



# I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino novembre 2016

## I Balconi di Marta

Alla scoperta del più vasto complesso fortificato in caverna del Vallo Alpino occidentale

## Profumo di caldarroste

Gli Aquilotti visitano l'Ecomuseo della Castagna di Nomaglio

## La Madonna nera di Oropa

Il prezioso simulacro tratto in salvo da Sant'Eusebio

## Un incontro davvero "speciale"

Protagonisti delle Terre Alte - Piero Dosio

## Un anello per il monte Pian Real dalla val Susa

Un terrazzo con vista sul Rocciavrè, sulla Cristalliera, sul Malanotte, fino al Pian Paris terminando sul Villano

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



seguici su



Anno 4 – Numero 39/2016

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



## Festa sociale UET

Come di consueto nel mese di ottobre si svolge la Festa Sociale dell'Unione Escursionisti Torino al Rifugio Toesca, il nostro Rifugio storico. L'incontro come sempre occupa un fine settimana e quest'anno si è svolto il 22 e 23 ottobre.

I soci partecipanti arrivano a piccoli gruppi prima della cena ed i più volenterosi, giunti in mattinata e che proseguono per farsi una camminata, hanno trovato quest'anno un ambiente già invernale con neve che, salendo, gradualmente aumentava.

Abbiamo avuto la bella partecipazione di diverse famiglie con bambine piccole e la loro presenza è stata veramente piacevole ed inconsueta per il nostro gruppo normalmente costituito solo da persone adulte.

Devo dire che è sempre piacevole trovarsi in questo ambiente amichevole anche se poi prendono il sopravvento i ricordi degli anni passati quando erano presenti personaggi importanti per l'UET quali il nostro Piero Dosio che quest'anno non ha potuto partecipare per motivi di salute: ci sono mancati il suo vocione e le sue "sgriodate" che immancabilmente arrivavano quando eravamo troppo rumorosi o ci attardavamo nel prendere posto a tavola. Tutti ci siamo augurati di avere la sua presenza il prossimo anno.

Altra persona speciale che l'età, gli acciacchi e la distanza rendono ormai impossibile poter avere con noi è Ugo Spagnoli; la sua presenza è sempre viva presso i soci UET che lo hanno conosciuto nei suoi tempi migliori.

La sua serenità, la sua cucina e in particolare la sua mitica "bagna cauda" è ricordata sempre con molto piacere.

Aleggiava su tutto anche la presenza di Luigi Sitia, anche lui un po' avanti con gli anni ma sempre presente nel gruppo tramite i suoi racconti di montagna pubblicati sulla nostra rivista l'Escursionista.

Sono questi momenti sereni, arricchiti dall'esperienza conviviale, dal calore della stufa ma anche dall'allegria portata da un bicchiere di buon vino e dai canti del nostro coro.

E' sempre emozionante poi la Santa Messa della domenica mattina celebrata dal "grande" Padre Dante, il ricordo dei defunti UET e CAI, ed il pensiero per tutti questi soci assenti ma idealmente presenti per l'impegno dedicato all'UET in tanti anni di generoso servizio quali Piero, Luigi, Ugo, Laura.

Sono emozioni che valgono bene una camminata sotto la pioggia, come è avvenuto quest'anno.

Emozioni per quell'atmosfera che si viene a creare ogni anno durante la Festa sociale UET.

**Domenica Biolatto**



Sezione di Torino



Prima di copertina di questo mese: Andando verso i Balconi di Marta (foto di Mauro Zanotto)

Quarta di copertina: Scorcio di Dolceacqua salendo al Castello dei Doria (foto di Alberto Giorgis)



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 4 – Numero 39/2016  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)  
Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)  
Facebook : unione escursionisti torino  
Facebook : l'Escursionista

## Sommario novembre 2016

Festa sociale UET	02
I Balconi di Marta	04
Profumo di caldarroste	08
La Madonna nera di Oropa	11
Pungolino	15
Un incontro davvero "speciale"	21
Se Chanto	25
La Focaccia in teglia	27
I giochi di una volta	30
Un anello per il monte Pian Real dalla val Susa	35
Cos'è l'indice glicemico	39
Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza	41
Strizzacervello	42
A San Martino ogni mosto è vino	49
Programma Attività Sociali 2016	50
Settimana Bianca UET a Villabassa	52
Terza Gita Sociale al monte Musinè	53



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

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



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

Sabato 1 ottobre ci ritroviamo alle 8 del mattino al solito angolo, come per tutte le partenze; siamo in otto, numero giusto per riempire due Panda (Gigi con Ornella, Luisa ed Emilio e Domenica con Piero, Valter e Mauro); non è ben chiaro perché si debba partire così presto, dal momento che non è prevista alcuna camminata entro la giornata; sarà più chiaro cammin facendo...

Sembrava infatti che il percorso più veloce fosse l'autostrada per Savona e poi per Ventimiglia, ma un consiglio "competente" ci porta invece a percorrere la valle del Roya: si dovrebbe trovare, a un certo punto della valle, un colle che dovrebbe consentirci di approdare alla valle a fianco dove finisce il percorso automobilistico.

Ma il destino non è dalla nostra parte e, poco dopo Cuneo, ci fermiamo per la seconda colazione, dopo la prima fatta a casa; poi sostiamo prima del tunnel in attesa del semaforo verde che ci consenta di superare il col di Tenda; poi lentamente, ammirando lo strepitoso panorama offerto dalle forre della valle, scendiamo fino al mare: nessuna traccia della strada per lo scavalco dalla val Roya alla val Nervia che ci avrebbe consentito di evitare l'attraversamento di Ventimiglia.

Lentamente, per il gran traffico, superiamo la cittadina e risaliamo la valle successiva, verso Dolceacqua, dove è prevista sosta con visita del borgo vecchio.

Mentre imbocchiamo il ponte medioevale che unisce il borgo antico (chiamato "terra") a quello moderno (chiamato "borgo") dall'alto della rocca siamo invitati a salire velocemente da Alberto e Maria Grazia che ci hanno preceduti; se non corriamo rischiamo di trovare chiuso l'accesso al castello: è quasi mezzogiorno, orario di pausa pranzo; siamo fortunati perché troviamo una bravissima guida che ci aiuta ad entrare nello spirito del passato, con notizie storiche sulla famiglia Doria e sulla struttura del paese, fin da quando era centro nevralgico di controllo sui passaggi tra la Liguria e il Piemonte.

### *I Balconi di Marta*

*Alla scoperta del più vasto complesso fortificato in caverna del Vallo Alpino occidentale*

Ci fornisce notizie sul vino “Rossese di Dolceacqua” e ci invita alla degustazione offerta (a pagamento) da una vineria del centro storico; naturalmente ci fermiamo e scopriamo che la guida pranza con la padrona del locale e quindi forse è cointeressata, ma ci ha illustrato gratuitamente la storia del luogo e, comunque, il vino è gradevole ed è accompagnato da olive e pane imbevuto di olio locale: e tanto basta per consentirci di gustare l'aperitivo in allegria. Nel frattempo abbiamo schivato un breve piovasco.

Decidiamo di avvicinarci alla meta e di mangiare lungo il percorso; qualcuno ha con sé il pasto e qualcuno acquista un panino da bar; ripartiamo e ci fermiamo dopo qualche chilometro in un ridente paesino tra gli ulivi. Ci sediamo sui gradoni in pietra, ancora umidicci per la recente pioggia, di un moderno teatro all'aperto: siamo ai bordi di un paesino, ma bivacciamo come fossimo in alta montagna.

Ripartiamo in auto su una strada che, sebbene asfaltata, mette i brividi: sale sempre più stretta, piena di curve e con il bordo verso valle non sempre protetto dal parapetto; per fortuna, dopo aver superato Pigna (antica roccaforte della casa di Savoia), incrociamo pochissimi mezzi che scendono.

Dopo un'oretta di curve cieche, giungiamo al rifugio Allavena (del CAI di Bordighera, a 1.545 m) sul colle Melosa; più che un rifugio alpino, sembra un alberghetto familiare: oltre ad essere raggiungibile in auto ha l'aspetto del ristorante frequentato d'estate dai vacanzieri marini che aspirano ad una località fresca, quasi una montagna, per rompere il caldo delle spiagge.

Ci viene assegnata una camerata con cinque letti a castello (forse il progettista ha pensato a noi dieci?) corredata di un lussuoso bagno con doccia (a pagamento, ma nessuno ne ha bisogno – siamo pariti al mattino e abbiamo viaggiato, senza stressarci, in auto).

In cinque improvvisiamo una partita a carte a “dernier”, consumando le ultime ore prima della cena: ogni tanto il cielo ci regala ancora qualche goccia, ma, sul tardi, con ampi squarci di azzurro, vuole farci sperare in una bella giornata all'indomani.

La cena ci fa scoprire un piatto inedito: la “pasta risottata”; unita alla salsiccia in umido con polenta predispose i più deboli di stomaco

ad una nottata di veglia; per i previdenti sono pronti il minestrone e il pollo arrosto (in tutto il mondo, si sa: “pollo e sai cosa mangi”).

Qualche canto prima e dopo cena consentono di pensarci in un vero rifugio...

Domenica 2 ottobre inizia con i migliori auspici: il cielo è azzurro; l'aria ripulita dalla pioggia del giorno precedente è tersa; siamo presto pronti a partire; ci ha raggiunti una guida che ci aiuterà, durante l'intera giornata, ad apprezzare le caratteristiche paesaggistiche (monti e località italiane e francesi) e naturali (fauna, flora e geologia) del luogo.

Poco dopo le otto del mattino iniziamo l'escursione che ci porterà a rivisitare la vita militare di confine degli ultimi conflitti: la gita terminerà con il percorso nei cunicoli delle fortificazioni sotterranee costruite / scavate



nella roccia durante il periodo tra il 1938 e il 1940, in posizione dominante sulla valle Roya. Ornella e Luisa ci guardano partire senza affanno: saliremo a piedi di circa 500 metri fino al rifugio Monte Grai, dove loro ci raggiungeranno in macchina, percorrendo lo sterrato costruito dai militari prima dell'ultimo conflitto, per arrivare poi, tutti insieme, al Balcone di Marta (2.138 m).

La salita a piedi percorre una mulattiera ancora in ottimo stato (gli alpini hanno sempre e ovunque predisposto itinerari adatti a portare in quota pesi enormi e a far passare muli affardellati), tra pini silvestri e cespugli di lavanda e ginestra, purtroppo ormai sfioriti.

La nostra guida ci intrattiene facendoci notare la bellezza della vegetazione e le interessanti caratteristiche geologiche del territorio che alterna ampie zone boschive e prative a dirupi aspri e scoscesi.

Al rifugio Monte Grai ci aspettano già le due signore che ci accompagnano fino alla cima (ultimi 150 metri di dislivello) su prati con dolce pendenza: è ancora strada militare, ma non è più percorribile in auto.

La visita alle fortificazioni di frontiera ci ricorda che abbiamo perso l'ultima guerra e che quella zona, traforata per posizionare cannoni e mitragliatrici a difesa del territorio italiano, ora è l'ultimo pezzo di Francia su un versante montano che guarda verso l'Italia e che è raggiungibile con i mezzi esclusivamente dall'Italia.

Entriamo in una galleria che presto sprofonda nella montagna per più di trecento ripidi gradini; si leggono ancora le scritte che indicavano l'uso degli spazi: camerate, latrine, depositi viveri e munizioni; sbarramenti frangi fiamma o per fermare assalti sono realizzati con porte in pesante acciaio che ricordano le paratie dei sottomarini; postazioni per cannoni sono raggiunte da rotaie che dovevano servire per posizionare i pesanti pezzi d'artiglieria e per rifornire le munizioni; bocche per mitragliatrici sono aperte sulle pareti verticali della montagna; sono ancora visibili le linee elettriche per l'illuminazione e i tubi per l'approvvigionamento idrico.

Siamo in un mondo surreale che è stato ambiente "vissuto" dalla generazione che ci ha appena preceduti...

L'allegria è smorzata anche dallo sforzo della

risalita: più di cento metri di dislivello sono realizzati con gradini in cui l'alzata è pari alla battuta, dove il piede si posa solo in parte: pensiamo alla fatica di quei poveretti che vivevano lunghi periodi chiusi all'interno di quei camminamenti, magari d'inverno, con fuori un metro di neve; la guida ci dice infatti che, a dispetto di un clima mite tipico della zona marittima, sono frequenti le nevicate abbondanti.

Tornati all'esterno siamo accolti da chi non se l'è sentita di rivivere le difficoltà della vita militare del passato e da un vento freddo che, nel frattempo, ha modificato il bel tempo del mattino che ora è diventato uggioso.

Il pranzo al sacco viene finito rapidamente e, senza che nessuno si soffermi veramente sulla tristezza della vita che abbiamo immaginato vissuta da altri, ripartiamo volentieri, quasi per allontanarci da un luogo con una storia così tetra: quanti inutili sacrifici umani!

Rientriamo al rifugio ristorati da un caldo sole che, nel frattempo, si è riaffacciato dalle nuvole in dissolvimento.

Ma la tristezza non è finita: al rifugio siamo accolti dalla notizia che un signore che ha cenato al nostro stesso tavolo, la sera prima, è morto durante un'escursione lungo il sentiero degli alpini che corre lungo il versante del monte Toraggio.

La ciliegina sulla torta è infine fornita da Ornella a cui uno pneumatico si è tagliato durante il percorso accidentato del rientro: la guida si dimostra veramente utile anche in questo frangente, perché inforca un paio di guanti da lavoro e aiuta a sbrigare in un attimo il cambio ruota.

Ora non ci resta che fare le quattro ore di macchina per rientrare a Torino. Non sarà un viaggio breve ma l'esperienza vissuta in questi due giorni ha ben meritato questo modesto disagio.

**Emilio Cardellino**

*Il Balcone di Marta è un costone roccioso che si protende dalla Cima di Marta, situata sullo spartiacque tra le valli Argentina e Roja, verso la parte mediana di quest'ultima.*

*Tra il Balcone di Marta e la sottostante altura, denominata Castello di Marta, è stato scavato tra il 1938 e il 1940 il più vasto complesso fortificato in caverna del Vallo Alpino occidentale, costituito da tre opere sotterranee collegate fra loro.*

*Detto complesso è formato da una batteria di artiglieria, denominata Batteria del Barcone o 605ª Batteria S.P. (1), ubicata sotto la cima del Balcone di Marta, e da due centri di resistenza di fanteria, denominati Centro 35 bis e Centro 35 (2), ubicati rispettivamente nel costone roccioso tra il Balcone e il Castello di Marta e sotto al Castello stesso.*

*Il complesso fortificato si sviluppa orizzontalmente su una lunghezza di circa 550 m e su un dislivello complessivo di ben 135 m (corrispondente ad un palazzo di 45 piani!).*

*Dopo la modifica del confine tra Italia e Francia sancita dal trattato di pace del 10 febbraio 1947 queste opere, assieme a tutte quelle dei dintorni, sono passate in territorio francese.*



## Profumo di caldarroste

*Gli Aquilotti visitano l'Ecomuseo della Castagna di Nomaglio*



**Aquilotti**

*la rubrica dell'Alpinismo giovanile*

Alle ore 06, 30 circa di domenica 9 ottobre, il piazzale antistante il Centro Commerciale Auchan è deserto. L'aria fredda è umida, sotto un cielo grigio che non promette nulla di buono. Il sottoscritto e Franco carichiamo gli zaini sull'auto di Luciano, facciamo gli opportuni scongiuri, per via del tempo e partiamo alla volta di Nomaglio.

Già prima dell'Area di servizio di Scarmagno, ci raggiunge la pioggia, prima fine e leggera, poi forte e insistente. Entriamo nell'Area di servizio e facciamo colazione; nel mentre arrivano i ragazzi, gli accompagnatori ed i genitori che sono partiti da Chieri. Usciamo fuori, componiamo una piccola colonna di sette auto.

L'auto di Luciano in testa poiché Franco fa da navigatore. La pioggia è diminuita d'intensità. Usciamo dall'autostrada a Quincinetto e non piove già più.

Prendiamo la s.s.26. A Borgodora, superiamo il fiume e saliamo per Nomaglio. Alle 9, 20 circa, giungiamo all'Area picnic, sopra l'abitato.

Parcheggiate le auto, calzate le pedule e caricate gli zaini in spalla, facciamo cerchio con i ragazzi ed i genitori; presentiamo la giornata e l'Ecomuseo che andremo a visitare. I ragazzi si mostrano interessati a questo genere di escursione. A piedi entriamo nel paese, prendiamo a sinistra una stradina in discesa che, in 10', ci conduce alla 1<sup>a</sup> tappa del nostro percorso di visita: il Mulino.

Qui, ad attenderci troviamo il Sindaco, il Mugnaio ed i suoi collaboratori. Una gentile volontaria ci spiega come funzionava (e funziona tuttora con l'installazione di una turbina) il Mulino ad acqua. Il Mulino è dotato di due grosse macine in pietra, dal peso di quattro quintali ciascuna; una adibita alla macina del grano, l'altra alla macina delle castagne secche. Con la farina delle castagne si faceva il pane dei poveri.

Vengono distribuiti dei pieghevoli che illustrano la storia ed il funzionamento del Mulino. Siccome gli spazi interni al Mulino

sono alquanto esigui, vengono formati tre gruppi che si alternano nella visita interna al Mulino.

Al termine della visita, i ragazzi sono entusiasti di quello che hanno visto e sentito. Ci congediamo momentaneamente dal Sindaco e dai suoi collaboratori (che ritroveremo alla castagnata finale) e proseguiamo il nostro percorso. Rifacciamo il sentiero a ritroso e rientriamo nel paese.

Qui troviamo il "Burnel", una storica fontana. La vasca è stata tratta da un unico blocco di pietra, poi scolpita e decorata. L'attuale collocazione risale circa al XVI secolo; ma la lavorazione della pietra è più antica. Molto probabilmente il monoblocco è stato lavorato per essere adibito a sepolcro di una persona facoltosa.

Risaliamo il paese e quasi all'uscita facciamo sosta per osservare due massi lavorati con incisioni rupestri. Prendiamo dunque il sentiero dell'Ecomuseo che si sviluppa nel bosco. Lungo il sentiero, troviamo "la benna", una casetta dove si mettevano a seccare le foglie del castagno, che poi venivano impiegate nelle lettiere o per riempire i materassi. Lungo il cammino incontriamo poi un lavatoio in pietra, realizzato a livello del suolo, alimentato da un rigagnolo d'acqua.

Giungiamo ad un punto panoramico dove, in mezzo a prati curati, appaiono delle "rocce montonate", modellate dall'azione erosiva del ghiacciaio. Ci vengono incontro delle simpatiche caprette che stavano tranquillamente brucando l'erba.

Ragazzi e bambini iniziano a giocare con loro, offrendole qualche castagna raccolta lungo il sentiero; le caprette, saggiamente, non aderiscono all'invito e preferiscono l'erba che è più tenera.

I ragazzi si impegnano nel gioco della raccolta delle castagne cadute a terra.

Il gioco richiede qualche attenzione, poiché molte castagne sono ancora dentro ai ricci.

Qualche bravo raccoglitore è riuscito a



riempire le tasche dei pantaloni e quelle esterne dello zaino. Ci raggiungono altri due ragazzini e relativi genitori partiti in ritardo da Chieri. Ci congediamo dalle caprette e riprendiamo il nostro cammino.

Arriviamo alla "Ca dla Gra", ossia l'essiccatoio, una casetta in muratura a due piani, dove venivano poste le castagne a essiccare, prima di essere trasportate al Mulino per la macina. Al piano inferiore veniva acceso il fuoco, al piano superiore, su dei gratucci, venivano poste le castagne, che non dovevano bruciare, bensì solo perdere l'acqua. I ragazzi e, in particolare i bambini, giocano con le castagne e si interessano alle cose che stiamo vedendo.

Ripreso il cammino, entriamo nell'Area dimostrativa, dove possiamo osservare sette tipi diversi di castagno.

Una tabella dimostrativa ci fa vedere in un unico quadro tutte le piante e le differenze dei rispettivi frutti, ricci e castagne.

Siamo ormai all'ultima tappa dell'Ecomuseo.

Raggiungiamo il bivio della Cappella votiva dedicata alla Madonna di Oropa. Percorriamo ora un breve tratto del percorso su strada asfaltata. Usciamo a sinistra e iniziamo il sentiero panoramico sulle rocce dell'Anfiteatro Morenico d'Ivrea, detto anche A. M. I.

Saliamo su delle belle "rocce montonate", dove il lavoro fatto dal ghiacciaio nelle grandi glaciazioni del Pleistocene appare evidente.

Osserviamo particolari forme di erosione; sono le marmitte glaciali che possiamo vedere in quantità e di dimensioni diverse. Da questa posizione, alla sinistra orografica della Dora, si domina un tratto della Valle della Dora, con l'abitato di Nomaglio in 1° piano, più in basso Borgofranco e poi il fiume.

Proseguendo nel cammino avremo modo di osservare i poderosi muri a secco, realizzati dall'uomo per proteggere i terreni dal dilavamento e consentire la realizzazione dei terrazzamenti per la coltura del castagno e, più in basso, dell'uva. Giungiamo dunque alla Cappella di S. Giovanni, della quale possiamo ammirare la facciata bene affrescata. Da qui riprendiamo la strada asfaltata che, in breve, ci conduce al punto da cui eravamo partiti, l'Area picnic vicino al Camposanto. Alle 13 giungiamo all'Area picnic.

Qui, sotto la tettoia della struttura coperta apriamo gli zaini dai quali salta fuori ogni ben di Dio. Io sturo la mia bottiglia di dolcetto che viene subito apprezzata da alcuni genitori.

A questo punto Elsa (la figlia di Pino che in passato è stata una delle nostre aquilotte) e un suo amico mettono in azione i loro attrezzi speciali per fare delle bolle di sapone gigantesche. Neanche a dirlo, i ragazzi si divertono e vogliono provare a loro volta.

Alle 13, 40 arrivano due collaboratori del Sindaco. Essi portano due ceste piene di castagne già cotte e la legna pronta per il fuoco. In men che non si dica, le castagne sono già nei padelloni a scaldarsi e ammorbidirsi. Viene a trovarci il Sindaco di Nomaglio insieme ad altre persone del Comune. Alcuni bambini (i figli del fuochista) iniziano a servire le caldaroste che sono proprio buone.

Elsa con la sua mini chitarra inizia a intonare alcuni brani celebri in inglese. Facciamo subito cerchio per ascoltarla e donarle i



meritati applausi. E' giunta l'ora dei saluti e dei ringraziamenti. In mezzo al cerchio fatto dai ragazzi, dagli accompagnatori e dai genitori, viene chiamato il Sindaco, Sig.ra Ellade Peller, che personalmente ringrazio,

a nome della UET e del CAI, per la preziosa e fattiva collaborazione che ha permesso l'ottima riuscita della giornata. A Lei ed alcuni suoi collaboratori vengono donati i quaderni prodotti dal Museo Nazionale della Montagna "Duca degli Abruzzi".

Nabil dona al Sindaco il gagliardetto della Sottosezione del CAI di Chieri. Il Sindaco ringrazia e saluta con cordialità tutti i partecipanti alla gita.

Mentre ci prepariamo per salire in auto, mi giungono voci di apprezzamento da genitori e qualche accompagnatore per la buona organizzazione della gita, della visita all'Ecomuseo e di tutta la giornata.

Questo ci gratifica e ci ripaga ampiamente (a me e Franco) delle fatiche e del tempo speso per l'organizzazione dell'attività.

**Beppe Previti**



Eusebio, vescovo di Vercelli e fiero oppositore dell'eresia di Ario, nel 355 venne confinato da Costanzo a Scitopoli, sulle rive del Giordano, dove rimase relegato per parecchi anni, finché, morto l'imperatore ariano, un atto di clemenza del suo successore Giuliano non pose fine all'esilio dei presuli perseguitati.

Riacquistata la libertà, l'Uomo di Dio percorse tutto l'Oriente, animato da apostolico fervore; e nel 361 a Gerusalemme, con l'appoggio di un ebreo convertito di nome Giuseppe, che gli aveva offerto ospitalità a Scitopoli, rinvenne tre corpi di Santi Innocenti fatti trucidare da Erode alla nascita di Gesù, e, guidato da un angelo, scoprì altresì tre simulacri della Vergine scolpiti nel legno dall'apostolo Luca, che i cristiani avevano nascosto, perché non fossero profanati o distrutti.

Con quelle sacre reliquie Eusebio, richiamato dal papa Liborio, riprese la via dell'Italia, col proposito di trasferire i venerandi resti dei piccoli beati a Vercelli, dove avrebbero avuto onorata sepoltura presso il martire Teonesto, sul cui sepolcro aveva eretto una chiesa.

Quanto alle statue, ne lasciò una alla cattedrale della nativa Cagliari; depose la seconda sul colle monferrino di Crea, dove, per lasciarlo passare, si spaccò la barriera di rocce che gli impediva il cammino; portò con sé la terza nella sua sede episcopale.

Vercelli, che era a quei tempi una città ricca di mercati, circondata da boschi e vigneti, pingue di pascoli, irrigata da acque salubri, fu il campo in cui Eusebio svolse la sua apostolica missione.

Ma il nuovo imperatore, Valente, favoriva gli ariani, ed il ravvivarsi della persecuzione costrinse il prelato a sospendere la sua attività umile e generosa, per cercare scampo ad Oropa, dove una conca chiusa da selvaggi dossi gli offrì un rifugio sicuro.

Fuggendo per boschi e petraie, il santo presule trasse in salvo anche il prezioso simulacro portato con sé dai Luoghi Santi, che nascose oltre il torrente, sotto una grande roccia, al riparo dalle intemperie.

Quando però le acque si gonfiavano, gli era difficile raggiungere il Roc, dove aveva deposto la sacra effigie. Decise così di

trasferirla provvisoriamente in un rifugio di pastori, addossato ad un masso. Lì scavò nella pietra una nicchia per la Vergine, le eresse davanti un piccolo altare, e chiuse l'imboccatura del sacello.

Con una visione inviatagli dal Cielo, fu avvertito della prossimità della fine: lapidato dai suoi persecutori, fu sepolto dai discepoli nella basilica di San Teonesto.

Ai santi eremiti di Oropa Eusebio lasciò il compito di proteggere la veneranda scultura dai seguaci di Ario, che avversavano la divina maternità di Maria.

Perché la statua ritraeva la Madonna con Gesù in braccio, nel momento della presentazione al tempio: il piede sinistro avanti, quello destro un po' sollevato, nell'atto di muovere verso l'altare, recando la duplice offerta: il figlio - che, secondo la legge ebraica, spettava, come ogni primogenito, al Signore - e la colomba per la sua purificazione dopo il parto, che il Bambino stringeva a sé con la mano. La madre, a sua volta, tendeva verso l'alto il palmo destro, nel gesto di porgere i pochi sicli destinati al culto, con cui riscattava simbolicamente il piccino.

Il simulacro era in legno di cedro e presentava anneriti i volti e le mani delle due figure, quasi a velarne i tratti divini e ad allontanare il confronto con bellezze profane.

La statua della Madre divina, custodita dai santi eremiti d'Oropa, si sottrasse dunque ai persecutori ariani, sotto la roccia dove l'aveva collocata Eusebio.

Ma, a distanza di secoli, nessuno più ne conosceva il nascondiglio, quando un giorno un pastorello di Fontainemore, guidato dal soave profumo che se ne sprigionava, penetrò nella grotta.

All'annuncio del ritrovamento, i montanari dei villaggi vicini costruirono la cappella del Sasso, inglobandovi in parte il masso che per tanti anni aveva protetto l'effigie. Gli angeli stessi scavarono le fondamenta della chiesa.

La pietà dei fedeli ampliò a poco a poco



*La Madonna Nera di Oropa*

l'umile sacello eusebiano, e i pellegrini salirono sempre più numerosi a venerare la Vergine Nera.

Poi, quando il papa riunì il piccolo santuario alla collegiata di Santo Stefano di Biella, i canonici vollero trovare più degna collocazione al simulacro, trasferendolo nella nuova chiesa dedicata in città alla Madonna.

Ma altro era il volere di Maria, che, non desiderando lasciare la sede primitiva, rese la sua statua tanto pesante sulle spalle dei trasportatori da indurli a deporla per una breve sosta. Quando poi tentarono di risollevarla, non riuscirono a smuoverla, fin quando non fu deciso che dovesse tornare là dove Eusebio l'aveva nascosta.

La voce dell'evento prodigioso intensificò i già

frequenti pellegrinaggi che avevano per meta Oropa.

I fedeli salivano al santuario, richiamati dai miracoli compiuti dalla Vergine Nera, e i graziosi offrivano a testimonianza della loro gratitudine tavolette votive e cuori d'oro e d'argento, che dentro e fuori le mura della Sacra Cappella raccontavano al visitatore edificanti storie: conversioni di peccatori incalliti, abiure di eretici convertiti, liberazione di miseri invasati, salvezza da guerre, calamità e pestilenze, guarigioni da infermità di ogni sorta.

Perché, invocando la santa taumaturga, non pochi ciechi avevano riacquisito la vista, diversi sordi erano tornati ad udire, parecchi storpi avevano ripreso a camminare spediti: e non mancavano morti richiamati in vita e ossessi liberati dagli spiriti maligni.

I Biellesi, poi, vedevano nella Madonna d'Oropa la benigna protettrice, grazie alla quale ripetutamente la città era stata salvata dal contagio della peste che infestava i paesi circconvicini, e le erano grati perché conservava e moltiplicava nella regione i frutti della terra.

Tra le tante grazie anonime attestate dalle offerte votive, alcuni miracoli vennero ufficialmente riconosciuti dalla Chiesa.

Erano già trascorsi più di mille trecentocinquanta anni, da che il simulacro scolpito da Luca veniva venerato sul sacro Monte, dove i fedeli giungevano ormai da ogni parte d'Europa, quando la celeste taumaturga compì un nuovo clamoroso prodigio, alla presenza di oltre ottantamila pellegrini. E la storia è nota.

Tre anni prima, quando aveva vent'anni, un valdostano, Giovan Battista Perron, assieme a due coetanei si era lasciato convincere a seguire a Venezia un sedicente gentiluomo, che, resolo schiavo, l'aveva imbarcato come tamburino su un vascello diretto in oriente. In Morea l'imbarcazione cadde in mano dei Turchi, i quali promisero l'incolumità ai prigionieri che, abiurando il cristianesimo, fossero passati alla fede mussulmana.

Poiché il giovane oppose un fermo rifiuto alla proposta, il barbaro capitano gli fece mozzare la lingua. Cauterizzata la ferita, Perron non poté più articolare parola; e così, muto, continuò a servire gli infedeli.

Di lì a qualche mese sbarcarono in Turchia due cappuccini francesi, che, venuti a conoscenza del fatto, riscattarono quel martire della fede e lo condussero a Marsiglia, dove, con cento altri schiavi salvati dall'intervento sollecito dei frati, partecipò commosso a una solenne processione.

Decise poi di far ritorno in patria, affidandosi alla pubblica carità. Passava di paese in paese, scuotendo un campanellino, per richiamare su di sé l'attenzione; e di ogni elemosina che gli veniva fatta ringraziava in cuor suo il signore.

Si portò a Genova, di lì a Torino, quindi passò nel Biellese.

Correva l'anno 1720. Ad Oropa fervevano i preparativi per festeggiare, nel centenario della prima, la seconda incoronazione della vergine Nera, cui il vescovo di Alessandria era stato chiamato a presiedere, poiché la sede episcopale di Vercelli era vacante.

Gian Battista salì al santuario, con il proposito di chiedere alla Madonna di ridargli la parola.

La mattina del 25 agosto prese posto per tempo nella vasta piazza antistante il tempio, che si andava affollando di fedeli desiderosi di assistere alla sacra funzione: e attese trepidando il momento della solenne comparsa della statua.

Quando quattro canonici la collocarono sull'altare sontuosamente addobbato, e la vide con il triplice diadema sul capo, avvolta nel manto di broccato d'oro, il petto sfolgorante di pietre preziose, il muto piegò le ginocchia, tra la folla dei pellegrini inneggianti.

Il presule, rivestito dei paramenti solenni, attorniato dal capitolo di Santo Stefano di Biella, da numeroso clero e dai signori della congregazione del Sacro Monte, celebrò la messa; quindi, benedette le nuove corone d'oro tempestate di diamanti di inestimabile prezzo, salì con i suoi assistenti a levare i vecchi diademi.

In quel preciso istante Gian Battista, che intensamente invocava in cuor suo la Vergine Nera, vide (e molti altri con lui) comparire sul trono un circolo di stelle minute, che ne attorniavano una maggiore: e disparvero tutte, salvo la più grande, quando il vescovo ebbe coronato la statua.

Fu allora che il valdostano improvvisamente sentì che la lingua mozzata ricresceva dentro

la sua bocca e la parola gli veniva restituita, tanto che poté subito recitare l'Ave Maria.

Sbigottito, turbato, commosso, al termine della funzione lasciò Oropa, senza rendere pubblica la guarigione prodigiosa operata in lui dalla Vergine Nera.

Se ne resero però conto le genti di sostegno, che l'avevano conosciuto muto e, sentendolo ora scioltamente parlare, magnificarono la gloria di Nostra Signora, gridando al miracolo.

Giunse all'orecchio dei signori della congregazione la voce di quanto era accaduto al mendicante mutilato dai turchi: è subito lo convocarono, per sottoporlo a rigorosi controlli di medici e interrogatori di teologi.

Furono anche esaminati i testimoni che avevano conosciuto l'uomo prima che ricevesse la grazia, e quanti gli erano vicini nel momento in cui sul trono era comparsa la corona di stelle.

Il miracolo venne infine proclamato e, per renderne visibili gli effetti e prostrarne la memoria, il graziato, umile e schivo, passò il resto dei suoi giorni all'ombra del santuario, campando di elemosine e rendendo grazie alla Vergine Coronata.

## Mauro Zanotto

*La Madonna Nera, che la tradizione vuole scolpita dall'apostolo Luca (ma già nella "Vita di Sant'Eusebio" del 1609 il vescovo di Vercelli G. S. Ferrero avanzava riserve sul fatto, perché <<nessun'altra testimonianza di sì grande cosa altrimenti ci soccorre>>), per la pietà di principi e fedeli andò impreziosendosi di ornamenti di indubbio valore intrinseco, storico e religioso, che ne alterarono tuttavia l'iniziale significato: la purificazione di Maria e la presentazione del Bambino al tempio, celebrate in oriente da una delle più antiche feste mariane.*

*Il pettorale del 1700 termina in basso con un gioiello donato da Maria Teresa, vedova di Carlo Alberto, mentre offerto da Maria Clotilde, figlia di Vittorio Emanuele II, è il cammeo che orna il braccio destro della statua. La mano stretta a racchiudere l'offerta per il rito della purificazione sorregge - dono del duca Carlo Emanuele II - un pomo dorato*



Facciata principale del Santuario nel 1916

sormontato da foglie smaltate e da una croce di brillanti, cui contribuirono vari devoti.

Nel 1820 Vittorio Emanuele I di Sardegna volle ricoprire la corona lignea, posta sul capo del simulacro in epoca imprecisata con una d'oro.

Su questa, a mo' di mitria orientale, se ne elevarono altre due, sostituite nel 1920 da altre più consone allo stile originale; attorno al capo si fissò un'aureola di stelle.

Sormonta il diadema d'oro una croce rifulgente di gemme.

Se la recente critica storica ha smantellato la tradizione eusebiana di Oropa (già nel 1820 coraggiosamente M. Paroletti riduceva l'intervento del santo vescovo all'introduzione del culto mariano nella regione), la fede ha creato attorno alla Vergine Nera una solida impalcatura di eventi prodigiosi.

Fin dal Seicento si iniziarono a stampare, su nastri riproducenti la "vera misura" della statua, i dieci principali avvenimenti legati al santuario.

A prescindere dalle origini, la tradizione

presenta come storiche situazioni non verificabili, quali l'apparizione della Madonna di Oropa sulle mura della città di Biella assediata dai barbari nel 1232 (ricordata per la prima volta dal Coda nel 1658) e il miracolo del tentato trasferimento della statua a Biella, cronologicamente collocabile all'inizio del Cinquecento, sotto il pontificato di Pio II.



## Pungolino

La famiglia dei ricci si era fatta una bella e accogliente tana, ben nascosta da un grosso cespuglio di rovi e non lontano dal limpido e gorgogliante torrente.

Nelle fresche gallerie vivevano con babbo e mamma riccio, i loro tre figli, due femmine e un maschio.

I ricci sono per natura timidi e riservati, e quando i genitori si accorsero che, al contrario, il loro figlio maschio parlava con tutti quelli che incontrava e si dava un sacco di arie, restarono sbalorditi.

“Hai visto come si comporta nostro figlio?” Chiese papà riccio.

“Ho visto e ho sentito purtroppo, chi l'avrebbe detto? Sarà per i suoi aculei?” Rispose sconsolata mamma riccio.

Dovete sapere che il nome Pungolino non gli era stato dato a caso, ma per via di una deformazione dei suoi aculei, che invece di alzarsi solamente in caso di pericolo, stavano sempre diritti come un insieme di frecce pronte a colpire.

Se per i genitori era un preoccupante difetto, per lui era motivo di superiorità.

Invece di uscire dalla tana con la luce della luna, usciva quando il sole era ancora alto in cielo.

“Sei matto? - gli dicevano le sorelle - così ti possono vedere i predatori e l'uomo!”

“Vengano pure! - rispondeva - con questa corazza sempre irta non ho paura di nessuno, non sono un fifone come nostro padre!”

I genitori avevano provato a trattenerlo, ma appena si spostavano in un altro cunicolo della tana, Pungolino sgusciava fuori a fare il gradasso con gli altri abitanti del bosco.

“Povero ramarro! Con quella lucente pelle verde dovresti comportarti come un drago, invece scivoli via a nasconderti tra le pietre!”

E tu serpe, lunga e flessuosa, potresti far scappare tutti appendendoti sui rami degli alberi, invece fuggi ai primi rumori!

Anche tu capriolo, perché salti via spaventato grande e grosso come sei?”

Pungolino girava per il bosco canzonando chi incontrava, lodandosi per i suoi dritti aculei convinto di essere un super riccio imbattibile.

Anche se irritati, tutti lo lasciavano parlare cercando di evitarlo per non sentire le sue sbruffonate.

Un giorno però una salamandra si fermò ad ascoltarlo e, anche se i suoi lazzi non erano rivolti a lei, intervenne.

“E' da un po' che ti ascolto e mi piacerebbe vederti alla prova, d'altronde con i tuoi aculei non dovresti avere paura di nessuno!”

“Hai detto bene, piccolo sgorbio a pois”. Rispose con alterigia il riccio.

“Sei sicuro però di essere così spavaldo anche con una poiana in caccia?” continuò la piccola salamandra.

“Non farmi perdere tempo, piuttosto vedi che quella non mangi te, piccola e carnosa come sei!”

“Io dico che se a una di loro venisse voglia di cenare, non farebbe tanta fatica a pasteggiare con il tuo corpo, anche con tutti i tuoi begli aculei dritti, mentre difficilmente toccherebbe me!”

Pungolino, punto nell'orgoglio, guardò con disprezzo la piccola salamandra e ridendo rispose:

“Perché tu, non verresti mangiata?”

“Anch'io corro i miei pericoli, ma almeno mi attengo alle regole della natura rispettando tutti, facendomi gli affari miei e senza canzonare nessuno”.

“Non hai risposto alla mia domanda” insistette Pungolino.

La salamandra lo guardò intensamente e, girando su se stessa lentamente, si inoltrò nel fitto del bosco senza rispondergli.

“Che stupida!” Pensò tra se il riccio, turbato però da quelle parole.

Papà e mamma riccio non si stancavano di dire a Pungolino di essere meno gradasso e più umile, ma lui non ascoltava, fino ad una sera quando...

“Via, via di qua! - disse il ramarro alla salamandra - mentre mi godevo l'ultimo sole sulle pietre ho visto una coppia di poiane volare basso sul bosco, vedrai che tra poco qualcuno finirà male!”

“Bisogna nascondersi velocemente” rispose la salamandra cercando di aumentare la sua lenta andatura.

“Sempre di corsa eh?” la derise Pungolino

formidabili occhi i due che si allontanavano.

“Io mi becco il riccio”. Disse la femmina.

“Allora io vado a cercarmi un'altra preda, la salamandra ha una pelle così schifosa...”.

Quando Pungolino la vide era già tardi, la sorpresa e la paura gli bloccarono le zampe impedendogli di fuggire in qualche buco, per istinto si arrotolò su se stesso lasciando come difesa gli appuntiti aculei. Purtroppo non servì a nulla. Il possente becco della poiana trafisse i suoi occhi e con la velocità di un fulmine se lo portò via stretto tra gli artigli.

Gli animali del bosco non gioirono per quanto successo, ma tutti pensarono che se l'era cercata lui quella brutta fine.

Papà e mamma riccio piansero in silenzio nella loro tana assieme alle due figlie rimaste e, anche se è difficile crederlo, pure alla salamandra uscì una lacrimuccia.

**Sergio Vigna**



passandole vicino sogghignante.

“Cercavo proprio te! non sei quello che non ha paura di nessuno? bene, tra poco sarà qui una coppia di poiane per farsi uno spuntino, perché non mi fai vedere il tuoi aculei all'opera?”

“Non mi scocciare! credi di farmi paura?” Rispose il riccio.

“Smettila di fare lo spaccone e ascolta chi ti è amico e ti vuole bene, sii più umile e cerca di crescere! vieni via con me e cerchiamo un riparo”.

La salamandra si mosse nella speranza di essere seguita, invece...

“Anche tu come i miei genitori! perché non vi fate gli affari vostri?” pensò il riccio, e baldanzoso si diresse dalla parte opposta.

La coppia di predatori alati inquadro con i suoi



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”





### *Un incontro davvero "speciale"*

*Protagonisti delle Terre Alte - Piero Dosio*

Questo mese ho il piacere di intrattenermi con un personaggio che di Terre Alte si è occupato in tanta parte della sua esistenza: Pietro Dosio.

Piero, anzi il "geo Piero" per gli amici, nomignolo a testimonianza della sua lunga esperienza lavorativa nel campo edile come geometra e spesso come direttore dei lavori nei cantieri anche montani, è un uetino, iscritto al Club Alpino Italiano da moltissimi anni.

E' da un po' di tempo che ho maturato questa volontà di incontrarlo e intervistarlo per conto della nostra rivista. Alcuni di voi lettori che non lo conoscono o non lo hanno conosciuto vi chiederete: perché?

Perché Piero è una persona speciale, con un carattere e un carisma molto spiccato. Per la nostra associazione è stato una guida e un maestro importante.

Appassionato di montagna da sempre, l'ho conosciuto avvicinandomi alla pratica dello sci di fondo negli anni '90, partecipando ai corsi che la UET organizzava in quegli anni in tutto l'arco alpino piemontese e valdostano.

Durante poi i dodici anni che mi hanno vista

protagonista nella conduzione dell'associazione, nel periodo 2003-2014, Piero è stato, in particolare per me, un amico, un maestro, un consigliere e un fiduciario importante, grazie alla sua chiarezza di idee, alla sua determinazione, alla sua lealtà, agli scambi talora accesi che non mi ha mai risparmiato, ma senza i quali non avrei potuto condurre la nostra associazione.

Non è stato facile conquistare la sua amicizia e la sua fiducia. Oggi, ripensando a tutte le attività svolte in quegli anni, dai lavori al rifugio all'iter seguito per la certificazione ECOLABEL attribuita al rifugio, dalle attività escursionistiche allo sci di fondo, voglio ringraziarlo per la sua preziosa collaborazione.

Ma veniamo all'intervista, che vi ho preannunciato; vi svelerò un uomo "tutto d'un pezzo", si diceva un tempo!

*So che tu, giovanissimo, hai partecipato alla costruzione del rifugio Torino, quali ricordi hai? Ci racconti un aneddoto interessante su quella esperienza che ti ha visto vivere in alta quota?*

L'esperienza al nuovo rifugio Torino, l'ho vissuta con mio suocero, papà Francesco, avevo 24 anni. Ero digiuno di tali esperienze lavorative in alta quota. Circa due, tre anni prima mio suocero e la ditta erano stati su per allestire il cantiere.

Fu portata su tutta la carpenteria. Il terzo anno furono fatti i ponteggi e preparate le fondazioni. Pensa che a fine aprile inizio maggio il materiale veniva caricato su uno slittone comandato come se fosse un montacarichi.

Furono tolti sei metri di neve per liberare lo slittone e portare il materiale al rifugio. La parte interessante è stata quella che ha riguardato i lavori che hanno portato a far saltare la montagna. Allora lavoravamo con l'ing. Locchi di Torino, che aveva lo studio presso l'attuale grattacielo di piazza Solferino. Curioso è conoscere perché è stato scelto



quel posto lì, dove è ubicato ancor oggi il nuovo rifugio Torino.

In base ai calcoli ed agli approfondimenti tecnici, il rifugio è lì posizionato tenendo conto della quantità di neve e la forza del vento che avrebbe potuto sopportare la struttura e, in particolare, il tetto del rifugio. Circa il 40% massimo 60% di neve e vento infatti viene scaricato proprio lì.

Occorre pensare che in alta quota i venti che si abbattano su una struttura come quella del rifugio sono fortissimi e così le quantità di neve scaricate sulla struttura sono enormi e difficili da sopportare anche da una costruzione solida e ben congeniata.

Oggi, da come ho potuto comprendere, hanno fatto una galleria interna che collega vecchio e nuovo Torino più alta rispetto a quella precedente, per cui si arriva al primo piano del rifugio.

Inoltre la nuova funivia Skyway – come saprete – non prevede più una fermata intermedia.

L'impresa di allora era la Castaudi & Serra di Torino. Un aspetto interessante di cui ti faccio partecipe è che inizialmente gli operai di Torino furono fatti venire a lavorare al rifugio, ma si verificò che non resistevano alla quota

per più di tre, quattro giorni consecutivi, in quanto erano esposti a seri problemi intestinali.

Pertanto, dovemmo rivolgerci, oltre che per i materiali, a personale operaio della valle. Il rifugio fu costruito con la pietra della montagna circostante e infatti il direttore dei lavori spesso ci incitava dicendo in piemontese: “ La pera non va giù nel Thoula!”.

Poi altro aspetto importante fu come portare su i materiali. Corsia preferenziale per l'utilizzo della risalita era per i turisti, per cui solo a margine venivano caricati i sacchetti di sabbia, le piantane in legno, allora non c'erano i tubi innocenti!

Così i pali in legno venivano caricati sulla funivia e data la loro lunghezza per evitare che creassero problemi lungo il trasporto venivano fatti salire gli operai posizionati al fondo dei pali in modo da creare un contrappeso e da governarli. Tenete conto che i lavori furono svolti nel lontano '52, dopo la guerra.

Un ricordo particolare che tengo caro è per la Capanna cosiddetta Decol, che oggi non c'è più; fu eretta dagli svizzeri, ancorata solo con tiranti e cavi per testare la robustezza alle intemperie dei materiali utilizzati.

Era una piccola stanza e andavo spesso a dormire lì, alla Capanna. Da solo passavo la notte, ricordo l'ululato del vento fuori e il freddo gelido all'interno che mi mettevano alla prova.

Una notte ci fu una intensa tempesta di neve e la mattina alzandomi trovai un cono di neve che si depose all'interno: era entrata solo dalla serratura.

*Cosa pensi della nuova funivia, Skyway, e del nuovo rifugio Torino? In base alla tua esperienza, quanto avvenuto sul versante francese recentemente, mi riferisco al guasto ai cavi della funivia dell'Aiguille du Midi, cosa ne pensi?*

Non posso dare un parere tecnico sulla nuova funivia Skyway e sul nuovo rifugio, poiché non ho visto le opere, non le ho utilizzate e non ho seguito la loro realizzazione. Certamente, hanno comportato ingenti capitali e una tecnologia modernissima, che se paragonati ai nostri tempi avremmo dovuto impiegare trentanni per ottenere il medesimo risultato.

Indubbiamente, il raccordo con la traversata dalla Aiguille du Midi era necessario, per cui si tratta di una grande impresa. Già la funivia della Aiguille du Midi fatta cinquanta anni fa fu un'opera pazzesca, in condizioni tremende fu realizzata.

Pensa, tre cabine che viaggiano una vicina all'altra e per ogni cabina due sole persone con un compatto equipaggiamento. Il panorama è grandioso, la vista sulla Mer de Glace è stupenda.

La funivia dei ghiacciai non ha piloni, è un passo nel vuoto, solo la vista sullo sperone a cui è ancorata merita un elogio all'opera, che ancor oggi è una delle più spettacolari opere mai costruite.

La grandiosa opera fu costruita dall'ing. Dino Lora Totino, del biellese come mio suocero. Si tratta di un unico tiro che porta direttamente allo spettacolare rifugio Aiguille du Midi.

Dovete pensare che, agli inizi degli anni '50, i mezzi tecnici erano abbastanza limitati e nessun elicottero fu mai utilizzato per trasportare in quota i materiali. Il cantiere allora fu il più alto al mondo e gli operai furono scelti tra alpinisti, montanari e guide alpine. Le condizioni di lavoro furono proibitive e l'opera costò delle vite umane.

Che recentemente si sia verificato quest'incidente, è un fatto spiacevole per l'ambiente dell'alta montagna, ed è stata messa in grave pericolo l'incolumità di persone e cose.

*Nei tuoi ricordi alpinistici, la scalata al Cervino ha rappresentato un'esperienza montana che ti ha visto protagonista più di una volta. Ci racconti il tuo avvicinamento facendoci partecipi a questa tua esperienza? Hai un particolare incontro, un momento che sono impressi nella tua memoria?*

Con amici ho frequentato tantissimo la Valtournanche, non per lavoro. Ho incominciato a conoscere le sue cime con le guide, e le sue punte più importanti, tra cui il Cervino.

L'ho fatto più di una volta dal rifugio Carrel. Il Cervino ti chiede sicurezza, determinazione, preparazione, impegno e prudenza. Ricordo la famosa "corda della sveglia", appena usciti dal rifugio Carrel.

Affrontavo il primo tratto ancora addormentato. In certi momenti sprofondavamo nella neve sino

alla cintola.

Poi arrancavamo sino al colletto da cui ti si allarga il cuore perché da lì vedi la croce della vetta e ti viene voglia di piangere (si commuove!), perché sei lì da solo in mezzo alle pareti e ai canaloni. Le pendenze che puoi vedere attorno sono tremende.

La guida che conoscevo e che ho frequentato era Viginò di Valtournanche, era un amico e poiché aveva diversi clienti anche di altre guide, venivo di volta in volta investito da lui per portare alcuni clienti sulle punte circostanti.

*Come è cambiata oggi la frequentazione della montagna rispetto a quando l'hai vissuta da giovane?*

Secondo me, è aumentata la partecipazione, ma molto meno la specializzazione. Ci sono molte più persone che frequentano la montagna, ma senza essere pronte.

Molti vanno in montagna confidando nella copertura assicurativa e nel soccorso alpino. Per andare in montagna occorre essere preparati, conoscere tutti gli aspetti della montagna, orientamento, meteorologia, ambiente.

*Per molti anni hai coordinato diverse attività dell'Unione: sei stato protagonista delle diverse ristrutturazioni del rifugio Toesca e anche nelle diverse fasi per l'attribuzione della certificazione europea ECOLABEL. Quali ricordi conservi?*

Ricordo gli incontri, gli approfondimenti del gruppo di lavoro insieme a te e Piero Marchello che hanno portato alla attribuzione della certificazione ECOLABEL al rifugio.

Per quanto riguarda le ristrutturazioni del rifugio avvenute nei vari anni, mi impegnai a prevedere due, massimo tre soluzioni, al fine di valutare i vantaggi e le condizioni migliori per il rifugio.

Ci tengo a ricordare l'interessamento importante verso il rifugio di Ugo Spagnoli, così nell'ambito della ristrutturazione completa del rifugio di fine anni '90 ci tengo a ricordare che Pietro Reposi e Piero Marchello provvidero con i loro mezzi ad affittare il prefabbricato che permise agli operai di permanere su al rifugio e alla gestrice di

allora, Mariangela, di fornire il servizio necessario.

*Sei stato per molti anni direttore dello sci di fondo, dopo un'intensa attività di discesista. Come vedi il futuro di questa attività? Come sei riuscito a conciliare montagna e famiglia?*

La mia partecipazione risale all'attività di Scandere coordinata da Mario Stefani e allo sci di fondo con Giudo Albertella e Silvana Biolatto.

Furono anni molto intensi e poi, dopo diversi alti e bassi, sono stato investito della direzione dell'attività di sci di fondo, aiutato da Enrico Volpiano, che poi mi ha sostituito per poco tempo in quanto impegnato con lavoro e famiglia.

Siamo arrivati a una scuola di sci di fondo con quaranta allievi!

Secondo me, lo sci di fondo si è ridotto a favore dello sci da discesa e della tavola. Penso che non recupererà e, tra qualche anno, sarà uno sport solo per pochi appassionati.

Ho potuto conciliare montagna e famiglia grazie a mia moglie Franca. Quando lavoravo ero impegnato nei cantieri per ben dieci, dodici ore al giorno, per me era una normalità. Franca si occupava dei figli e della gestione familiare, mentre io già di buon mattino in qualità di direttore dei lavori andavo di cantiere in cantiere in città e fuori Torino a controllare l'avanzamento lavori.

*Hai dei consigli per il futuro dell'associazione?*

Dare consigli è molto difficile. Trovo però che, fino a quando ho seguito l'Unione, la partecipazione sia diminuita. La frequentazione alle attività infatti è troppo scarsa, come alle uscite sei, sette persone sono troppo poche.

E' venuto a mancare l'amore e la passione per la montagna. Tempo fa nell'Unione c'era più affiatamento.

Su cosa si potrebbe fare, mi sento di consigliare di comunicare di più i programmi, magari cercherei forme di pubblicità sui quotidiani come la Stampa per far conoscere le gite organizzate dall'Unione e il nostro Rifugio Toesca.

*Piero, hai un sogno nel cassetto?*

Sì, vorrei riuscire ancora a partecipare alla vita della montagna, anche se sono perfettamente consapevole dei limiti che in questo momento le mie condizioni di salute mi pongono.

**Laura Spagnolini**

*Chi più alto sale,  
più lontano vede;  
Chi più lontano vede,  
più a lungo sogna.*

**Walter Bonatti**



# Se Chanto

- 1) *Devant de ma fenestro  
i à un auzeloun  
touto la nuech chanto  
chanto sa chansoun*

*Se chanto que chante  
chanto pa per iou  
chanto per ma' mio  
qu'es da luenh de iou*

- 2) *Devant de ma fenestro  
i à un amandiè  
que fa de flour blanco  
coume de papié*

*Se chanto que chante  
chanto pa per iou  
chanto per ma' mio  
qu'es da luenh de iou*

- 3) *Aquelos mountainhos  
que tant autos soun  
m'empacihoun de veire  
mes amours ount soun*

*Se chanto que chante  
chanto pa per iou  
chanto per ma' mio  
qu'es da luenh de iou*

- 4) *Aquellos mountainhos  
tard s'abaisaran  
e mes amourettos  
e mes amourettos*

*Se chanto que chante  
chanto pa per iou  
chanto per ma' mio  
qu'es da luenh de iou*

*L'esecuzione eseguita dal coro Edelweiss è la seguente:*

- *La prima strofa viene cantata solo dal tenore solista, il ritornello da tutto il coro*
- *La seconda strofa viene cantata a due voci singole tenore e baritono, il ritornello da tutto il coro*
- *La terza strofa dalla sezione dei bassi con accompagnamento di sottofondo a pedale dalle altre sezioni, il ritornello da tutto il*



## Canta che ti passa !

*La rubrica del Coro Edelweiss*

coro

- *La quarta strofa le quattro sezioni creano con la voce un arpeggio a tempo di valzer lento che accompagna la voce solista, il ritornello da tutto il coro in finale con la ripetizione della frase "Se chanto que chante" eseguito da un solista basso su accordo finale di tutte le quattro voci.*

Alla diffusione di questo canto hanno contribuito i gruppi musicali occitani (come i Lou Dalfin) che usano concludere i loro concerti con questo brano.

Gli spettatori si legano in catena tenendosi con le braccia sulle spalle di fronte ai musicisti e seguono l'esecuzione rispondendo in coro e ondeggiando lentamente.

La melodia struggente, il significato simbolico e la partecipazione di tutti contribuiscono a creare un momento di grande emozione.

L'abitudine di utilizzare se *chanto* come chiusura delle feste di danze occitane ha contribuito a diffondere la conoscenza di questo brano anche al di fuori delle vallate occitane, nel mondo delle danze tradizionali il repertorio occitano è discretamente conosciuto ed apprezzato, i gruppi che lo propongono, spesso giovani, sono molto attivi e portano la loro tradizione in Italia ed in Europa.

### Diverse letture del canto

"Inno d'amore, serenata di nostalgia per la donna amata: *l'amore da lontano dei trovatori* che nel XII secolo percorsero le corti d'Europa cantando i valori di Jovent-Gioventù/ Jòi-Gioia di vivere/ Paratge-Lealtà/ Pretz-Valore/ Larguessa-Generosità; periodo in cui la lingua d'oc ha goduto del maggiore splendore, e che può essere comparata nell'estensione del suo uso presso tutte le corti europee, all'inglese di oggi."

"Canzone cifrata usata dai catari-albigesi per farsi coraggio e inviarsi messaggi per resistere alla grande conquista di Simone IV di Montfort, la famosa "crociata contro gli albigesi" e per raggiungere l'elevazione

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=mTc0WHy5qMc>



spirituale: Nella notte nera della repressione, l'usignolo, simbolo mistico per i catari, canta solo per chi lo può comprendere, per chi desidera elevarsi spiritualmente.

Da ogni parte si frappongono ostacoli materiali (quelle montagne che tanto alte sono) che impediscono la pratica della religione perseguitata, e ostacoli interiori, che rendono impervia la salita dell'anima verso il fin'amor e la purezza.”

### Accenni sulla figura del Trovatore

Durante il basso medioevo (1100–1350), il trovatore o trovadore o trobadore era un compositore ed esecutore di poesia lirica occitana (ovvero di testi poetici e melodie) che utilizzava la lingua d'oc, parlata, in differenti varietà regionali, in quasi tutta la Francia a sud della Loira.

Trovatori e trobairitz non utilizzarono il latino, lingua degli ecclesiastici, ma portarono nella scrittura l'occitano.

Indubbiamente, l'innovazione di scrivere in volgare fu operata per la prima volta proprio dai trovatori, supposizione, questa, da inserire nell'ambiente di fervore indipendentistico locale e nazionalistico (vedi età dei Comuni, nascita delle Università, eresie e autarchie cristiane).

**Valter Incerpi**



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



## Il mestolo d'oro

### Ricette della tradizione popolare

Dopo la riuscitissima serie di articoli sulla "Panificazione Naturale" scritti dall'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, questo mese Marco ci regala un'ulteriore "chicca" appartenente al mondo dei prodotti da forno: la Focaccia in teglia realizzata con pre-fermento "poolish).

Se seguirete le sue indicazioni in modo "rigoroso" otterrete un risultato stupefacente, per voi e gli amici ai quali sicuramente non vorrete negare l'esperienza della vostra "Focaccia in teglia"!

### La Focaccia in teglia

(con Polish)

La Polish è un pre-fermento semiliquido, che permette, impiegando una quantità di lievito compresso molto piccola oppure di pasta madre, di ottenere un prodotto finale molto ben fermentato, morbido e digeribile. Ne ottiene vantaggio anche l'aroma dell'impasto, che grazie alla leggera acidità acquisita nel corso della fermentazione, incrementa notevolmente. In pratica, con la Polish, andiamo a sfruttare la possibilità di auto-fermentazione della farina, dove il lievito compresso (1 grammo) serve solo da "innesco". Viene così data la possibilità all'impasto di sviluppare gli aromi caratteristici della fermentazione lattica.

Nota Bene) Ogni grado di temperatura in più o in meno durante la fermentazione, varia la velocità dello sviluppo di +/- 12/15%. Si fa quindi presto a calcolare, che "tre gradi in meno", (che ad un dilettante potrebbero sembrare, "non poi tanti") diminuiscono la fermentazione del 35/40% e quindi rendono necessario raddoppiare i tempi!

Questa è la ricetta per fare una pizza in teglia, morbida, ben alveolata, con pre-impasto tipo "Poolish". I tempi di preparazione sono calcolati per:

Pre-impasto la sera prima (Poolish)

Impasto al mattino successivo

Stesura in teglia primo pomeriggio

Cottura la sera per cena

Quindi potrebbe essere una soluzione tipo:

Sabato sera/Domenica sera.

Complessivamente la lavorazione, una volta standardizzata ed imparata, non richiede più di un'ora, un'ora e mezza, suddivisa nelle diverse fasi, più il tempo di cottura.

La Polish va fatta in un recipiente a base non troppo larga, altrimenti non si ha la possibilità di valutarne la crescita e quindi il grado di fermentazione. Una boule sferica, di media grandezza va bene, e permette, il giorno successivo di continuare l'impasto all'interno della stessa boule senza dover travasare la polish in un recipiente più grande.

La polish deve crescere da 2 a 2,5 volte il volume iniziale in 12 ore.

Per fare una buona pizza in teglia, è necessario utilizzare una farina di media forza, (W250/280) altrimenti, se assorbe poca acqua (caratteristica della farine deboli) si otterrà un prodotto duro, secco e poco cresciuto.

Parimenti occorrerà fare assorbire alla farina tutta l'acqua possibile, anche se in questo modo si ottiene un impasto molto molle e quindi difficile da impastare. Un impasto solido e che non sporca le mani, porterebbe inevitabilmente ad una pizza secca, compatta e piatta.

I tempi indicati possono essere sensibilmente diversi, in base alla temperatura ambiente, anche di una/due ore.

Gli ingredienti sono proporzionati per due/tre teglie da 40 x 30. (6/8 porzioni ca. e per ottenere una pizza finita, spessa 2/3 centimetri. Per pizza più sottile occorre mettere meno pasta oppure stendere su quattro teglie. Lo spessore del prodotto finito è una scelta puramente di gusto personale.

### Ingredienti della Polish e procedimento

500 grammi di farina. (Evitare le farine



generiche del supermercato, solitamente molto deboli e poco adatte alle lunghe fermentazioni).

500 grammi (1/2 litro) di acqua a temperatura ambiente. (21/22 gradi, non di meno. Attenzione alle temperature dell'acqua lasciata in cantina o nei ripostigli poco riscaldati)

1 grammo (un grammo) di lievito di birra. (In estate, con temperatura ambiente 24/25 gradi, il lievito va ridotto a mezzo grammo)

Versare l'acqua in una boule abbastanza grande e scioglierci il lievito.

Versare la farina a pioggia mentre si mescola con un cucchiaino fino ad ottenere una pastella uniforme

Coprire con pellicola e lasciare fermentare per 12/13 ore in un ambiente a temperatura 21/22 gradi. (In estate a temperatura 24/25 gradi il tempo di fermentazione sarebbe inferiore)

La Polish deve crescere almeno di due volte, se è fatta correttamente. Sulla superficie si saranno formate numerose bolle, segno di fermentazione corretta. La fermentazione della Polish sarà completa quando, al centro,

essa comincia a cedere formando degli avvallamenti.

### **Ingredienti impasto e procedimento**

500 grammi di farina.

150/180 grammi (dipende dalla forza della farina usata) di acqua a temperatura ambiente. (21/22 gradi non di meno. Attenzione alle temperature dell'acqua lasciata in cantina o nei ripostigli poco scaldati)

1 grammo (un grammo) di lievito di birra. (In estate, con temperatura ambiente 24/25 gradi, il lievito va ridotto a mezzo grammo o si può anche non mettere, aumentando solo un poco i tempi), sciolto in una parte dell'acqua.

30 grammi di sale, sciolto in una parte dell'acqua

2/3 cucchiaini di olio di oliva

Nella stessa boule della Polish, versare prima la parte di acqua contenente il lievito disciolto, poi gradualmente aggiungere farina e rimestare. Aggiungere il sale con la sua parte di acqua e continuare ad aggiungere farina a pioggia. Prima di togliere l'impasto dalla boule, aggiungere l'olio. Togliere dalla

boule e continuare ad impastare sul tavolo, fino ad ottenere un impasto ben elastico e finito. (Se stiamo facendo un impasto sufficientemente morbido, riusciremo, con un po' di pratica, a terminare l'impasto in boule utilizzando un tarocco)

Formare a palla e lasciare lievitare in un contenitore, a temperatura ambiente, per 6/7 ore. La massa crescerà e diventerà morbida. Se per caso durante la lievitazione la massa risultasse appiccaticcia e molle, fare un paio di pieghe a distanza di un paio d'ore l'una dall'altra, in modo da far prendere corpo all'impasto. (Questo è tanto più necessario se abbiamo utilizzato una farina debole, che ha assorbito poca acqua, oppure se abbiamo impastato poco)

Dividere l'impasto in porzioni uguali per le tre / quattro teglie. (dipende quanto spessa si desidera il prodotto finito) Ungere le teglie con un velo d'olio. Stendere in teglia senza schiacciare mai troppo l'impasto, ma preferibilmente "tirandolo" leggermente con le dita. (L'impasto non per forza deve arrivare "ai bordi" delle teglie. Quando è ben steso lasciarlo stare dove si trova) Coprire e mettere a lievitare ad una buona temperatura (anche 25/26 gradi) finché lo spessore di impasto nella teglia sia raddoppiato. Necessarie ca. 3 ore.

### **Cottura**

Far cuocere una teglia per volta. I tempi di cottura sono fortemente influenzati dal tipo di forno. Il forno deve essere acceso da almeno un'ora o più. Temperatura : 220/230 gradi

La pizza in teglia se fatta correttamente, deve cuocere prima bene sotto (l'impasto) e successivamente sopra. (il condimento) Infatti la presenza di uno spesso strato di condimento solitamente impedisce all'impasto di cuocere bene, oltre che, con il proprio peso, impedire all'impasto stesso di crescere e diventare leggero.. Si tende infatti normalmente a sfornare la pizza appena la mozzarella inizia ad imbrunire, pensando che sia cotta. Invece il sotto è ancora crudo. Per questo motivo va cotta in due fasi!

Infornare prima, a forno già ben caldo, con sopra solo un sottile strato di pomodoro per 12/14 minuti. Al momento dell'infornaggio, se possibile, spegnere la resistenza superiore

per tutta la prima fase, evitando così che si formi subito la crosta che impedirebbe la crescita della pizza.

Lasciare cuocere l'impasto fin quando si notano sulla superficie della pizza i primi punti di crosta leggermente bruniti e l'impasto stesso sia ben cresciuto.

Dopo, estrarre la teglia dal forno e condire a piacimento. Re-infornare per altri 10/12 minuti, riaccendendo la resistenza superiore ed abbassando quella sotto, fin quando la mozzarella inizia a squagliarsi. (I tempi sono da controllare sulla base della temperatura del forno).

Questo procedimento di cottura frazionato serve ad impedire che l'eccessivo peso del condimento sulla pasta ancora morbida, la schiacci e ne impedisca la crescita e la cottura. Ha inoltre il vantaggio di evitare che il condimento cuocia eccessivamente, mantenendone quindi la fragranza e restando più digeribile. La mozzarella cotta troppo, diventa infatti difficilmente digeribile e poco salutare.

### **Raccomandazioni**

*Ricetta sperimentata con farina Tipo "0" Bio.*

*Risultato, una pizza morbida e ben alveolata.*

*La stessa pizza può essere fatta con Lievito Naturale. Solo nella Poolish. Nell'impasto finale non occorre più, oppure, in stagione fredda si può mettere un mezzo grammo di lievito compresso.*

*Bisogna tuttavia che ognuno trovi il dosaggio di LN nella Poolish in base alla forza del Lievito Naturale che possiede (si può provare con 40/50 grammi).*

*Attenzione a non eccedere nella dose, poiché porterebbe ad una acidità eccessiva dell'impasto finale.*

*Il dosaggio ottimale è quello che ottiene una Poolish che, dopo 12 ore di fermentazione, inizia a cedere al centro. Con qualche prova quindi, ognuno può trovare il peso di Lievito Naturale ottimale necessario.*

**Marco Giaccone**

Il gioco è l'espressione più autentica della cultura umana, è sempre "figlio del tempo" e si adatta al contesto sociale in cui si svolge. Il recupero dei giochi tradizionali rappresenta pertanto la riscoperta della propria storia, delle proprie origini e del senso di appartenenza.

Il gioco stimola l'inventiva, la curiosità, la manualità, l'ingegno; con il gioco il bambino si adatta e si avvicina alla società degli adulti. In queste pagine prendiamo in esame i giochi degli anni cinquanta e sessanta nella montagna Condovese.

Negli anni cinquanta questo era un territorio molto povero con un'economia legata quasi esclusivamente all'agricoltura. Anche qui, come in tutte le società povere, i bambini si costruivano da soli i loro giochi con i materiali che c'erano a disposizione e la fantasia diventava la materia primaria. I giochi si facevano prevalentemente per strada o nei tanti spazi che la natura concedeva, c'era il piacere di fare parte del gruppo di mettersi alla prova riuscendo a superare le difficoltà.

Molti giochi hanno un fondo comune di tradizione, in quanto l'uno l'ha imparato dall'altro e spostandosi lo ha modificato e adattata al nuovo ambiente e alle nuove abitudini.

### LA TROTTOLA

Un gioco umile, passatempo dei bambini era la trottola. Di legno, a forma conica, con in punta (estremità inferiore) un perno d'acciaio, attorno alla trottola viene avvolta, in modo da formare una spirale che va dalla punta di ferro alla parte più alta e larga, una corda che permette, nell'atto del lancio, di far ruotare la



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

trottola.

I ragazzi facevano vere e proprie competizioni per vedere chi riusciva a farla girare più a lungo. Molti ragazzi si procuravano il legno per la trottola e il falegname col tornio la creava. Il legno più pregiato era quello d'ulivo, mentre il faggio meno, per la sua fragilità.

Anche a Condove alcuni ragazzi erano veri e propri giocolieri che riuscivano a far ruotare la trottola in ogni luogo; miei compagni di scuola, forse meno bravi sui libri, erano molto invidiati perché avevano un'abilità eccezionale, la loro trottola, una volta lanciata, riusciva a girare sulle mani, sulle ginocchia, sulle punte delle scarpe.

Le modalità di gioco erano diverse ma la più comune consisteva nel disegnare un cerchio sulla terra battuta del diametro di circa 1,5 metri; lanciando la trottola in rotazione all'interno del cerchio, chi riusciva a far uscire la trottola dal cerchio continuava il gioco.

Se la trottola dopo aver girato si fermava dentro il cerchio gli altri giocatori si accanivano a colpirla con la loro. Ma se una trottola lanciata non riusciva a girare o ad uscire dal cerchio restava ferma a prendere i colpi delle trottole avversarie. Si scagliava la propria trottola su quelle ferme nel cerchio, facendo in modo che il perno, agendo come un trapano, spaccasse il legno. Il perno dello sconfitto rappresentava l'ambito trofeo.

A volte succedeva che qualche trottola fragile si spaccava e quindi rabbia e lacrime del perdente e le risate degli altri, per non correre simili rischi si ricorreva a trottole di legno molto duro.

### GIROTONDO

E' un gioco molto semplice che si faceva nei cortili degli asili e delle scuole elementari.

Vi Partecipavano molti (bambini e bambine) che formando un grande cerchio umano si tenevano per mano e cominciarono a girare in tondo sempre nello stesso verso.

Si cantava la seguente filastrocca alla fine della quale ognuno si doveva sedere velocemente per terra: "Giro, giro tondo casca il mondo, casca la terra, tutti giù per terra". Perdeva chi era l'ultimo a sedersi.

### LE BIGLIE

Con le biglie si possono fare dozzine di giochi diversi. Il più conosciuto è quello della "tana" (la buca). Il gioco consiste nel colpire le biglie degli avversari diventandone proprietario. Prima di poterle colpire però bisogna far entrare la propria biglia in una buca (la tana) precedentemente preparata (di solito si sceglie uno spiazzo di terra dove si scava una buca del diametro di più o meno una spanna).



Alla partenza, a turno, si tira la propria biglia, colpendola con il pollice o l'indice, e si cerca di entrare in buca. Quando uno riesce ad entrarci può, con un tiro successivo, mirare le altre biglie tirando la sua dal bordo della tana oppure verticalmente (il giocatore si pone presso una biglia avversaria qualsiasi e lascia cadere la propria biglia dall'altezza del torace). Se riesce a colpirla guadagna la biglia avversaria e continua il gioco, in caso contrario il gioco passa agli altri giocatori.

Ad ogni tiro è concesso di spostare in avanti la propria biglia di una spanna.

### PARI E DISPARI

E' la versione per bambini della morra degli adulti.

Si gioca in due e si può giocare ovunque al chiuso e all'aperto. I due giocatori chiudono la

mano destra a pugno e la agitano nell'aria; uno di essi dichiara "pari", e l'altro risponde dichiarando "dispari", o viceversa. I due giocatori quindi aprono contemporaneamente la mano, mostrando con le dita un numero da 0 a 5.

Talvolta, per garantire la contemporaneità del gesto, i due giocatori recitano una formula ad alta voce all'unisono; una delle formule tradizionali è "bim... bum... bam!", con il numero mostrato in corrispondenza del "bam!".

La formula "bim bum bam" è nota in una grande quantità di varianti locali, talvolta vere e proprie filastrocche. Se la somma dei due numeri mostrati è pari, vince il giocatore che aveva dichiarato "pari", e viceversa.

### NASCONDINO

Noto anche come "Rimpiattino" è un gioco fatto di niente ma col quale ci si divertiva in un modo incredibile. Scelta la cosiddetta "tana" (un tronco d'albero, la porta di una casa, un muretto, ecc.) si designava chi doveva "stare sotto" tramite la "conta", ossia una filastrocca che si concludeva per lo più con una frase del tipo "tocca a te!".



Il prescelto doveva poi contare ad occhi chiusi fino ad un numero concordato tutti insieme (30, 40, 50, o anche di più) mentre gli altri partecipanti al gioco andavano a nascondersi. Una volta concluso di contare, chi "stava sotto" iniziava a cercare i compagni di gioco. Avvistatone uno doveva gridarne il nome (a volte anche toccarlo) e correre fulmineamente

verso la “tana” insieme al giocatore appena scoperto. Il primo dei due che raggiungeva la “tana” doveva toccarla e gridare a squarciagola “tana!”.

Di conseguenza il meno veloce dei due doveva “stare sotto” la volta successiva mentre si riprendeva la caccia ai giocatori nascosti.

Chi riusciva a raggiungere la “tana” con successo poteva così gustarsi il resto del gioco da puro spettatore. L’obiettivo dei giocatori nascosti era di cercare di lasciare i rifugi senza essere visti o toccati e di raggiungere il punto di tana gridando “tana” per liberare sé stessi, oppure il favoloso “tana liberi tutti”. Ogni mano si concludeva quando tutti i giocatori erano stati scoperti e ne restava uno “sotto” il primo scoperto salvo che ci fosse stato il “tana libera tutti”. In quel caso restava sotto sempre lo stesso giocatore designato prima con la conta.

### **LE CINQUE PIETRE**

Occorrevano cinque sassolini, possibilmente sferici.

Dopo averli buttati per terra abbastanza vicini, stando seduti, se ne prendeva uno e lo si lanciava in aria e nel frattempo, con la stessa mano, se ne raccoglieva un altro, poi si riprendeva al volo il primo e lo si metteva da parte.

Lo stesso gesto andava ripetuto per ognuno degli altri sassolini (4 volte in totale). Al secondo giro si raccoglievano sia alla prima che alla seconda presa due sassolini alla volta, sempre lanciandone uno in aria.

Al terzo giro se ne raccoglievano alla prima presa tre e alla seconda l’unico rimasto per terra. Al quarto giro si raccoglievano, in una sola presa, sempre lanciandone uno, tutti e cinque i sassolini.

Al quinto giro si lanciano in aria tutti i cinque sassolini e si devono riprendere sul dorso teso della mano.

Quando si sbagliava a raccogliarli si passava ad un altro giocatore. Vinceva chi riusciva a completare il gioco senza uno sbaglio.

### **CERBOTTANA**

Era arma letale in Oriente e in Amazzonia.

Da noi era un semplice gioco di bambini e bambine; c’è stato un periodo che era in vendita un po’ ovunque ma i bambini spesso

se le costruivano da soli, con lunghe canne provenienti da materiali di risulta (ideali le canne di alluminio dei lampadari, tubi di plastica, ecc.) che “sparavano” piccoli oggetti (palline di carta, bacche, creta e sassolini) e soprattutto frecce costruite con carta arrotolata a cono e tenuta unita con la saliva, usando, come propulsore, la forza del proprio fiato.

Si facevano gare, vinceva chi lanciava più lontano; oppure si mettevano in atto piccole battaglie innocue tra squadre di bambini e bambine.

La potenza del mezzo è rapportata alla sua lunghezza e al suo diametro: più lunga è la canna e più piccolo è il suo diametro, più ampia è la gittata.

Una, due o più cerbottane possono essere tenute insieme da un sistema di mollette (quelle per il bucato) usate a mo’ di impugnatura e/o di cartucciera. Un discorso a parte meritano le “frecce” che venivano sapientemente preparate a decine, e sparate a raffica in guerre di cortile.

La freccia è dunque un cono molto assottigliato ottenuto attorcigliando attorno a un dito strisce di carta che venivano appositamente tagliate in mazzetti regolari trattenuti alla cintola, pronti per l’uso.

Ottenuta la freccia la si fissava con la saliva facendone roteare la punta fra le labbra.



## LA FIONDA

C'è chi la chiama fionda, chi fleccia o in tanti altri modi ancora.

Questo richiama immediatamente l'immagine del monello che tenta di colpire i nidi degli uccelli o mira ai vetri di qualche malcapitato.

Per impedire o punire queste biricchinate, le fionde erano spesso sequestrate dagli adulti.

Era tuttavia abbastanza facile costruirsi una nuova e possederla accresceva la sicurezza personale nelle piccole guerre di cortile.

Ci vuole un rametto biforcuto (a "Y") di legno molto duro e robusto che butta facilmente in due. Con le forbici si taglia la gomma della camera d'aria forata e inutilizzata di una bicicletta: elastici facilmente reperibili per risolvere infiniti problemi.

A un piccolo pezzo di pelle tagliato in ovale vengono fissati gli elastici grossi, a loro volta fissati agli estremi della forcilla con elastici più piccoli o con spago. Il gioco è fatto.

## LA RAGANELLA

Quello della raganella è un suono di legno ben noto in Valsusa.

Lo si sentiva nella Settimana Santa durante le processioni ed in sostituzione dello scampanio che, invece, accoglierà, la resurrezione di Cristo; accompagnava pure gli sposi il giorno del matrimonio.

La raganella, al di là dell'uso in queste occasioni rituali, è anche uno strumento molto apprezzato dai bambini per la facilità con la quale può essere adoperato, ma soprattutto per il festoso e gracchiante baccano della sua voce.

## LE FIGURINE

La passione per le figurine è sempre stata molto grande nei bambini e nei ragazzi ed è legata all'album messo sul mercato dalla Panini.

Come si giocava: le figurine venivano lanciate dall'alto, da una sedia o da un muretto con un piccolo colpo delle dita. Se una di queste figurine finiva sopra ad un'altra, anche solo in parte, il vincitore aveva come premio le figurine che si trovavano per terra.

Si poteva giocare sia al chiuso che all'aperto. I giocatori usavano ovviamente le figurine doppie con lo scopo, in caso di vincita, di implementare il proprio album.



## ACQUA, FUOCO E FUOCHINO

E' un gioco molto semplice, occorre un qualsiasi piccolo oggetto. Si coprono gli occhi con una benda ad un bambino, mentre un altro bambino nasconde l'oggetto stando attento a non fare rumore.

Si toglie la benda al bambino ed a questo punto il gruppo degli altri bambini lo aiuta a ritrovarlo utilizzando le parole "acqua... acqua" se il cercatore si allontana dal nascondiglio; "fuochino ... fuochino" se si sta avvicinando; "fuoco... fuoco" se è molto vicino.

Il bambino allora cercherà solo in quella zona finché lo avrà trovato. Un grido di gioia segnala il ritrovamento. A questo punto si potrà ripartire con un altro giocatore. E' questo un gioco che si pratica all'aperto.

## IL GIOCO DELLA SETTIMANA

Questo gioco di movimento richiede agilità ed equilibrio ed è conosciuto nelle varie regioni italiane con nomi diversi: settimana, campana, mondo ecc.

Si gioca con due o più giocatori ed occorre dotarsi di un sasso non troppo grosso da lanciare sul percorso. Quindi si disegna a terra o su un marciapiede le caselle del gioco e si traccia i numeri da uno a sette all'interno delle caselle.

Regole del gioco della settimana:

a) il giocatore deve lanciare il sasso iniziando

dal primo giorno della settimana



b) il sasso lanciato non può toccare le linee di

separazione delle caselle;

c) il concorrente che saltellando tocca con il piede le linee di separazione delle caselle, deve lasciare il proprio turno ad un altro giocatore;

d) qualsiasi errore commesso dal giocatore o con il sasso riporta il concorrente al punto di partenza;

e) vince chi per primo raggiunge il settimo giorno della settimana e riesce a tornare indietro senza commettere alcun errore.

Si fa la conta per chi inizia. Il concorrente che vince lancia il sasso sul primo giorno della settimana, entra dentro la casella, saltellando su un solo piede, si china, raccoglie il sasso e sempre saltellando torna indietro senza toccare i confini delle caselle.

La difficoltà aumenta con l'aumentare dei giorni della settimana, tant'è che ci vuole un'ottima mira per riuscire a centrare il quinto, il sesto e il settimo giorno.

E' consentito riposare sui due piedi soltanto nell'ultima casella senza numero e nel caso di errore si ricomincia dal numero uno. Vince chi riesce per primo ad effettuare tutto il percorso.

**Gianni Cordola**

[www.cordola.it](http://www.cordola.it)

*Il gioco più amato da noi "monelli" degli anni '60: la cerbottana con la quale "sparare" gli scartocci ai passanti dal balcone di casa!*



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

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

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

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

## Un anello per il monte Pian Real dalla val Susa

- Località di partenza: Cortavetto mt. 1259
- Dislivello: mt. 1360
- Tempo di salita: 5 ore c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 45 minuti c.ca
- Difficoltà: E/EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia Fraternali Editore

La Punta del Lago Nord ed il monte Pian Real chiudono il vallone del Ricciavrè in val Sangone.

La salita a questo ultimo monte la si fa normalmente dal versante opposto, l'unico escursionisticamente fattibile, ovvero dalla val di Susa, essendo le altre vie d'accesso alquanto impegnative.

Visto dalla valle del Sangone ha una forma trapezoidale essendo la cima una piatta, estesa pietraia, che si raggiunge faticosamente dal colle delle Vallette



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

seguendo delle segnature ravvicinate che portano in vetta ed impediscono di sbagliare anche in caso di nebbia molto frequente su questi versanti.

Partendo da Cortavetto, minuscolo abitato a monte di S. Giorio in bassa val di Susa, si percorre per intero l'incantevole vallone del Gravio passando per il rifugio e per l'alpe Mustione sino alla superiore radura dove sorge il lago Rosso da dove si sale al colle delle Vallette dove parte l'impegnativa traccia che porta sul monte Pian Real: una desolata ripida pietraia.

Scesi poi al colle delle Vallette si può decidere di tornare passando per il colle del Vento stando sul pianeggiante sentiero che lo raggiunge aggirando la Punta Costabruna da dove si scende al lago Rosso praticando un ripido sentiero.

Giunti all'alpe Mustione si transita poi per il sentiero sull'opposta sponda del Gravio, che ugualmente passa per il rifugio, dal quale si torna a Cortavetto stando lungamente su una piacevolissima pianeggiante traccia.

L'itinerario attraversa ambienti di grande valore paesaggistico e assai panoramici: impagabile la veduta che si ha, dal colle del Vento, sull'immensa pietraia della Cassafrera e sulla serie di monti di fronte che vanno dal Rocciavrè, alla Cristalliera, al Malanotte, al Pian Paris terminando sul Villano.

Percorsa la valle di Susa, giunti a S. Giorio si lascia la statale seguendo l'indicazione per Città ed il Parco dell'Orsiera.

La strada da subito prende a salire con una serie di svolte e lunghi traversi così prendendo quota, guadagnando, più sopra, la borgata Città ed il bivio dove si svolta a destra per Cortavetto e Traversa a Mont raggiungendo infine il piazzale dove termina.

Alla slargo con bacheca e fontana si può parcheggiare.

Seguendo l'indicazione per il rifugio del Gravio



*La porta del Villano separa la Punta Pian Paris, a sx dalla cima del Villano*

uno stradello sale e fatta la svolta attraversa tra le case di Travers a Mont subito inoltrandosi nel chiuso del bosco. Sino al rifugio si percorrerà una lunga, piacevole traccia pianeggiante, incontrando per via gli insediamenti diruti di Ambrun e Pois, raggiungendo più avanti i ruderi delle Case Passet ed il sentiero 512 che sale da Adret, sul quale ci si immette.

Continuando quasi in piano la traccia s'inoltra addentrandosi sempre più nella valle sino a che si giunge al Rifugio del Gravio posto alla sommità di un'incantevole radura. Per salire all'alpe Mustione si possono utilizzare due sentieri. Quello che prosegue a monte dell'edificio si utilizzerà per tornare.

Pertanto, seguendo l'indicazione per l'alpe di Piansignore, si scende al torrente Gravio, che si attraversa su un ponticello di tronchi, oltre il quale la traccia raggiunge, di poco sopra, un incrocio al termine di un breve ma ripido tratto, dove, lasciato il sentiero dei Franchi, si prende a destra immettendosi sul 506, sentiero che partendo da fondovalle e transitando per la Certosa di Monte Benedetto, termina al colle del Vento stando sulla destra idrografica del torrente.

Una sempre ben segnata ed evidente traccia s'inoltra inizialmente nel chiuso del bosco raggiungendo più sopra un'ampia radura dove prosperano i lamponi.

Rasentato il corso d'acqua, subito dopo si riprende a salire portandosi il sentiero verso il fondo, verso la gola, dove scorre impetuoso il torrente, così guadagnando la sommità con

una serie di svolte che consentono di uscire all'ampissima conca, ai pascoli dell'alpe Mustione, dove quasi cessa la copertura arborea, nel punto in cui sorgono delle indicazioni e giunge il sentiero che sale l'opposta sponda del corso d'acqua, che poi si prenderà per scendere, il 512, che confluisce sul nostro.

La traccia ora s'inoltra nella conca attraversando le estese praterie dove la pendenza s'accentua man mano che si procede verso il fondo, prima tra i pascoli ed i cespugli di rododendro, poi, quando il pendio si fa più ripido, tra gli ontani nani, a margine ancora di una gola, che si supera di lato con una serie di svolte ravvicinate, uscendo di sopra alla grande radura che si attraversa interamente rasentando il lago Rosso.

Non si può fare a mano che rimanere meravigliati dalla bellezza del luogo, con una lunga serie di cime che attorno fanno da corona.

Al fondo, non lontano dal rio, sorgono alcune indicazioni e qui giunti si prosegue in direzione del colle del Vento e del Colle delle Vallette salendo da subito un erboso pendio, per rocce affioranti, guadagnando, più sopra, il bivio dove si lascia il sentiero per il primo colle, che si percorrerà tornando, prendendo a destra per quello delle Vallette subito intuendo quanto questo sia poco percorso.

Appena visibile tra le erbe dei pascoli, s'inoltra in moderata ascesa all'interno di una valletta sino al punto in cui un cartello in legno indica la direzione da prendere per salire al colle.

La traccia che si percorre praticamente non c'è, persa col tempo, ma esistono le solite



*Preziose indicazioni al colle delle Vallette*

segnature sbiadite, qualche ometto, soprattutto paletti di legno che indicano la via che sale al colle lasciando sulla sinistra le ripide e nere pareti rocciose della Punta Costabruna che da questa parte precipitano. Senza alcuna difficoltà alla sommità si raggiunge il colle delle Vallette, mt. 2302, crocevia di sentieri, dove sorgono ancora delle preziose indicazioni, nel punto in cui la vetta del monte Pian Real è segnalata ad un'oretta scarsa.

La traccia alla cima di questo monte non è riportata dalle carte Fraternali, praticamente non esiste svolgendosi il tracciato per lunghi tratti su pietraia.

Però il percorso di salita è bene evidenziato dalle segnature biancorosse recentemente ridipinte, tra loro molto ravvicinate, che indicano la via, rassicurano e consentono di non andare fuori strada anche in presenza di nebbia molto diffusa su questi versanti.

Dopo un primo tratto su lastroni ed un secondo un tantino inerbito, a c.ca un terzo del percorso un lungo traverso ascendente porta la traccia alla base di un ripido canalone fatto di rocce rotte che si risale faticosamente, stancante, giungendo finalmente di sopra sui lastroni e sugli ammassi rocciosi, affilati, che contraddistinguono la piatta cima di questo monte, terminando le segnature in cresta, nel punto più elevato scoprendo, arrivandoci, che la croce di vetta del monte Pian Real mt. 2619 è posta più in là.

Prestando la dovuta attenzione non è difficile trovare come arrivarci. Da questa cima la vista s'apre ampissima sulle valli, sui colli e sulle altre spettacolari cime che attorniano questo monte.



*Guardando alla Punta Costabruna dal colle del Vento*



*Croce in vetta al monte Pian Real*

### *5 ore c.ca da Cortavetto.*

Con prudenza, guardando bene dove si mettono i piedi, scesi al colle delle Vallette si può decidere di passare per il colle del Vento che facilmente si raggiunge percorrendo la pianeggiante traccia che traversa gli erbosi pendii posti ad est della Punta Costabruna sulla quale, volendolo, facilmente si sale.

Da questo colle, alla sommità del vallone del Sangonetto, stranamente dotato di croce, vista spettacolare sulle cinque cime poste all'opposto: il Rocciavrè, la Cristalliera, la Punta Malanotte e Pian Paris, la Punta il Villano.

Essendo il pendio assai ripido, il sentiero che scende al lago Rosso è malagevole e percorso riporta al punto in cui parte la traccia per il colle delle Vallette e poi in basso alle indicazioni presso il rio. Attraversata la radura con il lago si fa a ritroso il percorso fatto in salita, scendendo le svolte tra gli ontani, percorrendo poi l'aperto pendio pascolativo che interminabile porta al fondo alle indicazioni.

Qui giunti si lascia il sentiero che scende alla gola per quello sulla sinistra che si porta verso il torrente che si attraversa su un nuovo ponticello subito raggiungendo i piani a margine dei quali sorgono gli edifici dell'alpe Mustione nei pressi di un pilone votivo.

Scesi al rio Coscia di Donna si percorre appresso la traccia segnata che lungamente s'abbassa non lontana dal rio a tratti ricolmo di residui valangosi, trascurando più avanti una prima traccia che verso monte sale al colle Aciano.

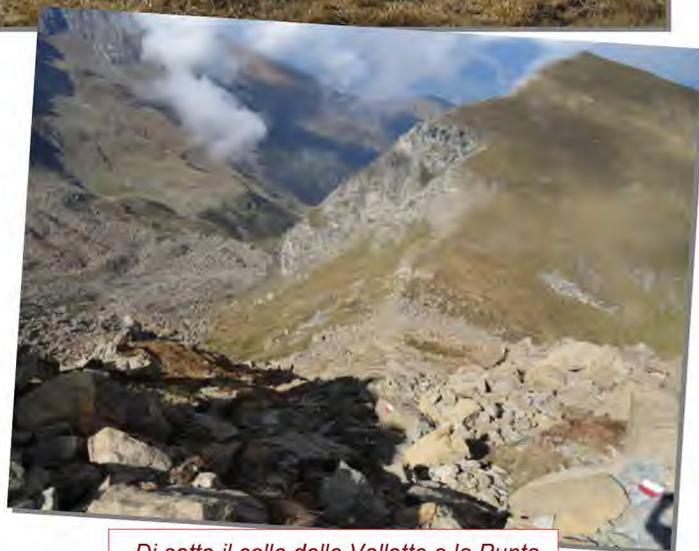


*Croce al colle del Vento*

Alternando tratti in piano ad altri dove si scende, incrociato il sentiero 517 per il rifugio Toesca, si raggiunge infine il rifugio del Gravio attraversando di seguito la radura sottostante dove la pendenza finisce ed inizia in lungo, interminabile tratto pianeggiante che raggiunge le case Passet, dove si prosegue sulla traccia che passa a monte dei ruderi che piacevolmente percorsa termina a Travers a Mont, con la bella chiesetta dedicata a S. Lorenzo.

Attraversato l'abitato, fatta la svolta, si scende al piazzale con bacheca e fontana dove questo lungo itinerario si conclude.

*3 ore e 45 minuti c.ca dal monte Pian Real.*



*Di sotto il colle delle Vallette e la Punta Costabruna*

**Beppe Sabadini**

## Cos'è l'indice glicemico

L'indice glicemico di un alimento indica la velocità con cui aumenta la glicemia dopo l'assunzione dell'equivalente di 50g di carboidrati. Scopriamo assieme cosa indicano valori elevati o meno e come influiscono nella dieta e nel benessere del nostro organismo.

### INDICE GLICEMICO

Come ho anticipato l'indice glicemico rappresenta una velocità che si misura in % prendendo il glucosio come riferimento (100%). Quindi un indice glicemico pari a 50 indica che l'alimento in questione innalza la glicemia a una velocità che è il 50% di quella del glucosio. Più i carboidrati sono complessi meno rapidamente si alza la velocità viceversa zuccheri semplici e raffinati determinano picchi importanti facendo aumentare velocemente l'indice glicemico.

### GLICEMIA O INDICE GLICEMICO

Uno degli errori comuni è quello di indicare l'indice glicemico come sinonimo di glicemia: assolutamente sbagliato! Mentre come abbiamo visto l'indice glicemico rappresenta una velocità, la glicemia indica invece la concentrazione di glucosio nel sangue!

### DA COSA DIPENDE?

Numerosi fattori influenzano l'indice glicemico. Oltre alla semplicità della molecola la velocità varia in funzione della prevalenza di amilosio o amilopectina, dalla cottura, dalla conservazione, dalla presenza di fibre e dalla quantità di zuccheri presenti nell'alimento.

Non solo, anche lipidi e proteine influiscono attivamente con l'indice glicemico rallentando la velocità di assorbimento a livello intestinale. Da questo è facile dedurre perché è più salutare associare a alimenti ricchi di zuccheri, quali la pasta, alimenti altrettanto ricchi di proteine e fibre come carne e verdura.

### PERCHÉ É IMPORTANTE?

Gli alimenti ad alto indice glicemico implicano un impegno elevato da parte del nostro organismo, in particolare il pancreas viene sollecitato per tamponare il picco glicemico attraverso la secrezione e la sintesi di insulina da parte delle cellule Beta delle isole di Langerhans.

Sollecitazioni costanti e disordinate di queste



## Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

cellule possono ridurre l'efficacia delle stesse e portare gradualmente a una minor produzione di insulina e il relativo aumento di rischio diabetico.

### CARBOIDRATI AD ALTO INDICE GLICEMICO

I carboidrati AIG (ad Alto Indice glicemico) sono responsabili del rapido innalzamento della concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia), evento che scatena il meccanismo dell'insulina che a sua volta crea diversi effetti sul metabolismo, ovvero:

Promuove l'accumulo di glicogeno (zucchero di riserva) nel fegato e nei muscoli.

Deprime il consumo di grassi e proteine in favore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare carboidrati piuttosto che proteine e grassi.

Promuove la formazione di trigliceridi (grassi) a partire da carboidrati e proteine.

Promuove l'immagazzinamento di grassi nel tessuto adiposo.

A prescindere dal loro indice glicemico quello che più fa male, nella maggiore parte dei casi è l'eccesso di carboidrati, quindi prima di valutare la qualità dei glucidi che assumiamo, cerchiamo di valutarne le quantità.

I carboidrati AIG non sono sempre dannosi, anzi in alcuni casi sono addirittura consigliabili.

Ad esempio, dopo una attività sportiva intensa (Deplezione) l'organismo ha bisogno di una certa quantità di carboidrati per ripristinare (Replezione) le scorte di glicogeno muscolare: i carboidrati AIG ripristinano queste scorte nel modo più efficiente e veloce possibile, quindi vanno utilizzati in questa situazione. Ovviamente esistono delle eccezioni, che bisogna assolutamente conoscere per evitare errori: queste, tuttavia, sono poche e facili da ricordare.

La frutta, la verdura, i cereali integrali, i latticini hanno in generale un indice glicemico basso. I cereali raffinati, lo zucchero (saccarosio), i dolci, le bevande zuccherate hanno un indice

glicemico alto.

## BENESSERE E INDICE GLICEMICO

Il buon senso e una buona educazione alimentare ci possono essere di aiuto. Mangiare tutto ma con moderazione è la nostra arma vincente. Il rischio di un incremento eccessivo di peso, solitamente non è dato dal pasto "galeotto" occasionale, ma dalle cattive abitudini giornaliere.

Una persona sana può concedersi un piccolo dolce alla fine di ogni pasto all'interno di una alimentazione sana, infatti se il bilancio calorico è rispettato, un dolcetto è meglio di una coca cola a stomaco vuoto (per abbassare l'indice glicemico di qualunque alimento basta assumerlo insieme a proteine e/o grassi).

Si potrebbe iniziare ad usare meno zucchero per dolcificare le bevande, e sostituirlo con il fruttosio; magari limitare bevande zuccherate (coca cola, succhi di frutta, bevande dell'estate, ecc.) e bere più acqua. Se aprite il frigorifero di un americano, vedrete una quantità enorme di bevande zuccherate (praticamente non bevono che quelle): infatti uno su quattro è obeso.

## QUALCHE CONSIGLIO

Per il motivo spiegato qui sopra se l'obiettivo è quello di dimagrire è meglio mangiare un piatto di pasta con una scatoletta di macinato magro e pomodoro piuttosto che mangiare lo stesso quantitativo di pasta senza condimenti.

E i grassi? Aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva, oltre a rallentare la successiva comparsa della fame, diminuisce anche l'indice glicemico del pasto.

Se volete associare una dieta corretta all'esercizio fisico non potete sottovalutare la tipologia di alimenti che introducete quotidianamente: mentre l'esercizio fisico tende a

ridurre l'insorgenza di diabete di tipo 2 il consumo costante di alimenti ad elevato indice glicemico porta a un aumento significativo del rischio di insorgenza del diabete di tipo 2, oltre che a rischi correlati alle patologie cardiovascolari in generale.

Ed infine, ma il consiglio più importante: quando si parla di DIETE ALIMENTARI rivolgetevi sempre ad un Nutrizionista, ovvero ad un laureato in scienza dell'alimentazione, aggiungete a tutto questo una adeguata attività fisica e avrete più certezze di riuscire ad ottenere il risultato sperato, sia esso semplicemente estetico o per scongiurare l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

**Alessio Fincato**

Indice Glicemico							
Indice Glicemico	Allimenti	Fasce	IG				
65-100		Pane tipo baguette Fecola di patate Patate al forno Pane per Hamburger Riso brillato Prodotti da forno (crackers, grissini) Pane di riso Miele Pane bianco Zucchero comune (saccarosio)	95 95 95 85 83 75 75 73 70 68				
	50-60		Banane Castagne secche Pasta molto cotta, spaghetti molto cotti	60 60 55			
		40-50		Pasta Patate Topinambur Riso Basmati Pane 4 cereali Cocco Pane di Kamut o Avena o Segale o Saraceno Pasta all'uovo Pasta integrale al dente Pasta al dente, spaghetti al dente Fichi secchi	50 50 50 49 45 43 40 40 40 40		
			30-40		Formaggi Yogurt Mele Pere Albicocche	36 36 35 30 30	
	30				Carote crude Pomodoro Barbabietola	30 30 30	
				20		Legumi secchi Legumi freschi o congelati	20 20
					0		Insalata Carne Pesce Uova Burro, margarina, olio



## 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

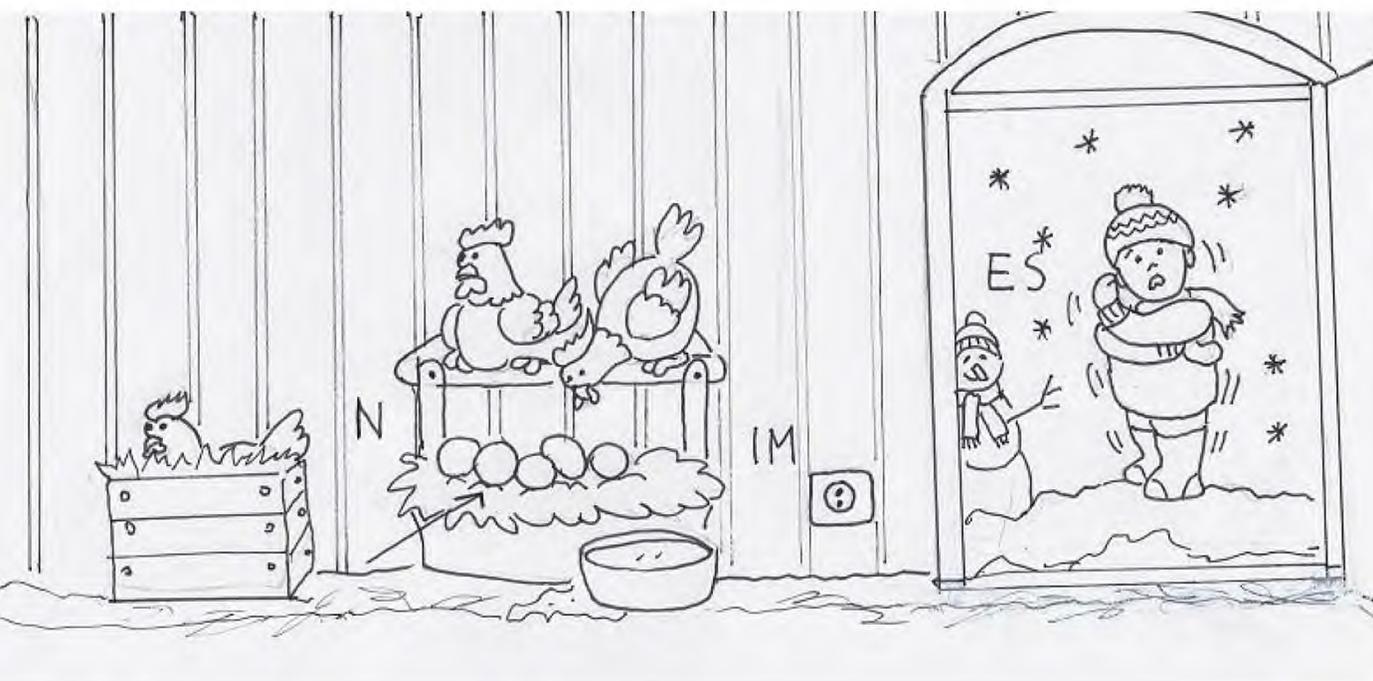
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

(5,7,7)



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

# IL CRUCIVERBA del mese

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

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

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



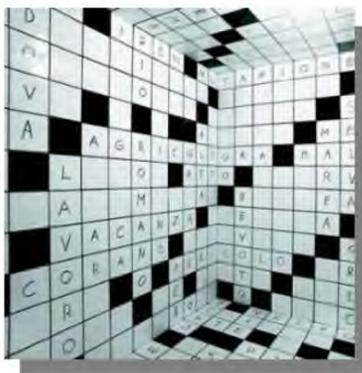


# CRUCIVERBA CON SCHEMA

(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	

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

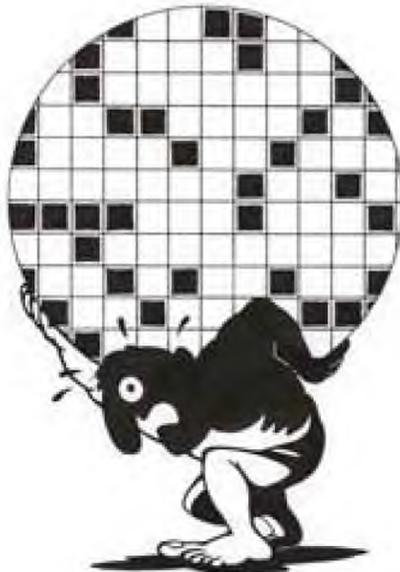


## ORIZZONTALI:

- 1 Genova allo specchio
- 2 Fanno parte della Flotta Aerea della Russia
- 5 Produce articoli usa e getta
- 8 I secondi brevi
- 9 Grossa lucertola e famoso autodromp
- 11 Anagramma di ceri
- 12 In un cartone della Disney c'era quella dei 101
- 13 Le consonanti in gioco
- 14 Liquidi corrosivi
- 16 Lo sono nazioni come l'Algeria, l'Angola in ambito ONU
- 20 E' contrario alle convenzioni
- 21 Tornato a galla, riemerso
- 23 E' in provincia di Agrigento
- 24 Una coppia d'assi
- 25 Un tipo di farina
- 26 Ci sono quelli fiscali
- 28 Un'incognita
- 29 L'indimenticabile Martini della canzone italiana
- 31 Incassa le tasse
- 33 Deposito biblico dell'arca
- 36 Seggi reali
- 37 Introvabile
- 38 Incassa per gli autori
- 39 La prima persona

## VERTICALI:

- 1 E' stato utilizzato in edilizia per tanto tempo
- 2 Operaio specializzato
- 3 Una bici in centro
- 4 Si dice che fanno promesse... vane
- 5 Si può esserlo dalla fortuna
- 6 Società di assicurazioni
- 7 Como
- 8 Si nasce e non si diventa
- 9 Oscillare, perdere stabilità
- 10 Risvegliate nuovamente
- 12 Ripassate pesantemente a matita
- 15 La prima consonante
- 17 Il sette verticale allo specchio
- 18 Fa parte della Confederazione Elvetica
- 19 il centro della Star
- 22 Più è affilato e meglio è
- 23 Nasce presso il Monte Gerbier De Jonc
- 24 Succosi pallini
- 25 Il nome di Sivori
- 27 Cosparsa di aculei
- 28 Un anagramma di ori
- 30 Sfocia nel Reno
- 32 Antichi altari
- 34 Rovigo
- 35 Tesa senza pari



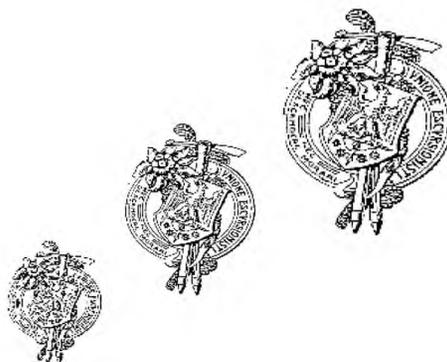
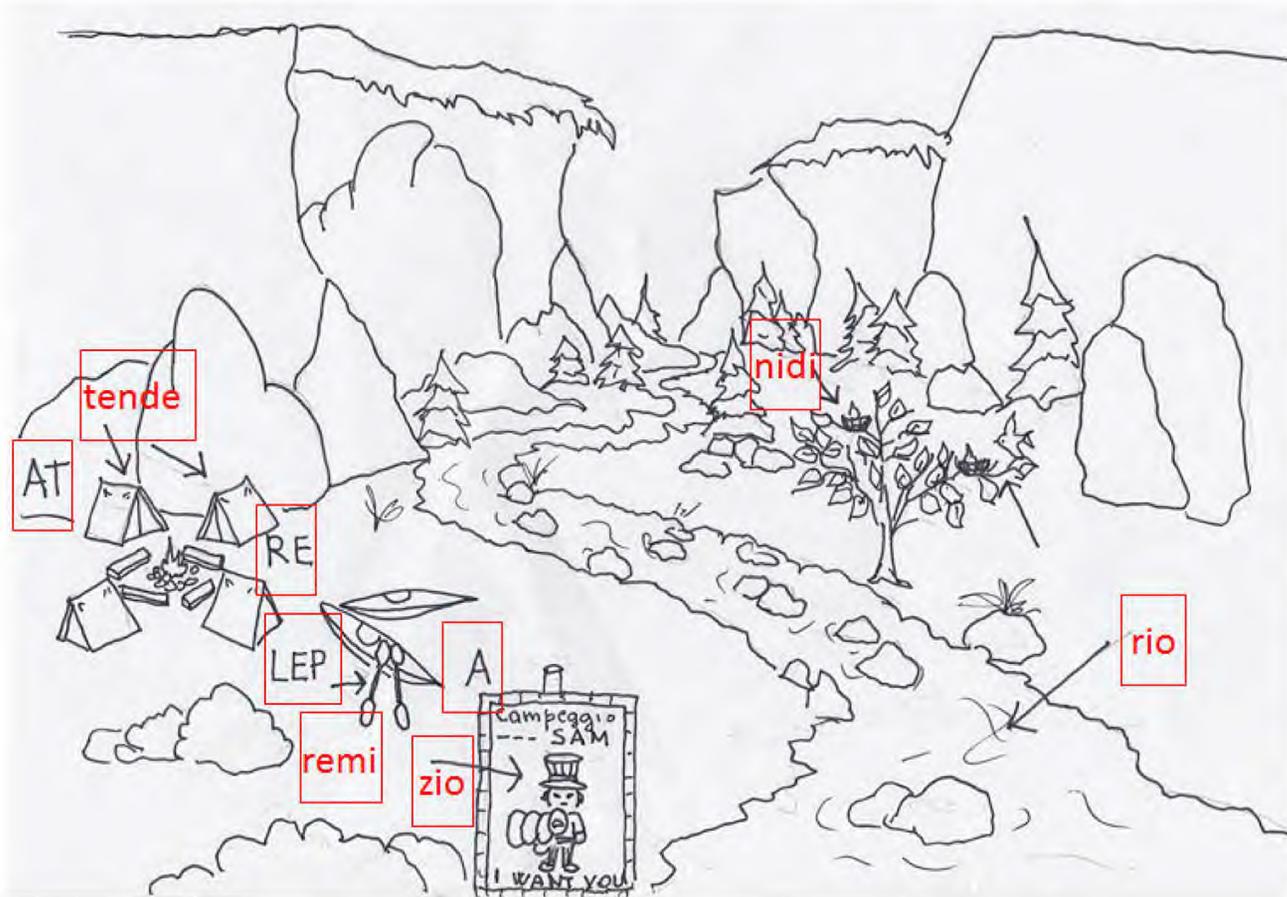
# Le soluzioni dei giochi del mese di OTTOBRE

Invio rebus.

REBUS: 9, 2, 11, 2, 3

Soluzione:

**AT** tende **RE LEP** remi **A** zio nidi rio - Attendere le premiazioni di Rio



1	S	C	O	R	T	A	R	E	7	C	A	P			
10	O	A	11	E	O	L	O	12	U	S	I				
13	S	P	14	A	G	N	A	15	16	M	E	R	L	O	
17	T	A	N	G	O	18	T	O	R	I	19	V			
19	A	C	T	A	20	F	A	N	G	O	21	S	O		
22	E	R	E	23	D	I	T	A	24	S	O	S			
25	M	A	26	A	L	I	S	27	C	A	F	O			
28	A	29	S	C	A	R	I	31	T	A	R	A			
32	C	O	E	S	I	S	T	E	R	E	34	C			
35	I	R	36	S	A	T	I	R	A	37	A	I			
38	N	E	39	R	A	40	E	M	O	T	I	V	O		
42	A	L	C	I	N	O	O	43	O	B	O	E			



1	D	I	3	D	E	R	O	T	6	S	I	L	A		
10	E	N	E	A				11	12	A	V	A	N	T	I
	13	S	N		14	V	E	N	A		D		D		
16	G	I	A	C	O	S	A		18	T	E	C	A		
20	E	T	T	A	R	O		21	C	E	C	A			
22	L	A	U	R	A	P	A	U	S	I	N	I		24	
	A		25	R	I	C	O	M	P	O	S	T	A		
26	27	T	R	A	C	I		28	B	E	R	I	O		
29	A	I	T	A		30	T	O		31	I	O	N	E	32
	33	B	O	T	T	E			35	E	N	E	L		
36	R	E		37	A	R	B	I	T	R	I		I		
40	P	S	I		41	A	E	R	E	E		42	T	A	





## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### A San Martino ogni mosto è vino

Cari Uetini, anche quest'anno siamo arrivati a Novembre, il mese della "estate di San Martino".

Nome che trae le sue origini dalla tradizione del "mantello", secondo la quale *Martino di Tours* (poi divenuto San Martino) nel vedere un mendicante seminudo patire il freddo durante un acquazzone, gli donò, per l'appunto, metà del suo mantello; poco dopo incontrò un altro mendicante e gli regalò l'altra metà del mantello e subito dopo, il cielo si schiarì e la temperatura si fece più mite.

Leggenda questa usata a pretesto per far capire che "l'estate di San Martino è il nome con cui viene indicato un eventuale periodo autunnale in cui, dopo le prime gelate, si verificano condizioni climatiche di bel tempo e relativo tepore.

Quindi anche noi Uetini, confidando in qualche bel fine settimana tiepido e soleggiato, non potevamo rinunciare a programmare un paio di bellissime escursioni autunnali di cui adesso vi dirò.

**Domenica 13 novembre** percorreremo il sentiero 860 delle "Vecchie Fonti di Fubine" (in provincia di Alessandria), un bellissimo itinerario ad anello che si snoda tra le colline e le valli circostanti il paese di Fubine in cui l'ultimo tratto del percorso attraverserà il suggestivo borgo offrendo meravigliosi scorci panoramici sul territorio. Partenza da Fubine dunque, con un 300 mt di dislivello ed uno sviluppo di circa 13 chilometri assolutamente percorribili per noi Escursionisti ormai temprati dalle tante camminate estive.

**Domenica 20 novembre** invece andremo alla scoperta delle nostre Prealpi Torinesi con una bella escursione per sentieri di pregevole fattura partendo da Val della Torre fino al colle della Bassa delle Sette per poi proseguire su una dorsale ben percorribile fino in vetta al Monte Rosselli a 1201 mt. Una "sgambata" di 800 mt di dislivello con partenza da Molino di Punta (a Val della Torre) a 547 mt.

Ed oltre alle attività sociali outdoor, durante il mese di novembre nella nostra sede sociale ci attenderanno due serate importanti alle quali non mancare.

**Venerdì 18 novembre** presso la Sala Monviso del Monte dei Cappuccini si terrà la presentazione della Settimana Bianca UET che quest'anno si terrà a Villabassa (BZ) sulle bellissime montagne della Val Pusteria dal 30 dicembre al 6 gennaio.

**Mentre venerdì 25 novembre** presso il Salone degli Stemmi del Monte dei Cappuccini si terrà l'Assemblea Generale dei Soci CAI della Sezione di Torino, per la presentazione del bilancio preventivo del 2017.

Ancora una volta ci attende quindi un mese ricco di iniziative e di opportunità per vivere insieme nuove esperienze, incontrare nuovi e vecchi amici e far crescere la nostra storica Unione Escursionisti di Torino.

Vi aspetto tutti... ma proprio tutti!

E Buon "Escursionista"!

**Mauro Zanotto**



Territorio di Fubine



Monte Rosselli



Sezione di Torino

## CAI Torino Sottosezione UET PROGRAMMA ATTIVITA' SOCIALI 2016

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



2016

### PROGRAMMA SCI DI FONDO & SKATING

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

### PROGRAMMA ESCURSIONISMO INVERNALE

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

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

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

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

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

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

### PROGRAMMA ESCURSIONISMO ESTIVO

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

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

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

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

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

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

5/6 Ponte Acquedotto di Pont D'Ael

**Escursione LPV organizzata dal CAI Aosta**

Partenza Aimaville in Val d'Aosta

Difficoltà E Tempo 3h

Capi gita: D.Biolatto, L.Carrus

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

Partenza Noasca 1058 m Disl. 1000 m

Difficoltà E Tempo 6h

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

**26/6 Monte Eighier 2574 m**

Partenza Chiappera Acceglio (CN) 1650 m Disl. 924

Difficoltà E Tempo 3h

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

**3/7 Località Punta GR Area 2865 m**

Partenza Nevache Francia 1814 m Disl. 1050 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

**10/7 Monte Giusalet 3312 m**

Partenza Bergeria Marbert 1964 m Disl. 1450 m

Difficoltà EE Tempo 6h

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

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

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

Difficoltà EE Tempo 7h complessivo

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

**1/8 – 7/8 Trekking in Alta Savoia**

Capi Gita: L.Spagnolini, G.Rovera

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

Valle D'Aosta

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

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

Difficoltà E Tempo 3h

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

**18/9 Monte Faceballe 2516 m**

Partenza Ollomont 1356 m Disl. 1160 m

Difficoltà EE Tempo 6,5h

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

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

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

Disl. 593 m

Difficoltà T/E Tempo 3,5h

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

**16/10 Monte Soglio 1971 m**

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

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

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

Partenza Cortavetto 1200 Disl. 581 m

Difficoltà E Tempo 1,5h

Capi gita: L.Belli, P.Dosio

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

Partenza Fubine 192 m Disl. 300 m

Difficoltà E Tempo 3,5h

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

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

Partenza Molino di Punta 547 m Disl. 800 m

Difficoltà E Tempo 3h

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

**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI  
ALLE USCITE IN PROGRAMMA**

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

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

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

(\*\*\*) Gita inserita nell'ambito del Progetto

Raccontare un Territorio - per info sul programma dettagliato visitare: [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

**CONTATTI**

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

**Presidente Sottosezione UET** Domenica Biolatto  
0119677641

**Direttore Escursionismo Estivo** Luisella Carrus  
3492630930

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

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



Prossimi passi  
Altri Eventi



## SETTIMANA BIANCA UET A VILLABASSA (BZ)

dal 30 dicembre 2016 al 6 gennaio 2017  
per sci di fondo e sci alpino su piste battute

Anche quest'anno l'UET propone la tradizionale settimana bianca, e come località ha scelto nuovamente Villabassa (BZ) a circa 1154 m. di altezza e circa a metà strada tra Brunico e San Candido. Il territorio, dichiarato patrimonio dell'UNESCO, non ha bisogno di particolari presentazioni e conta un numero rilevante di Impianti di risalita e piste per sci da fondo.

Nel corso della settimana saremo nuovamente ospitati dall' hotel Rose ([www.hotelrose.bz.it](http://www.hotelrose.bz.it)), nel centro del paese, a due passi dalla stazione ferroviaria e dalla fermata skibus.

Partenza da Torino il mattino di venerdì 30/12/2016 e rientro in città, a fine vacanza, il giovedì mattina 06/01/2017, con arrivo in città previsto ad inizio serata.

Il costo per la mezza pensione, in camera doppia, è ancora di 68 Euro giornaliera a persona. Non è applicato alcun supplemento per il cenone di capodanno.

**Il costo complessivo della vacanza è di 675 Euro** e comprende:

1. La mezza pensione
2. La tassa di soggiorno (1,50 Euro al giorno per persona)
3. Le spese organizzative
4. Il viaggio con bus gran turismo A/R da Torino a Villabassa

*Non sono compresi gli extra, le bevande, i costi degli skipass, l'abbonamento settimanale ai mezzi pubblici in caso di (improbabile) mancato rinnovo della convenzione regionale.*

Alla prenotazione è necessario il versamento di **100 Euro** a persona.

In seguito è richiesto il pagamento di tre versamenti (due acconti + saldo) nelle seguenti date:

- 1) Primo acconto di: **200 Euro** da versare **entro venerdì 23/09/2016**
- 2) Secondo acconto di: **200 Euro** da versare **entro venerdì 11/11/2016**
- 3) Il saldo di: **175 Euro** da versare **entro venerdì 09/12/2016**

Per ulteriori chiarimenti rivolgersi all'organizzazione in sede presso la Sottosezione UET, al Centro Incontri del Club Alpino Italiano al Monte dei Cappuccini al venerdì dalle ore 21 alle ore 23 oppure ai seguenti recapiti:

**Aldo Fogale** cell: 334 2079190/347 5970797 e-mail: [aldo.fogale49@gmail.com](mailto:aldo.fogale49@gmail.com)

Consultare periodicamente il sito [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it) per eventuali aggiornamenti.



*Terza Gita Sociale al monte Musiné*  
30 marzo 1913



Un nostro brillante oratore, recando il suo solito spirituale saluto alla chiusura fragorosa del pranzo sociale d'Alpignano, battezzava la montagna conquistata poche ore prima col nome un poco pedestre di... "anticamera delle Alpi".

Perdoni l'egregio compagno se levo la voce in una parola di protesta.

Mi pare che la classificazione sia un tantino umiliante e che quel piccolo monte il quale si leva libero e isolato fra le nostre prealpi, con un certo piglio d'indipendenza nella sua solitudine, con una certa pretesa di dominio nella sua vastità d'orizzonti, nella cerchia di paeselli, di verdi piani, di limpidi laghi che si raccoglie ai suoi piedi: mi pare che quell'altera piramide posta all'apertura della valle di Susa, sia una modesta sentinella in vedetta, o, se volete, un figlio giovinetto — ma non indegno della razza — di quelle nobili vegliarde, bianche di neve e rugose di ghiacci, che sono laggiù all'estremo orizzonte.

Dunque... anticamera no! L'anticamera mi sa di buio e di chiuso, e qui c'è vastità d'aria e di cielo; mi sa d'ordine meticoloso e d'uggiosa simmetria, e qui c'è il divino disordine della natura: dall'erto scoscendere del terreno roccioso allo sbucare di fiori alpini a ogni svolto di strada; mi sa di lunghe attese e di sonno, e qui c'è la balda salita, la schietta allegria, gli occhi spalancati al verde, al bello,

all'azzurro...

No, scusate, l'azzurro non c'era. Ma la serenità generale era tanta che mi pareva d'averlo veduto.

Dunque... gli escursionisti partivano da Torino alle 7. Il tempo clemente, nonostante un velo di nebbia, aveva allargato prodigiosamente le file, e — se la sottoscritta non s'è presa la briga di calcolare il numero de' suoi compagni di gita — ha tutto il diritto di supporre che s'accostassero al centinaio.

Alle 7,30 discesa dal treno, percorso da Alpignano a Caselletto per sgranchire le gambe, acquisto generale di pane, principio della salita.

Sino a S. Abbaco la compagnia rimase compatta, il *corno fatidico* squillò per la fermata, le prime munizioni scomparvero, si riprese più baldi la via.

I due direttori guardavano il gregge, uno in punta, uno in basso, e le pecorelle salivano una ad una... ma senza la mansuetudine descritta da Dante; poiché, mentre gli indolenti s'abbandonavano a lieti conversari e a lunghe ammirazioni del paesaggio, i valorosi conquistavano di buon passo la costa.

Già si vedevano là su, sulla cresta, due figurine femminee che fanno ben altre punte e ben altre altezze, ma che — come tutti i veri innamorati della natura — non sdegnano una gita di inedia montagna e una vetta di 1000 metri.

Più giù, fra le macchie verdastre dei prati, ecco gruppi sparsi per tutto: un berretto bianco, un gran fiocco rosso, un ampio cappello dalle tese interminabili indicavano una compagna di gita...

Il silenzio immenso era rotto talvolta da un trillo, da una risata, da un canto: ma erano più dolci all'orecchio i cinguettii di qualche misterioso lontano uccello che spaziava fra il monte ed il cielo.

Ci ritrovammo tutti alla vetta, sotto la grande Croce che allarga le sue braccia protettrici su due estese vallate. E qui si rinnovò un miracolo dell'antico Testamento.

Chi non ha inteso parlare della famigerata siccità del monte Musiné? Orbene: come il Mosè di buona memoria vennero Robotti e Torretta, e, con un tocco di certa verga incantata, fecero scaturire dai sassi alpini uno

zampillo freschissimo.

Si *abbeverano* tutti: la parola è un po' bassa, ma — dopo l'ansare della salita — la sete era quasi bestiale.

E poi lassù, fra i massi e le asperità della vetta, intorno alla croce e sul piccolo pianoro che le dinanzi, s'imbandirono banchetti luculliani, si accesero molteplici fiammelle a spirito, e gli escursionisti si prepararono all'*estrema fatica*.

Di fronte a noi la Sacra vetusta, sempre un po' sprezzante il suo vicino negletto, guardava con attonita meraviglia: Cospetto oggi, che quantità di gente a onorarti! E in fondo le alpi s'intravedevano appena, così bianche ancora alle vette, sussurranti tante buone parole d'invito; e in basso i paeselli s'illuminavano di quando in quando d'una striscia di sole, nella calma ora del mezzogiorno primaverile. Venne anche, leggero e smorzato, dal basso, un suono di campane, ma lo ruppe il canto d'un tenore cittadino...

Il pranzo finito, cominciarono i gruppi fotografici, le salite acrobatiche alla gran Croce, le raccolte di ramoscelli e di fiori. Poi venne l'ora della partenza.

Ma quando s'è tanto salito per raggiungere anche un modesto ideale è sempre doloroso il ritorno all'antico livello; e, lasciando in non cale la discesa per sentieri e per balze, il ritorno ad Alpignano, la cena all'Albergo Torino, le urla selvagge e le ultime ore, io dirò la solita parola di rallegramento e di gratitudine ai due Direttori, prima d'abbandonare col pensiero la minuscola vetta che ci ha dato una giornata di gioia.

**Lidia Torretta**

*Tratto da "l'Escursionista"*  
**BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO**  
del 13 aprile 1913

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

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

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

seguici su



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

novembre 2016

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013