



# I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

maggio 2016

*compie 3 Anni... Auguri!*

## La danza del serpente

escursionando tra Riomaggiore e Portonevere

## 2016: anno dei Cammini

un grande progetto per la valorizzazione dei percorsi a piedi

## La guerra vissuta da una famiglia Piossaschese: la mia

quando calavano le tenebre, incominciava l'incubo

## Un anello in val Pellice da Lusernetta al Montoso

i viaggi del nostro "Marco Polo"

## Alle Sorgenti del Po

da l'Escursionista del 24 agosto 1901

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



segui su



Anno 4 - Numero 34/2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013





## *Una piacevole sorpresa sul mio territorio*

La scorsa settimana andando a fare la spesa in una piccola latteria che produce formaggi di capra, una piccola azienda a conduzione familiare, non trovo la solita signora ma due ragazze molto giovani, forse con meno di 20 anni, sorridenti e molto disponibili che mi spiegano le varie forme di formaggio e la loro stagionatura.

Chiedo chi fa queste belle tome e la più giovane mi dice che è lei ad interessarsi delle tome, mentre l'altra ragazza che è sua cugina, si occupa dello yogurt e di altre cose. Chiedo allora, chi è il giovane, sempre gentile, che il giovedì pomeriggio mette il banco al mercato dei contadini dove risiedo e mi sento rispondere che è suo fratello, che, insieme al padre, si occupa degli animali. Vedo poi dei gelati, secondo alcuni conoscenti molto buoni, e mi dicono che è lo zio a lavorarli.

Tutta la famiglia è occupata con questa attività ma quello che più mi sorprende è vedere questi giovani così impegnati in questi lavori. Parrebbe quindi smentita l'opinione, abbastanza diffusa, che i giovani siano poco inclini a dedicarsi a quelle tipologie di lavoro che richiedono molta manualità.

Partecipando poi ad una conferenza in Valchiusella sul cibo, dal titolo "Economia e benessere di un territorio – Orientamenti e opportunità per l'agricoltura familiare sostenibile" emergono altre sorprese.

Oltre alle autorità della zona e al rappresentante della Regione Piemonte, sono presenti alcuni imprenditori agricoli della valle. Da una indagine fatta nella parte alta della Valchiusella, risultano infatti presenti più di 50 imprese a conduzione familiare. Questa rappresentanza di imprenditori agricoli è tutta composta da donne, di differente età, alle quali è stato chiesto in cosa consistesse il loro lavoro.

La più donna anziana, età circa 55/60 anni, racconta che ha una piccola stalla che accudisce in modo tradizionale ovvero pulendola, falciando l'erba nei prati di sua proprietà per il fieno, raccogliendo le foglie per la lettiera degli animali, mungendo le mucche e facendo il formaggio (tometta fresca e stagionata) che vende direttamente o ai negozi. Se il fieno non è sufficiente lo acquista in pianura, ma prima di somministrarlo alle mucche disfa le balle e lo fa arieggiare scuotendolo per separarlo dall'eventuale terriccio e renderlo più pulito. Le viene chiesto se non pensa mai di abbandonare il suo lavoro e la sua risposta è che a volte, alla sera, durante gli ultimi lavori nella stalla parla con le sue mucche esprimendo ad alta voce il proposito di volerle vendere tutte, ma poi, al mattino successivo, si ritrova a riprendere il suo solito lavoro.

Un'altra ragazza più giovane, racconta che i suoi famigliari allevavano cavalli da trotto, poi, una volta mancato il padre, lei ha proseguito l'attività di allevamento; ora cerca di diversificare l'attività e si è associata con un'altra ragazza che possiede dei terreni ed insieme hanno iniziato ad allevare capre.

Racconta anche delle difficoltà incontrate durante l'allevamento dei primi capretti

allattati con il biberon. Coltiva una grande aspirazione: aprire la sua casa ai visitatori e far vedere loro il suo lavoro.

La sorpresa più grande arriva da una ragazza di 18 anni che già da bambina desiderava fare la contadina "da grande"; racconta che a 15 anni stava tutta l'estate in alpeggio a lavorare con i margari.

Ora si è messa in proprio e prosegue l'attività dei nonni; porta gli animali in alpeggio e presso la sua azienda sono stati portati in visita gli studenti dell'Università del Gusto.

Certo questo è un lavoro che non concede soste, non ci sono mai giorni di riposo, perché gli animali devono sempre essere accuditi e la campagna non riposa mai neppure in inverno.

Queste sono persone coraggiose che non risparmiano la fatica e portano avanti aziende familiari avviate da nonni o padri.

Qui in valle tutti affermano che la filosofia di Adriano Olivetti che credette nell'importanza di non "sradicare" l'operaio dalla sua terra, in modo da consentire alle attività familiari contadine di sopravvivere, fu saggia e socialmente (oltre che economicamente) positiva per l'intero territorio canavesano. E una menzione particolare va data alle donne che, in assenza degli uomini impegnati a lavorare in fabbrica, seppero assumersi oltre agli oneri della conduzione della casa anche la fatica dei lavori delle attività agricole.

Come si può constatare, nelle valli, il lavoro agricolo è quasi sempre stato a carico delle donne e le giovani di oggi, che continuano le attività delle generazioni precedenti, ne sono la conferma.

I giovani che per loro iniziativa portano avanti le attività tradizionali presenti nelle valli come la Valchiusella hanno il merito di aver compreso quanto importante fosse mantenere vive queste attività senza le quali non potremmo avere prodotti di così alta qualità con tutti i benefici che ne derivano: sul piano della salute, della conservazione e presidio dell'ambiente e delle opportunità di lavoro.

Insomma... proprio una piacevole sorpresa scoprire queste cose sul mio territorio!



Sezione di Torino



**Domenica Biolatto**





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 4 – Numero 34/2016  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)  
Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)  
Facebook : unione escursionisti torino  
Facebook : L'Escursionista

## Sommario maggio 2016

Una piacevole sorpresa sul mio territorio	02
La danza del serpente	05
Barabbin	10
Quarto e Quinto	12
2016: anno dei Cammini	17
El grileto e la formicola	19
Il Pane, com'era	21
La guerra vissuta da una famiglia Piosaschese: la mia	24
Un anello in val Pellice da Lusernetta al Montoso	27
Arnica montana: l'aiuto di primo soccorso per tutti!	31
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	33
Strizzacervello	34
Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore	41
Programma Attività Sociali 2016	43
7° Corso di Alpinismo Giovanile	45
Trekking 2016 nel Massiccio del Bauges	46
Presentazione del libro "Trabant 89"	47
Il rifugio Toesca è aperto	48
Alle Sorgenti del Po (da l'Escursionista del 24 agosto 1901)	49



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

[uetcaitorino@gmail.com](mailto:uetcaitorino@gmail.com)



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



### *La danza del serpente*

Ci siamo! Finalmente è arrivato il giorno della mia attesissima gita a Portovenere!

Tutto incominciò l'estate scorsa quando mi venne chiesto dalla Luisella di organizzare una bella gita primaverile in Liguria per l'apertura della stagione escursionistica dell'anno successivo.

Bene, devo dire che fin da subito le idee non mi mancarono, la Liguria tutta è territorio per bellissime e suggestive escursioni, da Levante a Ponente, zona quest'ultima in cui mi reco e vivo tutte le volte che i miei impegni di lavoro me lo consentono.

Quindi cosa scegliere? La tentazione non nascondo fu quella di "approfondire" ancora una volta la mia conoscenza del territorio ponentino ma poi le Cinque Terre mi affiorarono dai ricordi mediamente lontani della mia memoria.

Perché non andare quindi proprio lì? E perché non proporre in successione, anno dopo anno, tutto l'attraversamento delle Cinque Terre, da quella perla che è Portovenere (anche se propriamente alle Cinque Terre non appartiene) fino ad arrivare a Monte Rosso al Mare?

L'idea era troppo accattivante per non essere tradotta in qualcosa di concreto e così la mia penna incominciò a relazionare pezzo dopo pezzo tutto questo lunghissimo percorso il cui primo tratto, la "Cinque Terre Release 1.0 – da Portovenere a Riomaggiore" sarebbe stata la prima bellissima escursione da proporre agli Uetini nel 2016.

Inutile dire che l'idea venne subito accolta ed approvata da Luisella e dalla Commissione dell'Escursionismo estivo, decisamente a pieni voti.

Ma arriviamo ai giorni nostri.

Passati i lunghi e grigi (anche se non particolarmente nevosi) mesi invernali, è tempo ora di concretizzare quanto promesso all'Unione Escursionisti Torino con l'uscita del calendario attività sociali per il 2016.

Risulta chiaro fin da subito che organizzare e condurre una gita su un territorio così bello ma al tempo stesso così lontano da Torino, significherà gestire qualche complessità in più rispetto ad una proposta di attività sulle nostre valli Torinesi o Cuneesi.

E non vi è neppure dubbio sul fatto che al di là della chiarezza dei tanti manuali escursionistici che descrivono questo attraversamento con dovizia di particolari, una ricognizione sul posto sarà d'obbligo.

E così, se da un lato parte la "macchina" logistica intenta a raccogliere preventivi per il trasferimento in autopullman, preparare il programma di dettaglio con relativa scheda e la serata di presentazione della gita al Monte dei Cappuccini programmata per il 15 aprile, dall'altro si organizza una "squadra di esploratori" che si rechi sul territorio per verificare di persona il percorso (facendolo), il grado di difficoltà, gli eventuali punti intermedi di rifornimento acqua e *last but not least*, i tempi di percorrenza ragionevolmente

necessari ad un gruppo peraltro anche numeroso di escursionisti per fare l'intero percorso da Riomaggiore a Portovenere.

La squadra di esploratori mi vede quindi partecipare (come esponente UET) insieme ad Andrea ed Alessandro, due disponibilissimi accompagnatori del Gruppo Giovanile del CAI Sezione Torino con il quale da anni la UET organizza congiuntamente l'uscita escursionistica primaverile sul territorio ligure.

Data programmata per la "ricognizione" il 2 aprile, una bellissima giornata di sole (ma senza esagerare, per fortuna) trascorsa percorrendo le tre arterie sentieristiche (sentieri 3, 3A e 1) che sul lunghissimo crinale costiero che separa Riomaggiore da Portovenere comportano uno sviluppo complessivo di 500 metri di dislivello (in positivo ed in negativo) e poco meno di 13 chilometri di percorso.

La verifica del percorso fatta il 2 aprile si dimostrerà poi estremamente utile: il tracciato



sentieristico sempre chiarissimo e ottimamente segnalato (un po' tutti i Comuni costieri della Liguria hanno in effetti investito molto sulla tutela e valorizzazione del territorio e nell'attrezzare una rete sentieristica che ne consenta la scoperta e la frequentazione turistica che merita), un panorama mozzafiato costantemente a nostra disposizione, una pausa pranzo sulla gradevole terrazza a mare di una rifornitissima bottega alimentare di Campiglia ed una bellissima discesa su Portovenere, con vista sul suo castello e sulle scogliere della grotta di Lord Byron saranno tutte cose che alla fine di quell'intensa giornata ci gratificheranno al punto tale da farci (quasi) dimenticare le 6 ore di autostrada percorsa per raggiungere La Spezia.

Ormai (quasi) tutto quello che poteva essere fatto propedeuticamente alla conduzione della gita, è stato fatto o in dirittura di arrivo.

Una menzione la merita la serata di presentazione della gita, il venerdì 15 presso la sede sociale del Monte dei Cappuccini, generosamente partecipata e quindi perfettamente riuscita, complice forse il tam tam pubblicitario fatto su Facebook e gli effetti "speciali" e multimediali della bella presentazione power point realizzata per l'occorrenza ed a tutti molto piaciuta.

Arriviamo finalmente alla domenica della gita: il 17 aprile.

Partenza all'alba con ritrovo fissato alle ore 5.45 davanti all'immane ex Istituto Maffei in corso Regina.

Naturalmente non scopro solo in quel momento lì, quanto effettivamente sia numerosa una comitiva di 62 escursionisti, avendo gestito l'elenco delle iscrizioni e la relativa prenotazione dell'automezzo più idoneo presso la ditta Giachino che da anni ci supporta nell'organizzazione di questo tipo di gite sociali, ma trovarselo davanti quella "folla" da gestire, sapendo di doverlo fare per tutta la giornata, fa una bella differenza rispetto a quanto ti eri immaginato.

E si parte, scoprendo con rammarico che dei 62 partecipanti attesi ben 7 persone hanno scelto semplicemente di non presentarsi e di non avvertire, lasciando noi accompagnatori con la consapevolezza ed il disagio di aver inutilmente rifiutato le ultime iscrizioni a chi

probabilmente sarebbe stato ben lieto di poterci essere.

Viaggio comodo sul pullman granturismo della ditta Giachino e bravissimo il nostro giovane autista che con una guida morbida e professionale ci conduce fino ad un piazzale di transito sopra Riomaggiore, luogo dal quale inizierà la nostra bellissima gita.

Bellissima ma... senza sole però! Anzi, un cielo plumbeo e coperto avrebbe anche fatto piacere al confronto del muro di nebbia che arriva dal mare e ben presto ci avvolge tutti in un'atmosfera praticamente novembrina.

Cose dell'altro mondo! Ci troviamo su uno dei versanti costieri più incantevoli del Levante Ligure e neppure ci accorgiamo della presenza del mare che pure dovrebbe stare laggiù poco più in basso.

Prima meta della nostra traversata, il Santuario della Madonna del Monte Nero a 391 metri slm: foto di gruppo e fosse mai possibile, altre foto panoramiche verso la sottostante Riomaggiore-Manarola, è quanto nebbia permettendo auspicheremmo di poter fare. Dobbiamo invece accontentarci di molto ma molto meno e come se la nebbia non bastasse, incomincia anche a piovigginare ed a tirare un'arietta bella gelida.

Decidiamo di rimetterci in cammino proponendoci una tappa sul successivo Colle del Telegrafo (circa 514 metri slm) sperando di non arrivarci troppo fradici.

In effetti non è quello che accade: l'aver provato il percorso due settimane prime, mi consente di condurre il gruppo pur in mezzo alla nebbia (e questa pioggerella intermittente) senza troppe incertezze. Io procedo alla testa di questo "serpentone" umano, Andrea del Gruppo Giovanile evita gli "sfilacciamenti" al centro, ed Alessandro garantisce la chiusura al termine del gruppo.

Certo... che peccato per questo tempo! Dovremmo godere del paesaggio circostante e del territorio che stiamo attraversando, ovvero estesi uliveti attrezzati qui e là da ardite monorotaie per il trasporto delle olive ai punti di raccolta.

Arriviamo al Colle del Telegrafo, così chiamato per la sua originale destinazione d'uso nell'ambito delle comunicazioni radio-

telegrafiche di costa, e qui attendiamo la coda del gruppo per ricompattarlo e concedere a tutti una breve sosta per un the caldo o qualche biscotto.

Di chiarite al momento neppure a parlarne anche se nell'aria qualche cambiamento del tempo quasi si percepisce.

L'idea è di raggiungere Campiglia e qui finalmente concederci una bella sosta pranzo.

Un'ora e mezza di cammino, di buona lena, e Campiglia (405 metri slm) ci riceve al rintocco (naturalmente casuale) delle sue campane.

Pranzo! sulla piazzetta di Campiglia, avendo a disposizione delle non proprio confortevoli panchine di ferro e peraltro inavvicinabili in quanto fredde e bagnate dalla pioggia caduta nella mattinata.

Non ci scoraggiamo e ci prendiamo il tempo che serve per consumare un panino, bere qualcosa di caldo e per chi deciderà di approfittarne, fare una capatina nell'unico negozio di alimentari aperto (quello del famoso "dehor estivo" di cui parlavo prima) per comprare qualche cosetta di sfizioso da portare a casa.

E finalmente, mentre stiamo riorganizzandoci per ripartire alla volta di Portovenere, il cielo ci concede un primo breve intervallo di sole. Ma che bello!

Il percorso che faremo adesso è a mio avviso quello più selvaggio e come tale più bello dell'intera attraversata: un lungo sentiero costiero, con il mare qualche centinaio di metri sostante a noi, che ci porterà scendendo fino alla Sella del Derbi, colletto panoramico con un'invidiabile vista sulla poco distante Portovenere.

Questo sentiero, definito "difficoltoso" da molte delle guide escursionistiche della zona, in realtà particolari difficoltà non le presenta: non è mai esposto, certo in qualche tratto diventa roccioso e stretto ma un passo minimamente esperto non dovrebbe incontrare problemi nell'attraversarlo.

E così è.

Spesso, fermandomi e voltandomi indietro per accertarmi che il gruppo "Piemonte" stia procedendo con regolarità, osservo con orgoglio questa lunga coda di escursionisti che con piglio sicuro sto conducendo a

Portovenere: mi pare quasi un "serpente" variopinto che procede lento e sinuoso, quasi danzando, per il sentiero che scende verso il mare.

E scendendo verso il mare, seppur ciascuno mantenga il proprio passo prudente, il tempo per fare una bella foto a Portovenere e le sue successive isole Palmaria, Tino e Tinetto, non manca a nessuno: che spettacolo vedere le falesie del monte Muzzerone che sovrasta Portovenere gettarsi a picco sul mare sottostante!

Arriviamo alla Sella del Derbi (192 metri slm) ed un'altra sosta gruppo è d'obbligo.

Il tratto di sentiero che ci aspetta ora, l'ultimo che percorreremo per arrivare a Portovenere, è forse il più tranquillo: circonda il monte Muzzerone, molto meno suggestivo dal lato interno in cui lo percorreremo noi rispetto quello lato mare e ci porterà in poco più di un'oretta sul promontorio dell'Arpaia sopra Portovenere, caratterizzato per la presenza nella parte alta dal Castello ed in quella bassa dalla Chiesa di San Pietro e dalle scogliere con la Grotta di Lord Byron.

E la programmazione dei tempi per percorrere questo tratto viene centrata in pieno: alle 17.00 circa tutto il gruppo di escursionisti, tutto questo "serpentone umano" che è sceso dal monte, si ritrova a fare l'immane foto di gruppo – conclusiva della gita – proprio sotto le mura del Castello di Portovenere.

Da qui alla piazzetta centrale di Portovenere, dovremo ancora smarcarci un centinaio di gradoni i pietra belli alti, insomma un piacere finale per le nostre ginocchia affaticate da una giornata intera di scarpinate.

Ci resta solo un cruccio, una volta arrivati sulla piazzetta centrale di Portovenere (quella davanti all'hotel Genio, tanto per capirsi): sono le 17.15 e la mezz'oretta di "libera uscita" che avevamo promesso ai nostri escursionisti per andare liberamente a visitare la cittadina, ahimè salta! Resta solo il tempo per comprare i biglietti del bus di linea che ci riporterà a La Spezia e dove ci reimbarcheremo sul autopullman Giachino per rientrare a Torino.

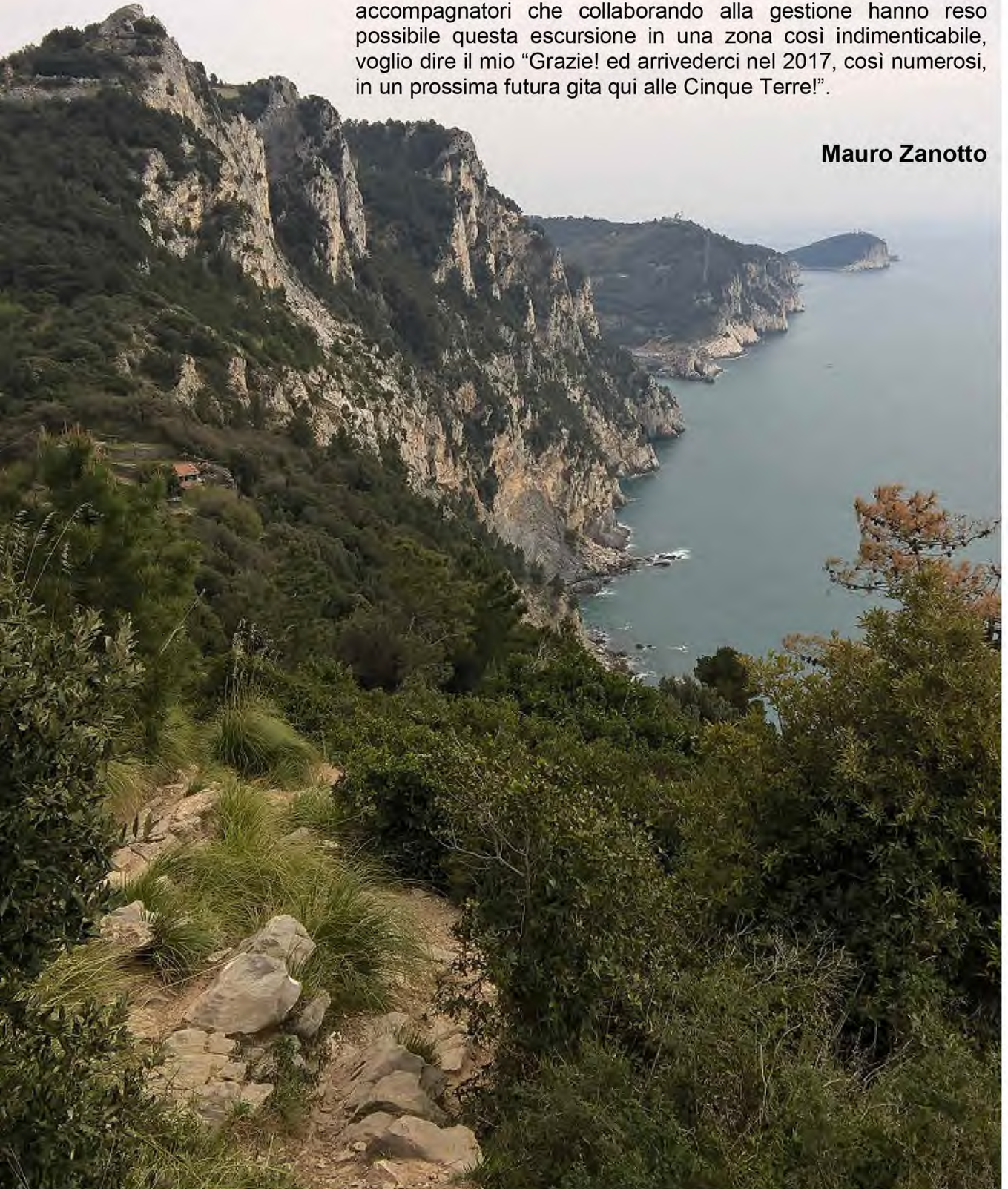
L'umore generale delle persone che hanno partecipato alla gita? Considerata la nebbia e la pioggerella ed il freddo che ci ha afflitto nella prima parte dell'escursione... direi più



che buono! La parte di sentiero che da Campiglia ci ha condotto a Portovenere, è stata infatti così bella, selvaggia, suggestiva e panoramica (ringraziamo il tempo per la sua “clemenza” seppur tardiva”) da risollevarci gli animi più infreddoliti e lasciare in tutti un ricordo spero vivido di emozioni.

Ed a tutti quelli che hanno partecipato ancorché a tutti gli accompagnatori che collaborando alla gestione hanno reso possibile questa escursione in una zona così indimenticabile, voglio dire il mio “Grazie! ed arrivederci nel 2017, così numerosi, in un prossima futura gita qui alle Cinque Terre!”.

**Mauro Zanotto**





C'era una volta in quel di Apricale un certo Domenico, gran bestemmiatore e incallito miscredente, al quale la gente, proprio in virtù delle sue deplorevoli qualità, aveva affibbiato il soprannome di Barabbin, quasi che fosse una reincarnazione del famigerato Barabba.

Per vivere aveva aperto un'osteria, che era poco e mal frequentata, e perciò vi aveva aggiunto uno spaccio per la vendita d'olio, vino e altri generi alimentari.

Le entrate continuavano però a essere scarse, perché Barabbin si mangiava quasi tutto e soprattutto beveva in maniera spropositata.

Questi eccessi se li portava stampati in faccia: infatti sul suo naso era fiorita una grossa protuberanza tra il rosso e il viola, che ne faceva un personaggio bizzarro e un po' mostruoso.

Chi lo conosceva bene non ci faceva caso, ma se lo incontravano i forestieri, toccavano ferro o di nascosto lo coprivano di insulti.

Ma i bagordi, prima o poi, presentano il conto: ed ecco che Barabbin, tra l'oggi e il domani, cade in preda ad atroci dolori e si ritrova in fin di vita.

I vicini, che sono un po' più timorati di Dio, approfittando del fatto che è quasi fuori conoscenza pensano bene di chiamare il prete, per strapparli alle grinfie del diavolo, già all'erta dietro la testiera del letto e pronto a farlo entrare nel suo sacco.

Sulle prime, il prete fa un po' il difficile ma poi,

solo per misericordia di Dio, accetta di andare a benedire il povero disgraziato.

Barabbin è tutto sudato e balbetta frasi senza senso, quasi volesse dire qualcosa che non gli riesce. Ma ecco che, con uno sforzo sovrumano, si solleva sul letto e grida chiaramente: "Voglio del vino!..."

E giù una sonora bestemmia, che fa scappare per le scale a precipizio il prete in cotta e stola, con al seguito le beghine che lo avevano accompagnato.

In un momento la notizia fa il giro del paese e tutti parlano dello scandalo di quest'uomo che, dopo aver passato tutta la vita fuori della grazia di Dio, aveva anche il coraggio di bestemmiarlo sul letto di morte.

Uno che, invece di prendere l'olio dell'estrema unzione come segno del perdono di Dio, chiedeva ancora di bere per l'ultima volta...

Fatto sta che Barabbin muore e viene sepolto nel campo dei Mazzocchi. Ma ecco che, subito dopo, in quel posto solitario incominciano di notte dei movimenti strani, che vengono notati dai passanti: ombre imbacuccate di bianco che parlano tra di loro, seguite da una scia di fuochi fatui e ancora lamenti e sospiri che sembrano provenire da sottoterra.

Ed ecco che una notte, proprio un compare di Barabbin, uno di quelli che giocava con lui a briscola e tressette con l'accompagnamento di copiose bevute, nel passare di lì sente chiaramente la sua voce: "Portatemi via di qui! Il mio corpo non può riposare in terra benedetta! Via, via, via!"

E poi, come riandando alla sua vita passata, fatta di traffici disonesti e di oscene gozzoviglie, Barabbin si mette a declamare: "Once e mezze once, libbre e mezze libbre; mezzette e mezze mezzette, fiaschi e mezzi fiaschi; mangiare e bere... dormire, godere... ecco il mio mestiere!"

Inutile dire che il testimone esterrefatto di questa buriana se la dà a gambe e, in men





che non si dica, dopo un po' in paese non si parla d'altro. In una riunione i notabili del posto decidono che bisogna dissotterrare il cadavere di Barabbin, che non può stare con gli altri cristiani in terra consacrata, e farlo portare fino al Giovo dal diavolo, che lo avrebbe poi scaraventato in fondo al Buranco.

Ma, siccome non c'è nessuno a portata di mano in grado di mettersi subito in contatto con Satanasso, si pensa di affidare il compito a due esperti e robusti mulattieri.

A notte fonda, alla pallida luce di una lanterna, i due prendono su per la salita della Peggia, con il loro carico malefico: viste da lontano le due ombre sembrano barcollare e trovare appoggio nei fianchi del mulo. Infatti, per farsi coraggio, prima di partire i due giovanotti si sono storditi con una buona dose di liquore.

Ed ecco che arrivano a un anfratto, che li costringe a segnare il passo: subito gli si para davanti una figura alta e terrificante, con il capo nascosto da un cappuccio che, indicando con la mano la salma del miscredente, si mette a urlare con voce cavernosa: "Altolà! Questa è roba mia: io sono il padrone della sua anima e quindi anche del suo corpo!"

"Ma noi dobbiamo portarla al Buranco! Ci hanno dato questa consegna e non possiamo mancare alla parola data!" ribattono i tapini.

"E io, dall'alto della mia autorità, vi proscioglio

da quest'obbligo!...", continua il losco figuro, che afferra l'asino per il basto.

Nel compiere questo gesto gli cade il cappuccio, scoprendo due corna aguzze e due occhi iniettati di sangue.

"Misericordia! Il diavolo!", gridano i due mulattieri, buttando la lanterna e dandosela a gambe.

E quest'incontro lasciò il segno, tanto che i due malcapitati se ne dovettero stare a letto per qualche settimana.

E così, come rispondendo a chi l'aveva invocato, Satanasso si era presentato puntuale all'appuntamento, per riprendersi la sua roba e cioè il nostro Barabbin, che doveva poi buttare di persona in quella scorciatoia per l'Inferno che è la buca del Buranco (\*).

**Mauro Zanotto**

*(\*) vedi racconto "La discesa al Buranco" –  
l'Escursionista – Maggio 2015*

## Quarto e Quinto

Non poteva dar loro dei nomi più semplici?

Forse perché i cuccioli di Setter erano nati in sei, ma essendo il quarto e il quinto esattamente uguali, il contadino li battezzò con il numero di sequenza con cui la madre li aveva partoriti. Agli altri erano stati imposti dei nomi usuali, a loro due no!

La cucciolata cresceva sana e forte, ma sempre con una difficoltà nel riconoscere Quarto da Quinto e viceversa.

Con il passare del tempo però, una differenza permise di distinguerli. Non per qualche cosa di visibile sul manto o sul muso, ma per il carattere.

Quarto era sempre ottimista e qualsiasi cosa non funzionasse, trovava sempre il lato positivo.

Al contrario suo fratello Quinto riusciva a scovare una magagna anche in una cosa buona.

Venne un giorno in cui il contadino li portò nei campi per fargli fare quello che da generazioni tutti i loro antenati avevano fatto, e cioè stanare fagiani e pernici.

Quinto si distinse subito per le sue doti nello scovare la selvaggina nei posti più difficili, mentre il fratello faticava a sintonizzare il suo olfatto.

Quella sera il contadino tornò entusiasta di Quinto, sicuro che sarebbe diventato in futuro il suo cane più abile.

Quarto capì subito da che parte il padrone aveva posto la sua simpatia, ma essendo ottimista per natura, accettò la situazione contento per il fratello.

Ormai tutte le mattine si andava a caccia, anche se il nome ricorrente che usciva dalla bocca del padrone era sempre lo stesso.

“Quinto vai! Quinto recupera! Come sei bravo Quinto!”

Tutto sarebbe filato liscio se Quinto avesse avuto il carattere del fratello, ma pessimista com'era, non tardò a vedere nelle attenzioni del padrone, una possibile fregatura.

“Quello mi adula adesso, ma chissà che cos'ha in mente!”

“Nulla! - gli rispondeva sconcolato il fratello cercando di farlo ragionare - sei bravo e così ti fa i complimenti, ecco tutto! Perché sei sempre così diffidente? Dovresti essere contento!”

“Tu, sempre ottimista oltre ogni limite. Prima o poi ti accorgerai che avevo ragione io!”

I giorni passavano e Quinto era sempre più nervoso e assente, fino al giorno in cui venne rimproverato per essersi lasciato sfuggire una preda.

“Cosa ti avevo detto? Non gli vado più bene! Vedrai che non tarderà a lasciarmi nel canile!”

“Non è vero! - rispose il fratello - rimproveri ne ho ricevuti anch'io, ma è normale, lui è il padrone!”

Quinto ascoltava, ma in cuor suo era sempre più convinto di avere ragione, così arrivò un giorno in cui il padrone lo lasciò a casa e portò con sé solamente Quarto!

“Tuo fratello è un fantastico cane da caccia, ma è meglio uno bravo sempre, che uno bravissimo ma diffidente e irritabile!”

Così da quel giorno Quarto divenne il miglior amico del padrone, mentre Quinto restò sempre nel canile, crogiolandosi nel suo pessimismo.



**Sergio Vigna**

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

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

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

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

**“Trabant 89”**

Sergio Vigna

## Trabant 89



**Prefazione di  
Margherita Oggero**

arabAFenice

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

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

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

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

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.

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

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

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

Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.

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

[scrittricedavenere@gmail.com](mailto:scrittricedavenere@gmail.com)  
<http://lascrittricedavenere.blogspot.it/>

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

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

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



Un grave incidente e una forte depressione e Luca si chiude totalmente al mondo. Il destino sembra segnato, ma inaspettatamente una mano consapevole offre aiuto: arriva la voglia di rimettersi in gioco e, attraverso una rinnovata conoscenza di sé, di credere in una nuova opportunità di vita.

Il giovane protagonista di queste pagine, azzuffandosi per questioni sentimentali con un collega si procura gravi ustioni su tutto il corpo e deve subire numerose operazioni ed estenuanti sedute di riabilitazione. Lo assale la depressione e per ritornare al lavoro gli viene imposto un trattamento psicologico con un'eccentrica e giovane terapeuta che lo riavvicina alla natura, allo sport, alla spiritualità e ai valori profondi della vita.

Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una "caccia al tesoro" a ritroso dove trova gli indizi per ricostruire la vita di lei.

Suggestivo romanzo di formazione, questo libro individua nella ricomposizione delle diversità in una comprensione reciproca, un percorso di crescita valido per i protagonisti e per tutti quelli che si dibattono in strette esistenziali. Con uno stile fresco e ricco d'incanto l'autrice riesce a dare vita con semplicità e naturalezza ad una storia realistica fatta di crescita, accettazione della sofferenza e grande ottimismo. Un messaggio significativo che sarebbe importante diffondere.

*... Luca guardava la sua psicologa. Quegli occhi verdi si infiammavano di ebbrezza quando parlava, come esaltati. Lei credeva profondamente a ciò che gli insegnava. Non era come un professore che spiega storia a degli allievi svogliati, rassegnato ormai all'impossibilità di catturarne l'attenzione. Lei carpiva la sua attenzione, la faceva sua, gestendola attraverso le sue mani come fosse gelatina che si scioglieva al contatto del calore. Nonostante la cocciutaggine del suo allievo, Rebecca continuava imperterrita a dimostrargli che ciò che lei gli spiegava era vero, che poteva avere dei riscontri tangibili nel reale, che prima o poi sarebbe riuscita ad appassionarlo e a coinvolgerlo in questo gioco del "conosci te stesso socratico ..."*



*l'ultimo  
romanzo di Giulia Gino...*

## “DISEGNO L'ONDA CON CUI TU GIOCHERAI”







Cosa c'è di meglio per i prossimi mesi se non dedicare il proprio tempo libero a camminare, soprattutto nell'anno nazionale dei Cammini?

E' stato proclamato dal Ministro dei beni culturali. Stato, Regioni, Comuni, Santa sede, Enti locali e altri attori pubblici e privati, tra cui il nostro Sodalizio, sono tutti interessati alla proclamazione e valorizzazione dei percorsi a piedi.

Del resto la nostra penisola è attraversata da nord a sud, da est a ovest, da una rete di cammini religiosi, culturali, naturalistici, spirituali di migliaia di chilometri, alcuni più conosciuti altri che attendono di essere riscoperti per apprezzare le potenzialità del nostro territorio.

Il cammino è diventato un fenomeno sociale in continua espansione, anche perché, oltre al valore storico che riveste in tutte le regioni italiane, permette a tutti di sviluppare, in modo sostenibile, la consapevolezza e la necessità di tutelare il patrimonio culturale ed ambientale che ci circonda, e di promuovere la salute sociale attraverso la promozione del camminare.

Il nostro Piemonte è attraversato da numerosi cammini che si snodano lungo le Terre Alte. La via francigena né è un esempio, ma molti altri itinerari percorsi a piedi permettono di andare alla ricerca di se stessi, della pace o del semplice e puro piacere di farlo.

Ogni cammino ha la sua peculiarità: alcuni necessitano di molti giorni per essere percorsi, come ad esempio il Camminitalia, che attraversa da nord a sud la penisola percorrendo le pianure e le montagne, altri prevedono poche ma intense tappe.

L'esperienza che se ne ricava è sempre forte, sia dal punto di vista umano sia dal punto naturalistico. Lungo il tragitto capita di conoscere altri camminatori, di conoscere realtà rurali inaspettate o semplicemente di apprezzare la fatica del cammino.

Molti cammini sono vie di pellegrinaggio seguite nei secoli passati dai viandanti come vie dello spirito. Tant'è che in certi periodi dell'anno ancora oggi in occasione di date significative del calendario religioso vengono

ripercorse. Un particolare cammino nelle montagne cuneesi a cui ho partecipato qualche anno fa, nel mese di agosto, è la processione che dalla bassa valle Maira conduce al santuario di San Magno in valle Grana in occasione della festa del Bahio di San Magno.

Colori, canti, tradizioni, rievocazioni storiche durante questo cammino permettono di avvicinarsi e conoscere i luoghi occitani, patrimonio delle nostre Terre Alte, luoghi a cui educare le giovani generazioni, luoghi da aprire e da fruire con cura, sapienza, intelligenza e rispetto, nella convinzione che il riscoprirli e il ripercorrerli, specie a piedi, sia una delle forme più appropriate ed intense di rapporto con il territorio e con le comunità che lo abitano.

Dalla lezione di vita del pellegrinaggio a piedi è possibile trarre esperienza per un nuovo modo di leggere i luoghi, la storia e i monumenti, per far capire che le vie stesse, con le loro antiche infrastrutture, le loro tradizioni e le loro vicende, continuano a dare un senso unitario e profondo al territorio che innervano.

Vi sono cammini storici che permettono di ripercorrere vie legate al nostro passato come il Cammino di San Carlo, itinerario di più giorni che da Arona conduce a Viverone nel biellese, confluendo nella via francigena attraverso uno spettacolare percorso che tocca i Sacri Monti di Orta, Varallo e Oropa, riconosciuti patrimoni dell'Umanità dall'Unesco.

Lungo questo itinerario è possibile scoprire numerosi santuari, borgate storiche, ecomusei e parchi. Oggi il Cammino di San Carlo è parte fondamentale del progetto "CoEUR, nel cuore dei cammini d'Europa" che intende valorizzare, grazie ai fondi comunitari Interreg IT-CH, un raccordo internazionale tra il Cammino di Santiago svizzero-tedesco e la Via Francigena italiana.



Un altro esempio di cammino storico, appartenente al sistema regionale delle aree protette piemontesi, è la Superga-Crea: un sentiero in quattro tappe, con uno sviluppo di circa settanta chilometri, che qualche anno fa percorsi lungo il crinale collinare che dalla Basilica di Superga conduce all'Abbazia di Santa Maria di Vezzolano di Albugnano e al Sacro Monte di Crea.

Sono disseminate in un ambiente naturale di elevato valore paesaggistico chiese e santuari, abbazie e monasteri, complessi monumentali e sacri monti. In questo contesto, il cammino storico si sviluppa lungo sentieri che entrano in zone boscate e radure, lungo viottoli di campagna che attraversano i coltivi, lungo sentieri lontani da traffico e rumori.

Ne consegue che le vie storiche rappresentano dunque un "paesaggio", e quindi anche un bene culturale da tutelare e proteggere. Pertanto si intende paesaggio non solo quello naturale che caratterizza specificamente un certo territorio, ma anche quello derivato dall'azione umana.

Da questa considerazione, la rete dei cammini, che nel 2016 si intende valorizzare, discende il compito di avviare una nuova sensibilità rivolta a questo fittissimo patrimonio viario: la sensibilità di chi lo ama e lo percorre a piedi, attento a ciò che vede, desideroso di capire, pronto ad aiutare chi, come lui, affronta a piedi le vie del mondo.

Memore del fatto che la terra non è dell'uomo,

ma è un bene che egli deve tramandare intatto alle future generazioni.

Noi escursionisti siamo sensibili a queste tematiche. Il cammino rappresenta il metterci in gioco, la voglia di mettere in discussione le nostre certezze per aprirci a qualcosa di nuovo.

Camminare non è solo l'esperienza di un momento che si esaurisce in poco tempo, ma coincide con la capacità di accettare l'imprevedibile, il non calcolabile, seppure tecnicamente organizzati a svolgere l'itinerario.

Dalla decisione si passa così alla preparazione e alla partenza, portando con noi tutto il necessario.

Portare il necessario richiede la capacità di svuotarci delle nostre comodità e di abbandonare il superfluo.

Lo zaino infatti rappresenta il nostro necessario e quindi l'essenzialità della scelta, lasciandoci dietro quello che può appesantirci o addirittura ostacolarci il cammino.

**Laura Spagnolini**

*Non c'è cammino troppo lungo per chi cammina lentamente, senza sforzarsi; non c'è meta troppo alta per chi vi si prepara con la pazienza.*

**Jean de La Bruyère (1645-1696)**

## El grileto e la formicola

*Un giorno la formicola la scardazava 'l lin,  
e pàsa lo grileto e 'l ghe domanda 'n fil.  
e pàsa lo grileto e 'l ghe domanda 'n fil.*

*Domanda la formicola : D'un fil che ne vuoi  
far?*

*Vo' farmi sei camicie mi voglio maritar.  
Vo' farmi sei camicie mi voglio maritar*

*'L grileto e la formicola i era un gran bel par,  
quando i s'è messi ai piedi dell'altar.  
quando i s'è messi ai piedi dell'altar.*

*Ma quando a la formicola el g'ha meta' l'anel,  
el gril l'è cascà 'n tera e 'l s'ha  
spinzà 'l zavel, el gril l'è cascà 'n tera  
e 'l s'ha spinzà 'l zavel*

*Alora la formicola la s'è butada 'n let  
e col calcagn del piede la se bateva 'l pet  
e col calcagn del piede la se bateva 'l pet*

Questo notissimo canto narrativo già pubblicato fin dalla metà del secolo scorso e diffuso in tutto il nord e centro Italia si prende gioco del piccolo mondo degli insetti semplicemente trasponendovi i pensieri, sentimenti ed azioni degli uomini.

Giannini lo cataloga fra le "novellette", Fornari riferisce che è tuttora usato come girotondo nei giochi infantili.

Il canto può avere due svolgimenti: uno tragico, con la morte del grillo subito dopo le nozze, scandita dal rintocco delle campane a riprese successive; uno lieto, in cui gli sposi poveri in canna vengono aiutati a metter su casa da una schiera di altri animali che forniscono generosamente chi il letto, chi il materasso, chi il cuscino, o il pane, l'acqua, il vino, la carrozza, i cavalli, i servitori e via dicendo.

C'è anche qualche versione (Ferraro, Priore) in cui i due svolgimenti sono riuniti.

*Canto in versione trentina è stato armonizzato da Luigi Pigarelli.*

*Nato a Trento, il 15 dicembre 1875, secondo di cinque fratelli, Luigi Pigarelli è figlio di*



## Canta che ti passa !

*La rubrica del Coro Edelweiss*

*Antonio, maestro elementare nelle scuole di Trento sceso dalla natia Rumo (Val di Non) con un'innata passione per la musica, che trasmette naturalmente al figlio. La costruzione artigianale di un pianoforte per il figlio, su cui Luigi impara a battere le prime note con la guida attenta del padre, costituisce l'avvio alla carriera musicale.*

*Una famiglia modesta, quindi, quella di Luigi Pigarelli, ma fortemente proiettata verso la cultura più significativa del periodo di transizione che dall'Ottocento si protende verso il Novecento, indubbiamente - come è stato detto - uno dei periodi più fecondi per la cultura trentina in tutti i sensi.*

*Se questa è la scarna biografia, molto più ricca e affascinante appare la vicenda umana di Luigi Pigarelli, che alle doti intellettuali - come unanimemente riconosciuto - unisce una grande generosità d'animo e una carica d'umanità incredibili pur dietro le accademiche toghe dell'alto magistrato.*

*Molti lo ricordano ancora a 88 anni, poco prima della scomparsa, sempre attivissimo per il "suo" Liceo musicale e la "sua" Filarmonica di Trento, con la caratteristica chioma bianca e l'inseparabile toscano, eternamente gioviale ed espansivo come uno spensierato ragazzo, nonostante i numerosi impegni sociali.*

*Le intense amicizie con i maggiori esponenti della cultura prima e dopo la Grande Guerra e il fascismo, ne fanno una "enciclopedia vivente" della storia trentina dell'ultimo secolo.*

*Basterebbero per questo da sole le intense amicizie con Cesare Battisti, suo antico compagno di banco alle elementari, quindi con Giannantonio Mancini, per dimostrare che effettivamente la vita di Luigi Pigarelli ha attraversato la storia a cavallo tra Otto e Novecento, legando direttamente l'irredentismo patriottico con l'antifascismo.*

*Pur avendo studiato da autodidatta, Luigi si cimenta come compositore, ma si afferma come studioso e armonizzatore di canzoni*

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=xVSiqoMjoe0>

popolari proposte dalla Sat, come "La Montanara", come vedremo armonizzata, "Valsugana", "La pastora", "Il canto del minatore", "Sul cappello che noi portiamo", "Maitinada" e tante tante altre di vario argomento, livello, vocalizzazione e strumentazione. Sono invece versi e musica di Pigarelli "Bargiot de Soramont", "Castel Toblin (Barcarola)", la stessa "Doss Trento", mentre solo la musica è sua nella "Paganella".

Valter Incerpi



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

Da questo mese l'Escursionista dedica la rubrica "Il mestolo d'oro" ad un ciclo di articoli dedicati all'alimento più importante delle nostre tavole: il Pane!

La penna autrice di questi articoli è quella dell'amico Marco Giaccone, patron di "Pane Madre", apprezzatissimo laboratorio di panificazione naturale in Buttigliera Alta (vicino a Torino) oltre che brand di successo sul world wide web con panemadre.it sito dedicato a tutti gli appassionati della panificazione di qualità, e docente nei tanti corsi di panificazione tenuti presso importanti aziende del comparto alimentare italiano.

Marco ci condurrà attraverso la storia evolutiva del Pane, con lui conosceremo le varie qualità dei cereali, del frumento, parleremo di farine, di glutine, di lievito pasta madre e delle tecniche di panificazione naturali con le quali Marco realizza nel suo laboratorio prodotti di eccezionale qualità.

Pronti allora a fare insieme a Marco questo "viaggio" nell'arte della panificazione?

## Il Pane, com'era

Oggi che la tavola di molti di noi abbonda del superfluo, spesso non ci soffermiamo più a contemplare il pane, questo umile cibo nato dalla terra attorno al mediterraneo qualche millennio fa, alimento così quotidiano e normale sulle nostre tavole eppure del quale non ci chiediamo, per lo più, cosa mangiamo.

Siamo abituati a consumare il cibo in fretta, dove capita, e possiamo dire che ingoiamo il cibo come fosse un carburante.

Il "pane quotidiano", sempre presente sulla tavola ha perso il senso che gli era proprio un tempo, quello cioè che lo faceva molto di più di un semplice nutrimento.

Oggi non si è più in grado di "capire il senso del pane" e spesso lo si sostituisce banalmente con qualcos'altro, a caso, il cui unico scopo è quello di smorzarci la fame senza "farci ingrassare" più di tanto. E spesso peggiorando così la nostra alimentazione.

Bene, scopo di questa serie di articoli, di cui questo è il primo, che parleranno "di pane", è quello di ricostruire gradualmente la



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

conoscenza del valore storico prima e nutrizionale poi, di questo alimento che io considero ancora importante per la nostra tavola, tentando perciò di riportare viva la "cultura del pane".

### Un po' di storia

E' nato nella cenere, sulla pietra. Il pane è più antico della scrittura e del libro. I suoi primi nomi sono stati incisi sulle tavolette d'argilla in lingue ormai estinte. La leggenda del pane affonda nel passato e nella storia.

La mitologia greca attribuisce la protezione della coltivazione dei cereali alla Dea Cerere, (divinità delle messi e dell'agricoltura), in onore della quale sarà dato il nome alle spighe di grano di "cerealìs" cioè sacre a Cerere.

Tuttavia resterà un mistero dove e quando germogliò la prima spiga di grano. La sua presenza richiamò lo sguardo dell'uomo, forse attratto dalla curiosa collocazione dei chicchi all'interno della spiga che offriva un modello di armonia, di misura. Il grano nasceva in diverse regioni del mondo.

Fu proprio la Dea Cerere, ritornando alla mitologia, a mandare sulla terra Trittolemo figlio del re Celeo, a spargerne i semi guidando un carro trainato da draghi e stipato di una grande quantità di semi di cereali.

Nella realtà storica, i cereali nascevano in diverse regioni del mondo. Le loro tracce sono state trovate nelle pianure della mezzaluna fertile e nel Corno d'Africa. Sugli altipiani dell'Etiopia e dell'Eritrea dove finisce il deserto, il clima diventa più mite ed umido, e poi da qui verso l'Egitto. Semi fossilizzati sono stati rinvenuti anche nella parte occidentale del deserto africano, nell'oasi di Farafra, su focolari vecchi di 8000 anni.

L'origine del pane accompagna la trasformazione delle popolazioni nomadi in stanziali, del cacciatore in pastore e di entrambi nell'agricoltore.

Seminare i cereali significava lavorare la terra e



poi attendere lì parecchio tempo per il raccolto. E poi la nuova semina dei chicchi prodotti, e così via. L'uomo si fermava e nascevano i primi nuclei sociali. E con essi l'agricoltura.

Le semine ed i raccolti portarono alla suddivisione del tempo in stagioni, e con esse alla determinazione dell'anno, dei mesi e così via. Le prime coltivazioni attorno alle quali sono stati costruiti i modelli di civiltà erano di sicuro di cereali. Lo testimoniano i tanti ritrovamenti di cereali fossilizzati nelle tombe, nelle rovine degli insediamenti primitivi dell'uomo.

E' stato lungo il cammino dal chicco crudo al quello cotto, dalla farina alla focaccia. L'uomo che preparava il pane era già diverso dai suoi antenati, e così si l'uomo si affaccia alla soglia della storia.

L'agricoltore osservava la terra arata aspettandone il frutto. A casa la donna impastava e cuoceva, Era nata così la suddivisione del lavoro. "Le donne mescolano accuratamente la bianca farina preparando il pasto ai mietitori", sta scritto nell'Iliade, mentre nell'Odissea viene rimarcata la differenza tra quelli che già mangiavano il pane e quelli che ancora mordevano i ramoscelli di loto - i "lotofagi", "barbari" che non sapevano neppure parlare a modo. Chi si nutriva di pane era già più avanti.

Il profeta Isaia preannunciò un'epoca in cui "le spade si sarebbero trasformate in aratri e le lance in falci". Ma il cielo non ha esaudito le sue parole. La terra è rimasta sorda al loro richiamo. La fede non è riuscita a disarmare il guerriero. Il potere ha sempre sostenuto più il soldato che il contadino. E nonostante ciò, il pane è diventato e rimasto parte del destino



umano, tanto da generare guerre all'infinito per l'appropriazione delle terre atte a coltivare il grano.

“Non si vive di solo pane” si è ripetuto per secoli. Le conoscenze sul grano e sul pane sono state tramandate di generazione in generazione. Gli antenati lasciavano in eredità utensili ed attrezzi. Le epoche attraverso le quali sono passati questi strumenti ed arnesi sono state lunghe ed incerte.

Dal fuoco dei nomadi al focolare, al forno; dall'aratro rudimentale dei primi nomadi/contadini, alla zappa, fino ai grandi vomeri moderni. Dai primi mortai per pestare i chicchi fino ai mulini di oggi ad alta velocità.

Tutti questi attrezzi, ognuno nel suo genere, connotavano il passato ed il presente del pane. Nel forno di pietra e poi rivestito di mattoni, nelle pignatte e pentole, la pasta riceveva la sua forma definitiva. Il pane veniva servito a tavola, servito nei banchetti, consacrato ed adorato sull'altare fino a diventare il corpo stesso della divinità e quindi cibo spirituale. Cibo richiesto in elemosina per la strada, sottratto ai viandanti lungo le vie

lontane ed i viaggi pericolosi.

Tutto questo, materia per nutrire il corpo e la mente, elemento per scatenare guerre fratricide ed editti di tutti i grandi sovrani dell'antichità. Questo ed altro è il pane.

Nei prossimi interventi ci avvicineremo gradualmente a capire di più di questo cibo noto a tutti, dal richiamo ancestrale ma ancora oggi al tempo stesso ancora misterioso ai più.

**Marco Giaccone**





Quando calavano le tenebre, cominciava l'incubo di tutti noi, perché sapevamo che di lì a poco ci sarebbe stato l'allarme: i bombardamenti avevano luogo quasi ogni notte.

Nessuno andava a dormire: aspettavamo l'arrivo dei velivolinemici in cucina e noi bambini, che piangevamo, perché volevamo andare a coricarci nei nostri lettini, venivamo adagiati provvisoriamente sul divano.

Appena iniziavano le incursioni aeree, i familiari ci avvolgevano in una coperta e ci portavano in braccio in cantina, dove tutti attendevamo col fiato sospeso l'annuncio del cessato allarme, che avveniva sempre a notte inoltrata, per poi andare a riposare nei nostri letti.

Talvolta i bombardamenti si ripetevano a distanza di poche ore l'uno dall'altro e si passava la notte a scendere nel sotterraneo e a risalire.

Eravamo sempre in apprensione per il babbo, in continuo pericolo a Torino, perché era stato richiamato nei Vigili del Fuoco nella città capoluogo del Piemonte. Ogni notte colà molti palazzi venivano distrutti dagli ordigni nemici e i pompieri erano chiamati a prestar soccorso, a rimuovere le macerie degli edifici dilaniati e distrutti.

Papà veniva a casa in licenza un giorno alla settimana, vestito colla divisa marrone da ufficiale dei Vigili del Fuoco, assieme al suo attendente, che era anch'egli di Pioissasco.

La mamma e i nonni piangevano ogni volta che ripartiva per la città, per la paura di non vederlo più tornare, poiché temevano che da un momento all'altro le bombe cadessero anche sull'enorme caserma di Corso Regina Margherita, dove era alloggiato.

Una volta era suonato l'allarme, mentre il babbo era da noi in licenza ed egli e il suo attendente erano ripartiti in tutta fretta per Torino, durante l'incursione aerea.

Il nonno viveva a casa con noi, perché troppo vecchio per andare in guerra.

Col protrarsi del conflitto bellico, poiché la

cantina non era abbastanza sicura per difenderci dalle bombe, il nostro anziano congiunto, che era capomastro, aveva costruito un rifugio sotto la strada, che aveva l'uscita di emergenza lungo le sponde del Sangonetto.

In questo luogo protetto veniva a mettersi al riparo anche il medico condotto, nostro vicino di casa, a cui ho dedicato un capitolo di questo libro.

Arrivavano lui, la moglie e la cameriera; il nonno andava ad aprire loro il cancello del giardino in gran fretta, non appena suonava l'allarme e tutti scendevamo nel rifugio dove, seduti su panche poste a lato delle pareti, si attendeva, con paura e timore incessanti, l'ora di poter uscire, per andare a dormire.

Erano quelli momenti interminabili di incubo. Allorché sentivamo gli aerei passare sopra le nostre teste, si faceva silenzio assoluto, nessuno più fiatava, terrorizzati che in quell'attimo venisse sganciato qualche ordigno micidiale.

Avevamo imparato a distinguere il rumore lugubre e vibrante dei velivoli nemici all'andata, quando erano pesanti, perché pieni di bombe e al ritorno, allorché erano alleggeriti del loro carico di morte.

Il nostro giardino, a causa della guerra, aveva subito molti cambiamenti: mentre prima vi erano piantati soltanto fiori, ora c'erano esclusivamente ortaggi, che i miei familiari coltivavano, perché tutto scarseggiava.

Inoltre, presso la siepe, il nonno aveva fatto un recinto, dove tenevamo polli, per avere carne e uova e allevavamo pure delle oche.

Il nostro giardino si era dunque trasformato in orto pollaio e la poesia, roba d'altri tempi, aveva fatto posto alla prosa, causata dalla dura realtà del momento.

Il conforto della religione aiutava molto a superare quel periodo tanto difficile. Santa Barbara, protettrice dei vigili del fuoco, di cui





5 aprile 1945, l'ultimo bombardamento su Torino

prima non conoscevamo l'esistenza, era diventata la destinataria delle nostre preci; a lei ci rivolgevamo ogni giorno nelle preghiere, perché salvasse il babbo dai pericoli, che sempre gli erano intorno.

Papà, quando veniva a Piosasco, ci raccontava dei bombardamenti vissuti in prima persona e del suo triste lavoro di cercare i morti e i feriti fra le macerie. Aveva portato a casa una scheggia pesantissima di bomba, che ancora conservo in un cassetto della sua scrivania, come doloroso ricordo di quell'epoca.

La divisa che il babbo indossava, quando veniva in licenza, creava in noi bambini un senso di imbarazzo, perché rassomigliava per il colore a quella dei tedeschi e, una volta, scambiai un terribile soldato del Terzo Reich, dallo sguardo truce e pieno d'odio, per il mio tenero e amorevolissimo papà.

Accadde un pomeriggio, mentre ero seduta in giardino con la cugina presso il cancello.

All'improvviso una macchina si fermò davanti al nostro verziere ed io, credendo che fosse mio padre, che veniva a casa in licenza in un

giorno diverso da quello stabilito, corsi felice verso l'auto, gridando "Papà, papà!" quando, con raccapriccio, mi accorsi che dalla vettura scendeva un tedesco con una donna, l'interprete.

Immediatamente fuggii spaventata e corsi in cucina a rifugiarmi tra le braccia della mamma.

Chi ebbe la peggio fu la mia parente, che fu costretta ad accompagnare costui, che le puntava una pistola dietro la schiena, in tutte le stanze dell'alloggio. Dopo aver perlustrato ovunque, l'uomo se ne andò senza prendere nulla. Chissà che cosa cercava? Forse pensava che nascondessimo qualche partigiano e voleva controllare di persona.

I soldati del Terzo Reich si stavano intanto ritirando e partivano dalle ville di San Vito e dalle Scuole Elementari, dove si erano insediati per un certo periodo: i Piosaschesi correvano in gran fretta a riprendersi, in mezzo a quel caos, tutte le cose che i tedeschi avevano loro requisito e portato dove si erano stanziati, per potersene servire colà, come, ad esempio, biciclette ed altro ancora. Anche la mamma era andata con la cugina a

tentare di recuperare la nostra grossa e voluminosa radio di legno, che ci era stata sequestrata ed era riuscita a riaverla.

Ricordo che tremava quando stava uscendo di casa e diceva a se stessa: "Devo farmi vedere decisa, sicura e non timorosa".

I nonni l'avevano lasciata partire preoccupati e quando era ritornata, avevano tirato un respiro di sollievo.

I tedeschi, nel ritirarsi, dovevano far saltare il Ponte Nuovo, situato proprio presso il nostro domicilio, e il Parroco del paese passò ad avvertirci di andarcene in tutta fretta, perché nella notte la grande arcata di cemento sovrastante il Sangonetto sarebbe stata distrutta e la nostra abitazione era in serio pericolo.

I nonni da principio si rifiutarono di sloggiare, non volevano saperne di spostarsi dalla loro dimora a cui erano molto affezionati e dove avevano trascorso tanti anni della propria vita, poi si lasciarono convincere e si rifugiarono presso amici.

Partirono pure gli zii e la cugina, che abitavano nella nostra stessa casa, mettendo su un carretto le loro cose più care e andarono a passare quella notte di incubo in una cascina lontana dal paese.

La mamma e noi bambini ci recammo dai nonni materni, dove, appena arrivati, la nostra genitrice scoppiò a piangere: la sua casa, la sua bella abitazione, dov'era stata sposa felice, dove aveva partorito i suoi due figli, dove aveva trascorso tante ore spensierate con la famiglia stava per essere annientata!

Ma per fortuna ciò non avvenne; il ponte infatti non crollò, perché il soldato incaricato di piazzare le mine, per intercessione di Monsignor Caselli, mise una carica esplosiva molto debole, che produsse solo un enorme buco nel bel mezzo dell'arcata e niente più e le case attorno ad essa, compresa la nostra, non saltarono in aria ed ebbero solo i vetri rotti.

Rientrare nella propria dimora e trovarla in piedi e perfettamente efficiente, dopo essere stati certi che sarebbe stata distrutta, fa uno strano e piacevole effetto e la si apprezza maggiormente.

La mamma, al ritorno, si fermò presso il cancello del giardino con le lacrime agli occhi,

esclamando a mani giunte: "Eccola lì, bambini, la nostra cara casetta colle sue stanze accoglienti, che ci sta aspettando e che non vede l'ora che ritorniamo da lei; eccolo il nostro dolcissimo nido, dove ci si sta tanto bene! Non c'è posto al mondo migliore della nostra abitazione, vero piccini?"

Era stato un miracolo! Erano saltati gli altri due ponti del paese, e solo quello situato presso casa nostra era rimasto in piedi.

E finalmente la guerra terminò, l'incubo cessò e la vita riprese a poco a poco il suo ritmo di sempre, sereno e tranquillo, nonostante i disagi lasciati dal periodo bellico...

*dal libro:*

*"Piossasco ieri"*

**Miranda Cruto**

*Edizioni Cultura e Società*

*Nativa di Piossasco, Miranda Cruto ha insegnato per parecchi anni nella Scuola Media. Lasciava l'insegnamento, per dedicarsi a scrivere a tempo pieno.*



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 inhospitali, 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 in val Pellice da Lusernetta al Montoso

- Località di partenza: Bosco del Gallo mt. 780
- Dislivello: mt. 445
- Tempo complessivo: 4 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 7 Val Pellice Fraternali Editore

Al termine dell'esteso crinale separante la valle del rio Traversero, affluente del torrente Luserna, dai pendii degradanti su Bibiana e Bagnolo Piemonte, sorge il complesso turistico del Montoso.

Autentica terrazza sulle alpi, da questa località la vista spazia dal Rocciamelone alla pianura sino a Torino e sulle montagne a sud del Piemonte. Una comoda strada asfaltata lo



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

raggiunge partendo da Bagnolo Piemonte proseguendo oltre per il comprensorio sciistico del Rucas.

Nella zona si estrae "l'oro e l'argento" che in sostanza è la pietra costituita da gneiss lamellare comunemente denominata "Pietra di Luserna", di notevole pregio che resiste all'usura avendo importanti utilizzi architettonici e nell'edilizia.

Partendo di fatto da fondovalle Pellice, di poco sopra l'abitato di Lusernetta, questo itinerario sfiora alla sommità senza raggiungerlo il complesso turistico del Montoso percorrendo fedelmente e lungamente, come detto, il crinale separante la valle del rio Traversero dai versanti che danno su Bibiana e Bagnolo Piemonte.

Si torna poi al punto di partenza per altra via, sviluppando quindi un anello, stando prima su un comodo stradello, una pista forestale, molto diffuse su questi pendii, e poi sulla strada che raggiunge i vari insediamenti montani della valle del rio Traversero passando per il Pian Porcile, avendo di fronte, sull'opposto versante, le cave di pietra di Luserna, indispensabili, ma che tanto sconvolgono questi paesaggi.

Giunti in val Pellice a Luserna S. Giovanni, alla rotonda posta al centro dell'abitato si segue l'indicazione per Rorà subito attraversando la strada il torrente Pellice oltre il quale prende a salire tra le case di Luserna Alta dove, alla seconda rotonda, quasi fuori l'abitato, si esce alla seconda scendendo a superare il torrente Luserna.

Oltrepassato il ponte subito si piega a destra prendendo la strada Vista per il parco montano raggiungendo, più avanti, la borgata Possetti dove a margine sorge il pilone dedicato alla Madonna. Qui giunti si svolta a sinistra affrontando inizialmente il lungo rettilineo al termine del quale la strada comincia a salire con una serie di svolte in ripida ascesa, toccando minuscoli insediamenti e case sparse, raggiungendo



*Al pilone della borgata Possetti si prende la via Vista*

infine, più avanti, l'isolata casa nel "Bosco del Gallo" dove a margine si lascia l'auto.

Saliti alla casa, sulla destra s'inoltra una pista forestale alla cui sommità s'immette su un'altra che porta ad alcune case isolate dove si continua sullo stradello che prosegue alla loro sinistra raggiungendo più avanti una minuscola radura dove inizia la dorsale che si percorrerà fedelmente sino al complesso turistico del Montoso.

Prendendo lo stradello che si stacca sulla destra, dopo una ripida salita si guadagnano le rocce della Rocca Riounda, con la Madonnina, dove, superata la casa posta nei pressi, si prosegue sulla traccia che, sempre

rimanendo sul crinale, s'inoltra nel bosco con un lungo tratto quasi pianeggiante.

Lungamente proseguendo si esce più avanti alla svolta sulla strada che sale agli insediamenti della valle del rio Traversero, inghiaata, sulla quale ci s'immette. Costeggiando da una parte il crinale, sulla destra delle case tra le praterie, la piacevole traccia termina più avanti al limitare del bosco dove riprende la pista forestale che, di poco sopra, raggiunge un quadrivio dove, trascurata la traccia sulla sinistra e quella sulla destra per quale si ritornerà, si prosegue su quella centrale che lungamente traversando sfiora in basso le Rocce della



*La graziosa baita ai Piani vista di fronte...*



*Lasciando le case. Sullo sfondo il Vandalino*

Rocca Signora sulle quali, da questa parte, facilmente si sale, mentre dall'altra parte precipitano aprendosi la visuale ampissima verso la pianura.

Scesi, si riprende a percorrere la pista forestale prima con un lungo tratto in piano, poi in moderata ascesa, così guadagnando il successivo rilievo, le rocce del Bric dei Roveri per poi, di poco più avanti, terminare su una strada, sulla quale ci si immette prendendo a destra. Allo slargo che segue ancora trascurata quella che scende si rimane sulla traccia che riprende a salire. Con un po' di buon senso e con esperienza non è difficile comprendere come procedere, ricordando sempre che ci si deve mantenere sul crinale o appena di poco sotto.

Un lungo traverso stando ora sulla sinistra del crinale termina ad una radura recintata da grossi massi, dove ora assolutamente si deve prendere a sinistra, rasentando sulla destra un ultimo rilievo, terminando la pianeggiante traccia, più avanti sulla strada asfaltata che sale da Bagnolo Piemonte, sulla quale ci s'immette, e che percorsa per qualche centinaio di metri porta alle prime case del complesso abitativo del Montoso. Siamo in provincia di Cuneo, a mt. 1225 slm. e questo è il punto più elevato dell'anello.

*2 ore c.ca dal Bosco del Gallo.*

Come detto questo itinerario sfiora solo

l'abitato. Presa la via Berlassa, strada a fondo naturale che s'inoltra di sotto quella asfaltata, costeggiando case e villette, i condomini posto più in alto e più avanti sulla destra la faggeta, giunti al bivio che segue si lascia la strada che proseguendo oltre si porterà dall'altra parte la valle, per lo stradello che scende ai Pian dove sorge una graziosa villetta costruita sulle rocce.

Continuando a destra della stessa, di sotto partono tre piste forestali, tutte dotate di sbarra d'interdizione. Qui giunti occorre prendere quella più a destra che, rasentata più avanti una casa, scende di sotto ad un'altra dove sulla facciata una nicchia accoglie una Madonnina. Il tratto che segue



*Ritorno al Bosco del Gallo*



*Cave e la punta della Sea sul crinale Luserna-Traversero*

richiede un briciolo d'attenzione perché è facile andare fuori strada.

Continuando oltre la casa sullo stradello che scende, fatta la svolta, c.ca 200 mt. dopo si stacca sulla sinistra un sentiero, ora segnalato alla partenza da un ometto, non raggiungendo il rio di poco più avanti. Questa è una scorciatoia che infatti, più sotto, ritorna ad essere una pista forestale.

Ancora una svolta sulla destra e percorso un breve tratto discendente si raggiunge il rio nei pressi della presa di un acquedotto. Sempre rimanendo sull'ampia traccia che s'inoltra oltre la presa d'acqua, ancora una pista forestale, la si percorrerà fedelmente e lungamente.

Alternando lunghi tratti in piano ad altri più brevi dove si scende, sempre di poco, questa interminabile ma piacevole traccia taglia lungamente il pendio della valle del rio Traversero, raggiungendo, più avanti, il quadrivio già incontrato salendo e poi, di poco sotto, la strada inghiaiata e le case posto al

centro delle praterie.

All'ampia svolta che segue, volendo si può ripercorrere la traccia fatta in ascesa che riconduce rapidamente alla Rocca Riounda e poi al Bosco del Gallo, altrimenti, il alternativa, si può ritornare al punto di partenza rimanendo fedelmente sempre su questo stradello. In questo caso, fatte le svolte discendenti, percorsi i lunghi traversi dove partono gli stradelli per i vari insediamenti della valle, giunti alla graziosa borgata Forest a Pian Porcile, ancora si prosegue sorpassando di sopra la borgata Vista, che dà il nome alla strada, raggiungendo infine la casa nel Bosco del Gallo dove questo anello si chiude.

*2 ore c.ca dal Montoso*

**Beppe Sabadini**

## *Arnica montana: l'aiuto di primo soccorso per tutti!*

*Arnica montana* è una pianta erbacea perenne della famiglia delle *Compositae*, i cui capolini giallo-oro spuntano dai prati e alpeggi di montagna.

Il nome “**arnica**” deriva da una parola greca che significa “starnuto”, in quanto i fiori e le radici hanno un odore che induce appunto a starnutare; esiste anche un'altra possibile derivazione dal termine greco che significa “pelle di agnello”, in questo caso in riferimento alla delicata tessitura delle sue foglie. Il nome della specie “montana” è legato all'habitat di questa favolosa pianta: la montagna.

Ricercata per le sue notevoli virtù, per proteggere l'Arnica dal rischio di estinzione è stato necessario introdurre regole che vietano la raccolta della pianta spontanea per uso industriale.

Impiegata per secoli in Europa ed America per le sue proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche, era usata localmente su distorsioni, contusioni, ferite e geloni, in forma di tintura diluita al 10-20%. L'uso interno era più raro e vi si ricorreva in caso di spasmi venosi, di arteriosclerosi e per le proprietà sedative sul sistema nervoso. Nella medicina popolare trovava impiego come emmenagogo (per provocare, favorire o aumentare il flusso mestruale); mentre ad alte dosi, era usata come abortivo.

Le ostetriche la utilizzavano per evitare la febbre puerperale, ovvero l'infezione batterica dell'utero in seguito a parto o aborto. Un altro uso popolare riguarda le foglie, che dopo essere state essiccate, venivano utilizzate come tabacco da naso, utilizzo che ha reso famosa l'Arnica come il “tabacco di montagna”.

Tra le tante virtù, l'Arnica vanta proprietà antimicrobiche (attive nei confronti di batteri e funghi), antitumorali (grazie ai suoi principi attivi ad azione citotossica), cardiotoniche, coleretiche (ovvero stimola la produzione di bile), diuretiche e immunostimolanti.

Oggi l'assunzione per uso interno è riservata esclusivamente alle preparazioni omeopatiche, dove viene impiegata per il trattamento di traumi, dolori influenzali, artriti,



## **Il medico risponde** *Le domande e le risposte sulla nostra salute*

fragilità capillare, varici ed emorroidi. Questo perché la somministrazione orale di Arnica, non diluita nel modo opportuno, può provocare palpitazioni, turbe respiratorie, mal di testa, oltre ad avere azione irritante sulle mucose.

La sua piena efficacia si esprime nel campo dei disturbi muscolari ed articolari, dove l'uso esterno risulta il più adatto. L'Arnica possiede infatti forti proprietà antinfiammatorie, anti-edematose e analgesiche, molto utili in caso di:

- Distorsioni
- Stiramenti e strappi muscolari
- Contusioni
- Dolori muscolari
- Ematomi
- Edemi
- Lividi
- Dolori reumatici

Proprietà conferite dal fitocomplesso e in particolare dall'elanina, un principio attivo che blocca la liberazione di istamina e dei mediatori pro-infiammatori.

Interessante la capacità dell'Arnica di regolare l'attività di certi enzimi coinvolti nella





degradazione della cartilagine. L'azione protettiva è molto utile in caso di patologie a carico del sistema osteo-articolare come, ad esempio, l'osteo-artrite. Questa diffusa e fastidiosa malattia degenerativa è caratterizzata dalla progressiva distruzione della cartilagine delle articolazioni, dalla compromissione della capsula articolare dei legamenti (ovvero quel tessuto connettivo che circonda le superfici articolari ed è essenziale per proteggere e mantenere in connessione le porzioni coinvolte nell'articolazione), dalla compromissione della membrana sinoviale (ovvero la parte interna della capsula articolare, che è un sottile strato di tessuto connettivo che protegge l'articolazione e i tendini dove non è presente la cartilagine).

La capacità di inibire le sostanze che il corpo libera scatenando l'infiammazione è utile anche in caso di artrite reumatoide, malattia reumatica infiammatoria, autoimmune, che si manifesta con infiammazione cronica e progressiva della membrana sinoviale. A differenza dell'osteo-artrosi non interessa le cartilagini ma porta a un'erosione dell'osso,

dove la cartilagine non è presente.

L'Arnica è una valida alleata proprio per tutti, costituendo un ottimo aiuto sia per dolenzia muscolare, che in caso di traumi. In particolare gli sportivi e chi è sottoposto spesso a sforzi fisici intensi farebbe bene a portarla sempre con sé.

Infatti:

- favorisce la distensione della muscolatura e accorcia i tempi di recupero
- aiuta a ridurre la sensazione di indolenzimento che segue periodi di inattività prolungata, come in caso di degenza, e favorisce la ripresa muscolare
- limita i gonfiori, non solo causati da colpi e cadute ma anche legati a operazioni, fasciature e ingessature
- facilita il riassorbimento dei liquidi, diminuendo il gonfiore e la formazione dei lividi
- esercita un'azione antinfiammatoria e disinfettante anche per punture di insetto e foruncoli

L'uso eccessivamente prolungato potrebbe creare, in soggetti particolarmente sensibili, irritazioni della pelle fino a dermatite, eczema o formazione di vescicole. Ma sono casi veramente rari.

L'Arnica miscelata con l'argilla è perfetta in caso di reumatismi, edemi e versamenti perchè crea una sinergia utile per favorire il riassorbimento dei liquidi e contrastare dolore e infiammazione: impacchi di Arnica e argilla aiutano a sgonfiare la parte dolorante più velocemente.

Per tutte queste sue proprietà l'Arnica è davvero amica nostra e nemica di tutti i dolori muscolari e articolari.

**Marco Franceschi**





## 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

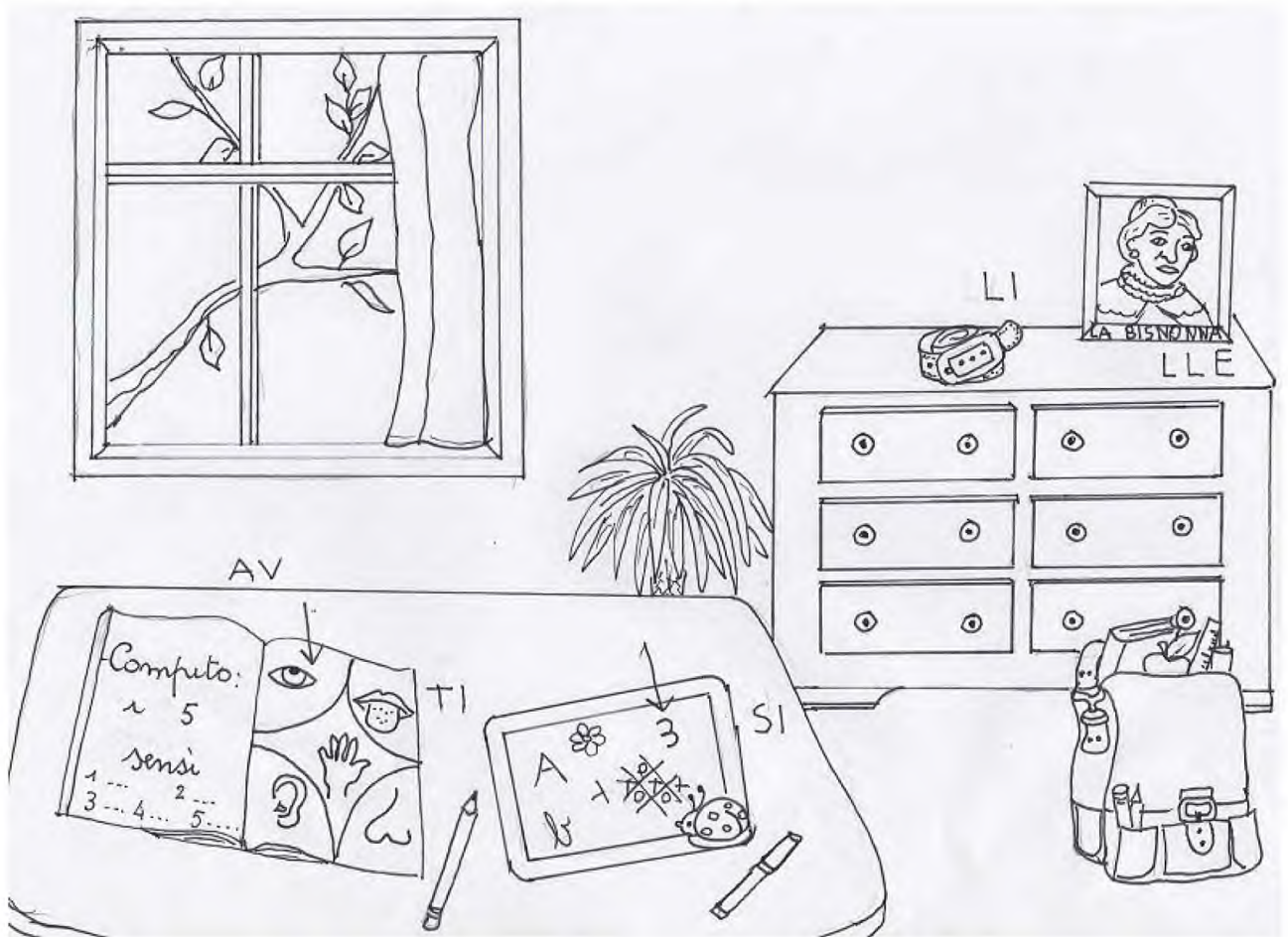


## IL REBUS del mese

(Omella)

REBUS


























(9, 8, 9, 1, 5)



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

# IL CRUCIVERBA del mese

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

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

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

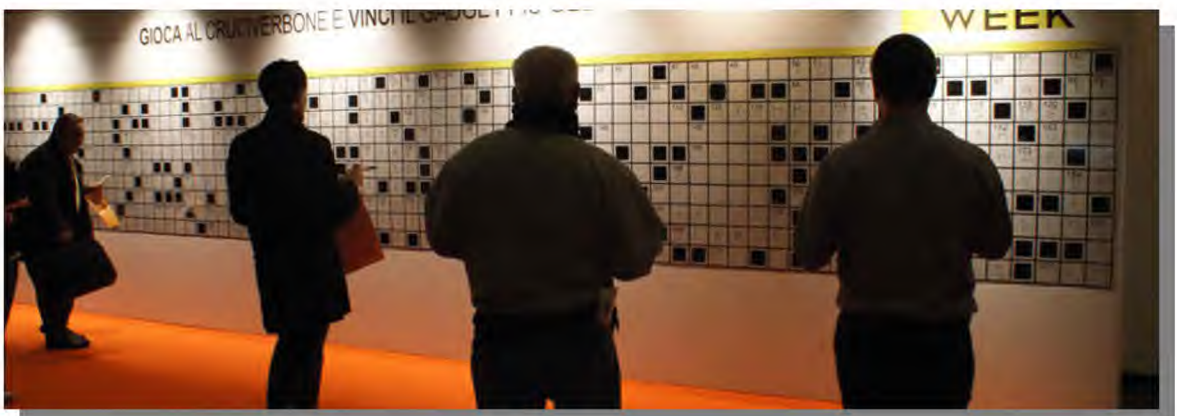


## ORIZZONTALI:

1. Gigantesco albero tropicale
6. Il tiolo di Churchill
9. Piano inclinato per superare un dislivello
10. Sigla d'Imperia
12. Denominazione di Origine Controllata
14. Altari pagani
15. Estremamente disordinati e confusi
17. Rilievo sabbioso
19. Ha dodici mesi
20. Iniziali di Costner
21. Se per gli inglesi
22. Luogo di detenzione
24. In mezzo ai garofani
25. Una stagione
26. Una consonante dell'alfabeto greco
27. Brucia in cucina
29. Ecoscandaglio
30. Onde Medie
31. Occhielli per infilare i bottoni
32. Si getta al cane
34. Arrivo sulle tabelle
36. Servizio militare nello stesso anno
37. Quantità non meglio definita
38. Conti, note
39. Regalo, presente
40. Stato di violenta irritazione
41. A te
42. La benzina che... non c'è più
43. Sigla di Aosta
44. Un colore

## VERTICALI:

1. Litigio più o meno violento
2. Così sia
3. Iniziali del regista Preminger
4. Simbolo del bario
5. Un famoso personaggio della Disney
7. Furono fatali a Cesare
8. Un genere musicale
9. Riproduce fotograficamente parti interne del corpo
11. Dischetto di metallo coniato dagli Stati
13. Un veicolo a due ruote
15. Negozio che vende quaderni, gomme e matite
16. Si esibisce con la muleta
18. Colpo vincente in battuta
23. Campionati nei quali si disputano titoli nazionali
26. Elemento decorativo circolare sulle facciate delle chiese
28. Donna che usa ago e filo
33. Un segnale stradale ottagonale
35. Quasi unico
39. Coppia di cantanti che si esibiscono insieme
42. Iniziali della Loren



# CRUCIVERBA CON SCHEMA

*(Franco)*

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

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



**ORIZZONTALI:**

- 1 Registrata, annotata
- 8 Prefisso di cognomi scozzesi
- 11 Ingiusto, perverso
- 12 Pende dalla lenza
- 13 Lo sono certe scadenze
- 14 Governò l'URSS
- 16 Imperativo del parlare
- 18 Cela un'insidia
- 19 E' simile all'argento
- 21 Pietra per affilare
- 22 Rifugio della Val Gesso
- 24 Inteso, fervido, convulso
- 26 Antichi altari
- 27 E' dedito ad esercizi spirituali
- 30 Fa coppia con quali
- 33 Individua i sottomarini
- 34 Si suona scorrendola sulle labbra
- 37 Le uguali di tutto
- 38 Colpevole
- 39 Vanno a votare
- 41 In mezzo al tema
- 42 E' la sede di un presidente europeo
- 43 Coppia d'assi

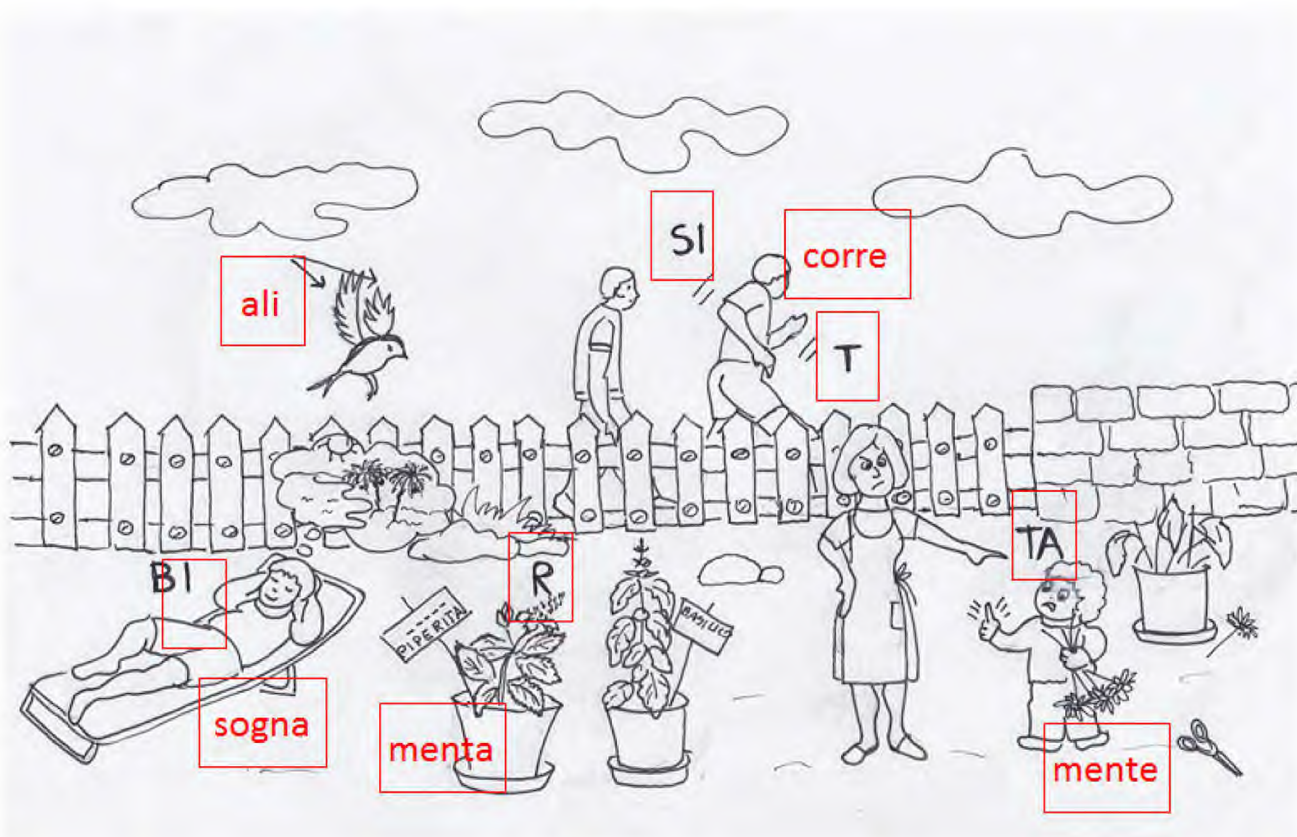
**VERTICALI:**

- 1 Antica Thailandia
- 2 Trasmette in America
- 3 Bivacco a SudOvest del Faderhorn (Monte Rosa)
- 4 A volte è precario
- 5 Agire in coppia
- 6 Aosta
- 7 Si usano in certi salti
- 8 Disapprovazione
- 9 Monte del Centro Italia
- 10 Insieme a
- 15 Arnesi dei carpentieri
- 17 Monti isolani
- 19 Edgar Allan...
- 20 Recipiente privo di anse
- 22 Dimostrare l'inattendibilità del magico
- 23 Bollite in acqua
- 25 Tiene ferma la cima dell'albero
- 28 Como
- 29 Catena montuosa europea
- 31 Parte d'abitazione musulmana
- 32 Ci sono quelli da stendere
- 35 Preposizione articolata
- 36 Quelle francesi
- 40 Catone visto dal centro



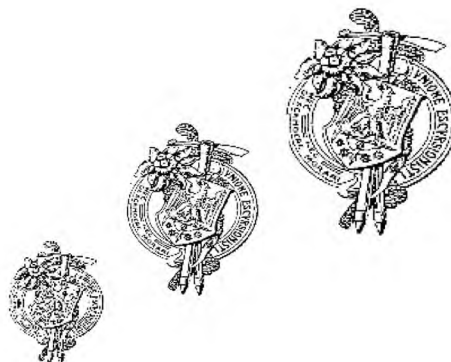
# Le soluzioni dei giochi del mese di APRILE






















REBUS  
(7,11,13)



Soluzione:

BI sogna ali menta R SI corre T TA mente  
BISOGNAALIMENTARSI CORRETTAMENTE



1	D	U	S	E		5	H	A	S	C	I	S	C	10
11	I	S	E	R	E		12	B	A	A	L		O	
13	A	T	R	I		14	V	I	G	N	E		R	
15	R	I	B	E	S		17	T	O	N	A	L	E	
18	I	N	O		19	20	T	R	U	M	A	N		O
21	O	O		22	P	R	E	D	A		A		G	
	23	V	O	R	A	C	I	T	A		25	W	R	
26		27	R	E	N	A	N	O		28	P	E	A	
29	30	A	P	O	C	O	P	E		31	C	O	L	F
32	L	E	S	I		I		33	C	E	R	T	O	
34	A	R	E	S		35	T	R	A	R	R	E		
36	M	A	I	A	L	I		37	P	I	E	R	O	



1	C	P		3	I	R	R	5	I	S	O	R	I	A	9
10	A	R	C	H	I			12	E	I		13	I	N	N
14	R	I	A		15	S	E	R		17	M	I	N	G	
18	C	O	S	T	A	R	I	C	A		21	A	I		
22	A	R	I	A	N	E		23	A	R	A	T	O		
25	D	E	S	C	A	M	I	S	A	D	O	S			
	E		27	T	I	T	I	C	A	C	A		P		
		28	C	I	T	A	T	O		A		29	P	E	
30	F	O	C	A		31	A	N		32	N	O	I	R	
34	A	V	A	R	I		35	A		36	A	R	E	M	
37	R	E		38	E	N	I		39	T		40	E	R	E
42	O	R	A		43	G	E	M	E	L	L	O			







## Prossimi passi Calendario delle attività UET

*Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore*

Cari Uetini, parliamo un po' di questo mese di maggio...

Con i suoi 31 giorni, maggio è il secondo mese della stagione primaverile che entra in questo periodo nella sua fase di massima espressione, riflesso della crescente esposizione della natura alla luce solare, destinata a toccare il culmine nel solstizio d'estate del 20-21 giugno. Di conseguenza le giornate si allungano e il clima è decisamente più mite.

Un aspetto che giustifica la consuetudine presso i popoli antichi di dedicare questo mese a divinità legate alla luce ed in conseguenza del colore che percepiamo quando guardiamo le cose.

Infatti i romani lo associavano ad Apollo mentre i Celti al "fuoco luminoso", metafora del risveglio della natura, celebrato con la festa di Beltane (o Beltaine), termine che in irlandese indica il mese stesso. L'altro elemento centrale era la Terra, intesa come Madre Natura e identificata con la dea Maia, dalla cui radice latina, Maius, si pensa possa essere derivato il termine "maggio".

Ad essa erano collegate numerose feste (come i Floralia romani) e riti legati alla fertilità della terra.

Protagonisti assoluti di quelle manifestazioni erano i fiori, che antiche popolazioni italiche come gli Etruschi e i Liguri festeggiavano nel Calendimaggio (intorno al 1° del mese), ancor oggi in uso in diverse località del nord Italia.

A quelle tradizioni si richiamò la Chiesa dedicando il mese alla Madonna, e in generale alla figura della mamma, e sostituendo il biancospino, fiore simbolo della dea romana Maius, con la rosa associata alla figura della Vergine.

Sul piano astronomico poi, con maggio s'inizia a delineare il cielo tipico delle notti estive, con la costellazione di Boote in posizione dominante, grazie alla spiccata luminosità di Arturo, terza stella più brillante della volta celeste, mentre altissima sull'orizzonte, quasi allo zenit, è la costellazione dell'Orsa Maggiore o Grande Carro.

E dopo aver appreso tutte queste interessantissime cose su cosa ha finora rappresentato il mese di maggio per noi e per i nostri "predecessori", vediamo quali bellissime attività sociali la UET ha riservato per noi.

Domenica 1 maggio, andremo a visitare una inusuale parte del



Venerdì 20 maggio alle ore 21

presso la Sala degli Stemma del CAI di Torino al Monte dei Cappuccini

**Sergio Vigna**

Autore di *PRODIGIO A PIE' DELL'ALPI* e *LA LUNGA STRADA*  
Presenta il suo nuovo romanzo

“Trabant 89”



“Il fascino di Trabant 89 si basa su alcuni precisi punti di forza: prima di tutto la ricerca con cui l'autore è riuscito a far facilmente convivere e incrociarsi tra di loro due generi letterari così diversi come il racconto on the road e la spy story. Con questo libro Sergio Vigna entra con sicura autorità in un appassionante e fortunato filone che in Italia conta pochissimi validi autori.”

Margherita Oggero

MAURO ZANOTTO

Serata “Trabant 89”

Un evento organizzato in collaborazione con

**l'Escursionista**

la rivista della Unione Escursionisti Torino



## Prossimi passi Calendario delle attività UET



I "Murion"



Monte Cavallaria



Costa Fenera

territorio alessandrino con un suggestivo itinerario ad anello che si svilupperà nella zona calanchiva di Merana, al confine con le province di Asti e Savona: qui attraverseremo una zona caratterizzata dalla presenza dei così detti "Murion" ovvero formazioni geologiche friabili erose dalla pioggia e dal vento nei millenni e che conferiranno una caratteristica quasi... "lunare" alla nostra escursione.

Domenica 15 maggio invece, saliremo sul Monte Cavallaria, piccola ma panoramichissima cima di 1500 metri sopra Brosso Canavese e che ci offrirà una vista senza dubbio particolare: si gode un'ampia visuale sull'intera Serra d'Ivrea, all'estremità meridionale si nota il lago di Viverone, mentre tra le colline di Ivrea si individuano i laghetti eporediesi, mentre verso occidente si possono apprezzare la dorsale Valchiusella-Val Soana, con le punte di Quinseina e di Verzel e il monte Giavino, verso sud-ovest invece il Monviso.

Infine, domenica 29 maggio per concludere in bellezza il mese, saliremo alla più impegnativa Costa Fenera di 2600 metri partendo dal Lago di Malciaussia sopra Ussegio e che ci offrirà un eccezionale panorama sulla testa della val di Viù e sulla val di Susa.

Tra i "classici" venerdì sera (ben spesi!) presso il Centro Incontri del Monte dei Cappuccini, nel mese di maggio vi segnalo la serata di venerdì 20 maggio alle ore 21.00 nel Salone degli Stemmi, con la presentazione del romanzo "Trabant 89" dello scrittore e amico Sergio Vigna, una spy story intrigante ambientata nella Berlino comunista del blocco sovietico nell'estate dell'89 poco prima della storica caduta del muro.

E sempre nella stessa serata un incontro di aggiornamento sul programma del trekking estivo programmato come sapete dal 1 al 6 agosto nel Parco Naturale Regionale del Massiccio dei Bauges in Francia.

Bene Uetini, un altro bel mese di intense attività sociali ci aspetta... tutti pronti?

**Mauro Zanotto**



Sezione di Torino

## CAI Torino Sottosezione UET PROGRAMMA ATTIVITA' SOCIALI 2016

Ritrovo ed iscrizioni al Monte dei Cappuccini  
tutti i venerdì dalle 21 alle 22.30  
Salita al CAI Torino 12 – Torino  
[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)



2016

### PROGRAMMA SCI DI FONDO & SKATING

- 10/1 1° Lezione Corso Flassin  
24/1 2° Lezione Corso Bagni di Vinadio  
7/2 3° Lezione Corso Torgnon  
21/2 4° Lezione Corso Chiusa di Pesio  
27/2 - 28/2 Gita sociale in notturna in Val Tronca  
6/3 5° Lezione Corso Nevache  
13/3 Gita sociale a Cervieres  
20/3 6° Uscita Corso Val Ferret  
Consegna dei certificati di partecipazione agli allievi

### PROGRAMMA ESCURSIONISMO INVERNALE

- 17/1 Pian dell'Alpe 1850 m  
Partenza Usseaux 1416 m Disl. 434 m  
Difficoltà E Tempo 3h  
Capi gita: M. Padovan, G. Traversa, F. Bergamasco  
31/1 Lago Blu 2281 m  
Partenza Saint Jacques 1689 m Disl. 592 m

Difficoltà E Tempo 4h  
Capi gita: G. Traversa, A. Mura, D. Biolatto

13/2 – 14/2 Rifugio Paraloup 1362 m, Colle della Gorgia 1583 m, Colle Roccasson 1756 m  
Partenza Borgata Gorrè 1090 m Disl. 666 m complessivi  
Difficoltà E Tempo 4,5h  
Capi gita: V. Incerpi, M. Padovan, F. Griffone

28/2 Monte Giobert m 2435  
Partenza Preit di Canosio 1540 m Disl. 895 m  
Difficoltà E Tempo 5h  
Capi gita: A. Mura, V. Incerpi, D. Biolatto

13/3 Forte di Varisello 2106 m  
Partenza Ferrera Cenisio 1461 m Disl. 645 m  
Difficoltà E Tempo 4h  
Capi gita: G. Traversa, L. Spagnolini, F. Griffone

20/3 Rifugio Al Sap 1480 m  
Partenza Angrogna Ponte Lauso 914 m Disl. 566 m  
Difficoltà E Tempo 3,3h  
Capi gita: M. Padovan, A. Mura, F. Griffone

### PROGRAMMA ESCURSIONISMO ESTIVO

3/4 Escursione sulla Collina Torinese  
Partenza San Mauro T.se 211 m Disl. 459 m

Difficoltà T Tempo 3h  
Capi gita: A. Micheletta, M. Micheletta, F. Bergamasco, M. Aruga

17/4 Cinque Terre Traversata da Porto Venere a Riomaggiore (\*\*\*)  
*In collaborazione con il Gruppo Giovanile CAI Torino*  
Partenza Portovenere 0 m Disl. 500 m  
Difficoltà E Tempo 7h  
Capi gita: M. Zanotto, F. Griffone, V. Incerpi

1/5 Sentiero dei Murion  
Partenza Merana 255 m Disl. 600 m  
Difficoltà E Tempo 4h  
Capi gita: F. Griffone, C. Santoiemma, B. Previti

15/5 Monte Cavallaria 1478 m  
Partenza Brosso Canavese 800 m Disl. 678 m  
Difficoltà E Tempo 3h  
Capi gita: D. Biolatto, P. Marchello, M. Padovan, M. Zanotto

29/5 Monte Costa Fenera 2617 m  
Partenza Lago di Malciaussia 1800 m Disl. 900 m  
Difficoltà EE Tempo 4h  
Capi gita: E. Volpiano, R. Sandroni, G. Previti, M. Aruga

5/6 Ponte Acquedotto di Pont D'Ael

*Escursione LPV organizzata dal CAI Aosta*

Partenza Aimaville in Val d'Aosta

Difficoltà E Tempo 3h

Capi gita: D.Biolatto, L.Carrus

**12/6 Traversata da Noasca a Ceresole (\*\*\*)**

Partenza Noasca 1058 m Disl. 1000 m

Difficoltà E Tempo 6h

Capi gita: L.Garrone, L.Carrus, F.Griffone, A.Mura

**26/6 Monte Eighier 2574 m**

Partenza Chiappera Acceglio (CN) 1650 m Disl. 924

Difficoltà E Tempo 3h

Capi gita: M.Chiovini, D.Biolatto, C.Santoiemma

**3/7 Località Punta GR Area 2865 m**

Partenza Nevache Francia 1814 m Disl. 1050 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

Capi gita: V.Incerpi, L.Bravin, M.Padovan

**10/7 Monte Giusalet 3312 m**

Partenza Bergeria Marbert 1964 m Disl. 1450 m

Difficoltà EE Tempo 6h

Capi gita: D.Biolatto, P.Marchello, L.Garrone, L.Carrus

**24/7 – 25/7 Lago della Rossa e Passo delle Mangioire 2768 m**

Partenza Val d'Ala (TO) Disl. 1000 m complessivo

Difficoltà EE Tempo 7h complessivo

Capi gita: G.Previti, L.Bravin, V.Incerpi

**1/8 – 7/8 Trekking in Alta Savoia**

Capi Gita: L.Spagnolini, G.Rovera

**29/8 – 4/9 Settimana Nazionale di Escursionismo**

Valle D'Aosta

**4/9 Lac Du Fond D'Ambin 2600 m**

Partenza Rif. Molinari 1850 m Disl. 1023 m + 200 m

Difficoltà E Tempo 3h

Capi Gita: G.Traversa, A.Mura, L.Spagnolini

**18/9 Monte Faceballe 2516 m**

Partenza Ollomont 1356 m Disl. 1160 m

Difficoltà EE Tempo 6,5h

Capi gita: C.Santoiemma, M.Chiovini, G.Previti

**2/10 Cima di Marta 2138 m (\*\*\*)**

Partenza Rif. F.Allavena 1545 m - Pigna (IM)

Disl.593 m

Difficoltà T/E Tempo 3,5h

Capi gita: L.Bravin, O.Isnardi, M.Zanotto, M.Aruga

**16/10 Monte Soglio 1971 m**

Partenza Balmassa - Alpette (TO) 1200 m Disl. 771

Difficoltà E Tempo 3,5h

Capi gita: F.Bergamasco, L.Garrone, L.Carrus

**22/10 – 23/10 Festa Sociale al Rifugio TOESCA 1781 m**

Partenza Cortavetto 1200 Disl. 581 m

Difficoltà E Tempo 1,5h

Capi gita: L.Belli, P.Dosio

**6/11 Le vecchie fonti di Fubine (AL) 492 m**

Partenza Fubine 192 m Disl. 300 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

Capi gita: M.Padovan, L.Spagnolini, G.Rovera

**20/11 Val della Torre alla Bassa delle Sette e al Monte Rosselli 1201 m**

Partenza Molino di Punta 547 m Disl. 800 m

Difficoltà E Tempo 3h

Capi gita: A.Mura, P.Dosio, M.Padovan, C.Santoiemma

**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI  
ALLE USCITE IN PROGRAMMA**

- Per la partecipazione dei soci CAI alle gite è necessario iscriversi entro il venerdì precedente, presso il Centro Incontri del CAI Torino al Monte dei Cappuccini - Salita CAI Torino, 12 - 10131 Torino con orario dalle ore 21 alle ore 23.
- Ad ogni iscritto è richiesta la presa visione ed accettazione del regolamento delle attività

escursionistiche presente sul sito della Sottosezione ed il versamento della quota di partecipazione di 3 € per la gita di un giorno e per uscite di più giorni 2 € dal 2° giorno.

- Per i non soci che desiderano partecipare all'uscita è consigliata la copertura assicurativa individuale per infortunio. Per costi della copertura e modalità di versamento della quota si devono contattare telefonicamente i responsabili entro il giovedì precedente.

(\*\*\*) Gita inserita nell' ambito del Progetto Raccontare un Territorio - per info sul programma dettagliato visitare: [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

**CONTATTI**

[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it) [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

**Presidente Sottosezione UET** Domenica Biolatto  
0119677641

**Direttore Escursionismo Estivo** Luisella Carrus  
3492630930

**Direttore Sci di Fondo** Luigi Bravin 3358015488,  
Giuseppe Previti 3493680945

**Direttore Escursionismo Invernale** Luca Motrassini 3387667175, Laura Spagnolini  
3288414678



Prossimi passi  
Altri Eventi



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Torino - Sottosezioni Chieri e Uet



# 7° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Per ragazzi dagli 8 ai 16 anni

**PRESENTAZIONE Venerdì 12 Febbraio 2016 ore 21:00**  
in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

## PROGRAMMA 2016

**28 Febbraio RIFUGIO ARP (2446m)**

Muoversi con le ciaspole tra incantevoli ambienti innevati

**13 Marzo VALLE CEPPI - SUPERGA (672m)**

Panoramica salita fra i boschi delle nostre colline torinesi

**10 Aprile FALESIA DI BAGNASCO**

Arrampicare in sicurezza su placche e tacche

**8 Maggio GROTTI DI PUGNETTO**

Affascinante avventura, con guida, in ambiente ipogeo

**29 Maggio RIFUGIO ALPETTO (2268m)**

Bella escursione di medio impegno in ambienti incontaminati

**12 Giugno PUNTA CRISTALLIERA (2801m)**

Splendida punta nel cuore del Parco Naturale dell'Orsiera

**25-26 Giugno ROCCA PROVENZALE (2402m)**

Impegnativa ma soddisfacente salita in cresta su roccia

**9-10 Luglio PUNTA ZUMSTEIN (4563m)**

Uscita alpinistica in ambiente d'alta quota

**11 Settembre CIMA DELLE SALINE (2612m)**

Escursione di media lunghezza in ambiente panoramico

**09 Ottobre COLLINE DEL ROERO**

Piacevole passeggiata fra colli con Castagnata finale



## PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:

CHIARA CURTO 348.4125446- LUCIANO GARRONE 348.7471409

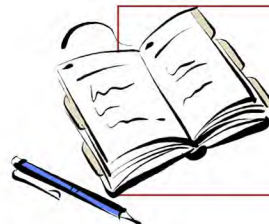
NABIL ASSI 335.1313830- FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:

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

TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: [www.caichieri.it](http://www.caichieri.it)



**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-Bauges. 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**



Prossimi passi  
Altri Eventi



Sezione di Torino



Venerdì 20 maggio alle ore 21

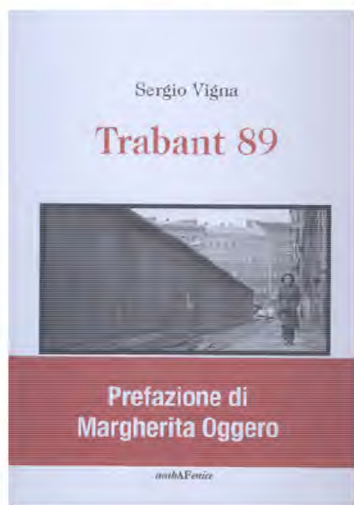
presso la Sala degli Stemmi del CAI di Torino al Monte dei Cappuccini

**Sergio Vigna**

Autore di *PRODIGIO A PIE'DELL'ALPI* e *LA LUNGA STRADA*

Presenta il suo nuovo romanzo

“Trabant 89”



*“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. Con questo libro Sergio Vigna entra con sicura autorità in un appassionante e fortunato filone che in Italia conta pochissimi validi autori.”*

**Margherita Oggero**

Introdurrà l'autore e dialogherà con lui **MAURO ZANOTTO**

Un evento organizzato in collaborazione con

**l'Escursionista**

la rivista della Unione Escursionisti Torino



# il rifugio Toesca è aperto!



dal 26-27-28 di  
marzo (Pasqua)  
per tutti i fine  
settimana  
fino all' 11 giugno

per poi iniziare la  
stagione estiva fino  
all' 11 settembre

per poi continuare  
con tutti i fine  
settimana fino ai  
Santi





Color seppia  
Cartoline dal nostro passato



Anno III

— TORINO, 24 AGOSTO 1901 —

Num. 8

# L'Escursionista

## SOMMARIO

1. 8<sup>a</sup> Gita Sociale - 2. Notizie della 7<sup>a</sup> gita sociale - 3. Comunicati della Direzione - 4. Atti del Consiglio - 5. Alle Sorgenti del Po - 6. Iscrizioni - 7. Per le famiglie. - 8. Soccorsi d'urgenza.

Quella notte a Crissolo nessuno poté dormire.

Il sesso forte, o meglio, quello che si chiama tale anche in - montagna, è alloggiato alla rinfusa in un ampio fienile, bardato di tele e di graticci e trasformato in un letto enorme; il sesso gentile è accantonato nelle case delle autorità locali e, comunque siano, noi pensiamo con desiderio inquieto a quei letti mentre la paglia ci accarezza il viso, mentre una importuna tribù d'altri ospiti minuscoli ci perseguita e mentre fuori le acque del Po rumorosamente s'infrangono contro i massi di quello che pure è il loro letto.

Stanchi di vegliare ci si importuna a vicenda e dalla via del paese giunge fino a noi la

### *Alle Sorgenti del Po*

tratto da "l'Escursionista" del 24 agosto 1901



canzone dei nostri trovatori, che hanno saputo trovare nulla di meglio per annoiare le Signore.

Vediamo l'alba sospirata traverso le pareti dal dormitolo, precipitiamo giù dalla scaletta a pinoli e, messo il campo a rumore, possiamo incamminare la comitiva verso il Piano del Re.

L'aurora allieta della sua luce gentile l'ardua cima del Viso e su, su per le nevi de' suoi fianchi minacciosi, la notte del basso tenta l'ultimo sforzo per spegnere col suo bruno la luce invadente e dorata.

Le stelle, abbagliate e rade sul cielo d'oriente, tempestano ancora, tremolanti, i balzi d'occidente e una lieve volata di nebbie, bionde e capricciose, sembrano portare l'impressione del corso del Po sui fianchi bruni della valle pur anco addormentata.

Ma le tenebre grado grado si dissolvono fin sulle acque del Po ed il primo raggio di sole ci saluta festevole al Piano del Re.

Il buon Raimondo si fa in quattro per ammanirci la colazione ed incomincia facendo in quattro due poveri capretti dal vello bruno e dello sguardo soavemente dolce come quelli che gli avi suoi avevano sacrificati altra volta alle deità della notte.

Mentre ardono i sacri fuochi la turba dei nostri

si reca a visitare le sorgenti del Po.

Le piccole acque gorgogliano fra masso e masso della ascosa calla, adorna d'erbe grasse e di fiori e fuggono pel tortuoso cammino, impazienti di vaste sponde e di maestà.

E la fanciulla con grazia infantile, mentre s'adorna dei fiori cui primo aveva baciati il Po, narra il caso miserando di Fetonte e delle sue sorelle e mentre ricorda la strana e spaventosa corsa del sole, egli i suoi raggi brillanti rinfrange nella nera chioma di lei.

Ma la comitiva batte il sentiero che sale al lago nelle cui acque profondamente azzurre si specchia il Viso e gli amici sparsi sulle sponde ammirano il paesaggio superbo.

Galleggia su quelle acque una povera barca che gli anni ed il gelo hanno duramente provata; come la nave di Caronte, geme sotto il peso delle nostre signore e guadagna il largo per l'onde placide e silenziose.

Le signore cantano in coro la barcarola lieta, dalle sponde plaudono gli amici e per l'ampio silenzio del vallone, che s'inerpia fino al ghiacciaio, l'eco lontana, lontana ripete la strana melodia.

**Anonimo Uetino**

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

*noi aspettiamo proprio TE !*

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

*Scrivici alla casella email  
[uetcaitorino@gmail.com](mailto:uetcaitorino@gmail.com)*

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

seguici su



**l'Escursionista**  
**la rivista della Unione Escursionisti Torino**

**maggio 2016**

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013