



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

ottobre 2016

Il gigante e il topolino

La Bessanese e l'escursionista

Testimonianze della religiosità contadina: i piloni votivi

Luoghi in cui immaginario e sacro si fondono, parlandoci del territorio

Guaritori e guaritrici

Tra leggenda e realtà, curavano le persone

L'anello della fortuna

Che rese innocuo il nano dell'ivigna

Un panoramico anello in Valle Argentera

Marco Polo alle sorgenti della Ripa

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



segui su



Anno 4 – Numero 38/2016

Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013



Il CAI non è un'agenzia viaggi!

Vorrei riprendere l'argomento discusso nell'ultimo Consiglio Direttivo UET, in merito alla "scarsa partecipazione alle nostre uscite", contrariamente a quanto infatti avviene per le gite di organizzazioni private di escursionisti che parrebbero riuscire a riempire diversi pullman durante le loro escursioni per soddisfare le numerose (e crescenti) richieste dei partecipanti.

Il CAI Sezione di Torino è formato da diverse Sottosezioni (GEAT, Santena, Chieri, Settimo, CRT, Gruppo Giovanile e UET) che hanno un loro programma di uscite ed attività (più o meno) settimanali tali da consentire un'ampia possibilità di scelta di mete ai possibili "utenti" torinesi.

Questa ampia offerta CAI ci porta ad impegnarci sempre al massimo, lavorando con estrema correttezza e preparazione tecnica e culturale, per dimostrare le qualità della nostra Associazione.

Ricordiamoci che il CAI non è un'agenzia viaggi ma un'Associazione che accompagna in montagna le persone per far conoscere l'ambiente ed i suoi abitanti insegnando il rispetto di entrambi. Questo è riportato, come tutti sappiamo, nello Statuto del nostro sodalizio, fin dal lontano 1863.

Personalmente non credo che associazioni, seppur attive da alcuni decenni, possano vantare l'esperienza e la preparazione tecnica del CAI e della Sezione di Torino in particolare, considerate tutte le Scuole di formazione di cui dispone (Alpinismo, Escursionismo, Sci-alpinismo e Fondo escursionistico).

Inoltre, tutti gli accompagnatori della Sezione, titolati e non, hanno l'obbligo di frequenza agli aggiornamenti istituzionali, cosa che ritengo estremamente importante per portare i soci in montagna in condizioni di sicurezza. Quindi viene spontaneo chiedersi quali altre organizzazioni possano equipararsi al CAI in fatto di preparazione e sicurezza.

Vanno piuttosto posti in risalto i valori che contraddistinguono il CAI da altre organizzazioni e che invece fanno la reale differenza. Sono queste le cose ed valori che dovrebbero richiamare l'attenzione di Chi si appresta a praticare la Montagna.

In realtà poi, non sembrano però essere questi i presupposti sufficienti ad incrementare il numero di partecipanti alle nostre attività, ma partendo da questa posizione "privilegiata" possiamo fare ancora di più arricchendo i nostri programmi di contenuti e proposte interessanti e ben divulgate.

Ad esempio, la UET ha una sua grandissima tradizione culturale ed è questa tradizione che deve diventare uno dei punti di forza per sé e per la Sezione di Torino tutta: inseriamo nei nostri programmi località con monumenti o luoghi storici d'arte da visitare e che uniti all'esplorazione del territorio possano rendere ancora più interessante l'escursione, oppure progettiamo percorsi di particolare interesse geologico, faunistico o botanico e la gente risponderà, sono sicura, con entusiasmo.

Certamente queste sono solo idee, ma che unite alla nostra preparazione tecnica e culturale, se tutti ci impegniamo, potranno dare risultati positivi anche se non immediati.

Domenica Biolatto

Prima di copertina di questo mese: Lago della Rossa e Cima della Croce Rossa

Quarta di copertina: Discesa del canalino di raccordo con il sentiero per il Passo delle Mangioire



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 4 – Numero 38/2016
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,
Giovanni Cordola

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it
Facebook : unione escursionisti torino
Facebook : l'Escursionista

Sommario
ottobre 2016

| | |
|--|----|
| Il CAI non è un'agenzia viaggi! | 02 |
| Il gigante e il topolino | 04 |
| Lac Du Fond d'Ambin | 09 |
| L'anello della fortuna | 11 |
| Il tasso paziente | 13 |
| Testimonianze della religiosità contadina: i piloni votivi | 19 |
| C'ereno tre sorelle | 22 |
| Il Pane, com'è adesso (quinta ed ultima parte) | 24 |
| Guaritori e guaritrici | 31 |
| Un panoramico anello in valle Argentera | 34 |
| Tatuaggi: quali rischi? | 38 |
| Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza | 40 |
| Strizzacervello | 41 |
| Ottobre: vino e cantina dalla sera alla mattina | 48 |
| Programma Attività Sociali 2016 | 49 |
| 7° Corso di Alpinismo Giovanile | 51 |
| I weekend del rifugio Toesca! | 52 |
| Punta del Fin (Val Pellice) | 53 |



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



Il gigante e il topolino La Bessanese e l'escursionista

Da quanto tempo è che non trascorro un po' del mio tempo in un rifugio alpino?

Che non provo la piacevole sensazione di essere in montagna ma al tempo stesso in un luogo caldo, protetto, con le pareti di legno e generosi travi sopra la mia testa?

Da quanto non trascorro una bella serata con i miei amici Uetini, ceno, rido e canto con loro e trascorro una notte sopra un (quasi) comodo pagliericcio di un bel rifugio delle mie montagne?

Da tanto.

E' un po' questo il pensiero che mi raggiunge quando mi avvisano (per pubblicare la notizia sul nostro sito piuttosto che sulla Rivista) che l'uscita dei due giorni al rifugio Gastaldi-Lago della Rossa-Passo delle Mangioire, causa attesi nubifragi in montagna per sabato 23 luglio verrà riprogrammata per il 10 e 11 settembre.

Ci siamo... penso, per quel weekend non ho altri impegni ed è la volta buona per tornare a respirare un po' di "aria di rifugio".

Il meteo dovrebbe assisterci (non accade quasi mai) per il fine settimana ed anche se con la probabilità di qualche piovasco pomeridiano, arriviamo al Pian della Mussa nel fresco mattino delle ore 9,00 del sabato con un bel cielo terso sopra le nostre teste.

Purtroppo non siamo molti, una decina di Uetini in tutto, ma non importa, sarà comunque una bella avventura per tutti fare questo lungo, severo e suggestivo percorso di alta montagna che ci aspetta.

Lasciamo le macchine a Grange della Mussa. L'indomani, al ritorno, scenderemo infatti a valle della piccola Rocca Nera che sovrasta le grange e risparmieremo quel tratto di strada che diversamente, lasciando le vetture al parcheggio del rifugio Città di Ciriè ci toccherebbe dover invece fare (e poi mi sa che domani pomeriggio, discesi dal Passo delle Mangioire, di camminare ne avremo abbastanza!).

Si calzano gli scarponi, si sistemano i bastoncini telescopici, si attende l'arrivo di Tommaso e Giulia che ci avevano preceduto nell'arrivo al Pian della Mussa, si fa qualche foto di rito (ma quanto siamo carini con l'Uia di Ciamarella alle nostre spalle!) e via, si parte.

Una piccola scarpinata fino a fondo valle ed all'altezza dell'Alpe Venoni, imbocchiamo il ripido sentiero che risalendo per l'omonima Rocca ci porta all'iniziale bello, lungo e selvaggio Piano dei Morti.

Il mio passo è fin da subito lento (forse troppo) e cadenzato, ma sarà quello che mi consentirà di approfondire la conoscenza di due gentili Uetine, Rita e Rosa, già incontrate in precedenti escursioni e sempre con me a chiudere il gruppo.

Il sentiero propone un lungo traverso di moderata pendenza fino al fondo del piano e poi riprende a guadagnare quota, con una serie infinita di piccoli tornanti a poca distanza dalla Rocca Turo.

Il sentiero è sempre perennemente ben tracciato con segnaletica bianco-rossa tradizionale e propone, nei tratti di maggior pendenza, alcune varianti "cardio" (anche quelle sempre ben segnalate con cartelli a forma di "cuore") per gli appassionati delle frequenti gare di regolarità alpina che si svolgono in valle.

Il cielo intanto si vela un po' ma ormai i quasi 1000 metri di dislivello che ci "toccano" per raggiungere il rifugio Gastaldi, ormai sono quasi vinti: arriverò per ultimo, senza fretta (e soprattutto contenendo un principio di acidosi lattica nelle gambe) e con il piacere di presentarmi al cospetto del "gigante", la Bessanese, di cui ho sempre e solo sentito parlare nelle Valli di Lanzo.

Quanto è grazioso il rifugio Gastaldi!

E quante volte ho fantasticato di poter essere lassù quando collegandomi alle sue webcam mi godevo (dalla mia scrivania di lavoro) qualche istante della bellezza unica di questi luoghi selvaggi (che è proprio quello che stò facendo ora, mentre scrivo questo articolo...).

La temperatura dell'aria scende un po' e qualche nuvolaglia promette un po' di pioggia, ma in fondo a noi cosa interessa? Siamo arrivati al Gastaldi e siamo tutti intorno ad un tavolo ad apprezzare un bel piatto caldo che il

gestore ci ha preparato.

Una bella polenta, un bicchiere di vino, due chiacchiere con gli amici e l'intimità del rifugio che ci protegge mentre fuori incomincia a piovere e tirare vento (no... questo è il testo di una canzone...).

Il tempo si dilata ed il pomeriggio trascorso amenamente in rifugio pare non finire mai: Rosa racconta dei suoi figli e del suo orgoglio nell'averli visti crescere e sistemarsi, Beppe mi fa impazzire con i problemi tecnici del suo Whats App sul telefonino che pare non funzionare come dovrebbe, Rita ricorda con entusiasmo le belle giornate trascorse durante il trekking estivo appena svoltosi nella riserva naturale dei Monti Bauges in Francia.

Tutti insomma hanno la loro storia da raccontare ed io ascolto, come sempre volentieri e con quella indiscreta curiosità di un bambino che sentendo i racconti degli adulti, poi fantastica con il pensiero su tutti quei luoghi distanti o quelle situazioni raccontate.

La pioggia intanto smette, portandoci in rifugio un altro gruppo di giovani (ed improvvisati) escursionisti, che, mal attrezzati se la sono presa proprio tutta arrivando fradici al Gastaldi: l'esperienza insegnerà loro per il futuro!

Ed approfittiamo della successiva schiarita (com'è repentino il tempo in montagna) per fare quattro passi fuori dal rifugio e goderci il panorama delle circostanti vette: da nord verso ovest, l'Uja di Ciamarella con i suoi 3297 metri ed il suo ghiacciaio certo ridotto ma pur sempre spettacolare, il Monte Collerin con i suoi 3475 ed i suoi Denti poco più bassi, e poi lui, la Bessanese con i suoi 3618 metri, il gigante che ci ha osservato questa mattina risalire i suoi pendii ed ora tollera il calpestio di noi Uetini, ai suoi occhi simili poco più che a topolini.

Un paio di foto ricordo ancora una volta con la Ciamarella che ci fa da cornice e mentre rientriamo al vicino Gastaldi, il sole che sta tramontando ad ovest ci regala l'ultima fotografia della giornata: lo spettacolo del ghiacciaio d'Arnes che si colora di rosa e si mostra ai nostri occhi attraverso le "finestre" del Col d'Arnas e dei colli sottostanti alla Punta Teja e alla Punta Maria. Gli scatti



fotografici immortalano questi istanti ma le immagini non potranno mai riaccendere l'emozione che invece proviamo in questo luogo in questo momento.

Ed arrivato al rifugio, mentre i più rientrano per prepararsi all'ormai prossima cena, preferisco indugiare ancora qualche istante sul terrazzo del Gastaldi e godermi l'intimità di quell'incontro: davanti a me quel gigante, la Bessanese, "conosciuto" solo oggi per la prima volta, e sotto di lui, io, creatura piccola ed insignificante ai suoi occhi, che severi, mi osservano silenziosi.

Non saprei ripetere cosa in quell'incontro silenzioso io ed il gigante ci diciamo e forse neppure mi va di raccontarlo... in fondo si tratta di cose che riguardano l'intimità della mia anima, delle mie speranze e che solo al gigante trovo il coraggio di raccontare.

Rientro in rifugio un po' infreddolito ed ancora immerso nei miei pensieri, nel pensiero di quell'incontro, ma provvede l'atmosfera

allegra e gioiosa della cena a riportarmi alla realtà della serata.

Cala il buio. Ed un nero velo avvolge tutto: la valle, le cime, i ghiacciai, il rifugio.

Fuori dal rifugio ora è solo silenzio, il gigante dorme.

E neppure a me pare opportuno prolungare la serata oltre modo. Domani sarà una lunga traversata quella che dovremo fare ed in cuor mio auspico che il mio passo non vacilli e il mio fiato non venga meno: troppe saranno le cose da vedere, molte le emozioni da provare.

Notte, tranquilla, calda e... per fortuna silenziosa.

Il mattino ci sorprende (ancora assonnati) con i suoi primi raggi del sole che da est illuminano il rifugio e la cima della Bessanese.

La colazione è semplice ma squisita e tutti la consumiamo in relativo poco tempo: ci portiamo dentro l'impazienza per la lunga traversata che tra qualche minuto avremo



modo di incominciare.

Ce la farò? Sono davvero diversi mesi che non mi cimento con una traversata di montagna così lunga... Ma sì, ce la farò! Ci penserà il gigante a rincuorare il mio passo lento e rassicurarmi sulla certezza della nostra meta, il Passo delle Mangioire.

Lasciamo il Gastaldi attraversando uno dopo l'altro una serie di freschi rivi che scendono dalla montagna ed asseconiamo la Rocca Affinau lasciandocela alla nostra destra fino a raggiungere le bastionate rocciose che anticipano la presenza del Collarin d'Arnas.

Alla base delle bastionate corre il nostro sentiero, un po' esposto sulla sottostante conca glaciale (in prossimità del cui laghetto facciamo peraltro una bellissima foto di gruppo scattataci da due ragazzi francesi che stanno facendo il tour della Bessanese) ma portato in totale sicurezza tramite un cavo d'acciaio che aiutando la risalita ci consente un rapido e divertente superamento di questa difficoltà tecnica.

Arriviamo al Collarin d'Arnas ed il sentiero ci regala la sua prima meraviglia: l'omonimo laghetto alpino sul quale si riflettono le creste rocciose che vanno dal Col d'Arnas alla Punta Santa Maria.

Ma il sentiero prosegue, ora in apparente falso piano, ora scavalcando una sella rocciosa che improvvisamente si apre allo spettacolo imponente del Lago della Rossa (2718 metri) e della Punta della Croce Rossa da cui l'invaso eredita il nome, che dall'alto dei suoi 3566 metri sorveglia l'umore delle sue

acque.

Bellissimo! (grazie gigante!)

Una pausa è d'obbligo davanti a cotanto azzurro di acque e di cielo.

Ma anche la vista della nostra lontana destinazione, del lontano Colle delle Mangioire, è da sola sufficiente a scuoterci dal torpore della bellezza che proviamo in quegli istanti.

Peraltro proprio presto non è. La "lusinghiera" previsione sui tempi di percorrenza tra rifugio Gastaldi e Lago della Rossa è andata un po' a pallino, forse complice l'aver fatto qualche pausa "foto" in più.

Senza indugio ci rimettiamo in cammino, convincendoci non senza qualche perplessità, che il sentiero che dall'alto capiamo di dover raggiungere per indirizzarci verso il Passo delle Mangioire, potremo raccordarlo solo scendendo necessariamente da un infimo canalino pietroso rivelatosi infine di modesta pericolosità.

Siamo sulla dirittura di arrivo di questo Passo, sempre più vicino e della cui cosa ci rallegriamo considerando l'aspetto del cielo sempre più grigio sopra le nostre teste.

Troviamo un angolo riparato per un breve spuntino e quattro chiacchiere tra di noi e poi con un'ultima ventina di minuti di salita raggiungiamo il Passo delle Mangioire.

Il luogo si caratterizza per un passaggio attraverso una stretta fenditura nella roccia che consente di scavallare dalla Val di Viù (sotto di noi, molto sotto in verità, troviamo Usseglio) alla Val di Ala di cui il Pian delle Mussa rappresenta il suo orgoglio principale.

Foto di gruppo al Passo delle Mangioire con le prime gocce di pioggia che cadono: sarà forse questo il motivo dei nostri sorrisi un po' corrucciati nella foto?

E' tempo di indossare il guscio che ci riparerà dalla pioggia e poi scendere per il lunghissimo sentiero che attraverso l'Alpe Saulera (2095 metri) ed il successivo poco confortevole "sentiero delle mucche" (tracciato storico di collegamento del Pian della Mussa con gli alpeggi in quota) ci riporterà alla Rocca Nera ed alle sottostanti Grange delle Mussa dove abbiamo lasciato le auto.

L'escursione è ora terminata, per davvero.



C'è ancora tempo per un panino ed una birra fresca con gli amici nella vicina trattoria delle Grange.

Ma soprattutto c'è ancora un ultimo pensiero per lui, per il gigante.

*Mi sono presentato a Te per quello che ero,
un piccolo topolino desideroso di conoscerti.
Mi sono avvicinato a Te con timore,
con passo leggero e silenzioso
lasciandomi dietro l'insolenza delle mie certezze.
Ti sei accorto della mia presenza,
hai sorriso della mia fragilità,
ma ti sei compiaciuto del mio rispetto
ed hai protetto il mio passo.*

Mauro Zanotto



Lac Du Fond d'Ambin

E' la prima uscita dopo la pausa estiva. Sicuramente il posto è da urlo, ma le gambe? Urlano anche quelle ed il fiato pure: troppa polenta, troppo relax e soprattutto troppo caldo!!!!

Sarà l'età, ma la giornata mi ha stroncato. Eppure ...

Partenza ore 06.15, destinazione Rifugio Levi-Molinari valle di Susa, poi si inizia a camminare.

Siamo in pochi: 12 sparuti pellegrini che si trovano alla partenza pronti per l'avventura. Manca la mascotte: Guendalina è rimasta a casa, le previsioni parlano chiaro: caldo estremo troppo per lei.

Si parte allegramente, dopo esserci ricongiunti prima a Susa con alcuni dove abbiamo fatto la "sacra colazione", e poi al parcheggio del rifugio con chi ha dormito già in Valle.

L'inizio del percorso è molto accattivante; si sale dolcemente attraversando un rado boschetto di larici, uscendo poi allo scoperto dove si ammira in tutta la sua bellezza la valle. Cosa riesce a fare la Natura. Quali spettacoli meravigliosi ci riserva. Il ghiacciaio nel suo corso di vita ha modellato la valle: massi erratici grandi come palazzi e piccoli sono sparsi ovunque, uno spettacolo mozza fiato.

Ma c'è il rovescio della medaglia: caldo e pietre. Mancanza totale d'acqua, la fontana è quasi a secco. Un piccolo filo riesce comunque a riempire le borracce di noi già assetati e fradici di sudore.

Attraversiamo colatoi naturali, residui di vecchi ruscelli ormai prosciugati; il paesaggio cambia, diventa più aspro ed anche la salita diventa più ardua. Ed il caldo? Quello diventa sempre più intenso.

Alcuni di noi, me compresa, arrancano a fatica ed arrivati ad un bivio da dove inizia una ripida salita ci fermiamo, non riusciamo più ad andare oltre. Da quel punto inizia "LA SALITA" ardua, a tratti con corde e catene, per arrivare al colle. Il lago rimane un lontano miraggio.

Anche questa volta non sono riuscita ad arrivare in cima. Pazienza, ma ciò mi fa riflettere: forse è tempo di smettere o di abbassare il tiro!!!

Absolutamente no: NEC DESCENDERE NEC MORARI!

Ed allora che si fa? Rimbocchiamoci le maniche ed al lavoro!

Prepariamo il fisico, ma soprattutto la mente per altre mete ed altre vette da raggiungere!

Nel mio piccolo anche io ho avuto il mio periodo di crisi.

Gli altri raggiungono il colle, ma non il lago e quando tornano indietro si riparte tutti, destinazione casa.

Bilancio della gita ottimo: posto bello, gente ok, tempo stupendo.

Giovanna Vera Traversa



al bivacco Walter Blais



“Ed allora che si fa?
Rimbocchiamoci le maniche ed al lavoro!
Prepariamo il fisico, ma soprattutto la mente per altre mete ed altre vette da raggiungere!”



Al margine di un bosco, sui monti di Merano, vivevano, in una capanna fatta di tronchi, un uomo e una donna. Non avevano che un piccolo gregge di pecore e capre, ma erano allegri e sereni, perché si volevano bene.

La felicità dei due sposi aumentò, quando seppero di aspettare un bambino.

Lui si diede da fare per costruire una robusta culla di legno, lei per preparare fasce e indumenti per il nascituro.

Il piccolo incominciava a camminare quando gli arrivò il primo fratellino, cui ben presto ne seguirono altri.

I genitori accolsero lietamente la mezza dozzina di figlioli mandati loro dal Cielo: tre maschi e tre femmine.

La capanna si ingrandì, la stalla pure. Ma, un giorno, inspiegabilmente, alcune pecore mancarono alla contata. L'uomo cercò nel bosco e sul fondo dei burroni, senza trovare traccia delle bestie.

Tomato a casa, vide la moglie in lacrime. Era accaduta una disgrazia anche maggiore: il primogenito era scomparso.

Padre e madre ispezionarono a palmo a palmo i dintorni, per rintracciarlo: poi si spinsero più lontano, a monte e a valle, chiamandolo a gran voce.

Quando rientrarono, a sera, la loro disperazione aumentò, perché era introvabile anche la figlia maggiore: ed anche lei sembrava essersi volatilizzata.

<<Qualcuno, geloso della felicità che c'era in questa casa, ha gettato sulla nostra famiglia un maleficio>>, disse sconfortata l'infelice madre. <<Penso che soltanto l'eremita della valle di Nova ci potrà aiutare. Dicono tutti che è santo, e da ogni parte la gente va da lui per chiedere consiglio.>>

Il marito partì senza indugio, con la speranza nel cuore.

Il vecchio anacoreta dalla lunga barba candida come neve pareva aspettarlo. Gli lasciò raccontare la sua storia, poi, con un fil di voce che sembrava il chiocciolo di un ruscello, rivelò: <<Io so chi ha rapito i tuoi bambini. Lo gnomo dell'Ivigna, dopo essersi

preso le tue pecore, aveva bisogno di chi le custodisse. Non è la prima volta che accade. Cent'anni fa venne da me un altro padre disperato.

Confinai lo gnomo per un secolo nella landa di Plan; ma, ora che il termine che gli avevo fissato è scaduto, libero da ogni vincolo ha ripreso a fare il ribaldo>>.

<<Restituitemi i miei figli, padre>>, supplicò il pover'uomo.

Il romito trasse da una cavità della roccia un antichissimo libro, e incominciò a sfogliarlo, pensieroso.

<<Questa non è, e quest'altra neppure... Ma qui ci siamo.>>

Prese una striscia di pergamena e, intinta una penna di corvo in una boccetta che conteneva nero succo di bacche, vi trascrisse una formula incantata.

<<Ecco qua>>, disse, porgendo l'amuleto all'uomo, che seguiva ogni suo movimento con il fiato sospeso. <<Legati al collo questo talismano, e tutto andrà per il meglio>>.

<<Ma che devo fare, per liberare i bambini?>>

<<Domattina, al primo annuncio dell'alba, cerca una lucciola. Lasciala andare, appena il sole toccherà il tetto della tua capanna, e stalle dietro, senza perderla di vista. Ti condurrà dai tuoi figli e dal tuo gregge. Per riaverli dovrai affrontare lo gnomo, che vincerai facilmente.>>

<<E come?>>

<<Porta con te un'ascia e, quando sarà il momento, saprai quello che devi fare.

Per ora ti dico soltanto che quel furfante ha un anellino al mignolo della mano sinistra: tu glielo toglierai, per infilarlo al tuo dito. La fortuna ti assisterà finché lo porterai, e il suo potere magico si trasmetterà a tutti gli anelli toccati con quello tre volte sotto i raggi della luna.>>

<<Come posso ricompensarti per quanto fai per me?>>



<<Se anche tu possedessi tutte le ricchezze della terra, nulla potresti aggiungere a quanto già possiedo: vivo contento di quello che ho, e nel cuore, per quanto vecchio e stanco, mi canta la gioia di vivere.>>

Tornato a casa, l'uomo aspettò con impazienza il nuovo giorno. Appena l'aurora si annunciò all'orizzonte, impugnata una scure, andò a cercare una lucciola e, come il primo raggio si posò sul tetto della sua capanna, la lasciò andare, nel nome di Dio, seguendola poi per dirupi e boscaglie, per monti e vallate.

Il sole segnava ormai il mezzogiorno, quando arrivò ad una foresta, tutt'attorno recinta da abeti giganteschi, che giacevano al suolo, come abbattuti da un terribile uragano.

Mentre cercava il modo di superare la barriera, improvvisamente davanti a lui si aprì un varco, al di là del quale si stendeva un verde pianoro: i piccoli erano lì, assieme alle pecore rubate dallo gnomo.

Stava per precipitarsi ad abbracciarli, con un grido di gioia, quando la lucciola, divenendo sempre più luminosa e più grande, si trasformò in una splendida silfide.

<<Aspetta: devi prima rendere innocuo il nano

dell'lvigna. Lo troverai laggiù, sotto quel grande abete, immerso in un pesante sonno. Fendi con l'ascia il tronco e infilagli la barba nella spaccatura, fermandola con un cuneo, senza avere paura che si desti. Aprirà gli occhi soltanto quando si accorgerà che gli hai tolto l'anello: ma a quel punto non avrà più il potere di nuocerti.

Non lasciarti però impietosire o tentare dalle sue promesse.>>

L'uomo fece come gli era stato detto, imprigionando per la barba lo gnomo, che prese a dibattersi e a supplicare.

<<Liberami, e ti coprirò d'oro. Possiedo tutte le ricchezze nascoste nel seno del monte: saranno tue se mi lasci andare.>>

Ma il maggior bene che potesse desiderare, il suo vincitore già l'aveva ritrovato: stringeva tra le braccia i suoi bambini, che si affrettò a riportare alla madre.

Mentre tornava felice alla sua capanna, gli giunse il canto della silfide, che gli ricordava:

*<<La mala sorte colpir non potrà
chi dell'anello grande cura avrà.
Porta l'anello che ti dà fortuna
quando c'è il sole, quando c'è la luna>>.*

Mauro Zanotto

Il tasso paziente

Forse voi non lo sapete, ma nei boschi vive un mammifero alquanto schivo e solitario.

Questo strano animale, che anche se molto più piccolo è parente alla lontana con l'orso, vive abitualmente in tane sottoterra, uscendo solo di notte per mangiare. Si dà il caso che una notte senza luna, uno di questi meravigliosi animali, ha avuto un incontro movimentato con madama la volpe.

“Questa zona di bosco è mia!” Disse indispettita la volpe appena vide uscire dal buco della tana il grasso e peloso tasso.

“Da quando?” Domandò l'incredulo tasso, strofinandosi gli occhi per vedere meglio.

“Da quando? Da quando esattamente non lo so, ma tu qui non ci devi stare; quindi smamma al più presto”.

Il povero tasso, che tanto povero non è, squadrò la palla di soffice pelo rossiccio che aveva parlato, e senza rispondere gli girò la schiena, andandosene lentamente in cerca di cibo, senza considerarla.

La volpe, furibonda per lo smacco subito, lo rincorse sbarrandogli la strada.

“E adesso che vuoi ancora?” Disse sbuffando d'insofferenza il tasso.

“Nessuno si permette di trattarmi come hai fatto tu! Sono io quello che ha diritto a cacciare qui!”

Il tasso la fissò con i suoi occhi penetranti e, pesando bene le parole, rispose:

“Bene! Visto che sei tanto decisa a far valere una superiorità che non hai, facciamo una gara, chi perde sloggia di qua!”

La volpe avrebbe voluto non accettare, ma valutato lo sguardo deciso e la dimensione del suo avversario, anche se di malavoglia, acconsentì chiedendo in cosa consistesse la competizione.

“E' molto facile - rispose il tasso - mettiamo alla prova la tua famosa furbizia con la mia poco conosciuta pazienza. Entro domattina all'alba uno di noi due dovrà entrare nella fattoria di Bernardo. Tu rubando nel pollaio, io devastando l'orto. Chi avrà fatto più danno sarà il vincitore”.

La volpe non rispose subito, ma nel suo intimo gioì pensando che avrebbe vinto lei sicuramente.

“Accetto a una condizione. Se uccido tutte le galline tu hai perso in tutti i casi!”

Il tasso ci pensò un po' su, ma poi acconsentì.

Partirono insieme, ma dopo pochi metri la volpe corse via, impaziente di dimostrare a quel grasso babbeo (così pensava del tasso) la sua superiorità.

Bernardo, ben sapendo di chi era la colpa delle continue razzie, era da un pezzo che aspettava l'occasione di usare il fucile contro quei due, così anche quella notte si nascose dietro al noce, che stava proprio a metà tra l'orto e il pollaio.

La volpe entrò nell'aia mentre la luna stava sbucando da un grappolo di grosse nuvole nere.

“Devo fare attenzione, con questa luce è facile che quel puzzolente di Bernardo mi veda!” e, con uno scarto improvviso si nascose dietro l'abbeveratoio di pietra.

Dopo un bel po' di tempo arrivò anche il tasso e, come la volpe, cercò riparo dietro ad una catasta di legno tagliato, anche lui per aspettare il momento propizio.

La luna giocava a rimpiattino con le nuvole, apparendo e scomparendo continuamente.

“E' da troppo che sono qui nascosta! Se questa benedetta luna si decidesse una volta per tutte a sparire sarebbe meglio! Però, visto che tutto è tranquillo, m'infilo di corsa nel pollaio e vinco la scommessa”.

Il tasso non si era più mosso e, anche se non vedeva la sua rivale, sapeva che prima o poi la sua impazienza e la bramosia di vincere l'avrebbe indotta a strafare.

Le galline starnazzarono di terrore appena furono svegliate dal trambusto che la volpe stava creando mentre cercava di ucciderle tutte. Bernardo, che si era addormentato sotto il noce, si svegliò di soprassalto e, caricando il fucile, si precipitò verso il pollaio, finalmente sicuro di porre fine a quei saccheggi.

Come fu, come non fu, i pallini di piombo si conficcarono nelle assi del pollaio un attimo dopo che la volpe si era buttata dalla finestra, e anche il secondo colpo fu sparato



dal furibondo Bernardo che già il buio aveva inghiottito la rossa furbona.

Il contadino, convinto che per quella notte nessun altro avrebbe avuto il coraggio di venire, rientrò arrabbiatissimo in casa sbattendo la porta. Il tasso, che aveva visto tutto, uscì dal suo nascondiglio trotterellando e, con tranquillità, entrò nell'orto mangiando a più non posso e distruggendo quanto più possibile.

La luce del mattino arrivò trovando il tasso che diceva alla volpe:

“Se la fiducia in te stessa e l'impazienza di vincere non ti avessero tradita, forse adesso sarei io quello che dovrebbe andarsene, ma...” E mentre la frase rimaneva in sospeso, la volpe se ne andò con la coda tra le zampe.

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 il meglio sui nostri desideri.

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

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

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

scrittricedavenere@gmail.com
<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”





Siete religiosi o no?

Qualsiasi sia la risposta, noi escursionisti - e non solo - non possiamo non soffermarci quando incontriamo lungo il nostro itinerario un pilone votivo.

Queste testimonianze architettoniche, per lo più fatti a forma di casetta, sia come cappelle sia come altarini, sono lì per comunicarci il forte sentimento religioso delle popolazioni del territorio che stiamo visitando.

Spesso sono scrostati, a volte sono stati ristrutturati, integralmente o in parte, soprattutto quando sono decorati con preziose pitture e particolari dediche al santo della valle o alla Madonna, magari, per tradizione, come gratitudine.

Non esiste vallata piemontese che non sia impreziosita da codeste costruzioni. A volte i piloni sono collocati all'interno delle borgate, magari eretti vicino alla casa della famiglia che li ha commissionati ritenendo di aver avuto una grazia, oppure lungo i sentieri più frequentati, o anche nei punti di incrocio di diversi itinerari storici, infine disseminati a distanze regolari lungo la strada principale della valle, come ad esempio lungo la Valle Maira.

Ciascun pilone votivo è degno di un'attenta analisi perché ognuno ha una sua storia e dunque ad esso non è solo legata la celebrazione dell'aspetto religioso, ma la manifestazione storica dell'evento coniugata alle simbologie dell'immaginario riconducibili alle tradizioni della popolazione anziana.

La maggior parte dei piloni votivi che ritroviamo oggi in tutte le nostre valli sono a forma di "edicola", piccolo tempio a casetta con una parete aperta, di solito con tettuccio e raffigurazione sacra e croce sommitale.

Attorno a questi manufatti murali occorre fare una lettura più raffinata, a diversi livelli.

Dunque partendo dall'inquadramento storico occorre collegare l'aspetto religioso e cogliere il livello delle tradizioni folcloristiche del luogo.

Si ha così una lettura completa e unica della cultura di una comunità inserita in un

particolare contesto rurale e capire il suo speciale connubio con la natura.

Ecco allora che il pilone votivo, che di per sé è una testimonianza statica, perché costruzione in mattone o in pietra, a seconda della sua collocazione altimetrica, diventa vivo e portavoce di un passato culturale ampio e profondo, dove l'immaginario e il sacro si fondono e ci parla del territorio al quale appartiene!

I piloni votivi diventano così, in certi casi, dei segnavia lungo gli itinerari montani, custodi di un passato storico, considerando che quelli più antichi risalgono al Medioevo, altri vengono fatti risalire ai romani in quanto collegati al culto delle pietre e quindi a veri pilastri di pietre cumulate verticalmente che si protendevano verso il cielo.

Certamente il culto delle pietre è antico quanto l'uomo in quanto attraverso queste costruzioni l'uomo ha dimostrato nei secoli il suo rapporto con la sacralità della vita. Ne discende quindi che la loro collocazione teneva conto della funzione che si voleva esprimere: quella di indicare la via.

Ecco perché molti piloni votivi li troviamo lungo i sentieri di montagna, svolgevano una funzione di "ometto", alla pari oggi dei segnavia bianchi e rossi del CAI. In tal modo, essi assicuravano il viandante, mostrandogli che stava seguendo il giusto percorso.

Se facciamo un volo pindarico indietro nel tempo, i viandanti viaggiavano sovente a piedi, anche per settimane, notti comprese e dormendo all'addiaccio o in rifugi, capanne o presso piccole cappelle.

Pensate ai commercianti che si avventuravano sugli alti colli montani per portare i loro prodotti nella valle confinante!

Dovevano camminare a lungo attraversando boschi e punti critici del percorso. Le poche strade presenti erano in terra battuta. In questo contesto, il pilone votivo guidava il viandante e lo assicurava che la via seguita era giusta; in tal modo, egli riprendeva



coraggio ottenendo un conforto spirituale per proseguire il suo cammino.

La presenza del pilone votivo permetteva agli escursionisti di allora di superare le paure del viaggio in solitaria. La loro funzione di segnava era ancora più importante se edificati presso dei bivi o dei trivi. In questo caso, il pilone riportava la concentrazione sulla meta del viandante che non rischiava di perdersi. Venivano quindi costruiti ai margini dei boschi montani, all'imbocco del borgo alpino, lungo i percorsi che collegavano i villaggi, ai bivi e agli incroci, sui sentieri rocciosi e, a volte, sulle vette innevate delle montagne.

In valle Maira recentemente è stato recuperato un bel sentiero ad anello che fa capo al borgo di Ussolo e che collega diverse borgate alpine toccando molti piloni votivi. In essi la religiosità contadina è raffigurata in modo pratico e concreto; l'agricoltura era sinonimo di sussistenza e quindi occorreva la protezione divina contro le malattie e le calamità.

La presenza di piloni con affreschi a soggetto religioso testimonia la simbiosi tra la vita quotidiana e la dimensione spirituale nel

mondo rurale del passato. I piloni, in gran parte posteriori al seicento, avevano una funzione sia devozionale che votiva.

Altra funzione delle edicole era infatti quella di rappresentare un ex voto, un ringraziamento non solo per un evento miracoloso ma anche una testimonianza di un'apparizione mariana o una dedica alla Sacra Famiglia o al patrono della comunità.

Il pilone votivo inserito all'interno del paese anziché nei campi serviva come punto di partenza, intermedio o arrivo delle processioni annuali legate alla protezione dei campi e del bestiame. Infatti, le processioni erano riti antichissimi, forme inizialmente pagane di manifestazione di culto e di richiesta di intercessione al mondo degli spiriti superiori.

In base poi alla tradizione del folclore popolare certi luoghi avevano un significato e una valenza magica. Pertanto, la comunità rurale montana, che aveva la mappatura degli spazi e del proprio territorio, attraverso i piloni votivi o le edicole, poteva legare una certa area di quel territorio alla bontà o, viceversa, alla malsanità di un particolare posto.

Così numerose sono le leggende e i miti che trovano una marcatura territoriale nelle edicole, e altrettanto esiste una fiorente narrazione di leggende che trovano naturale collocazione presso ponti e cappelle.

Durante l'uscita che la UET programmò qualche anno fa al santuario di Santa Cristina

in Valle di Lanzo si possono ammirare una serie di piloni votivi e cappelle che sono stati ristrutturati e restaurati, come la cappella della peste e la cappella degli angeli, erette a ricordo della peste che colpì le Valli di Lanzo intorno al 1575.

Per poter partecipare alla messa senza correre troppi rischi di contagio, la gente assisteva alla messa sparpagliata nei boschi per evitare qualsiasi contatto scegliendo di non ammassarsi nelle chiese!

Questo patrimonio architettonico montano sparso in tutte l'arco alpino piemontese attende la nostra visita e ci richiama a una lettura del paesaggio più attenta, meno frettolosa rispetto a come siamo soliti fare passando vicino ai piloni votivi e superandoli in tutta fretta per non perdere il passo del gruppo.

Scoprire i piloni votivi, preziose testimonianze del nostro passato, significa anche recuperare quei sentieri sui quali essi si trovano, che, per diversi motivi, sono stati dimenticati e che, per tante ragioni, magari, sono in stato di abbandono e dunque impraticabili anche per la fitta vegetazione che si è ripresa il suo spazio naturale.

Laura Spagnolini

*I piloni dei Santi...
ce n'è dappertutto,
al solatio e all'inverso,
in vista o nascosti,
di grandi e di piccoli;
e tutti parlano dell'affetto
che la gente delle valli ha avuto per i Santi,
soprattutto per i loro Santi ...
sono più belli i piloni che la pioggia ha consunti,
che non le chiese grandi e solenni...*

Antonio Bodrero,

*poeta, politico e patriota di lingua e cultura occitana
del '900*



C'ereno tre sorelle

*C'ereno tre sorelle, e tutte e tre d'amor.
Giulietta la più bella, si mise a navigar.*

*Nel navigare un giorno l'anel gli cadde in mar.
volgendo gli occhi all'onde la vide un pescator*

*O pescator dell'onde vieni a pescar più in qua.
Ripescami l'anello. Che m'è caduto in mar.*

*E se te lo ripesco. Cosa mi darai tu.
Ti do trecento scudi. La borsa ricamà.*

*Non vo trecento scudi. La borsa ricamà.
Solo um bacin d'amore. Se me lo voi donar.*

C'ereno tre sorelle è una canzone popolare italiana proveniente dal secolo XII o XIII. Il racconto parla della richiesta di una ragazza ad un pescatore di recuperarle un anello caduto in mare.

Il canto popolare nella musica corale

La dicitura canto popolare è sicuramente generica in quanto in essa si possono racchiudere sia le musiche pensate e scritte per il popolo (popular music o pop), che le melodie e le musiche provenienti dal popolo (folk music).

Al primo gruppo appartengono, quindi, la quasi totalità delle musiche che quotidianamente si possono ascoltare alla radio o in televisione, ma, a ben vedere, anche le musiche dei grandi compositori, essendo spesso "dedicate" al popolo (o solo ad alcuni ceti particolari della popolazione), possono talvolta essere ascritte a questa categoria.

L'Italia possiede un ricchissimo patrimonio di "meloi arcaici", molto differenziati regionalmente, e numerosi ricercatori hanno raccolto e catalogato centinaia di linee melodiche arcaiche.

Spesso una linea melodica può avere diversi testi (e può essere stata raccolta in contesti geografici lontanissimi l'uno dall'altro) o lo stesso testo può essere stato adattato a



diverse melodie.

Le linee melodiche arcaiche, di tradizione orale, e quindi originali, spesso oggi vengono tenute in considerazione da compositori di altissimo livello che, prendendo il materiale in questione, dopo una lunga ricerca nella tradizione folkloriche locali, lo elaborano trasformandolo in una vera e propria opera polifonica, fissandolo così nel tempo e nello spazio e conseguentemente salvaguardando un patrimonio culturale di inestimabile valore che, altrimenti, andrebbe perduto.

La gran parte di questo materiale melodico arcaico rielaborato entra a far parte del repertorio di quell'affascinante strumento che è il Coro.

Nel secolo scorso, fra i "pionieri" nell'arte dell'elaborazione corale, troviamo nomi importanti come: Leone Sinigaglia, Antonio Illersberg, Antonio Pedrotti, Renato Dionisi, Arturo Benedetti Michelangeli, Efreem Casagrande e successivamente Bruno Bettinelli, Luciano Berio, Lamberto Pietropoli, Orlando Dipiazza, e molti altri.

Numerosi sono anche gli artisti ricercatori ed i gruppi di ricerca musicale che si sono impegnati nell'opera di riscoperta e conservazione della cultura del canto folklorico come ad esempio Alberto Favara, Paolo Bon, Roberto Leydi, Pavle Merkù, Paolo Mercurio, Luigi Colacicchi, Giorgio Vacchi, e molti altri.



Valter Incerpi

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

https://www.youtube.com/watch?v=F-AYi_TVEEE



**C'erano tre sorelle
(folklore laziale)**

Andante mosso

mf *Mim* 5
E c'e - ran tre so - rel - le, a hò!

p *La m* *si7* *mf* *si7* 10 *Mim*
E tut - te tre d'a - mar; E tut - te tre d'a - mar. Giu -

f *Sol M* *La m* *Re7* 15 *Sol M*
liet - ta la più bel - la, Giu - liet - ta la più bel - la

La m *Re7* *Sol M* *si7* 20 *1. Mim* *per finire*
si mi - se a na - vi - gar, si mi - se a na - vi - gar, Giu - gar.



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

La rubrica "Il mestolo d'oro" conclude questo mese 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.

Negli articoli precedenti Marco ci ha condotto attraverso la storia evolutiva del Pane, con lui abbiamo conosciuto le varie qualità dei cereali, del frumento, abbiamo parlato di farine, di glutine, di lievito pasta madre e delle tecniche di panificazione naturali con le quali ogni giorno realizza nel suo laboratorio prodotti di eccezionale qualità.

Questo mese Marco termina questo percorso spiegandoci passo dopo passo la nobile arte della panificazione naturale con la pasta madre.

Il Pane, com'è adesso

(quinta parte)

La panificazione naturale con pasta madre

Il rinfresco settimanale della pasta madre (operazione di mantenimento)

Procuratevi presso qualche pastificio di vostra fiducia una quantità di 100 grammi di pasta madre che porrete dentro un barattolo in vetro, munito di coperchio con guarnizione in gomma e della capacità di 750 grammi, alla quale aggiungerete 70 grammi di acqua tiepida e 100 grammi di farina integrale di grano tenero. Questa operazione iniziale sarà il vostro primo "rinfresco" della pasta madre e che dovrete ripetere mediamente ogni 7 giorni (o meno) di calendario.

Ogni 7 giorni infatti rinfrescherete la pasta madre con diluizione al 70/75% di acqua.

Quando la si prende dal frigo, dopo una settimana, il barattolo contiene ca. 270



Il mestolo d'oro *Ricette della tradizione popolare*

grammi di pasta madre oramai esaurita.

Si lasciano nel barattolo, ca. 100 grammi di pasta madre precedente, (il resto deve essere rimosso) si aggiungono 70/75 g. di acqua minerale naturale, appena tiepida, (non più di 35 gradi) e si mescola fino ad ottenere un liquido omogeneo ben sciolto (operazione detta lavaggio della madre).

Si aggiungono quindi 100 g. di farina integrale di grano tenero (o di segale se la pasta madre è in segale) e si mischia fino alla omogeneizzazione della massa. Senza impastare troppo.

Fatto questo rinfresco, si lascia a temperatura ambiente per 15/30 minuti e poi si ripone il barattolo in frigo per una settimana circa (oppure anche subito appena terminato il rinfresco). Temperatura frigo non sotto i 6/7 gradi.

Nel caso, non infrequente, in cui si rilevasse una perdita di vitalità della pasta madre all'interno del barattolo, un cambio di profumo e di sentore acido, questo potrebbe essere dovuto ad uno scarso utilizzo, oppure a qualche rinfresco settimanale magari non eseguito in tempo, o di fretta.

Occorre allora "rivitalizzare" un poco la pasta madre, effettuando uno o più rinfreschi con acqua tiepida nel corso di una giornata, tenendo, tra un rinfresco e l'altro, il barattolo fuori frigo ed un poco al caldo.

Quando si vede che la reazione di fermentazione tra un rinfresco e l'altro ritorna ad essere buona, allora si può riporre di nuovo il barattolo in frigo. E la pasta madre risulterà rivitalizzata. (la madre risulta al massimo della vitalità quando raddoppia in volume in 2,5/3 ore ca.)

Tutte le operazioni sopradescritte hanno il solo scopo di mantenere vitale nel tempo la nostra pasta madre e non costituiscono mai una partenza per fare il pane.



la "pasta madre" deve essere rinfrescata almeno una volta alla settimana

Ora facciamo il pane

Il processo di panificazione naturale attraversa 10 fasi che andiamo ad elencare e che di seguito descriveremo:

1. Preparazione dell'attrezzatura ed ingredienti
2. Preparazione del lievito (starter)
3. Impasto dello starter con il resto degli ingredienti
4. Prima fermentazione (puntata)
5. Divisione in panetti e prima formatura ("boulage")
6. Riposo/Rilassamento panetti
7. Formatura finale ed inserimento nei cestini
8. Seconda fermentazione (appretto)
9. Cottura
10. Raffreddamento

Questa è una ricetta semplice, di introduzione, per coloro che si avvicinano alla panificazione naturale.

La ricetta, è calcolata per 1 Kg. complessivo di farina e gli altri ingredienti in proporzione e permette di ottenere 3 pagnotte da ca. 550 grammi di impasto che cuociono nel forno di casa in una sola infornata.

Naturalmente ri-proporzionando i pesi, si possono fare quantità di pane superiori, a piacere.

L' impasto finale sarà composto da:

- 900 grammi di farina di frumento, (tipo "0")
- 100 grammi di farina integrale (di frumento

o di segale)

- 620/630 ca. grammi di acqua (62/63% sulla farina totale). La reale acqua utilizzata dipenderà dalla qualità della farina che si utilizza)
- 18/19 grammi di sale (1,8/1,9% sulla farina totale)
- 70/80 grammi di pasta madre per la preparazione dello starter

Cioè peserà circa 1650 grammi più la pasta madre. (Badare bene che i pesi non devono essere così precisi al grammo. I calcoli che seguono sono fatti in questo modo solo per fare tornare i conti.

Solo il sale non deve eccedere il 1,9% della farina totale. Altrimenti il pane risulta troppo salato (infatti pani fatti con la pasta madre sono già saporiti a sufficienza e non necessitano di abbondare di sale per sopperire alla scarsità di aromi tipica dei pani comuni).

Successivamente, presa un poco di confidenza con la panificazione, al posto di una parte della farina Tipo "0" si potrà mettere un 30/50% di farina integrale di grano tenero oppure altre farine.

Tenere tuttavia in considerazione, che più aumenta la percentuale di integrale, più deve aumentare l'acqua di ricetta. Il pane, in cottura, poi crescerà tanto meno, quanta più integrale mettiamo in ricetta.

Fase 1) Preparazione dell'attrezzatura ed ingredienti

Per una corretta partenza, è necessario verificare di avere tutta l'attrezzatura disponibile e tutti gli ingredienti già pesati e suddivisi per le varie fasi della lavorazione.

L'attrezzatura che al "buon panificatore" consigliamo di procurarsi, è costituita da:

Termometro elettronico per alimenti
Attrezzo che si trova presso negozi specializzati in piccoli elettrodomestici.
Indispensabile per una corretta conduzione degli impasti, anche a livello amatoriale.

Cestini
I cosiddetti " Banetton " francesi. Indispensabili per una corretta conduzione della lievitazione finale "in forma" dell'impasto, prima

dell'infornamento. Possono anche non essere rivestiti in stoffa. Essa può essere sostituita da un foglio di carta da casa opportunamente infarinato.

Cutter per intagli

Può essere sostituito da una lametta da barba (opportunamente protetta da una lato con nastro adesivo) oppure da un "cutter" nuovo molto affilato. Non sono adatti i coltelli da cucina che non tagliano l'impasto in modo sufficientemente netto

Contenitore quadrangolare stagno in plastica

Dentro al quale riposerà l'impasto in prima fermentazione (puntata)

Ciotole

Di diverse dimensioni. La più grande disponibile è opportuno che tenga almeno due Kg. di impasto. A fondo arrotondato per facilitare l'impastamento.

Bilancia per alimenti

Deve poter misurare pochi grammi. Quindi vanno bene le bilance digitali reperibili presso i negozi di elettrodomestici.

Teglia microforata

Deve essere in alluminio, a fori piccoli, di dimensioni 40x30 mm (per il forno da casa. Forni da esterno hanno teglie di dimensioni 40x60 mm. ed anche 40x80 mm.) che è una misura standard. Serve per la cottura del pane, dei grissini e di ogni dolce da forno. Se ne consiglia l'acquisto di un paio.

Pietra refrattaria

La pietra refrattaria, da non confondere con la pietra "ollare" che serve a cuocere carni e verdure, aumenta di parecchio la capacità del forno di casa di cuocere correttamente un pane e lo rende più simile ai forni professionali a soletta.

Si trovano in commercio delle forme refrattarie di dimensioni adatte al forno elettrico o a gas delle cucine domestiche. Di dimensioni 40x40 cm. deve essere spessa 14/15 mm. Pietre più spesse non danno risultati soddisfacenti nel forno di casa data la sua bassa potenza riscaldante.

L'effetto della pietra refrattaria è evidente sin dalla prima cottura di pane. Genera una maggiore "spinta" sulla pasta in cottura ed assorbe l'umidità dell'impasto nella parte inferiore. Senza la refrattaria, in fatti il pane da sotto tende a carbonizzarsi.

Va adagiata su una griglia del forno, sulla

parte bassa, ed ogni altra teglia presente nel forno deve essere asportata.

E' bene avere, nel forno di casa, sia esso elettrico oppure a gas, una refrattaria sulla quale cuocere il pane. Il risultato in cottura sarà notevolmente migliorato. Sulla stessa refrattaria, se si ha difficoltà ad infornare direttamente, si può infornare mettendo le pagnotte da cuocere su una teglia microforata e porre la stessa sulla refrattaria.

L'acqua e le farine, devono avere assunto la corretta temperatura, per evitare di iniziare ad impastare con farine ed acqua fredde.

I recipienti dove si lavorerà l'impasto devono essere puliti per evitare contaminazioni.

Fase 2)

Preparazione del lievito (o pre-impasto o starter)

Giorno 1 - Preparazione dello starter - nel corso della mattinata e pomeriggio

La pasta madre del frigo, tanto più se essa è lì da parecchi giorni, è abbastanza disattivata a causa del freddo. Non è quindi opportuno partire a fare lo "starter" del pane con la pasta madre presa direttamente dal barattolo del frigo. E' bensì consigliabile effettuarne una o più "riattivazioni". Questo permetterà di ottenere uno starter molto più vitale e quindi un pane di qualità superiore.

Possiamo quindi fare da una a tre "riattivazioni" che altro non sono che delle ripetizioni del "rinfresco settimanale" di cui sopra, ma nel corso delle quali la pasta madre deve rimanere a temperatura ambiente a fermentare e non più in frigo. Le percentuali di queste riattivazioni, sono sempre le stesse del rinfresco di "mantenimento".

Deve essere chiaro che queste "riattivazioni" non sono "indispensabili". Sono un effettivo miglioramento al prodotto finale. Avremo infatti un pane fatto più velocemente, con minore acidità e maggiore sviluppo in volume, poiché i lieviti saranno molto più attivi.

Procedimento delle riattivazioni:

1. Al mattino del giorno in cui avremo deciso di fare il pane, prendiamo il barattolo dal frigo ed effettuiamo una prima "attivazione" che è esattamente la stessa procedura descritta sopra per il "rinfresco



il famoso "pane nero" di Castelvetro

settimanale". Fatto questo, si richiude il barattolo e si lascia fermentare a temperatura ambiente per 5/6 ore o comunque fino ad ottenere un buon raddoppio della massa (in estate è meglio lasciare il barattolo leggermente aperto - magari copriamo solo con una pellicola - per evitare esplosioni del barattolo stesso).

2. Ottenuto circa il raddoppio, si effettua una seconda riattivazione ripetendo le stesse operazioni di prima. Si riparte cioè sempre da 100 grammi di pasta madre della prima riattivazione lasciati nel barattolo, ma diluendo questa volta con acqua meno calda (25 gradi ca.). Si richiude il barattolo e si lascia fermentare a temperatura ambiente per ca. 4 ore, ancora fino al raddoppio della massa.
3. Se necessario, e se si ha il tempo, effettuare una terza riattivazione, ripetendo le stesse operazioni di prima. Si richiude il barattolo e si lascia fermentare a temperatura ambiente per ca. 2.5/3 ore, periodo in cui la massa dovrebbe già raddoppiare.

A questo punto, soprattutto se avremo avuto

modo di effettuare correttamente tutte le riattivazioni, avremo una pasta madre molto attiva e che ci darà certamente il cosiddetto starter, uno starter potente! Siamo quindi in grado di partire. Preleviamo dal barattolo la parte di madre che ci serve per lo starter, (70/80 grammi) richiudiamo il barattolo e lo riponiamo in frigo per una settimana.

Giorno 1 - Preparazione serale del lievito starter (ore 20,00/21.00)

- 150 grammi della farina bianca tipo "0" della ricetta
- 200 grammi di acqua della ricetta
- 70/80 grammi di madre, proveniente dall'ultima delle riattivazioni di cui sopra.

Setacciare la farina. Intiepidire l'acqua (22/23 gradi). Impastare tutto bene con un cucchiaino dentro una ciotola, (lo starter risulterà abbastanza liquido), coprire con pellicola e lasciare tutto a fermentare per 12/13 ore (va bene tutta la notte) a temperatura intorno 20/21 gradi. A temperatura più alta fermenterà prima ma non svilupperà bene gli aromi. Il peso totale di questo starter sarà di ca. 430 grammi.

Fase 3)

Impasto dello starter con il resto degli ingredienti

Giorno 2 - Impasto finale - 12/13 ore dopo aver preparato lo starter, ma comunque quando lo starter stesso sarà al massimo della sua crescita e con la superficie ben schiumosa

- 750 grammi di farina tipo “zero” (quella rimasta)
- 100 grammi della farina integrale scelta
- 420/430 grammi di acqua leggermente riscaldata (quella rimasta – scaldata, a 30/35 gradi circa)
- 18/19 grammi di sale
- 430 grammi del lievito (starter) preparato prima (lo metteremo tutto)

Se avevate impastato lo starter in una ciotola abbastanza grande, potete continuare a dosare gli ingredienti nella stessa ciotola senza travasare nulla fino a quando l'impasto prende corpo. Poi rovesciate sulla spianatoia e terminate l'impasto a mano.

Iniziare a stemperare lo starter con l'acqua,

fino ad ottenerne un buon scioglimento.

Setacciare la farina. Aggiungere gradualmente nella ciotola tutti gli ingredienti (il sale lo possiamo mischiare alla farina). Di acqua ne va tenuta un poco a parte perché mettendola tutta potrebbe essere troppa.

Impastare fino a quando otteniamo una massa omogenea ed elastica. Se impastiamo a mano insistere sempre un poco di più, per avere un buon sviluppo del glutine.

L'impasto dovrebbe terminare ad una temperatura non inferiore a 25/26 gradi ca.

Fase 4)

Prima fermentazione (puntata)

Lasciare tutto l'impasto in massa a lievitare per circa 2,5 ore ad una buona temperatura, ben coperto, se possibile in ambiente umido e non in corrente d'aria!

Questa prima fermentazione in termine tecnico si chiama "puntata". Attenzione! I tempi delle fermentazioni artigianali sono sempre indicativi. Possono variare anche in modo sensibile, in base a fattori ambientali come umidità, temperatura, idratazione dell'impasto, potenza del lievito, tipo di farina



che si utilizza etc. etc. Sarà solo l'esperienza del "panettiere" a giudicare di volta in volta quando sia il momento di passare alla fase successiva. Occorre quindi prestare attenzione al fenomeno ed imparare a valutarlo piuttosto che guardare l'orologio. Altrimenti non si capirà mai perché si sbaglia!

Nel corso della puntata (se l'impasto ne ha bisogno) sarebbe bene "fare le pieghe all'impasto"; il pane finale ne guadagnerebbe in volume. Al massimo ogni 45/50 minuti di puntata (quindi solo due volte) prendiamo i bordi dell'impasto e lo rigiriamo su se stesso, come faremmo per piegare un asciugamano. Dopo ogni ciclo di pieghe rigirare la massa sottosopra, in modo che le pieghe (chiave dell'impasto) restino chiuse sotto.

Fase 5)

Divisione in panetti e prima formatura ("boulage")

Al termine della puntata dividiamo l'impasto in due o tre forme di ugual peso. Nel caso dell'impasto della ricetta si possono formare 3 pezzi da 550/570 grammi ca. che ci stanno sulla piastra refrattaria posata nel forno di cucina oppure sulla teglia microforata. Si formano delle pagnottine di impasto ("boule"), richiudendo bene l'impasto da sotto (chiave).

Fase 6)

Riposo, rilassamento panetti

I pannielli si mettono su un asse, (chiave sotto) coperte con uno telo di plastica, per un tempo dai 15 ai 20 minuti per il rilassamento. Terminato questo tempo, quando l'impasto inizia a rilassarsi, si passa alla formatura finale.

Fase 7)

Formatura finale ed inserimento nei cestini

Eeguire la formatura sulla base del tipo di pagnotta che si vuole ottenere. Chiuderle bene sotto e metterle negli appositi cestini ben infarinati (chiave sopra). A questo punto l'impasto non dovrà più essere toccato con le mani ! Pena uno sviluppo fortemente compromesso.

Il metodo migliore per ottenere delle belle pagnotte al momento della cottura, è sistemare le porzioni di impasto in cestini di vimini coperti con un telo di plastica o con carta da forno e sopra uno strofinaccio.

Fase 8)

Seconda lievitazione (appretto)

Lievitare tare per altre 1/1,5 ore a 24/25 gradi in ambiente umido come sopra. L'eventuale seconda infornata va tenuta a fermentare ad una temperatura di ca. 15 gradi, al fine di ritardare di ca. 1 ora.

In questa fase è fondamentale osservare le forme per capire se la lievitazione sta procedendo correttamente. Un poco di esperienza ci farà capire se la cottura va anticipata un pochino o no, poiché a volte le forme si "sgonfiano" al momento dei tagli, segno che la lievitazione è andata oltre. In quest'ultimo caso i tagli devono essere poco profondi altrimenti le forme si sgonfiano e non cresceranno più in forno.

Fase 9)

Cottura


Al momento di infornare si rigira semplicemente il cestino e la forma (senza mai toccarla) sulla teglia microforata la quale verrà poi infornata sulla refrattaria già ben calda.

Tagli sulle forme: prima dell'infornamento, si praticano dei tagli (incisioni) sulle forme per permettere alla forma in cottura di espandersi nella direzione voluta. Vanno praticati con una lametta affilatissima con un movimento deciso ed incidendo la pagnotta rotonda con un segna a croce.

Infornare per 45/50 minuti con vapore (spruzzare un poco di acqua sulle pareti calde del forno, appena dopo l'infornamento e richiudere subito la portella) a 230/235 gradi per la prima mezz'ora, poi abbassare a 200-210 gradi. Gli ultimi 10 minuti tenere la portella del forno leggermente aperta inserendo uno spessore in mezzo (un legnetto ad esempio) in modo da fare asciugare il pane ed ispessire la crosta.

Il forno va pre-riscaldato molto tempo prima, in modo che sia tutto alla massima temperatura quando si inforna.

Il pane può dirsi ben cotto quando il colore della crosta è leggermente bruno (caramellizzazione) e se battendolo sotto con le nocche "suona" (per chi si dota di un buon termometro da alimenti, il pane è cotto dopo che la temperatura al cuore ha raggiunto almeno i 90/95 gradi centigradi).



Nel caso questo pane risultasse troppo acido al palato, occorre diminuire i tempi di fermentazione.

Fase 10)
Raffreddamento

Il pane va lasciato raffreddare, prima del consumo, mettendolo su una griglia in modo che sia aerato sia sopra che sotto. Il metterlo su una teglia o su superficie piana che non permette l'aerazione completa, renderà la crosta meno croccante.

Attenzione che il pane, nel corso del raffreddamento, tende a diventare temporaneamente molle. E' l'umidità che dall'interno trasla verso l'esterno. Appena questo processo sarà terminato, la crosta ridiventerà croccante.

Questo pane dura alcuni giorni senza grande perdita di gusto. In caso il consumo venga ritardato si può congelare.

Marco Giaccone

Guaritori e guaritrici

Fin dalla antichità, la gente di montagna e le classi popolari più povere adottavano per preservare la propria salute, sistemi che si differenziavano da quelli degli strati sociali più abbienti, spesso con risultati migliori in quanto la loro medicina era più vicina alla natura.

Si può dire che la medicina popolare, in un certo senso è più moderna di quanto si pensi poiché basata sulla esperienza pratica che ha sempre un fondo di validità scientifica.

E' anche vero, però che i metodi di cura popolari si basavano in buona parte sulla figura carismatica del guaritore o guaritrice per poter curare anche con la parola ed il convincimento i suoi pazienti. La medicina popolare ha, da sempre, una impostazione diversa rispetto a quella ufficiale perché i suoi principi sono basati sulla natura e sulla ritualità.

C'è anche una concezione diversa di malattia fra le due medicine: la medicina ufficiale vedeva la malattia come qualche cosa che aggrediva la persona dall'esterno, mentre la medicina popolare considerava la malattia come un qualcosa che proveniva dall'interno con una caduta delle difese dell'organismo che permetteva al male di avere il sopravvento e di "possedere" la persona, da qui i vari riti contro le possessioni, la fisica, le fatture, i demoni, ecc.

I guaritori conoscevano le applicazioni medicinali di molte erbe e piante e tali conoscenze si tramandavano di generazione in generazione dalla notte dei tempi. Allo stesso tempo scoprivano nuove formule e applicazioni attraverso la sperimentazione. La gente considerava questa conoscenza come un certo tipo di magia, così come lo credevano le gerarchie delle chiese e i governanti degli stati.

Alcune volte questi guaritori mescolavano le pratiche curative con vecchi riti pagani anteriori al cristianesimo. La patina magica che rivestiva la conoscenza delle piante e l'elaborazione di creme e unguenti sembra derivare da questi vecchi riti religiosi.

Nei tempi passati nella montagna di Condove la medicina era affidata a un medico che col cavallo o asino raggiungeva le borgate



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

montane e si recava presso i malati o alle partorienti prestando la sua opera e prescrivendo farmaci che venivano preparati dagli speciali che nelle loro officine galeniche preparavano sciroppi, bustine di polvere da ingurgitare in apposite ostie, pomate e lozioni spesso a base di erbe che lo stesso speciale distillava.

Accanto a queste figure prosperavano i guaritori, persone che godevano la stima della comunità che senza una preparazione scientifica diagnosticavano malattie, davano prescrizioni di tisane, impiastri revulsivi, curavano distorsioni e slogature massaggiando con grasso fuso, segnavano le malattie con riti esoterici e sciamanici, conoscevano i rimedi per contrastare l'azione delle masche, ma anche quelli per curare varie malattie che non siano frutto di magia. I guaritori oggi sembrano essere ancora molto attivi sul territorio, sebbene, con il progredire delle conoscenze in campo medico è giustamente aumentata la fiducia nei metodi di cura ufficiali.

Le leggende relative a questi personaggi venivano tramandate oralmente nel corso delle veglie serali fino al primo novecento. L'attività di guaritore era esercitata soprattutto dalle donne.

Mia madre mi parlava di una donna anziana in una borgata di Mocchie che diagnosticava nei bimbi l'infestazione da vermi, a quell'epoca piuttosto diffusa, con un metodo empirico noto anche in altre zone del Piemonte. Metteva un po' d'acqua in una tazza bianca e vi disponeva, recitando una preghiera, due fili da rammendo bianchi disposti in croce: se i fili si attorcigliavano c'erano i vermi altrimenti se rimanevano dritti sulla superficie non c'erano. Comunque l'acqua veniva fatta bere al fanciullo sempre recitando preghiere e formule magiche, poi prendeva dell'aglio e del prezzemolo, metteva il tutto in un sacchettino bianco e lo poneva sotto il capo del bambino,

le Masche

vedendola apparire con il braccio fasciato il cacciatore, spaventato, capi che poco prima non aveva colpito la zampa dell'animale ma la vecchia masca che in lui si era trasformata

dicevano che nelle notti di luna piena la masca dell'alta langa, trasformata in lupo mannaro, bagasse per le colline

la masca buona, sotto l'aspetto di bella castellana, gli indico un luogo ricco di tartufi

quando il verro fuggito si scatenò sul campo appena seminato, capirono che tutto era stato voluto dalla magia vendicativa della masca

la vecchia va gabonda era considerata una masca e quando passava le madri segnavano il capo dei loro piccoli per allontanare i suoi malefici

non temo la notte e i suoi fantasmi, ma quando la sua giacca si impigliò in un arbusto, credendosi afferrato da una masca, cadde fulmineo dalla paura



ma prima segnava il piccolo. Curava gli accessi dei denti facendo dei segni di croce con il suo pollice sulla guancia dolorante recitando una formula. Segnava anche gli orecchioni con un rito che prevedeva un mezzo rosario recitato con il paziente e il suo accompagnatore, poi con un fuscello intinto in uno speciale inchiostro disegnava una stella a cinque punte dietro le orecchie. Il rito si ripeteva per tre giorni. Poi man mano che il soggetto si lavava la stella spariva e la malattia passava. Per il fuoco di S. Antonio la segnatura consisteva nel tracciare dei segni di croce sulla parte interessata o intorno ad essa con la mano destra bagnata di acqua benedetta.

Si raccontava che il potere di curare a quella donna glielo avesse trasmesso sua nonna. Sua nonna sapendo che stava per morire l'aveva mandata a chiamare e le chiese di stringerle la mano e attraverso la mano trasferì a lei i suoi poteri. Era una donna esperta di parti, aiutava le donne nella

gravidanza, guariva la gente.

La Chiesa mostra da sempre scetticismo ed avversione per questo tipo di credenze, nonostante la fede religiosa sia un elemento essenziale presente nel guaritore e venga richiesta a chi riceverà una segnatura.

Qualche sacerdote, comunque, figlio o parente di guaritori, nonostante le proibizioni ecclesiastiche, mostra tolleranza o a volte crede a questo genere di cose.

Ho sentito raccontare di una donna, prescelta sempre dalla nonna per tramandare quest'arte: "Quando fui battezzata dentro le fasce la nonna nascose quello che serve per segnare: un tralcio di vite per le storte, i fiori per gli occhi, i chicchi d'orzo e di riso per i porri, un filo nero infilato in un ago per l'orzaio.

Tutti questi strumenti nascosti nelle fasce sono stati battezzati con me". Se questo rituale non veniva svolto il bambino non poteva ricevere la virtù, che doveva

risalire dal momento del battesimo ed essere completato quando "l'erede" era abbastanza grande da poter tenere a mente le formule segrete ed essere sicuri che non le svelasse a nessuno.

La consegna della formula rituale probabilmente ancora oggi, come nel passato, avviene la notte di Natale o di San Giovanni Battista, considerate magiche per eccellenza. Il guaritore sceglie la persona a cui svelare le parole segrete e quest'ultima deve ripeterle dentro di sé fino a memorizzarle; niente può essere pronunciato o messo per scritto.

Predestinati a questo tipo di sorte, erano anche coloro che "nascevano con la camicia". Questa metafora che ancora oggi sta a significare "nascere fortunati", deriva in realtà dal mancato distacco del sacco amniotico fetale (la camicia appunto) al momento della nascita. Nascere vestiti veniva ritenuto segno di particolare fortuna e soprattutto di particolare virtù, per esempio quella di guarire.

Quando dunque un bambino nasceva vestito, si provvedeva immediatamente a rompere il sacco perché il piccolo potesse tirar fuori la testa e respirare, e poi prima ancora di vedere se era maschio o femmina lo si investiva del potere di segnare questa o quella malattia: il che avveniva attraverso un piccolo rito che consisteva nel pronunciare certe formule e preghiere, dopo aver messo in mano al neonato un oggetto che simboleggiava la malattia che si voleva che curasse: un carbone per il fuoco di S. Antonio, un baco da seta per i vermi e così via. Parole e segno venivano poi insegnati al bambino appena era in grado di capire.

Oggi naturalmente ciò non accade più per l'intervento ostetrico che separa il bambino dalla membrana amniotica aderente al suo piccolo corpo.

Il materiale usato per la magia di campagna è costituito da oggetti semplici: vegetali come i fiori, gli steli di grano, i rami, oppure il pane, il vino o la celebre goccia d'olio versata in una bacinella d'acqua contro le masche.

La maggior parte dei guaritori erano di estrazione contadina, anche se ce n'erano di condizione sociale benestante. Le guaritrici di estrazione povera e contadina lavoravano per la comunità, per le classi popolari. In generale

erano le uniche ad assistere i poveri. Le donne facevano le guaritrici da secoli, c'è una lunga genealogia di donne guaritrici. In Europa furono le responsabili della salute della comunità, essendo le conoscitrici, trasmettitrici e verificatrici di una sapienza ancestrale popolare trasmessa di madre in figlia.

Di fatto, sono considerate da diversi studiosi e studiose le prime mediche e anatomiste della storia occidentale, oltre che le prime farmacologhe, per la loro coltivazione e raccolta di piante medicinali. Erano le conoscitrici dei segreti della medicina empirica.

Le guaritrici usavano analgesici, calmanti e medicine digestive, così come altri preparati per diminuire i dolori del parto, nonostante la posizione contraria di alcuni, secondo la quale a causa del peccato originale le donne dovevano partorire con dolore. Usarono la belladonna per fermare le contrazioni dell'utero in caso di minaccia di aborto e consigliavano inoltre le donne sui metodi contraccettivi e si dice praticassero aborti.

La pratica della segnatura era anche messa in rapporto alle fasi lunari: in particolare se la luna è calante, la segnatura fa regredire la malattia. Per ogni fase lunare era previsto qualcosa: con luna nuova si prega per la nascita di qualcosa di nuovo, con luna crescente si prega per la crescita o incremento di qualcosa, con luna piena si prega per compimento, fecondità e realizzazione, con luna calante si prega per far decrescere qualcosa o eliminare ostacoli e per purificazione e liberazione.

Alcuni riti e comportamenti descritti in questo breve saggio riassumono diverse notizie trasmesse dai miei antenati ormai tutti scomparsi e vuol essere una documentazione su un aspetto della nostra memoria storica cui è necessario accostarsi con curioso interesse e senza pregiudizi.

Gianni Cordola

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

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

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

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

Un panoramico anello in valle Argentera

- Località di partenza: Bessen Haut mt. 1966
- Dislivello complessivo: mt. 600
- Tempo complessivo: 6 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

La valle Argentera, impropriamente chiamata così, è la valle dove nasce la Ripa che fondendosi a Oulx con la Dora di Bardonecchia forma la Dora Riparia.

Giunti al fondo della valle, uno dei più estesi pianori delle Alpi Occidentali, questa si divide in due: la valle Lunga che comunica con la valle di Massello per il colle di Rodoretto e la valle del Gran Miol, dominata dal Gran Queyron e dalla Punta Ramiere, dalla quale si scende a Prali per il passo della Longia o per



il col Frappier.

Chiusa sulla destra orografica dall'estesa catena montuosa che la separa dalla val Troncea, sulla sinistra dai poderosi contrafforti montuosi che vanno dalla Punta Furgon alla Punta Ramiere che la dividono dalla valle di Thuras, un polveroso stradello in discrete condizioni lungamente la percorre portandosi agli ultimi alpeggi.

Piana, ricca di foreste, radure e pendii pascolativi, di sorgenti e cascate, la valle Argentera detta un tempo “La valle del silenzio” perché lontana da insediamenti abitativi, è oggi assai frequentata in tutte le stagioni per le escursioni e le traversate che si possono effettuare anche perché è permesso il campeggio libero.

Questo itinerario, un “Sentiero Balcone”, assai panoramico, attraversa lungamente nella prima parte i boschi ed i pendii pascolativi in quota sulla destra orografica della valle. Scesi poi a fondovalle, ai diruti alpeggi di Clotes e Argentera che dà il nome alla valle, si percorre, interminabile, un polveroso stradello sino al termine del piano, ritornando alla borgata di Bessen Haut dalla quale si era partiti.

Giunti al colle del Sestriere dalla val Chisone o dalla valle Susa, ci si deve portare alla borgata di Bessen Haut prendendo a sinistra alla seconda rotonda del turistico abitato salendo dalla val Chisone.

Stretta, ma sempre asfaltata, una strada raggiunge al termine di un percorso piano questa panoramica borgata dove non è difficile trovare come parcheggiare.

A monte delle case parte uno stradello sterrato, la strada della Lombarda, sul quale si rimarrà sino al termine, in località “Sette Fontane”. Costeggiando inizialmente praterie e coltivi da tempo in abbandono, dopo un primo tratto in piano prende a salire raggiungendo alla sommità di una faticosa



Verso l'alpeggio di Brusà del Plan

salita il punto in cui si trovano numerose indicazioni in località Serre Ciangrassa.

Proseguendo, ora in piano, superata una rustica fontana e rasentata un'estesa radura pascolativa sotto le Rocce di S. Giacomo e la Punta Sotto Rognosa, il Piano del Bue per il quale si passerà ritornando, ancora si prosegue, sempre lungamente in piano, sino alla breve salita che porta alla presa dell'acquedotto in località "Sette Fontane" dominata dal grosso mammellone del monte

Giornalet.

Qui giunti si scopre piacevolmente che è stato costruito un nuovo bivacco, tutto il legno, attualmente non agibile, che si potrà prossimamente usufruire. Poco prima del bivacco, sulla destra, una palina con l'indicazione Argentera segna il punto in cui parte il "Sentiero Balcone".

Sempre ben evidente e segnato scende da subito al rio Colombiera, che si attraversa, risalendo l'opposto versante dove inizia il lungo, interminabile, piacevolissimo traverso pianeggiante che al termine condurrà a fondovalle alle dirute Grange Argentera.

Assai panoramico sulla valle, sulla poderosa dorsale di monti di fronte che vanno dal monte Furgon alla Punta Ramiere, catena di vette separata dal colle del Pelvo, alternando lunghi tratti nel bosco ad altri nelle radure dove sono presenti macchie di ginepro strisciante, questo sentiero proseguendo si porta via via verso i più avanzati e liberi pendii pascolativi che si raggiungono al termine di un breve tratto discendente.

In località Peira Sechia la traccia scende a valle con un percorso non facilmente identificabile tra le alte erbe dei pascoli. Qui



La diruta alpe Clotes

giunti conviene invece proseguire diritti e che si è nel giusto lo si comprende, più avanti, quando si raggiungono delle rocce, due rossastri dentini, che spuntano isolati tra l'erba della prateria. Il sentiero sembra perdersi, ma lo si ritrova più in basso quando si attraversa una zona molle, ricca di sorgenti, superata la quale si prende a scendere, sempre traversando, per tracce per lo più dovute al passaggio del bestiame, trovando, di poco più sotto, il sentiero 609 che dal fondo sale al col Clapis sul quale ci si immette prendendolo verso valle.

Segnato, ma poco evidente, lo si cerca e lo si percorre avendo già in vista, di sotto, le dirute Grange Clotes, che si raggiungono senza alcuna difficoltà. Un'inerbito stradello scende da queste alle Grange Argentera, che danno il nome alla valle, dalle quali ci si porta alla strada di fondovalle dopo aver attraversato su di un ponte il torrente Ripa.

3 ore c.ca da Bessen Haut.

Proseguendo verso monte, volendolo, si potrà salire all'agriturismo dell'Alpe Planes e da questo ritornare ad Argentera per sentiero 611 passante per il ricovero Graviere al Pian della Milizia con un tempo aggiuntivo di c.ca un'ora e mezza.

Altrimenti d'ora innanzi, sino all'alpeggio di Brusà del Plan dove il piano termina, si percorrerà lungamente l'interminabile, polveroso stradello di valle attraversando estesi boschi e ampie praterie pascolative, ruscelli e spettacolari cascate stando sempre non lontani dal torrente Ripa.

Alla fine dell'esteso pianoro, quando la strada scende, si sale all'alpeggio di Brusà del Plan, con la bella chiesetta e da questo alle poche case del successivo insediamento di Brusà de la Merle non prima di aver dato un'ultima occhiata, girandosi, a questa splendida valle.

Dovendo ritornare a Bessen Haut, si presentano ora due alternative: proseguire scendendo a Bessen Bas dove un impervio sentiero sale a Bessen Haut, oppure ritornare



Al fondo della valle il Gran Queyron



Punta e colle Ramiere, Punta Marin, Punta Tre Merli, Punta Serpentiera e colle del Pelvo

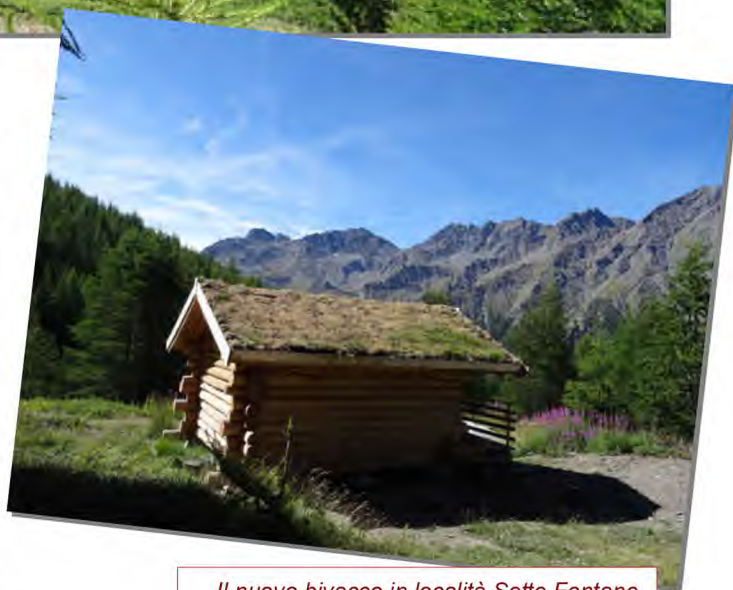
per la strada della Lombarda già percorsa nella prima parte del percorso superando all'incirca un medesimo dislivello.

In questo caso a Brusà de la Merle si risalgono i prati trovando una nera tubazione di polietilene che si segue sino al punto di presa. Superato il superiore stradello si rimane lungamente sull'ombrosa, percorribile valletta avendo sulla sinistra il bosco, sulla destra le praterie pascolative, terminando di sopra alla grande radura del Piano del Bue dove l'anello si chiude nel punto in cui si ritrova lo stradello sulla quale ci si immette prendendolo verso valle.

Superata la rustica fontana, il bivio con le indicazioni a Serre Ciangrassa, il ripido tratto discendente, proseguendo si torna così alla panoramica borgata di Bessen Haut.

3 ore c.ca dalle Grange Argentera.

Beppe Sabadini



Il nuovo bivacco in località Sette Fontane

Tatuaggi: quali rischi?

Il tatuaggio è sempre più diffuso come pratica per decorare il proprio corpo. Quali sono i rischi collegati e quale è il modo per rimuoverlo una volta disegnato?

Il tatuaggio è una pratica diffusissima della quale vengono spesso sottovalutate le implicazioni.

Innanzitutto bisogna comprendere che il tatuaggio è un piccolo intervento chirurgico e come tale dovrebbe essere eseguito, seguendo le stesse norme di sterilizzazione degli strumenti, con guanti e teli protettivi, in un ambiente idoneo.

Con il tatuaggio, infatti, è possibile che si introducano nella pelle batteri, funghi o virus. Spesso viene minimizzato il rischio, in verità assai concreto, che durante il tatuaggio si trasmetta un'infezione da epatite virale B e C o, peggio, da virus HIV.

Sarebbe inoltre meglio tenere presente che il disegno inciso sulla pelle non rimane "fresco di stampa" per sempre: i colori perdono tonalità, rendendo spesso necessario tornare dal tatuatore per farsi ribattere il colore. Infine, i "tattoo" policromatici in alcune persone danno talvolta reazioni allergiche o reazioni da rigetto, con la conseguenza, a parte l'infiammazione e il prurito intenso, che il disegno si rovina.

Tra i rischi da valutare ricordiamo:

Reazioni allergiche. Gli inchiostri per i tatuaggi, soprattutto quello rosso, possono causare reazioni allergiche della pelle, che provocano un'eruzione cutanea pruriginosa nella zona tatuata.

Infezioni cutanee. I tatuaggi possono provocare infezioni batteriche locali, caratterizzate da rossore, gonfiore, dolore e dalla presenza di pus.

Altri problemi cutanei. In alcuni casi, intorno all'inchiostro del tatuaggio (in particolare a quello rosso), si formano piccoli rigonfiamenti, detti granulomi: il tatuaggio può provocare un ispessimento della pelle, causato dalla proliferazione del tessuto cicatriziale (cheloide).



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Patologie infettive.

Se l'attrezzatura usata per realizzare il tatuaggio è contaminata da sangue infetto, c'è il rischio di contrarre diverse malattie trasmesse dal sangue, come l'epatite B, l'epatite C, il tetano e l'HIV, cioè il virus che provoca l'AIDS.

Tecniche per eliminare i tatuaggi

Prima dell'affermarsi della tecnologia laser Q-switch le metodiche della rimozione di un tatuaggio si sono sempre basate sulla rimozione chirurgica diretta nel caso di un tatuaggio di piccole dimensioni o nei tatuaggi più grossi sul peeling o sulla dermoabrasione.

Famoso è il metodo francese, basato sulla introduzione di acido tannico e nitrato d'argento, o tramite incisione o dopo una dermoabrasione superficiale.

Con questo sistema, con cui si ottiene un esito atrofico-cicatriziale di livello accettabile, bisogna comunque eseguire anestesia locale. Un metodo ancora oggi seguito è la cosiddetta salabrasione, che consiste nella applicazione di sale grosso da cucina dopo una dermoabrasione superficiale; metodo sicuramente economico ma non esente da complicanze imprevedibili.

Negli ultimi tempi è stato utilizzato anche il laser CO2 il quale funziona tramite la vaporizzazione dei tessuti mediante assorbimento di acqua. Con questo sistema si può rimuovere il tatuaggio con una singola applicazione ma si assiste spesso ad esiti discromici e atrofico-cicatriziali. Risultati leggermente migliori si ottengono dopo vaporizzazione incompleta con laser CO2 seguita dal trattamento con urea.

La metodica laser che ha rivoluzionato l'ablazione dei tatuaggi è il laser Q-switch, cioè un laser che genera un impulso con picco di potenza molto elevato ma di breve durata (nell'ordine dei nanosecondi) provoca la frammentazione del pigmento senza effetti termici sui tessuti circostanti.



Le particelle di pigmento vengono poi disperse e vengono eliminate o dai macrofagi e/ o per via trancutanea. Il laser utilizzato oltre ad essere Q-switch deve avere anche la caratteristica di disporre di più lunghezze d'onda in quanto i diversi colori dei tatuaggi sono sensibili a lunghezze d'onda diverse (ci vorrà una lunghezza per il rosso, una per il blu..ecc). L'assenza di effetti termici garantisce l'assenza di cicatrici.

Il laser Q-switch non richiede anestesia per iniezione. Tuttavia l'applicazione della luce laser (soprattutto la lunghezza 1064 per i tatuaggi neri e blu) non è del tutto indolore e noi consigliamo, un'ora e mezza prima del trattamento, l'applicazione di una crema anestetica.

Non c'è nessun limite alla rimozione del tatuaggio relativamente alla sua grandezza se non... il tempo e la spesa ... Infatti più grande è il tatuaggio maggiore sarà la durata della seduta e il costo della rimozione (non il numero delle sedute).

L'esito estetico è ottimale: l'assenza di cicatrici è sicura. Può residuare una ipopigmentazione (soprattutto nei fototipi scuri) assolutamente transitoria. L'importante è sapere che il trattamento laser per i tatuaggi non può essere eseguito su cute abbronzata e



...sono soprattutto i nuovi coloranti sintetici a minacciare la salute: spesso contengono batteri e funghi che possono provocare gonfiore, prurito e reazioni...

che la zona trattata dovrà essere tenuta coperta con unguento antibiotico e non esposta al sole per almeno due mesi.

L'ultima tecnica è il Picolaser, chiamato così perché lavora in picosecondi. Parliamo di tempi davvero molto brevi, che in circa 3 sedute elimina il tatuaggio. È un laser molto costoso.

Giuseppe Galli Tognotta



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

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



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

















(9, 2, 11, 2, 3)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di NOVEMBRE 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 | | | |

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

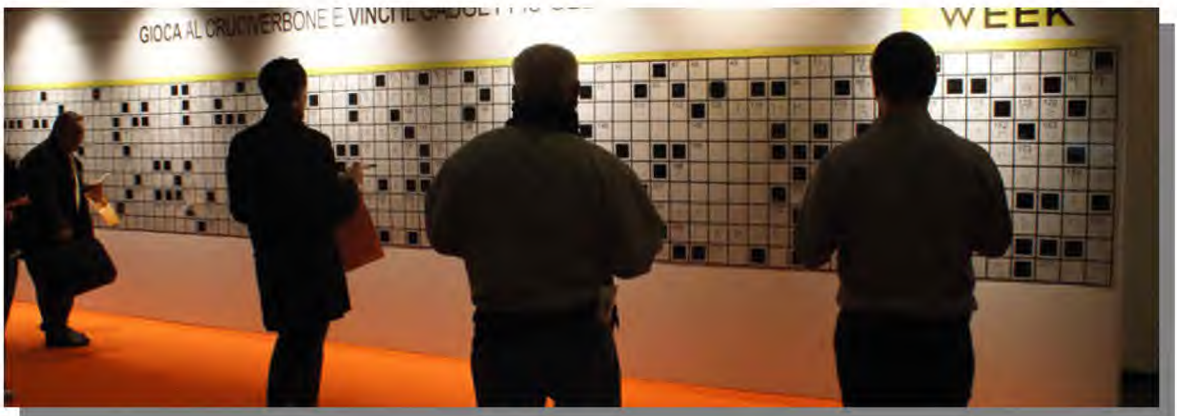


ORIZZONTALI:

1. Accompagnare per proteggere
7. Codice di Avviamento Postale
10. Le vocali di moda
11. Il Dio dei venti
12. Si nominano con i costumi
13. Uno Stato europeo
15. Riparo in muratura eretto sui muri perimetrali di torri
17. Danza argentina a ritmo binario lento
18. Le vittime delle corride
19. Gli atti del senato dell'antica Roma
20. Melmoso, limaccioso
22. L'insieme dei beni appartenuti a un defunto e trasmessi ai successori
24. Un disperato bisogno d'aiuto
26. Imbarcazione a motore dotata di ali sostenatrici
28. Alberto che è stato un noto pilota automobilistico
31. Peso lordo meno il netto
32. Manifestarsi insieme con altro
35. Centro di tiro
36. Una mordace forma letteraria
37. Una preposizione articolata
38. Il fiume di Terni
40. Ansioso, apprensivo
42. Il padre di Nausicaa
43. Strumento a fiato dal suono nasale e molto penetrante.

VERTICALI:

1. Il fermarsi in un luogo
2. Ampio o esperto
3. Una musica giamaicana di origine popolare
4. Gradazione di colore o di voce
5. Arto degli uccelli
6. Una consonante greca
7. Osservare con una certa indiscrezione
8. Azienda Sanitaria Locale
9. Caratterizzato da piogge abbondanti e frequenti
14. È detta anche *carbonchio*
15. Edificio che alloggia religiosi
16. Tipo di deserto costituito da sabbie disposte a dune
18. Jacques famoso mimo e regista
20. Appartenente a un antico popolo della Palestina
21. Divano
23. Il nome della Bignardi
25. Grossa pietra per ridurre in farina i cereali
27. Ciascuna delle ventiquattro quote di una nave
29. Jean nel film *Bella di giorno*
30. Molto, parecchio
33. Pianta aromatica detta anche *serpillo*
34. In altre parole, vale a dire
37. Antenato
39. Sigla di Reggio Calabria
41. Nel cibo.



CRUCIVERBA CON SCHEMA

(Franco Griffone)

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

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



ORIZZONTALI:

- 1 Il Denis enciclopedista
- 6 Altopiano calabrese
- 10 Ente Pubblico di Ricerca Italiano
- 11 Scritto su certi cartelli
- 13 Sono opposti nella bussola
- 14 Vaso sanguigno
- 16 Un Giuseppe librettista
- 18 Piccola vetrina da esposizione
- 20 Misura agraria
- 21 Organizzazione Intergovernativa nata nel 1952
- 22 Cantante italiana nata a Faenza
- 25 Riordinata, ricostruita
- 26 Popolazione indoeuropea dell'antichità
- 28 La biblioteca civica del Comune di Genova
- 29 Una medievale richiesta di aiuto
- 30 Torino
- 31 Può perdere o acquisire elettroni
- 33 Era erta di chiodi quella di Attilio Regolo
- 35 Emette bollette
- 36 Una nota coronata
- 37 Giudici
- 40 Un partito politico italiano
- 41 Le vie del cielo
- 42 Asti allo specchio

VERTICALI:

- 1 Nel cuore del vedere
- 2 Intimamente radicata
- 3 Trattato con additivi per tutelare i consumatori
- 4 Le vocali della seta
- 5 Ricovero per animali
- 6 La coda delle risa
- 7 Possono essere fatali
- 8 Lato senza vocali
- 9 Un'opera di Verdi
- 12 Varese
- 14 Ingordi
- 15 Un antico favolista
- 16 E' dannosa se avviene in primavera
- 17 Lo è la merce messa sul furgone
- 18 Gestisce il denaro
- 19 Angold
- 21 Tristi, arrabbiate
- 23 Due numeri vincenti
- 24 Affermazione europea
- 27 Arbusto delle rosali
- 30 Polis beotica
- 32 Un profeta
- 34 In mezzo
- 36 Le consonanti della rupe
- 38 Il verbo più breve
- 39 Contiene un eccitante



Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

SCARTODI ATTINENZE

Cancellate le figure che a due a due formano attinenza tra di loro (es. cuccia/cane). Le iniziali dei nomi delle sei figure restanti, opportunamente riordinate, permetteranno di ricomporre il nome di uno scrittore, alpinista, scultore italiano.

Tra i suoi libri ricordiamo: Vajont, quelli del dopo-2006, Il canto delle manere-2009, Favole in bianco e nero-2015

Soluzione: **C**appello, **R**apa, **A**rco, **O**sso, **O**mbrello, **N**uvola : **CORONA**



| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | |
| A | L | E | A | 11 | 12 | E | G | I | R | A | | | |
| 10 | L | I | R | I | C | I | T | A | 13 | R | O | M | |
| 14 | M | E | T | E | O | R | A | 15 | A | L | D | O | |
| 16 | E | V | A | 17 | C | A | L | A | M | A | I | 18 | |
| 19 | N | E | 20 | D | E | T | O | N | A | N | T | E | |
| O | 21 | V | E | N | E | R | A | N | D | O | 23 | | |
| 22 | M | A | L | T | R | A | T | T | A | R | E | 23 | |
| 24 | C | O | S | T | E | I | 25 | R | E | 26 | E | T | |
| 27 | A | R | C | O | 28 | A | F | A | 30 | H | E | 29 | |
| 31 | G | I | O | I | A | 32 | R | 33 | T | O | U | R | 34 |
| 35 | L | A | 36 | D | I | L | A | 38 | Z | I | O | N | E |
| I | 39 | P | E | R | I | C | A | R | D | I | O | | |



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|---|----|---|---|---|---|---|
| 1 | A | 2 | M | 3 | I | N | T | 4 | A | 5 | S | 6 | P | 7 | A | 8 | 9 | G | O |
| Z | 10 | M | O | 11 | M | 12 | A | R | A | G | I | A | | | | | | | |
| 13 | M | M | 14 | T | O | R | 15 | R | I | O | 20 | | | | | | | | |
| 16 | P | I | A | 17 | N | I | 18 | R | O | S | O | N | E | 20 | | | | | |
| 21 | A | N | T | E | R | I | O | R | E | 23 | A | V | | | | | | | |
| 24 | G | I | U | R | A | S | S | I | C | O | 25 | O | | | | | | | |
| 26 | A | R | E | N | A | T | O | 27 | T | A | C | | | | | | | | |
| 29 | T | R | O | T | A | 30 | I | N | T | I | M | A | | | | | | | |
| 32 | I | E | T | 33 | I | 34 | E | N | T | E | R | | | | | | | | |
| B | 35 | B | O | R | S | A | 37 | T | E | B | E | 38 | | | | | | | |
| 39 | 40 | E | M | I | 41 | I | E | R | I | 42 | A | | | | | | | | |
| 43 | T | E | O | T | E | O | C | O | L | I | | | | | | | | | |



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Ottobre: vino e cantina dalla sera alla mattina

Ottobre, che bel mese!

Tutto in ottobre sembra pensato per stimolare i cinque sensi dell'uomo: la vista - con i bellissimi colori morbidi e caldi della natura autunnale, l'udito - con la musica del primo vento che soffia, il tatto - con il tepore delle caldarroste saltellanti in mano, il gusto - con il sapore di un bel bicchiere di vino rosso, l'olfatto - con l'aroma del mosto che fermenta nei tini dentro alle cantine.

Ottobre è il decimo mese dell'anno con i suoi trentuno giorni come ben ci ricorda la filastrocca sui giorni dei mesi che tutti, forse, conosciamo a menadito. Decimo mese dell'anno però, secondo il calendario gregoriano, che usiamo oggi, ma il nome rimanda a otto, non a dieci perché deriva dal calendario romano, in cui questo mese - *october* - era l'ottavo dell'anno, visto che l'anno, per i romani, iniziava a marzo.

Ed ottobre quali attività sociali porterà a noi, frementi Uetini desiderosi di nuove escursioni e nuove esperienze da fare insieme?

Sabato 1 e domenica 2 ottobre avremo una bellissima uscita in Liguria, destinazione la Cima di Marta 2.138 mt, con pernottamento presso il rifugio Allavena. Considerata la distanza del territorio ligure che andremo a visitare, partiremo il sabato ed approfitteremo della giornata piena per visitare il bellissimo borgo medievale di Dolceacqua in Val Nervia prima di raggiungere il rifugio Allavena presso il quale pernosteremo. L'indomani, lasceremo Colla Melosa e risalendo la valle in direzione del rifugio Grai arriveremo ai Balconi di Marta, da cui godremo di una bellissima vista sulla sottostante Val Roya. Poco sotto troveremo l'ingresso sud est del forte sotterraneo, costruito poco prima della Seconda Guerra Mondiale, che andremo a visitare con cautela e con la necessaria attrezzatura (casco e torce).

Domenica 16 ottobre invece saliremo al Monte Soglio mt 1.971. Partendo da Balmassa, risaliremo un panoramichissimo colletto che ci porterà dapprima a Cima Mares per poi puntare ad Ovest verso la costruzione della Cappella di San Bernardo e da questa, per buon sentiero in vetta al Monte Soglio, percorrendo completamente la lunga cresta erbosa.

Infine, **sabato 22 e domenica 23** festeggeremo tutti la conclusione della nostra intensa stagione escursionistica estiva con la Festa Sociale UET al rifugio Toesca 1.781 mt. Ancora una volta la Festa rappresenterà l'occasione ideale per ritrovarsi tutti davanti ad una fumante fetta di polenta o ad una graditissima bagna caoda ed insieme ricordare con allegria le belle esperienze vissute per monti durante i trascorsi mesi estivi.

Quindi, a chiunque dubitasse dell'intensità "sociale" di questo mese, posso solo ripetere con entusiasmo... "Ottobre, che bel mese!"

Vi aspetto tutti!



Cima di Marta



Monte Soglio



Andando al Toesca



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. Zanotto, F. Griffone, V. Incerpi

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

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

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

5/6 Ponte Acquedotto di Pont D'Ael

Escursione LPV organizzata dal CAI Aosta

Partenza Aimaville in Val d'Aosta

Difficoltà E Tempo 3h

Capi gita: D.Biolatto, L.Carrus

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

Partenza Noasca 1058 m Disl. 1000 m

Difficoltà E Tempo 6h

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

26/6 Monte Eighier 2574 m

Partenza Chiappera Acceglio (CN) 1650 m Disl. 924

Difficoltà E Tempo 3h

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

3/7 Località Punta GR Area 2865 m

Partenza Nevache Francia 1814 m Disl. 1050 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

10/7 Monte Giusalet 3312 m

Partenza Bergeria Marbert 1964 m Disl. 1450 m

Difficoltà EE Tempo 6h

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

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

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

Difficoltà EE Tempo 7h complessivo

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

1/8 – 7/8 Trekking in Alta Savoia

Capi Gita: L.Spagnolini, G.Rovera

29/8 – 4/9 Settimana Nazionale di Escursionismo

Valle D'Aosta

4/9 Lac Du Fond D'Ambin 2600 m

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

Difficoltà E Tempo 3h

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

18/9 Monte Faceballe 2516 m

Partenza Ollomont 1356 m Disl. 1160 m

Difficoltà EE Tempo 6,5h

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

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

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

Disl.593 m

Difficoltà T/E Tempo 3,5h

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

16/10 Monte Soglio 1971 m

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

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

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

Partenza Cortavetto 1200 Disl. 581 m

Difficoltà E Tempo 1,5h

Capi gita: L.Belli, P.Dosio

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

Partenza Fubine 192 m Disl. 300 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

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

Partenza Molino di Punta 547 m Disl. 800 m

Difficoltà E Tempo 3h

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

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI ALLE USCITE IN PROGRAMMA

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

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

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

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

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 GROTTE 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



7 week end del rifugio Toesca!



dall' 11
settembre
il rifugio Toesca
resta aperto
durante tutti i
week end fino ai
Santi!

Vieni a scoprire
l'ospitalità
"autunnale" del
rifugio Toesca!



Punta del Fin (Val Pellice)

20 Ottobre 1912



La fulgida e tiepida giornata ottobrino favorì mirabilmente la nostra gita Sociale in Val Pellice, gita che si può considerare l'ultima della serie fra quelle di carattere alpinistico.

Ed è forse in considerazione di ciò, nonché in grazia al periodo delle deliziose giornate autunnali antecedenti, che una cinquantina, fra Soci ed amici, si trovò all'appuntamento sotto la tettoia di Porta Nuova la mattina del 20 Ottobre.

Tutti ben coperti e ben carichi entriamo in stazione e prendiamo posto alla svelta nella nostra vettura riservata.

Dopo un paio d'ore scendiamo a Luserna, salutati da una rappresentanza dell'Unione Alpinistica di Torre Pellice, accompagnata dall'Egregio Presidente Sig. Luigi Pesando.

In unione di detti signori, che ci furono poi graditi compagni per tutta la gita, c'incamminiamo in gruppo guidati dai nostri solerti direttori Sigg. Enrico Guastalla ed Augusto Gratarola.

La chiassosa e grossa brigata, a cui l'intervento di numerose signore e signorine imprime una nota gaia e gentile, attira gli sguardi di sguardi di quanti incontriamo, mentre, a poco a poco, da compatta qual era, si allunga, si fraziona e si riduce a gruppetti.

Si sale di buon passo; una leggera nube

copre il sole già alto e pare voglia giocarci qualche brutto tiro: non ce ne curiamo un gran che; piuttosto è l'appetito che comincia ora a farsi sentire, ma l'idea che la prima tappa è prossima ci dà nuova lena, per modo che vi arriviamo con leggero anticipo.

Manco a dirlo : il buon alberghetto del grazioso villaggio di Rorà è invaso da una turba di affamati, che, deposti i carichi, reclama pane, brodo, vino, ecc. ; la famiglia dell'albergatore si mette in quattro per accontentare tutti e ci riesce abbastanza bene.

Mezz'ora passa prestino e la cornetta del .Sig. Gratarola ci dice che è ora di proseguire. Chi più presto, e chi più adagio, a seconda della più o meno copiosa colazione trangugiata, ci rimettiamo in pronto per la marcia.

Il cielo si è rifatto limpido, il sole dardeggia mentre la brezza dei mille metri c'infonde gioia e forza. L'orizzonte si allarga, il paesaggio assume sempre più carattere alpestre e di fronte a noi tutta la cresta de Fin si presenta nettamente, mèta agognata, invitandoci a salire ancora.

Il sentiero che prima attraversava una boscaglia, ora si svolge all'aperto e ci consente di ammirare tutta la valle del torrente Luserna, mentre a monte, al nostro sguardo spiccano bene, coperte di neve recente, la dentata vetta del Granero e la punta del Frioland.

Sono le undici e mezza; il chiaccherio si è quasi smorzato e si bada solamente a spingersi su, su per l'erto sentiero : attraversiamo una cava di pietra ed in pochi minuti si arriva sulla cresta erbosa.

Corriamo come tanti fanciulli in vacanze verso il grosso cumulo di rocce che caratterizza la punta del Fin, mentre ci saluta l'arietta frizzante che viene dalla valle del Pellice.

I paesi di Villar e Bobbio si rivelano improvvisamente alla nostra vista riuniti da un bianco sottilissimo nastro, e tutt'attorno, in tutta la loro imponenza, ammiriamo dalla base alla vetta il superbo gruppo montuoso, che il sole autunnale illumina di cupree tinte.

Credo superfluo descrivere la breve sosta e la refezione della numerosa comitiva: è una festa del corpo e dello spirito, sono momenti

di gioconda spensieratezza, in cui tutto l'essere vibra di sano entusiasmo e, direi quasi, gioisce della propria esistenza.

Ma le due scoccano e la cornetta inesorabile dei Direttori ci chiama per partire. .Si ubbidisce un po' a malincuore, tanto ci è discaro abbandonare quel sito incantevole, e, coi sacchi ormai leggerini, c'incamminiamo su lunga fila per la cresta, in direzione opposta a quella da cui siamo venuti.

Durante la discesa regna più ancora una deliziosa cordialità ed allegria: riposati, rificillati, annodate reciproche conoscenze non prima esistite, formiamo una sola famiglia ed il chiacchierare e motteggiare è sovente rotto da schioppettii di risa argentine, che vanno poi intensificandosi quando ci caliamo per un ripidissimo pendio erboso con una ruzzolata generale che, nel suo insieme, offre un quadro assai comico.

Verso le tre e mezza si giunge a Piamprà, ove l'Unione Alpinistica di Torre Pellice, con atto di squisita cortesia, ha fatto portare un buon numero di bottiglie. Il vino spumeggia nei bicchieri di latta, aumentando ancora di un tono l'allegria generale, ed i brindisi che si sciolgono alla salute delle due Società consorelle, su quella altura, al cospetto della natura sorridente, acquistano un non so che di edificante e di caratteristico.

Il sole ormai declina e la comitiva scende rapidamente avvicinandosi al piano ; le prime bianche casette di Torre Pellice appaiono ed occhieggiano dal basso, mentre dei tenui rintocchi giungono al nostro orecchio; l'ora vespertina è dolce e solenne e tutto l'animo nostro ne è soavemente conquiso.

Il ponte sul Pellice è attraversato ed entriamo uniti in paese mentre alle nostre spalle un debole raggio di sole bacia ancora l'estrema fronte dei monti.

La marcia è finita; siamo tutti nel giardino dell'Albergo Flipot; si depone la roba, si spediscono cartoline, ci si dà una rinfrescatina e sediamo finalmente ad una tavola ottimamente imbandita, pronti ad affrontare con grande slancio quanto vorrà recarci il buon Flipot.

E dappoiché parliamo di lui, mi sia concesso tributargli un sincero elogio per il trattamento di cui fummo oggetti, sia riguardo al servizio

che alla cucina.

Il pranzo volge al termine e l'ora della partenza s'avvicina; al di fuori le tenebre son già calate da parecchio, mentre nelle nostre sale c'è una vivacità ed un chiasso che ha qualcosa d'una baldoria carnevalesca.

Ad un tratto qualcuno zittisce ed il Signor Pesando, Presidente della società consorella, si alza con il calice in mano, e con parola semplice, ma efficace e cordiale, ci ringrazia e brinda al nostro sodalizio ed ai nostri Direttori, che seppero organizzare una gita così riuscita.

Risponde con voce vibrante a nome nostro il Signor Carlo Casella, rendendo vive grazie di quanto volle fare in questa nostra gita l'Unione Alpinistica di Torre Pellice, Società a cui noi ci sentiamo legati da vincoli di riconoscenza e di affettuosa amicizia.

Colla sua naturale facondia e con frase adorna, inneggia poi alle magnifiche ospitali valli, che in queste radiose giornate autunnali emanano tanta poesia e tanto fascino da far vibrare il nostro spirito di squisite sensazioni ed esalta per ultimo il sano alpinismo, fonte perenne di nuovi vigori e di gioie purissime.

Scroscianti applausi e formidabili *urrah* salutarono gli oratori, i rappresentanti dell'Unione Alpinistica, i nostri Direttori, l'impareggiabile albergatore e la città di Torre Pellice.

Ormai abbiamo i minuti contati e convien sbrigarsi; in pochi momenti siamo tutti pronti e c'incamminiamo verso la stazione, magnificando ancora le buone pietanze di Flipot.

Saliamo in treno, e quando questo comincia a muoversi, mandiamo ancora un fragoroso saluto ai nostri amici che vogliono, con gentile pensiero, intrattenersi con noi fino all'ultimo.

Affatto stanchi troviamo ancora modo di fare qualche discussione ed un po' di chiasso; il convoglio intanto corre verso Torino, mentre la quasi brulla campagna circostante, dorme placidamente sotto la nivea e blanda carezza del primo quarto di luna.

Tratto da "l'Escursionista"
BOLLETTINO MENSILE
DELL'UNIONE ESCURSIONISTI DI TORINO
del 28 novembre 1912



Guido De Marchi

*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 !

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

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

***Scrivici alla casella email
uetcaitorino@gmail.com***

seguici su



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

ottobre 2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013