamo chiesti dove avessimo sbagliato: avevamo forse pubblicizzato poco o in ritardo il nostro programma?

Poi abbiamo pensato che la scarsa affluenza fosse dovuta alla mancanza di neve in questo periodo. In effetti, negli anni in cui era nevicato molto presto, le adesioni erano state assai più numerose.

Siamo riusciti ugualmente a formare 3 classi: una di principianti, una di perfezionamento e una di skating, affidate alla bravissima maestra Francesca. Grazie agli aggregati gli iscritti alla gita sono stati una cinquantina, tra cui ben 5 ragazzi.

Domenica mattina la partenza, come succede sempre alla 1° uscita, è stata un po' caotica: pullman in ritardo con relativa preoccupazione dei presenti, carico bagagli e sci rigorosamente disciplinato da Beppe, Piero, Luigi e Mario, snowboardisti che volevano salire sul nostro mezzo, ma quando vedevano l'età media dei partecipanti, cercavano smarriti un altro pullman...

Luisa ha fatto l'appello e poi siamo partiti. Dopo un rapido controllo sulla suddivisione degli allievi, Beppe ha illustrato ai nuovi

iscritti l'organizzazione della giornata.

Nonostante la nebbia, alle 9,15 eravamo già a Flassin, nella Valle del Gran San Bernardo, in località Saint Oyen. Nevicava abbondantemente, c'erano almeno 30/40 cm. di neve, ma non faceva freddo.

Non c'era ancora molta gente e siamo riusciti a fare colazione al centro fondo con tranquillità.

Un'ora dopo il parcheggio era pieno di auto e pullman. Io e Luisa abbiamo distribuito i giornalieri e sono cominciate le danze!

La neve era abbastanza scorrevole e non faceva "zoccolo" sotto lo sci.

Gli aggregati sono partiti subito e hanno percorso la pista almeno un paio di volte, poiché quella nera non era aperta.

Il gruppo dei principianti è stato seguito da Mario ed Enrico che, in attesa dell'inizio della lezione, hanno fatto fare agli allievi un po' di riscaldamento e provare i primi movimenti della tecnica classica. Il 1° gruppo a partire con la maestra Francesca è stato quello di perfezionamento.

L'ultima classe, il gruppo dello skating, che ha avuto lezione dalle 14 alle 16, è stata veramente penalizzata: scendeva, infatti, una pioggerella gelida e fitta.

Verso le 15 sono andata in pista per verificare che fossero ancora tutti vivi e da lontano ho assistito ad una scena "felliniana": c'erano 5 figure indistinte che sembravano danzare come libellule sotto la pioggia, accompagnate da musiche provenienti dal vicino campo giochi.

Sono rientrati tutti fradici, ma ugualmente soddisfatti. Una rapida indagine fra gli altri corsisti e gli aggregati ha confermato che erano tutti contenti della giornata.

Alle 16,15 siamo partiti e abbiamo trovato poco traffico, forse perché il cattivo tempo aveva spinto tutti ad un rientro anticipato.

Naturalmente, appena sono terminate le curve più insidiose, sono comparsi per magia: un panettone, un pandoro, dei cioccolatini, dei biscotti fatti in casa e naturalmente del vino!

Siamo riusciti appena ad appisolarci che, alle 18 e 30, eravamo già a Torino.

Piero, Luigi, Mario ed Enrico hanno scaricato



gli sci ed hanno constatato che c'erano tutti.

Baci, abbracci e saluti, mentre io, passandomi una mano sulla fronte, ho sussurrato: <<Fiuuu! E' andato tutto bene!>> perché nonostante la cura con cui il corso viene organizzato, l'imprevisto è sempre in agguato!

Ornella Isnardi

*Contributo di pensiero, spontaneo e generoso,
sulla "giornata del fondista Uetino"
pervenutaci dalla Socia Sandra Bonetti e
riferito, in particolare, alla 2a uscita (24
gennaio) del 37° Corso di sci di fondo, a
Ceresole Reale.*

Gentilissima (rivista) l'Escursionista,

faccio parte con mio marito del gruppo CAI UET di Torino (monte dei Cappuccini) e con queste poche righe vorrei sottolineare l'impegno, la costanza e l'abnegazione con le quali si svolgono le uscite di sci di fondo.

La giornata tipo del fondista ha inizio con la sveglia di buon mattino, l'arrivo all'autobus (sempre puntuale), i sorrisi con i quali ci diamo il buongiorno, la partenza per bellissime località (anche se quest'anno la neve... mah!).

Eccoci arrivati, una buona colazione e poi VIA! Finalmente in pista. Durante il percorso ogni amico che incontriamo ci saluta calorosamente e... strada facendo ecco formarsi nuovi gruppi di marcia e nuove amicizie.

Domenica 24 gennaio l'uscita prevista era Bagni di Vinadio ma i nostri solerti organizzatori hanno cambiato la destinazione dopo essersi informati sulle condizioni meteo; "cerchiamo di portarvi sempre in località dove l'innnevamento è migliore a costo di cercare, cercare, cercare...", la nuova destinazione è l'incantevole Parco del Gran Paradiso località Ceresole Reale.

La pista di fondo di Ceresole si estende per circa 17,50 Km. Ed è divisa in due tronchi: il primo in basso dove troviamo anche il Foyer attrezzato e la seconda invece costeggia il lago, passando davanti al rifugio Massimo Mila e all'imponente diga del paese.

La maestosità di sua altezza "la montagna" ci abbraccia ed il bianco della neve, la pista sempre ben battuta dai gestori di Ceresole, ed infine il sole che con i suoi raggi ed il suo calore rende la neve brillante come un prezioso gioiello contribuiscono a rendere la giornata rilassante e piacevole, in poche parole "ti resta nel cuore".

Nel gruppo ci sono anche persone che a diversi livelli, iniziano a perfezionare oppure a conoscere questo sport; hai una qualsiasi difficoltà? I nostri organizzatori "Chioccia" e la maestra, ti aiutano e ti sostengono per risolverla dimostrando professionalità simpatia e solidarietà. A volte basta una pacca sulla spalla per risolverla...

Sono già le 16 tutto il gruppo si avvicina al pullman e via... partenza per Torino.

Cosa facciamo sull'autobus? Parliamo, ridiamo, dormiamo e, grazie alla generosità di tante persone, mangiamo e beviamo.

Eccoci arrivati... ecco il passamano per scaricare gli sci dall'autobus, un grosso ciao e via alla prossima!

Sandra Bonetti



Alda, la bell'Alda



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

L'abbazia di San Michele, che corona la sommità dello scosceso Pirschiriano, domina l'intera vallata di Susa, solcata dal nastro della Dora Riparia e costellata di villaggi sul fondo e sui declivi, dalle Alpi alla piana.

L'architettura irregolare della Sacra si adegua all'asprezza capricciosa della roccia cui la costruzione si salda, per levarsi verso l'alto con fantastico slancio.

Prima che vi sorgesse il monastero, sul Pirschiriano abitava il demonio.

Quando era stanco della vista che di lassù si godeva, con un solo salto attraversava la valle, per andare a riposarsi sotto la Rocca Sella, in un dosso chiamato "Cuna del Dià", la "Culla del Diavolo", dove ancora rimangono le impronte lasciate nella roccia dalle sue zampace.

Ma un giorno il maligno fu costretto ad andarsene via, per fare posto al tempio che il Signore voleva sorgesse sull'altura.

A dire il vero, Giovanni l'Eremita aveva pensato di iniziare la nuova costruzione sul Caprasio, sull'opposto versante della valle. Ma, ogni notte, uno stuolo di angeli e colombe trasferiva a volo sul Pirschiriano il materiale da costruzione, che durante il giorno era stato ammassato sulla vetta prescelta. E, poiché la cosa continuava a ripetersi, il santo romito, interpretando il volere del Cielo, gettò le basi dell'abbazia là, dove chiaramente gli veniva indicato che dovesse levarsi.

Quando la chiesa fu ultimata, sul finire del X secolo, fu chiamato a consacrarla il vescovo di Torino, che era a quei tempi Amizone.

Il presule trascorse la notte ad Avigliana e, nel sonno, ebbe una mirabile visione: una schiera di angeli, avvolti in un nembo di luce, scendeva a volo dall'alto, facendo corona a una bianca colomba, che andò a posarsi sulla nuova chiesa.

Al mattino, quando salì alla Sacra, il vescovo trovò l'altare pronto per il rito, con tutti i candelabri accesi, e vide il pavimento cosparso di cenere.

Comprese allora che il Signore stesso aveva voluto visitare quel santo luogo: e, con animo commosso, celebrò la messa nella chiesa già

consacrata dal Cielo.

Quel giorno era ormai molto lontano, quando sul Pirschiriano accadde un altro Mirabile evento...

Alda, la bell'Alda, come la chiamavano tutti, abitava nei pressi del convento.

A sedici anni era un fiore di grazia e di purezza, quando il conte ritornò dalla guerra, che l'aveva a lungo impegnato, con la schiera dei suoi violenti scherani.

Il suo castello, che sorgeva su un poggetto quasi di fronte alla Sacra, appena spostato a sinistra, tornò ad essere nido di prepotenze e delitti. Il solo nome del crudele signore spargeva il terrore nel contado, e le donne evitavano di uscire da sole.

Ma Alda continuava a salire ogni giorno alla badia a pregare la Vergine e l'arcangelo Michele con tutto l'ardore della sua fede innocente: ed il conte una volta la vide, mentre, radiante di bellezza, scendeva le scale dell'abbazia col suo passo leggero.

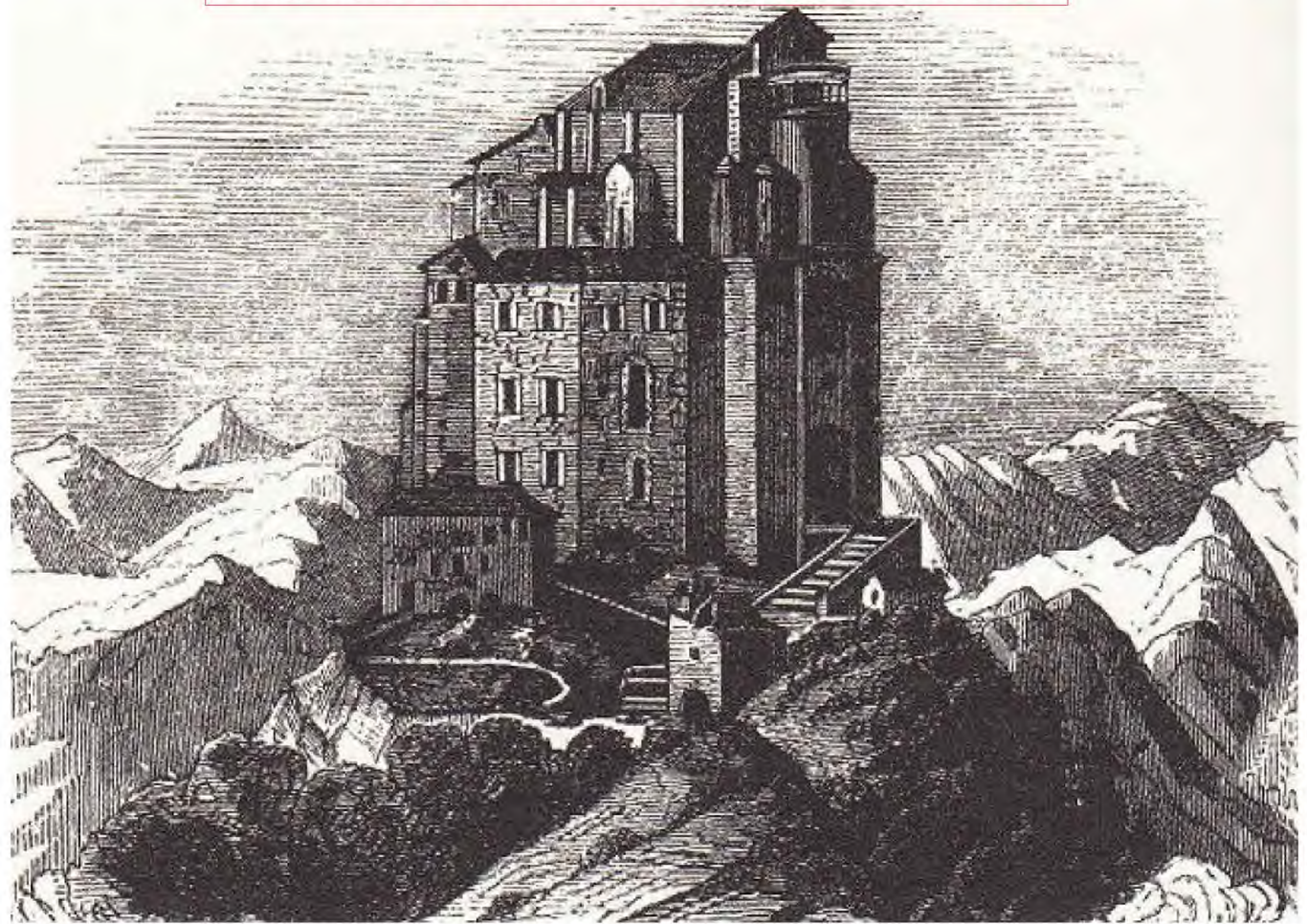
La giovinetta non fece neppure caso al cavaliere che la seguiva con lo sguardo; ma l'indomani, mentre rientrava sola dall'abituale visita al santuario, due figuri le sbarrarono il cammino.

<<Quanta fretta, bell'Alda! Su, vieni con noi: qualcuno ti vuole vedere>>, disse quello dei due che sembrava guidare la missione.

<<Non conosco nessuno, signore, che possa avere a che fare con voi>>, si schermì la fanciulla, cercando di tirar per la sua strada.

<<Qualcuno, però, conosce te, e intende offrirti ospitalità nel suo castello: ti darà vesti ricamate d'oro, e gioielli e carrozze, se tu saprai mostrarti gentile con lui>>, ribatté lo scherano con un ghigno feroce, afferrandola per il braccio.

<<Non capisco, signore. Io non ho mai cercato quello che voi dite: mi basta la capanna di mio padre, mi piacciono gli abiti



che mi cuce mia madre... Scostatevi, vi prego, lasciatemi passare!>>.

<<Sta' a sentire, orgogliosa bell'Alda>>, intervenne l'altro ribaldo, rimasto sino allora in silenzio.

<<Chi ci manda trarrà maggior piacere dal vincere la tua ritrosia che dal trovarti arrendevole e fiacca. Ha piegato ribelli, uomini e donne, ben più forti di te.>>

<<Vi supplico, nel nome del Signore...>>

Lo sgherro la lasciò andare, divertendosi come il gatto con il topo.

<<Quale Signore? Quello?>>, domandò con tono di scherno, indicando con l'indice la Chiesa. <<Non è lui che ci paga: perciò non siamo dalla parte sua!

Suvvia, bell'Alda, non facciamola lunga!>>

Ed allungò nuovamente la mano verso la fanciulla.

Con un balzo la giovinetta riuscì a sfuggirgli e si diede alla fuga, seguendo un sentiero tra le rocce.

E quei due dietro, sghignazzando, certi com'erano di avere la meglio: perché di lì si andava allo strapiombo, ed Alda si trovò ben presto stretta tra la muraglia della badia e la voragine che le si apriva sotto.

<<Non mi avrete viva>>, avvertì, mentre gl'inseguitori stavano per raggiungerla, e si lanciò nel vuoto, invocando a gran voce la Madonna e l'arcangelo Michele.

Allora avvenne il miracolo.

Sotto gli occhi increduli degli sgherri piegati sul precipizio, la bell'Alda scese dolcemente, come un fiore che ondeggi sulle ali del vento, i piedi poggiati su una nuvola bianca, le mani giunte levate verso il cielo.

Dalla più alta torre del castello anche il conte assistette al prodigio. Vide la giovane da lui perseguitata buttarsi nel baratro e toccare incolume terra; poi sentì il poggio tremare, scosso da un violento terremoto, e fu travolto dall'immane rovina che trascinò verso il piano il maniero ed i suoi scellerati abitanti, lasciandosi dietro quella larga striscia di terra

incalzata dal pericolo, aveva invocato l'aiuto della Vergine e dell'arcangelo Michele: e, tra le acclamazioni degli astanti, tornò a buttarsi nella forra.

Il suo corpo finì miseramente sulle rocce; ed un'ultima strofa si aggiunse da quel giorno alla canzone popolare:

*<<La bell'Alda inorgoglita
giù dal balzo si gettò;
sfracellata nella valle
ella allor precipitò>>.*

Le leggende della Sacra, che si vuole costruita nel 998 da San Giovanni Vincenzo, discepolo di san Romualdo, sono state ripetutamente narrate: dal D'Azeglio al Barraja, dal Carutti al Regaldi e al Prearo. Ma il motivo che ha a protagonista la bell'Alda compare in diversi racconti delle Alpi occidentali, dalle Valli Valdesi al Biellese, dove una pastorella di Oropa viene salvata nella prima caduta dalla Vergine Nera.

In alcune varianti della storia legata alla Sacra di San Michele la vicenda è ambientata all'epoca delle incursioni saracene o della discesa di Federico Barbarossa, e la fanciulla è inseguita dalla soldatesca.

Mauro Zanotto

*<<La bell'Alda perseguita
giù dal balzo si gettò
e nel fondo della valle
lieve il vento la posò>>*

si cantava tra i monti e nella piana.

Insensibilmente, giorno dopo giorno, la giovinetta incominciò a compiacersi dell'ammirazione e delle lodi e, sollecitata dalla vanità che aveva un tempo ignorato, finì per credersi creatura privilegiata dal Cielo.

Un giorno, per dare una nuova dimostrazione della benevolenza divina, seguita da numerosa folla ritornò là dove,

La coccinella e l'orso

Brunilde era una coccinella un po' strana e, anche se nel bosco tutti la conoscevano, non passava giorno che qualcuno non la criticasse per la sua generosità.

<<Scommetto che non sai l'ultima di Brunilde!>> Disse con voce bassa da spia, il fiero maggiolino.

<<Cos'ha fatto questa volta? Dimmi, dimmi, non tenermi sulle spine>> rispose il bombo, anche lui a bassa voce.

<<L'altro giorno, durante quel terribile temporale, mentre tutti noi cercavamo di ripararci e stare alla larga dai torrentelli che scorrono improvvisi nel bosco, Brunilde insisteva per avermi come suo compagno nell'attraversare la foresta dei faggi e recarci al grosso favo delle vespe!>>

<<L'ho sempre detto! Quella è matta da legare. Fare tutta quella strada per far visita a quelle pestifere!>> L'indignazione del bombo era alle stelle.

<<Questo è niente - rispose il maggiolino - la poveretta voleva andare fin là perché, pare, che il generale del favo in persona, avesse chiesto il suo aiuto>>.

<<I suoi amici!! E tu ci credi?>> Chiese stupito il bombo.

<<Conoscendola può essere vero>>.

<<Allora ci sei andato?>> Continuò a chiedere sempre più incuriosito il bombo.

<<Scherzi! Le ho detto che avevo i reumatismi e che volare tanto lontano era per me troppo doloroso>>.

<<E lei cosa ha fatto?>>

<<E' andata da sola, e da allora non l'ho più vista!>> Rispose scandalizzato il fiero maggiolino.

<<Cavoli suoi!>> Disse alzando la voce il ciccioso bombo <<Essere amici è una bella cosa, ma non esageriamo! Hai fatto bene a trovare la scusa dei reumatismi>>.

<<Beh, i dolori li ho veramente, ma è vero che ho esagerato per non andare>>.

Mentre i due si compiacevano nell'essere d'accordo a criticare la generosa coccinella, la poveretta arrivò dal cielo lentamente e si posò

sul filo d'erba vicino ai due...amici.

<<Finalmente! E' dal temporale che non ti vedo>>. Disse il maggiolino guardando il bombo con un sorrisetto.

<<Sarei arrivata prima, ma la situazione nel favo delle vespe era così grave, che ho dovuto aiutarle ad ammucciare tante foglie secche per poi darle fuoco>>.

<<Foglie secche? Darle fuoco? Ma di cosa parli, sei sicura di stare bene?>> Chiese il bombo più indignato che curioso.

<<Dovete sapere - comincio a spiegare Brunilde - che il generale mi ha mandato a chiamare, perché l'orso Gesualdo stava per avvicinarsi alla loro casa. Sapete che se Gesualdo scova un favo, per quella comunità di vespe è finita>>.

<<Poco male, cattive come sono non si meritano altro>>. Dissero insieme il maggiolino e il bombo.

<<Vorrei vedere voi al loro posto! Siete dei campioni a criticare, ma quando potete aiutare qualcuno ve la svignate sempre. Non pensate mai che un giorno anche voi potreste avere bisogno?>>

I due abbassarono gli occhi senza rispondere, così la coccinella continuò: <<E' stata una mia idea. Il fumo denso mi ha permesso di raccontare a Gesualdo la frottola del bosco in fiamme. Gli sono corso incontro, l'ho avvisato del pericolo e così ho salvato il favo>>.

Il maggiolino e il bombo avevano la bocca aperta dallo stupore e non dissero altro che:

<<E tu hai parlato con l'orso?>>

<<Sicuro, e mi ha anche ringraziato. Potevo mica non aiutare quelle poverette!>> Rispose Brunilde ai due increduli amici.

<<E ti ringrazio ancora!>> Il vocione rimbombò tra gli alberi come un tuono senza lampi.

<<Gesualdo! - gridò la coccinella - Come mai sei qui?>>

<<Te l'ho detto, per ringraziarti ancora una volta>>.

Il bombo e il maggiolino erano pietrificati sullo stelo di una margherita, in preda ad un attacco di panico.

<<Non era il caso - continuò Brunilde - se non

Sapevo già dove stava il favo.

Non ero ancora andato a deprenderlo perché non avevo abbastanza appetito. In quanto a voi due - e abbassò lo sguardo sulla margherita dove stavano aggrappati il bombo e il maggiolino - fareste meglio a chiudere quella bocca pestifera>>.

L'orso si girò verso Brunilde e prima di andarsene aggiunse: << Non te la prendere, hai fatto più di quello che dovevi, ma la legge della natura è questa!>>

Detto ciò mise a terra le zampe anteriori e lentamente sparì nel fitto del bosco.

Tanto per la cronaca, il bombo e il maggiolino sono ancora attaccati alla margherita in stato confusionale, invece la coccinella è andata ad aiutare un grillo caduto in una pozzanghera!

Sergio Vigna

ci si aiuta tra noi>>.

<<Questa volta però il mio grazie è per l'ottimo miele che mi hai fatto mangiare. Il favo era così pieno che ho la pancia che scoppia>>.

A quelle parole la povera coccinella trasalì e incredula chiese: <<Miele? Favo? Cosa dici?>>

<<Brunilde, Brunilde, credevi avessi bevuto la frottola dell'incendio? Appena te ne sei andata ho seguito il fumo e, attraversato il mucchio di foglie che bruciava, ho distrutto il favo e mi sono ingozzato di nettare. Che buonol!>>

Brunilde chinò il capo e si mise a piangere silenziosamente, mentre il bombo e il maggiolino, anche se ancora sotto choc, dissero piano: <<Lei e la sua mania di aiutare tutti, le sta bene!>>

<<Non piangere - tuonò il vocione di Gesualdo - non è colpa tua!

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

Il fascino bianco della Montagna invernale



Terre Alte

Riflessioni sull'ambiente alpino

In questo mese di febbraio e così anche lo scorso mese, come già avvenuto negli ultimi anni, si stanno riproponendo sulle nostre montagne le medesime condizioni nivologiche.

Scarsissimo innevamento nei mesi di novembre e dicembre con temperature miti anche in alta montagna rispetto alle medie storiche stagionali, determinando un suolo alpino caldo.

Una uscita con alcuni amici Uetini di fine dicembre sulle montagne della Valle Chisone si è rivelata migliore di una gita fuori porta al mare: sole caldo con primule e violette e solo il panorama autunnale tutt'attorno non ci ha permesso di illuderci di vivere una giornata primaverile!

Il mese di gennaio è stato poi contrassegnato per lo più da un scarso apporto di neve, foehn e temperature in forte riduzione si sono alternati.

Tant'è che nella nostra prima uscita di escursionismo invernale con racchette abbiamo potuto osservare creste spazzate dal vento ma anche presenza di forti accumuli di neve nei canaloni e la formazione di cornici che si sono formate sui versanti sottovento a causa del trasporto da parte del vento.

Dunque occorre prestare attenzione a muoversi su questo terreno! Il bel tempo e il caldo in pianura possono trarre in inganno in alta montagna, poiché in realtà la situazione è pericolosa, con vento forte, nubi e precipitazioni.

Un rialzo termico determinato dal foehn anche di 10-20 gradi è improvviso e può modificare le condizioni di stabilità del manto nevoso.

In questo scenario, la stagione è appena iniziata e già si contano le vittime, sciatori ed escursionisti con racchette, più o meno esperti, che, affascinati dalle prime neviccate, vengono travolti dalle valanghe.

Per rimanere sognatori rapiti dal fascino bianco della montagna invernale, occorre diventare scrupolosi organizzatori che osservano l'ambiente selvaggio della Montagna che si vuole visitare e che

considerano le probabili ed eventuali pericolosità che stanno dietro l'angolo.

Il meteo va quindi analizzato scrupolosamente, attraverso i bollettini predisposti a livello territoriale ove si intende andare al fine di adattarci a ciò che succede nella realtà non facendoci prendere troppo dall'entusiasmo.

Non solo: occorre capire le condizioni del vento, conoscere le tipologie di neve, monitorare le temperature della zona prescelta con la dovuta precauzione, anche perché in specifiche situazioni di forte vento il valore della temperatura percepita rispetto a quella reale diminuisce.

Prima di tutto però occorre definire con molta perizia la scelta della meta, il suo dislivello, le sue difficoltà in base alla classificazione del Club Alpino Svizzero, che meglio identifica e classifica le escursioni invernali in relazione non all'impegno richiesto, come la classificazione ufficiale della sentieristica estiva, ma in base alle caratteristiche del terreno.

Tant'è che se vi troverete a "battere la traccia" con 40 cm di neve fresca, fare 300 metri di dislivello, che in estate sono superabili in un'oretta circa per un medio escursionista, significa affrontare uno sforzo fisico notevole e dunque la scelta del percorso dovrà necessariamente tener conto della capacità di deambulazione magari optando per luoghi più "battuti".

A seconda se ci muoviamo in pochi o con un gruppo, la progressione dovrà tener conto sempre dell'andamento del più debole, che sui terreni invernali andrà seguito con maggior attenzione.

Così i neofiti dovranno avere una cura particolare, anche perché imparare a muoversi con le racchette seppure più semplice, in quanto più naturale che calzare gli sci ai piedi, tuttavia necessita di alcune accortezze.



La scelta dei materiali, come le calzature, le racchette e i bastoncini, un adeguato abbigliamento fanno la differenza, in particolare, in giornate invernali di brutto tempo.

Indispensabili poi gli strumenti per la sicurezza personale: per l'autosoccorso, ARTVA, pala e sonda, per l'orientamento, altimetro, bussola, cartina 1:25.000, tavoletta cristallografica e... necessariamente, la conoscenza del loro utilizzo sinergico!

Organizzare un'escursione invernale ha dunque un grande fascino ma prevede competenza ed esperienza anche perché le giornate invernali sono mediamente più corte contraddistinte da temperature fredde.

Di conseguenza, aumenta il rischio di incorrere in pericoli naturali, oggettivi e soggettivi, compromettendo la nostra capacità di orientamento.

In diverse nostre escursioni, procedendo su neve fresca, al nostro rientro le orme dei

nostri passi spariscono per lo più ricoperte dalla neve fresca o dalla neve di riporto a causa del vento.

L'esperienza e la capacità di orientamento dunque intervengono nel farci ritrovare la giusta traccia per il rientro!

Laura Spagnolini

Non esistono proprie montagne, si sa, esistono però proprie esperienze.

Sulle montagne possono salirci molti altri, ma nessuno potrà mai invadere le esperienze che sono e rimangono nostre.

Walter Bonatti

Perchè ste colere

Canto popolare del Veneto racconta in modo scherzoso le vicissitudini del marito che viene strapazzato dalla moglie, ma che alla fine lui le tende la mano per far ritornare la pace domestica.

Introdotta nel canto popolare dal Coro SAT è stato armonizzato da Bruno Bettinelli.

*Perchè ste colere, cara Bepina
perchè ritiris tu la tua manina?
Perchè mi tratis tu peggio d'un can?
Dammi, dammi la man*

*'Sti musi, sapilo, mi fan dispeto
'n angel saresti tu senza difeto.
Ma 'n angel, cara, non è tiran!
Dammi, dammi la man*

*Ma crederesti tu, col muso duro,
farmi più tenero, metermi al muro?
La sbaglieresti tu, si da cristian!
Dammi, dammi la man*



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss



Bettinelli Bruno, musicista italiano (Milano 1913 – ivi 2004).

Ha studiato al conservatorio di Milano, dove dal 1941 è stato professore.

Ha composto concerti, sinfonie ed altri lavori orchestrali, musiche vocali con o senza orchestra, musiche da camera, opere teatrali (Il pozzo e il pendolo, 1957; La smorfia, 1959; Count down, 1970).

Valter Incerpi



YouTube^{IT}

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



*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.*

Spaghetti... che passione!

Dite la verità... ma a chi non piacciono gli spaghetti?

Come è vero che non esiste un italiano che non abbia mai mangiato, almeno una volta nella vita, un piatto di spaghetti, è altrettanto vero che la maggior parte di noi buone forchette Uetine conosce poco o niente della millenaria storia di questo particolarissimo taglio di pasta.

Lo spaghetti come noi lo conosciamo nasce nella valle dell'Indo nel VI secolo a.C. come scarto di lavorazione della pasta nelle cucine del Sultano di Bahawalpur.

Inizialmente destinato all'alimentazione degli inservienti di cucina (famosa la ricetta degli spaghetti ai torsoli di mela) e privo di nome, lo spaghetti venne promosso alla dignità di pasta vera e propria quando il giovanissimo figlio del Sultano, per gioco, volle passare in rassegna le cucine. Vedendo gli scarti della pasta che venivano essiccati al sole per favorirne la conservazione, e notando quanto fossero dritti ed induriti, esclamò sorpreso: <<Ma che cosa sono ? Stanno dritti come i soldati di mio padre!>>.

In quella regione il termine per indicare un soldato era "sipah" e fin da subito fece presa nelle menti dei cuccinieri: era nato lo "spaghetti". A renderli famosi in tutta l'India pensò poi il Buddha, al quale, non riconoscendolo, il Sultano fece dono di una ciotola di "soldati" (scena mirabilmente rappresentata a bassorilievo sulla facciata nord del monastero buddhista di Kapilavastu).

Ma veniamo alla parte più importante della storia: il loro arrivo in Italia.

Sembra strano, ma fino al XIII secolo gli spaghetti rimasero confinati al bacino indo-iranico, raramente raggiungendo i confini occidentali della Persia. Ci volle un famosissimo esploratore italiano per diffonderli nell'occidente cristiano: Marco Polo.

Di ritorno dal Catai, Marco Polo fece tappa a Bandar Abbas. Ospite di un mercante turco, ebbe modo di assaggiare un prelibato piatto locale, gli spaghetti coi gamberi, e ne rimase innamorato.

Si fece pertanto dare la ricetta per la



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

preparazione della pasta, che i persiani chiamavano "spahi" (l'equivalente persiano di soldato), ed una volta tornato a Venezia si diede da fare per diffonderla.

Il nome originario, "spahi", venne adattato nella pronuncia italiana fino a diventare spaghi (da cui deriva la famosa espressione romanesca "se famo du' spaghi?"), e da lì a spaghetti (affettuoso diminutivo) il passo fu breve.

Con l'emergere poi delle teorie sul bianco mangiare e di famosissime ricette quali quella degli spaghetti cacio e pepe, si ebbe la consacrazione definitiva.

Pertanto, quando in futuro mangerete un piatto di "soldatini", che siano all'amatriciana o alla carbonara, allo scoglio o alla zingara, ricordatevi che da quel piatto più di duemila anni di storia vi guardano.

Ed ora... ai fornelli e buon appetito!

Spaghetti Cacio e Pepe

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 400 g spaghettoni n. 5
- 200 g pecorino romano semi stagionato
- Pepe da macinare
- Sale grosso (per salare l'acqua della pasta)

PREPARAZIONE

Grattugiare il pecorino romano, se possibile non finissimo

Controllare che il macinapepe sia ben pieno di pepe nero, in modo che non manchi quando serve per condire la pasta.

Preparare un tegame antiaderente molto capiente (la pasta si gira meglio) mettendo sul fondo un terzo del pecorino grattugiato.

Far cuocere gli spaghettoni in abbondante acqua salata.

Quando sono ancora molto al dente trasferirli



- Pepe nero macinato sul momento

nel tegame con il prendi spaghetti o con un ramaiolo forato, in modo che passi anche un po' d'acqua di cottura. Tenere sul fuoco la pentola con l'acqua di cottura non scolata.

Accendere il fuoco più basso che avete sotto il tegame e iniziare a mescolare bene con il cucchiaino di legno, aggiungendo alternativamente pecorino e pepe macinato e acqua di cottura in piccole quantità fino a quando si sarà formata una crema densa MA SABBIAIA attorno alla pasta (la pasta è condita quando non c'è più acqua ma solo crema sabbiaia).

Servire calda con un'ultima macinatura di pepe nero.

Spaghetti alla Carbonara

INGREDIENTI (per persona)

- Spaghetti g 100
- Tuorlo d'uovo n. 1
- Guanciale g 40
- Pecorino Romano g 25
- Olio extra vergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Tagliare il guanciale a listarelle e farlo soffriggere con un filo d'olio in una padella a fuoco basso.

Mettere su la pasta e, mentre la pasta cuoce, sbattere i tuorli d'uovo con un pizzico di sale e un mezzo cucchiaino di pecorino per persona.

Quando la pasta è cotta prendetela con il ramaiolo e mettetela nella padella con il guanciale e fatela saltare a fuoco basso.

Spegnete il fuoco, aggiungete i tuorli sbattuti e mescolate per 30-40 secondi, indi aggiungete il pecorino rimasto, mescolate e servite dando su ogni piatto una macinata di pepe nero.

Spaghettoni al Limone della Costiera Amalfitana

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 2 Limoni della costiera amalfitana
- 100 g Formaggio grana
- 20 g Prezzemolo
- 6 foglie Salvia
- ½ spicchio Aglio

- Olio extravergine di oliva
- Pepe bianco
- Sale

PREPARAZIONE

Fare un trito finissimo con il prezzemolo, l'aglio e la salvia.

Lavare bene i limoni con uno spazzolino e asciugarli.

Grattugiare la scorza dei limoni senza intaccare la parte bianca sotto la scorza

Tagliare a meta uno dei limoni e spremere il succo del secondo

Grattugiare grossolanamente il formaggio grana

Mescolare nel recipiente in cui condirete la pasta il limone grattugiato con il grana grattugiato, aggiungere mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, il succo filtrato del limone, un pizzico di sale e di pepe bianco e mescolare fino a quando è tutto ben amalgamato.

Mettere nella pentola in cui bolle l'acqua i due mezzi limoni, poi buttare gli spaghetti e cuocerli al dente.

Versare gli spaghetti nel contenitore con il condimento, aggiungere una spolverata di trito aromatico e servire caldi.

Spaghetti alle melanzane

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 400 g spaghetti di Gragnano
- 500 g melanzane
- 300 g pomodorini datterini
- 200 g mozzarella di bufala
- Uno spicchio aglio pelato
- 10 foglie basilico fresco
- 2 peperoncini interi essiccati
- Olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a cubetti e friggerle a fuoco basso fino a che sono completamente morbide.

Scolarle bene, conservando l'olio di cottura e tenerle al caldo.

Mettere in una capace padella l'olio di cottura delle melanzane, lo spicchio d'aglio, il peperoncino, i pomodorini e due pizzichi di sale.

Far cuocere a fuoco basso per 15 minuti, poi





*Spaghetti...
che passione!*

togliere l'aglio e aggiungere le foglie di basilico spezzettate, cuocere per 2 minuti mescolando poi togliere dal fuoco.

Tagliare a dadini piccolissimi la mozzarella, aggiungerla nella padella e mescolare bene, a fuoco spento, in modo che il condimento si amalgami bene.

Cuocere gli spaghetti al dente, metterli nella padella con il condimento, mescolare bene e a fondo e servire.

Mauro Zanotto



Erano gli anni 60, 65 ed io frequentavo l'istituto magistrale di una cittadina nelle Marche e venivo a trascorrere qualche giorno di vacanza a Torino e Sangano con il mio papà, nel mese d'agosto.

Le mete delle nostre gite di una giornata erano in Val Sangone: la Braida, la Sacra di San Michele, Coazze, il Selvaggio, l'Alpe Colombino...

Spesso non eravamo soli, ma in compagnia di magna Nicolina e barba Vigin, magna Maria e barba Vitu, Dante e Teresa e mia cugina Vittorina, tutti sanganesi.

Partivamo col pullman al mattino presto forniti di borse colme di frittate, salame, formaggi e frutta di stagione, pane e qualche buta stupa.

A Giaveno c'era la corriera per la Sacra, ad esempio, poi noi proseguivamo a piedi per la Braida, per riprenderla alla sera. Che spettacolo dai bastioni dell'abbazia: la Valle di Susa si snodava sonnolenta sotto di noi e i nostri sguardi ammirati si spingevano sulle cime dei monti che la sovrastavano e l'aria fina ci dava ristoro dalla calura della piana.

Verso mezzogiorno però, bando alla poesia e alle memorie storiche, tutti al funtanun a rifornirci d'acqua fresca, divorare il pranzo al sacco e nel pomeriggio sosta alla Bun'aria per qualche partita alle bocce e uno stic ciascuno.

Quando la meta era il Selvaggio, di pomeriggio assistevamo alla benedizione dei malati nel cortile del Santuario Mariano: Vittorina ed io non vedevamo l'ora di tirare qualche numero al banco di beneficenza... Avevamo quindici, sedici, diciassette anni, altro che le ragazzine d'oggi!!

L'attrazione dell'Alpe Colombino era la seggiovia che ci portava in alto, in alto dove la vista spaziava sulle vette delle Alpi che circondano la nostra bella regione. Sul piazzale c'era la gabbia dell'aquila, proprio così: stavamo un poco a guardare il rapace chiedendoci come mai fosse tenuto in cattività.

Ciò che però ricordo con vera nostalgia erano le volte in cui mio papà ed io salivamo a Coazze e mi diceva: "Andiamo a prenderci la colazione, vuoi?"

"Certamente!" E partendo dalla piazza della chiesa ci incamminavamo su per la strada in salita che allora finiva poi in mezzo ai prati. Ad un certo punto sulla sinistra c'era una salumeria dove compravamo due o tre branche 'd sautisa e poi una panetteria che ci vendeva un pane fragrante appena sfornato.

Proseguivamo il cammino e appena trovato un prato per sederci, eccoci a divorare pan e sautisa e niente 'd pi bun!

Eravamo felici con poco e contenti di stare un po' insieme.

E così la Val Sangone è nel mio cuore per tante memorie di gioventù, ma anche per numerose escursioni compiute in tempi più recenti, per diverse persone conosciute e che conosco e che la abitano tutt'ora.

Il pensatore

Anno 2011

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

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



Merenda sui prati con i famigliari negli anni 40

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 alla ricerca di una borgata sui monti di Condove

- Località di partenza: Slargo prima del ponte sul torrente Gravio sulla strada per Magnoletto mt.462
- Dislivello complessivo: mt. 525
- Tempo complessivo: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E Il tratto Ponte Gravio – Castellazzo EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 4 Bassa valle Susa – Musinè – Val Sangone – Collina di Rivoli Fraternali Editore

Le borgate montane di Condove, Mocchie in particolare, un tempo avevano molti abitanti

Ora, i residenti fissi, sono pochi; alcuni insediamenti, specie quelli posti in posizione più decentrata ed impervia, dove ancor oggi



non arriva la strada, sono stati abbandonati.

Uno di questi, Castellazzo, con molte case in rovina strette dai rovi, è situato su un boscoso poggio dove il pendio precipita sulla valle dove scorre il torrente Gravio.

Partendo da fondovalle, a queste case in totale rovina ci si può arrivare percorrendo l'impegnativo sentiero che salendo ripido nel bosco le raggiunge; più facilmente, da Mocchie per la traccia che scende al limite inferiore dei prati sul sentiero per Condove, oppure per quella che dai Giagli sale a Frassinere, facendo una piccola deviazione.

Passando per Frassinere, giunti al pilone votivo fuori la borgata Colombatti, si scende per un tratto sul soleggiato versante di valle intraprendendo poi la bellissima traccia che porta alle Trune, sul Truc Bella Guardia e a Magnoletto, borgata quest'ultima dalla quale si scende al ponte sul Gravio dove l'anello si chiude.

Il tratto iniziale, da fondovalle a Castellazzo, è riservato a escursionisti esperti, capaci cioè di muoversi in luoghi impervi, per tracce quasi inesistenti e prive di signature, mentre il lungo traverso che porta alla borgata Trune, certamente la cosa più interessante dell'intero percorso, risulta piacevolissimo sviluppandosi la traccia lungamente in piano, nel bosco, con bella vista sulla valle e sui monti dell'opposto versante.

Percorrendo la strada statale n° 24 del Monginevro in valle Susa, superata la prima rotonda che dà accesso direttamente all'abitato di Condove, si prosegue sino alla successiva.

Qui si lascia la statale seguendo l'indicazione per Mocchie. Si sale il lungo rettilineo trovando, appena dopo lo stop, l'indicazione per la borgata Magnoletto. Si prende a sinistra lasciando l'auto poco più su allo slargo che precede il ponte sul torrente Gravio nei pressi della centralina idroelettrica. Mantenendosi sul lato destro del torrente,

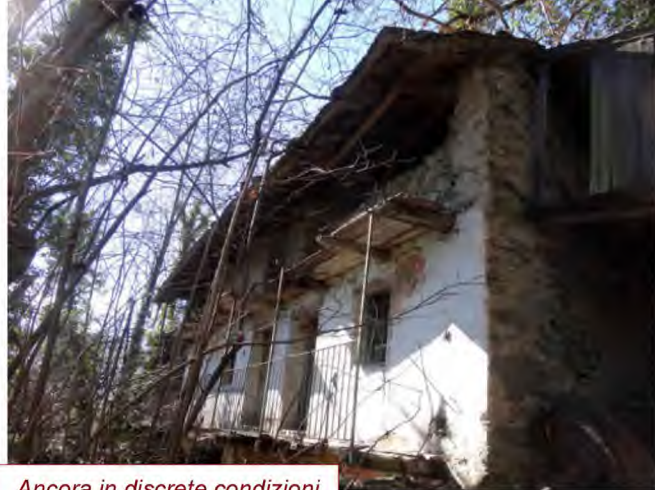
superato d'edificio della centralina idroelettrica, subito dopo si lascia la traccia che sale a raggiungere la condotta forzata per quella che prosegue in piano stando non lontana dal corso d'acqua.

Non segnata, ma sempre evidente, s'inoltra in moderata ascesa raggiungendo, più avanti, la presa di un acquedotto oltre la quale il transito si fa più impegnativo e disagiata man mano ci si addentra all'interno della stretta gola.

Tratti in piano si alternano ad altri dove si sale raggiungendo, infine, più avanti, un'altra presa d'acqua nel punto in cui il pendio si fa più ripido. Il tratto che segue, che porta all'insediamento diruto di Castellazzo, è il più impegnativo dell'intero itinerario sviluppandosi la traccia per pendii impervi e disagiati, per vaghe tracce, dove conta molto intuito ed esperienza, pur mai percorrendo sentieri pericolosi od esposti. Prestando la dovuta attenzione si possono riconoscere, di tanto in tanto, delle gialle, oramai sbiadite segnature che, individuate, aiutano a non poco nel procedere.

Sul retro della presa d'acqua si segue il braccio destro del rio percorrendo una boscosa dorsale oltre la quale si attraversa il ruscello prendendo, subito dopo, a salire un erto pendio.

Così continuando, oltre una zona sorgiva, si giunge in vista di una casa diruta al centro di quelle che un tempo erano praterie nel castagneto. Ancora salendo, se ne raggiunge un'altra, presso un diritto abete rosso, intravedendo, di poco sopra, dei muretti che,



Ancora in discrete condizioni

raggiunti, s'intuisce stringano un sentiero. Preso verso monte, subito si giunge in vista di Castellazzo, borgata da tempo abbandonata, con molte case dirute invase dai rovi che le abbracciano e le soffocano.

Un tempo qui vivevano alcune famiglie ed il posto, dato il nome, probabilmente era fortificato. Dentro di esse non è difficile scorgere i segni e i resti di una passata presenza umana.

1 ora c.ca dal ponte sul torrente Gravio.

Oltre le case si prosegue subito raggiungendo l'ampia traccia che dai Giagli sale a Frassinere, sulla quale ci s'immette nei pressi di un bel pilone votivo. Rasentando di sotto i prati e avendo ora in vista l'abitato di Mocchie, si prosegue sullo stradello che, guardato il rio Puta, si porta via via, quasi in piano, verso l'alveo del torrente Gravio, nel punto in cui sono state realizzate le opere di presa che alimentano la centralina idroelettrica a valle.

Continuando, presso il ponte sul corso d'acqua, ai resti di Martinetto dove operava un mulino ed una fucina, sulla nostra s'immette la traccia che scende sin qui da Mocchie; lasciati i ruderi, un paio di svolte in ripida ascesa consentono di raggiungere la caratteristica chiesetta della Madonna delle Grazie, col vicino pilone votivo, oltre la quale si prosegue trascurando, ad un bivio che segue, una prima traccia sulla sinistra per Sinette e poi, di poco sopra, una successiva, sempre proseguendo diritti su quella più evidente segnata di biancorosso.

Entrati nella faggeta, anche paletti con gli anelli indicano il percorso; ora ci si alza in un



Resti della presenza umana



Veduta dal Salto del Francese

ripido canalino, raggiungendo, alla sommità, la strada, che si attraversa, riprendendo il sentiero dalla parte opposta, raggiungendo più su le case e poi il piazzale antistante la chiesa di Frassinere, posto assai panoramico sui monti, sulla valle sino alla non lontana Torino.

Proseguendo, al tornante si lascia la strada per lo stradello che s'addentra rasentando le case di Vayr, terminando, più avanti, alla borgata Colombatti, mt. 987 punto più elevato dell'anello, dove spicca la bella chiesetta dedicata a S. Lucia.

1 ora e 15 minuti c.ca da Castellazzo.

Mantenendosi sulla traccia alta, si lasciano le case subito raggiungendo un pilone votivo dove si lascia sulla destra il sentiero che, percorrendo lungamente il crinale, sale alla cappella di Prarotto passando per Braide, Combe ed Airassa.

Si prosegue invece dritti e la traccia subito si porta sul versante della valle principale.

A lunghi tratti di spostamento ne seguono altri dove ci si abbassa scendendo le svolte di un assolato, boscoso pendio, raggiungendo, più in basso, un bivio dove emergono rilevanti alcuni muretti.

Sulla destra la traccia porta a Gandoglio e poi

a Borgone; invece si piega a sinistra subito affrontando il tratto più interessante dell'intero percorso: un lungo sentiero, praticamente tutto in piano, che taglia interminabile lo stesso boscoso pendio degradante a valle; più avanti, quando la vegetazione s'apre, al di sopra di estesi roccioni detti il Salto del Francese, la vista spazia sui monti dell'opposto versante, dalla Sacra alle Orsiere e ancora oltre, alla valle con i numerosi insediamenti, sino alla lontana pianura dove emerge Torino. Veramente un piacevole tratto.

Così proseguendo, superato l'insediamento diruto delle nascoste Case Civrotti, dove i terrazzamenti sono stati realizzati con alti muraglioni, finalmente si esce al tornante sulla strada che da Magnoletto sale a Frassinere passando per le Sette Strade.

Qui giunti ci si può indifferentemente portare all'insediamento delle Trune proseguendo lungo la strada che scende, oppure andando nella direzione opposta subito raggiungendo, di poco più avanti, il pilone delle Sette Strade dove si volge a destra prendendo il sentiero segnalato per Magnoletto e Condove che ugualmente porta alle Trune.

Lasciate le case, poco oltre, si stacca sulla sinistra un'ampia selciata traccia, sempre ben

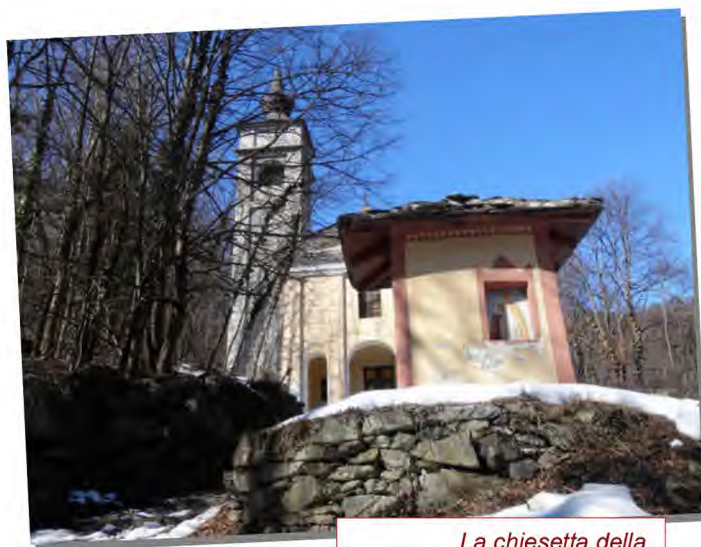
mantenuta, che si prende e attraverserà la strada più volte prima di raggiungere Magnoletto.

Di poco più avanti, tornando sulla strada ad una svolta, alla successiva ancora la si lascia scendendo le svolte che costeggiano un'estesa proprietà privata nei pressi del Truc Bella Guardia. Rasentata l'originale recinzione, oltre il cancello d'ingresso, seguendo le indicazioni, si oltrepassa un castagneto per poi intraprendere il lungo tratto di dirittura, accanto a terrazzamenti in totale abbandono, che termina alle prime case della borgata Magnoletto, che si attraversano passando accanto alla chiesetta di S. Barnaba.

Più sotto riprende la traccia, che scende costeggiando i muretti di quelli che un tempo erano coltivi, ancora uscendo sulla strada nei pressi di una casa.

Fatta la svolta, sul ciglio alcuni gradini segnano in punto in cui riprende, all'inizio assai ripida.

Più sotto, sempre stando non lontano dalla strada, un ultimo tratto quasi in piano,



*La chiesetta della
Madonna delle Grazie*

raggiunge infine le sponde del torrente Gravio, dove diventa stradello, terminando allo slargo presso il ponte, oltre una sbarra d'interdizione, dove questo anello si chiude.

2 ore e 15 minuti c.ca dai Colombatti.

Beppe Sabadini



Dalla Rocca Rossa alle Orsiere



Il cancro della pelle [melanoma e non melanoma] attualmente è il tipo più comune di cancro nelle popolazioni bianche, e la sua incidenza ha raggiunto proporzioni importanti.

Il termine “tumore cutaneo non melanoma” comprende, in particolare il carcinoma a cellule basali (BCC) e il carcinoma cutaneo a cellule squamose (SCC), che sono di gran lunga, i tumori della pelle più frequenti.

L' esposizione a radiazioni ultraviolette (UV) è il fattore di rischio più importante per SCC e BCC.

Al giorno d'oggi, il cancro della pelle è una malattia molto diffusa, soprattutto nei caucasici, e viene indotta dai raggi UV e da fattori costituzionali (tipo di pelle).

Fototipi di pelle

I fototipi di pelle che vanno dall'I al IV appartengono alla **razza caucasica**

Il fototipo V appartiene alla **razza mongolica o del Medio Oriente Asiatico**

Il fototipo VI è tipico **razza negroide dell'Africa e dell'America**

Carcinoma a cellule basali (BCC) e squamose (SCC)

Entrambi questi tipi di tumore maligno derivano dai cheratinociti epidermici, e dalle cellule basali dell'epidermide. BCC è il tumore maligno più comune nelle persone di pelle chiara; è localmente invasivo e distruttivo, ma solo raramente dà metastasi.

Secondo gli studi basati sulla popolazione, in Australia il tasso di incidenza è > 2% per BCC nei maschi e del 1% per SCC, e ci sono > 50 nuovi casi di melanoma ogni 100.000 abitanti.

Diversi tipi di BCC si possono distinguere clinicamente: nodulare, cistico, pigmentato, superficiale (multicentrico) ed ulceroso. Le varianti nodulari e cistiche sono solitamente reperite sul viso, e sono fino a 10 mm o più di diametro. L'esposizione al sole può essere un fattore causale di BCC.

Il carcinoma a cellule basali si verifica circa quattro volte più frequentemente di SCC, che

è la seconda forma più comune di cancro della pelle. Come SCC, è più comune negli uomini che nelle donne. SCC ha un comportamento aggressivo e metastatizza; nasce quasi sempre da lesioni precancerose, quali la cheratosi attinica, aree squamose brunastre o rossastre, a volte associate ad infiammazione, di pochi millimetri di diametro e con superficie ruvida che si localizza su siti esposti al sole, in genere mani, avambracci, viso e cuoio capelluto.

BCC e SCC possono essere associati con altre lesioni causate dal sole come teleangectasie, pigmentazione irregolare, elastosi solare o atrofia cutanea.

All'interno delle popolazioni di origine europea, l'incidenza di SCC è più bassa nei soggetti con pelli più scure (pelle Mediterraneo tipo). In Australia e negli Stati Uniti, l'incidenza di SCC aumenta con la vicinanza all'equatore. Un fattore decisivo per lo sviluppo di SCC è l'esposizione UV in vita cumulativa, oltre a radiazioni ionizzanti, esposizione al catrame e altre sostanze cancerogene, il fumo, il DNA difetti di riparazione (xeroderma pigmentoso quali) e / o immunosoppressione.

La radiazione UV è anche il fattore eziologico più potente per BCC, ma i suoi effetti sono meno evidenti rispetto a SCC.

La radiazione ultravioletta è la causa più importante di invecchiamento della pelle e di cancro della pelle. Essa provoca foto-danneggiamento cutaneo cronico.

Gli effetti cancerogeni delle radiazioni UV sulla pelle e sugli occhi sono ben documentati.

Radiazioni UV agiscono come cancerogeno sia direttamente, inducendo danno cellulare (mutazioni del DNA), e indirettamente, inducendo immunosoppressione (soppressione dei linfociti T). Ciò dà luogo a mutazioni nei cheratinociti e quindi di trasformazione neoplastica.



La radiazione ultravioletta B provoca un danno diretto al DNA e RNA, gli ultravioletti A (315-400 nm) sono meno mutageni di UVB, e causano danno al DNA indiretto attraverso uno stress foto-ossidativo.

I raggi UVA, che penetrano più in profondità nella pelle, rinforzano gli effetti cancerogeni dei raggi UVB, causando invecchiamento e immunosoppressione. In questo modo, sia UVB e UVA sono coinvolti nello sviluppo del cancro della pelle.

Melanoma cutaneo

E' un tumore che deriva dalla trasformazione tumorale dei **melanociti**, alcune delle cellule che formano la pelle. La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo ed è formata da tre strati: l'epidermide, il derma e il tessuto sottocutaneo o grasso.

I melanociti fanno parte, insieme ai cheratinociti, dell'epidermide e hanno il compito di produrre melanina, un pigmento che protegge dagli effetti dannosi dei raggi solari.

In condizioni normali i melanociti possono dar luogo ad agglomerati scuri visibili sulla superficie della pelle e noti come **nei** (nevi è il termine medico).

E' noto da molto tempo che la radiazione solare in ambiente montano è molto più ricca di radiazione ultravioletta rispetto alle zone di

pianura, sia per la grande limpidezza e luminosità del cielo, sia anche per il fatto che lo smog arriva fino all'altezza dello strato di inversione, di norma sui 300 m. durante la stagione invernale, tra i 600 e gli 800 m. nelle altre stagioni.

Protezione della pelle e degli occhi in montagna

Per quanto riguarda i rischi della radiazione solare in montagna, organo più colpito si rivela in modo quasi specifico la pelle.

Esistono vari tipi di pelle e pertanto, anche in montagna è necessario usare provvedimenti protettivi, come creme adatte per ogni tipo di pelle, per evitare noiose scottature, a volte perfino di terzo grado.

E' necessario infatti ricordare che la radiazione solare in montagna, in modo particolare quella a più corta lunghezza d'onda e sopra i 2000 m., è molto intensa e superiore anche a quella del mare aperto. Si avverte meno, perché la temperatura è molto più bassa, ma brucia in modo molto più veloce.

E' utile ricordare anche che il sole esplica sulla cute una buona funzione sebo-regolatrice agendo come desquamante e favorendo la purificazione della pelle.

Il sole di montagna, come quello di mare aperto, è molto utile nella psoriasi, anche se la sua azione è ancora in parte sconosciuta; meno nella vitiligine e negli eczemi.

Ma la radiazione solare intensa e prolungata produce un anticipato invecchiamento della pelle e, soprattutto al di sopra dei 3000 m, favorisce la produzione di epitelomi e melanomi oppure riattiva quelli silenti.

E' necessario a questo punto ricordare che, in modo particolare sopra i 1500 m., bisogna proteggere, oltre la pelle, anche gli occhi, per evitare noiose cheratiti e congiuntiviti, specialmente in presenza di terreno innevato, il quale riflette in modo molto elevato la luce solare.

Per esposizioni molto prolungate si ipotizza anche un danno al cristallino, con formazione di cataratta precoce. Per ottenere una buona protezione si devono usare lenti scure di ottima qualità, perché gli occhiali scuri comunemente usati, pur riducendo le radiazioni visibili dal 40 al 60%, dilatano la pupilla. In questo modo le radiazioni ultraviolette, che non sono attenuate dalle lenti scure comuni, addirittura entrano nell'occhio in misura maggiore, alterando cristallino e retina.

Lenti di ottima qualità invece fermano, in modo molto buono, le radiazioni nel campo dell'ultravioletto e lasciano passare le visibili, che non portano alcun danno.

Da qualche anno sono diventati di moda occhialini di cartone che possono essere utilizzati in modo veramente proficuo, ma



che di norma sono poco accetti dal punto di vista estetico, perché lasciano un ampio alone bianco intorno agli occhi, con epidermide non sufficientemente abbronzata come quella del viso.

Nicoletta Sveva Pipitone Federico

Colore	Occhi	Pelle	Comportamento della pelle al sole	Fototipo
Biondo-rossi	Chiari	Molto chiara con efelidi	Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente	I
Biondi o castano chiari	Chiari	Chiara spesso con efelidi	Presenza abituale di eritema: ci si abbronzava qualche volta	II
Castani	Chiari o scuri	Bruno-chiara	Presenza eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente	III
Castano scuro o neri	Scuri	Da olivastra a scura	Presenza eritema raramente; ci si abbronzava sempre	IV
Neri	—	Bruno-olivastra	Si è naturalmente abbronzati	V
Neri	—	Nera	Si è sempre abbronzati	VI



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)

ABBINAMENTI CON CAMBIO

















Attraverso cambi di vocale o consonante, collegare il nome di ciascun oggetto della colonna A con uno della colonna C, passando attraverso uno della colonna B (es.: regno – ragno – bagno).
Nella colonna centrale resteranno 4 oggetti le cui iniziali formeranno il nome di uno strumento indispensabile per chi pratica l'escursionismo invernale.



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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

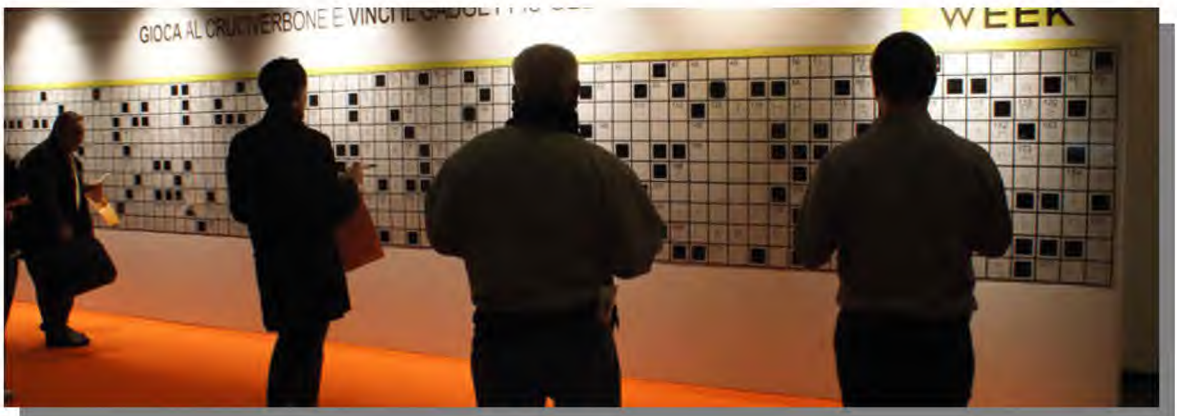


ORIZZONTALI:

1. Chi ripudia la propria religione
8. Insetti con il pungiglione
11. Regolare la bilancia
12. Città nella regione della Borgogna
14. La tesse il romanziere
15. Lilians regista televisiva e cinematografica italiana
16. Quasi unico
17. Inflessione tipica dei dialetti
18. Imposta Comunale sugli Immobili
19. La ritrova l'evaso
20. Estremo disordine, grande confusione
22. Il nome del regista Bolognini
24. Una congiunzione eufonica
25. Risalito alla superficie dell'acqua
27. Simbolo del millilitro
28. Consueto, solito
30. Fratello di Giacobbe
32. Intontito, frastornato
34. Campeador eroe spagnolo
35. L'ultimo affluente del fiume Po
36. Ne sono ghiotti gli orsi
38. Un pesce pregiato
39. Piccolo spazio pubblicitario
40. Segue bis
41. Togliere il pane dal luogo di cottura.

VERTICALI:

1. Donna che calca il palcoscenico
2. Lanciare da un aeromobile con un dispositivo che... rallenta
3. Il disco per la sosta
4. Un'isola greca dell'Egeo orientale
5. Fra
6. Frase senza consonanti
7. Un noto conduttore televisivo
8. La pianta del capitello corinzio
9. Un'isola situata nel Golfo di Gaeta
10. Delfino di fiume
13. Filosofo e scienziato arabo nato a Cordova
15. Una forma di spettacolo comico
17. Oggetto testimonianza di un'epoca passata
21. Georges pittore francese pioniere del movimento puntinista
23. Sfuggire alla sorveglianza
26. La moderna Chennai
27. Norman scrittore statunitense appartenente alla Beat Generation
29. Consente la localizzazione di corpi immersi
31. Lo sfondo del teatro durante la rappresentazione
32. Riflettore che proietta il fascio luminoso in una zona molto ristretta
33. Il nome di Sharif
37. Un affluente del Danubio
39. Sigla di Bologna.



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	

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

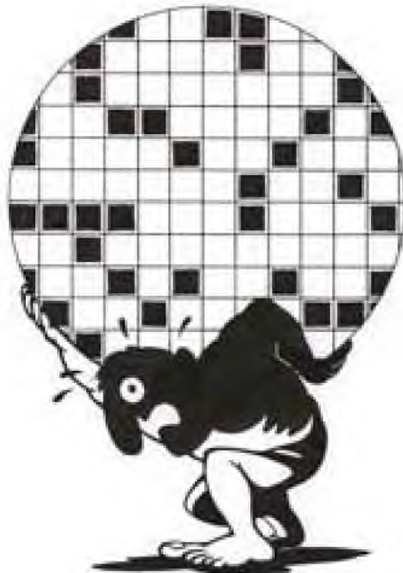


ORIZZONTALI:

- 2 L'inferno dei pagani
- 4 Può essere intera
- 8 Portarono doni a Gesù
- 10 Una tragica via di Roma
- 11 Direttore sportivo
- 12 Risponde sempre quando c'è
- 13 Lo chiede il pentito
- 15 Rovigo
- 16 Antico simbolo celtico
- 17 Non sbaglia mai
- 19 Ordinò la strage degli Ugonotti
- 21 Vecchia marca di sigarette italiane
- 22 Il mulo le ha dispari
- 23 Fa piacere averli e goderseli
- 24 Compongono una tenda
- 25 Ama le profondità
- 26 Un possessivo
- 27 Estensioni agrarie
- 29 Può essere dolente
- 31 Mare italiano
- 32 Sfortuna, scarogna
- 35 Un niente francese
- 36 La prima persona
- 37 La sua nomenclatura è Armoracia
Rusticana
- 38 Lecce

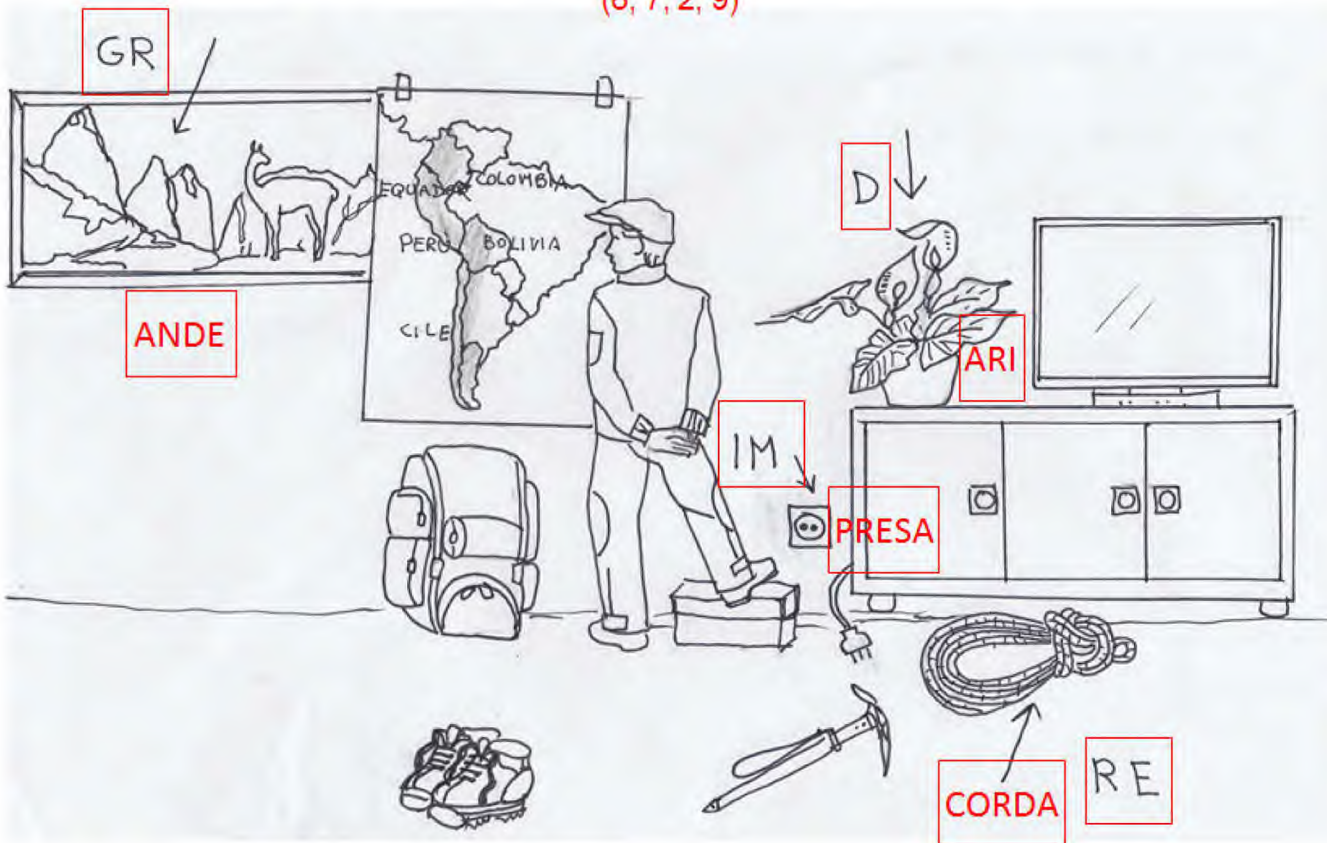
VERTICALI:

- 1 Un radiocronista indimenticabile
- 2 C'è quello della bussola e della bilancia
- 3 Un giorno più breve
- 4 Viene nominato dal Papa
- 5 Hanno perso le forze
- 6 Quelli d'oro furono conati a Firenze
- 7 Il più bello della mitologia
- 9 La cima più alta del continente americano
- 10 Dispregiativo medievale
- 13 Fuoriesce dal caricatore
- 14 Una forma di affitto
- 16 Benvoluti, amati
- 18 Sostengono con intransigenza
- 20 Antico nome della Gran Bretagna
- 21 Si usano nella moda e in decorazione
- 22 Giocatore colombiano dell'Udinese
- 25 Stanno bene
- 28 Segno zodiacale
- 30 Segue il bis
- 33 Le consonanti dell'alfa
- 34 Coppia d'assi



Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

REBUS
(6, 7, 2, 9)



Soluzione:

GR.ANDE IM.PRESAD.ARI CORDA.RE = GRANDE IMPRESADARICORDARE



1	S	T	I	L	E	★ CAI 150 1901-1978	6	R	A	D	A	R	★ CAI 150 1901-1978		
11	A	R	N	E	S	★ CAI 150 1901-1978	12	★ CAI 150 1901-1978	13	S	A	L	A	M	
15	L	I	C	E	A	L	E	★ CAI 150 1901-1978	16	★ CAI 150 1901-1978	17	N	A	S	A
18	I	T	★ CAI 150 1901-1978	19	G	O	N	★ CAI 150 1901-1978	20	★ CAI 150 1901-1978	21	B	O	Y	
22	N	O	★ CAI 150 1901-1978	23	P	O	R	T	★ CAI 150 1901-1978	24	I	N	A	I	A
★ CAI 150 1901-1978	25	★ CAI 150 1901-1978	26	★ CAI 150 1901-1978	27	★ CAI 150 1901-1978	28	★ CAI 150 1901-1978	29	★ CAI 150 1901-1978	30	★ CAI 150 1901-1978			
★ CAI 150 1901-1978	31	S	E	R	A	O	★ CAI 150 1901-1978	32	★ CAI 150 1901-1978	33	★ CAI 150 1901-1978	34	★ CAI 150 1901-1978		
★ CAI 150 1901-1978	35	★ CAI 150 1901-1978	36	★ CAI 150 1901-1978	37	★ CAI 150 1901-1978	38	★ CAI 150 1901-1978	39	★ CAI 150 1901-1978	40	★ CAI 150 1901-1978			
★ CAI 150 1901-1978	41	A	N	C	I	A	★ CAI 150 1901-1978	42	★ CAI 150 1901-1978	43	★ CAI 150 1901-1978	44	★ CAI 150 1901-1978		
★ CAI 150 1901-1978	45	★ CAI 150 1901-1978	46	★ CAI 150 1901-1978	47	★ CAI 150 1901-1978	48	★ CAI 150 1901-1978	49	★ CAI 150 1901-1978	50	★ CAI 150 1901-1978			



1	U	N	O	█	4	G	E	N	E	R	O	S	I
█	11	S	C	A	L	M	A	N	A	T	E	█	
13	█	14	A	V	I	E	R	I	█	15	T	R	A
17	18	█	V	█	█	█	19	N	O	E	L		
20	█	21	█	22	█	23	24	█	█	█	█		
25	█	█	█	█	█	█	26	27	█	28	█		
29	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█		
30	█	█	█	█	█	█	█	█	█	31	█		
█	32	█	█	█	█	█	█	33	█	█	█		
34	█	█	█	█	█	35	█	36	█	█	█		
37	█	█	█	█	█	38	█	█	39	█	█		
█	40	█	█	█	█	41	█	█	█	█	█		





A Madonna Candelora dell'inverno sèmo fòra

Il 2 Febbraio si festeggia per i Cristiani la "Candelora", ovvero la festa che celebra il ricordo della presentazione di Gesù al Tempio, quaranta giorni dopo la sua nascita.

Viene così definita perché in questa data si benedicono le candele, simbolo di Cristo "luce per illuminare le genti", come il bambino Gesù venne chiamato dal vecchio Simeone al momento appunto della presentazione al Tempio di Gerusalemme, che era prescritta dalla Legge giudaica per i primogeniti maschi.

Una data che nella tradizione popolare abbonda di proverbi e che a detta di molti ci permette di ipotizzare come evolverà la seconda parte della stagione fredda.

Tra i detti più sentiti e citati sulla "candelora" primeggia il seguente: *"Madonna della Candelora dell'inverno sèmo fòra ma se piove o tira vento, de l'inverno semo ancora dentro"*.

In sostanza, sulla base di questa tradizione, la Candelora sancirebbe la fine dell'inverno, ma se il tempo è brutto allora l'inverno durerà un altro mese almeno.

Detto questo cari Uetini, staremo a vedere che cosa il mese di febbraio ci riserverà!

Intanto il mese di gennaio un po' di neve ce l'ha concessa e sono partiti il corso di Sci di Fondo e il programma di Escursionismo invernale con le ciaspole.

Ed in questo mese:

- nell'ambito del 37° Corso di Sci di Fondo e Skating, il **7 febbraio** si terrà la 3° lezione del corso a Torgnon in Valtournenche, il **21 febbraio** la 4° Lezione del corso a Chiusa Pesio ed il **27 e 28 febbraio** la gita sociale in notturna in Val Troncea con pernottamento presso l'omonimo rifugio di fondo valle
- mentre nell'ambito del programma di Escursionismo Invernale, il **13 e 14 febbraio** ci sarà una bellissima gita in Valle Stura con pernottamento presso il rifugio Paraloup e attraversamento dei colli della Gorgia e Roccasson ed il **28 febbraio** la salita al Monte Giobert sopra Preit di Canosio in Valle Maira

Cosa dire quindi di più?

Che la UET vi aspetta tutti sui terreni innevati delle nostre bellissime montagne con tanta voglia di sciare, di ciaspolare, di vivere intensamente la montagna tutti insieme!

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.



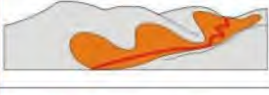


Qualora si raggiunga un adeguato numero di partecipanti potrà essere utilizzato il pullman, in caso contrario i mezzi personali.

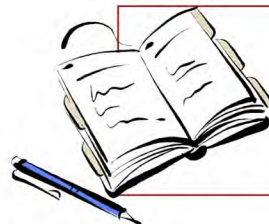
L'orario di partenza sarà scrupolosamente rispettato, pertanto non sono ammessi ritardi.

ATTREZZATURE

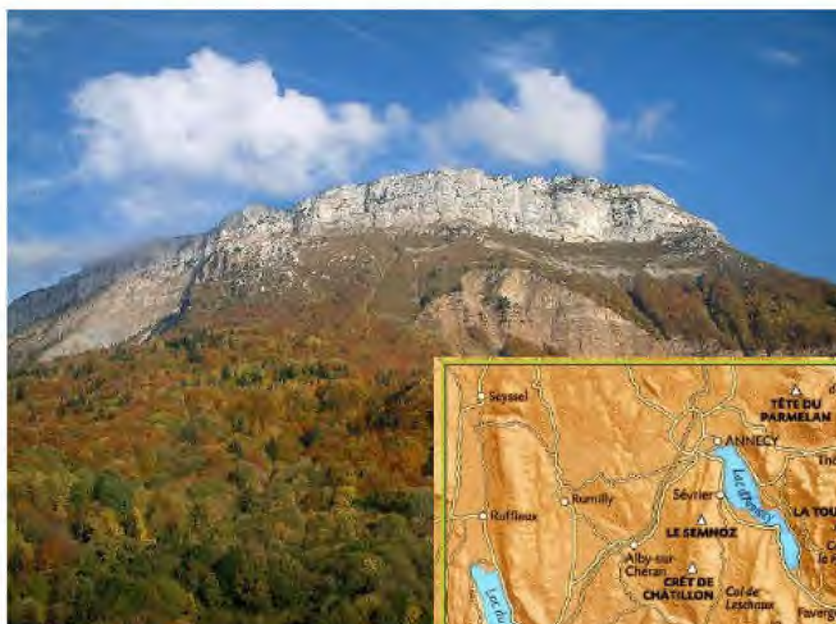
Per la partecipazione alle gite sociali è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale.

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



TREKKING 2016 – dal 1 al 6 agosto 2016
PARCO NATURALE REGIONALE DEL MASSICCIO DEI BAUGES



Il Massiccio dei Bauges è dal 1995 parco naturale regionale e dal 2011 è stato riconosciuto a livello internazionale Geopark sostenuto dall'UNESCO per il suo patrimonio geologico straordinario di grotte, gole, risorgive.

Per lo svolgimento del trekking si intende raggiungere Chambéry da Torino in treno e da qui con pullman pervenire a La Feclaz, prima tappa.

Il percorso, di massima, è ad anello: ci vedrà impegnati a proseguire verso la seconda tappa a Arith, quindi raggiungeremo la terza tappa Bellecombe-en-Bouges. Ulteriore tappa Jarsy, quindi Aillon Station e infine Aillon Le Jeune.

Il rientro avverrà in treno nuovamente da Chambéry e da qui a Torino.

Per i costi, le sistemazioni e gli ulteriori dettagli si rinvia al termine del mese di febbraio 2016. Disponibilità 20-25 posti.

L'Organizzazione UET

per informazioni: Giuseppe tel. 3397684218 – Laura tel. 3288414678

IL MONVISO

(Impressioni di paesaggio).

Quasi da ogni parte del piano e da ogni vetta di collina della regione piemontese, l'abitante della valle del Po può scorgere la piramide maestosa d'onde esso sgorga.

Anche il Viso, come altri monti, è ispiratore; e potrebbe forse non esserlo? — Quella vetta che si estolle sublime fra le Marittime e le Cozie, sovrachiando entrambe le catene di un bel tratto, e conficcando il suo cuspide ora nell'azzurro del cielo, ora in seno alle nubi, è troppo suggestivo spettacolo perchè l'animo rimanga freddo, e muta la lira del poeta.

Coloro che hanno avvicinato assai, e meglio quelli che hanno dato la scalata al Colosso, fanno testimonianza della austerità delle sue pendici. Non solo esso si presenta scosceso e sassoso, ma ben anche minaccioso di frane; epperò, sebbene i domatori del monte si annoverino oramai a centinaia, esso serba fama di poco trattabile e conta invero parecchie vittime.

Ma volgendo una pagina a ritroso, e ritornando alle impressioni di coloro che si accontentarono di avvicinare il gigante, di palpare i larghi brandelli del manto diacciato che si stendono tuttavia sulle sue membra inferiori, contemplare i dirupi e gli intagli delle varie costiere che rapidamente divallano dall'imo vertice, ritroviamo che costoro riconoscono in lui un essere arcigno. Se fosse lecito un paragone biblico, diremmo che questo enorme sasso personifica il Precursore.

Invero, fra i monti, costui che si innalza quasi ai 4000 metri fra altri che, sì e no, toccano i 3000; costui, che sorveglia il mare dal limitare delle Alpi Cozie, è degno precursore dei pinacoli delle Pennine, che dai 4000 appunto elevansi di repente quasi ai 5000.

Ma quand'anche si voglia dare figura umana alle cose, anima ai monti, se l'uomo che ha contemplato i lastroni scabri e nudi, i cumuli formidabili e disordinati di breccie, lo specchio livido dei laghi senza emuntorio e senza orlo di erbe sul margine frastagliato; se costui visse alcune ore da solo a solo col monte, mentre un nugolo denso non solo occulta l'orizzonte sterminato, ma avvolge tutto, ora di tenebra opaca,



Color seppia Cartoline dal nostro passato

da *L'Escursionista* del 23 febbraio 1900
"IL MONVISO"
(Impressioni di paesaggio)

riflessioni "romantiche" sulla vetta più importante
del Piemonte,
scritte da Adriano Fiesco Lavagnino



ora di incerta trasparenza che rende paurosi anche i profili innocui dei macigni più vicini; mentre l'assoluto silenzio tratto tratto si alterna collo scrosciare sinistro di frane che rovinano; se costui, dico, si raccoglie colla mente e pensa alle polle cristalline che zampillano più in basso, al molle verde smaltato di fiori che riveste il dosso tondeggiante dei poggi minori; se costui spazia collo sguardo scrutatore sull'ampio piano ricco di messi, diviso e suddiviso da innumeri messi di pioppi, di salici e di ontani; se presta ascolto al rullio delle turbine di cui si giova l'industria per produrre, egli scorge e comprende quanto di dolce, di buono e paterno sta ascoso nell'arcigna apparenza del monte, che tanti tesori prepara senza gustarli, mentre altri li adopera e consuma senza fatica.

Questi meriti sono patrimonio indiviso dei monti eccelsi tutti, e, fra le cose paesane, dell'intera corona che cinge Italia e versa fiumi nei suoi mari; ma io parlai del Monviso, perchè esso è padre del fiume nostro maggiore, il Po.

ADRIANO FIESCO LAVAGNINO.

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

noi aspettiamo proprio TE !



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

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

*Scrivici alla casella email
uetcaitorino@gmail.com*

seguici su  

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

febbraio 2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013