



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

giugno 2016

Su e giù per i Calanchi

Alla scoperta del sentiero dei Murion

La prima strategia macro regionale alpina: Eusalp

Un percorso finalizzato all'innovazione delle Terre Alte

Un anello alla scoperta della Rocca Nalais

Un panoramico poggio roccioso sulla media Val Chisone

Il pane, com'era

Continua il nostro viaggio nell'arte della Panificazione naturale

Prenotazioni per la Gita Sociale in SICILIA - TUNISI - MALTA - NAPOLI

Grande gita sociale UET!

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



seguici su



Anno 4 – Numero 35/2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013





Il piacere delle cose antiche

La primavera se ne sta andando, ma se ci inoltriamo in qualche valle e ci alziamo di qualche centinaio di metri, possiamo vedere che la natura inizia a svegliarsi dal sonno invernale; i prati si colorano di fiori multicolori e le piante e gli arbusti hanno le foglie ancora piccole, di un bel color verde brillate e iniziano ad esporre i fiori, spesso di colori spenti come se volessero nascondersi alla nostra vista. Fanno eccezione l'Acacia e il Sambuco che colorano di bianco i boschi, le radure incolte e i bordi delle strade.

L'Acacia non è una pianta autoctona, è stata importata dall'America per farne una pianta ornamentale ed ora ha invaso tutti i boschi. Ha però dei pregi importanti quali la rapida crescita e se usata come legna da ardere, ha una buona resa calorifica. I fiori che sono dei piccoli grappoli bianchi, sono molto graditi alle api che fanno il famoso miele di acacia, chiaro, gustoso e profumato ed anche noi possiamo usufruire di questi fiori cucinandoli nelle nostre case.

In questa stagione i nostri avi abitanti le valli, stanchi dell'inverno e di mangiare polenta e castagne, andavano alla ricerca di verdura fresca che i loro orti non potevano ancora fornire; avevano necessità di vitamine e sali minerali che solo le erbe primaverili potevano fornire.

Anche noi ora vogliamo imitare i nostri nonni, non per necessità ma per il piacere delle cose antiche, così nei giorni festivi, molti cittadini si riversano nei prati alla ricerca di fiori spontanei, che tuttavia appena recisi appassiscono e di erbe da cucinare, calpestando i prati che sono una grande risorsa del contadino di montagna.

Sono molte le Associazioni e i gruppi che si interessano e fanno conoscere le erbe selvatiche per uso alimentare. I più accorti insistono molto sul rispetto delle proprietà, invitano i partecipanti a seguire il sentiero tenendo al guinzaglio i cani perché spesso si passa vicino a cascine e baite con animali domestici liberi, a non estirpare le piantine con la radice, a non portarsi a casa una borsa zeppa di erbe, ma solamente la quantità strettamente necessaria per fare una frittata o una minestra.

Nei periodi di maggior ristrettezze economiche, i contadini usavano anche le radici di certe erbe dei prati come la Bistorta e i bulbi selvatici, per fare, dopo averli sottoposti ad essiccazione e ridotti in farina, il pane.

Questa piantina è in genere abbondante nei prati di montagna ed è molto gradita anche alle mucche sia come erba che come fieno.

Noi escursionisti dobbiamo imparare ad osservare i bordi dei sentieri quando camminiamo ad altitudini non troppo elevate, perché possiamo scoprire fiori, piantine interessanti e naturalmente queste erbe selvatiche, ed aumentare così la nostra cultura.

Per l'Unione Escursionisti Torino la cultura e la conoscenza del territorio è sempre stata ed è ancora molto importante ed è bello ricordare come ogni Valle che percorriamo abbia la sua storia, le sue piante, i suoi fiori, i suoi prodotti particolari che noi potremo scoprire e conoscere.

Domenica Biolatto



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 4 – Numero 35/2016
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, Marco Giaccone

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Facebook : unione escursionisti torino

Facebook : l'Escursionista

Sommario giugno 2016

Il piacere delle cose antiche	02
Su e giù per i Calanchi	04
La fata del monte Colombéra	07
Ofidio	09
La prima strategia macro regionale alpina: Eusalp. Riflessioni.	15
Vuoi tu venir in Merica?	17
Il Pane, com'era (seconda parte)	19
Il mitragliamento del trenino Torino-Giaveno (9 gennaio 1945)	22
Un anello alla scoperta della Rocca Nalais	25
Obesità: il rischio di eliminare i fattori di rischio	29
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	31
Strizzacervello	33
In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale	39
Programma Attività Sociali 2016	40
7° Corso di Alpinismo Giovanile	42
Trekking 2016 nel Massiccio del Bauges	43
Il rifugio Toesca è aperto	44
Prenotazioni per la Gita Sociale in SICILIA - TUNISI - MALTA - NAPOLI	45



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

uetcaitorino@gmail.com



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



Su e giù per i Calanchi

Quando apro la finestra giuro che mi viene da piangere.

E' vero, le previsioni del tempo già lo avevano detto ma siccome la speranza è l'ultima a morire, sotto sotto speravo in un ripensamento di grave pluvio.

Invece diluvia.

No! Questa non è la solita pioggerellina primaverile di quelle giornate uggiose, questa è una vera e propria cascata d'acqua che scende dal cielo.

Non importa. La nostra destinazione è lontana, io sono capo gita e devo andare. Mi vesto con cura predisponendo scarponi pesanti al posto delle leggere pedule, abbigliamento anti pioggia, cambio completo di abiti, ombrello da "gita". Colazione e via verso il Maffei dove è fissato l'appuntamento mattutino dei partecipanti.

In realtà non siamo in tanti. Già la sera prima ho avuto uno scambio di email con una preoccupatissima ragazza che mi ha chiesto delucidazioni sullo svolgimento della gita e che poi mi conferma la presenza... meno male!

Al Maffei arrivo come sempre in anticipo, raggiunto poco dopo da Ettore e Giovanna con la fedelissima Guendalina scodinzolante al seguito e via via da tutti gli altri.

L'ho detto inizialmente, l'escursione è lontana, più precisamente partiremo da Merana in provincia di Alessandria, comune nei pressi di Acqui Terme, per effettuare un giro ad anello sul "sentiero dei Murion" in alta valle Bormida, in una zona calanchiva situata lungo il confine delle province di Asti, Alessandria, Savona.

Breve conciliabolo con gli altri capi gita (Giovanna, Carlo e Beppe): è deciso, la colazione verrà fatta al bar di Merana, poco prima dell'imbocco della strada iniziale.

Ma si sa, gli intoppi non possono e non devono mancare. Sull'autostrada per Savona rischiamo di perderci ancora prima di iniziare



la gita. Giro di telefonate e si decide di fare una tappa di ricongiungimento al primo autogrill dopo Fossano. Avanti decisi, ed ecco l'autogrill... chiuso! E continua a piovigginare.

E allora di nuovo tutti in macchina fino al prossimo autogrill dove la colazione ormai impellente viene fatta. Si esce ad Altare, poi si prosegue per Dego, Piana Crixia, località che ci riserverà una sorpresa sulla via di ritorno a casa, e finalmente Merana.

Qui ci attende il professor *Incaminato*, contattato con lungimiranza da Beppe, esperto in botanica e geologia, grande conoscitore della zona. Già da Altare non piove più e colmo della fortuna veniamo a sapere che nella zona in cui andremo non piove da un pezzo. Ottimo!

Previa una breve chiacchierata con l'esperto, si decide che anche Ettore potrà aggregarsi per lo meno nella parte iniziale del percorso che faremo; potrà rientrare seguendo una comoda strada asfaltata, quando il percorso si farà più arduo.

La salita iniziale tra castagni e roverelle è

dolce ma ben presto il sentiero si restringe e sale in maniera più decisa tra gli alberi, per arrivare al termine in una grossa area prativa, dove si trovano la chiesa e la trecentesca torre di San Fermo, circondate da un piccolo ma suggestivo orto botanico. Prima tappa.

Abbiamo impiegato un bel po' di tempo in più del previsto ma l'esplosione della flora e la bravura della nostra guida hanno dilatato le tabelle di marcia.

Maggiociondoli stupendi, orchidee da foto premio, gelsomini, e peccato che le ginestre siano in ritardo altrimenti veramente saremmo immersi in un caleidoscopio di colori e profumi.

Beppe, dimostrandosi sempre più meritevole di aggettivi lusingatori, telefona alla sindaco di Merana. Già contattata nei giorni precedenti, la gentile signora svela all'interlocutore dove trovare la chiave per poter accedere alla panoramica terrazza della torre. E così, a turni e per piccoli gruppi, si sale il primo tratto della bella scala a chiocciola esterna per poi inoltrarsi nell'interno dove, durante l'opera di restauro, sono state ricavate stupende e ripide scale in legno conducenti su all'ultimo piano, all'aperto.

Una brezza insistente ed il tempo tiranno ci obbligano dopo le usuali foto ad una rapida discesa. Approfitto di un attimo di relax del gruppo per soccorrere una orchidea che rischia di essere soffocata da una invadente ginestra. Due colpi di cesoia et voilà, il gioco è fatto!

Si concorda con la nostra guida di abbreviare il percorso.

Quello integrale compiuto durante l'esplorativa effettuata il mese prima, sarebbe troppo lungo ed il cielo fattosi minaccioso consiglia una accelerazione del passo.

Peccato, la risalita di un bel tratto di calanchi è così tagliata via.

Scendiamo ora dal colle, salutiamo Ettore e percorrendo un bel pezzo di strada asfaltata raggiungiamo cascina *Galli* da dove riprende il sentiero che ci conduce alla zona caratterizzata dalla presenza dei "Murion".

Questi non sono altro che curiose formazioni a fungo createsi con l'erosione della pioggia e dell'acqua su due tipi differenti di marne.



Ovviamente le foto si sprecano.

Luisella è entusiasta.

Si raggiunge ora la località di Monte di Mezzo da dove inizia la parte finale del nostro percorso ad anello, consistente in una ripida discesa tra i calanchi.

Poco prima di raggiungere la strada, il professor *Incaminato* ci conduce in una zona da lui conosciuta dove alcuni fossili di conchiglie si mostrano in tutto il loro splendore.

Infaticabile Beppe. Ha combinato anche la visita della maestosa chiesa parrocchiale che ci viene aperta per l'occasione. L'interno seppur spoglio ma arricchito da preziose statue lignee, incute un timore reverenziale.

L'accostamento con sontuosi e sfarzosi interni di altre case di Dio appare immediato e non è la semplicità di questo luogo a risentirne.

Quando usciamo, anche Ettore nel frattempo ci ha raggiunto. E' ovvia la sosta in una

locanda della zona dove ci vengono premurosamente preparati alcuni taglieri di formaggi e salumi che vengono subito "spazzolati" in allegria.

Sulla via del ritorno, una breve ma doverosa sosta ci impone di fotografare il "fungo" di Piana Crixia, una curiosa formazione dove un enorme masso di 110 tonnellate poggia su una esile colonna di marne cementificate.

Ora non ci resta che rientrare.

E' andata bene, la pioggia non c'è stata, il sole nemmeno, ma tutti sono apparentemente soddisfatti. Cosa voglio di più?

Franco Griffone



C'era una volta a Réchantier una fata, che viveva in una delle grotte del vallone con il suo orchetto gibboso e sgraziato.

La fata, invece, era splendente di bellezza ed aveva i capelli d'oro fino.

La vide un contadino e se ne innamorò perdutamente: non faceva che pensare a lei, e della moglie, che pure era graziosa e di modi gentili, non gliene importava più niente.

La fata, lusingata, gli insegnò il sentiero che portava al suo antro, e là lo attendeva ogni sera, per trascorrer la notte con lui.

A lungo pianse la sposa abbandonata, nel grande letto vuoto; poi prese a vagare nel buio lungo il torrente di Réchantier, invocando a gran voce il marito infedele.

Lo straziante richiamo giunse fino alla grotta, e la maliarda, infastidita, decise di liberarsi di quell'importuna. Sciolse il nastro d'oro con cui raccoglieva i capelli, e lo diede all'amante.

<<Porta questo in regalo a tua moglie, per consolarla d'averla lasciata: appena se lo sarà legato a vita, tutti i suoi tristi pensieri svaniranno.>>

L'uomo, tornato a casa, diede alla donna il nastro della fata.

<<Legalo a vita>>, le raccomandò.

Ma lei, ben sapendo da chi l'aveva avuto, chiese consiglio a un'anziana comare.

<<Prova prima a passarlo attorno a un tronco>>, consigliò saggiamente la vecchia.

La sposa legò il nastro d'oro attorno a un annoso castagno: e sull'istante l'albero si mise a tremare sin dalle radici, come scosso da un vento furioso; le foglie si accartocciarono, staccandosi morte dai rami, ed ampie crepe nerastre spaccarono la scorza.

Soltanto allora il contadino capì quale fosse l'intento dell'amante.

<<Buon Dio!>>, esclamò inorridito. <<Quella strega voleva farmi uccidere mia moglie!>>

L'abbracciò forte, per farsi perdonare, e da quel giorno non l'abbandonò mai più.

La fata restò di nuovo sola con suo figlio, nella grotta sul monte Colombéra.

L'orchetto era sbilenco e macilento, e aveva il volto solcato da una rete fittissima di rughe.

La madre, stanca di vederselo davanti così brutto, mise gli occhi su un bimbo del paese, biondo e grassoccio che era uno splendore. Lo rapì, per tenerlo con sé, e abbandonò il suo nanerottolo sotto un castagno, su un mucchio di foglie.

<<Resta qui>>, gli raccomandò. <<Qualcuno dovrà pure occuparsi di te.>>

Lo trovarono due ragazze che passavano nel bosco; videro che si reggeva a stento sulle gambe malferme e, prese da pietà, gli diedero qualcosa da mangiare, pensando che fosse affamato.

L'orchetto accettò il cibo, ma, per quante domande gli facessero per sapere chi era, si ostinava in un imbronciato mutismo.

<<Parlerà, parlerà>>, disse la comare che la sapeva lunga. <<Cercate in tutte le case quanti gusci d'uovo vi sia dato trovare; allineateli tutt'attorno alla pietra del focolare, e sedete il gobbetto su uno sgabello, davanti al camino acceso.>>

Seguirono il consiglio della vecchia. Ed ecco che l'orchetto, scuotendosi dal suo torpore, gridò nel dialetto di Perloz:

*<<Tanto ho vissuto che per ben tre volte
ho visto crescere abetaie folte
là dove un tempo erano verdi prati,
distese di vigneti e campi arati:
ma non conosco questo strano gioco
di metter tanti gusci attorno a un fuoco>>*

L'intero paese assisteva alla scena, e all'incredibile rivelazione trasecolarono tutti.

<<Possibile che sia così vecchio?>>, si domandavano l'un l'altro, sbalorditi.

<<Lo è, lo è>>, disse la comare. <<Non può essere che il figlio della fata.>>

<<Credete se lo sia perso nel bosco?>>

<<Non l'ha perso. Ora è chiaro come stanno le cose: l'ha lasciato di proposito,

scambiandolo con il bambino che ha rubato.>>

Quel bambino i genitori l'avevano cercato a lungo, disperati, con l'aiuto della gente del paese; ma non se ne era trovata traccia e, per finire, si era pensato fosse caduto in un burrone.

<<Ma allora, se nostro figlio ora sta con la fata, come potremo portarglielo via?>>, domandò con ansia la madre.

<<Il modo c'è, ascoltatevi bene>>, rivelò la vecchia. <<Prendete l'orchetto e salite con lui alle grotte. Quando sarete arrivati nei pressi, bastonate il gobbetto di santa ragione, perché strilli forte e lo senta la fata. Uno di voi tenga d'occhio l'entrata delle caverne, per vedere da quale esce fuori e, appena correrà a difendere il figlio, entri dentro a riprendersi il piccino.>>

<<Ma uscirà?>>

<<Sicuro che uscirà: ama suo figlio persino lo stregone.>>

Accadde proprio come l'anziana donna aveva detto. Sotto i colpi l'orchetto incominciò a piangere e a gridare, e la madre si precipitò in suo aiuto, non sapendo resistere al richiamo.

Così il bimbo rapito tornò a casa.

Ma a Perloz, ormai, la fata del Colombéra li aveva tutti ostili: sicché decise di abbandonare il rifugio del monte, per cercare un paese dove vivere in pace con il figlio.

Addensò in cielo le nubi e scatenò un temporale. Quando le acque del torrente di Réchantier furono gonfie, vi si sedette sopra con l'orchetto, lasciandosi trasportare dai flutti, giù giù, fino al Lys, e poi verso la Dora.

A Pont-Saint-Martin i contadini, assiepati sulle rive, attendevano, col terrore negli occhi, l'onda devastatrice della piena.

Bella ed altera, la fata del Colombéra li guardava, come dall'alto di un trono.

Guardava il ponte ormai prossimo, a valle.

<<Lo abatterà, sarà la sua vendetta>>, si dicevano l'un l'altro i paesani.

Ad un tratto una voce si levò, sovrastando il fragore del torrente: <<Piega il capo, bellezza! Lasciaci il nostro ponte>>.

La fata sorrise compiaciuta. L'ira le cadde dal



cuore: e concesse la grazia.

Reclinò la bionda testina, e passò sotto l'arcata, lasciandola intatta.

Giunta alla Dora, incominciò a cantare.

Il canto si perse lontano, nel mormorio dei flutti, che ormai scorrevano placidi nel piano.

Il termine "fata" indica genericamente un essere dotato di capacità sovrumane, non importa se volte al bene o al male. Compagno nella leggenda della cattiva fata del Colombéra tre motivi dotati altrove di vita autonoma. Quello del nastro o della cintura fatata dai poteri letali è frequente nelle Alpi occidentali. Oltre che avere diverse varianti nella regione valdostana, fa parte della tradizione delle Valli Valdesi, dove ha per protagonista una delle fate di Courmilloun, che vuole liberarsi della futura suocera, ostile alle sue nozze con il figlio. Anche la leggenda valdese si conclude con il motivo del ponte risparmiato da rovina. Nella parte centrale del racconto gressonaro ricompare il particolare dei gusci d'uovo (in altre versioni sostituiti da gusci di chioccioline o di noci), che inducono l'orchon a rivelare la sua incredibile età, espressa, secondo l'abituale cliché, in termini di sostituzione di colture.

Mauro Zanotto

Ofidio

Era nato in una bella e accogliente buca tra due massi, ancora dentro il bosco, ma quasi a ridosso della pietraia.

Mamma vipera l'aveva coccolato in modo esagerato, forse perché era il primo, sta di fatto che il viperino Ofidio cresceva capriccioso e pieno di vizi.

Il padre cercava di educarlo come si educa una vipera in montagna, ma lui, spalleggiato dalla madre, bighellonava e si crogiolava al sole anche quando avrebbe dovuto imparare tutti i segreti per crescere.

“E' un perdigiorno! Si lascia tentare da tutto quello che è divertimento e ozio. Vedrai un giorno finirà male; questo grazie a te che lo giustifichi sempre!”

Papà vipera era furioso con il figlio e con la madre che lo proteggeva, ma lei da quell'orecchio non ci sentiva. Era il suo unico nato e quindi bisognava lasciarlo fare.

Ormai aveva un'età in cui avrebbe dovuto cacciare i piccoli roditori da solo ma, al contrario, si faceva accompagnare dalla madre con la scusa di dover imparare, così lei li prendeva e lui li mangiava!

I viperini delle altre famiglie ridevano di lui, ma quando era ora di fare bisboccia era sempre il primo a essere invitato: per fare festa era il migliore!

Le viperotte si attorcigliavano attorno alle sue squame sempre pronte a lodarlo per l'abbronzatura o per la vita spensierata che conduceva, salvo poi criticarlo alle spalle con gli altri compagni dicendo che era un fannullone e un buono a nulla!

Il padre non si rassegnava all'idea di non avere il figlio al suo fianco nella caccia e di non potergli insegnare i trucchi per sopravvivere, ma pur soffrendo, si zittì nella speranza che prima o poi...!

L'estate passò lasciando Ofidio indifferente agli insegnamenti dei genitori sul come nutrirsi per il letargo invernale così, quando le foglie iniziarono a cadere sotto il primo vento novembrino, lo scriteriato si trovò con la pancia vuota e le forze in riserva.

Cercò aiuto, come sempre, dalla madre,

sicuro del suo appoggio, ma questa volta se la sarebbe dovuto cavare da solo: la poveretta non c'era più. Proprio quel giorno una poiana affamata era riuscita a sorprenderla indifesa sopra un grosso masso e se l'era portata nel nido per la cena.

“Papà, papà, non riesco più ad attorcigliarmi!”

Sono tanto debole da fare fatica a parlare, cosa mi succede? E mamma perché non mi risponde?”

Ofidio, per la prima volta da quando era nato, fu assalito dal panico e dall'angoscia.

Continuava a chiamare i genitori nella speranza di essere sentito, ma nessuno gli rispondeva.

Sfiduciato e tremante, non si accorse di una giovane lepre che stava passando.

“Cosa aspetti a imbucarti per l'inverno? Tuo padre l'ha già fatto da un bel pezzo!”

Il leprotto, senza volerlo, aveva tolto a Ofidio le ultime illusioni d'aiuto da parte del padre.

“E io così debole come faccio ad arrivare alla tana?”

“Sono affari tuoi! Qui nel bosco ognuno di noi ha i suoi problemi, ma tutti si sono responsabilizzati sul come affrontarli, cosa che a te non è mai passato per la mente”.

“Ma io ho mia madre!” Rispose stizzito il



viperotto.

“Avevi, piccolo vermone viziato, avevi!”

“Come, avevo?”

Il leprotto non avrebbe voluto, ma si sa, la legge della natura è giusta e proprio per questo spietata, così gli rivelò la fine della poveretta e, come se nulla fosse stato, se ne andò saltando tra una felce e un ginepro.

Ofidio, già debole per la mancanza di cibo, si lasciò scivolare dentro una nicchia di erica rossa abbandonandosi alla disperazione e rinunciando a qualsiasi tentativo di strisciare verso un riparo qualsiasi.

“Aspetterò qui, prima o poi passerà un amico e gli chiederò aiuto”.

Abituato ad avere sempre la pappa fatta, anche questa volta non rinunciò a confidare negli altri piuttosto che cercare la forza in se stesso, e questo gli fu fatale!

“Guarda, guarda, abbiamo anche il piccolino in difficoltà! Non sarà grasso come la madre, ma di questi tempi...”

La poiana ritirò le ali di quel tanto da permettere che il suo corpo avesse meno attrito e, filando come un proiettile, direzionò la coda verso il povero Ofidio.

Non ci fu rumore, non ci fu impatto, ma quando il rapace riprese a battere le sue possenti ali verso il cielo, dal becco pendeva, ancora in vita, il corpo flessuoso di un viperotto.

Molti videro ma nessuno commentò, tranne un viperino che si era attardato a infilarsi nella tana: “Beh, almeno Ofidio questa volta è servito a qualche cosa, perché se non prendeva lui avrebbe preso me!”

Sergio Vigna



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

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

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

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

Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

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

Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.



Al tempo della guerra fredda

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

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

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

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

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

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

Margherita Oggero



l'ultimo 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 la meglio sui nostri desideri.

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone. Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati. Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro.

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

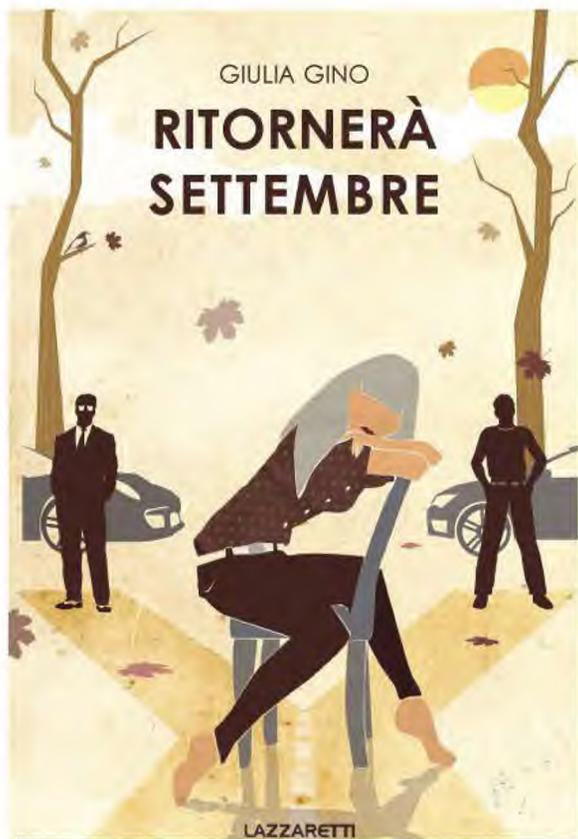
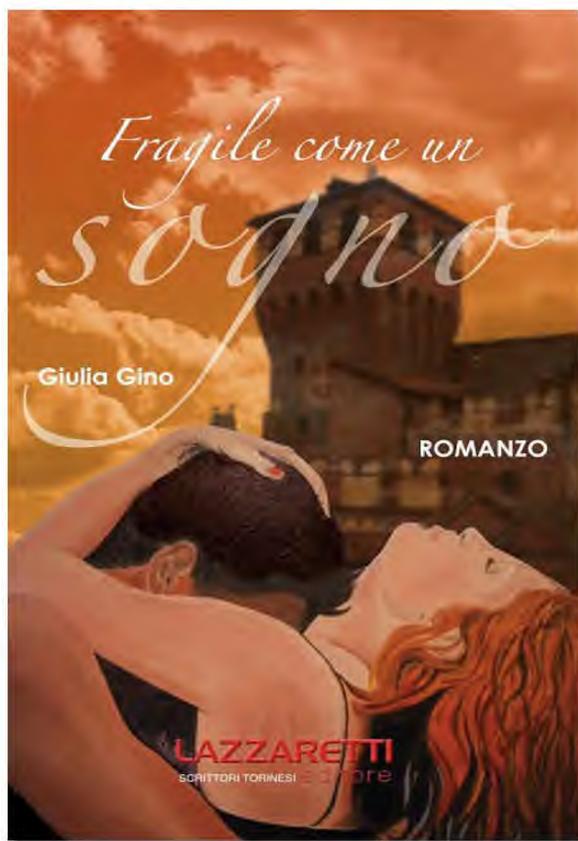
Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese. Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà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

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.



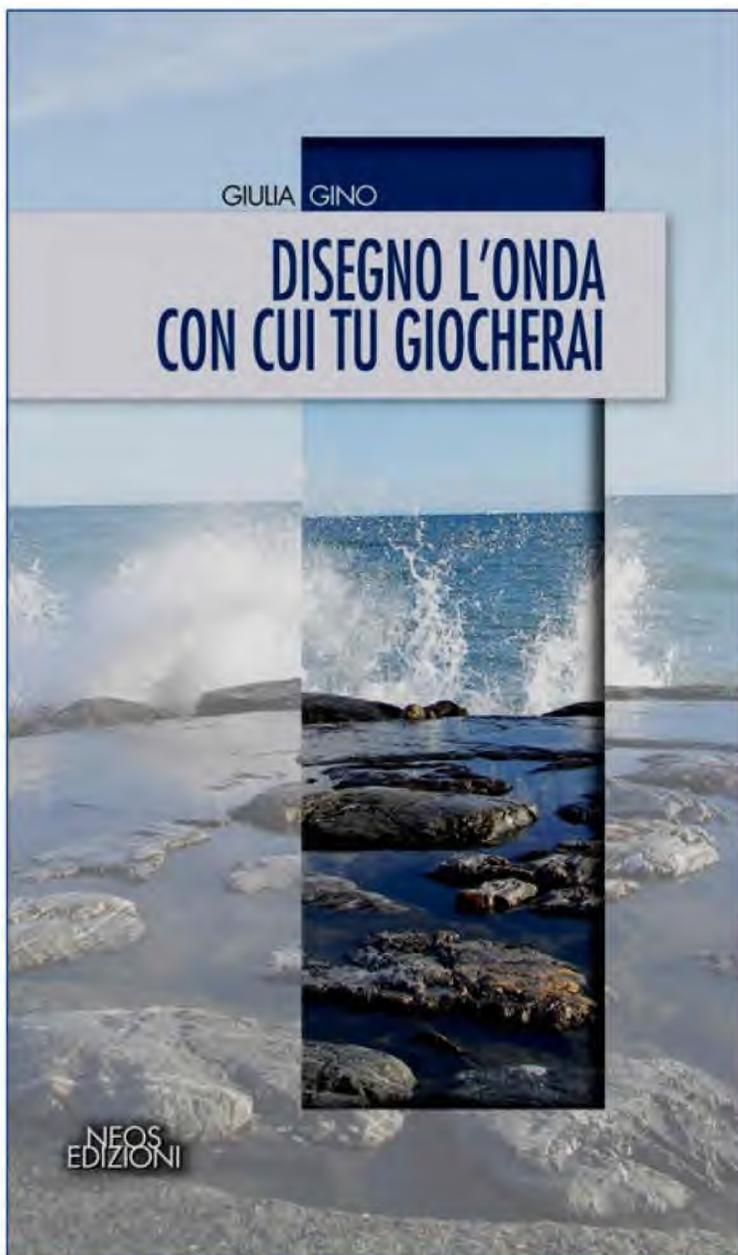
Un grave incidente e una forte depressione e Luca si chiude totalmente al mondo. Il destino sembra segnato, ma inaspettatamente una mano consapevole offre aiuto: arriva la voglia di rimettersi in gioco e, attraverso una rinnovata conoscenza di sé, di credere in una nuova opportunità di vita.

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 ..."





Si è tenuto lunedì 4 aprile 2016 presso il Consiglio regionale del Piemonte una seduta straordinaria, aperta al dibattito sulla Strategia macro regionale alpina Eusalp.

E' la prima strategia macro regionale nella quale le terre alte, le aree montane e le aree metropolitane condividono un percorso omogeneo orientato fortemente all'innovazione.

Non significa infatti costituire una macroregione, con nuove istituzioni, nuove regolamentazioni e nuove risorse, anche perché l'iniziativa non riguarda i confini, ma si tratta di una strategia di iniziativa intergovernativa, alla quale la regione Piemonte è interessata, condividendone le linee guida che coinvolgono 80 milioni di persone, appartenenti a 48 regioni di 7 stati, 5 dei quali membri dell'Unione Europea.

Tre i pilastri tematici della strategia Eusalp: il primo, migliorare la competitività, la prosperità, la coesione della regione alpina, attraverso lo sviluppo e il sostegno delle imprese nella loro capacità di innovazione e di ricerca e nella messa in pratica al fine di perseguire sul territorio regionale alti livelli di occupazione; il secondo, assicurare l'accessibilità e i collegamenti a tutti gli abitanti, migliorando i sistemi di trasporto in termini di sostenibilità e di qualità anche nelle aree alpine e potenziando una migliore connessione della società; il terzo, rendere la regione alpina sostenibile e attraente dal punto di vista ambientale e culturale, rafforzando le risorse naturali e culturali delle Alpi quali beni di un'area con qualità di vita elevata, puntando sul risparmio energetico e la produzione sostenibile di energie rinnovabili e gestendo il rischio alpino dovuto ad esempio dal cambiamento climatico.

Una strategia volta quindi a porre in essere delle linee comuni per affrontare e risolvere problemi come le disparità economiche e sociali, le disparità territoriali, in modo da rendere la macroregione alpina più competitiva ed attraente per gli investimenti. Si tratta in sostanza di fare squadra tra territori, spendendo meglio le risorse in

relazione alle ricadute che si intendono generare.

E' stato evidenziato che l'area euro mediterranea è un territorio con una grandissima attrattività umana, culturale, storica, ove coesistono politiche di crescita e di sviluppo economico in cui le montagne hanno una funzione di "cerniera", riconoscendo ad esse la possibilità di dividere o di unire i territori.

Dunque le montagne hanno una centralità in questa strategia, e le regioni e gli enti locali, 553 per la precisione, possono essere protagonisti di questa strategia volta ad un riallineamento della governance e ad una riagggregazione della base per far fronte alle sfide che si porranno nei prossimi anni.

Si è parlato anche per le nostre Terre alte di competitività e innovazione, di connettività culturale, fisica e telematica, di comunicazione materiale ed immateriale, in modo da rispondere con servizi reali a chi risiede e vive in montagna.

Il Piemonte potrà svolgere un ruolo attivo nella conduzione di codesta strategia grazie alle sue peculiarità e potrà essere protagonista grazie alle sue potenzialità fortemente orientate all'innovazione. Grazie anche alla sua posizione geografica, il Piemonte potrà avere veramente un ruolo più forte rispetto al passato nell'ambito della strategia europea Eusalp.

E' stato evidenziato che il Piemonte dovrà considerare Eusalp una priorità, in quanto la potenzialità di questa strategia è enorme se la partecipazione ad essa avviene dal basso, coinvolgendo in primis gli enti locali.

La Regione Piemonte, attraverso Eusalp, potrà sviluppare così una programmazione futura più robusta volta a rispondere meglio alle esigenze dei territori.

La maggior parte delle forze politiche hanno riconosciuto che proprio in una fase di congiuntura economica come quella che stiamo attraversando, tenuto conto dei

Alpine Space, EUSALP and Alpine Convention



postumi della globalizzazione, le politiche localistiche tanto promosse nel passato oggi non hanno più senso e non rispondono più alle esigenze espresse dalle popolazioni del territorio piemontese.

In questo contesto, la tradizione economica tedesca appoggiata dalle regioni dell'Europa del Nord, in parte anche dalla regione Lombardia, rischia di marginalizzare le potenzialità dei territori mediterranei e dunque sottovalutando questa area.

Occorre quindi riflettere sulle opportunità e sulle sfide che sono ricomprese nella strategia Eusalp.

Necessariamente nel prossimo futuro i territori dovranno ripensare ad obiettivi comuni, in particolare le regioni alpine dovranno unirsi di più e collaborare maggiormente a livello transnazionale in modo sinergico se vogliono vedere riconosciute le loro peculiarità, secondo il motto europeo "unità nella diversità".

Inoltre, in questo momento storico particolarmente legato ai nuovi flussi migratori con apporto di nuove generazioni provenienti da paesi non dell'Unione ed ad un lento ma progressivo invecchiamento della popolazione europea, occorre riflettere sulle implicazioni

che la strategia Eusalp potrà determinare al fine di riequilibrare il concetto di Europa libera e accogliente, in cui i popoli possono circolare liberamente e trovare un'accoglienza.

Così secondo il disegno che è stato alla base del modello originario di un'Europa di pace e di cooperazione tra gli Stati, in modo da unire i paesi europei sul piano economico e politico al fine di garantire una pace duratura con l'obiettivo di permettere la libera circolazione di persone, beni e servizi al di là dei confini nazionali.

Occorre riflettere sulla necessità di costruire una nuova base culturale europea volta a coinvolgere questi nuovi popoli che cercano nell'Unione un "porto sicuro" e non barriere, fatte di cavalli di frisia o reticolati.

"Se conoscessi qualcosa che fosse utile per me, ma nuocesse alla mia famiglia, la cancellerei dalla mia mente. Se conoscessi qualcosa che fosse utile alla mia famiglia, ma nuocesse al mio paese, la considererei criminale. Se conoscessi qualcosa che fosse utile all'Europa, ma che nuocesse all'Umanità, la considererei ugualmente criminale."

da Les Pensées de Montesquieu

Laura Spagnolini

Vuoi tu venire in Merica?

*Vuoi tu venir, Giulietta
vuoi tu venir, con me
vuoi tu venire in Merica
a travagliare, con me.*

*Mi si che vegniria
se 'l fus da chi a Milan
ma per andare in Merica
l'è massa via lontan*

*L'ho compagnato a Genova
m'ha di' di starlo a spetar
l'è 'nà sul bastimento
col fazzoletto bagnà.*

L'emigrazione, questa piaga che colpì ripetutamente l'Italia durante gli ultimi anni dell'ottocento e nei primi del novecento, rivive in questo antico canto, noto in tutto l'arco alpino e adattato di volta in volta ai vari flussi migratori che coinvolsero in particolare le popolazioni di tutto l'arco alpino.

Ancora un canto di addio e di separazione tra le lacrime.



Canta che ti passa !

La rubrica del Coro Edelweiss

Armonizzatore Luigi Pigarelli noto anche con lo pseudonimo Pierluigi Galli (Trento, 15 dicembre 1875 – 25 aprile 1964) è stato un compositore e magistrato italiano.

Magistrato dal 1902 al 1949, fu docente di diritto e successivamente Procuratore della Repubblica ed infine Consigliere di Cassazione.

Parallelamente agli studi universitari in giurisprudenza all'università di Graz, in Austria, Pigarelli si dedicò con viva passione allo studio della musica, in particolar modo del pianoforte e, successivamente diresse la sua attenzione alla musica corale e al canto popolare armonizzando 94 canti popolari per il coro della SAT di Trento. Tra i brani più famosi si ricordano:

La Paganella del 1925, Serenada a Castel Toblin del 1926, e l'armonizzazione della famosissima canzone La Montanara.

Nel 1900 divenne Segretario della Società Filarmonica di Trento quindi presidente dal 1946 al 1958.

Il 24 giugno del 1944 fu testimone, per la magistratura, dell'eccidio nazista che toccò da vicino la cittadinanza di Riva del Garda. Fu lui infatti, all'indomani della strage, a recarsi nella città trentina per raccogliere la documentazione sull'accaduto, che fu però successivamente occultata dai suoi superiori.

A lui è intitolata la via dirimpetto all'entrata principale del Tribunale Civile e Penale di Trento.

Valter Incerpi



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=ymEPgX436rg>



Imbarco di emigranti al porto di Genova. Per Terre assai lontane, Centro documentazione polesano, Genova 1992.



*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.*

Questo mese l'Escursionista dedica la rubrica "Il mestolo d'oro" al secondo di 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?

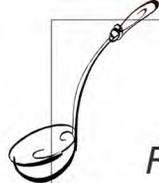
Il Pane, com'era

(seconda parte)

Cercherò in questo articolo di tracciare una breve storia di come, dall'antichità ai giorni nostri, i cereali hanno iniziato ad essere trasformati in pane, per dare una idea seppur sommaria dello sviluppo nel tempo di questo importante alimento.

Prima che si definisse una tecnica della panificazione, i cereali, schiacciati o bolliti in acqua erano consumati come impasti più o meno molli o polente. Oppure venivano mangiati dopo essere stati tostati su delle pietre roventi perché erano più digeribili e gradevoli.

Due scoperte importanti contribuirono a mutare le abitudini alimentari dell'uomo: il fatto che, se i semi tritati venivano mischiati con acqua e poi cotti, la massa stava insieme e formava un impasto (nasce così la prima sensazione di formazione del glutine). E questo fece sì che si creassero le prime focacce.



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

La seconda scoperta, ancora più rivoluzionaria fu che, se lasciato casualmente all'aria prima della cottura per alcuni giorni, l'impasto si gonfiava da solo (l'embrione della "lievitazione naturale" del pane).

Le prime testimonianze storiche di tali fenomeni risalgono al secondo millennio a.C. in Egitto, dopo una esondazione del Nilo che aveva invaso i granai, si scoprì che le masse di granaglie bagnate e frantumate si trasformavano da sole e gonfiavano (incredibilmente dovettero passare poi quattro millenni per arrivare a dare fondamento scientifico al fenomeno, e questo avvenne solo con Pasteur verso la metà del 1800 che riconobbe ed isolò i batteri lieviti e fermentanti).

Si compirono quindi a partire da quella remota epoca i primi passi importanti che portarono con gradualità alla produzione dei pani lievitati. Dapprima il fenomeno fu lasciato avvenire spontaneamente per via della microflora portata dal vento e trasmessa agli impasti.

Poi si comprese che il fenomeno poteva in qualche modo essere governato e si iniziò a tenere in serbo una parte dell'impasto del giorno prima e lasciarlo intenzionalmente fermentare per poi aggiungerlo al nuovo impasto il giorno dopo (tale tecnica è a tutt'oggi praticata in panificazione e pizzeria per dare prodotti di buona qualità e più digeribili).

Allo stesso periodo si fa risalire la produzione delle prime birre che altro non erano che i liquidi di fermentazione delle granaglie macerate in abbondante acqua. Da qui si capisce come sia alta la contiguità biologica/nutrizionale tra pane e birra ("la birra è il pane liquido", recita il detto...).

Ed i residui della fermentazione della birra erano a loro volta riutilizzati per far lievitare e fermentare il pane (tecnica che da noi di PANE MADRE è utilizzata ancora oggi).

Agli Egizi si deve anche il perfezionamento



dei primi mulini rudimentali, fabbricati con pietre circolari fatte strisciare una sull'altra dalla forza animale (quando non umana...). In precedenza i semi delle granaglie venivano solo frantumati dentro dei mortai. E per la cottura lo stesso popolo iniziò a perfezionare i primi forni in refrattario ad alta temperatura che ancora oggi sono visibili tra le piramidi.

L'importanza che gli Egizi davano al pane è testimoniata dalla presenza nel corredo funebre delle persone più importanti, di pani pietrificati.

Il popolo ebraico apprese dagli Egizi l'arte della panificazione. Come narra la Bibbia, gli Ebrei in fuga dall'Egitto portarono con se l'impasto prima che fosse lievitato. In ricordo dell'Esodo, Mosè scrisse al suo popolo prima della Pasqua, di mangiare per sette giorni il pane azzimo. Il pane non lievitato era infatti considerato sacro perché la fermentazione sembrava aggiungere corruzione all'impasto.

Questo stesso pane "non corrotto", diventerà poi presso i Romani l'ostia per i cristiani nell'Eucarestia simboleggiando "il corpo ed anima di Nostro Signore Gesù Cristo". Il lievito, nella cultura dell'epoca richiamava infatti concetti di decomposizione e deterioramento, cosa che noi oggi invece

consideriamo al contrario in modo addirittura eccessivo per fare prodotti sempre più leggeri.

La gastronomia greca contava già oltre settanta varietà di pani tra dolci e salati, ottenuti con cereali diversi e con diverse tecniche di preparazione.

Il popolo dei primi Latini praticava già la cultura dell'orzo, del miglio, del farro e di altri cereali minori.

Il farro (dalla cui radice è ricavato il vocabolo "farina") era il cereale principe.

All'inizio i Romani consumavano i cereali abbrustoliti o anche lessati e ridotti in polenta condita con olio ed associata a verdure. Successivamente all'incontro con la civiltà greca essi appresero il procedimento della panificazione e la tecnica per costruire mulini e forni per il pane (tutto questo quando in Egitto si panificava da oltre mille anni!).

La letteratura latina ha lasciato innumerevoli testimonianze dell'importanza che il pane aveva per l'epoca. Secondo i Romani, a differenza del popolo Ebraico, il pane lievitato era invece più nutriente di quello azzimo. E questo coincide con le nostre attuali conoscenze di alimentazione.

Come per quasi tutti gli altri campi della

conoscenza umana, nel mondo occidentale le tecniche panificatorie dell'età classica rimasero invariate per un millennio, fino a dopo il medioevo.

Trovare farina e pane in tutto questo periodo era raro, dovuto questo alla involuzione che tutta l'agricoltura ebbe in questo tempo e dell'imperversare di carestie ed epidemie. L'unica innovazione che si fa risalire al periodo è l'invenzione dei mulini a vento diffusi in Normandia fin dal XII secolo.

Quelli ad acqua erano in vece già noti da prima.

Il pane rimase distinto in due categorie: il pane nero, ottenuto da farine di diversi cereali, di scarso pregio e riservato alla gente umile, ed il pane bianco, ottenuto dalla farina raffinata, più costoso e riservato alle mense dei ricchi (paradossalmente questa distinzione, che ha creato e sta ancora creando non pochi problemi di disfunzioni nutrizionali oggi, è durata fino ai nostri giorni).

Adesso finalmente sta lentamente cambiando e si nota una esatta inversione di tendenza. Sui tavoli dei buoni ristoranti si stanno notando sempre più pani integrali – o perlomeno scuri - mentre i pani bianchi e bianchissimi sono ancora ben presenti nella ristorazione di medio/basso livello oppure in quella industriale).

A parte l'evoluzione tecnologica che tutto il macchinario di macinazione, impastamento e cottura subì nei secoli, fino all'arrivo nel 1700 della macinazione a cilindri di acciaio, troviamo più interessante qui accennare ai vari cambiamenti che subì nel contempo l'utilizzo della lievitazione e le sue conseguenze sulle abitudini alimentari.

I Romani preferivano il pane prodotto con lievito di birra a quello sviluppato con il "lievito naturale" perché i primi risultavano più friabili e leggeri. Nondimeno Plinio riferisce di parecchi metodi per produrre e perpetuare la Pasta Madre (il miglio veniva definito il miglior cereale per la produzione del lievito).

Per contro, nei diversi secoli successivi, nel medioevo ed oltre, l'unico lievito a disposizione fu quello naturale. Soltanto verso la fine del 1600 fu reintrodotta l'uso del lievito di birra e cominciò con esso a diffondersi il

pane di lusso, cioè salato ed al latte.

Nel 1800, in America, il movimento salutista avviò una battaglia contro il pane lievitato, in quanto nocivo alla salute (cicli e ricicli storici). Il lievito di birra fu considerato come elemento tossico (forse perché derivato dalla birra che aveva un certo contenuto alcolico), mentre il lievito naturale o pasta acida, dava un cattivo sapore al pane, a cui si rimediava con la potassa, questa sì, veramente nociva.

Addirittura alla fine dell'800 si definiva "lievito artificiale" quello ottenuto dalla fermentazione spontanea di acqua e farina che era stato il sistema più antico per ottenere la lievitazione degli impasti.

Quando Luis Pasteur, nel 1857 scoprì che la fermentazione era prodotta dalla azione di microrganismi, i timori sulla tossicità degli agenti biologici di lievitazione si ampliarono sebbene i loro surrogati (lieviti chimici e polveri lievitanti) non riuscissero ad imporsi in alternativa.

Con il tempo comunque, la scoperta di Pasteur si impose ed i fautori della genuinità del pane ebbero la meglio.

E' ancora interessante notare che negli Stati Uniti, durante la colonizzazione del West, e soprattutto in California a San Francisco, la vera e propria invasione di nuove popolazioni attirate lì dalla febbre dell'oro fece aprire un gran numero di panifici.

In mancanza, o scarsità, di lievito fresco, divenne usuale la tecnica di riutilizzare una parte dell'impasto precedente per produrre il nuovo impasto. E' probabile che proprio questo ambiente biologico così intenso abbia permesso lo sviluppo di una microflora locale non nota in precedenza.

Proprio questo ha creato i presupposti per l'attuale cultura del pane lievitato con pasta acida caratteristico della California che ha generato una grande scuola a livello universitario internazionale dalla quale io ho ampiamente attinto per la mia esperienza e dalla quale ho portato in Italia nel mio laboratorio di PANE MADRE proprio i due lieviti naturali che ogni mattina creano i nostri pani.

I pani del West!

Marco Giaccone

Il mitragliamento del trenino Torino-Giaveno

(9 gennaio 1945)



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

Don Paolo Ganglio

Parroco della Ss. Trinità di Nichelino

Ero un ragazzino quindicenne in quel primo pomeriggio del 9 gennaio '45 quando, in compagnia di Giovanni Battista Bernardi (un giovane geometra del CLN di Lingotto, rappresentante la DC), mi recavo a Giaveno.

Dovevamo portare un bocchettino d'inchiostro emulsivo e alcuni fogli di carta pelure necessari al proto che doveva stampare clandestinamente qualche volantino o manifesto presso una Litografia torinese (Litografia Gili, via Pomaro 7, quasi all'angolo di corso Orbassano. Non c'è più).

L'appuntamento era con alcuni giovani della SAP della Val Sangone al Comando, mi pare alle dipendenze di Asteggiano e Maddalena. Se non erro uno di questi giovani sarà poi il cognato del geom. Bernardi; era un ex allievo dell'oratorio salesiano "E. Agnelli" dove redigeva un giornalino dal titolo emblematico "TA", grazie al quale i fascisti si insospettirono e lui si diede alla macchia.

Ci si doveva incontrare fuori Giaveno, lungo il muro della villa di un industriale di cui non ricordo il nome. Ricordo solo che gli uccisero un figlio e che la villa fu donata ad una congregazione di suore. La villa era sulla direttrice di Coazze, ben prima del bivio per Forno, salendo sulla destra. Mi è rimasta impressa perché non era la prima volta che facevo il galoppino della carta stampata da ragazzi salesiani dell'Agnelli o di via Caboto.

Stampavamo in quella litografia grazie alla complicità di un dipendente tanto che né il Sig. Gili (padre), una persona piccola, baffuta come Occhetto, amabile e innocente, né il figlio, se ne accorgevano.

Allora le litografie stampavano con macchine enormi che mandavano avanti e indietro una lastra di pietra (lito) con sopra impresso il contenuto della carta pelure. I salesiani di via Caboto redigevano dispense scolastiche, e noi un innocuo giornalino ("Il bum!") nelle cui pagine ogni tanto si celava il volantino che

subito dopo veniva estrapolato.

Torniamo al trenino: con Giovanni Battista viaggiavamo sul predellino: non ricordo quant'erano le vetture, certo erano tutte stracolme degli operai della FIAT che avevano concluso il turno. Vicino a me c'era un giovanissimo ragazzo della Muti.

Mancava poco alle tre quando al cigolio dei vagoni delle varie giardiniere (si chiamavano così le vetture che viaggiavano in curva, almeno mi pare...), si unì il rombo possente di due caccia, credo americani "mustang" (il mio giudizio è abbastanza esatto perché il mio papà era un contadino dell'aeroporto Mirafiori e in seguito, ben prima di farmi prete, divenni pilota, brevetto che conservo tuttora).

Mi pare che al primo passaggio non spararono o forse i colpi si mescolarono al rumore assordante della frenata. Il mio vagone era in testa, fuggii subito in direzione ovest, lasciandomi alle spalle le montagne e il treno: forse passai davanti alla locomotrice.

C'era neve, ghiaccio, freddo anche se la giornata era tersa. Tutti fuggivano nella mia direzione: mi pare che sullo sfondo ci fosse un lungo cascinale con il portone chiuso; un cascinale che ritenni di rivedere molti anni dopo ancora con le breccie dei colpi sulla parete perimetrale.

Non so come e nemmeno il perché, intesi troppo pericoloso correre in quella direzione: mi voltai e corsi incontro agli aeroplani che erano in virata forse già per la terza picchiata e raggiunsi il treno buttandomi a terra lungo i binari e le ruote, mi facevo piccino e mi facevo scudo delle ruote e del binario al quale ero accoccolato, esile come una serpe.

Quando finì ero inebetito: vicino a me un ragazzo che mi pare si chiamasse Masera si alzò e poi cadde in una pozza di sangue svenuto; era trapassato da un proiettile e non se n'era accorto!!! Seppi in seguito che si salvò. Giovanni Battista non lo trovai che a sera, a casa sua in via Passo Buole: rientrai verso Torino su un camioncino militare che

forse aveva dei feriti. Quel giorno la carta pelure (che portavo in una cartellina da disegno stretta da tre legacci) non arrivò a destinazione.

Elda Dalmasso

Avevo allora ventidue anni. Un tragico destino mi volle a Torino in quel giorno. Per il ritorno verso Giaveno il trenino era partito in orario alle 14 da Torino ed intorno alle 15 stava rallentando per la fermata stabilita davanti alla fabbrica di filati Depetris ad Orbassano.

Ricordo che il cielo era sereno e per terra si notavano i segni di una recente nevicata: dappertutto c'era fango e scorrevano rigagnoli d'acqua.

Il trenino si era appena fermato quando fummo frastornati da un forte rombo di motori che proveniva dall'alto. Alzando lo sguardo si videro effettivamente quattro aerei di un colore che, ancora ora, non riesco a definire con esattezza: predominante il colore giallo.

Si avvicinarono a noi incrociandosi e scendendo in picchiata. Ricordo che, senza esitazione, tutti i passeggeri scesero dal convoglio e ci fu un fuggi fuggi generale.

Intorno non c'erano che la fabbrica e una sola cascina.

Tra grida e lamenti chi si mise a correre per i prati, chi si rifugiò sotto il trenino, chi cercò scampo verso le due abitazioni. Io corsi, quasi trascinata e spinta da una massa di gente, verso la sala d'aspetto della stazione che era già gremita di persone tutte bocconi a terra.

Si sentivano soltanto urla di terrore. Fui una delle ultime e, non riuscendo più ad entrare, rimasi sulla soglia. Sentii improvvisamente un intenso calore alla gamba sinistra e mi ritrovai in terra come gettata da un forte spinta. Ricordo di essere caduta a fianco di un uomo, appoggiando la testa sulle sue spalle.

Lo sentii immobile. Nel tentativo di rialzarmi lo vidi col cranio sfracellato. Terrorizzata cercai di muovermi, ma il bruciore si era trasformato in dolore e non riuscii a mettermi in piedi. Girando lo sguardo, mi vidi circondata di sangue.

Mi ritrovai a ripetere angosciosamente "mamma, mamma" e non persi mai conoscenza

Nel mio femore sinistro erano entrati un proiettile lungo come il dito mignolo, alcune monete, la cassa intera di un orologio; questi oggetti si trovavano nella borsa di una signora che, per ripararsi, se l'era messa sul capo. Il proiettile, perforando quella borsetta, aveva scagliato nella mia gamba l'intero orologio e le monete salvando però la vita alla signora.

Intanto al frastuono delle mitragliatrici subentrò uno strano silenzio: il silenzio della morte, più di trenta passeggeri, ed il grido straziante di dolore delle persone ferite.

I soccorsi arrivarono tempestivamente; mi ritrovai distesa sopra un'asse di legno sistemata su un carretto che si dirigeva verso l'ospedale di Orbassano. Intorno a me Don Toso dava l'assoluzione alle vittime distese sulla terra bagnata e colorata di sangue.

Presso l'ambulatorio del piccolo ospedale ricevetti i primi interventi nel tentativo di fermare il sangue che continuava a scorrere.

Verso le 17 da Giaveno giunsero il vice curato Don Busso, il dott. Bresso ed altre persone tra cui mio padre.

Feci il viaggio di ritorno verso l'ospedale di Giaveno stesa su un materasso sistemato su un autobus fortuitamente allestito per il trasporto dei feriti.

Rimasi sette mesi ricoverata. Subii numerosi interventi: man mano che si potevano evidenziare ad occhio nudo, poiché l'ospedale non possedeva un apparecchio radiografico, mi venivano estratti frammenti del proiettile e dell'orologio.

L'osso del femore era stato spappolato. Durante le medicazioni, le mie grida di dolore, come ho saputo in seguito dalle suore, si sentivano addirittura dal ponte sull'Allasio in via Ospedale. La febbre non riusciva a scendere ed il rischio di setticemia si faceva sempre più preoccupante. Il prof. Ferrerò, ogni volta che giungeva a Giaveno per gli interventi chirurgici, domandava alle infermiere: «È ancora viva Elda?».

Finalmente dopo un controllo radiografico eseguito presso l'ospedale Cottolengo di Torino, mi furono estratti tutti i corpi che erano conficcati nella mia carne e molto lentamente riuscii a guarire. I segni profondi di quel mitragliamento mi accompagnarono per tutta



per Grazia Ricevuta - Enrico Bena Giovanna e Gino

la vita rendendo molto faticosa la deambulazione.

Ora, a distanza di cinquant'anni, mi trovo nell'impossibilità quasi totale di camminare.

Sono molti cinquant'anni, ma il tempo non è riuscito a cancellare in me il ricordo di quel drammatico evento: sovente nei miei sogni rivedo le scene terrificanti successe dopo l'incursione.

Spesse volte al passaggio di aerei militari mi pare di risentire il medesimo rombo assordante degli apparecchi di allora. Il mio cuore sussulta ad ogni passaggio di aereo.

Alfredo Bombi

Dopo l'8 Settembre, in considerazione della giovane età, avevo paura dei rastrellamenti dei tedeschi e mi muovevo con grande cautela sia per andare a lavorare sia per il tempo libero.

Infatti quel tragico giorno ero andato a Torino per una commissione importante e avevo lasciato la bici in casa di una amico che abitava in Via N. Sauro.

Al ritorno, per fare in fretta, mi ero appoggiato al

predellino del trenino pronto a scendere, in prossimità della fermata vicino alla fabbrica DE PRETIS ho sentito improvvisamente il rombo di due aerei che hanno incominciato a spararci addosso; preso dal panico e dalla paura sono corso in direzione di una cascina che si trovava lì vicino alla fermata; sono entrato da una porticina e mi sono nascosto nella cantina dove ho potuto vedere bene che i caccia inglesi erano diventati quattro e che sparando si incrociavano, lasciando poche speranze di salvezza ai miei compagni di viaggio.

Ricordo inoltre che mentre correvo verso la cascina a un certo punto sono scivolato e una raffica di mitragliatrice falciava quasi di netto un signore che si trovava dietro di me.

Era tanta la paura che il primo pensiero è stato quello di fuggire da quello orrore di sangue e di urla dei feriti per terra messi in evidenza dalla neve che ricopriva i campi tutt' intorno.

Tra l'altro ricordo di aver visto la signora Dalmasso ferita vicina a un prete di Giaveno che si teneva il braccio insanguinato, oltre ai corpi senza vita dei VIALI, padre e figlio.

Devo anche sottolineare che mentre andavo a riprendere la bicicletta ho visto tanta gente di Orbassano che accorreva in aiuti dei feriti.

Per anni quando sentivo il rombo di un aereo correvo a ripararmi.

A proposito del motivo che spinse gli alleati a mitragliare il trenino corse voce (ma solo voci) che in quei giorni doveva transitare un grosso convoglio di truppe tedesche e che certamente l'informazione data non era stata più precisa.

*...fa' che il frutto orrendo dell'odio,
di cui hai visto qui le tracce,
non dia nuovo seme, ne domani
ne mai!*
Primo Levi

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

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

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

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

Un anello alla scoperta della Rocca Nalais

- Località di partenza: Borgata Prageria mt. 800
- Dislivello: mt. 927
- Tempo di salita: 3 ore c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore c.ca
- Difficoltà: E. Un tratto EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Dall'estesa dorsale di monti che va dal colle della Roussa al colle del Besso, nella parte bassa della val Chisone, con le cime della Courbasiri, del monte Bocciarda, Uia e Punta dell'Aquila, scendono verso valle scavati valloni, detti combe, divisi tra loro da crinali, nella parte bassa boscosi, più su rocciosi, ripidi e selvaggi.



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

Il rio discendente dalla comba Bocciarda forma l'incantevole cascata della Pissa, mentre alla sommità del crinale che separa la comba Voze, dove scorre il rio Agrevo, da quella dell'Albona, s'erge la Rocca Nalais, meta di questo itinerario.

Partendo dalle borgate montane di Perosa Argentina una traccia percorre interminabile la valle del rio Agrevo guadagnando al termine di una faticosa ascesa il monte Bocciarda. Prima del guado sul primo rio la si abbandona salendo la pietraia alla sommità della quale, giunti sul crinale, ci si immette su quella che consente di salire sulla Rocca Nalais raggiungibile solo in questo modo: sarà anche traccia che si utilizzerà per tornare.

Da questo panoramico, roccioso poggio, la visuale s'apre ampissima sulla bassa e media val Chisone, sulla val Germanasca, sui monti delle due valli da una parte, e sull'esteso crinale che separa la val Chisone da quella del Sangone dall'altra, mentre, allo sbocco della valle Chisone dove terminano i monti, la vista è a perdita d'occhio sui monti delle Marittime e sulla pianura ben oltre la non lontana Torino.

Giunti in val Chisone, appena superato



Dal Gran Truc alla Punta Founset
passando per la Punta Cialancia



Il versante ovest della Rocca Nalais

l'abitato di Perosa Argentina, lasciata la statale, si prende a destra per le borgate montane del rio Agrevo. Con un traverso ascendente si raggiunge la prima, Chialme, dove ancora si prosegue verso la successiva, Prageria, lasciando l'auto a margine della strada subito dopo le case nel punto in cui si stacca sulla destra uno stradello sterrato, privo di indicazioni, che porta alle borgate di Comba Vaccè e Saretto.

Preso questo stradello, fatta la svolta che immette ai grandi piani di Ciamp Long aperti e panoramici sulla valle e sui monti, poco dopo lo si lascia prendendo quello sulla sinistra avendo da una parte una boscosa ripa, dall'altra le praterie, così raggiungendo, di poco più avanti, la graziosa borgata di Lubè, insediamento ristrutturato a margine del bosco. Sul retro delle case partono due sentieri: quello in piano costeggia un'antica canaletta portandosi verso l'alveo del rio Agrevo, mentre un altro prende a salire e questo si prende.

Con un lungo traverso ascendente per prati e coltivi tornati ad essere bosco, fatte alcune svolte, la traccia raggiunge alla sommità la dorsale che immette nella Comba Vozze, dove in basso scorre il rio Agrevo, terminando, più sopra, su una pista forestale interdetta da una sbarra. Per un buon tratto si percorrerà ora questo stradello sino al punto in cui, più avanti, si stacca sulla destra il sentiero che preso terminerà in vetta al monte Bocciarda.

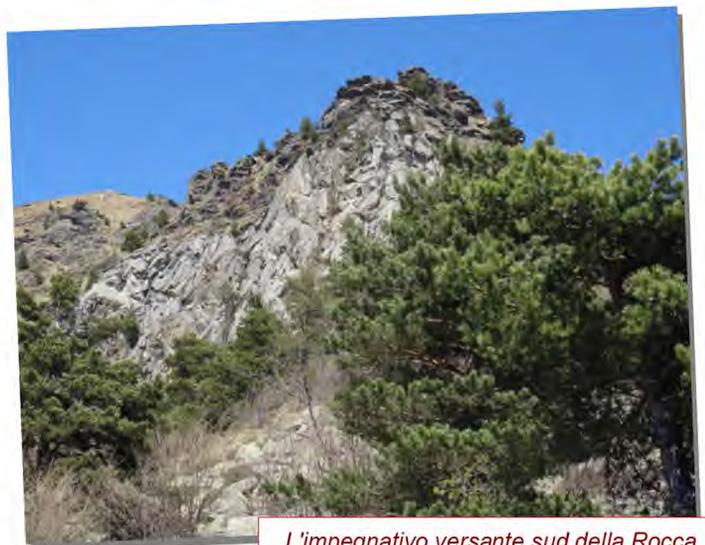
Segnata solo alla partenza, lastricata, l'ampia

traccia con un lungo traverso ascendente nel chiuso della faggeta s'inoltra addentrandosi via via sempre più nella valle dove scorre il rio Agrevo che di sotto si sente mormorare. Il piacevole percorso, interminabile, un po' noioso perché sempre uguale, mai cessando di salire, taglia lungamente un boscoso versante sino a che, di molto più avanti, la vegetazione s'apre nel punto in cui la traccia, attraversato il primo rio, prende a inerpicarsi alla base del ripido pendio alla cui sommità s'erige il monte Bocciarda.

Poiché la meta di questo itinerario è la Rocca Nalais, ammasso roccioso posto sul crinale che separa questa valle da quella attigua della Comba Ciampiano, ad un certo punto, prima dell'attraversamento del rio, un ometto a margine del sentiero segnala il punto in cui occorre abbandonarlo per risalire il boscoso pendio alla cui sommità transita la traccia per la Rocca Nalais.

Questo è l'unico tratto un tantino impegnativo del percorso. Occorre individuare come risalire cercando di passare il più possibile sulle pietraie perché facilmente percorribili e libere dai fastidiosissimi noccioli.

Cercando e trovando la via giusta, finalmente si raggiunge la sommità del crinale dove su questo transita la traccia per la Rocca Nalais sulla quale ci si immette. Nel tratto che si percorre non sempre è evidente: è comunque evidenziata da sbiadite segnature che indicano la via tra le numerose pietraie che contraddistinguono questa parte del percorso che si attraversano sempre restando ora



L'impegnativo versante sud della Rocca

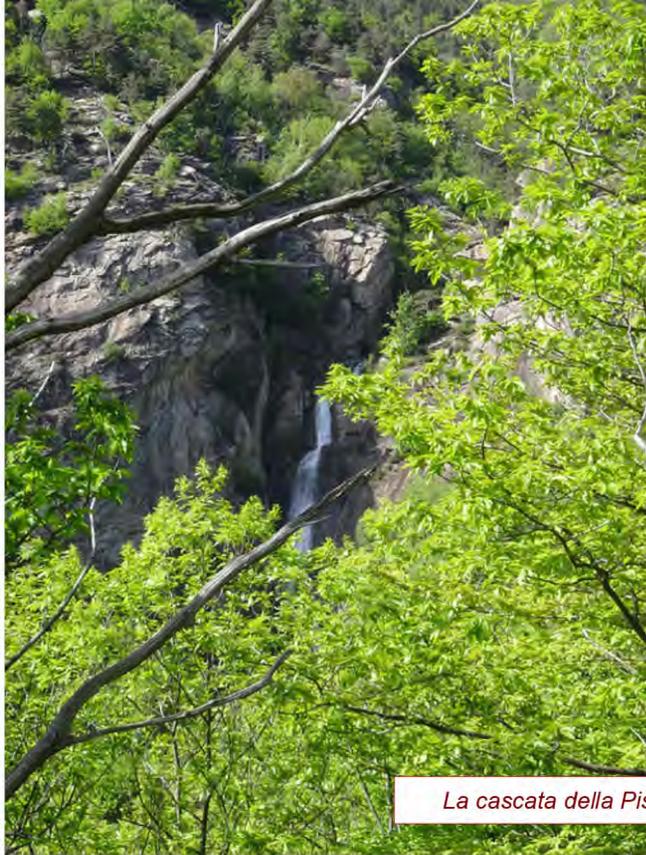
fedelmente sul crinale.

Più avanti, alla base delle rocce impercorribili del versante sud della Rocca Nalais, il sentiero piega a destra e traversando per un tratto tra gli invadenti noccioli si porta al punto in cui una freccia rossa, appena visibile, dipinta su una roccia a terra, segnala che occorre abbandonare la traccia che prosegue per quella che s'inoltra verso monte.

Poco evidente, però sempre segnato, un sentiero risale il pendio e traversando lungamente verso destra in ripida ascesa, rasentando un riparo posto sotto un roccione, raggiunge delle rocce dove si fa inversione prendendo a salire in direzione opposta. Continuando si percorre una ripida cengia, ampia, mai pericolosa, che faticosamente si risale, così raggiungendo quasi la sommità. Ancora un breve tratto, ora più facile, ed in breve si guadagna la cima della Rocca Nalais, mt. 1727 dove la vista s'apre ampissima sui monti e sulle valli.

3 ore c.ca dalla borgata Prageria

Per tornare a valle si starà lungamente sull'interminabile traccia che percorre il crinale che separa la valle del rio Agrevo, la Comba



La cascata della Pissa

Vozze, da quella del rio Ambona detta anche Comba Ciampiano.

Scesi inizialmente alla traccia principale, si ripercorre per un tratto quella fatta in ascesa riattraversando le numerose pietraie poste sul crinale sino al punto in cui, abbandonati i fastidiosi noccioli, si entra nella faggeta.

Ora la traccia non è più segnata però è ampia e sempre visibile. Continuando ci si porta poi sul versante sinistro, dell'Albona, dove è assai evidente il danno provocato alla vegetazione da un devastante incendio che ha percorso tempo fa questi pendii: faggi e pini rinsecchiti deturpano il paesaggio e alcuni di questi, messi di traverso, ostacolano non poco il procedere.

Finalmente superata questa zona, tornati sul crinale, la traccia si porta ora sul versante del rio Agrevo. Simile a quella percorsa nella prima parte dell'itinerario, solo più elevata come quota, traversa lungamente e sempre scendendo raggiunge il punto in cui, sulla sinistra, parte il sentiero per il Bric Bleciè che, volendolo, è possibile raggiungere. Altrimenti, giunti al fondo, ci si immette su uno stradello, nei pressi della presa di un acquedotto, che



Alla chiesetta di Chialme



Verso il Becco dell'Aquila

porta ad una casa isolata, con orologio esterno tipo campanile, nei pressi di una sorgente.

Preso questa traccia, fatte un paio di svolte, superata la sbarra di interdizione, si raggiunge uno slargo dove sulla sinistra uno sterrato scende alla borgata di Serre La Croce e da questa a fondovalle, mentre prendendo a destra subito si raggiunge il punto il cui parte la pista forestale per la Comba Vozze dove questo anello si chiude.

Rifacendo il sentiero percorso in ascesa, scesi alla borgata Lubè, si prende lo stradello che percorrendo le amene e panoramiche praterie di Ciamp Long riporta alla borgata Prageria.

2 ore c.ca dalla Rocca Nalais.



Dalla Punta Midi all'Albergian. La Rocca Mourel ed il vallone del Bourcet

Beppe Sabadini

Obesità: il rischio di eliminare i fattori di rischio

Usa: bypass gastrico è rischioso

L'intervento è spesso l'ultima spiaggia per gli obesi.

L'operazione da ultima spiaggia per gli obesi, il bypass gastrico che diventa ogni anno più popolare, è rischioso per la salute. Secondo due nuove analisi scientifiche, a risultare più elevati rispetto ai dati raccolti in precedenza sono le probabilità di morte entro un anno dall'intervento e quelle di necessità di ospedalizzazione per complicazioni nei mesi successivi alla chirurgia. L'operazione, che riduce la dimensione dello stomaco, è ogni volta più diffusa negli Usa.

Washington, 20 ottobre

Obesità grave: un anello aumenta l'aspettativa di vita

In Italia sono 400 mila i grandi obesi.

Uno studio ha dimostrato come il bendaggio gastrico nei grandi obesi prevenga il diabete e l'ipertensione e ne induca anche la scomparsa. Lo ha rilevato una ricerca del prof. Antonio Pontiroli dove lo sviluppo dell'obesità risulta inquietante: nel mondo gli obesi erano 120 milioni nel 1995, se ne attendono 250 milioni nel 2025. Anche in Italia fanno paura: il 13% degli italiani è obeso e il 10% di questi è un grande obeso (ben 400 mila).

Milano, 24 ottobre

Nel 2004 il Journal of the American Medical Association ha pubblicato una revisione di studi sulla chirurgia dell'obesità in cui gli autori le attribuivano un profilo rischi benefici positivo.

A patto di rispettare alcune regole: operare persone la cui obesità pregiudica l'aspettativa di vita, psicologicamente pronte ad affrontare i traumi che operazioni così pesanti comportano (seguire diete ferree, adattarsi ai cambiamenti fisiologici ecc.).

Gli studi tuttavia non rivelano se la speranza di vita aumenta rispetto a prima dell'operazione.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Nel 2005 la stessa rivista pubblica risultati meno rassicuranti. Una nuova ricerca fa emergere che il tasso di ospedalizzazione degli obesi prima e dopo l'introduzione delle varie tecniche chirurgiche dell'obesità è aumentato e la probabilità di morte intorno al primo anno dopo l'intervento è del 2 per cento circa.

Da qui la conclusione che il «bypass gastrico è rischioso».

Chi pensa che il rischio dell'operazione sia comunque superiore al beneficio sembra essere il «bersaglio» ideale del bendaggio gastrico.

Questa operazione chirurgica è descritta come un intervento meno invasivo rispetto agli altri, con poche complicazioni, totalmente e facilmente reversibile.

Il messaggio che lanciano i chirurghi sembra essere questo:

- l'obesità è una patologia in continua crescita che ridurrà l'aspettativa di vita dei paesi occidentali;
- i tentativi di far fronte a questa emergenza sono falliti;
- perché non provare ad affrontarlo con un intervento innocuo? Male che vada si toglie l'anello e tutto torna come prima.

Una sequenza di affermazioni rinforzate da uno studio dell'Università degli studi di Milano. 122 persone obese, alcune delle quali sono state sottoposte a bendaggio gastrico, sono state seguite per 4 anni: le persone operate hanno perso qualche chilo, hanno la pressione e una glicemia più bassa.

Da qui la conclusione che «un anello aumenta l'aspettativa di vita».

Ma il punto è: la chirurgia dell'obesità serve ad allungare la vita o a migliorarne la qualità?

Come devono influire tutte queste informazioni sulla decisione se farsi operare o no?

L'editoriale a commento degli ultimi studi pubblicati su JAMA tende a sdrammatizzare i dati negativi. L'autore afferma che bisogna valutare il quadro di insieme di fronte a cui si trova il super obeso (cioè con indice di massa corporea superiore a 40):

- anzitutto il fallimento delle alternative: dieta e farmaci da un lato hanno effetti collaterali non trascurabili e dall'altro risultati non soddisfacenti: si dimagrisce ma non abbastanza e non a lungo.
- tutti gli interventi chirurgici hanno un rischio, che deve essere valutato in relazione alle condizioni del paziente e ai possibili risultati che possono essere raggiunti.
- l'obesità grave deve essere considerata una malattia operabile tanto quanto la calcolosi della colecisti.
- non bisogna trascurare i risultati positivi, in termini di qualità della vita, osservati da studi precedenti.
- le complicanze dell'intervento riguardano soprattutto i casi più gravi di obesità.

I dati a sostegno di queste affermazioni non rivelano alcune informazioni importanti per rispondere alla domanda.

A oggi si può affermare che:

1) E' ancora controversa, per lo meno come entità, la correlazione tra obesità e diminuzione dell'aspettativa di vita. Sembra perfino perdere di importanza l'indice

di massa corporea come dato per valutare la gravità, in termini di riduzione dell'aspettativa di vita, del sovrappeso mentre sembra essere più significativa la circonferenza del giro vita (la pancia in buona sostanza).

2) Gli interventi chirurgici sottopongono a un rischio che non si sa in quale misura sia compensato dai vantaggi: contrariamente a quanto lascia intendere il titolo citato del secondo comunicato stampa non ci sono dati sull'aumento di aspettativa di vita offerto da questi interventi.

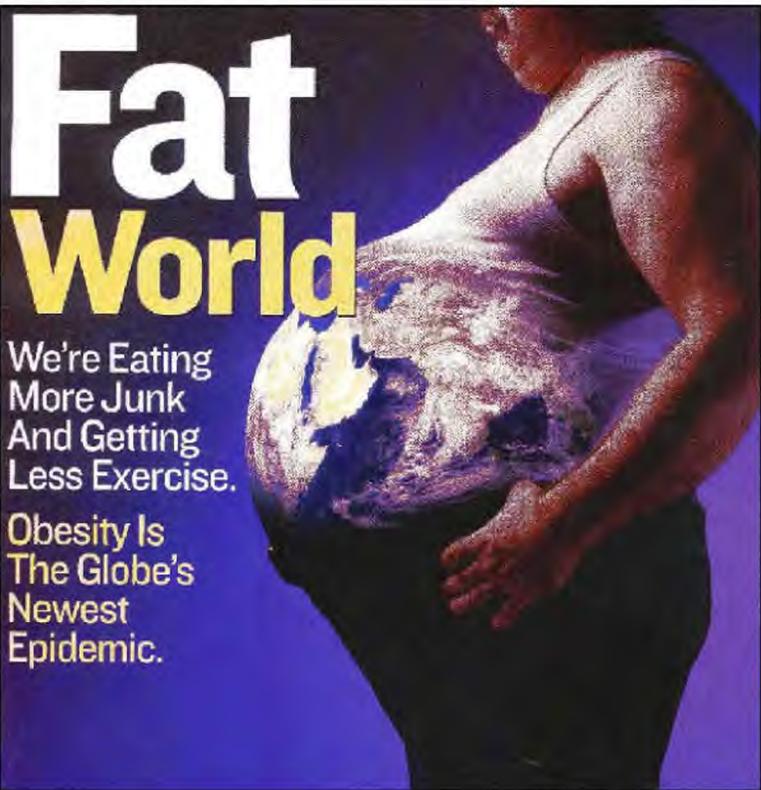
Infatti tutti gli studi sulla chirurgia dell'obesità hanno rilevato la diminuzione di diabete di tipo 2 e ipertensione.

Questi però a loro volta, di per sé, non sono malattie ma fattori di rischio, che è bene eliminare con metodi invasivi solo se si ha la certezza che facendolo si ottiene un vantaggio.

L'abbassamento dei valori della pressione, del diabete e del peso, indipendentemente dalla mortalità, non sono risultati significati per chi deve decidere se ricorrere o meno alla chirurgia.

Di conseguenze non sembra essere supportata da alcun dato l'affermazione che il bendaggio aumenta l'aspettativa di vita.

Sergio Cima, Roberto Satolli





Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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



IL REBUS del mese

(Ornella)

ELIMINA L'INTRUSO!

Per ogni gruppo ricercare l'intruso.

Con le iniziali degli elementi individuati si otterrà il nome di un monte delle Alpi Cozie
assai frequentato dai soci del CAI



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)

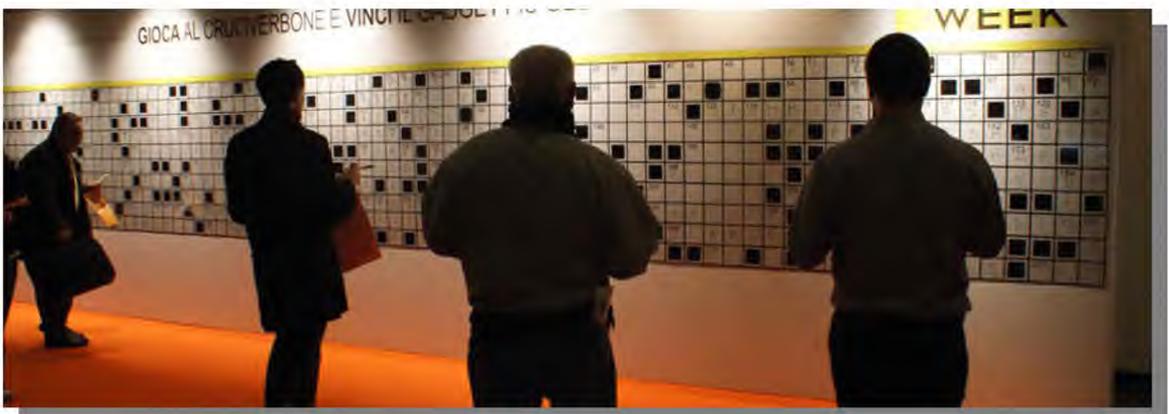


ORIZZONTALI:

1. La prima nota
3. Palmipedi che ricordano un celebre balletto
7. Simbolo chimico del terbio
9. Concorrenti in amore
12. La parte anteriore del natante
14. Il mare che bagna Crotone
15. Le alte montagne che cingono a nord l'Italia
17. In questa maniera
19. Il capoluogo sulla Dora Baltea
20. Una squadra di Madrid
22. Macchina atta a spingere un liquido
24. Una combinazione al poker
26. Breve stacco pubblicitario
27. Sono note per la loro astuzia nel predare animali da cortile
28. Un tubero molto comune
30. Spettacolo popolare spagnolo che ha luogo in un'arena
32. Articolo trasteverino
33. Ha la cruna
35. Sostanze organiche indispensabili come regolatori dei processi vitali
36. Poco pulito
37. Che non è in una condizione di schiavitù
38. Divisorio di stanze
39. Manifesta fede e amore profondo a Dio
41. Egli per il poeta
42. Forzuto, nerboruto.

VERTICALI:

2. Un metallo per gioielli
3. Grande confusione
4. Un articolo maschile
5. Indica che un'azione si è compiuta prima del previsto
6. Mammifero che vive immerso nell'acqua
7. Il pronome per l'amico
8. Scambiarsi oggetti senza esborso di denaro
10. Mandato, commissione
11. Uno strumento cordofono ad arco
13. Può risuonare... argentina
14. Irregolare in breve
16. Si appende al soffitto
18. Iniziali di Pindemonte
21. Non si chiede alle signore
23. Riceve gli onori di casa
25. L'insieme dei domestici
27. Bevanda frullata con ghiaccio
29. Uno sport con le racchette
31. Frutto a bacca con polpa dal sapore acidulo
34. Sembrano non finire mai
37. Il modulo che scese sulla luna
39. Il più lungo fiume d'Italia
40. Un tipo di farina.

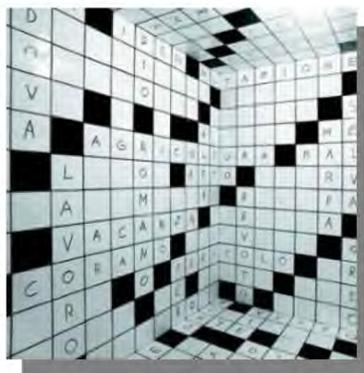


CRUCIVERBA CON SCHEMA

(Franco)

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

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO-AGOSTO dell'Escursionista)

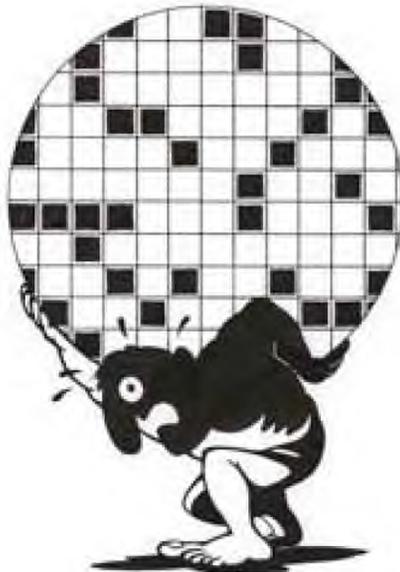


ORIZZONTALI:

- 2 Cala a teatro
- 8 Quattro a Roma
- 10 Pianta perenne erbacea delle Policarpali
- 12 Anfibio della famiglia Ranidae
- 13 Ricerche, indagini, approfondimento
- 14 Con consenso strappato
- 16 Non nominato
- 17 L'argento
- 18 Navigò sull'Arca
- 20 Gergo, dialetto, lingua
- 22 Stato americano fondato il 15 marzo 1820
- 24 Drammaturgo e saggista francese nato in Romania
- 26 Un termine da bilancio
- 27 Regno tra Enrico VII ed Edoardo VI
- 29 Funzionario, membro del gabinetto
- 30 Estranea, non originaria
- 31 Un tribunale da ricorso
- 33 Bevanda calda o fredda
- 34 Muniti di fucili e pistole
- 37 Dichiarazione, certificato
- 40 Luoghi, località
- 41 Materiale o tessuto che ha l'aspetto del vetro

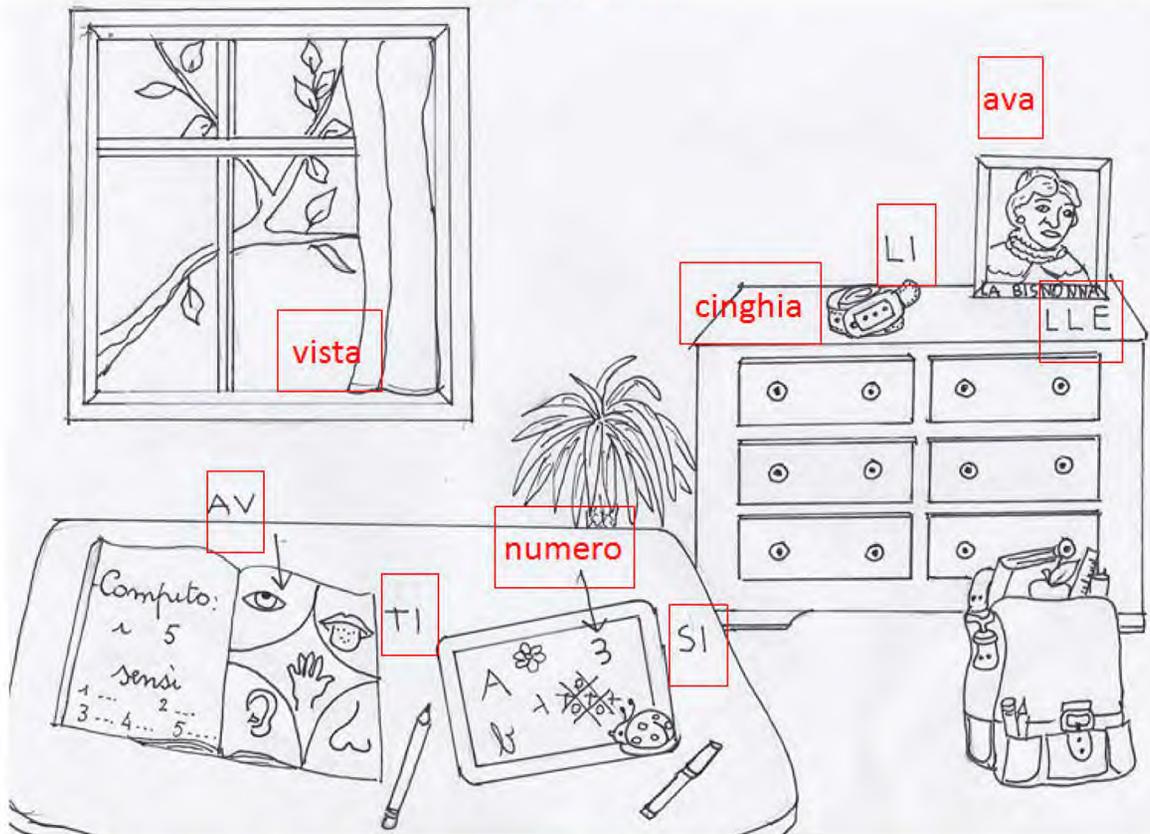
VERTICALI:

- 1 Popolo nilotico spesso nomade
- 2 Possono essere felici o obbligati
- 3 Ingegnere in breve
- 4 Dediti alla preghiera, credenti
- 5 Asti
- 6 Un colore e un fiore
- 7 Ha sessanta secondi
- 8 Attraversa Landeck
- 9 Dicesi di verità indiscutibile!
- 11 Titolo ecclesiastico
- 15 Senza alcun fondamento o ragione plausibile
- 18 Cascinale, abitazione rurale
- 19 Rimessosi in viaggio
- 21 E' una varietà di quarzo
- 23 Bianca, candida
- 25 E' inferiore a Gen
- 27 Dea della religione greca e romana
- 28 Il centro della catena...
- 32 Rovigo
- 35 E' un vecchio partito della politica italiana
- 36 ... dei tali
- 37 Preposizione articolata
- 38 Un tutù senza u
- 39 Accesso ai pulsanti



Le soluzioni dei giochi del mese di MAGGIO

REBUS
(9, 8, 9, 1, 5)



Soluzione:
AV vista TI numero SI cinghia LI ava LLE
avvistati numerosi cinghiali a valle



1	B	A	O	B	A	B	6	S	I	R	8			
9	R	A	M	P	A	10	11	I	M	12	D	O	C	13
14	A	R	E	18	19	C	A	O	T	I	C	I		
17	D	U	N	A	23	A	N	N	O	20	K	C		
21	I	F	22	C	A	R	C	E	R	E	L			
24	O	F	25	E	S	T	A	T	E	26	R	O		
27	G	A	28	S	29	S	O	N	A	R	30	O	M	
34	35	A	R	R	36	L	E	V	A	37	T	O	T	
38	F	A	T	T	U	R	E	39	D	O	N	O		
40	I	R	A	41	T	I	42	S	U	P	E	R		
43	A	O	44	G	I	A	L	L	O	E				

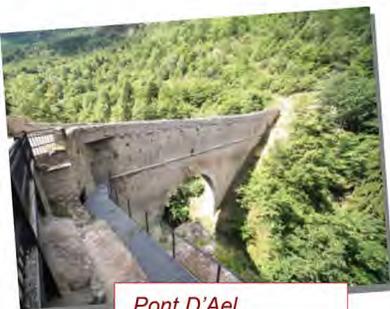


1	S	E	M	E	D	A	T	A		8	M	A	C	10	
11	I	N	I	Q	U	O		S		12	A	M	O		
13	A	N	N	U	E		14	S	T	15	A	L	I	N	
	M		16	D	I	T	17	E		18	E	S	C	A	
		19	P	E	L	T	R	20	O		21	C	O	T	E
22	S	O	R	I	A	E	L	L	E	23	N	A			
24	F	E	B	B	R	I	L	E			T		25	S	
	A		26	A	R	E		27	A	28	S	C	E	T	A
30	31	T	A	L	I		32	F		33	S	O	N	A	R
34	A	R	M	O	N	I	C	A		37	T	T	T		
38	R	E	O		39	E	L	E	T	40	T	O	R	I	
41	E	M		42	E	L	I	S	E	O		43	A	A	

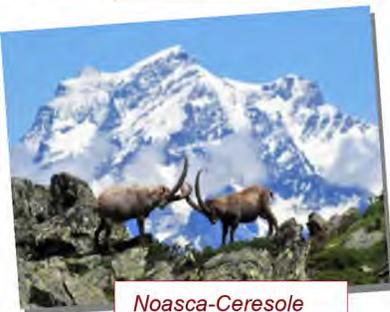


Prossimi passi Calendario delle attività UET

In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale



Pont D'Ael



Noasca-Ceresole



Monte Eighier

Cari Uetini, tutti pronti per una “rinfrescante” doccia temporalizia durante questo mese di giugno?

Eh sì, perché credo ci toccherà, considerando la peculiarità del mese che ci accompagnerà durante le bellissime gite che abbiamo messo in programma per giugno.

Sicché, dove andremo in questo mese?

Incominceremo il mese con la gita intersezionale LPV di domenica 5/6 organizzata dalla Sezione CAI di Aosta: l'escursione si svolgerà su un percorso ad anello con un dislivello inferiore a 1000 metri con partenza ed arrivo ad Aymavilles in Val d'Aosta presso l'area sportiva del comune.

Eseguiremo un percorso speciale per il panorama, la natura, e la storia della Valle d'Aosta. Il percorso passerà nei pressi un albero monumentale (*Tilia Platiphillos*) e percorreremo un tratto di galleria realizzata dall'Enel per non interferire con il sentiero storico quando avvengono le attività di refluo delle acque dai bacini superiori della centrale di Chavonne.

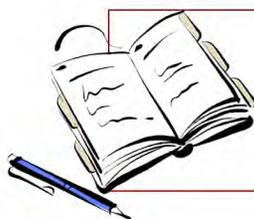
Domenica 12 giugno invece avremo modo di fare una bellissima traversata nella valle canavesana dell'Orco e che con un dislivello prossimo ai 1000 metri ci consentirà di raggiungere Ceresole partendo da Noasca attraverso un bellissimo sentiero balcone con vista sul Gran Paradiso.

Chiuderemo la trilogia escursionista del mese domenica 26 giugno, quando, con partenza da Chiappera Acceglio (CN) saliremo sul Monte Eighier con un percorso facile, su sentieri ottimi e ben segnalati. La cima non troppo appariscente ma in un'ambiente sempre piacevole ci consentirà di godere di un ottimo panorama sull'alta Val Maira e soprattutto sul gruppo Castello/Provenzale.

Infine ricorderei a tutti, che venerdì 17 giugno 2016 alle ore 21 presso le sale incontri sociali del Monte dei Cappuccini è stata programmata una serata di proiezione delle fotografie scattate durante la settimana bianca 2015 in Val Pusteria e che nella stessa serata verrà presentata la proposta di programma per il Capodanno 2017.

Bene Uetini... questo programma per il mese di giugno è all'altezza della vostra “insaziabile” sete di attività sociali? Speriamo proprio che lo sia!

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



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. Zanutto, 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. Zanutto

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.Santoemma

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.Santoemma, 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.Santoemma

**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

CONTATTI

www.uetcaitorino.it 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

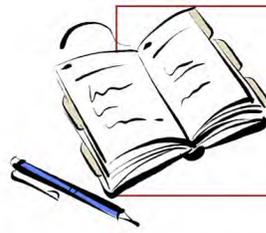
NABIL ASSI 335.1313830- FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:

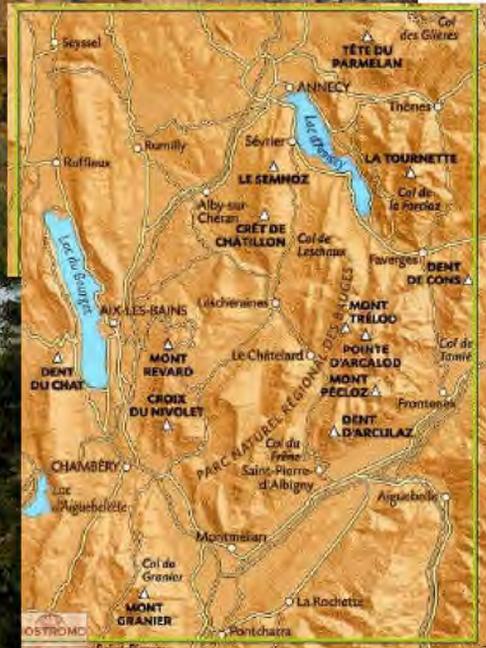
CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30

TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it



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



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



Prenotazioni per la Gita Sociale in SICILIA - TUNISI - MALTA - NAPOLI



A partire dal 15 corrente sono aperte le prenotazioni per la Sesta Gita Sociale in Sicilia, Tunisi, Malta e Napoli, colle modalità qui appresso indicale.

Il programma primitivo, compilato in base alle deliberazioni della Commissione Gite, comprendeva la sola visita alla Sicilia, ma in seguito alle pratiche ed agli studi da me fatti, ed alle difficoltà sorte nell'organizzazione della gita stessa, credetti di riconvocare la Commissione per deliberare sul nuovo progetto da me presentato, ed essa Commissione, accogliendo le considerazioni da me svolte, approvò pienamente il nuovo programma.

Colle modificazioni apportate, ho motivo di ritenere che il programma debba riuscire di indubbio gradimento, e soprattutto di grande attrazione per la bellezza ed importanza dei luoghi visitati. Mi affretto quindi a renderlo noto ai Consoci prima che essi prendano qualsiasi altro impegno per la tradizionale gita annuale, tenuto specialmente conto di quella prerogativa tutta nostra, che è l'affiatamento e la conoscenza fra tutti i partecipanti alla gita, si da farne quasi una famiglia, circostanza la quale, congiunta ai diciotto anni di esperienza in 170 gite sociali, garantisce, a priori la perfetta riuscita.

Partiremo dunque da Torino sabato sera, 4 giugno, alle ore 20,10, per arrivare a Genova alle ore 23,25 ed imbarcarci tosto sul

piroscafo speciale ed esclusivamente a noi riservato, il quale ci porterà direttamente a Palermo, ove giungeremo il 6 (lunedì) alle ore 8 del mattino.

L'intera giornata e quella successiva, verranno utilizzate per la visita di Palermo, del classico monastero di Monreale, e di quegli altri dintorni degni di visita.

Alle ore 10 di martedì 7, ci imbarcheremo per Tunisi, dove arriveremo alle ore 8 di mercoledì 8.

Tutta la giornata, e le due seguenti, verranno utilizzate a Tunisi per la visita delle città di Tunisi, di Cartagine, della Goletta, ecc. Quella sera (venerdì 10) potremo imbarcarci a nostro agio, perchè il piroscafo partirà da Tunisi soltanto alle ore 4 del mattino di sabato 11.

Alle ore 17 di quello stesso giorno arriveremo a Malta, e sbarcheremo per visitare l'interessante isoletta e la città. Ripartiremo alle ore 24, portandoci nelle notte all'importantissima e vetusta città di Siracusa, ove sbarcheremo di buon mattino (domenica 11).

Ripartiremo alle ore 12 per portarci in tre ore a Catania e vi sbarcheremo.

A questo punto il viaggio marittimo subisce un'interruzione. Mentre il piroscafo andrà per proprio conto ad attenderci a Messina, noi visiteremo Catania, e vi pernosteremo. L'indomani mattina (lunedì 13) dopo di aver visitato e pranzato a Taormina, partiremo di nuovo in ferrovia portandoci a Messina, e

giungendovi nel pomeriggio.

La visita della disgraziata città, non potrà richiedere troppo tempo, sicché alle ore 18 o 19 potremo reimbarcarci per giungere a Napoli alle ore 4 del mattino di martedì 14. Qui nuova fermata e sbarco generale.

Per soddisfare a tutti i desideri, la giornata di martedì 14 sarà lasciata interamente libera ai Consoci affinché possano vedere Napoli, Pompei, Capri, Sorrento, od il Vesuvio, a loro scelta ed a seconda di quelle località che già conoscono. E' probabile che anche chi ha visto Napoli desideri di ritornarvi, e molti, pur essendovi stati, non avranno visitato tutti gli interessantissimi dintorni, sicché questa fermata potrà da essi venir proficuamente utilizzata.

Il piroscafo, abbandonati coloro che preferiranno trattenersi a Napoli un maggior periodo di tempo, o che vorranno percorrere la via di terra per loro conto, riprenderà la rotta alle ore 24 di martedì 14, onde poter giungere a Genova alla stessa ora di mercoledì 15, e di qui, finalmente, in tre ore saremo di nuovo a Torino, dopo un'assenza di 11 giorni, dopo di aver toccato otto porti, visitato una dozzina di città, due continenti, due isole e tre nazioni, il tutto colla spesa di L. 250 circa.

Angelo Perotti

*tratto da "l'Escursionista"
del 9 marzo 1910*

*"Prenotazioni per la Gita Sociale in
SICILIA - TUNISI - MALTA - NAPOLI
dal 5 al 16 Giugno 1910"*



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

noi aspettiamo proprio TE !

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

*Scrivici alla casella email
uetcaitorino@gmail.com*

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

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

giugno 2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013