



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino luglio/agosto 2016

**Viaggiando nel tempo per borgate dimenticate,
tra Noasca e Ceresole Reale**

Alla scoperta delle antiche culture alpine della Valle dell'Orco

Girovagando per alpeggi

L'importanza di sostenere l'Economia di montagna

La regina dei Croderes

Che proibì alle valanghe di travolgere gli uomini

Una Escursionista torinese a bordo della "Memphi"

Ricordando Vittorina Ghiffetti, crocerossina in Libia

**Un anello per l'alpeggio abbandonato della Fugera
e per il monte Ciarmetta**

Alla ricerca di una cava di marmo verde in Val di Susa

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



segui su



Anno 4 - Numero 35/2016
Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Un'escursione LPV per festeggiare i 150 anni di fondazione della Sezione CAI della Valle d'Aosta

All'inizio del mese di giugno si è svolta la ormai consueta escursione Interregionale LPV (Liguria, Piemonte, Valle D'Aosta) che quest'anno è stata organizzata dal CAI Valle D'Aosta, nella ricorrenza dei 150 anni di fondazione di questa sezione.

L'escursione con partenza da Aymavilles prevedeva di raggiungere, attraverso un bel percorso nei boschi, Petit Poignon a circa 1700 m., una piccola borgata alpina ormai disabitata.

Il percorso del ritorno è stato caratterizzato dal risvolto culturale dell'escursione: un operatore del Corpo Forestale ha infatti spiegato come nel passato questa zona alpina fosse caratterizzata da numerose coltivazioni locali facendoci notare la presenza di un taglio monumentale (*Tilia Platyphyllos*).

Il punto di forza del percorso è stata la visita guidata al ponte romano di Pont D'Ael, acquedotto fatto costruire dall'imperatore Cesare Augusto nell'anno 3 a.C. per portare l'acqua prelevata alcuni chilometri a monte, in fondo valle. Questo ponte acquedotto dopo anni di abbandono è stato restaurato e aperto al pubblico ed è veramente impressionante riscontrare come questa opera, dopo più di 2000 anni, abbia resistito agli eventi atmosferici, alle piene del torrente e all'incuria dell'uomo.

L'escursione faticosa per il caldo, l'umidità e la lunghezza del percorso, è stata comunque un'occasione lieta per incontrare vecchi amici di montagna che non vedevo da molto tempo come i componenti della Commissione di Escursionismo LPV, commissione alla quale io stessa facevo parte alcuni anni fa e gli istruttori più "anziani" della Scuola Regionale.

Queste escursioni "affollate" e con molti partecipanti (eravamo circa 250 escursionisti) sono una bella esperienza da vivere all'interno del sodalizio CAI: richiedono molta cura nell'organizzazione della conduzione, una valutazione attenta dei criteri adottati per la scelta del percorso, del sentiero, e consentono di capire sul campo quali inconvenienti possono insorgere nel gestire molte persone che non si conoscono tra di loro e con modi diversi di andare in montagna.

Un'escursione LPV rappresenta sempre una bella esperienza per tutti ed è un'opportunità per fare nuove conoscenze e stringere altre amicizie.

L'organizzazione LPV in questo caso poi, ha reso ancora più piacevole il viaggio di rientro, offrendo a tutti i partecipanti, ad Aymavilles, una simpatica degustazione di prodotti locali, ancorchè, una bottiglia di vino autoctono consegnata a tutti i gruppi presenti dal presidente del CAI Valle d'Aosta a commemorazione dei 150 anni della fondazione.

CAI Valle d'Aosta... Ad majora!

Domenica Biolatto



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 4 – Numero 36/2016
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 luglio/agosto 2016

Un'escursione LPV per festeggiare i 150 anni di fondazione della Sezione CAI della Valle d'Aosta	02
Viaggiando nel tempo per borgate dimenticate, tra Noasca e Ceresole Reale	04
Escursione al Ponte Acquedotto di Pont D'Ael	07
Gli aquilotti volano sulla Cristalliera	08
La regina dei Croderes	10
Africa	14
Girovagando per alpeggi	20
Daur San Pieri	23
Il Pane, com'è adesso (terza parte)	25
Il mostro che spaventò Borgone	29
Un anello per l'alpeggio abbandonato della Fugera e per il monte Ciarmetta	31
Lo zenzero: radice antichissima dalle mille virtù	35
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	37
Strizzacervello	38
Prossimi passi	45
Programma Attività Sociali 2016	46
7° Corso di Alpinismo Giovanile	48
Trekking 2016 nel Massiccio del Bauges	49
Il rifugio Toesca è aperto!	50
Campo Base Toesca!	51
Una Escursionista torinese a bordo della "Memphi"	51

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

Lo scorso 12 giugno c'è stata l'escursione organizzata dalla nostra Sottosezione, nel versante piemontese del Parco del Gran Paradiso. E' il parco nazionale più antico, istituito il 3 dicembre 1922 dal re Vittorio Emanuele III di Savoia.

Una gita classica dell'escursionismo estivo: la traversata da Noasca a Ceresole Reale, passando fra le borgate in Valle Orco e Vallone del Roc.

Già il venerdì sera precedente, su al Monte dei Cappuccini, nell'ambito del progetto "Raccontare un Territorio", Luciano ed io avevamo argomentato a lungo, con i numerosi Uetini presenti per l'iniziativa, di molti aspetti storico-sociali di quest'area alpina occidentale, sicuramente molto frequentata ma allo stesso tempo, anche molto poco conosciuta nella sua storia, dai gitanti "mordi e fuggi" dei fine settimana.

Il 12 mattina, alla partenza dal Maffei, alle 6.30 c'è solo una parte del gruppo mentre gli altri ci raggiungeranno a Noasca, per un totale di 28 partecipanti.

Posteggiamo poco sopra il paese, tranne alcuni accompagnatori che saliranno a Ceresole dove lasceranno le auto necessarie per riportare gli altri autisti a riprendere le proprie al termine della camminata.

Così, completate le "operazioni logistiche", calzati velocemente gli scarponi e caricati gli zaini a spalle, ci mettiamo in marcia prima delle 9. Oggi sono presenti diversi accompagnatori tutti attenti al gruppo: la nostra Presidente Domenica, Piero, Luciano, Franco, Alberto, Giovanna, Enrico, Rene' ed infine io.

Luciano e Franco in testa partono con un passo vivace, prontamente seguiti da tutti gli altri Uetini.

Il tracciato GTA è ben curato e la segnaletica del Parco non manca.

Abbastanza "ripidamente e rapidamente", (scusate il bisticcio di parole) raggiungiamo la

*Viaggiando nel tempo per
borgate dimenticate,
da Noasca a Ceresole Reale*

prima delle borgate: Balmarossa che, a differenza delle altre, è abitata stabilmente, in quanto raggiungibile dal fondovalle da strada asfaltata. Una brevissima sosta e via di nuovo.

Una bella mulattiera ben lastricata, un tempo strada reale di caccia, fiancheggiata da muretti a secco, ci conduce, dopo poco più di un'ora di camminata, alle borgate dell' alta Valle Orco e Vallone del Roc: Varda, Maison, Mola e Cappelle e a quello che oggi ancora ne resta: case abbandonate e per buona parte in rovina, vecchi forni, fontane, lavatoi, testimoni di un passato remoto, quando erano popolate e le comunità avevano una loro autonomia producendo quasi tutto il necessario per il loro sostentamento.

Ogni borgata aveva infatti il suo forno, il suo lavatoio, il suo "crutin" che consisteva in una costruzione naturale in pietra per la conservazione dei cibi.

Vi era la totale condivisione dei beni di uso comune.

Essenziali per la vita erano castagne, segale e i prodotti derivanti dall'allevamento di mucche, capre e pecore.

Piccoli appezzamenti di terra erano dedicati a orti, mentre spazi più ampi servivano come pascolo e per la raccolta del fieno.

Durante gli inverni dalla fine '700 al '900 le risorse locali non erano più sufficienti per sfamare le famiglie e così gli uomini delle borgate incominciarono a scendere a valle per guadagnare piccole somme di denaro da impiegare poi nell'agricoltura.

Svolgevano lavori di pulizia dei camini e altri lavori umili.

Spesso portavano con se anche i propri figli di età fra i 7 e i 10 anni che, essendo di piccola corporatura, venivano impiegati come spazzacamini.

Questo fenomeno emigratorio divenne però definitivo nel secondo dopoguerra, con la nascita delle industrie nelle aree di pianura e nelle città, con il conseguente e costante abbandono definitivo delle borgate.

Quella più importante è stata per lungo tempo Maison, a 1600 m. in alta Valle Orco.

Qui c'era la chiesa, per alcuni secoli centro

spirituale comune alle varie borgate, collegate fra loro dal sentiero del Vallone del Roc e la scuola elementare, costruita negli anni dal 1930 in poi.

Vi affluivano tutti i bambini delle borgate. Nel 1945 c'erano 50 iscritti ma successivamente, con lo spopolamento del territorio, il loro numero diminuì costantemente e la scuola venne chiusa definitivamente nel 1963.

Da qualche anno l'Ente Parco ha svolto un'opera attenta di recupero dell'edificio e degli arredi, riportandola com'era un tempo.

Ora l'eco museo è visitabile, sono visibili l'aula con gli antichi banchi, i calamai, la lavagna e l'alloggio dove viveva la maestra.

Proseguendo nella nostra escursione incontriamo le ultime borgate prima di scendere verso il torrente Roc: quelle di Mola e Cappelle.

Vediamo il forno per cucinare il pane di segale, le cappelle, gli affreschi sulle facciate delle case e i vecchi fienili sotto i tetti.

Elementi preziosi di una antica cultura e architettura alpina che ancora oggi ci parlano, nonostante l'inesorabile scorrere del tempo.

Tutti procediamo entusiasti, scattando foto e chiacchierando allegramente. Qualcuno si sofferma un attimo a immaginare come potevano essere "le veglie" ossia gli incontri serali della famiglia all'interno della stalla, per scaldarsi, durante i rigidi e lunghi inverni.

Dopo una breve romantica riflessione sull'argomento però tutti concordano che il riscaldamento di città... sia meglio!

Il sole, nonostante le previsioni meteo incerte alla partenza, ci sta accompagnando illuminando panorami di rara bellezza.

Scendiamo con passo piuttosto veloce verso il fondovalle di antichissima origine glaciale del Vallone e attraversiamo, su di un ponte di legno, il torrente Roc portandoci sulla sua destra orografica dove, su un'altura raggiungiamo la chiesetta di Sant'Antonio, perfettamente restaurata, nei pressi dell'Alpe del Borgo Vecchio.

Ci fermiamo qualche minuto prima di riprendere in ripida salita verso l'Alpe Pra dei Cres, da cui si gode una vista superba sul Gruppo delle Levanne .



Anche Rene', preoccupato alla partenza per lo scarso allenamento, sale di buon passo, mostrando invece una buona forma fisica.

Sono le 13.30 quando giungiamo a Pra del Cres, in perfetto orario sui tempi stabiliti. Ci fermiamo per riposarci, mangiare e prendere il sole.

Dopo la sosta iniziamo la piacevole discesa lungo il Vallone di Ceresole: il panorama sulle Levanne e sul lago artificiale del fondovalle e' veramente bello. In due ore siamo sotto.

Gli accompagnatori, che avevano già posteggiato a Ceresole, fanno la spola per accompagnare i partecipanti a riprendere le auto lasciate alla partenza.

Ci diamo appuntamento al Rifugio Mila per concludere davanti ad una buona birra la piacevole giornata trascorsa.

E' stato bello ritrovarsi e camminare insieme e rincontrare amici che non vedevamo da tempo, come Antonio e Maria Teresa della GEAT, Gianni ed altri.

E' stato altrettanto bello conoscerne nuovi che si sono uniti al gruppo per la prima volta e chissà... magari, se sono stati bene con noi, torneranno ancora e ci rivedremo tutti alle prossime gite.



*Antichi mestieri di un tempo:
il trasporto dei materiali con i muli*

Io ci conto. Penso positivo.

Luisella Carrus

Escursione al Ponte Acquedotto di Pont D'Ael

Innanzitutto un grazie di cuore al Cai di Aosta per la calorosa accoglienza e per le gustose merende a base di ottimi formaggi, salumi e bevande offerteci.

E' stata una giornata bellissima anche per il clima amichevole che si è instaurato fra noi di Torino e i molti partecipanti provenienti da diversi paesi.

Durante la lunga camminata siamo stati aiutati a cogliere le bellezze della natura dagli operatori della Forestale che ci hanno spiegato l'ambiente con le sue diverse realtà, (fiori, piante, uccelli).

Molto bello è il Ponte Romano (3 a.C.) che sorge in un villaggio sopra ad Aymavilles, utile per l'irrigazione e il rifornimento di un lavaggio minerale, con l'arco costruito in pietra, di lunghezza 60,46 m, larghezza 2,26 m, altezza 66 m sul fondovalle.

Magnifica la volta dell'arco su cui compare l'iscrizione latina che riporta il nome

dell'imperatore e quello del costruttore padovano che aveva avuto l'incarico di realizzare l'opera (IMP.CAESARE.AUGUSTO.XIII.COS.DESIG. GAVILLIUS.GF.CAIMUS.PATAVINUS.PRIVATUM).

Emozionante la vista che si gode dal ponte col torrente che scorre nella valle verde ricca di alberi e fiori di diverse sfumature di colore.

Molto efficiente, come sempre, l'organizzazione della escursione che ha permesso a tutti di camminare in piena sicurezza e tranquillità.

Franco Girola





Giovedì 9 giugno, sole e nuvole continuano a rincorrersi in cielo, ma domenica 12 pare che pioggia e temporali concedano qualche ora di tregua, almeno al mattino.

Domenica 12 giugno.

Al solito il gruppo più folto composto da ragazzi, accompagnatori e genitori, parte da Chieri alle ore 7, 15; l'altro gruppo (più piccolo) di ragazzi e accompagnatori (del quale faccio parte anch'io) parte da Torino.

Alle ore 08, 30 ci ritroviamo tutti al caffè del centro, all'ingresso di Perosa Argentina, in Val Chisone. Saluti, colazione, due chiacchiere: alcuni ragazzi e bambini, provano a svegliarsi davanti a un latte caldo, altri fanno festa ritrovandosi insieme dopo qualche settimana.

Fuori dal bar vengono formati i due gruppi, composti entrambi da ragazzi, accompagnatori (e genitori). Quello dei più grandi, composto da n. 4 ragazzi, n. 4 accompagnatori e qualche intrepido genitore, salirà in auto al Rifugio Selleries.

Da qui, il gruppo partirà alla volta della Punta Cristalliera mt. 2801. Tenuto conto che nella ricognizione fatta la scorsa settimana, in quota è stata trovata ancora tanta neve, in particolare nei tratti ripidi sotto al Colle superiore di Malanotte, il gruppo si dividerà in piccole cordate e procederà in stile alpino con piccozza, casco indossato e ramponi ai piedi.

Il secondo gruppo dei piccoli aquilotti, costituito da n. 13 ragazzi, n. 4 accompagnatori e un discreto n. di genitori, salirà con le auto alla Frazione Selleiraut mt. 1570. Da qui inizierà il percorso a piedi, raggiungendo prima il Rifugio Selleries mt. 2030 e successivamente i Laghi Laus mt. 2270 e manica mt. 2369. Io accompagno il gruppo dei piccoli.

Alle ore 09, 30 circa, parcheggiate, con qualche difficoltà le auto, calzate le pedule, zaini in spalla, ci incamminiamo; attraversiamo la bella Borgata di Selleiraut. Alcune case appaiono ristrutturate nel rispetto dell'ambiente. Il sentiero largo e pulito si sviluppa, nella parte iniziale, con pendenza

regolare.

Attraversiamo un versante lussureggiante e in parte soleggiato con presenza di latifoglie e di alcune specie di conifere. Superiamo, su passerelle in legno due torrenti ricchi d'acqua.

I ragazzi sono allegri, interessati all'ambiente che li circonda, fanno domande e procedono con passo spedito compreso Dario che è il più piccolo del gruppo.

Alle ore 12 circa arriviamo al Rifugio Selleries. Ci appare una grande costruzione a più piani (un cubo), ad onor del vero, non molto in armonia con l'ambiente circostante. Viciniori al Rifugio, un bellissimo specchio d'acqua.

Facciamo pausa. I ragazzi, lasciati gli zaini, iniziano a giocare attratti dall'acqua e dai gerani che vicino alle rive del laghetto formano delle colonie.

I piccoli trovano il loro ambiente, non vorrebbero più muoversi; ma folte e minacciose nuvole si addensano, salgono veloci da valle e rapidamente coprono il bel paesaggio, offuscando la corona di monti che ci sovrasta.

E' l'ora di ripartire per i laghi. Attraversato il torrente Selleries, il sentiero si inerpicca con brevi tornanti sul pendio molto ripido.

Appena scolliniamo, il brusio che proveniva dal gruppetto di testa cessa di colpo, i ragazzi si bloccano e guardano tutti nella stessa direzione. A breve distanza è stato avvistato un branco di stambecchi. Loro, per niente intimoriti dalla nostra presenza, esibiscono orgogliosi i loro bei palchi e ci scrutano con curiosità. Il fortunato incontro, per qualcuno dei piccoli aquilotti, è la prima esperienza dal vivo, non filtrata dallo schermo televisivo.

Mentre i ragazzi osservano meravigliati i padroni di casa, i genitori e gli accompagnatori tirano fuori le macchine e cellulari e parte il servizio fotografico. Salutiamo i nostri amici con le corna e riprendiamo la salita.

Sono quasi le ore 13 quando, tra una nuvola che arriva e un'altra che va, giungiamo al placido lago di Laus col suo isolotto in mezzo, da cui deriva l'altro nome dello specchio d'acqua: Lago della Mouta (in occitano alpino: zolla di terra).

I ragazzi, in un battibaleno, si liberano degli zaini, formano i gruppetti ed iniziano a giocare intorno al lago e facendo ogni tipo di congettura sulle forme di vita che popolano il lago, immaginano l'esistenza di enormi pesci e balene sotto la superficie del tranquillo laghetto.

Noi controlliamo che gli aquilotti non entrino nel lago e li lasciamo fare. Ci rilassiamo anche noi godendo della tranquillità che regna sovrana attorno a questo lago di origine glaciale. Ci siamo resi conto che non c'è più tempo per salire al lago della Manica, se vogliamo rispettare l'appuntamento che ci siamo dati a Perosa con il gruppo dei grandi.

Tanto vale lasciare i ragazzi giocare attorno al lago ancora un pò. La nostra decisione è accolta con piacere. Le nubi che si addensano e l'orologio che avanza, ci dicono che è tempo

di iniziare a scendere.

Alle ore 14 circa si parte; raggiunto il Selleries, facciamo una breve sosta per caffè e servizi e riprendiamo subito la discesa. Un timido sole occhieggia tra un mare di nuvole. Superato il secondo ponte sull'impetuoso torrente, una telefonata ci raggiunge comunicandoci che anche i grandi sono giunti in cima, senza trovare tutta la neve che appena qualche settimana prima avrebbe sicuramente reso la salita più impegnativa.

Adesso il gruppo è sulla strada del rientro. Man mano che scendiamo anche noi di quota, sul versante a Sud Est, i pini si fanno più radi e lasciano gli areali alle latifoglie. Il sole, non più timido, ci scalda e inonda della luce particolare del meriggio i prati penetrando tra le piante del bosco.

I ragazzi ed i genitori sono contenti. Alla domanda del piccolo Alessandro: "quando tempo ci vuole per arrivare?" rispondono le prime case di Selleiraut. Siamo arrivati. Tolte, con sollievo, le pedule, riprendiamo le auto e alle 16, 15 siamo a Perosa.

Un meritato gelato per i piccoli e una birra per i grandi. In attesa che arrivi il gruppo della Cristalliera, i piccoli, per niente stanchi, improvvisano dei giochi nel piazzale davanti al bar. Finalmente arriva il gruppo degli aquilotti, insieme ai loro accompagnatori, che hanno volato più in alto.

Entrambi i gruppi sono soddisfatti della bella e intensa giornata trascorsa in montagna. Ci salutiamo e ci diamo appuntamento alla prossima uscita.

Beppe Previti



La regina dei Croderes



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Figli delle rocce, i Croderes non provavano sentimento alcuno: né amore né odio né pietà.

Indifferenti a tutto, non facevano del male a nessuno, però non muovevano un dito, per soccorrere chi aveva bisogno di aiuto.

Ma, per chissà quale misteriosa ragione, nel petto di Tanna, che avevano incoronato regina a soli dieci anni, batteva un cuore capace di pietà e di affetti.

Nel suo palazzo di ghiaccio sul Cornòn de Fropa, la bella sovrana trascorreva le ore lasciando vagare lo sguardo su vette e vallate, per essere sempre pronta a intervenire, se boscaioli, contadini e pastori correvano qualche pericolo.

Vietò ai sassi di staccarsi dai monti, proibì alle valanghe di rotolare a valle.

Ordinò ai torrenti di scorrere quieti nel loro letto e, dove un tempo c'erano solo aride distese di rocce, per amore degli umani fece spuntare erbe odorose e fiori variopinti, perché gli armenti potessero trovare pascoli succosi.

Gli uomini circolavano ormai liberamente nel suo regno un tempo deserto.

A sé ed ai suoi la Rèina de lis Crodères riservò soltanto le alte vette perennemente innevate.

Ma i ghiacci andavano estendendosi sempre più, perché Tanna impediva alle valanghe di formarsi ed alle nevi di sciogliersi tanto da gonfiare i ruscelli.

I Crodères non potevano opporsi a chi portava sul capo la corona azzurra del potere.

<<Pensa anche a noi, non soltanto agli uomini>>, sollecitavano tuttavia.

<<Mi piace far loro del bene, perché sono riconoscenti e tessono le mie lodi>>, ribatteva.

<<Rispettano non la tua persona, ma la tua potenza: guai a te, se non fossi più regina e avessi bisogno di loro!>>, ammonivano.

Ma Tanna preferiva gli uomini aperti al sorriso ai seri Croderes dai cuori di pietra; ed anziché sedere sul suo trono solitario, sempre più spesso scendeva alle baite dei pastori.

La vide il Vento, e ne fu indignato. Le si pose

tuttavia al fianco, perché si era proposto di chiederla in sposa, pensando che con l'unione dei loro reami avrebbero raggiunto la massima potenza: lei signora delle montagne, lui dominatore dell'aperto cielo.

Ma Tanna ricusò gentilmente l'offerta.

<<Nell'aria io non posso venire: mi piace rimanere sui miei monti, da cui ti prego di stare lontano.

Non scuotere con le tue sferzate le capanne e non sradicare gli alberi con raffiche violente!>>.

Qualche tempo dopo aver rifiutato le nozze con il vento, Tanna incontrò il conte d'Aquileja, che andava a caccia sui monti. Si innamorarono e decisero di sposarsi.

Ma i Croderes si ribellarono al pensiero che chi portava sul capo il diadema azzurro si unisse ad un uomo, fosse pur stato il più grande del mondo.

Dapprima supplicarono la sovrana di desistere dal suo proposito; poi, vista la sua ostinazione, decisero di farla maledire dal loro decano, che passava i suoi giorni lontano da tutti, in un'oscura caverna.

Anche il vecchio aveva un cuore capace di accogliere sentimenti umani, ma traboccante di violenza ed odio. Si aspettavano quindi, i Croderes, che stendesse la mano nel gesto tremendo della maledizione, così come sempre aveva fatto. Invece avvolse in uno sguardo stanco la regina, che spaurita e confusa attendeva il verdetto, e pronunciò inattese parole.

<<Se vuole darsi ad un uomo, deponga il diadema azzurro, e il destino si compia. Quando tornerà al suo regno dei monti, sarà la più degna signora che mai abbiate avuto.>>

Mentre Tanna si levava la corona dal capo, il vecchio si accasciò al suolo senza vita, stroncato da quell'ultima fatica.

La sovrana spodestata visse accanto al suo sposo, finché il conte non le annunciò che



Camosci travolti da una valanga in un'incisione dell'Ottocento.

doveva partire, per sbrigare certi affari urgenti al suo paese.

<<Quando tornerò da Aquileja, non voglio lasciarti mai più>>, promise.

Ma i giorni passavano, senza che facesse ritorno.

Tanna si stabilì allora su un ciglione delle Marmarole, e li diede alla luce suo figlio.

Si chiamò Salvanel, e crebbe libero e forte sulla montagna, senza temerne pericoli e insidie.

A volte sedeva accanto alla madre, e con lei spingeva lo sguardo lontano, a cercare, oltre

l'ultimo monte, il mare in riva al quale era la terra di suo padre.

A poco a poco si insinuò nel suo cuore il desiderio di andare a ricordargli la promessa fatta alla sposa, per ricondurlo da lei.

Ma, quando lo fece, il conte d'Aquileja rifiutò di riconoscerlo come figlio, e lo fece cacciare dai servi.

<<Mi vendicherò dell'affronto>>, giurò allora a se stesso Salvanel.

Si mise quindi al servizio di un duca nemico del padre, per poterlo incontrare in battaglia.

La sua mano, però, era meno abile di quella del conte nel maneggiare la spada: quando si scontrarono, l'inesperto guerriero ebbe la peggio.

Lo portarono, gravemente ferito, nel castello del suo protettore, dove la duchessina lo curò, sollecita e pietosa, e, standogli accanto, si innamorò di lui perdutamente.

<<Amo quel giovane e vi chiedo il permesso di sposarlo>>, confidò la fanciulla a suo padre, non appena si fu ristabilito.

<<Mai acconsentirò a concedere la tua mano al figlio del mio nemico>>, dichiarò il duca.

<<Era giusto che tu l'aiutassi a guarire, perché è stato colpito combattendo sotto la mia bandiera. Ma, ora che è guarito, non devi vederlo mai più.>>

<<Non posso vivere senza di lui.>>

<<Dovrai farlo, perché ti farò rinchiudere nella camera alta della torre.>>

Ma Salvanel raggiunse l'amata, e con lei fuggì verso le montagne, per offrirle un rifugio sicuro.

Tanna, che sedeva, come ogni giorno, su uno sperone di roccia, con lo sguardo perso lontano, sentì il suo grido disperato.

<<Mostrami la via per raggiungerci, mamma! C'è troppa neve, e non trovo il sentiero. Salvami! Il tempo stringe, e mi stanno inseguendo.>>

Ma Tanna da troppi anni non lasciava il monte. Si guardò attorno e, vedendosi attorniata da muraglioni di roccia e di ghiaccio, si accorse di non saper più ritrovare il cammino.

Per fortuna la notte era prossima, ormai, e gli

inseguitori del figlio avrebbero dovuto aspettare il nuovo giorno per cercar di raggiungerlo.

Nel frattempo Tanna avrebbe trovato modo di salvarlo.

Incominciò a correre lungo i pendii del monte, chiamando a raccolta i Croderes, che per la prima volta, da che le avevano tolto il diadema azzurro di regina, tornarono a riunirsi nella grande grotta delle adunanze. Apatici, indifferenti all'angoscia che le vedevano dipinta sul viso.

Volle giocare d'astuzia.

<<Il ghiaccio di cui la montagna è sovraccarica finirà per sfondarla. È mia la colpa, perché, quando ero giovane e inesperta, volli trattenere le valanghe. Ma ora ho capito che dobbiamo lasciare che il vento le trascini a valle, cominciando da questa stessa notte: domani potrebbe essere tardi.>>

<<Stiano pure le cose come sono>>, risposero. <<Se tanta è la neve, gli uomini non potranno raggiungerci in quest'ultimo nostro baluardo.>>

<<Non vi ho detto la verità>>, gridò allora Tanna disperata. <<Mio figlio è perduto, se non trovo modo di fermare quelli che lo stanno inseguendo, travolgendoli con una valanga, senza frapporre indugio. Aiutatemi, vi prego!>>

<<Tu stessa hai voluto bloccare le masse di neve, perché non cadessero sui tuoi protetti. Rivolgiti dunque agli umani, se hai bisogno di aiuto; e resta con loro, finché il tuo destino si compia!>>, risposero inesorabili, cacciandola dall'assemblea e sbarrando davanti a lei la grande porta di pietra.

Tanna attese il nuovo giorno con animo sospeso. Alle prime luci scorse Salvanel che cercava di raggiungerla con la sua sposa. Ma anche gli inseguitori l'avevano avvistato, e invano la madre protese verso di lui le sue braccia.

Con uno sforzo disperato il giovane spinse in salvo la sua compagna, al di là di un crepaccio. Poi scivolò con un grido tra due alte pareti di ghiaccio.

Lasciarono la montagna gli scherani del duca, abbandonando al suo destino la fuggiasca. E Tanna l'accorse nel suo rifugio, ai piedi di una

delle cime delle Marmarole.

Ogni giorno, assieme, le due donne arrancavano fino all'orlo del burrone in cui era caduto Salvanel.

<<Il ghiacciaio restituisce quanto inghiotte>>, ripeteva Tanna. <<Prima o poi affiorerà anche il nostro caro, e potremo dargli sepoltura.>>

Passavano i mesi e gli anni, e la massa di ghiaccio si stendeva sempre di più, lentamente coprendo i pascoli che la regina dei Croderes aveva reso ubertosi.

<<La colpa è di quelle due streghe che vivono lassù>>, dicevano i mandriani.

<<Sono loro che ci rubano i prati.>>

Decisero di cacciarle. Incendiarono la loro capanna, costringendole a rifugiarsi in una grotta, come animali braccati: sempre in attesa del momento in cui il ghiacciaio avrebbe restituito il corpo del misero Salvanel.

Lo trovarono per caso i pastori, un mattino di primavera; ed alle loro grida la giovane sposa accorse, con animo presago. Si gettò sull'amato, senza un gemito, senza una lacrima: e rimase a terra priva di vita, sotto gli occhi sbigottiti degli astanti.

Ma ecco giungere Tanna, regale nel silenzio del dolore. Un vecchio, che l'aveva un tempo conosciuta, riconobbe il simbolo della sua dignità.

<<Genti!>>, esclamò stordito. <<Quella è la regina dei Croderes! Guardate la corona azzurra sul suo capo!>>

<<IL mio destino è compiuto, e torno ad essere sovrana>>, confermò Tanna.

<<Per l'ultima volta vi concedo il mio aiuto, avvertendovi che qui per voi sta in agguato la morte.>>

Fuggite, prima che gli antichi divieti siano revocati e tornino a scatenarsi le forze possenti della montagna, da me frenate per il vostro bene.

Tra poco rovinose valanghe precipiteranno a valle, e sotto le loro nevi seppellirò per sempre i sentimenti che mossero un tempo il mio cuore.>>

Il sinistro scricchiolio dei ghiacci spezzati accompagnò la fuga disordinata dei pastori, che trascinarono con sé le loro greggi.

Poi con pauroso fragore le valanghe cominciarono a staccarsi dalle cime, mentre i Croderes uscivano dalle loro grotte, per andare a rendere omaggio alla loro sovrana.

Composti in due casse d'oro, i corpi di Salvanel e della sua sposa furono trasportati nel palazzo del Cornòn de Fropa, e la porta di roccia si richiuse dietro il solenne corteo che li scortava.

Tanna, tornata regina del suo popolo, serrò per sempre il cuore alla pietà.

Ogni anno, però, si concede quello che gli uomini chiamano "il giorno di calma": seduta tra i feretri d'oro nel palazzo di ghiaccio, lascia affluire i ricordi, versando lacrime sul suo amore tradito e sulla perduta felicità.

Ma, al termine della giornata, come i Croderes, suoi sudditi fedeli, si chiude agli affetti, alla pietà e al dolore.

Mauro Zanotto



Africa

La gazzella Benue procedeva velocemente con balzi sicuri e armoniosi, seguita da una ventina della stessa famiglia. Il sole doveva ancora sorgere, ma il branco si stava già spostando in cerca di erba e arbusti freschi. Era da molto che non pioveva, ma l'abbondante rugiada aveva fatto sì che il pasto degli animali non fosse ancora compromesso.

“Sarà un'altra giornata calda!” Disse lentamente Benue rivolgendosi alla cugina più vicino.

“Speriamo nelle grandi piogge, ma ultimamente anche loro hanno cambiato le abitudini”.

Le mosche si stavano già ammassando sulle schiene delle poverette, quando uno straziante barrito le fece momentaneamente allontanare.

“Vuoi vedere che sono tornati i bracconieri?” Disse con tono preoccupato una delle gazzelle.

“Beh, se anche fosse, stanno cacciando gli elefanti, mica noi!” Risposero parecchie del gruppo.

“Come? A voi non importa cosa potrebbe succedere a uno di loro?” Domandò scandalizzata Benue. “Dovremmo fare qualche cosa!”

“No!” Risposero tutte in coro seccamente. “Smettila con le tue manie di solidarietà e bontà! Abbiamo già tanti problemi per la nostra sopravvivenza, non possiamo pensare anche a quella degli altri! E poi cosa potremmo fare? Gli elefanti sono grossi e potenti e sanno benissimo badare a se stessi”.

“Ma - insistette Benue - contro i fucili, anche loro sono impotenti”.

“Adesso smettila e vieni via! Anche noi siamo indifese, ma nessuno si preoccupa!”

“Ma...noi siamo più veloci e non abbiamo zanne d'avorio”.

“Basta! Ci hai stufato! Se vuoi venire con noi bene, altrimenti fa quello che ti pare”. E prima che Benue potesse replicare, il branco le girò la schiena e scappò via a salti. La poveretta fu

tentata di seguirle, ma un altro dolorosissimo barrito la convinse a dirigersi verso il grido d'aiuto.

Arrivò lentamente vicino alla grossa pozza d'acqua dove abitualmente si abbeveravano tutti gli animali e vi trovò un bellissimo esemplare di elefante immerso fino alle orecchie. Tutti erano scappati al primo sparo. Il poveretto, già ferito, cercava disperatamente di sottrarsi alla caccia del bracconiere. Altri quattro pachidermi con alcuni piccoli, osservavano dall'altra sponda dello stagno, barrendo e incitando il fratello a fuggire verso di loro.

Benue non era coraggiosa anzi, era una piccola e paurosa gazzella, ma a differenza delle sue compagne, non sopportava i soprusi e le cattiverie, e quando sentiva o vedeva qualcuno in difficoltà, interveniva anche a costo della sua stessa incolumità. Così, anche se era la prima volta che aveva di fronte l'uomo, non ci pensò un attimo a scagliarsi a grandi balzi verso il cespuglio in cui si nascondeva il vigliacco.

Il bracconiere, sorpreso e incredulo, quando capì che quel proiettile maculato l'avrebbe travolto, lasciò andare il fucile e uscì dal verde nascondiglio scappando.

Il giovane elefante non comprese chi o cosa l'aveva fatto fuggire, ma approfittò della pausa per farsi coraggio e uscire zoppicando dallo stagno e unirsi alla famiglia.

“Non ci crederai, ma è stata una piccola gazzella a salvarti” disse mamma elefante, appena il figlio ferito la raggiunse.

“Come una gazzella?” Rispose sbalordito il giovane pachiderma, mentre ascoltava sempre incredulo quanto gli stava raccontando papà elefante.

“Devo andare a ringraziarla! Subito!” Disse senza esitazioni il giovane.

“Sei ferito! Dobbiamo allontanarci al più presto e coprire di fango la tua ferita. La ringrazierai più avanti, e poi...chissà chi è! Ci sono migliaia di gazzelle uguali a lei! Lascia perdere! è andata bene così, non tentare oltre la fortuna!” Disse con autorevolezza il fratello maggiore.

“Ha ragione lui - s'intromise un altro fratello - correre dietro a una gazzella solo per



ringraziarla! Mi sembri scemo!”

“Scemo sì, perché mi sono fatto sorprendere dall'uomo, ma ingrato no! Girerò la savana finché non l'avrò trovata e ringraziata. Se non era per lei le mie zanne sarebbero già in viaggio per l'Europa e io a spasso per le verdi praterie celesti!”

“Hai la nostra benedizione - dissero all'unisono il babbo e la mamma - e siamo fieri di te”.

Così, il giovane elefante con la zampa impiastriata di fango, s'incamminò alla ricerca della sua salvatrice. Avvicinò tutte le gazzelle pezzate che incontrava ma, o perché fuggivano, oppure perché cadevano dal pero quando sentivano la storia del bracconiere, arrivò il tramonto senza averla trovata.

“Eppure ci deve essere, non può essere andata tanto lontano! Lo stagno per bere è l'unico che c'è in questo vasto territorio. Riprenderò le ricerche domani.

Il giorno dopo si svegliò assieme al sole. Davanti a lui una gazzella pezzata lo stava osservando con insistenza.

“Tu sei...?” l'elefante non riuscì a dire altro, perché contemporaneamente anche la gazzella si stava rivolgendo a lui con la stessa domanda. Parlarono molto, e prima di

lasciarsi l'elefante le promise eterna protezione.

“Bella fortuna avere come protettore un bestione così!” Dissero alcune gazzelle del branco che avevano ascoltato la promessa. “La solita fortuna!” Sentenziarono altre rodendosi dall'invidia.

Benue sorrise e, con il cuore gonfio di felicità, se ne andò in silenzio, appagata dalle parole del nuovo amico, ma sicura che non sempre la fortuna arriva da sola, a volte bisogna anche meritarsela.

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**

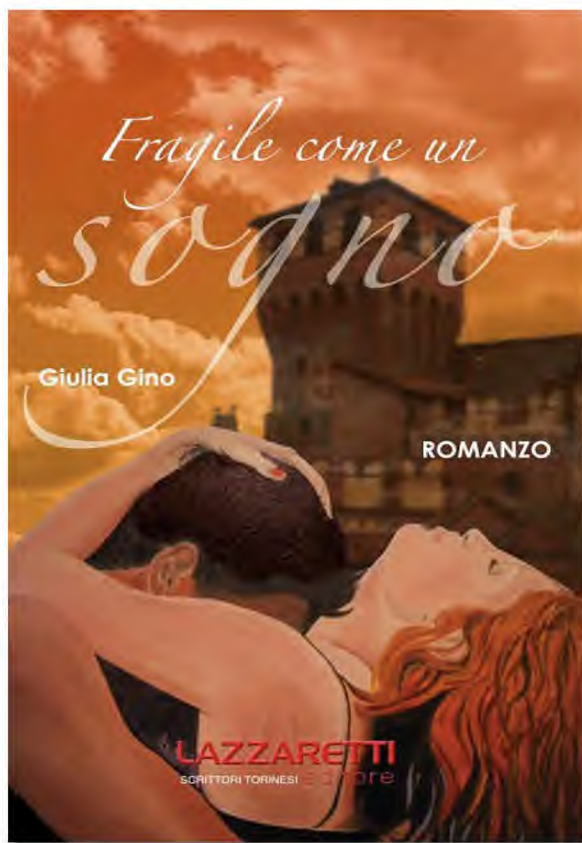
arabAFenice

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 ..."



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

“DISEGNO L'ONDA CON CUI TU GIOCHERAI”





Perchè non rinfrescarci durante una gita in alta valle presso un alpeggio abbeverandoci a una mastodontica fontana che solitamente troneggia in suo bel mezzo?

Durante le escursioni montane soprattutto della stagione estiva, lungo il sentiero possiamo incontrare le malghe dell'alpeggio.

In genere, proseguiamo e, a volte, ci ristoriamo sorseggiando alla sua fontana e quindi veloci ripartiamo per la nostra meta.

Se ci fermiamo un po' e riflettiamo sulla vita dell'alpeggio, considerato che il periodo di attività, secondo la tradizione, inizia il 24 giugno, San Giovanni, e termina il 29 settembre, San Michele, è un trascorrere di mesi importanti per la quantità e qualità di attività svolte dai casari. Precedono e seguono tutta una serie di fasti celebrativi.

Tant'è che in occasione della transumanza, le vacche indossano i "rudun", che sono grossi campanacci che celebrano lo spostamento degli animali dalle valli agli alti alpeggi. Poi, durante il periodo del pascolo vengono tramutate in campane più piccole, "le ciòche".

Solo pensando a questo suono, la mente mi porta subito al frastuono piacevole di questi strumenti musicali che invadono le valli alpine nel periodo estivo. Il suono riecheggia da un lato all'altro della valle e ci dice che il nostro percorso, che magari per ore non ci ha fatto incontrare anima viva, sta seguendo il giusto sentiero e che presto all'alpeggio potremmo fare il punto del nostro girovagare per i monti!

Attraversando le nostre vallate, si possono vedere moltissime mandrie di razza Piemontese che pascolano su vaste distese anche a quote molto elevate, oltre i 2000-2500 metri di altezza.

I *margari*, gli allevatori delle mandrie, conducono d'estate le mucche al pascolo dei prati degli alpeggi e scendono alle stalle di pianura prima dell'inverno. Questo è il tempo scandito dalle stagioni, qui il tempo sembra scorrere più lentamente e le tradizioni più antiche sembrano resistere.

L'alpeggio è una presenza che vive in questo arco di tempo, ove i margari spostano il bestiame prima sui pascoli ad altitudini più

basse e poi con l'inizio dell'estate a quote in cui gli animali possono foraggiarsi con erbe e fiori freschi ricchi di elementi nutritivi e di profumi.

Se vi capita, ad esempio, di seguire il sentiero del Plaisentif, che collega borgate e alpeggi caratteristici dell'alta val Chisone, potrete apprendere e degustare l'antico "formaggio delle viole", così denominato per la fioritura dei pascoli smaltati di viole che contraddistinguono, in particolare, Pian dell'Alpe.

Oggi, quasi tutti gli alpeggi sono muniti di energia elettrica, i sentieri per il loro accesso sono più agevoli, i fabbricati sono destinati anche all'abitazione del casaro e dotati di locali per la lavorazione del latte e per il ricovero del bestiame. Alcuni di loro hanno ampliato la loro attività e forniscono servizi di accoglienza per avvicinare la montagna al visitatore, apprezzarne la bellezza e scoprirne la genuinità dei prodotti, praticando una forma di turismo "lento" ma attento alla cultura e alla salvaguardia del territorio.

Ricordo, a tal proposito, in un trekking uetino di alcuni anni fa che, durante una tappa della GTA piemontese che dalla valle Susa conduce alla Valle di Viù, pernottammo presso un alpeggio di Monpantero. Tutti noi provammo per una sera l'esperienza di cosa significa mungere una capretta che, per l'occasione, si immolò, suo malgrado, per la nostra introduzione al difficile mestiere del margaro!

Spesso durante i nostri itinerari possiamo vedere che molti alpeggi sono stati trascurati se non addirittura completamente dismessi.

La riduzione dell'importanza dell'alpeggio ha come conseguenza un maggior utilizzo di mangimi e foraggi importati, che comporta un ampio uso di energia fossile e rischi di inquinamento in connessione con lo spargimento di quantità elevate di liquami su superfici di prati ed erbai molto ridotte rispetto al passato.



Nel giro di pochi anni l'attività dell'alpeggio potrebbe scomparire quasi del tutto con inevitabili e deleteri effetti sull'ambiente naturale e sulla qualità dei prodotti.

La causa di ciò è legata al costo sempre più alto dell'alpeggio. La migliore qualità del latte infatti non verrebbe riconosciuta e quindi pagata come tale, anche il costo di un pastore è molto elevato e pochissima è la gente che accetta di fare il lavoro duro della malga. L'attività dell'alpeggio non viene valorizzata economicamente perché non se ne comprende la fondamentale importanza nel contribuire a mantenere in efficienza i pascoli e quindi l'ambiente e il territorio, comprese molte zone di attrazione per i turisti.

A tal proposito, un esempio di tale desolazione è seguire l'itinerario che corre nella bassa Valle Susa partendo da Pavaglione, un tempo grossa borgata di Chianocco, e conduce agli alpeggi di Prato Ferodo, del Colletto e di Prato Gelato, un anello che tocca i principali alpeggi abbandonati della montagna di Bruzolo.

Mentre un tempo esisteva una fitta rete di sentieri, spesso ampi e selciati, che collegavano tra loro le borgate e gli alpeggi a monte, oggi la strada arrivando dappertutto li

ha resi inservibili. Poco percorsi, soggetti all'incuria e all'abbandono, spesso ingombri di vegetazione abbattuta, tendono a perdersi diventando impraticabili. Così gli alpeggi. I terrazzamenti tutt'intorno un tempo erano coltivati a cereali, patate, spesso anche a vigna. Gli alpeggi alle quote più elevate garantivano una cospicua provvista di fieno e il pascolo per gli animali nella bella stagione.

Con l'abbandono progressivo delle borgate, anche gli alpeggi hanno subito questa sorte: lasciati all'incuria, gli edifici sono crollati e il bosco si è via via impadronito anche delle praterie.

Proprio per contrastare questa realtà, negli ultimi anni si è cercato di rilanciare l'alpeggio, perché ci si è resi conto di quale perdita significhi il suo abbandono.

Pensate alla perdita di paesaggi e di biodiversità, alla perdita di produzioni casearie tra le migliori in assoluto, alla perdita di un patrimonio di saperi, fabbricati rurali, pratiche antiche.

Mantenere l'alpeggio vitale significa offrire al turismo di montagna opportunità di praticare un turismo ricco di stimoli culturali, gastronomici, escursionistici, un turismo

“ecologico”. Non è cosa facilissima, richiede impegno, politiche coerenti da parte delle istituzioni pubbliche, tanta passione per la montagna e per gli animali.

Per fare conoscere ed apprezzare questa singolare realtà territoriale, produttiva, sociale, unica nel contesto alpino, che è l'alpeggio, la Regione Piemonte da anni segue programmi volti a sostenere linee strategiche di interventi all'interno dell'iniziativa comunitaria INTERREG per valorizzare gli alpeggi presenti sul territorio regionale anche confinante con la Francia e con la Svizzera.

Attraverso i progetti di cooperazione transfrontaliera, attraverso politiche e specifiche misure che intervengono nell'ambito del Piano di sviluppo rurale 2014-2020 si sta cercando di sostenere azioni volte al miglioramento del rendimento e della sostenibilità di codeste aziende agricole cercando di salvaguardare le loro specificità, puntando a sviluppare non solo l'aspetto agricolo, ma anche gli altri aspetti economici che sono legati a codeste aree montane.

Questo volo pindarico per gli alpeggi piemontesi è un augurio per codesta stagione estiva di imboccare la fitta rete escursionistica piemontese e di scoprire gli alpeggi disseminati nelle nostre Terre Alte, che rappresentano vere “biodiversità” della storia del nostro territorio montano.

E' un invito a recarsi sempre più spesso in montagna e percorrere i sentieri dei



pascoli, ascoltare i racconti dei margari, gustando i loro prodotti, che non sono solo formaggi, condividere le loro difficoltà e il loro straordinario amore per il territorio alpino e per gli animali, fondato su di uno strettissimo legame con il paesaggio dell'acqua, della terra, delle rocce, dei fiori, e, dove ogni anno, si aspira a tornare, stagione dopo stagione.

Laura Spagnolini

“Non è vero che i pastori guardano le pecore: guardano i cieli che stanno sopra le pecore. Nessuno ci pensa, ma è così. Forse le pecore servono per poter guardare i cieli, sono la scusa, il pretesto: se non avessi pecore da guardare, non guarderesti i cieli che stanno sopra, ovvio, perché dovresti?”

“Non so niente di te”

2013 – Paola Mastrocola, ed. Einaudi

Daur San Pieri

*Sore i roncs, daur San Pieri,
cul sciroc o in Luj ch'al sa di fien
ducj i sium si cirin simpri,
ducj i sium a clamin ben.*

*E a consolin lis albadis
che an cricat il scur dai dis
che gielos al ten platat,
di simpri il losor dal Paradis.*

*E tal cur timp di bussadis,
timp di un fuc mai dite a dun,
distudat cui avostans, mai legris,
in te scune di un autun.*

*Sulle colline, dietro San Pietro,
lo scirocco o in Luglio profumato di fieno,
tutti i sogni si cercano sempre,
tutti i sogni portano il bene.*

*E consolano i fugaci chiarori,
che hanno incrinato il buio dei giorni
che geloso nasconde,
Da sempre la luce del Paradiso.*

*E nel cuore il tempo dei baci,
il tempo di un amore mai svelato a nessuno,
che si è spento assieme al canto dei tristi
grilli agostani nella culla di un autunno.*



Marco Maiero direttore del coro Vos de Mont corretta



Canta che ti passa !

La rubrica del Coro Edelweiss

Canto popolare friulano scritto e armonizzato da Marco Maiero direttore del coro Vos de Mont.

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

L'inizio del suo percorso nell'ambito della musica corale è strettamente collegato agli indispensabili insegnamenti del maestro Bepi De Marzi e alle voci del coro "Vôs de mont" che ha fondato nel 1978 e col quale ha cominciato a proporre canti originali di cui è compositore e autore.

I testi delle sue composizioni hanno trovato da sempre luce espressiva nei colori della terra e della storia friulana ma senza rimanere vincolati necessariamente all'uso della lingua locale.

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

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

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

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

Valter Incerpi

Questo mese l'Escursionista dedica la rubrica "Il mestolo d'oro" al terzo 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'è adesso

(terza parte)

E' venuto il momento di affrontare "l'alimento pane" come esso si presenta oggi. E' ancora da considerare un alimento importante?

Intanto desidero precisare che quando si parla di pane inteso nel suo significato nutrizionale non va visto da solo, bensì come prodotto fatto di carboidrati. (o farine, cioè zuccheri più o meno complessi).

Di farine appunto. In tal senso, visto che sarà il tema centrale del nostro articolo, dobbiamo allora allargare il ragionamento a tutti gli alimenti fatti con carboidrati provenienti da cereali.

Dando uno sguardo al disegno della piramide degli alimenti ci si rende conto del posto che occupa oggi, nella moderna alimentazione, il complesso di cibi fatti di carboidrati.

Essi sono posti addirittura alla base del complesso, assieme a frutta e verdura. Possiamo quindi considerare i carboidrati come elemento alimentare indispensabile e vedere quale ne sia il loro corretto utilizzo.



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

<figura1>

Fermiamo un attimo l'attenzione a quanti carboidrati fanno parte della nostra dieta quotidiana. I biscotti o la brioche a colazione, il panino di metà mattina ed i salatini dell'aperitivo, pane e dolci a pranzo e così via per tutto l'arco della giornata.

Tanto che nella normale dieta così chiamata "mediterranea" che è la nostra, il 70% delle calorie vitali di cui si nutre il nostro organismo provengono dai carboidrati.

Cioè, principalmente, dalle farine di cereali. I così detti "prodotti da forno".

Appare quindi evidente quanto l'essere in grado di valutare la qualità dei prodotti da forno che mangiamo sia molto importante per una sana alimentazione.

Quali sono i cereali di cui stiamo parlando? I più comuni sono: **Frumento (o grano tenero); Grano duro; Segale; Orzo; Avena; Farro; Frumento Khorasan; Teff; Miglio; Mais; Riso; Sorgo;** dobbiamo evidenziare che i primi, fino al Teff, contengono glutine, mentre gli ultimi quattro ne sono privi.

La macinazione dei cereali

I cereali al fine di poter essere lavorati e consumati vengono per lo più macinati, cioè ridotti in farina.

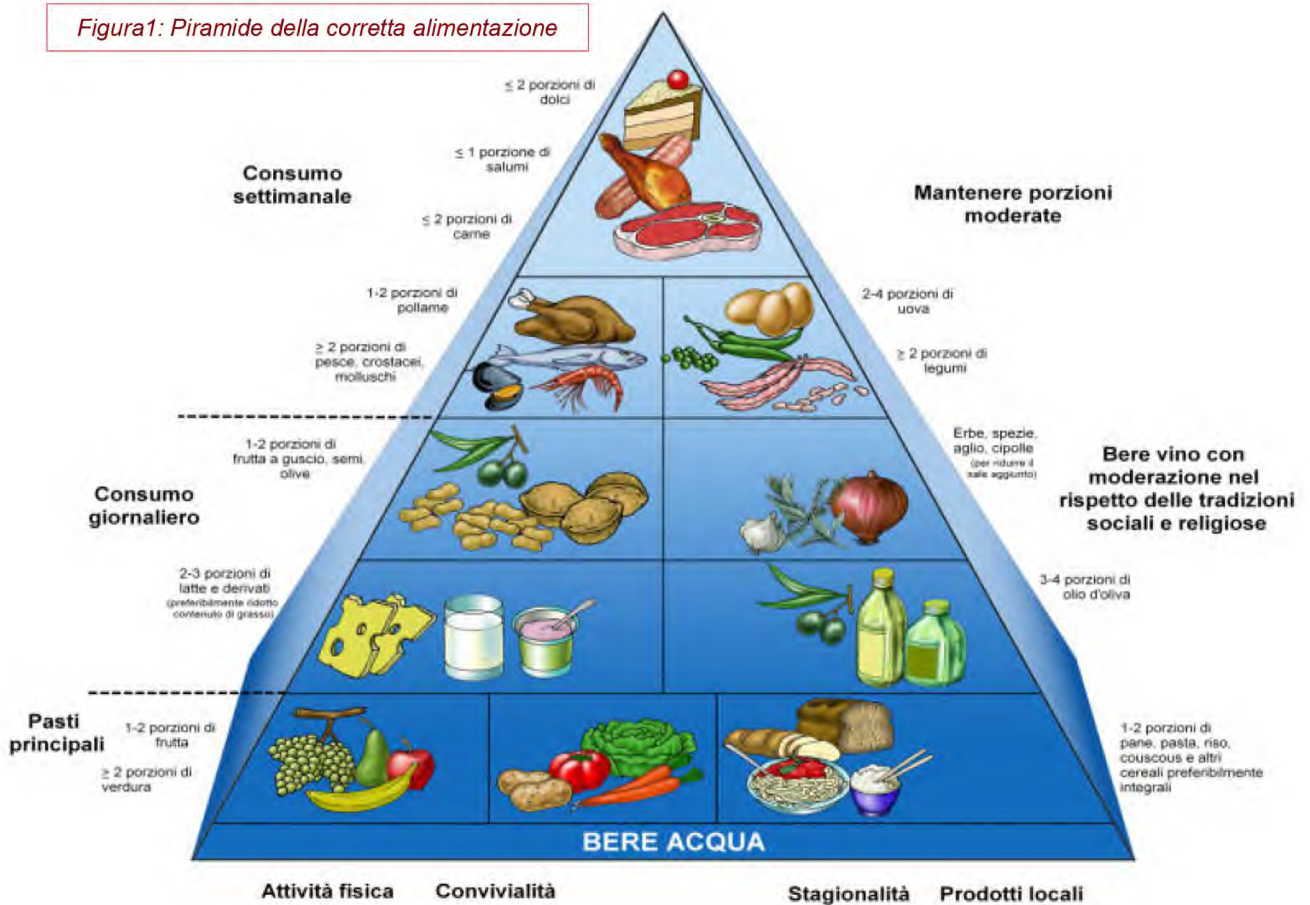
Se osserviamo il disegno, che riporta una sezione di un chicco di qualsiasi cereale, notiamo che esso è composto da tre parti. Endosperma, (cioè il centro del chicco), il Germe nella parte bassa-laterale ed i rivestimenti esterni (la crusca).

<figura2>

Qui nasce uno dei primi grandi problemi della alimentazione moderna.

E' infatti normale che per poter ottenere prodotti sempre più leggeri e bianchi, nella scia del gusto che si è imposto negli ultimi decenni, durante la molitura dei cereali, il germe e la crusca vengano eliminati. Alla lunga questo ha portato alla insana abitudine

Figura1: Piramide della corretta alimentazione



di nutrirsi solo con la parte di farina bianca, peraltro macinata finissima e costituita quasi esclusivamente da amido (appunto un carboidrato complesso).

Le parti a più alto potere nutritivo vengono invece eliminate. Tutti i sali minerali, le vitamine, le proteine nobili, i grassi vegetali polinsaturi e la fibra si trovano infatti nelle parti scartate.

Mentre l'amido, la farina bianca appunto, ci dà solo energia ma è poverissima di nutrienti. Cioè in poche parole i prodotti da forno fatti con farine bianche sono dei grandi concentrati di zuccheri più o meno raffinati, -troppo raffinati- ma sono privi, o quasi, di altri nutrienti.

Il risultato sulla salute è purtroppo deleterio ed è noto. Troppi zuccheri nella alimentazione e per giunta zuccheri raffinati a rapido assorbimento causano i disturbi della glicemia ed anche il diabete che è oramai considerato una vera e propria malattia moderna a larga diffusione portata dalla errata alimentazione.

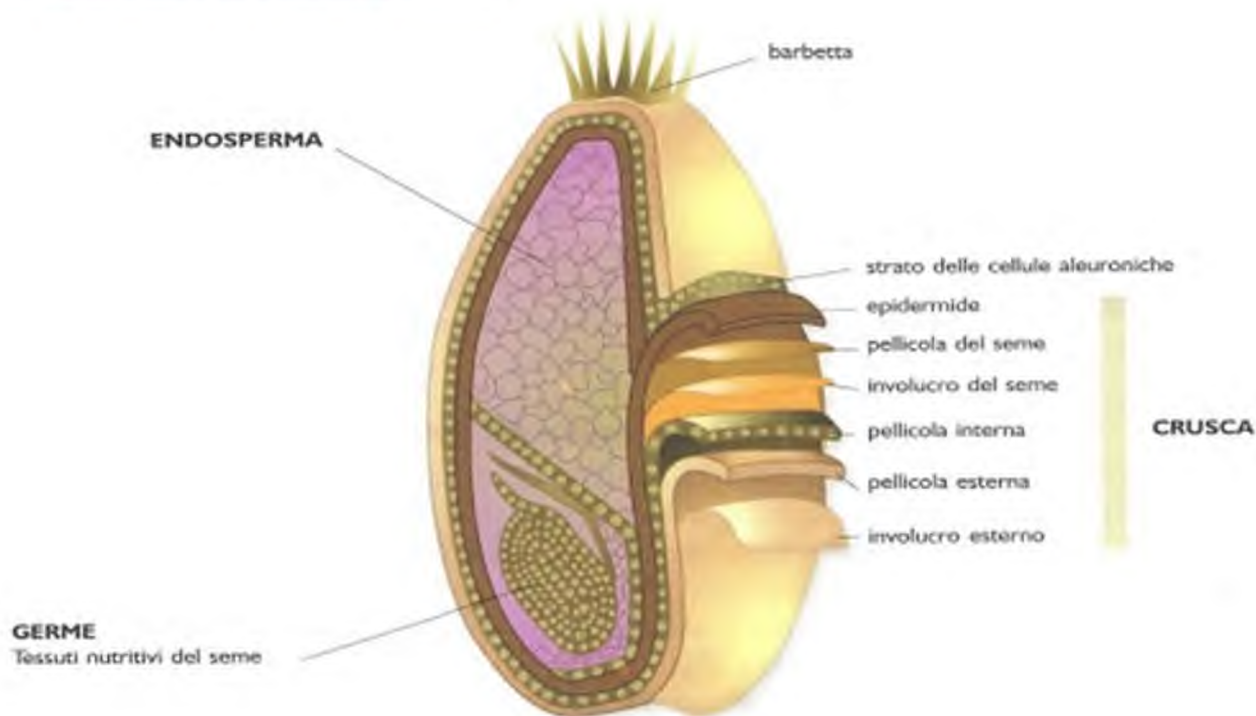
E' quindi necessario abbandonare quanto più possibile la alimentazione con prodotti da forno fatti con farine bianche, a vantaggio di quelli contenenti farine integrali, e per di più bisogna inserire nella nostra dieta quotidiana tutti i tipi di cereali variando convenientemente i prodotti.

Infatti la abitudine a consumare prevalentemente, o esclusivamente e con continuità il frumento, grano tenero scartando gli altri cereali, ha portato alla diffusione di intolleranze ed allergie proprio su questo tipo di cereale.

Solo alternando il consumo tra tutti i cereali e prediligendo le farine integrali si esce da questo problema.

Mi sento ancora di aggiungere, seppur in grande sintesi, che i prodotti da forno di oggi, oltre che con farine troppo raffinate e con grani geneticamente modificati, sono fatti con abbondante utilizzo di miglioratori che altro non sono che prodotti dell'industria chimica

Figura2: Sezione del chicco di grano



alimentare che hanno lo scopo di facilitare e soprattutto accelerare il processo di produzione dei pani.

Altro effetto deleterio, conseguenza dell'utilizzo in abbondanza di questi miglioratori è che il pane, anche se fatto con farine molto scadenti, diventa comunque un prodotto commerciabile.

I miglioratori vengono quindi anche utilizzati per il riciclaggio di farine di bassa qualità. L'effetto negativo sulla salute, derivante dal consumo di questi prodotti è sotto gli occhi di tutti.

A scopo di informazione e ragionamento presentiamo qui una interessante tabella che espone i valori di indice glicemico di alcuni cibi di abituale consumo.

E' immediato notare come quelli più comunemente consumati sono proprio i più dannosi per la salute mentre i cibi ricchi di fibra ed elementi nutrienti, purtroppo meno presenti nella nostra quotidianità, sono quelli più salutari.

<tabella1>

Possiamo quindi pensare di abbandonare i cereali nella nostra alimentazione? Tutt'altro!

Imparando a nutrirsi correttamente di tutti i cereali otteniamo un mix alimentare che nutrizionalmente è molto completo.

Una abitudine da rivalutare è ad esempio quella di consumare cereali crudi. Perlomeno quelli a grana più tenera come avena ed orzo, semplicemente fioccandoli ed aggiungendoli alle nostre zuppe o pietanze. Oppure nella colazione del mattino con lo yogurt.

Ricordiamo infatti che tutti i cibi naturali crudi hanno indice glicemico nettamente inferiore che dopo la cottura. Questo vale anche per il riso e tutte le paste che vanno consumate al dente e non stracotte.

Il glutine

Un discorso a parte lo merita il glutine, il famigerato componente dei cereali che tanti problemi sta causando alla alimentazione moderna.

Il glutine si forma durante l'impastamento dei cereali (quelli contenenti glutine) ed è quella sostanza che dà la possibilità di ottenere prodotti lievitati e leggeri.

Senza il glutine non conosceremmo i pani lievitati, le brioche, i croissant, i panettoni, le pizze sottili, le focacce e così via...

Glucosio	100	Croissant	70	Pasta integrale grano	50
Patate al forno	95	Farina di mais	70	Bulgur e Cuscus integr.	45
Patate fritte	95	Gnocchi	70	Farina integr. di farro	45
Cornflakes	85	Risotto	70	Orzo	45
Farina frumento 00	85	Patate bollite	70	Pane integr. tostato	45
Carote cotte	85	Pane semintegrale	65	Pane di segale	40
Miele	85	Pane integrale frum.	60	Fiocchi di avena crudi	40
Pane per hamburger	85	Orzo mondo	60	Pane integr. a pasta madre	40
Pane bianco	78	Fiocchi di avena	60	Quinoa	35
Anguria	75	Biscotti pasta frolla	55	Semi lino/sesamo/girasole	35
Biscotti	70	Riso rosso	55	Farina di soia	25
Brioche	70	Spaghetti bianchi	55	Nocciole	15

Per contro, il glutine è una sostanza parecchio difficile da digerire. Il nostro organismo la sopporta male. Il problema nasce dal fatto che i cereali moderni, soprattutto i frumenti, vengono spesso modificati geneticamente al fine di aumentarne a dismisura la quantità di glutine.

L'abitudine dei consumatori, alimentata purtroppo da una fuorviante pubblicità e dalla scarsa cultura alimentare in genere, a cercare prodotti sempre più leggeri e lievitati, porta l'industria alimentare a richiedere all'agricoltura di coltivare cereali artefatti geneticamente senza più rispetto per salute del consumatore e sostenibilità ambientale del prodotto.

Questo provoca inevitabilmente dei problemi digestivi (chi non ha mai passato una notte con una pizza non digerita sullo stomaco) ed alla lunga crea delle infiammazioni intestinali che sfociano spesso in allergie ed intolleranze croniche.

Il ritorno al consumo di prodotti fatti con cereali genuini e consumati integrali è l'unica via d'uscita da questo problema che sta

dilagando tra le popolazioni del mondo occidentale.

Marco Giaccone



*Una massa di glutine.
E' già possibile notare come sia un prodotto gommoso*

Il mostro che spaventò Borgone



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

Ciò che è misterioso e diverso incuriosisce e allo stesso tempo spaventa.

Nel paese di Borgone di Susa, alla fine del mese di giugno dell'anno 1947 un agricoltore M. Davì rimase scioccato dopo aver visto nella sua vigna a monte del paese un rettile mostruoso.

La notizia in breve raggiunse tutti gli abitanti e fu ripresa dal giornale LA STAMPA di Torino.

Il mostro non fu mai catturato ma è stato identificato in seguito come una grossa vipera con una particolare cresta, definita dalla stampa come appartenente alla famiglia dei basilischi (il basilisco, piccolo serpente con la cresta da gallo lungo poche decine di centimetri, sarebbe, secondo le antiche credenze, la creatura più mortale in assoluto, infatti ancora oggi da alcuni anziani è considerato un essere dal morso velenosissimo, in grado di addormentare e uccidere con il solo sguardo uomini e animali).

Il giovedì 26 giugno 1947 a pagina 3 il giornale LA STAMPA di Torino pubblicava il seguente articolo:

Un mostro spaventoso terrorizza Borgone

Da due giorni la popolazione di Borgone, un piccolo comune della Valle di Susa, è in allarme, per la comparsa di un mostro nelle vicinanze del paese.

I borgonesi evitano d'inoltrarsi soli e disarmati nella campagna, e la sera nonostante il caldo, si tappano in casa con porte e finestre sbarrate.

Due giorni fa un contadino, tuttora a letto con un'alta febbre di spavento, stava dando il verdetto alle viti quando un fischio, ch'egli, appena poté parlare, definì lacerante, lo fece trasalire.

Si volse e vide, a pochi passi, uno strano animale, rettile colla testa di gatto e le zampe di ramarro e una gigantesca cresta di gallo, che per alcuni istanti lo affascinò coi suoi grandi occhi di bue.

Cilindrico lungo un metro, con un bel paio di mustacchi aveva la testa grossa come quella di un bambino di otto mesi, e quattro viscide

zampe, lunghe venti centimetri, gli ornavano i fianchi.

Con un violento sforzo di volontà, il contadino distolse gli sguardi e fuggì urlando in paese.

Ci vollero due ore perché ricuperasse la parola, e allora i più ardimentosi di Borgone organizzarono una battuta.

Poco sopra la vigna, appollaiato su alcune rocce, videro il mostro e spararono, ma non lo colpirono. Una seconda battuta ebbe esito negativo; ora stanno preparandone una terza, mentre la presenza dello strano essere incombe come un incubo sul paese.

Il 27 giugno 1947 su STAMPA SERA altro articolo:

Smascherato il mostro di Borgone di Susa

È una grossa vipera, della categoria dei "basilischi". A distanza di anni compare nella zona, ma si trova anche a Chiomonte.

Borgone, venerdì sera (dall'inviato c.q.).

Il mostro di Borgone, uscito dal favoloso regno in cui l'avevano cacciato le accese fantasie dei valligiani, si è andato man mano riducendo a proporzioni accettabili dal buon senso.

Col passar dei giorni – poiché infestava la montagna da circa una settimana – ha perduto una alla volta quegli attributi per cui appariva una bestiaccia infernale.

Cadutagli la testa, grossa quanto quella di un bambino e cadutigli per conseguenza anche i baffi – per essere precisi, i baffi li aveva perduti prima della testa – ritirate le gambe dentro il cilindro del corpo, è diventato un viperone.

Un viperone con la cresta perché il contadino che l'ha veduto, rinunciando a malincuore a diversi pezzi anatomici, arrivato alla cresta si è impuntato esclamando: "o la cresta o niente".

E non c'è stato verso di smuoverlo. Ma non per cocciutaggine perché il motivo di questa

sua categorica affermazione c'è, in quanto che il particolare di quel ... fastigio rivela il vizio della bestia, dato che lo inalbera soltanto per ragioni speciali e cioè quando il.... desio d'amor la punge.

Quindi non è neppure un mostro, ma una.... mostra che, una volta all'anno, travolta da una fregola senza remissione, esce dalla tana a sdraiarsi al sole.

Restando così a cuocersi, le spunta la cresta, quasi come una vela a cui affidi la navigazione dei suoi sogni.

Disturbata dall'apparire del contadino, che dava il solfato di rame e che, con quell'arnese sulle spalle da cui sibilando usciva uno spruzzo d'acqua polverizzata in fumo verde, deve esserle apparso un mostro assai più grosso e pericoloso di lei, e coraggiosamente lo ha caricato.

È stato provato, libri alla mano, che appartiene

alla categoria dei "basilichi": bestie che non abbiamo mai veduto e che perciò non ci arrischiamo a descrivere.

Il basilisco o meglio, la basilisca di Borgone, non è alle sue prime apparizioni e, da quanto affermano i vecchi del paese, dal 1915 a oggi sarebbe venuta fuori tre volte.

Di altre simili a questa, maschi e femmine, se ne trovano più frequentemente a Chiomonte.

Questa mattina si organizza la terza battuta di caccia, poi, del mostro non se ne parlerà più fino alla prossima apparizione.

Gian dij Cordòla



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



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

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

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

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

Un anello per l'alpeggio abbandonato della Fugera e per il monte Ciarmetta

- Località di partenza: Falcimagna mt. 849
- Dislivello: mt. 800
- Tempo di salita: 2 ore c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E/EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

Non molto lontano dall'alpeggio abbandonato della Fugera, nei pressi della modesta cima del monte Ciarmetta sui contrafforti montani di Bussoleno in bassa val di Susa, esisteva un tempo una fiorente cava di marmo verde, molto utilizzato in passato. Alcuni monumenti della Torino sabauda, l'armeria e il palazzo

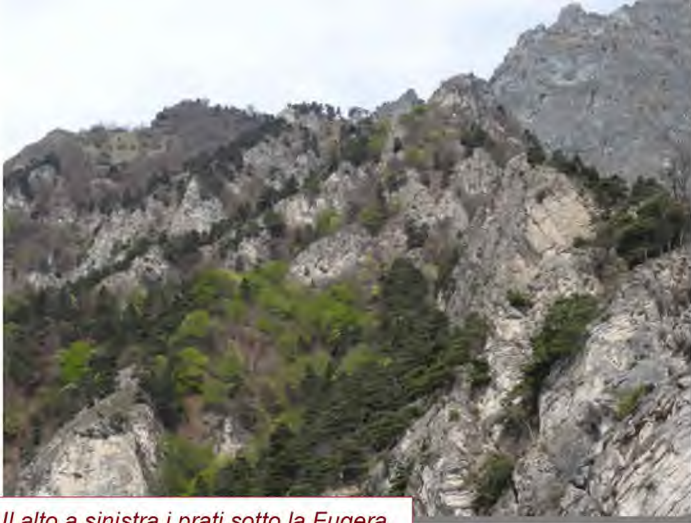
reale, hanno utilizzato a suo tempo la pietra proveniente dalla cava della Fugera. Partendo da Falcimagna, borgata montana di Bussoleno, oggi praticamente priva di residenti fissi, due itinerari si portano all'alpeggio dal quale si sale in breve sul monte Ciarmetta raggiungendo, volendolo, le vicine cave di marmo verde: il primo, utilizzato per salire, un tantino impegnativo, assai ripido, s'incunea tra le rocce e i dirupi che contraddistinguono questi versanti trovando vie d'uscite a prima vista impossibili grazie alla genialità di chi ha progettato il tracciato.

Assai faticoso per i ripidi tratti che occorre affrontare, alla partenza è dato per “Difficile”, anche se in realtà così non è perché la traccia, sommariamente segnata, è comunque sempre evidente trovando il pericolo solo se lo si va a cercare.

Il secondo, che si utilizza per tornare, è la traccia realizzata a suo tempo dai cavatori appositamente per portare a fondovalle i blocchi di marmo verde: scende dalla Fugera con una serie interminabile di svolte e altrettanti traversi nella valle del rio Moletta terminando sullo stradello che riporta alla borgata di Falcimagna.

Presso l'alpeggio abbandonato della Fugera, in quella che probabilmente era la casa degli scalpellini, un piccolo locale con tavolato, stufa, tavolo, sedie e altri suppellettili è stato allestito a bivacco offrendo ospitalità in caso di bisogno. Niente acqua all'alpeggio e per tutta la salita.

Giunti Bussoleno, in bassa val di Susa, al secondo semaforo al centro dell'abitato si prende a destra la via Cesare Battisti (per il campo sportivo) e, sottopassando la ferrovia, alla rotonda che segue ci si mantiene sulla strada che corre parallela alla via ferrata prendendo sulla destra la via Mazzini o la via Mameli oppure ancora la via XXIV maggio perché indifferentemente tutte salendo



*Il alto a sinistra i prati sotto la Fugera.
Ma da quale parte si passa?*

portano alla borgata Grangie dove parte la strada che conduce a Falcimagna.

Alternando tratti asfaltati ad altri a fondo naturale, in piano o in ascesa, la strada sale con una serie di svolte e traversi, che fanno guadagnare rapidamente quota, terminando, più su, alla borgata di Falcimagna, poche case quasi tutte ristrutturate, oggi abitata saltuariamente. Allo slargo, dove la strada termina, si può lasciare l'auto.

Continuando sullo stradello che lascia l'insediamento portandosi verso la valle del rio Moletta, percorso un breve tratto, subito si trova l'indicazione per i due sentieri che portano all'alpeggio abbandonato della Fugera.

Per lo stradello che prosegue si ritornerà; pertanto si prende il sentiero che subito affronta il pendio segnalato alla partenza come "difficile". Così non è, purché si rimanga sulla traccia, peraltro sempre evidente e segnata da tratti gialli ed da altri specifici che con regolarità si incroceranno salendo anche se alquanto sbiaditi.

Più che difficile si direbbe faticosa: infatti, mai cessando di salire, sempre ripida salvo brevi traversi di spostamento pianeggianti, la traccia che si percorre in ascesa s'incunea tra le rocce, sulle creste e tra i dirupi, a margine delle pareti rocciose, tratti che contraddistinguono quasi tutto il tracciato ascendente. Salendo si attraversano ambienti selvaggi e dirupati avendo sempre in vista in alto le praterie dell'alpeggio e ci si chiede

come si potranno raggiungere dovendo affrontare difficoltà a prima vista insuperabili.

La cosa è fattibile solo grazie alla genialità di chi ha progettato e realizzato il tracciato trovando soluzioni ardimentose e vie di transito apparentemente impraticabili.

Inizialmente si percorre un traverso in forte ascesa raggiungendo una dorsale, che si rimonta tra i pini che numerosi ammantano questi pendii, riportandosi la traccia sulla destra, verso la valle del rio Moletta percorrendo poi in ascesa una successiva dorsale a cui segue il traverso che riporta sulla prima che si risale, sempre tra i pini e le roverelle, guadagnando alla sommità un crestone roccioso che si supera prima sulla destra, poi affrontandolo direttamente oltre il quale si prosegue continuando sulla stessa dorsale.

Quando sembra difficile proseguire per le rocce della cresta Corbassera apparentemente impossibili da superare, un lungo traverso pianeggiante sotto la stessa conduce ad un panoramico poggio dove termina un roccioso crinale.

Qui giunti la traccia si divide e proseguendo su quella che s'inoltra verso monte, come segnalato da un ometto, si riprende a salire.

Continuando a traversare, si guadagna una successiva dorsale, mai cessando la pendenza, dove sulla destra il pendio precipita e occorre valutare bene dove mettere i piedi, terminando, più su alla base un canalino, assai ripido ed esteso, che si risale con un lunga serie di svolte ravvicinate in faticosa

Finalmente alla Fugera





Il punto del crinale in cui si esce

ascesa, mai cessando di salire anche oltre il superiore crinale, portandosi la traccia, sulla sinistra, ad un successivo canalino, meno esteso del primo, che però si risale allo stesso modo, quasi arrampicandosi, finalmente raggiungendo di sopra le praterie e poi l'alpeggio della Fugera che si guadagna al termine di un ultimo, ripido, tratto ascendente.

L'abbandonata costruzione, con accanto il rifugio, sempre aperto, è posta sul breve crinale separante la valle principale da quella del rio Moletta.

Qui giunti troviamo l'indicazione per scendere a Cà Teissard e a Foresto, più avanti a Falcimagna e Bussoleno, traccia che si prenderà per scendere, insieme a quella per salire al monte Ciarmetta e alle cave di marmo.

Una facile traccia in una diecina di minuti si porta sulla boscosa cima del monte Ciarmetta, assai panoramico sui monti e sulla valle. Proseguendo oltre il crinale, percorrendo un tratto attrezzato, prestando la dovuta attenzione, si possono anche guadagnare quelle che erano le cave di marmo verde alla

base di ardite pareti rocciose.

2 ore c.ca dalla borgata Falcimagna.

Tornati di sotto alla Fugera si segue ora l'indicazione per Falcimagna e Bussoleno prendendo quella che da subito si capisce sia una traccia totalmente diversa da quella percorsa in ascesa.

A tratti ampia, quasi uno stradello, scende sul versante nord est del monte Ciarmetta con una serie interminabile di svolte, alternate a traversi discendenti, e subito si comprende perché è così configurata.

Questa che si percorre è la traccia realizzata a suo tempo per trasportare a valle, non si sa bene come, i blocchi di pietra verde: forse con slitte, con traino animale o in altri modi. Di molto più sotto, man mano il vallone di discesa si restringe, ravvicinandosi le svolte, si raggiunge al fondo il punto in cui confluiscono due valloncelli.

Superato il secondo, segue un lungo traverso discendente che, aggirato il pendio, termina in basso sulla strada di servizio alla presa di un acquedotto dove, sul muro esterno, una scritta



Il secondo, più breve, canalino risalito



Dal Villano alle Orsiere dall'altra parte la valle

in giallo segnala l'alpeggio Balmafol a due ore.

Preso questo stradello e percorso lungamente verso valle termina, di molto più sotto, al punto in cui parte il sentiero "difficile" per la Fugera, dove questo anello si chiude.

Proseguendo di poco in breve si torna alla borgata Falcimagna, con la piccola chiesetta e la lapide che ricorda ai posteri l'aiuto che la gente del posto diede ai partigiani malgrado le feroci rappresaglie nazifasciste.

1 ora e 15 minuti c.ca dal monte Ciarmetta.

Beppe Sabadini



L'interno di una baita aperta ai viandanti

Lo zenzero: radice antichissima dalle mille virtù

Lo Zenzero da sempre rientra tra i rimedi utilizzati dalla medicina tradizionale indiana, l'Ayurveda, dove viene considerato molto importante come stimolante, antidolorifico, carminativo ed antispasmodico.

Anche in Cina lo Zenzero era conosciuto e decantato già dal filosofo Confucio e nella medicina tradizionale, basata sull'equilibrio di Yin e Yang, viene indicato come cibo "caldo e secco", ideale consumato in inverno, in quanto efficace per la cura delle malattie causate appunto da "freddo e umido" come raffreddore, tosse e mal di testa. I cinesi ne apprezzavano anche le proprietà a livello dell'apparato digerente, per eliminare i cattivi odori corporei e contrastare nausea e vomito.

La diffusione dello Zenzero non si limita solo all'Asia. In Europa infatti era conosciuto ed apprezzato da greci e romani (da cui venne importato come spezia molto pregiata e costosa) e anche dagli arabi (che raccontavano provenisse dalle regioni ai confini del mondo, dalla mitica e pericolosa terra dei trogloditi e ne decantavano le virtù afrodisiache).

Le donne greche lo utilizzavano per la preparazione di dolci, mentre medici come Dioscoride e Galeno lo consigliavano come antidoto e, per le proprietà benefiche sull'apparato digerente, per contrastare alitosi e "calmare e scaldare" lo stomaco.

La diffusione dello Zenzero in Europa continuò anche nel Medioevo dove era usato come rimedio contro la peste e per le sue proprietà toniche e stimolanti, ma nel Rinascimento il suo utilizzo cominciò a diminuire, comparando solo a livello alimentare nella preparazione di biscotti e della birra inglese "Ginger ale".

Oggi la fama dello Zenzero è tornata a diffondersi, non solo in cucina e, come in passato, suscita molto interesse per le sue straordinarie virtù terapeutiche.

In particolare se consumato come alimento ha proprietà benefiche sull'apparato digerente dove, facilitando la digestione, è utile in caso di inappetenza, digestione lenta, gonfiore



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

intestinale, flatulenza e meteorismo e anche dispepsia nervosa perché aiuta a calmare gli spasmi addominali causati dalle tensioni nervose.

Molte delle azioni benefiche sull'intestino sono da ricondurre alla sua capacità di stimolare le secrezioni salivari e biliari, che consentono una buona digestione e anche alle sue proprietà disinfettanti e antisettiche. Lo Zenzero contiene infatti sostanze attive su numerosi batteri, lieviti e funghi patogeni e allo stesso tempo contribuisce a riequilibrare e proteggere il benessere della nostra flora batterica intestinale.

Molto usato per calmare nausea e vomito, è un valido aiuto per le donne in gravidanza e anche per chi soffre di chinetosi ovvero per i fastidi causati dal moto (come mal d'auto, mal di mare, mal d'aria).

Le sue potenzialità non si fermano qui.

La radice di Zenzero, in particolare se assunta come integratore in capsule o estratto idroalcolico, è anche un ottimo antinfiammatorio e analgesico, utile per chi soffre di mal di testa e cefalea e anche reumatismi, artriti e dolori osteoarticolari. Riduce il dolore senza provocare effetti collaterali. Anzi, proprio al contrario degli antinfiammatori classici, come l'aspirina, che peggiorano o creano le condizioni per la formazione di ulcere gastriche, lo zenzero lenisce il dolore e contemporaneamente protegge e previene la formazione di ulcere.

Lo Zenzero ha anche una buona azione antiossidante, protegge dai danni causati dai radicali liberi e, se associato ad estratti di Ginkgo biloba, contrasta lo stress ossidativo a livello celebrale. Inoltre agisce come ansiolitico e migliora memoria, concentrazione e apprendimento.

Dagli ultimi studi è stata poi segnalata anche una leggera azione ipoglicemizzante e ipocolesterolemizzante, potenziata dall'associazione con l'Aglio.



Radici della pianta di Zenzero

Ovvero l'unione di queste due piante riuscirebbe a controllare e a ridurre i livelli di colesterolo cattivo e di zuccheri nel sangue.

Inoltre con l'olio essenziale di Zenzero, dall'azione riscaldante, si preparano oli da massaggio per sportivi e contro i dolori reumatici, spesso associandolo ad altri oli antinfiammatori come quello di Arnica.

L'olio essenziale è molto apprezzato anche in cosmesi dove è impiegato per la produzione di profumi, in particolare di colonie e lozioni dopobarba per via del suo aroma dalle note speziate e legnose.

Naturalmente l'impiego di questa fantastica spezia si è diffuso anche nell'industria alimentare, dove è usata in polvere o come olio essenziale, soprattutto per aromatizzare dolci e liquori e nella preparazione di tisane.

Grazie al suo sapore deciso e leggermente piccante, usare lo Zenzero come spezia in cucina può diventare una gustosa e sana abitudine, non solo per aromatizzare i dolci, anche per insaporire piatti salati.

Da provare anche lo Zenzero candito, ottimo se mangiato vicino ai pasti o anche da gustare in una pausa sfiziosa e... "briosa" di cui non si potrà più fare a meno!



Fiori della pianta di Zenzero

Marco Franceschi



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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

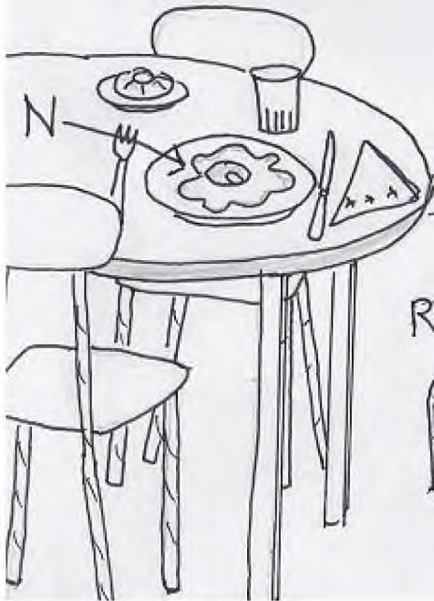
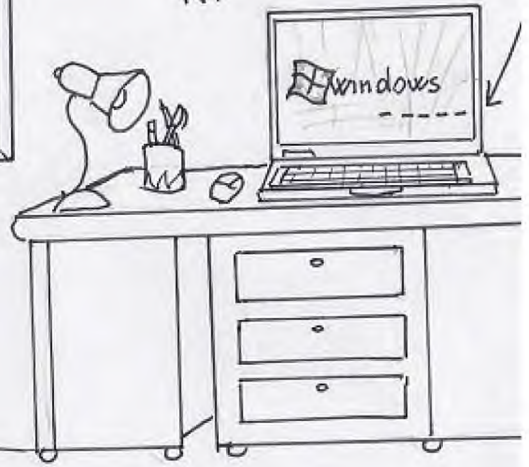


IL REBUS del mese (Omella)

5, 5, 3, 2,7



RI

























RE



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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

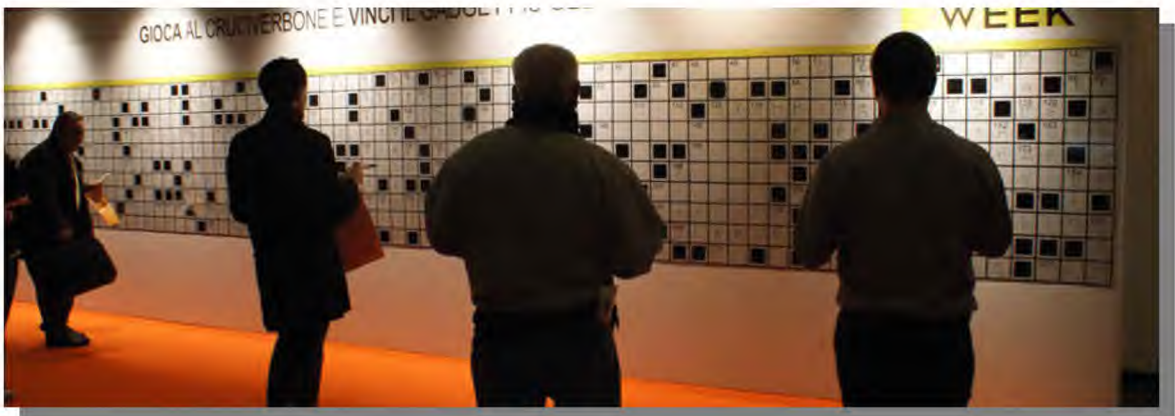


ORIZZONTALI:

1. Un passaggio alpinistico che dà maggiormente il senso della vertigine
7. Insenatura ampia e ben protetta
11. La città avversaria di Atene
12. Lo aspettano in un dramma di Beckett
13. Libro scolastico
14. Un giorno... in breve
15. Invito a fermarsi
16. Touring Club Italiano
17. Uno stile di jazz
19. Un signore a Londra (sigla)
20. Associazione Trasporto Aereo
21. Popolazione dell'Africa australe
22. Una ninfa delle Naiadi
23. Maltrattati, strapazzati
25. Sono dispari in nove
26. Sigla di Macerata
27. Particella di carica positiva nel nucleo dell'atomo
29. Dea dell'aurora nella mitologia greca
30. Nucleo Volontario Emergenza
31. Sfocia nel Mar Baltico
32. Iniziali della Loren
33. Nota autrice di romanzi d'appendice del XX secolo
35. Scopri il vaccino contro la poliomielite
37. Lucente, pulita con accuratezza
40. Pietro letterato del Cinquecento
42. Percorso di pratica
43. Ente Nazionale Idrocarburi
44. Rompere gli indugi.

VERTICALI:

1. Il punto cardinale a oriente
2. Sensazionale, d'effetto
3. Unità di misura della pressione
4. Zone di terreno... domestiche
5. Questo in breve
6. Fine della partita
7. Una consonante greca
8. Il nome della scrittrice Negri
9. Un monumento preistorico
10. Passare da una parte all'altra
12. Esegui una O perfetta
14. Scolpì un famoso David
17. Antonio scultore neoclassico
18. Cittadina sul Lago Maggiore
20. Non esclusa
21. Gian Lorenzo scultore barocco
24. Military Police
28. Bandi, proclami
33. Accese controversie
34. Il simbolo dell'oro
36. Il nome dell'attore Stiller
38. Signore sulle buste
39. La Rete espressa regionale di Parigi (sigla)
41. Un secco rifiuto.



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									

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



ORIZZONTALI:

- 2 Anagramma di vice
- 5 Spendono il meno possibile
- 9 Vicenza
- 10 Rovigo
- 11 Fiume della Spgna
- 12 Disadattato alla guerra
- 14 Isola delle Sporadi meridionali
- 15 Un modo per definire certi tempi
- 16 Non cruda
- 18 Rovigo alla specchio
- 19 E' noto quello africano
- 22 La misura degli spessori della crosta terrestre
- 24 E' un treno italiano
- 25 Le si dà il borioso
- 26 Tornare sui proprio passi
- 28 Le dispari di meta
- 30 Non torna mai indietro
- 31 Fatta a pezzettini
- 32 Il verbo più breve
- 33 Indispettisce il richiedente
- 34 Aggettivo
- 35 Un ragazzino assai assennato
- 37 Como
- 38 Sbagliato
- 40 Veniva nominato dal Re

VERTICALI:

- 1 Antichi progenitori
- 3 Monti della Sicilia
- 4 Con il abbreviato
- 5 L'oro in chimica
- 6 Capi di abbigliamento
- 7 Ha il compito di rigirare la terra
- 8 Abitanti della capitale
- 11 Falcidiati
- 13 Un tipo di formaggio fresco
- 17 Un addetto al funzionamento, alla manovra
- 19 Non diritto, obliquo
- 20 Segue bi
- 21 Le vocali della sera
- 22 Mitologico abitante dei mari
- 23 Organi adatti al volo
- 27 Una principessa dei cartoni animati
- 28 Orribili ordigni
- 29 Subì un lungo assedio
- 34 Segue ott
- 36 Anagramma di nei
- 37 Circa abbreviato
- 39 Il prefisso iterativo



Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO

ELIMINAL'INTRUSO!

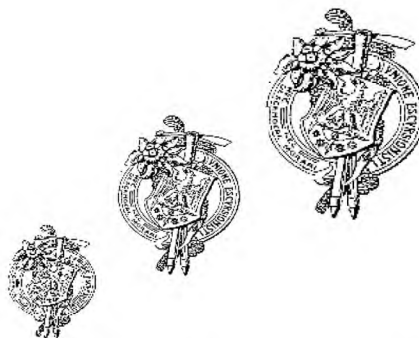
Per ogni gruppo ricercare l'intruso.




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



Soluzione: TABOR

- 1) **t**artaruga, cavalluccio marino, pesce spada > non è un pesce > **T**
- 2) Cenerentola, **A**lice, Pocahontas > non è una principessa > **A**
- 3) Torino, Genova, **B**ergamo > non è capoluogo di regione > **B**
- 4) collana, **o**recchini, cravatta > non si portano al collo > **O**
- 5) margherita, papavero, **r**osa > non è un fiore selvatico > **R**



1	D	2	O			3	C	4	I	5	G	N	6	I		7	T	8	B			
	9	R	10	I	11	V	A	L	I		12	P	13	R	U	A						
14	I	O	N	I	O		15	A	16	L	P	I		R								
R		17	C	O	S	I		19	A	O	S	T	A									
20	R	E	A	L		22	P	O	M	P	A		T									
	24	T	R	I	S		26	S	P	O	T		T									
27	F	A	I	N	E		28	P	A	T	A	T	A									
R		30	C	O	R	R	I	D	A		32	E	R									
33	34	A	G	O		35	V	I	T	A	M	I	N	E								
36	P	U		37	L	I	B	E	R	O		N										
38	P	A	R	E	T	E		I		39	P	I	O									
41	E	I		42	M	U	S	C	O	L	O	S	O									



1	M		2	S	3	I	4	P	5	A	6	R	I	7	O		8		9	I	V	
10	A	11	C	O	N	I	T	O			12	R	A	N	A							
13	S	A	G	G	I				14	S	15	I	A			16	N	N				
17	A	R	G					18	C	A	M			19	R						G	
20	I	D	I	O	M	A			22	M	A	I	N	E								
		24	I	O	N	E	S	25	C	O			26	P	I	L						
27	E	N	R	I	C	O	O	T	28	T	A	V	O									
29	C	A	N	C	E	L	L	I	E	R	E											
30	A	L	I	E	N	A				V			31	T	A	R					32	
33	T	E					34	A	R	M	A	T	I								O	
E			37	A	T	T	E	S	T	A	T	O		39								
		40	S	I	T	I				41	I	A	L	I	N	O						



Prossimi passi Calendario delle attività UET

*Presto la pioggia suol venire a noia,
ma in Luglio è un ricco dono e apporta gioia.*

L'estate è finalmente arrivata.

Ci accompagnerà forse con qualche temporale sporadico, fastidioso se ci sorprenderà nel mezzo di una camminata ma pur sempre utile per l'apporto idrico alla natura ed ai futuri doni che questa ci consegnerà nei mesi successivi in termini di miele, uva ed olio.

Questa sarà un'estate davvero intesa e piena di bellissime attività sociali.

Incominciamo con l'uscita che si terrà **Domenica 3 luglio 2016**: partendo da Nevache nell'alta della Valle della Claree in Francia, con un dislivello di 1050 mt raggiungeremo la punta Grand Area (2.865 mslm), bella e caratteristica montagna rocciosa con le pareti nord dall'aspetto severo ma facilmente raggiungibile dal versante sud-ovest e dalla cui cima godremo di un bellissimo panorama sul Delfinato.

Il nostro programma escursionistico proseguirà **Domenica 10 luglio 2016** con la salita al Monte Giusalet (3.312 mslm) che eseguiremo partendo dalla Bergeria Marbet e che con un dislivello di 1450 mt ci porterà sulla cima di questa vetta classica dominante – insieme al Monte Bard - la Val Cenischia, con una bellissima vista sul fronte stante Rocciamelone valsusino.

Continuiamo. **Sabato 24 luglio e Domenica 25 luglio** sarà la volta dell'uscita al Lago della Rossa e successivo Passo delle Mangioire (2.768 mslm) in Val Ala di Lanzo con partenza dal Pian della Mussa e pernottamento presso l'accogliente rifugio Gastaldi.

Passiamo ora alla programmazione di agosto.

Nella settimana che va dal **1 all'8 di agosto** si terrà il trekking estivo UET che quest'anno svilupperà un bellissimo percorso ad anello all'interno del parco naturale regionale del Massiccio dei Bauges, riconosciuto a livello internazionale Geopark e sostenuto dall'UNESCO per il suo patrimonio geologico straordinario di grotte, gole, risorgive.

Ed alla fine del mese di agosto, in Valle d'Aosta, per festeggiare in modo degno i 150 anni della fondazione della sezione CAI di Aosta, quest'ultima organizzerà nel proprio territorio la Settimana Nazionale di Escursionismo. Tale appuntamento si svilupperà in varie località del territorio valdostano nel periodo che va **dal 29 agosto al 4 settembre 2016**, appuntamenti ai quali la UET non potrà certo mancare e di cui la Redazione dell'Escursionista vi darà puntuale notizia attraverso il proprio sito web www.uetcaitorino.it.

Bene, cari Uetini, questo è quanto potremo goderci durante questi due intensissimi mesi di programmazione estiva.

Buone Vacanze, buone Escursioni e buona lettura dell'Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto



Punta Grand area



Monte Giusalet



Lago della Rossa



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.Santoiemma

3/7 Località Punta GR Area 2865 m

Partenza Nevache Francia 1814 m Disl. 1050 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

10/7 Monte Giusalet 3312 m

Partenza Bergeria Marbert 1964 m Disl. 1450 m

Difficoltà EE Tempo 6h

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

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

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

Difficoltà EE Tempo 7h complessivo

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

1/8 – 7/8 Trekking in Alta Savoia

Capi Gita: L.Spagnolini, G.Rovera

29/8 – 4/9 Settimana Nazionale di Escursionismo

Valle D'Aosta

4/9 Lac Du Fond D'Ambin 2600 m

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

Difficoltà E Tempo 3h

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

18/9 Monte Faceballe 2516 m

Partenza Ollomont 1356 m Disl. 1160 m

Difficoltà EE Tempo 6,5h

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

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

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

Disl. 593 m

Difficoltà T/E Tempo 3,5h

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

16/10 Monte Soglio 1971 m

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

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

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

Partenza Cortavetto 1200 Disl. 581 m

Difficoltà E Tempo 1,5h

Capi gita: L.Belli, P.Dosio

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

Partenza Fubine 192 m Disl. 300 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

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

Partenza Molino di Punta 547 m Disl. 800 m

Difficoltà E Tempo 3h

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

**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
ALLE USCITE IN PROGRAMMA**

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

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

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

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

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

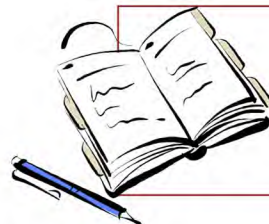
NABIL ASSI 335.1313830- FRANCO GRIFFONE 328.4233461

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



Una Escursionista torinese a bordo della "Memphi"



Una valorosa escursionista, innamorata della poesia infinita del mare, in occasione della gita a Barcellona volle unirsi alla nostra comitiva e formare, con altre molte coraggiose signore, quel forte manipolo di graziose gitanti che del mare apprezza il fascino e non teme le ruvide carezze.

Quest'autunno, quando l'Italia chiamò a raccolta i suoi figli per portarli sulle sabbie africane a dare il loro contributo di energia e di sangue per la gloria e la grandezza della Patria, un altro stuolo di valorose signore, dimentiche degli agi e delle comodità che loro offriva la famiglia, volle imbarcarsi su di una piccola nave, sballottata dalle onde, per portare un largo contributo di dolci attenzioni e quei prodi cui la guerra aveva fiaccato il corpo senza intaccarne lo spirito.

La nostra escursionista, la signorina Vittorina Gniffetti volle essa pure unirsi a quella caritatevole schiera per compiere la nobile ma difficile missione di infermiera della Croce Rossa, e malgrado le diurne occupazioni, l'animo suo gentile, commosso da quelle manifestazioni di eroismo, da quei dolci sentimenti di famiglia, di patria, di religione, sempre vivi sulle labbra e nel cuore dei poveri feriti, volle eternarli in un diario.

Ritornata a Torino, diede alle stampe queste sue memorie, di cui apparve un saggio apprezzatissimo sui giornali cittadini, ed oggi infine, la coraggiosa escursionista, con atto

Sulla "Memphi"

Lettere e appunti di Vittorina Gniffetti, Dama Infermiera della Croce Rossa Italiana.

Tipografia PANIZZA - Torino 1911

E' una raccolta di letterine commoventi dalle quali spira un raro olezzo di soavità femminile.

Ogni spirito gentile vi partecipa con un palpito di entusiasmo e sente in ogni pagina la nota vibrante del sentimento che ha informato la giovane eroina della carità, durante il suo nobile apostolato di pietà e di abnegazione.

Sono racconti di eroismi e di dolori, sono mesti ricordi di lacrime versate, di angosce indescrivibili fra i si intrecciano e spandono il loro profumo di poesia episodi gentili di riconoscenza e di amore, che strappano lacrime di commozione infinita e di intensa pietà anche ai cuori più insensibili e fanno sentire in noi donne più forte l'orgoglio di appartenere a quel sesso che la nobiltà del sacrificio ha innalzato al grado più alto della pietà e dell'eroismo.

Lea Perotti Aimeri

Dedica autografa che introduce l'importante relazione di questa crocerossina sull'attività della nave ospedale Memphi durante il primo periodo della guerra di Libia, dall'ottobre al dicembre 1911.

Il libro, immediatamente redatto da Vittorina Corbelli Gniffetti, al ritorno della prima missione, ebbe un iter travagliato e venne diffuso solo nel 1912, a causa di una serie di modifiche che furono richieste dal Comitato Centrale della Croce rossa in riferimento ad alcuni avvenimenti bellici.



GUERRA ITALO - TURCA

44
S. A. R. la Duchessa d'Aosta e la Marchesa Guiccioli sulla nave ospedale Memfi
S. A. R. la Duchesse d'Aoste et la Marquise Guiccioli sur le navire-hôpital Memfi
Their Royal Highnesses the Duchess of Aosta and the Marquess Guiccioli on the hospital ship Memfi

squisitamente gentile, volle donare il libro a chi personifica quell'Associazione, che indirettamente contribuì forse ad accrescere il suo amore per l'Oceano.

Io sono lieto ed orgoglioso di segnalare ai Consoci l'opera altamente umanitaria e patriottica di un valoroso membro della nostra grande famiglia e sento il dovere di esprimere a Lei tutta l'ammirazione che noi proviamo, augurandomi, come spera l'autrice, che una lacrima strappata dal suo racconto di eroismi e di dolori ignorati, inviti a riconoscere l'opera santa della bianca nave, e ad alleviare le sofferenze di chi combatté e cadde nel nome grande d'Italia.

Angelo Perotti

tratto da "l'Escursionista" del 6 aprile 1912

*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



l'Escursionista vi augura Buone Vacanze!

seguici su



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

luglio/agosto 2016