



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

gennaio 2017

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

## Soffia il vento

Sulle nevi di Pian dell'Alpe

## La leggenda dell'Orso del Rocciamelone

Il feroce "orso marino" che terrorizzava Mompantero

## CAI e agonismo: un binomio impossibile?

Intervista a Erica Fassone, promessa italiana dello skyrunning

## Le "Masche"

Credenze popolari raccontate nelle "veglie in stalla" ai Coindo

## Yougueli et Vreneli

Cantando con il coro Edelweiss del CAI Torino



seguici su



Anno 5 – Numero 41/2017

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

## Anno nuovo, vita nuova

Questo detto è appropriato al momento attuale; siamo infatti arrivati alla fine dell'anno e come tutti gli anni, abbiamo avuto eventi molto belli ed altri molto tristi, così è stato per l'anno 2016 e così sarà negli anni a venire.

Quando ero bambina ricordo che sui libri l'anno vecchio era appresentato da una persona anziana con barba e capelli lunghi e bianchi con sulle spalle un gran sacco, che camminava stanco lasciandosi dietro una lunga strada tortuosa mentre l'anno nuovo era rappresentato da un bimbetto vispo e saltellante.

Questa allegoria si può riscontrare anche nel nostro gruppo, le attività dell'anno 2016 sono terminate e i programmi per il 2017 sono ormai pronti con organizzatori e partecipanti che fremono dal desiderio di poterli realizzare in pratica, magari con qualche nuova idea o iniziativa.

Ci siamo infatti già organizzati per affrontare la neve e gli sci e le racchette, spolverati e revisionati, sono ormai pronti per essere usati. Non ci resta che attendere una abbondante nevicata.

Altra cosa importante è il nuovo sito internet dell'UET che è stato rinnovato e che verrà attivato da questo primo gennaio 2017; il motivo di questo cambiamento è quello di poter disporre di un sito web più invitante per il visitatore e che gli consenta di effettuare la ricerca delle informazioni in modo semplice e veloce.

E' stato un lavoro lungo e impegnativo per le persone coinvolte; anche il trasferimento dell'archivio, con più di 10 anni di documentazioni e fotografie, richiederà molto tempo ma il nostro "webmaster" è molto bravo e certamente farà un lavoro eccellente.

Tutto si rinnova e l'UET ha così cercato di cambiare il suo volto *on line* perché ritiene che questo nuovo sito web possa rappresentare uno strumento essenziale per la comunicazione con i soci oltre che una *vetrina* sulle nostre belle attività per attrarre eventuali nuovi associati.

Il nuovo sito web consentirà di inviare periodicamente a tutti i soci le notizie riguardante l'attività dell'UET, del CAI ed in generale le informazioni che possono interessare i Soci.

Vi invito quindi a visitare il nostro nuovo sito anche se inizialmente avrà ancora bisogno di qualche *ritocco* per il suo perfezionamento pur presentandosi già completo per quanto riguarda le attività programmate per il 2017.

Colgo infine l'occasione per inviare a tutti i Soci UET, ai visitatori del nuovo sito web ed ai lettori della rivista l'Escursionista, i miei migliori Auguri per un 2017 carico di cose belle e piacevoli escursioni in Montagna.

*Ad Majora!*

**Domenica Biolatto**



Sezione di Torino



Prima di copertina di questo mese: Pian dell'Alpe con vista sulla cima Ciantiplagna (Val Chisone) (foto di Mauro Zanotto)  
Quarta di copertina: Cime della Val Chisone sopra Usseaux (foto di Mauro Zanotto)



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 5 – Numero 41/2017  
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 Zanotto

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 Zanotto, 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 gennaio 2017

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Anno nuovo, vita nuova	02
Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Soffia il vento	04
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
La leggenda dell'orso del Rocciamelone	06
Dolci tristezze	10
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
CAI e Agonismo: un binomio impossibile?	16
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Yogueli Et Vreneli	20
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Le Salse fondamentali	23
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Le "Masche"	27
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello sui monti di Cantalupa	32
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
La ritenzione idrica	36
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	40
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Guardati dalla primavera di Gennaio!	47
Prossimi passi - Altri Eventi	
38° Corso Sci di Fondo e Skating	49
Programma Racchette 2017	52
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Seconda Escursione Sociale al Truc della Meja	55
INDICE GENERALE ARTICOLI 2016	57



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

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



*Soffia il vento*



Ciastre

*la rubrica dell'Escursionismo invernale*

Quanti siamo? La domanda mi esce dalla bocca mentre la mente rifiuta quello che le orecchie sentono.

Quaranta due persone! mi precisa ancora una volta Giovanna. Non ci posso credere. Siamo alla vigilia della nostra prima uscita di escursionismo invernale e questo numero (che si rivelerà in effetti eccessivo) mi lascia incredulo ricordando quella che era stata la partecipazione media dello scorso anno.

Meta della nostra gita è "Pian dell'Alpe" ampio pianoro situato sopra Usseaux.

Concordo il primo ritrovo colazione nel primo autogrill della bretella Torino-Pinerolo e con la macchinina carica di ARTVA e racchette parto. Arrivo in anticipo e man mano do il benvenuto agli altri partecipanti. Siamo comunque sopra le 30 unità e questa gradita sorpresa si rivelerà poi "dannosa" alla perfezione.

La giornata sembra pulita, tersa, luminosa. Unico inconveniente, sbuffi biancastri sulle cime preannunciano un vento forte. Dopo i solito convenevoli, saluti e chiacchiere varie, finalmente partiamo.

Lungo il percorso stradale, recuperiamo alcuni gitanti (Giorgio, Laura e il gruppo di Candiolo) giungendo infine ad Usseaux dove con piacere si scopre di poter ancora salire con le auto, raggiungendo la borgata successiva. Dislivello risparmiato.

Il piazzale che ci accoglie è piccolo eppure con varie acrobazie automobilistiche riusciamo a sistemarci tutti.

Vento impietoso, fastidioso, molesto! Riesco a distribuire a tutti quelli che lo avevano richiesto, il materiale necessario per poi travestirmi da "omino Michelin" (più largo che alto) e tutti insieme guidati da Monica e Giovanna, iniziamo la risalita della strada. L'andatura è modesta, la pendenza irrilevante. Non ci sono problemi di nessun genere. La neve è scarsa, assente in lunghi tratti,

Salendo lentamente lo spessore della neve cresce alcuni calzano le racchette e la

situazione migliora.

Ad un certo punto, cercando un po' di emozioni esco dal tracciato normale. Punto deciso verso un modesto pendio più severo, lo risalgo e voltandomi invito gli altri a provare. Monti aderiranno con entusiasmo, altri più pigri o timorosi, proseguono sulla strada guidati da Monica.

La meta è ormai vicinissima.

L'ampio piano si apre davanti a noi, sferzato purtroppo da quel vento pungente che non ha mai smesso di infastidirci.

Il rifugio omonimo è aperto (purtroppo...) e ai noi qui cominciano gli "intoppi". Solo una parte di noi trova posto all'interno dove ogni possibile spazio è occupato da tavoli apparecchiati. Altri pur avendo prenotato non trovano posti liberi. I gerenti si scusano dicendo che "non sono tenuti a leggere prenotazioni via SMS o lasciati in segreteria telefonica"... sicché, questi sarebbero gestori? L'unica risposta è che sapendo benissimo di poter contare, data la vicinanza, su una folta clientela, fanno unicamente affidamento su prenotazioni a voce.

Fuori nonostante il sole fa freddo. Hai voglia di vestirti, ma l'immobilità è nemica.

Alcuni decidono di ornare indietro, dopo aver mangiucchiato qualcosa, e prontamente Monica e Luca si offrono per riaccompagnarli giù. Dispiace lasciarli andare via in disaccordo. Cercheremo in futuro di organizzarci in modo più efficace.

Il resto della giornata sfilava via velocemente. La discesa è tranquilla ma sempre con l'unico impaccio del vento. Macchine, saluti amichevoli. Finita? Beh... non proprio.

L'amico Carlo guida i pochi volenterosi rimasti in un localino niente male dove la birra è squisita e l'accoglienza ancor di più. Il nome del locale? Se permettete, per ora me lo tengo per me.

Chissà, forse questo sarà di ulteriore stimolo per le persone nel continuare a partecipare alle nostre "avventure" sulle nevi!



## La leggenda dell'Orso del Rocciamelone



### Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Ogni anno nel mese di agosto, in occasione della festa della Madonna della Neve, file di alpinisti-pellegrini salgono in vetta al Rocciamelone per rendere omaggio alla statua della Vergine.

È una tradizione che si perpetua da secoli.

Fu Bonifacio Rotario d'Asti nel lontano settembre del 1359, in adempimento ad un voto fatto durante la prigionia in Terra Santa, conseguenza della partecipazione ad una crociata, a raggiungere per primo i 3538 metri della cima. Come segno di ringraziamento per l'ottenuta liberazione dai musulmani e il conseguente ritorno in patria, Bonifacio portò in vetta un trittico in bronzo dove al centro è raffigurata la Madonna con il Bambino con da un lato san Giorgio mentre trafigge il drago e dall'altro (molto probabilmente) san Giuseppe che presenta un guerriero inginocchiato a Maria: si tratta verosimilmente dello stesso Bonifacio autore del voto.

L'impresa, eccezionale per l'epoca, viene considerata la prima salita alpinistica documentata delle Alpi.

Oggi il prezioso trittico originale in bronzo viene gelosamente conservato nel Museo Diocesano di Arte Sacra di Susa e sulla vetta è stata Posta una copia.

Lungo la via che sale alla vetta, nel 1419, venne edificata la Cà d'Asti, il più antico rifugio alpino che si conosca: una specie di cappella in grado di dare ricovero ai pellegrini che salivano in vetta per venerare la Madonna.

Il Rocciamelone, pur essendo la montagna più elevata della valle dove un tempo regnava la dinastia dei Cozii, fa parte delle Alpi Graie; il suo pendio meridionale degrada dalla vetta fino ad incontrare il torrente Cenischia che rappresenta il naturale confine tra le Cozie e le Graie.

Questo imponente rilievo fu definito dai romani *Mons Rornulus* e nel Medioevo venne da molti considerato la vetta più alta delle Alpi, forse anche per l'elevato dislivello sulla sottostante cittadina di Susa che supera i tremila metri.

Attorno a questo monte fin dall'antichità

nacquero numerose credenze e leggende. I montanari che abitano ai suoi piedi ancora oggi volgono, con un certo timore, lo sguardo alla vetta che domina senza rivali l'intera Valle di Susa e raccontano ai più giovani storie di eventi misteriosi.

Un tempo gli alpigiani non osavano salire il Rocciamelone per paura di incorrere in disavventure e maledizioni (nel passato queste credenze erano comuni a tutte le alte montagne); credevano infatti che la vetta fosse abitata da spiriti dannati o addirittura da demoni, ma per contro qualcuno diceva che avrebbe custodito immensi tesori.

Si narra di un re di nome Romuleo che sulla cima del monte aveva nascosto tutte le sue ricchezze; il sovrano soffriva di lebbra o forse di elefantiasi, non si sa bene, e solo sulle pendici di questo monte trovava sollievo dai suoi mali.

Da testimonianze tramandatesi nei secoli pare che alcuni temerari tentarono di raggiungere i 3538 metri della vetta alla ricerca dei nominati tesori, ma nessuno di loro ebbe fortuna in quanto sopraggiunsero sempre condizioni atmosferiche proibitive che li costrinsero a desistere e a intraprendere la via del ritorno tra paurose difficoltà.

Le piccole borgate di Mompantero si adagiano sul versante della montagna quasi a cercare riparo: tra queste Urbiano è la maggiore. L'immediata vicinanza con Susa, l'antica *Segusium* municipio e capoluogo della provincia romana, delle *Alpium Cottiarum*, coinvolse storicamente anche il comune di Mompantero; sul suo territorio infatti sono stati rinvenuti interessanti reperti di epoca romana. Il territorio di Urbiano nel secolo IX entrò a far parte dei possedimenti dell'abbazia di Novalesa in seguito devastata dalle invasioni saracene, nel XIII secolo passò ai frati dell'ospizio del Moncenisio che all'epoca avevano raggranellato una fortuna grazie alle tasse riscosse sulle merci che transitano sul colle.

I secoli trascorsero con le guerre tra la

Francia e i Savoia e si giunse alle lotte di religione tra valdesi e cattolici. Nel 1687, in pieno inverno, tremila valdesi in fuga dal Piemonte a causa delle persecuzioni valicarono il Moncenisio diretti a Ginevra, molti perirono nella tempesta proprio durante la difficile salita al colle a causa della neve. I protestanti ripercorsero lo stesso itinerario due anni dopo in occasione di quello che è stato definito il *Glorioso rimpatrio* che li riportò alle loro terre di origine nelle montagne torinesi, quelle che vengono oggi chiamate Valli Valdesi.

I grandi eventi storici coinvolsero dunque anche il piccolo comune di Mompantero che, pur disponendo di un vasto territorio che spazia dai 531 metri di quota dell'abitato ai 3538 metri della cima del Rocciamelone, conta oggi poco più di seicento anime; a fine

Ottocento i residenti superavano le millecinquecento unità ma molto tempo prima, in epoche ormai remote, qualcuno aveva già lasciato il segno su queste terre, la zona infatti è ricca di incisioni di probabili origini preistoriche.

Sulla strada che da Urbiano sale verso il Rocciamelone si trova la cappella della Madonna dell'Ecova o della *Quà*, nei dintorni si possono vedere interessanti incisioni rupestri alcune delle quali hanno forma a spirale.

Nelle fredde notti d'inverno quando il vento sibila forte, tra queste rocce misteriose si ode l'eco di mille leggende scolpite nella memoria delle credenze popolari; una in particolare raccolta di un feroce "orso marino" che trovava" rifugio nei nascosti anfratti della grande montagna.

La terribile e gigantesca belva terrorizzava gli



abitanti di Mompantero assalendo chiunque si trovasse ad incontrarlo. La gente non osava più allontanarsi dalle proprie abitazioni e appena sopraggiungevano le prime ombre della sera si barricava in casa sprangando porte e finestre: le vie del paese restavano tutta la notte deserte e nessuno osava mettere fuori il naso prima che il sole fosse alto nel cielo e illuminasse ogni angolo dove la bestia avrebbe potuto celarsi.

Ma anche durante il giorno gli uomini avevano timore ad allontanarsi dai villaggi e dovevano rinunciare a recarsi al lavoro nei campi.

La complicata situazione perdurava e un bel giorno i pastori furono costretti a portare gli animali al pascolo e dovettero affrontare la via dell'alpeggio con un grande timore nel cuore.

Gli uomini del paese si radunarono e decisero che l'incubo doveva finire: bisognava unire le forze e porre fine una volta per tutte alle scorribande dell'orso.

I cacciatori più forti partirono alla ricerca del plantigrado e al loro passaggio la gente usciva sull'uscio di casa a salutarli, timorosa ma con l'animo pieno di speranza.

Trascorsero alcuni giorni di interminabile attesa, coloro che erano rimasti in paese scrutavano la montagna ansiosi di vedere sbucare qualcuno dal bosco. I coraggiosi si facevano attendere.

Ma un bel giorno si scorse un certo movimento lontano tra gli alberi, in pochi minuti tutti si radunarono... corsero a vedere, erano proprio loro, i cacciatori che tornavano sani e salvi trascinando la grossa bestia viva ma legata e incatenata.

Era la fine di un incubo, i paesani improvvisarono una grande festa che salutava il ritorno alla normalità della vita quotidiana per l'intera comunità.

A Urbiano di Mompantero, la prima domenica di febbraio di ogni anno, ha luogo la *festa dell'Orso*, una tradizione la cui origine si perde nella notte dei tempi, proprio come la leggenda.

Sulle solatie alture che degradano verso il Rocciamelone, nelle belle giornate di febbraio il clima diventa tipicamente mediterraneo, i prati cominciano a verdeggiare e fanno la loro comparsa i primi mandorli fioriti.

Nell'arco alpino sono ancora numerose le

ricorrenze popolari che celebrano l'arrivo della primavera: la sospirata stagione del sole che torna a splendere, la fine del duro inverno e la ripresa delle attività legate alla terra.

La festa dell'Orso di Mompantero evoca principi liberatori, addirittura di totale riconciliazione con gli elementi ostili della natura.

La festa inizia fin dalla sera del sabato quando i Cacciatori muniti di fiaccole si dirigono verso la montagna accompagnati da un festante gruppo di paesani; dopo aver percorso alcuni tornanti della strada il gruppo si ferma su di un pianoro dove un falò e abbondanti razioni di *vin brulé* riscaldano gli animi, mentre alcuni suonatori intonano arie tradizionali.

È questo il saluto della popolazione ai temerari Cacciatori che raffigurano la loro partenza scomparendo nel buio della notte.

Nel passato questa parte non si faceva, ma nelle sere che precedevano la festa gruppi di giovani con il volto dipinto di nero si aggiravano tra le case del paese preannunciando il ritorno dei Cacciatori.

Il sabato sera poi l'Orso vagava per le vie bussando alle stalle, dove si tenevano le veglie, dilettandosi a spaventare i presenti; in certi casi non era ben accolto e a volte rischiava anche le botte, quelle vere.

I bambini bussavano agli usci delle case e quando qualcuno metteva fuori la testa gridavano: "*Fòra l'ours*", dando così dell'orso al malcapitato, spesso ricevendo in dono dei dolci ma succedeva anche che venissero inaffiati con un secchio di acqua gelida.

Il momento principale della festa si tiene la domenica pomeriggio.

In una casa appartata ha luogo la vestizione dell'Orso a cui sono ammessi solo i Cacciatori e alcuni aiutanti di fiducia, questo perché l'identità di colui che interpreta la bestia deve rimanere segreta per un anno.

L'uomo prescelto viene vestito con pelli di pecora e di capra cucite sul momento e assume le sembianze di un vero orso. Quando il plantigrado esce dalla casa è incatenato e tenuto fermo dai Cacciatori, mentre ad una lunga corda si attaccano i bambini vocianti e il loro numero aumenta man mano che il corteo si avvicina alla piazza principale.

L'Orso viene condotto per le vie del paese, viene deriso e picchiato con un grosso bastone, lancia urla terribili, viene costretto dai Cacciatori a bere una notevole quantità di vino che gli viene versata in bocca tramite un grosso imbuto. Per la bestia sembra che non ci siano più speranze, ormai è in balia della furia umana che si accanisce contro di lui per le malefatte subite. Ma quando tutto sembra volgere al peggio, il corteo giunge sulla piazzetta del villaggio e l'atmosfera si trasforma, le violenze cessano e si ode il motivo di un'allegra melodia liberatrice; l'Orso ormai ammansito danza con la ragazza più bella del paese. È la riconciliazione dell'uomo con le forze ostili della natura, la vittoria del bene sul male, il trionfo della vita sulla morte.

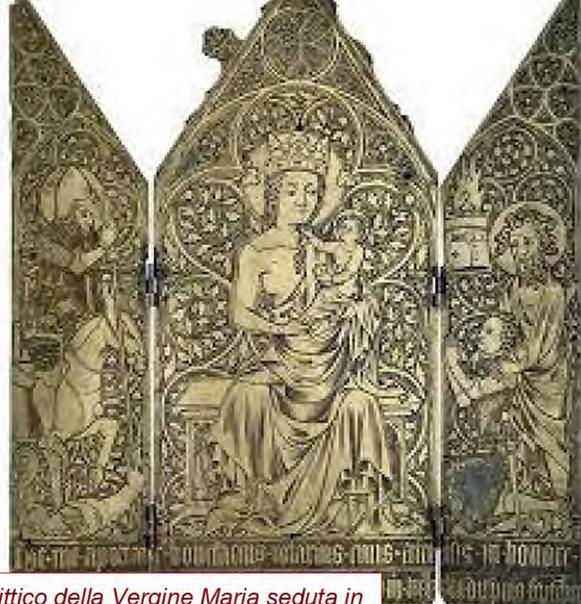
E a Mompantero sono in molti a chiedersi quale sia la vera origine dell'Orso definito "marino": qualcuno crede che derivi da un'antica popolazione proveniente dalla Corsica e stanziatasi ai piedi del Rocciamelone, altri evocano i secoli quando le nostre montagne erano abitate da animali feroci, altri ancora credono che la figura possa ricordare un uomo selvatico o un barbaro appartenente ad una tribù nordica di passaggio.

La verità sull'origine dell'Orso di Mompantero non appartiene più alla razionalità della memoria umana, e quando le lunghe ombre della sera calano a oscurare le strette vie tra le case di Urbiano pare davvero di udire l'eco delle terribili urla dell'Orso quando ancora era selvatico.

## Mauro Zanotto



*Notevole fu il coraggio di Bonifacio Rotario d'Asti che nel lontano 1358, superando il diffuso timore*



*Trittico della Vergine Maria seduta in trono con in braccio il bambin Gesù*

*reverenziale verso il Rocciamelone, raggiunte per la prima volta la vetta, portando con sé un famoso trittico metallico.*

*Bonifacio Rotario d'Asti trovò il coraggio di tentare questa ascensione per sciogliere un voto fatto alla Madonna e cioè di portare sulla cima più alta delle Alpi una effigie dedicata alla Vergine.*

*Scelse quindi il Rocciamelone a quel tempo considerata la montagna più alta delle Alpi convinzione a quei tempi supportata da diversi fattori: il monte incombe su Susa con un balzo di oltre 3000 metri, ben visibile, con la sua caratteristica forma conico-piramidale, dalla frequentatissima via francigena che passava nel fondovalle portando oltralpe attraverso il Moncenisio, palesandosi anche al viaggiatore più distratto; autentico gigante di pietra nei confronti dei piccoli viandanti chiusi nei loro affari che sbirciavano con timore e riverenza quella montagna considerata difficile e misteriosa, mai violata prima e quindi idonea per una grande offerta.*

*La leggenda dice che il suo voto alla Madonna fu fatto per ottenere la liberazione dallo stato di prigionia in cui si trovava ad opera dei musulmani in Terrasanta durante le crociate che temporalmente però non coincidono con il suo periodo di vita decisamente posteriore ad esse.*

*Fece quindi realizzare un'opera d'arte sotto forma di trittico bronzeo a tricuspide, inciso con il bulino, raffigurante nella parte centrale la vergine Maria seduta in trono con in braccio il bambin Gesù che regge su di una mano una sfera che simboleggia il mondo, nella parte destra è raffigurato Giovanni Battista nell'atto di presentare alla Madonna Bonifacio Rotario in ginocchio, nella parte sinistra si vede S. Giorgio a cavallo che con una lunga lancia trafigge un drago infernale.*

## Dolci tristezze

Il fattorino non aveva ancora raggiunto l'uscita che Serena, con impazienza, aveva già strappato la carta dorata.

Nulla in quel momento le avrebbe dato più agitazione di quel ricco assortimento di praline! La sua avidità correva con i suoi ricordi nell'ammirare quella mezza piramide di sogni al cacao.

Arancini canditi, annegati nel cioccolato fondente, erano appoggiati ordinatamente su alcune foglie di cioccolato e menta. Il preferito, con la ciliegia affogata nel forte liquore, troneggiava in mezzo a una serie di tris di nocciole tostate avvolte da un miscuglio di cacao torrefatto. Le forme più disparate contenevano ripieni di nocciola, mandorla, pistacchio, amaretto e gianduia. Un soffice tartufo era appoggiato a un bauletto zeppo di crema al caffè che, tutto solo, guastava l'armonia della composizione con un chicco brunito piantato in testa.

Serena indugiò prima di affondare le sue dita tra quelle leccornie. Riprese in mano la carta sgualcita che avvolgeva il vassoio per cercare un biglietto inesistente, già sapendo in cuor suo la provenienza. "Il medesimo assortimento di quel giorno...", le parole le uscirono senza la voglia di pronunciarle e stanche come la sua volontà. Lo sguardo assunse il movimento di un pendolo, indeciso su quale preda si sarebbero posate le dita.

Fu un attimo... e già la sua lingua stava assaporando la delicatezza e il piacere della dolcezza del primo cioccolatino che si stava sciogliendo in bocca.

"Cosa ne pensi?" domandò alla foglia il preferito.

"Golosa è golosa, su questo non ci sono dubbi, ma per essere un giorno di festa mi sembra molto triste."

Una conchiglia bianca diede di gomito a un cuore scuro che se ne stava per i fatti suoi, obbligandolo ad intervenire.

"Ma cosa volete che ne sappia!? Siamo stati creati per deliziare le gole di chi ci ha comperati, quindi poco importa se verremo mangiati con allegria o tristezza!"

"Ero certo che quello avrebbe risposto così! Non è l'aspetto che conta, ma cosa uno ha

dentro! Io ho la camicia a forma di noce, ma la mia ganache è nobile e molto delicata. Lui, al contrario, ha solamente lo stampo fatto a cuore, ma dentro è duro e insensibile!"

"A me fa molta pena! Trovo strano che in un giorno di festa sia tutta sola. Mi auguro che la mia pasta squisita le dia quell'allegria che dovrebbe avere."

"Voi tartufi... con quella pasta molle, chissà chi vi credete di essere!"

"Capirai che gusto potrà mai avere un cremino quadrato al latte!" sbottò l'interessato con la polvere di cacao agli occhi. "Come può un intenditore assaporare appieno una dolcezza, se in bocca mette un mattone?"

Il desiderio del tartufo si stava in parte avverando. Infatti la fragranza che si stava sciogliendo nella bocca di Serena, la riportò al piacevole turbamento provato quel giorno...

"Non si doveva disturbare!"

"Nessun disturbo, è una scusa per poterla rivedere."

Quell'audacia la confuse, permettendo che la voce forte e suadente la guidasse nella scelta dei differenti gusti.

Serena, nel ricordare, sorridendo si sedette e, con la testa appoggiata alla mano sinistra, lasciò che i pensieri volassero al passato e l'altra mano vagabondasse sul cabaret.

Ogni scelta le rammentava un episodio di quel fatale giorno. La delicatezza del tris di nocciole ricoperto le riportò per intero la sensazione di inquieto piacere provato quando la "sua" mano le venne in aiuto per sorreggere una medesima pralina che stava



per caderle.

Scelse un preferito e, mentre lo portava alla bocca, fu ben conscia del tormento che quell'incantevole miscellanea di cioccolato – liquore - ciliegia amalgamati assieme, le avrebbe fatto riprovare.

*“Lei è la cosa più dolce che io abbia conosciuto! Comprendo il suo disagio, ma se io non le sono indifferente, non dica nulla!”*

Lei non rispose e, con mano tremante, finì uno dopo l'altro i cioccolatini ripieni.

Ogni attimo di quel giorno stava ritornando prepotentemente vivo in quella stanza, lasciando in Serena l'illusione di rivivere quei momenti in modo così reale, da confondere la grigia realtà con il sogno impossibile.

*“Sono contento che abbia ritrovato il sorriso, vedrai che appena mi avrà in bocca non l'abbandonerà più!”*

L'arancino si era rivolto al bauletto al caffè che, preoccupato di non piacere, affondava sempre di più il suo chicco dentro la pasta.

*“Speriamo che anch'io le possa dare un sorriso, sono convinto che il mio caffè l'aiuterebbe! Deve sbrigarsi però, altrimenti si sporcherà le mani. Non capisco cosa mi stia succedendo, sto diventando sempre più tenero!”*

*“Non ti prenderà mai, né molle né solido! Ma ti sei guardato allo specchio? Sei goffo con quel bitorzolo che hai lì sopra! vedrai che ti squaglierai sul vassoio!”*

Quell'ovale di cioccolato bianco era antipatico a tutti, ma nessuno prese le difese del povero cremino al caffè che, sconsolato, si zittì, lasciando che il suo chicco sprofondasse ancora di più.

*“Assaggi anche quel cuoricino scuro, sentirà che bontà! Se permette le accompagno la mano. Al cuore nessuno comanda!”*

La golosità di Serena non aveva bisogno di stimolo, ma quei modi garbati, la stavano perdendo, come si era sempre smarrita davanti a un vassoio di cioccolatini.

Le labbra di lui si posarono delicatamente sulle sue ancora velate di cioccolato fondente. D'istinto si ritrasse, ma l'invasione ruppe quell'esile filo di pudore, lasciando la sua bocca indifesa.

*“Serena! Vieni, è tardi!! E' vero che la sposa deve farsi aspettare, ma tuo padre sta*

*perdendo la pazienza!”*

La giovane sposa nel sentire quella voce concitata e nell'udire l'irritazione del babbo, sussultò, riportando la memoria ancora una volta indietro.

*“Non insista, sarebbe meraviglioso, ma mio padre mi ha promessa a un altro!”*

*“Ma lei ama questo altro? Mi dica sì e lei non mi vedrà più!”*

Serena non riuscì a mentire e non rispose, ma con gli occhi rossi e la gola tesa per trattenere le lacrime, gli porse la mano con un debole addio.

*“Ci possiamo almeno rivedere?”*

*“No! E' meglio di no! Non insista la prego...!”* e uscita di corsa dalla stanza, si rifugiò in camera sua dando sfogo a quel pianto represso.

Come allora le lacrime tornarono a tormentarla e, nel cercare di cancellarle con la mano sporca di cacao, riuscì a macchiarsi il candido vestito. Cercò di pulirsi, ma dopo un inutile tentativo rinunciò, pensando che così, almeno lui avrebbe avuto il coraggio di gridare il suo dissenso.

*“Arrivo! Dite a mio padre che sono pronta.”*

La mano cercò l'ultima delizia: anche questa volta era rimasto il cremino al caffè!

La porta si aprì all'improvviso, parenti e amici l'abbracciarono festanti. Serena li accolse con false lacrime e, prima di potersi impossessare dell'ultimo cioccolatino rimasto, fu trascinata fuori.

La porta si richiuse lasciando sul tavolo spoglio il vassoio con dentro il solo bauletto al caffè.

*“Non mi ha voluto!”*

E nel dirsi il suo dolore, una piccola lacrima di caffè aumentò le numerose macchie di cacao sul cartone, lasciando che il chicco affondasse sempre più storto dentro la cioccolata morbida.

**Sergio Vigna**

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

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

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

In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino. Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



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

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

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

Federico Audisio di Somma

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

*Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso. Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.*

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



Al tempo della guerra fredda

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

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

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

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

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

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

**Margherita Oggero**



*l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*

**“Trabant 89”**

Sergio Vigna

## Trabant 89



**Prefazione di  
Margherita Oggero**

arabAFenice

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

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

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

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

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

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

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

scrittricedavenere@gmail.com  
<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”





### *CAI e Agonismo: un binomio impossibile?*

La tematica è stata oggetto di un momento di riflessione alla chiusura dell'11° Assemblea dei Delegati LPV nella prestigiosa cornice dell'Aula Sinodale di Torre Pellice, sabato 23 ottobre 2016. Hanno argomentato con interessanti spunti, il giornalista, nonché nostro illustre Direttore, Roberto Mantovani, e l'avvocatesa Daniela Formica, del Club4000 del CAI Torino.

Il binomio contenuto nel titolo mi ha incuriosito e anch'io intendo apportare alcune osservazioni, sperando di richiamare la vostra attenzione sull'argomento e provando a creare un momento di confronto con voi lettori.

Premetto che, in quella sede, il momento di riflessione è stato molto compresso, necessariamente per tempistiche, per di più al termine di tutta una lunga serie di argomenti assembleari, quindi di ben altro tenore.

Ricercando il binomio "CAI e Agonismo" sul principale motore di ricerca GOOGLE, si è aperta una lunghissima lista di link che collegano, appunto, il binomio ai siti delle sezioni CAI sparse su tutto lo stivale nazionale.

Moltissime sezioni già concretamente realizzano iniziative, programmi agonistici più o meno competitivi. Si va dall'arrampicata sportiva alle gare di mountain-bike, dagli incontri agonistici dell'alpinismo alle giornate di allenamento per le gare sciistiche dei pulcini e dei senior, dai master del mondo "race" dello sci alpino alle gare di corsa in montagna, alle maratone con le racchette da neve.

Sulla pagina della Commissione Centrale di Escursionismo del CAI, in relazione al Ciclo, viene espressamente scritto che la mountain-bike è considerata "bici da montagna", uno strumento per fare escursionismo. La CCE evidenzia che "la mountain bike non è solo agonismo o velocità, non è solo discesa a rotta di collo, downhill o free-ride" e che il CAI intende dare voce "a chi pratica la mountain-bike con spirito escursionistico, con genuina passione per la natura...a chi è abituato a muoversi in silenzio, a chi ama la sana fatica, a chi non considera l'ambiente montano come un luna-park".

Il CAI vuole difendere la montagna da chi usa male gli strumenti che permettono di avvicinarsi alla montagna.

Non solo! Il bidecalogo, nella sua versione finale del 20 aprile 2013, traccia le linee di indirizzo e di autoregolamentazione del Sodalizio e, in particolare, al punto 15 relativo alle attività praticate in forma competitiva (gare) constata che molte attività in montagna, originariamente praticate in forma esclusivamente ludica e amatoriale, oggi si sono evolute in attività agonistica e competitiva.

Il nuovo bidecalogo tratta questa tematica in modo moderno e attuale, ponendosi alla pari del nuovo orientamento legislativo nazionale e regionale: considera la problematica delle ricadute di codeste attività. Infatti, il punto 15 rileva che l'impatto sull'ambiente di tali attività, praticate in occasione di gare e/o competizioni, è spesso devastante, sia per la forte richiesta di infrastrutture sia per il tipo di persone coinvolte (atleti, organizzatori,

spettatori), spesso dotati di scarsa sensibilità ai problemi ambientali.

Dunque, si estrapolerebbe da questo assunto che le sezioni CAI dovrebbero ogni volta che organizzano codeste attività, consapevolmente e responsabilmente, farsi carico degli effetti che possono produrre sul territorio e sull'ambiente.

Ne consegue che il CAI è contrario alla costruzione di infrastrutture finalizzate esclusivamente all'attività agonistica e/o competitiva. Quando ciò non possa essere evitato, in presenza di finalità socio-economiche a sostegno delle popolazioni di montagna, si adopera affinché gli impianti siano costruiti in zone già antropizzate, privilegiando siti ove l'accesso possa avvenire con mezzi di trasporto pubblici o a basso impatto ambientale.

Il bidecalogo va, addirittura, oltre. Mi spiego meglio. La sua attualità è dimostrata dal fatto che nella sua preoccupazione reale di interagire con l'ambiente e il territorio circostante richiama e sensibilizza le Sezioni CAI affinché nell'organizzare tali manifestazioni sia direttamente, e/o in collaborazione con altri soggetti locali, venga

posta la massima attenzione nel valutare l'impatto che esse producono nell'ambiente.

“Quando tali manifestazioni sono organizzate dagli Enti locali, collabora e vigila affinché siano rispettate tutte le regole per la massima tutela dell'ambiente, richiedendo, dove previsto, agli organi competenti la Valutazione di incidenza, qualora prevista dalla normativa vigente.

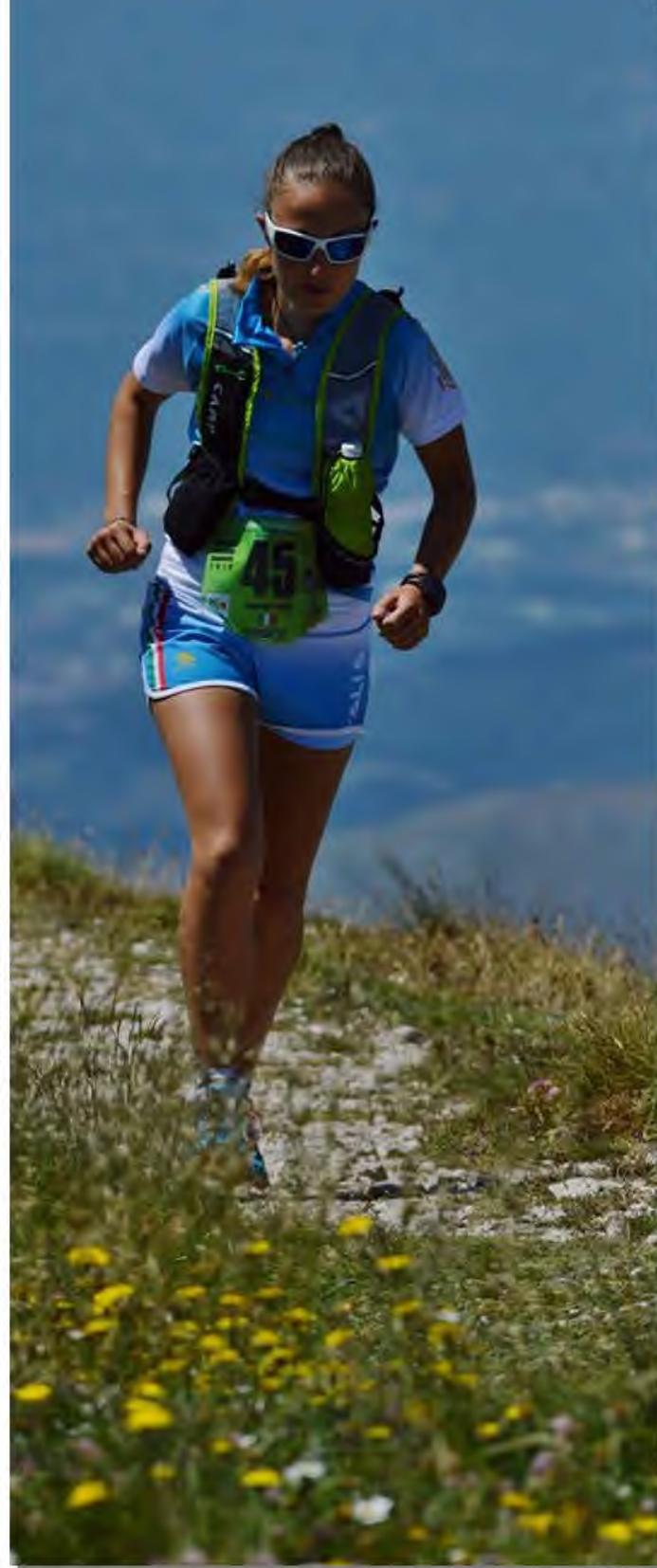
Controlla che, al termine delle manifestazioni, siano completamente rimosse tutte le infrastrutture, i segnali indicatori (nastri, cartelli, ecc.) ed ogni altro genere di rifiuto.”.

Prima delle linee guida del bidecalogo, sul tema “sport della montagna e competizione”, a fine novembre del 1995, fu istituito nel CAI un gruppo di lavoro che portò alla stesura di una mozione che prese atto della deliberazione approvata all'Assemblea generale dell'UIAA, adottata il 7/10/94 a Istanbul, concernente per l'appunto il riconoscimento degli sport della montagna e relative competizioni e l'ingresso dell'UIAA stessa nel Movimento olimpico internazionale.

Nel documento si ribadì “che l'organizzazione di competizioni in ambiente alpinistico è estranea alla cultura originaria del Sodalizio e



*Enrica Fassone è arrivata 3a alle selezioni del Campionato mondiale 2016 del Gran Sasso*



che è necessario distinguere le competizioni tradizionalmente organizzate in ambito sezione e quelle mirate alla partecipazione olimpica”.

I delegati deliberarono perciò di “riconoscere le prime quali attività istituzionali e di non occuparsi dell’organizzazione delle altre, ma di svolgere un ruolo di vigilanza e di garanzia per la salvaguardia dell’ambiente e della sicurezza”.

Seguirono dibattiti e riflessioni, in particolare, il past president del CAI di Bergamo Paolo Valoti confessò le sue perplessità su un punto cruciale come è l’organizzare e il gestire le competizioni, ma non ebbe dubbi su quello che può essere il punto cardinale del CAI: “educare a competere”.

Dopo queste riflessioni, ho pensato di offrire a voi lettori il coinvolgimento di una giovane alpinista poco più che ventenne, socia CAI di Ala di Stura, ASPSA (aspirante aiuto istruttore di sci alpinismo) della Scuola intersezionale di Alpinismo e Scialpinismo G.Ribaldone, **Enrica Fassone**.

Enrica è appassionata di gare in montagna, pur consapevole dei valori che lo sport e il CAI promuovono.

Enrica è arrivata 3a alle selezioni del Campionato mondiale 2016 del Gran Sasso, “Youth World Skyrunning Championship 2016 - Vertical Kilometres”, di Fonte Cerreto.

### ***Come vedi Enrica il binomio CAI e Agonismo, tenuto conto che fai parte della Scuola Ribaldone e sei socia CAI?***

*Sono socia CAI dal 1999, e già da piccola sono stata avvicinata alla montagna dai miei genitori avendo la casa ad Ala di Stura. Ho conosciuto presto la mia sede CAI e ciò che posso sostenere è che il Club Alpino non deve perdere la sua funzione primaria di avvicinare i giovani e le persone alla Montagna attraverso la formazione e di renderli consapevoli dei rischi che si possono correre muovendosi su terreni impervi.*

*Anch’io ho iniziato così, facendo i corsi della scuola Ribaldone, imparando gli elementi necessari per muovermi su un sentiero, per affrontare una scalata.*

*Poi, sono venute le gare e dunque le gare possono venire successivamente, quando sei formato.*

*La gara, in particolare di Vertical, per me, rappresenta una sfida con gli altri, ma anche con me stessa, aumenta la mia autostima, mi*

migliora.

Tanti giovani ho visto avvicinarsi alla montagna attraverso il CAI frequentando la scuola, è molto bello vedere a posteriori che tanti gruppi si sono creati grazie al CAI.

Non solo, sto assistendo nella mia scuola a una partecipazione di giovani appassionati di montagna in aumento, ad esempio quest'anno molti sono stati i giovani dai 20 ai 35 anni. In particolare, nelle attività invernali come lo scialpinismo, lo snowboard.

D'estate, devi tener conto, Laura, che non sempre i programmi sezionali sono adattabili alle nostre esigenze, in quanto i mesi di giugno e luglio e anche di agosto coincidono con il periodo degli esami dell'anno accademico universitario, ma anche delle prove ed esami delle scuole superiori.

**Quale è stata la tua esperienza che ti ha visto posizionarti terza a queste selezioni?**

La mia esperienza è sicuramente stata bellissima e interessantissima, soprattutto per il confronto con gli altri ragazzi di altri paesi e non solo italiani.

La ricordo anche molto intensa, per certi versi terribile, in quanto è stata una gara di ben 22 chilometri e un dislivello di più di 2000 metri. Il percorso è stato tecnico, con passaggi molto esposti.

Proprio in questa gara è stato importante conoscere la montagna, saperci andare. E' stata lunghissima per le distanze, ma anche per il confronto su un terreno accidentato, tecnicamente impervio.

La mia formazione, costruita in tanti anni di scuola e di conoscenza del territorio montano, mi ha permesso anche di divertirmi.

Ti faccio una confidenza: mi sono sentita a mio agio! (nelle parole, le brillano gli occhi) Di solito faccio gare di Vertical, mentre questa era una Skyrace.

**Tenuto conto delle linee guida del bidecalogo, pensi che il CAI possa attrarre nuovi giovani, come te, sostenendo queste attività competitive?**

Il CAI è innanzitutto formazione. Anche fare gare è importante per noi giovani poiché come ti ho detto ci permette di competere con gli altri ragazzi e con noi stessi aumentando la

nostra autostima.

Il CAI potrebbe essere utile per avvicinare il giovane alla gara, attraverso la formazione alla gara, ad esempio come attraversare un torrente in corsa o come muoverci su pietre scivolose in percorsi di trail montano.

Comunque, sono contenta di aver fatto il percorso formativo alla scuola Ribaldone del Club Alpino, poiché penso che non sia possibile partecipare a gare senza una rigorosa e seria formazione.

Mi è capitato di conoscere giovani che attratti da questo tipo di esperienze si sono avvicinati alle gare senza una formazione di montagna.

Alcuni li ho visti, seppure appassionati, disorientati al di fuori della gara.

Non conoscono gli strumenti e le regole dell'orientamento, non sono consapevoli dei rischi che la montagna pone in determinati momenti.

Penso, che questo non dovrebbe succedere, il CAI dovrebbe farsi promotore di corsi specifici, con costi accessibili ai giovani permettendo loro un allenamento specifico con una formazione ad hoc.

**Laura Spagnolini**

*"La corsa alla vetta fa parte della natura autentica dell'alpinismo, su questo non c'è dubbio.*

*Fin che non si esauriscono tutte le vette del mondo, le cose vanno abbastanza bene.*

*Ma una volta esaurite tutte le vette, tutte le pareti, le creste e le possibili combinazioni, che cosa si inventa? Allora o l'alpinismo finisce, oppure accettando lo spirito competitivo che è insito nei giovani come del tutto naturale, bisogna inventare qualcos'altro. Io non mi sento di condannare, per esempio, quelli che adesso fanno il Cervino in quattro ore o in ventiquattro percorrono le quattro grandi nord: il loro è un modo di esprimersi, per cercar di primeggiare, imposto dall'epoca storica in cui ci troviamo.*

*Chiaro che ai tempi di Whympfer era diverso..."*

**Fosco Maraini**  
(1912-2004)

## Yogueli Et Vreneli

*Au flanc de la colline  
près des pommiers en fleurs  
s'élève une chaumine  
ou règne le bonheur*

*Car là Yogurli travaille en chantant  
depuis le matin jusqu'au soir tombant  
Au flanc de la colline  
près de pommiers en fleurs!*

*Ah! Ali alo o, ali ali o.*

*Là bas vers la rivière  
près d'un petit jardin,  
s'élève une chaumière  
la joie y bat son plein*

*Car là Vreneli travaille en chantant  
depuis le matin jusqu'au soir tombant!  
Là bas vers la rivière,  
près d'un petit jardin.*

*Ah! Ali alo o, ali ali o.*



## Canta che ti passa !

*La rubrica del Coro Edelweiss*

*Sul fianco della collina  
vicino a meli in fiore  
si alza una casetta  
dove regna la fortuna*

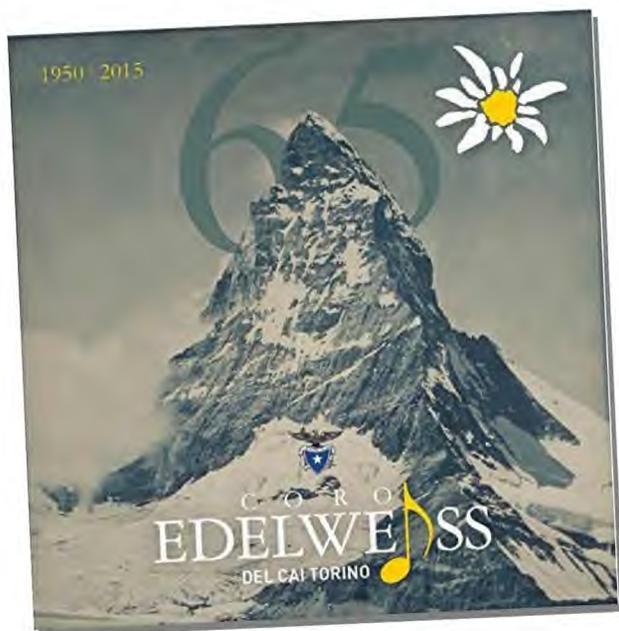
*Perchè là Yogueli lavora cantando  
dal mattino fino al calar della sera  
Sul fianco della collina  
vicino a meli in fiore!*

*Ah! Ali alo o, ali ali o.*

*Laggiù verso il fiume  
vicino a un piccolo giardino  
si alza una capanna  
la gioia vi risuona appieno*

*Perchè là Vreneli lavora cantando  
dal mattino fino al calar della sera  
Laggiù verso il fiume  
vicino a un piccolo giardino*

*Ah! Ali alo o, ali ali o.*



Sono poche le notizie che abbiamo raccolto su questo canto valdostano, poco cantato ed eseguito pur essendo addirittura contenuto in un'antica raccolta di canti protestanti pubblicata a Losanna attorno al 1940.

Dunque un canto di area franco-provenzale, ovviamente in lingua francese, che esalta la vita semplice di due innamorati che lavorano da mattina a sera nei campi e vivono felici nella loro umile capanna. La versione proposta è un'armonizzazione del coro Edelweiss.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=0pKfFzk6vcU&list=PLjuiw9JzDWgol8WjwzdZdCdJKn4iN1Tno&index=3>



## Coro (musica)

Un coro è un complesso di persone che cantano insieme. Questo può avvenire:

- a una voce sola, all'unisono (ma anche all'ottava, nel caso di cori composti di voci maschili e femminili o di adulti e ragazzi); nella tradizione ecclesiastica, il canto corale monodico è peculiare del canto gregoriano;
- oppure, come più spesso accade, soprattutto nella musica occidentale di estrazione colta, a più parti diverse, con una strutturazione polifonica.

La parola deriva dal latino *chorus* e dal greco *χορός*. Con questo termine, in architettura si indica anche la zona absidale abitualmente occupata dai cantori durante le funzioni liturgiche in chiesa, o il luogo dove erano collocati i sedili dei cantori, detti stalli, o scranni; il termine coro indica anche una composizione musicale scritta per tale organico.

I componenti sono chiamati cantori o coristi. Il



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.

direttore è detto Maestro del coro. Nei cori professionali italiani il corista è identificato, anche in sede contrattuale, con la locuzione "artista del coro".

Il coro è diretto da una persona singola chiamata Maestro o Direttore.

Il direttore ha innanzitutto un ruolo interpretativo, cioè fa le scelte musicali fondamentali (andamento, tempo, dinamiche) illustrando a cantanti solisti, coristi e strumentisti la propria impostazione generale del componimento musicale da eseguire. Inoltre, ha una funzione di concertazione, ed è d'aiuto per la coordinazione dei musicisti durante le prove e la performance, indicando il tempo e gli ingressi delle voci.

Per accordare le varie voci prima dell'esecuzione il Maestro o Direttore usa il Diapason.

Il termine diapason in musica ha diversi significati, ma comunemente indica uno strumento acustico per generare una nota standard sulla quale si accordano gli strumenti musicali.

Se ne conoscono di vari tipi. Il più antico, e anche il più noto, consiste in una forcilla di acciaio che quando viene percossa produce un suono molto puro, privo di frequenze armoniche. Questo suono può essere anche amplificato se la base della forcilla viene collocata su una superficie che funga da cassa armonica: ad esempio può essere messo a contatto con la cassa di risonanza in legno di un altro strumento, quale un violino o una chitarra.

La sua invenzione può essere ascritta al musicista John Shore nel 1711.

La frequenza alla quale il diapason oscilla dipende dalle proprietà elastiche del materiale



**Coro Edelweiss del CAI di Torino**

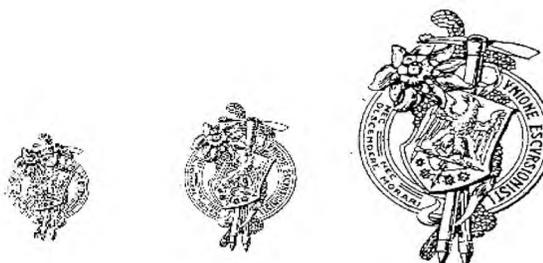
**Cerchiamo coristi!**

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21  
presso la Sala degli Stemmi  
al Monte dei Cappuccini**



di cui è costituito, dalla lunghezza e dalla distanza fra i rami della forcilla: è possibile reperire in commercio diapason tarati per emettere note diverse. Il più comune è il diapason in **La**, che oscilla a una frequenza di 440 **Hertz**, corrispondente al La della quarta ottava del **pianoforte**, ed è utilizzato per accordare gli strumenti.

**Valter Incerpi**



## Le Salse fondamentali

*Ben ritrovati Cari Lettori ed un Felice Anno Nuovo a tutti!*

*Proprio perché desidero che questo sia un anno all'insegna delle cose nuove e naturalmente belle, dedicherei la rubrica "Il mestolo d'oro" di questo mese ad una delle conoscenze basilari della cucina di eccellenza ovvero alle salse fondamentali.*

*Fondamentali perché sulla base dei sapori sui quali saprete appassionare i vostri commensali dipenderà poi il successo degli alimenti (carni, crostacei, verdure, tartine e crostini) ai quali queste salsine si accompagneranno.*

*E fondamentali perché rappresentano una competenza distintiva sulla quale uno Chef può caratterizzare, anzi, personalizzare i propri piatti, attribuendo loro quel carattere per l'appunto "distintivo" che consentirà di renderli differenti da quelli realizzati da qualsiasi altro Chef.*

*Pronti quindi a fare questa nuova esperienza nel mondo delle "Salse Fondamentali"?*

## La Maionese

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- Uova fresche n. 2
- Limone (per succo) n. 1 intero
- Salsa Senape n. 2 cucchiaini
- Aceto di vino bianco o di mele n. 2 cucchiaini
- Olio extra vergine di oliva Sale
- Pepe bianco (facoltativo)

### PREPARAZIONE

Sgusciate l'uovo in una ciotolina facendo attenzione che non vi cada dentro qualche pezzetto di guscio, che va subito rimosso con un cucchiaino.

Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.

Versate nel frullatore l'uovo sgusciato (tuorlo e albume), la senape, l'aceto, il pizzico di sale e il pizzico di pepe, se gradito, e frullate in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati poi, senza interrompere il lavoro del frullatore,



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare

versate a filo l'olio finché tutta la salsa si è addensata ed è diventata consistente, aggiungendo in ultimo il succo del limone, frullando ancora per qualche secondo.

Assaggiate la maionese ed eventualmente aggiustatela di sale, di senape e di limone secondo il vostro gusto dando un'ultima frullata, poi riponetela in frigorifero in un contenitore ermetico, lasciandola riposare almeno un'ora prima di usarla.

### SUGGERIMENTI

Se ci prenderete la mano, vi scorderete in breve tempo del gusto della maionese industriale che avevate fin qui conosciuto.

Per una buona riuscita della maionese deve rigorosamente essere usato un olio extra vergine molto leggero (o Ligure o del Garda).

Se vi risultasse un sapore ancora troppo accentuato dell'olio, potete correggerlo con una punta di senape e di limone in più: non seguite i consigli di chi vi suggerisce di utilizzare olio di semi, peggiorereste la qualità intrinseca della salsa.

### NOTE

Per una perfetta riuscita della salsa tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente.

Attenzione, la maionese fatta in casa non ha conservanti né è pastorizzata come quella industriale, quindi potete conservarla in frigorifero al massimo per due/tre giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

## La salsa Cocktail

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- Panna fresca da cucina o UHT g 300
- Salsa Worcester n. 2 cucchiaini
- Brandy o Cognac n. 2 cucchiaini
- Cherry o liquore Ratafià n. 2 cucchiaini
- Salsa Tabasco n. 2 cucchiaini

- Salsa Rubra n. 4 cucchiaini
- Pepe bianco macinato n. 2 pizzichi

## PREPARAZIONE

Versate via il latticello della panna e tenete solo la parte cremosa semisolida.

Mettete tutti gli ingredienti in un grilletto abbastanza capace e mescolate con la frusta a mano per almeno quattro minuti, in modo che gli ingredienti siano tutti ben amalgamati.

Versate la salsa, che sarà rosata e morbida, in una salsiera (meglio se di ceramica bianca, che ne fa risaltare il piacevole colore) e riponetela in frigorifero per almeno un'ora prima di servirla in tavola o utilizzarla come ingrediente per le ricette in cui è prevista.

## SUGGERIMENTI

Si abbina divinamente con gamberetti, code di scampi, crostacei, uova sode, crostini insaporiti con aglio, ortaggi freschi.

Fondamentale nel cocktail di pollo freddo, può essere accostata a moltissime preparazioni.

Se avete in casa il Ratafià (liquore di ciliegie nere) provatelo, perché conferisce alla salsa un gusto ancora più rotondo e raffinato: personalmente ne aggiungo sempre un cucchiaino in più rispetto alla dose prevista.

Se gradite la salsa più rosata e con una prevalenza della rotondità conferita dalla Rubra, potete aggiungere un mezzo cucchiaino in più.

## NOTE

Molti chiamano "Salsa Cocktail" la maionese con l'aggiunta della Salsa Rubra. Per me non è così. Provate questa ricetta e scoprirete un gusto inconfondibile per qualsiasi accostamento.

## *La salsa Tonnata*

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- Tonno sott'olio g 100
- Capperini sotto sale n. 50
- Acciughe sott'olio n. 4
- Tuorli d'uovo sodo n. 4
- Limone (per succo) n.1 intero



- Pangrattato g 30
- Pepe nero macinato n. 2 pizzichi
- Olio extra vergine di oliva Sale

## PREPARAZIONE

Lavate bene con lo scolino in acqua corrente i capperini sotto sale e asciugateli con un panno di carta.

Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.

Mettete il tonno, compreso il suo olio di conserva, i capperini, le acciughe, il tuorlo di uovo sodo e il pane secco (o il pangrattato se non avete pane secco) nel frullatore alla massima potenza e frullare fino a quando non è tutto amalgamato.

Sempre frullando aggiungete a filo l'olio extra vergine di oliva e il limone spremuto: la salsa deve avere la consistenza di una crema spalmabile, quindi se la ritenete troppo liquida aggiungete un po' di pane secco o se troppo densa un filo di olio extra vergine di oliva.

Infine aggiungete il pizzico di sale (pochissimo) e il pizzico di pepe e date ancora due giri di frullatore.

## SUGGERIMENTI

Ottima per accompagnare o farcire tantissime preparazioni, che troverete descritte in questo libro, è anche molto gustosa spalmata su crostini di pane per accompagnare con altri "amouse gueule" un aperitivo di "classe".

Per una perfetta riuscita qualitativa della salsa scegliete sempre tonno "Azzorre" o tonno del "Mar Cantabrico", naturalmente se non trovate un tonno garantito pescato "Italiano".

## NOTE

Normalmente siamo abituati a pensare alla Salsa Tonnata come ad una maionese cui abbiamo aggiunto del tonno ma non è così. Provate questa ricetta e scoprirete la gioia del palato.

## *La salsa Tartara*

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- Uova sode n. 4
- Pangrattato g 30
- Scalogno g 30
- Limone (per succo) n. 1 intero
- Prezzemolo fresco g 20
- Salsa Tabasco n. 20 gocce
- Olio extra vergine di oliva Sale

### **PREPARAZIONE**

Mondate e lavate lo scalogno e il prezzemolo e asciugateli.

Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.

Mettete nel frullatore lo scalogno, il pane secco (o il pangrattato) e il prezzemolo e tritate finemente poi aggiungete i tuorli delle uova sode, il succo di limone, la salsa tabasco, un pizzico di sale e continuate a frullare aggiungendo l'olio a filo fino ad ottenere una salsa cremosa e morbida.

Aggiustate di sale e di limone a seconda del vostro gusto.

### **SUGGERIMENTI**

Ottima per accompagnare tutti i tipi di pesce e di carne alla griglia, è anche molto gustosa spalmata su crostini di pane per accompagnare con altri "amuse gueule" un aperitivo di "classe".

## *Il Bagnetto Verde*

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- Acciughe sott'olio n. 10
- Pangrattato g 40
- Spicchio d'aglio pelato n. 2
- Rosso di Uova sode n. 4
- Capperini sotto sale n. 12

- Cipolla g 60
- Prezzemolo g 60
- Tonno sott'olio g 60
- Peperoncino in polvere n. 2 cucchiaini
- Noce moscata in polvere n. 2 pizzichi
- Aceto di vino n. 2 cucchiaini
- Olio extra vergine di oliva
- Pepe nero
- Sale

### **PREPARAZIONE**

Lavate in acqua corrente con il colino i capperini e asciugateli con un pezzo di carta casa.

Mondate, lavate, asciugate il prezzemolo, poi sminuzzatelo a mano

Mettete nel frullatore le acciughe, i rossi d'uovo, l'aglio, il pangrattato, il prezzemolo, la cipolla, il tonno e i capperini e frullate fino ad ottenere un composto finemente sminuzzato.

Versate il composto in una ciotola, aggiungete il peperoncino, l'aceto, la noce moscata, una spolverata leggera di pepe nero macinato ed un pizzico di sale e, versando a filo l'olio, mescolare con la frusta fino a quando la salsa è ben amalgamata.

### **SUGGERIMENTI**

Questa salsa è eccezionale per accompagnare i bolliti e la lingua.

Si conserva ottimamente in frigorifero per più giorni in una ciotola chiusa con la pellicola.

Ottima anche su crostini di pane abbrustolito.

## *La salsa Ricca*

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- Acciughe sott'olio n. 8
- Aceto di vino bianco o di mele n. 2 cucchiaini
- Pangrattato g 40
- Scalogno g 30
- Spicchio d'aglio pelato n. 1
- Uova sode n. 2
- Capperini sotto sale n. 30
- Banana matura g 30
- Prezzemolo g 30
- Olive verdi denocciolate n. 12



- Bacche di ginepro n. 4
- Noce moscata in polvere n. 2 pizzichi
- Pepe nero n. 2 pizzichi
- Olio extra vergine di oliva
- Sale

### **PREPARAZIONE**

Mondate e tagliate a tocchetti lo scalogno e la banana.

Mondate, lavate, asciugate il prezzemolo, poi sminuzzatelo a mano.

Spezzate in metà a mano le olive denocciate.

Mettete nel frullatore tutti gli ingredienti, ad eccezione del sale e frullate facendo incorporare a filo l'olio fino ad ottenere una salsa cremosa.

Aggiustate di sale e di pepe a seconda del vostro gusto e date ancora un'ultima frullata per amalgamare bene il tutto.

### **SUGGERZIONI**

Potete conservare questa salsa anche per 15 giorni in frigorifero se, appena fatta, mettete la

quantità che volete accantonare in un vasetto a chiusura ermetica, schiacciandola bene con il cucchiaino, in modo che non si formino sacche d'aria, livellandola bene e aggiungendo un filo d'olio sulla superficie. Questa salsa è un ottimo complemento per ortaggi e tuberi lessi, che vanno spalmati totalmente.

E' piacevolissima anche come ripieno per piccoli involtini freddi di cavolo lessato da servire come "amouse gueule" all' aperitivo.

**Mauro Zanotto**

## Le “Masche”

Un tempo d'inverno al Coindo , borgata montana di Condove, le mucche ruminavano tranquille nelle stalle e la gente della borgata si riuniva per “fé la vijà”.

La “Vijà” (veglia) era il ritrovarsi giovani ed anziani della borgata in una stalla. Era il locale più grande della casa e il più caldo, da una parte stavano gli animali, dall'altra, seduti sulle foglie o su sgabelli le donne più anziane filavano la lana, le più giovani facevano la maglia o rammendavano, i giovani incontravano le ragazze nubili sotto lo sguardo vigile delle madri, gli uomini chiacchieravano, giocavano a carte, ciccavano tabacco e soprattutto raccontavano qualcosa per rendere meno lunga la serata.

C'era ancora il lume a petrolio e le storie vere o inventate che si raccontavano di fatti magici vissuti o risaputi lavorando di fantasia diventavano episodi accaduti il giorno prima. Poi qualcuno raccontava della “fisica” (lanciare il malocchio, fare fatture o incantesimi), già perchè qualcuno nelle borgate vicine faceva la fisica.

A questo punto nella stalla tutti tacevano, era un modo di far paura, un gioco che si tramandava ed al quale poi si finiva per credere. Si raccontava che in un paese dietro la Sacra di San Michele c'era una donna che non poteva attraversare un ruscello. Quando se lo trovava davanti urlava, sbraitava e neppure con la forza si riusciva a farla attraversare. Le avevano fatto la “fisica”.

Qualcuno rideva, poi però tornando a casa aveva paura; fuori era buio e se non c'era la luna bastava qualche ombra, un rumore, un gatto o un gufo per far drizzare i capelli e darsela a gambe levate. Gli ascoltatori più attenti erano i bambini che ben svegli sgranavano gli occhi per l'interesse e per la paura, pronti a farsi accompagnare per andare a dormire onde non rischiare improvvisi incontri con le masche.

Già le vicende delle masche erano l'argomento principale durante le veglie invernali ed il mondo montano è permeato di riferimenti alla superstizione di questi esseri in cui confluivano le caratteristiche delle streghe e dei fantasmi, ma anche quelle degli spiriti



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

dispettosi, più che malvagi. Avevano il potere di spaventare la gente umile, che non conosceva i fenomeni della natura.

Tutto ciò che era incomprensibile o che accadeva accidentalmente era dovuto alle masche. Le masche nella credenza popolare assumevano la figura di una vecchia che viveva nella stessa borgata o in quelle vicine ed era individuata in persona nata deforme o che viveva isolata, strana od asociale; poteva assumere sembianze di animali, gatti, capre, serpi e uccelli notturni.

Come in altre località montane anche nei pressi del Coindo esisteva la “rocca delle masche”, luogo misterioso e un po' temuto nel quale le masche si darebbero appuntamento per celebrare tra magia e culto dei diavoli i loro malefici rituali: il sabba, un raduno notturno alla presenza del diavolo dove si ballava, cantava, mangiava e si praticavano sacrifici. I sabba erano quattro ogni anno: il 2 febbraio (Candelora – Festa della luce), il 1 maggio (Calendimaggio – Festa della prosperità), il 1 agosto (Festa del raccolto) e il 31 ottobre (La Calendo – Tempo del sacrificio e festa dei morti), coincidenti con le quattro feste stagionali celtiche.

Per combattere le masche si ricorreva all'acqua santa, l'ulivo e l'imposizione della croce. In contrapposizione agli spiriti maligni i vecchi raccontavano del corteo di fate al Civrari, monte tra le valli di Susa e di Viù, ove le leggiadre creature avrebbero il loro luogo deputato di ritrovo per sottrarsi alla curiosità degli umani.

Masca è indubbiamente il termine che più di altri è entrato a far parte dei luoghi comuni, acquisendo uno spazio semantico sempre più ampio e indefinito in relazione alla tradizione leggendaria in cui questa figura occupa un ruolo molto importante. Le radici del termine risalgono al longobardo “masca” significante uno spirito ignobile simile alle streghe od

# le Masche

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

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

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

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

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

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



anche al francoprovenzale che identificava donna malvagia.

Le masche non erano soltanto credenza popolare, ma un fenomeno che risaliva ai secoli passati e che coinvolgeva ampie fasce della popolazione culminando nel XIV° secolo con la caccia alle streghe. Una caccia che ha lasciato tracce e ferite profonde nella nostra storia.

Anche la Valsusa ebbe i suoi processi a fattucchiere e streghe.

Nel 1276 certo Martina della Valsusa affermò che anni prima il giudice mistrale della Val Cenischia, aveva fatto correre nude attraverso le strade di Novalesa, due fattucchiere per poi espellerle dalla comunità. Nel 1327 tal Giacometta de Iohanna fu accusata dalla curia abbaziale di San Giusto di Susa di essere una fattucchiera. Nel 1328 Guigona della Bocchiassa di Meana fu processata a Susa per azioni malvagie da fattucchiera. Sempre a Susa nel 1346 Loenetta Favro fu processata

per aver fatto uso della corda per le impiccagioni con fini magici.

Altro processo a Susa nel 1385 contro Giovanetta Fava indicata come fattucchiera. Nel 1424 una strega fu arsa sul rogo ad Oulx ed un'altra Jeannette Garcine ad Exilles. Quattro donne ed un uomo di Chiomonte nel 1429 furono torturati, processati e condannati al rogo. Nel 1436 altri sei Chiomontini furono condannati al rogo.

Nel 1602 Maddalena Rumiana di Desertes ma trasferitasi a Giaglione morì di stenti in carcere dopo essere portata al cospetto dell'inquisitore ed aver subito tortura. Nel 1620 Maria Gotto di Rubiana fu accusata di stregoneria e di vari crimini connessi al culto del diavolo; fu trovata morta in prigione probabilmente suicida.

Nel 1742 Margherita Richetto di Chianocco considerata una pericolosa masca fu più volte imprigionata e rinchiusa nelle carceri di Susa dove morì nel 1746. Tutte vittime della

comune superstizione o della propria esaltazione, scontarono con la vita chissà quali fantastici delitti di avvelenamenti e fatture.

Visti questi trascorsi è facile capire il perchè la tradizione popolare è ricca di storie di masche e fattucchiere e di tutte le superstizioni dei tempi passati. Quando una persona stava male e moriva si diceva, che se scucendo il cuscino del letto, le piume o il crine del cuscino formavano quattro candele con una bara il maleficio era provocato da una masca.

Quando un animale della stalla stava male o moriva si diceva che era stata una masca a fare una maledizione perché ce l'aveva con loro. Le masche erano sempre coinvolte in gravi malattie o morti, delle quali non si sapeva nemmeno il motivo.

Un'altra volta al Coindo una donna considerata masca passò vicino alla culla di un bambino di 6 mesi toccandolo, il piccolo cominciò a piangere senza interruzione, il giorno dopo la mamma con alcune foglie di ulivo bagnate nell'acqua benedetta andò da quella donna intimandogli di far tornare il bimbo normale, al ritorno a casa il bimbo sorrideva beatamente.

Si racconta che tanto tempo fa, un giorno, un giovanotto del Coindo stava andando al pascolo e vide una baita che prima non aveva mai notato abitata da due donne: madre e figlia con due capre. Il giovane prese a frequentare la figlia ed andava a trovarla spesso.

Ma la madre del giovane quando si accorse del fatto mise al collo del ragazzo una croce e gliene diede un'altra da portare alla ragazza, perchè né lei né la madre le ispiravano fiducia. Il giovane ubbidì e consegnò la croce alla ragazza che in cambio gli diede uno scialle da portare a sua madre.

Ma questa non volle usarlo e ancor meno toccarlo, anzi disse al figlio di appenderlo in casa sotto il crocefisso a fianco del camino, e come lo attaccò avvampò in una fiammata. Allora la donna disse al figlio: "Vedi che avevo ragione, quelle due donne hanno un potere diabolico sono delle masche!".

Incurante di quanto diceva la madre il giovane si recò dalla fanciulla, ma quando arrivò dove doveva esserci la baita, non trovò più nulla.



Niente donne, niente capre e al posto della casa solo dei ruderi. Disperato si mise a cercare la ragazza ma cadde in un dirupo e morì, certo per intervento delle due donne che avevano voluto portarlo con loro.

Altra storia narra di una donna di Laietto rimasta vedova con diversi figli che cercava di tirare avanti poveramente ma dignitosamente. Dopo un po' di tempo nel silenzio della notte cominciò a sentire il ringhiare di un cane con gemiti, rantoli, guaiti e miagolii che spaventava lei e i suoi bimbi.

Una notte preso il coraggio a quattro mani, uscì di casa e vide un enorme cagnaccio nero che ringhiando le mostrava tutti i denti. La povera donna chiese allora aiuto a parenti e amici del defunto marito che subito si resero disponibili.

Una sera di luna piena sei uomini si appostarono dietro la casa della vedova armati di nodosi bastoni. All'improvviso sentirono anche loro il ringhiare di un animale e cominciarono a correre coi bastoni incontro a quella losca figura. Il cagnaccio nero era lì e

si apprestava a mordere ma tutti presero a bastonarlo di santa ragione fin quando non si diede alla fuga.

L'indomani una donna di una borgata vicina, da alcuni considerata una masca, uscì di casa zoppicante, piena di lividi e con un occhio nero. Diceva in giro che era caduta da una scala ma dopo quella notte nessuno disturbo più la vedova.

Oppure possiamo ricordare il prete di Laietto Don Margaria che nei primi anni del 1900 non riuscendo ad aprire il tabernacolo esclamò tra l'irato e il preoccupato "ma a-i son le masche sì?" (ma ci sono le masche qui?).

Altra usanza del Coindo era quella che la madre segnasse sul capo del bambino prima di dormire un segno di croce, per tenere lontani da lui gli spiriti del male. Il bambino era un essere debole ed indifeso, per cui si credeva che le masche cercassero per vendicarsi di offese patite di nuocere ai bambini e si credeva che avessero dei poteri persino sui nascituri: la donna incinta, infatti non doveva assolutamente incontrare una masca.

Ed è per questo che ben raramente usciva di casa da sola. Inoltre non doveva mai tenersi al collo una catenina o una collana, poiché il bimbo poteva nascere col cordone ombelicale avvolto al collo, né doveva mangiare, per questa ragione, dolci rotondi con un buco al centro, proibiti quindi i torcetti che allora si preparavano al forno, in casa.

Quando il bambino nasceva, si cercava di battezzarlo il più presto possibile, perché un neonato ancora non battezzato non doveva uscire fuori di casa, in quanto facile preda degli incantesimi delle masche.

Se un bambino presentava qualche difetto, oppure piangeva più del normale, la causa doveva essere ricercata in qualche maledizione scagliata contro di lui. In questi casi si pensava alle masche.

Alla masca, infatti, era fatto risalire un improvviso mal di pancia del bambino, una crescita ritardata, il piede caprino e tutte le malattie in genere. Se si trattava poi di difetti fisici evidenti, allora si era certi che la causa era sicuramente una maledizione.

La masca però serviva molto come alibi. Dire infatti che un figlio era storpio o strabico

perché appena nato gli era stata fatta la fisica, era un conto, ma dire apertamente che era nato così, la cosa era ben diversa. Nel primo caso, l'impedimento fisico non gli impediva di sposarsi, mentre nel secondo la cosa si faceva ben più difficile, per timore della discendenza.

Era brutto avere dei disgraziati in casa nella dura vita dei campi: accrescevano solo le preoccupazioni e anche la diffidenza da parte dei vicini e dei conoscenti. Quando si pensava che una masca avesse compiuto la fisica su un bambino, si poteva ricorrere al sacerdote, perché lo benedicesse o pronunciasse qualche esorcismo.

Si narrava anche della processione dei morti che nelle notti senza luna uscivano dalle tombe del cimitero di Laietto e s'incamminavano lentamente nei dintorni del cimitero stesso, rischiandosi la strada col dito acceso, per poi recarsi nella cappella cimiteriale di San Bernardo dove a mezzanotte uno spettrale sacrestano suonava la campanella e accendeva le candele: allora un misterioso prete celebrava la messa dei morti nel silenzio raggelante della lugubre assemblea.

Finita la messa, le candele si spegnevano ed i fantasmi sparivano e guai a chi si fosse arrischiato a curiosare.

Dopo questo viaggio "nell'altra storia" quella del costume e delle tradizioni di una borgata di montagna, che ama scoprire nel passato improbabili tracce di diavoli e masche con frammenti di ritualità celtica immaginiamo che la vijà sia finita e facciamo ritorno a casa tirandosi sulle orecchie il berretto e coprendosi con il mantello.

**Gianni Cordola**

*www.cordola.it*



# MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

CAI-TORINO

La mostra "Foulard delle montagne" presso il Museo Nazionale della Montagna dal 16 dicembre 2016 al 28 maggio 2017 realizzata con il sostegno della Regione Piemonte, della Fondazione CRT e della Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Trento e con la collaborazione della Città di Torino e del Club Alpino Italiano – è accompagnata da un volume, il nono della collana dedicata alle Raccolte di Documentazione del Museo Nazionale della Montagna: Foulard delle montagne.

A cura di Aldo Audisio, Laura Gallo e Cristina Natta-Soleri, edito da Priuli & Verlucca, 156 pagine corredate da un ricco apparato iconografico di 170 immagini di foulard.

PRIU LI & VERLUCCA RACCOLTE DI DOCUMENTAZIONE DEL MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

## FOULARD DELLE MONTAGNE

a cura di

Aldo Audisio Laura Gallo Cristina Natta-Soleri



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 sui monti di Cantalupa

Dalla Rocca Due Denti al monte Brunello

- Località di partenza: Inizio della via Col Mariun (Marione) mt. 560
- Dislivello complessivo: mt. 900
- Tempo complessivo: 5 ore c.ca
- Difficoltà: E/EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

L'estesa dorsale montuosa separante la valle della Chisola da quella del Noce, che dalla pianura si propende verso monte fatta di cime sempre più elevate man mano che si sale e di colli, presenta come primo rilievo significativo la Rocca Due Denti e poi il monte Brunello, separati tra loro dalla depressione del colle Mariun o Marione, che in questo itinerario si raggiunge partendo dagli insediamenti abitativi a monte di Cantalupa.

Sebbene ci si muova a quote relativamente basse, gli ambienti che caratterizzano questi versanti sono aspri, rocciosi e dirupati e la



traccia che li attraversa, sempre evidente e segnata, serpeggia tra essi sempre trovando una via per proseguire.

La salita al monte Brunello e la discesa da esso al colle della Bessa è così configurata presentando tratti ripidi, molto faticosi, spesso incuneandosi la traccia tra le rocce, dove occorre mettere un minimo di attenzione, ricercando nel procedere le segnature, comunque sempre presenti, che aiutano moltissimo senza le quali sarebbe assai difficile procedere.

Avendo più tempo a disposizione, giunti al colle della Bessa si può ancora proseguire salendo al monte Tre Denti, alla chiesetta sul primo dente e alla Madonnina sul secondo decidendo poi quale tragitto intraprendere per tornare.

Anche la discesa a valle per il sentiero 51 è impegnativa in quanto nella parte alta, dopo la fontana Ellena, si scende un ripido scavato canalino facendosi la traccia più percorribile solo nella parte terminale del percorso. Dalle cime toccate ampia vista sui monti e sulla pianura spesso avvolta nella bruma.



Indicazioni al colle della Bessa



*Croce in vetta al monte Brunello*

Percorrendo la strada per Pinerolo, dopo il bivio per Cumiana e superata più avanti la chiesa romanica di S. Giacomo, al bivio di Frossasco la si lascia prendendo a destra per quest'ultima località.

Superato l'arco si svolta a destra nella via XX Settembre e passando per il centro del paese, oltrepassato un successivo arco, si prosegue lungamente sulla via S. Giusto portandosi gradualmente la strada verso monte.

Alla sommità si piega a destra e presso il successivo slargo a sinistra. Giunti alla via Marchettoni si prende a sinistra e superato il rio si continua sulla strada che inizialmente lo

costeggia per poi svoltare a destra per la via Rocca.

Oltrepassata una grossa ceppaia di castagno si raggiunge infine un superiore incrocio, con molte indicazioni, dove nei pressi si può lasciare l'auto, subito individuando la via col Mariun che s'inoltra verso monte mentre sulla sinistra, per la via S. Antonio, si tornerà.

La via col Mariun (colle Marione), breve, ma ripida, costeggiando alcune ville termina di sopra ad uno slargo dove parte un sentiero ed una pista forestale e questa si prende standoci per poco. Superato l'alveo di un rio e dopo un tratto in piano nel bosco un cartello in legno su un albero, da individuare perché poco visibile, segnala il punto in cui parte la traccia per il colle Marione già in vista.

Stando sempre nei pressi del solco di un successivo rio, segnato da tratti blu, mantenendosi costantemente ripido, superata una sorgentina dove conviene fare provvista d'acqua, il sentiero raggiunge alla sommità il colle Marione e la croce metallica ivi posta nel punto in cui si trovano delle indicazioni.

Piegando a destra e sviluppandosi in altezza un sentiero serpeggia sul boscoso crinale che contraddistingue il modesto rilievo che separa il colle Marione dal successivo sotto la Rocca Due Denti. Scesi alla depressione facilmente si sale in vetta al Rocca Due Denti mt. 890, assai panoramica, dove sorge la chiesetta

*Guardando ai monti Tre Denti e Freidour*





*Dal monte Pietraborga al monte S. Giorgio. Di sotto Cumiana*

dedicata a S. Bernardo e dove la visuale s'apre sulle rocce del monte Brunello all'opposto e sulla cima che si dovrà raggiungere.

#### *1 ora e 15 minuti dalla partenza*

Tornati per la stessa via al colle Marione, si intraprende ora l'impegnativa salita al monte Brunello portandosi la traccia inizialmente sul versante di Cantalupa per poi tornare sul crinale salendo tra le rocce.

Il lungo traverso che segue sul versante di Cumiana, dove tratti quasi in piano si alternano ad altri più ripidi, sempre ricercando nella progressione le segnature senza mai perderle, porta ad un punto in cui si ritorna sul crinale dopo una stancante salita fatta per la linea di massima pendenza attenuata da qualche svolta.

Riprendendo a traversare di nuovo dalla parte di Cantalupa, con alcuni saliscendi si superano delle asperità. Così salendo si aggirano e si guadagnano le sommità di diversi ammassi rocciosi, affrontando poi in successione alcuni ripidi e faticosi canalini e diversi passaggi, sempre tra le rocce, che riportano sul crinale dov'è presente un breve tratto attrezzato privo però d'esposizione.

Stando infine prevalentemente sul versante di Cumiana, oppure sul filo di cresta, si raggiunge faticosamente più sopra il punto in

cui sulla nostra s'inserisce la traccia che sale da Oreglia passando per la Rocca Sparavera oltre il quale, ancora lungamente traversando, finalmente si raggiunge la vetta del monte Brunello mt. 1274 panoramica sulla dorsale che prosegue verso monte, verso i Tre Denti, il Freidour e oltre, sulla pianura e su tutto l'arco alpino.

#### *1 ora e 45 minuti dalla Rocca Due Denti*

Il tratto discendente dalla cima del monte Brunello al colle della Bessa presenta le stesse caratteristiche di salita, forse persino qualche difficoltà in più. Stando sempre sul versante di Cumiana, il sentiero, a tratti poco visibile, traversa lungamente da questa parte mai perdendo i riferimenti che cercandoli si ripresentano puntuali.

Con una serie di saliscendi la traccia si dirige via via verso il colle lasciando sulla sinistra il grande ammasso roccioso posto a circa metà del percorso che si supera a salti sulle rocce di una pietraia degradante a valle.

Così continuando, prestando un minimo d'attenzione, si raggiunge di sotto al colle della Bessa o Rumiano un incrocio di sentieri dove sorgono delle indicazioni. Sulla destra si scende a Cumiana passando per Ciom e Oreglia, di fronte una traccia si inerpica verso il monte Tre Denti mentre sulla sinistra il sentiero 51 scende alla fontana Ellena e da



*La chiesetta in vetta al dente orientale del monte Tre Denti*

questa alle insediamenti montani di Cantalupa e questo si prende.

Scesi a margine di una scavata traccia, subito si raggiunge la fontana, con la minuscola area di sosta, dove si prosegue in direzione di S. Martino scendendo nel sottostante ripido canalino scavato dal ruscellamento.

Prestando la dovuta attenzione lo si percorre lungamente cercando la via migliore dove mettere i piedi intraprendendo, quando lo si lascia, le svolte discendenti a margine dello stesso.

Attraversatolo, aggirata una dorsale ci si porta verso il successivo canalino al fondo del quale è segnalata la deviazione per Grotta Ciamera.

La lunga diagonale da destra a sinistra che segue, traversando e scendendo lungamente nel bosco, sempre seguendo le segnature, porta di sotto la traccia a terminare su una pista forestale nel punto in cui sorgono ancora delle indicazioni.

Scendendo verso valle, raggiunto uno slargo

presso una prima casetta, si prosegue ora sullo stradello raggiungendo di sotto un rio superato che si ha si prende lo stradello che scende traversando quasi in piano piacevolmente nel bosco diventando più avanti una stradina asfaltata che continuando costeggia brevi deviazioni che portano alle ville numerose nella zona.

All'incrocio che segue si scende per la via Druetti terminando di sotto sulla via S. Antonio dove si svolta a sinistra percorrendola per intero. Superata la chiesa dedicata a questo santo, proseguendo si raggiunge l'incrocio dove parte la via per il col Mariun dove questo anello si chiude.

*2 ore c.ca dalla vetta del monte Brunello*

**Beppe Sabadini**

## La ritenzione idrica

*La ritenzione idrica è un disturbo piuttosto diffuso, che colpisce con diversa intensità milioni di persone, soprattutto donne (30 % della popolazione italiana femminile). All'origine del problema possono esistere gravi patologie come disfunzioni cardiache o renali, infiammazioni severe e reazioni allergiche. Spesso però il principale responsabile della ritenzione idrica è uno stile di vita sbagliato, la cui semplice correzione può apportare notevoli benefici.*

In medicina il termine "ritenzione idrica" viene utilizzato per indicare la tendenza a trattenere liquidi nell'organismo. Il ristagno di questi fluidi è generalmente superiore nelle zone predisposte all'accumulo di grasso (addome, cosce e glutei).

Il segno principale della ritenzione idrica è l'edema, una condizione in cui l'accumulo di liquidi nei tessuti ne causa un anomalo rigonfiamento. A causa dell'alterata circolazione venosa e linfatica insieme a questi liquidi ristagnano anche numerose tossine che alterano un metabolismo cellulare già compromesso dal ridotto apporto di ossigeno e nutrienti.

Proprio per la sua notevole diffusione la ritenzione idrica è un problema molto sentito ma spesso sopravvalutato. Molte donne infatti attribuiscono erroneamente alla ritenzione il proprio sovrappeso ignorando che, in assenza di patologie importanti, il contributo della ritenzione idrica sull'aumento di peso è tutto sommato marginale. E' invece vero il discorso contrario; è cioè il sovrappeso a rallentare la diuresi e favorire la ritenzione idrica.

Per verificare l'effettiva presenza del disturbo esistono molti test più o meno affidabili. Se per esempio non si ha la possibilità di effettuare l'esame del peso specifico delle urine, è sufficiente premere con forza il pollice sulla parte anteriore della coscia per un paio di secondi. Se dopo aver tolto il dito rimane ben visibile l'impronta siamo con tutta probabilità in presenza di ritenzione idrica.

### Cure e rimedi

La cura della ritenzione idrica si basa sulla correzione delle cause che hanno dato origine



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

al disturbo. Come abbiamo visto nella parte introduttiva, in assenza di patologie importanti, il maggiore responsabile della ritenzione idrica è lo stile di vita. Alcune abitudini poco salutari contribuiscono ad aggravare la situazione (fumo, eccessivo consumo di alcolici, sovrappeso, predisposizione per i cibi salati, abuso di farmaci e caffè, abiti troppo stretti, tacchi troppo alti e rimanere a lungo in piedi senza muoversi).

In quest'ultimo caso si consiglia di alzarsi di tanto in tanto sulle punte dei piedi in modo da stimolare la circolazione ed il ritorno venoso.

Insieme alla correzione di tutti i fattori di rischio sopraindicati può essere utile posizionare un cuscino sotto il materasso in modo da sollevarlo dalla parte dei piedi. L'arma migliore per combattere la ritenzione idrica rimane comunque l'attività fisica. Il movimento, purché sia eseguito regolarmente e con razionalità, contribuisce infatti a riattivare e rinforzare il microcircolo. L'esercizio più indicato in questi casi è una sana e tranquilla passeggiata. La corsa, l'aerobica, lo spinning, il sollevamento pesi, e più in generale gli sport che prevedono frequenti impatti con il terreno (pallavolo, tennis, jogging, corsa) sono invece controindicati.

Una valida alternativa è rappresentata dal nuoto e dalla bicicletta (poco utile quella tradizionale, meglio utilizzare il modello "recline" con le gambe che pedalano in orizzontale anziché in verticale). Anche esercizi propriocettivi e di mobilitazione della caviglia sono indicati in caso di ritenzione idrica causata da insufficienza venosa.

Al termine della seduta lo stretching abbinato ad esercizi di controllo respiratorio eseguiti con le gambe in alto, favorisce il ritorno venoso e l'eliminazione delle tossine prodotte.

### Dieta e ritenzione idrica

Una dieta ad alto contenuto di scorie (fibra alimentare) aumenta la motilità intestinale ed

allontana il pericolo di stitichezza, un disturbo che ostacola il deflusso venoso a livello addominale.

E' quindi importante consumare molta frutta e verdura ed in particolare quella ricca di acido ascorbico, una vitamina che protegge i capillari sanguigni.

Gli alimenti più ricchi di questa sostanza, meglio conosciuta come vitamina C, sono: alcuni frutti freschi (quelli aciduli, agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie ecc.), alcune verdure fresche (lattuga, radicchio, spinaci, broccoletti ecc.), alcuni ortaggi freschi (broccoli, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni) e tuberi (patate soprattutto se novelle).

Un giorno alla settimana, specie se successivo ad una grande abbuffata domenicale, è consigliata una dieta disintossicante particolarmente ricca di liquidi (tè, tisane, succhi di frutta) e vegetali. In questo giorno la carne andrà sostituita con il pesce, più digeribile perché meno ricco di tessuto connettivo.

Durante queste 24 ore andranno aboliti anche i grassi ad eccezione dell'olio di oliva e degli oli di semi. Una bella sudata in palestra, magari accompagnata da una sauna o da un bagno turco rilassante, stimolerà ulteriormente il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione di tossine.

L'acqua deve diventare una fedele compagna e come tale va portata sempre con sé. Una corretta idratazione è infatti young dark-haired woman drinking water una delle soluzioni più semplici ed efficaci per combattere la ritenzione idrica.

Bisogna pertanto sforzarsi di consumare almeno un paio di litri di acqua al giorno. In generale è buona regola aumentare le dosi quando il colore delle urine è troppo scuro e/o di cattivo odore (per esempio nel periodo estivo o più in genere quando si fa sport e si suda molto).

Alcune bevande alcoliche e non (come aranciate, bibite, cola, succhi di frutta, birra, caffè zuccherato, tè ecc.) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (zuccheri, alcol) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno quindi usate con moderazione. E' invece consigliato

l'utilizzo di acque oligominerali o minimamente mineralizzate.

Probabilmente all'inizio, specie se si è abituati a bere poco, l'aumentato introito idrico stimolerà la diuresi, un po' come succede quando l'acqua scivola da un vaso di fiori rinsecchito che viene annaffiato dopo un lungo periodo di tempo. Bevendo frequentemente ed in piccole quantità il corpo imparerà tuttavia ad assorbire una maggiore quantità di acqua un po' come succederebbe per il terreno arido citato nell'esempio precedente.

### **Rimedi naturali**

Fucus, pilosella, centella asiatica, mirtillo, tisane, pungitopo, ippocastano, carciofo, estratto di tarassaco, vite rossa, estratto di sambuco.

Il sale ed il sodio in esso contenuto sono alcuni tra i principali alleati della cellulite. Questo minerale è infatti uno dei tanti fattori in grado di aumentare la ritenzione idrica dell'organismo. In una donna che soffre di cellulite tale disturbo è già accentuato a causa dell'alterata funzionalità del sistema venoso e linfatico.

Per questo motivo è importante assumere con la dieta alimenti dalle proprietà diuretiche evitando quelli che, come il sale, favoriscono la ritenzione idrica.

Limitare l'apporto di sodio con gli alimenti è tutto sommato facile, basta adottare alcuni semplici accorgimenti:

- non salare le pietanze
- utilizzare poco sale durante la cottura (quando si prepara la pastasciutta abituarsi, per esempio, ad aggiungere il sale a cottura ormai terminata; in questo modo si riduce considerevolmente la quantità di sale assorbito dalla pasta)
- limitare il consumo di cibi conservati sotto sale o trasformati (insaccati, formaggi, patatine ecc.)
- limitare il consumo di cibi confezionati
- esaltare la sapidità dei cibi con spezie, limone o aceto tradizionale/balsamico
- se la frutta è gradita può essere consumata in sostituzione degli snack salati come spuntino.

Alimenti consigliati per assumere molto potassio e pochissimo sodio, favorendo così il



## RITENZIONE IDRICA

CAUSE

Condizione in cui l'organismo trattiene acqua

RIMEDI



Dr Marcello Greco  
DIETISTA A DOMICILIO (Lecce, Brindisi e Provincia)  
[www.dietistadomicilio.it](http://www.dietistadomicilio.it)



drenaggio dei liquidi:

- Funghi secchi
- Albicocche
- Fagioli bianchi
- Piselli
- Uvetta
- Mandorle
- Prugne secche
- Semi di girasole
- Datteri secchi
- Patate
- Broccoli
- Funghi freschi
- Farina d'avena
- Carne rossa
- Tacchino
- Riso
- Mele
- Cipolle

Bisogna comunque ricordare che il sodio è un minerale essenziale per l'organismo ed

un'eccessiva carenza, anche se difficilmente realizzabile con la normale alimentazione, potrebbe avere effetti collaterali importanti (nausea, crampi muscolari, affaticamento, apatia mentale).

**Alessio Fincato**





## 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)

Rebus: 6,6,1,3,9



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

# IL CRUCIVERBA del mese

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

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

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

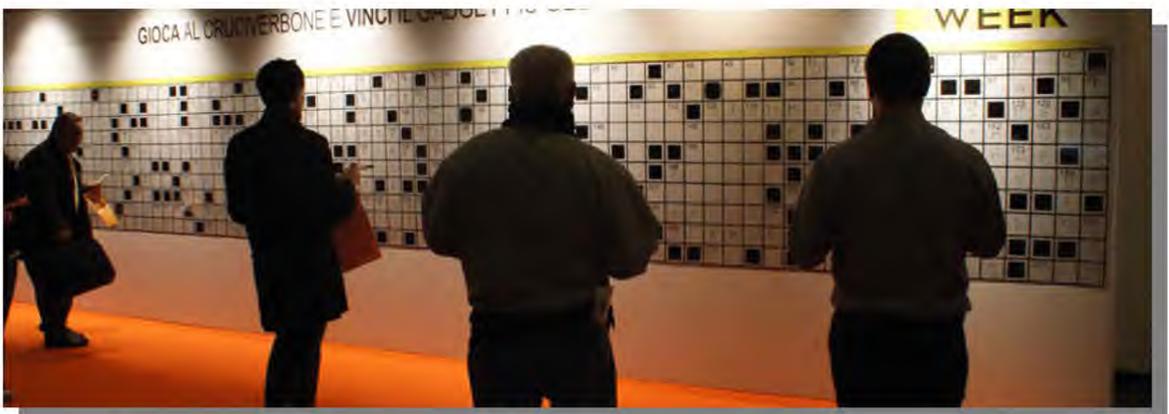


## ORIZZONTALI:

1. Gigantesco albero tropicale
5. Pesce d'acqua dolce di colore verde  
bottiglia
10. Prefisso per vino
11. Mammifero dalla caratteristica coda  
prensile
13. Simbolo del sodio
14. Mettere a punto un congegno
16. Iniziali di Botticelli
17. Spopolato, disabitato
18. A te
19. Canale per lo scorrimento delle acque di  
scolo
20. Mercato telematico delle obbligazioni e  
dei titoli di Stato
21. Flessibile, versatile
22. La cantante Malanima
23. Parti sporgenti di cappelli
24. Dino, regista della Commedia all'italiana
25. Le disseminano i funghi
27. Vivace danza parigina
29. Un'auto a Detroit
30. È uguale all'originale
31. L'indimenticabile Duse
34. Si trasporta in bombole
36. Iniziali della Mondaini
37. Danneggiate od offese
38. Cura la manutenzione delle strade (sigla)
39. Un mezzo di trasporto
40. Osare, arrischiare.

## VERTICALI:

1. Costituiscono il patrimonio
2. Indica parità nelle ricette
3. Un tipo di farina
4. Relativo al circolo polare artico
5. Ingiustizia, iniquità
6. Il lago detto anche Sebino
7. Nostro in breve
8. Astuccio per gli occhiali
9. Fortemente desiderata
12. La recita l'attore
14. Strumento portatile per elettricisti
15. Che stanno sedute
17. Titolo di chi ha conseguito una laurea
19. Precede il nome del trapassato
20. L'autore della "Cavalleria rusticana"
21. È libera nelle gare di sci
22. La popolare Tirabusciò
24. L'ortaggio di... certe teste
26. Alte piante delle regioni tropicali
27. La penisola tra Manciuria e Giappone
28. Gabbie per la pesca
30. Coseno in breve
32. Echeggia nell'arena
33. Innocua macchia sulla pelle
35. Il fiume di Berna
38. Anno Domini.



# 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 FEBBRAIO dell'Escursionista)

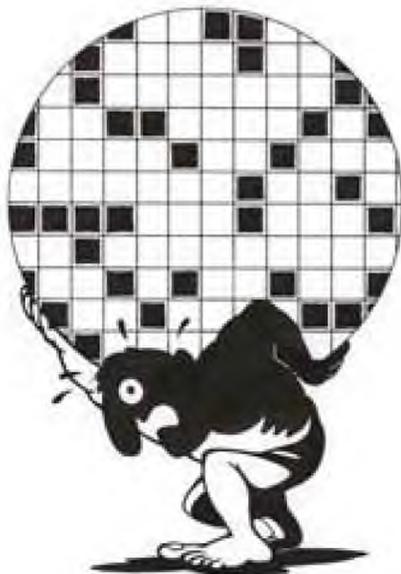


**ORIZZONTALI:**

- 1 Stabilisce le quantità di petrolio estratte
- 5 La si fa ad un'asta
- 11 Spesso è nominata con scilla
- 13 Precedono le notti
- 14 Combin, ex giocatore del Torino
- 16 Calate per l'ennesima volta
- 20 La bevanda delle cinque
- 21 Incuneato, ficcato a forza
- 23 Arnese del disegnatore
- 25 Dispensare, esibire
- 27 Opere di coordinamento
- 28 Può esserlo una lotta
- 29 Organi del corpo umano
- 30 Varietà di silice idrata amorfa
- 33 Dicesi di persona con ossa prominenti
- 36 Cresce sempre
- 38 Ci sono quelli sacri
- 39 Piante erbacee delle sinandrali

**VERTICALI:**

- 1 Al centro del Toce
- 2 Lo sono due, quattro, sei
- 3 Articolo romanesco
- 4 Tra bi e di
- 5 Do allo specchio
- 6 Piccola apertura
- 7 Ci sono quelli viventi
- 8 Reticolo in breve
- 9 Un'andatura equina
- 10 Lieve, leggero, inconsistente
- 11 Dibattere, argomentare, confrontarsi
- 15 Lo sono certe idee
- 16 Bettega, ex giocatore della Juventus
- 17 Svaniti, scomparsi, fuggiti
- 18 Inutili, vani
- 19 Ci si ritorna alla sera
- 22 Abitanti di una regione spagnola
- 24 Accompagnatori Sezionali di Escursionismo
- 26 Serve quartini e mezzi
- 31 Assomiglia ad una ICS
- 32 Davanti a Vegas
- 34 Fratello di Cam
- 35 Trasporti Torinesi
- 37 Dentro



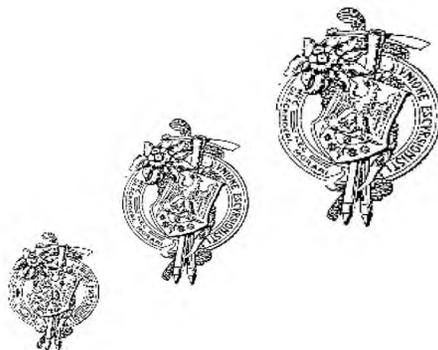
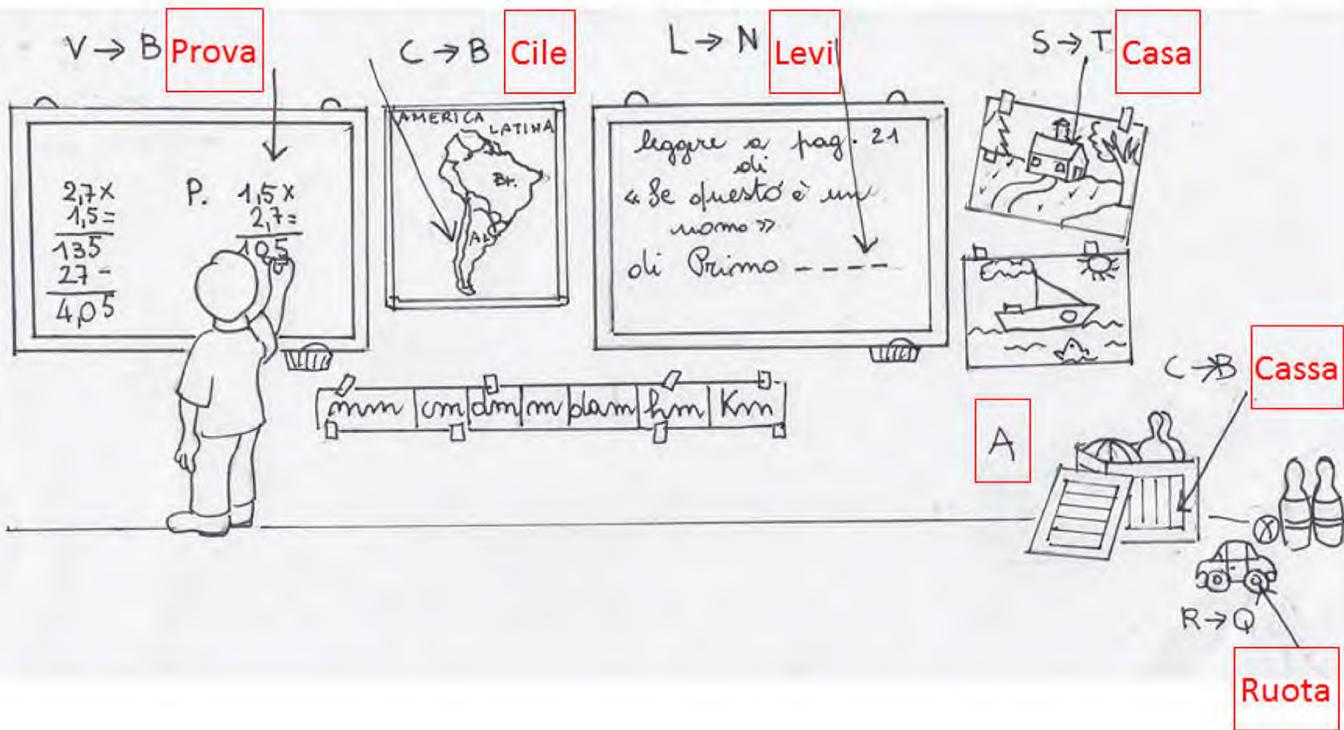
# Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

REBUS CON CAMBIO: 9,8,1 5,5 (Sostituire le lettere indicate)

Soluzione:

Prova Cile Levi Casa A Cassa Ruota

Proba Bile Nevi Cata A Bassa Quota = Probabile Nevicata A Bassa Quota



1	2	3	4	5	6	7	8	9					
E	T	I	L	11	N	A	O	M	I	12	A		
10	D	A	M	I	G	E	L	L	A	13	S	R	
13	I	R	I	14	R	U	T	A	15	G	A	P	
16	P	E	17	P	E	R	U	18	Z	E	T	A	
O	19	B	I	T	O	R	Z	O	L	I	20		
21	A	U	R	E	22	A	U	T	O	R	E		
23	A	N	G	E	L	A	24	25	F	I	N	A	26
26	C	I	N	O	27	C	R	O	C	I	28	29	G
30	A	M	O	31	S	C	A	L	A	32	D	R	
33	R	A	34	L	U	I	G	I	35	C	R	I	
O	36	D	E	G	A	N	37	I	R	I	S		
38	C	A	I	O	39	O	T	T	A	N	O		



1	2	3	4	5	6	7	8	9							
M	I	G		A	T		A	F	O	S	O				
10	I	R		11	B	O	R	A	12		13	R	E	A	L
14	N	O	15	I	R		16	A	L	M	A		18	R	M
19	I	N	C	U	R	S	I	O	N	E		21		O	
S			22	C	O	M	E	D	O	N	I	23			
24	25	26	T	U	R	K	M	E	N	I	S	T	A	N	27
28	E	M	A	N	A	T	A		29	A	R	N	O		
30	R	A	N	E		T		31	S		32	O	N	E	
33	I	N	C	R	U	E	N	T	O		A				
	36	I	O		37	A	R	E	A		38	O	C	A	39
40	S	T	R	A	D	E		41	42	43	M	A	R	C	I
44	P	A	E	S	I		45	V	I	N	A	I	O		





### *Guardati dalla primavera di Gennaio!*

Ben ritrovati Uetini e Felice Anno Nuovo!

Eccoci arrivati a Gennaio, il primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, mese che conta 31 giorni e che si colloca nella prima metà di un anno civile.

Il nome *Gennaio* deriva dal dio romano Giano (Ianuarius), divinità preposta alle porte e ai ponti, ma che più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (difatti questo è il mese che apre le porte del nuovo anno).

E proprio parlando di mutamenti, di cambiamenti, anche climatici e spesso strampalati, fatemi ricordare uno dei proverbi popolari che spesso ricorre parlando di questo primo mese dell'anno, ovvero... "Guardati dalla primavera di Gennaio!"

Cosa significa?

Significa, che non bisogna fidarsi delle improvvisi, quanto illusorie, miti giornate di Gennaio: il freddo è sempre dietro l'angolo!

E la spiegazione scientifica per questo proverbio è piuttosto semplice. Gennaio generalmente è sempre stato uno dei mesi più freddi dell'anno. L'uomo, così come in Agosto già nota il seme dell'inverno, anche a Gennaio inizia a intravedere il risveglio della natura, soprattutto se il clima è clemente. Ma l'apparizione di alcuni fiori o animali sono comportamenti "fuori stagione" che si esauriscono in qualche giorno per ripiombare poi nella realtà invernale, e le statistiche ci dicono che il periodo più freddo dell'anno arriva in particolare con la seconda decade del mese.

Quindi, amici miei, ora che stiamo per partecipare alle bellissime attività invernali programmate per il mese di Gennaio, usiamo sempre "saggezza" nello scegliere l'abbigliamento così come nel preparare lo zaino e le attrezzature che ci accompagneranno sulle nevi che attraverseremo.

Quali attività ci aspettano?

Intanto quelle dedicate allo Sci di Fondo, che quest'anno la UET ripropone con il suo 38° corso, relativamente al quale ricordo che :

- **Venerdì 13/1 alle ore 21** presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini si terrà una lezione teorica introduttiva allo sci di fondo con distribuzione dei materiali già prenotati e si chiuderanno le iscrizioni al corso (quindi... affrettatevi!) mentre
- **Domenica 15/1** saremo a Pialpetta, in località Groscavallo in Val di Lanzo, per la prima Lezione del Corso di Sci di Fondo, e
- **Domenica 22/1** saremo invece a Festiona, in Valle Stura, per la seconda Lezione del Corso Sci di Fondo



*Sci di Fondo sulle piste di Pialpetta*



*Sci di Fondo sulle piste di Festiona*



*Aggiornamento ARTVA a Balme*

Nell'ambito invece del programma di Escursionismo Invernale dedicato agli appassionati delle ciaspole:

- **Domenica 15/1** avremo una giornata didattica sulle nevi di Balme (1432 mt), al Pian della Mussa, per riaggiornarci sull'utilizzo tecnico dell'ARTVA e sul comportamento da mantenere durante le operazioni di soccorso di malcapitati travolti da valanga: ricordiamoci sempre che la sicurezza, durante le attività fuori pista invernali, è e resta la nostra stella polare di riferimento!
- **Domenica 22/1** raggiungeremo il Rifugio Willy Jervis (1732 mt), nell'alta Val Pellice, dove tempi e rifugio permettendo potremo anche concederci una bella polentata calda accompagnata da un buon bicchiere di vino.

Nell'ambito infine delle serate culturali:

- **Venerdì 20/1** alle ore 21 presso la nostra sede sociale al Monte dei Cappuccini si terrà la proiezione del filmato "Trekking 2016 al Parco Naturale Regionale dei Monti Bauges" realizzato dal nostro amico Corrado con il materiale video registrato *live* durante questa scorsa grande esperienza UET.

Vestitevi quindi adeguatamente per ripararvi dal freddo di gennaio, perché questo mese di tempo passato a casa ne trascorrerete passerete proprio poco!



*Con le ciaspole al rifugio W.Jervis*

**Mauro Zanotto**

*Direttore Editoriale de "l'Escursionista"*



# REGOLAMENTO

La partecipazione al corso dei minori è subordinata:

-se di età superiore ai 14 anni, all'autorizzazione scritta di un genitore;

-se di età inferiore ai 14 anni, all'accompagnamento da parte di un genitore o di altra persona da lui autorizzata.

L'attività di sci di fondo presuppone una normale idoneità fisica; la Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da un'inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione si riserva di allontanare dal corso (senza rimborso) chi presentasse carenze tali da poter compromettere il proprio stato di salute.

Analogamente la Direzione si riserva di provvedere nei confronti di chi si comporta in maniera disdicevole o pericolosa sia per sé che per gli altri partecipanti.

Durante lo svolgimento delle lezioni, gli allievi dovranno restare a stretto contatto con il maestro, concordando con lui eventuali allontanamenti.

Analogamente i minori non impegnati dalle lezioni dovranno restare a contatto di un accompagnatore.

A ciclo di lezioni iniziate non si ha alcun diritto di rimborso nel caso di ritiro.

Il livello tecnico della classe di inserimento sarà stabilita dai maestri.

La Direzione si riserva il diritto di variare date e località delle lezioni in funzione delle condizioni d'innevamento o di altre cause di forza maggiore, dandone, per quanto possibile, tempestivo avviso.

Tale variazione potrebbe avere luogo anche il giorno stesso delle uscite; si declina pertanto ogni responsabilità nei confronti di chi, spostandosi con mezzi propri, si venga a trovare in località diversa da quella in cui si svolgono le lezioni.

Tutte le gite verranno di preferenza effettuate in pullman; qualora non si raggiungesse un adeguato numero di partecipanti saranno utilizzati i mezzi propri; in tal caso verrà rimborsata agli allievi la quota parte relativa al trasporto.

L'orario di partenza dei pullman sarà scrupolosamente rispettato; non si aspettano i ritardatari.

In caso di elevato numero di richieste, le iscrizioni potranno essere accettate con riserva, e successivamente confermate in funzione delle verifiche sul numero di maestri necessari.

**CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO**  
**SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO**



Sezione di Torino



## 38° CORSO

### Sci di fondo & Skating



# CORSI DI FONDO

## Tecnica classica e skating

Il corso è rivolto ad adulti e ragazzi di qualunque livello tecnico e si articola in:

- due serate di presentazione (16 dicembre e 13 gennaio) con una lezione su materiali, abbigliamento, alimentazione, comportamento su pista e soccorso.
- cinque uscite con lezione su pista, ciascuna di due ore, tenute da maestri di sci abilitati FISL. (15 e 22 gennaio, 5 e 19 febbraio, 5 marzo)
- una uscita di fine corso con consegna degli attestati di partecipazione e cena finale (19 marzo).

L'accesso al corso di skating è subordinato al giudizio tecnico preliminare da parte dei maestri. I partecipanti verranno suddivisi in classi in funzione del loro livello di preparazione tecnico e fisico.

Nelle restanti ore della giornata, gli allievi, sempre seguiti dai coordinatori del corso, potranno proseguire nell'esercizio delle tecniche apprese dai maestri.

## ISCRIZIONI

Informazioni ed iscrizioni ai corsi presso la sede sociale fino al 13 gennaio 2017 (salvo esaurimento dei posti disponibili).

## REQUISITI

- presa visione ed accettazione del regolamento
- tessera CAI valida per l'anno 2017
- autorizzazione scritta dei genitori per i minori

# GITE SOCIALI

È prevista durante la stagione invernale una gita sociale aperta a tutti i soci.

**11-12 febbraio:** uscita con pernottamento al Rifugio Dahù a San Bernolfo— Bagni di Vinadio..

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il **27/01**, presso la sede sociale con versamento di una caparra del 50% del costo previsto.

Uscita prevista con mezzi propri.

## ATTREZZATURA

Per i principianti iscritti al corso sarà possibile noleggiare le attrezzature sociali disponibili (fino ad esaurimento).

La restituzione dovrà avvenire al termine della 6° uscita

## RITROVO

Per ogni uscita la partenza è fissata alle ore 07.00 (salvo diversa indicazione), in corso Regina Margherita 304 (di fronte all'ex Istituto Maffei, angolo corso Potenza).



## PROGRAMMA

<b>16 DIC</b>	<b>Presentazione corso di sci di fondo. Apertura iscrizioni e prenotazione materiali</b>
<b>13 GEN</b>	<b>Chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali già prenotati</b>
<b>15 GEN.</b>	<b>1° LEZIONE CORSO PIALPETTA</b>
<b>22 GEN</b>	<b>2° LEZIONE CORSO FESTIONA</b>
<b>5 FEB</b>	<b>3° LEZIONE CORSO COGNE</b>
<b>11-12 FEB</b>	<b>Gita sociale in notturna a Bagni di Vinadio . SAN BERNOLFO RIFUGIO DAHU'</b>
<b>19 FEB</b>	<b>4° LEZIONE CORSO ENTRACQUE</b>
<b>5 MAR</b>	<b>5° LEZIONE CORSO SAN BARTLEMY</b>
<b>19 MAR</b>	<b>6° uscita corso RHEMES N. DAME CON MERENDA SINOIRA E CONSEGNA DEI CERTIFICATI DI PARTECIPAZIONE AGLI ALLIEVI</b>



Sezione di Torino



## TARIFFE

Corso base sci di fondo	€ 100,00
Abbonamento autobus per 6 uscite	€ 70,00
Abbonamento autobus per 6 uscite over 60	€ 60,00
Abbonamento autobus per 6 uscite per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 115,00
Costo singola gita	€ 18,00
Costo singola gita over 60	€ 15,00
Costo singola gita per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore	€ 22,00
Costo affitto attrezzatura	€ 60,00

### N.B.:

- Nel costo del corso non sono compresi i costi degli skipass che verranno definiti in funzione delle località.
- L'abbonamento autobus è nominativo e non può essere ceduto a terzi.

L'iscrizione al CAI, comporta l'automatica copertura per il Soccorso Alpino, anche all'estero, e l'assicurazione infortuni. Ai non soci CAI è consigliato sottoscrivere un'assicurazione infortuni temporanea all'atto dell'iscrizione alle uscite.

### Sede Sociale

Centro Incontri CAI – Monte dei Cappuccini  
Salita CAI Torino 12 – 10100 Torino  
ritrovo ogni venerdì dalle 21 alle 23

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

### Presidenza

Domenica Biolatto

### Direzione

Luigi Bravin 335.80.15.488  
Giuseppe Previti 349.36.80.945

### Segreteria

Luisa Belli 339.49.87.361  
Ornella Isnardi 338.88.00.696

### Coordinamento

Mario Bellora 011.66.13.676  
M. Luisa Farinetti 339.75.90.619  
Mauro Vacca 011.48.28.06

## ORGANIZZAZIONE

E' prevista una serata introduttiva al Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini con inizio alle ore 21:00. La serata verterà sull'equipaggiamento necessario, attrezzature specifiche e presentazione del programma;



Prossimi passi  
Altri Eventi

## ATTREZZATURE

Per la partecipazione alle gite sociali è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale, tra cui ARTVA pala e sonda. A richiesta e nei limiti della disponibilità si potrà usufruire delle racchette da neve disponibili secondo le modalità indicate dagli accompagnatori.



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO  
UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

## REGOLAMENTO

L'attività di racchette presuppone una normale idoneità fisica.

La Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da una inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione non risponde degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente avranno ignorato le disposizioni impartite.

La Direzione qualora si rendesse necessario ha la facoltà di modificare la meta e il percorso stabilito.

La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dalle gite sociali coloro il cui comportamento possa compromettere il buon esito delle uscite.

Qualora si raggiunga un adeguato numero di partecipanti potrà essere utilizzato il pullman, in caso contrario i mezzi personali.

L'orario di partenza sarà scrupolosamente rispettato, pertanto non sono ammessi ritardi.

# Racchette 2017



Valle di Champorcher - Rifugio Dondena – uscita sociale del 13 marzo 2016

## GITE SOCIALI

Vengono organizzate durante la stagione invernale gite sociali aperte a tutti i soci, sulla base delle date riportate nel calendario.

Le località verranno scelte in Piemonte e Valle d'Aosta con l'intento di alternare le destinazioni più conosciute con quelle meno note ma ugualmente meritevoli di frequentazione. Quest'anno le mete non sono indicate preventivamente e verranno scelte di volta in volta tenendo conto delle condizioni meteo e di innevamento del momento.

Le iscrizioni dovranno avvenire tassativamente entro il venerdì precedente la gita presso la sede sociale, con il versamento dell'intera quota prevista, che potrà variare in funzione della località scelta. I non soci CAI in più dovranno tassativamente contattare gli accompagnatori entro il giovedì precedente la gita per comunicare i dati personali al fine di accendere l'assicurazione infortuni e soccorso alpino

Per le gite di più giorni è indispensabile confermare la partecipazione almeno dieci giorni prima della data prefissata, versando una caparra pari al 50% del costo, che si perderà se la disdetta avviene nella settimana immediatamente precedente l'uscita. I posti in rifugio verranno assegnati fino a esaurimento della disponibilità.

## REQUISITI

Per i minori, autorizzazione scritta dei genitori. L'iscrizione alla gita comporta l'accettazione integrale del regolamento generale del CAI e di quello specifico dell'attività.

## COSTO

La quota è comprensiva di trasporto in pullman (se previsto) e dell'iscrizione associativa giornaliera pari a 3,00 € per i soci in regola con l'iscrizione annuale per il primo giorno più 2,00 € per i giorni seguenti.

I non soci verseranno anche la quota per la copertura assicurativa prevista dal Regolamento CAI.

## SEDE SOCIALE

**Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini**  
Salita CAI Torino, 12 - 10100 Torino  
ogni venerdì dalle 21 alle 23  
[www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)  
[info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

### Presidenza

Domenica Biolatto (AE/EAI) – 348.4024822 -  
[domenica.biolatto@tiscali.it](mailto:domenica.biolatto@tiscali.it)

### Direzione

Franco Griffone (AE/EAI) – 328.4233461  
[griffo53@live.it](mailto:griffo53@live.it)

### Segreteria

Giovanna Traversa (ASE) – 333.4648226  
[gvera.traversa@gmail.com](mailto:gvera.traversa@gmail.com)

### Coordinamento tecnico

Luca Motrassini (AE/EAI) – 011.9133043 -338.7667175 -  
[lmotrassini@alice.it](mailto:lmotrassini@alice.it)

Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678 -  
[laura.spagnolini@alice.it](mailto:laura.spagnolini@alice.it)

Piero Marchello (AE) – 328.0086754 –  
[piero.marchello@tiscali.it](mailto:piero.marchello@tiscali.it)

Giorgio Venturini (ASE) – 340.1704491-  
[giorgio\\_venturini1@virgilio.it](mailto:giorgio_venturini1@virgilio.it)

### Coordinamento

Alberto Mura (ASE) - 335.8140586 - [alb.mura@gmail.com](mailto:alb.mura@gmail.com)  
Monica Padovan (ASE) – 333.1235433 - [mo.nique@inwind.it](mailto:mo.nique@inwind.it)  
Valter Incerpi (ASE) – 338.2349550 - [valter.incerpi@libero.it](mailto:valter.incerpi@libero.it)  
Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218 - [g.rovera@fastwebnet.it](mailto:g.rovera@fastwebnet.it)

GRADO DI PERICOLO		
<b>1</b> DEBOLE		TRACCIA
<b>2</b> MODERATO		FASCIA 20-30 m SULLA TRACCIA
<b>3</b> MARCATO		PENDII CHE INSISTONO SULLA TRACCIA
<b>4</b> FORTE		TUTTI I VERSANTI ANCHE NON SULLA TRACCIA
<b>5</b> MOLTO FORTE		NON PRATICABILE

# PROGRAMMA 2016

<b>16 DIC</b>	<b>PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2016 Ore 21:00</b>
<b>15 GEN</b>	<b>Balme m 1432 Aggiornamento tecnico ARTVA aperto anche ai gitanti</b>
<b>22 GEN</b>	<b>Rifugio Willy Jervis m 1732</b>
MR/WT2	VAL PELLICE – Rifugio Willy Jervis 1732 m
DISLIVELLO TEMPO	512 m 2,50/3 h
CAPOGITA	VENTURINI GIORGIO – MURA ALBERTO - ROVERA GIUSEPPE
RESPONSABILE	MOTRASSINI LUCA – SPAGNOLINI LAURA
<b>29 GEN</b>	<b>Prato del Colle m 1732</b>
MR/WT2	VAL GERMANASCA – Prato del Colle m 2281
DISLIVELLO TEMPO	460 m 2/2,5 h
CAPOGITA	TRAVERSA GIOVANNA – INCERPI VALTER
RESPONSABILE	BIOLATTO DOMENICA – GRIFFONE FRANCO
<b>5 FEB</b>	<b>Forte Roncia Moncenisio m 2294 Con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Torino</b>
MR/WT2	VAL CENISCHIA - Forte Roncia 2294 m
DISLIVELLO TEMPO	702 m 3,5/4 h
CAPOGITA	TRAVERSA GIOVANNA – VENTURINI GIORGIO - MOLINO MARIUCCIA
RESPONSABILE	SPAGNOLINI LAURA - MOTRASSINI LUCA
<b>19 FEB</b>	<b>Rifugio Bertone m 2000 Con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Torino</b>
MR/WT2	VAL FERRET - Rifugio Bertone 2000 m
DISLIVELLO TEMPO	400 M 2,5/3 h
CAPOGITA	INCERPI VALTER - PADOVAN MONICA – MURA ALBERTO
RESPONSABILE	GRIFFONE FRANCO – CROSETTO SILVIA

<b>5 MAR</b>	<b>FESTA DI FINE ATTIVITA' Rifugio Helios m 2340</b>
MR/WT2	VAL VARAITA – Rifugio Helios 2340 m
DISLIVELLO TEMPO	725 m – salita in seggiovia e discesa a piedi 2,5 h
CAPOGITA	PADOVAN MONICA – MURA ALBERTO TRAVERSA GIOVANNA -- INCERPI VALTER
RESPONSABILE	GRIFFONE FRANCO – MOTRASSINI LUCA



Val d'Ayas – Lago Blu – uscita sociale del 03 gennaio 2016





## Seconda Escursione Sociale al Truc della Meja 7 aprile 1907

“La piglieremo” – “no ci farà credito” - “la seconda edizione della gita d'ottobre scorso” - queste le frasi lanciate, ripetute, commentate dall'allegra comitiva di un'ottantina circa di Soci, compresa una larga rappresentanza di gentili signore e signorine, scesa nel nebbioso mattino del 7 aprile a Lanzo per compiere la seconda gita sociale al Truc della Meja, sopra Chiaves.

I direttori con più o meno ottimismo ci garantiscono sole e sereno, e con questa sicura promessa c'incamminiamo per la bella strada carrozzabile di Coassolo che una previdente pioggia di pochi giorni prima ha spolverata egregiamente.

Dopo mezz'ora l'abbandoniamo, e per una comoda mulattiera che costeggia per breve tratto la sinistra del Tesso di Monastero, ci portiamo al vecchio ponte. Qui la mulattiera si fa assai più ripida e poiché i magnifici boschi di castagni che attraversiamo non sono ancora in caso di procurarci ombra, quasi, quasi, benediciamo l'assenza completa di Febo, che ci risparmia una più copiosa sudata.

Il graduale ampliarsi del panorama ed il provvido

succedersi di qualche buon tratto di più dolce salita, permette alla comitiva di procedere ordinata ed assai lestamente, cosicché verso le 11 — ora fissata nel programma facciamo la nostra entrata nel pittoresco paesello di Chiaves a 1050 metri sul l.d.m.

Qui si fa una sosta d'oltre un'ora, e presso una buona fontana, all'aria libera e profumata, con un magnifico panorama alpino di fronte, diamo un attacco a fondo alle nostre provviste.

A completare il benessere e l'allegria della certo non ammusonita comitiva, si aggiunge la comparsa prima timida ed un po' incerta, ma poi franca e ben sensibile dell'amico Sole, ed è facile immaginarsi il sollievo dei bravi Direttori, dopo la solenne promessa del mattino!

Alle 12,30 lasciamo Chiaves ed in 3/4 d'ora circa di comoda salita attraversando dei minuscoli nevati, residui dell'ultima nevicata, tocchiamo la vetta della Meja (m.1172), su cui domina una grande croce di legno.

Il veterano Gabinio, ed altri amici dilettanti di fotografia, dispongono le loro batterie e prendono parecchi gruppi e gruppetti, fra cui uno graziosissimo di ragazzine del paese, che gentilmente hanno voluto accompagnarci quale scorta d'onore, fin sulla punta — e, coi grandi fazzoletti dai vivaci colori che loro avvolgono il capo a mo' di turbante, mettono nel quadro alpestre una nota gaia e

pittoresca.

Di lassù godiamo l'esteso panorama della pianura e delle sottostanti Valli di Lanzo, mentre quello delle vette circostanti ci viene alquanto limitato dalle nebbie tuttora in lotta col Sole.

In venti minuti per facili pendii erbosi e fioriti, scendiamo dalla cresta e risaliamo al vicino Santuario di S. Ignazio dove contiamo trascorrere le due ore che abbiamo ancora disponibili prima d'incamminarci per Lanzo.

Ed infatti la comitiva, dopo una visita nell'interno del Santuario, si raduna nella minuscola trattoria ai piedi del poggio, per dar fondo ai residui delle provviste e godersi intanto lo spettacolo d'una partita alle bocchie che si disputa fra alcuni Soci.

Ma messer lo Tempo che era stato così cavalleresco coi nostri Direttori, dando piena ragione al loro ottimismo, forse per non essere da meno coi pessimisti e dimostrarsi imparziale con tutti, ci regala prima qualche raffica di vento freddo ed umidiccio, ed in seguito qualche rada gocciolina che non lasciandoci più alcun dubbio sulle prave intenzioni sue, ci fa applicare la coraggiosa divisa: "quasi, quasi è meglio fuggir!" e senza aspettare l'esito della gara bocciofila e nemmeno il direttoriale segnale di tromba, a gruppi, con velocità variabile a seconda della paura d'essere bagnati, c'incamminiamo per la comoda carrozzabile che dal Santuario scende a Lanzo.

I più svelti arrivano all'albergo col regalo d'una semplice spruzzatina, gli altri hanno una bagnatina un po' più abbondante, ma anche questa distribuita in modo così garbato da non passare oltre gli scialli e le mantelline e da permettere a due consoci Dottori d'intavolare una così profonda discussione scientifica, da non accorgersi che invece di scendere a Lanzo, risalivano a Coassolo!

Con un anticipato arrivo di quasi un'ora a Lanzo, certo non si poteva non essere puntuali al pranzo fissato per le ore 18 all'Albergo di Torino, dove oltre i nostri gitanti si trovarono tre consoci reduci da una non agevole scalata all'Uja di Calcante, e gli amici Berloquin, Richetta ed avv. Strolengo che non avendo potuto prendere parte alla gita, vollero almeno intervenire al tradizionale e giocondo pranzo di chiusura servito in modo

eccezionalmente lodevole, come sempre, dal nostro solito albergatore.

Alle frutta il nostro solerte Vice Presidente Ing. Cav. Marchelli portò a nome di tutti un grazie di cuore ai benemeriti Direttori che così bene avevano saputo organizzare e condurre la gita, disponendo il tutto con tatto e sagacia, compresi il sole e la pioggia! e rivolse in seguito un caldissimo invito a tutti i presenti perché numerosi avessero a partecipare alla visita al nostro caro Presidente Fiori a Cremona, al quale intanto propone di mandare un telegramma d'affettuoso saluto, sicuro interprete del pensiero di tutti.

Il sig. Negro a nome anche del condirettore Federico Filippi con parola facile e commossa anche lui parla delle benemeritenze del nostro amatissimo Presidente e fa giustamente rilevare che la distanza, il tempo ed anche la spesa non indifferente, impediranno a molti di prendere parte alla simpatica dimostrazione di Cremona, ma è per contro sicurissimo che tutti vi parteciperanno col cuore e lui che fortunatamente vi andrà, si studierà d'essere fedele interprete dei sentimenti di tutti gli amici di Torino.

Ultimo s'alza invitato da Negro il dott. Norlenghi alquanto sorpreso d'essere stato così inopinatamente chiamato in causa senza saperne il motivo, e con parola facile e smagliante inneggia alla nostra Unione che vorrebbe quasi chiamare Unione di mutua cordialità, così cordiale,

buono, gentile è sempre l'ambiente che i soci trovano in queste simpatiche gite, a cui augura con poetico volo lirico, un sempre crescente successo.

**Alfredo Filippi**

*Tratto da "l'Escursionista" n°3  
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO  
del 19 aprile 1907*



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

## INDICE GENERALE ARTICOLI 2016

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



**Gennaio 2016**

Editoriale	Un bell'inverno tiepido	2	Domenica Biolatto
Ciastre	E' di nuovo ora!	4	Franco Griffone
Pistaaa !	Aspettando la neve	6	Ornella Isnardi
Il cantastorie	Poguel de Grinda	8	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Lo stambecco innamorato	11	Sergio Vigna
Terre Alte	Le qualità del Mais	14	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Montagnes Valdotaines	16	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il grande "Pranzo delle Feste"	18	Mauro Zanotto
C'era una volta	Anno scolastico 1946-1947 a Pratovigero Trana	22	Mea Sada
Marco Polo	Un anello per il monte S. Giorgio passando per il Rubata Boe	23	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Montagna e Alimentazione	27	Nicoletta Pipitone
Pensiero Libero	O Montagnards! (Terza ed ultima parte)	29	Luigi Sitia
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco Griffone
Prossimi Passi	Tempo chiaro e dolce a Capodanno, assicura bel tempo tutto l'anno	41	Mauro Zanotto
Color seppia	18 Aprile 1899: Seconda Gita Sociale UET		
Prossimi Passi	al Monte Falconera	48	Mauro Zanotto
	INDICE GENERALE ARTICOLI 2015	51	Mauro Zanotto

**Febbraio 2016**

Editoriale	Escursionisti a confronto	2	Domenica Biolatto
Ciastre	Ricordando la settimana bianca in Val Pusteria	4	Aldo Fogale
Pistaaa !	Con gli sci di fondo, sulle nevi di Flassin	11	Ornella Isnardi
Il cantastorie	Alda, la bell'Alda	14	Mauro Zanotto
Il cantastorie	La coccinella e l'orso	17	Sergio Vigna
Terre Alte	Il fascino bianco della Montagna invernale	21	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Perchè ste colere	23	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Spaghetti... che passione!	25	Mauro Zanotto
C'era una volta	Le ferie di una volta	29	Il pensatore
Marco Polo	Un anello alla ricerca di una borgata sui monti di Condove	30	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Montagna, sole e rischi	34	Nicoletta Pipitone
Strizzacervello	Il rebus del mese	38	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	39	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	41	Franco Griffone
Prossimi Passi	A Madonna Candelora dell'inverno sèmo fòra	49	Mauro Zanotto
Color seppia	Il Monviso – Impressioni di paesaggio	53	Mauro Zanotto

**Marzo 2016**

Editoriale	La neve	2	Domenica Biolatto
Ciastre	Neve! finalmente	4	Franco Griffone
Pistaaa !	Ceresole Reale...ovvero il giro del lago con gli sci!	7	Giuseppe Previti
Il cantastorie	La bella Caterina	10	Mauro Zanotto
Terre Alte	Il Bosco e i suoi suoni	16	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Entorno al foch	18	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	A chi non pace la trippa?	20	Mauro Zanotto
C'era una volta	Al lupo! Al lupo!	24	Giuseppe Massa
Marco Polo	Un anello sui monti di Coazze per antichi sentieri: il bosco Ugo Campagna	27	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Lavorare su un elicottero	31	Nicoletta Pipitone
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco Griffone
Prossimi Passi	Marzo pazerello guarda il sole e prendi l'ombrello	41	Mauro Zanotto
Color seppia	Il più bel giro del mondo. SUL LAGO	51	Mauro Zanotto

Editoriale	Cadono le certezze?	2	Domenica Biolatto
Ciastre	Passo dopo passo	4	Mauro Zanotto
Pistaaa !	Tutti promossi!	7	Ornella Isnardi
Pistaaa !	Ai piedi del Gigante	9	Sandra Bonetti
Pistaaa !	Finalmente una bella sciata!	10	Ornella Isnardi
Pistaaa !	Sci di fondo a Chiusa Pesio... forse!	12	Vanda Bornacin
Il cantastorie	La leggenda di Albolina	13	Mauro Zanotto
Il cantastorie	La cornacchia brontolona	18	Sergio Vigna
Terre Alte	Riflessioni sui mestieri alpini	21	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	La sera dei baci	23	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Stasera frittata per tutti!	25	Mauro Zanotto
C'era una volta	Il Medico "el Medic" Silvio Silvani	28	Suppo Luciano Miranda Cruto
Marco Polo	Un anello da Forno di Coazze al Roc du Yermou passando per le borgate del Ciargiur	31	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Intervista ad un chirurgo generale soccorritore alpino in Lombardia	35	Nicoletta Pipitone
Strizzacervello	Il rebus del mese	38	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	39	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	41	Franco Griffone
Prossimi Passi	Aprile, ogni goccia un barile	45	Mauro Zanotto
Color seppia	Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi	53	Mauro Zanotto

Maggio 2016

Editoriale	Una piacevole sorpresa sul mio territorio	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	La danza del serpente	5	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Barabbin	10	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Quarto e Quinto	12	Sergio Vigna
Terre Alte	2016: anno dei Cammini	17	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	El grileto e la formicola	19	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il Pane, com'era	21	Marco Giaccone
C'era una volta	La guerra vissuta da una famiglia Piossachese: la mia	24	Miranda Cruto
Marco Polo	Un anello in val Pellice da Lusernetta al Montoso	27	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Arnica montana: l'aiuto di primo soccorso per tutti!	31	Marco Franceschi
Strizzacervello	Il rebus del mese	34	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	37	Franco Griffone
Prossimi Passi	Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore	41	Mauro Zanotto
Color seppia	Alle Sorgenti del Po (da l'Escursionista del 24 agosto 1901)	49	Anonimo Uetino

Giugno 2016

Editoriale	Il piacere delle cose antiche	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	Su e giù per i Calanchi	4	Franco Griffone
Il cantastorie	La fata del monte Colombéra	7	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Ofidio	9	Sergio Vigna
Terre Alte	La prima strategia macro regionale alpina: Eusalp. Riflessioni.	15	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Vuoi tu venir in Merica?	17	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il Pane, com'era (seconda parte)	19	Marco Giaccone
C'era una volta	Il mitragliamento del trenino Torino-Giaveno (9 gennaio 1945)	22	Alfredo Bombi, Elda Dalmasso, Don Paolo Ganglio
Marco Polo	Un anello alla scoperta della Rocca Nalais	25	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Obesità: il rischio di eliminare i fattori di rischio	29	Sergio Cima, Roberto Satolli
Strizzacervello	Il rebus del mese	32	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	33	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	35	Franco Griffone
Prossimi Passi	In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale	39	Mauro Zanotto
Color seppia	Prenotazioni per la Gita Sociale in SICILIA - TUNISI - MALTA - NAPOLI	45	Angelo Perotti

Editoriale	Un'escursione LPV per festeggiare i 150 anni di fondazione della Sezione CAI della Valle d'Aosta	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	Viaggiando nel tempo per borgate dimenticate, tra Noasca e Ceresole Reale	4	Luisella Carrus
Sul cappello un bel fior !	Escursione al Ponte Acquedotto di Pont D'Ael	7	Franco Girola
Aquilotti	Gli aquilotti volano sulla Cristalliera	8	Beppe Previti
Il cantastorie	La regina dei Croderes	10	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Africa	14	Sergio Vigna
Terre Alte	Girovagando per alpeggi	20	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Daur San Pieri	23	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il Pane, com'è adesso (terza parte)	25	Marco Giaccone
C'era una volta	Il mostro che spaventò Borgone	29	Gioanin dij Cordòla
Marco Polo	Un anello per l'alpeggio abbandonato della Fugera e per il monte Ciarmetta	31	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Lo zenzero: radice antichissima dalle mille virtù	35	Marco Franceschi
Strizzacervello	Il rebus del mese	38	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	39	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	41	Franco Griffone
Prossimi Passi	Presto la pioggia suol venire a noia, ma in è un ricco dono e apporta gioia.	45	Mauro Zanotto
Color seppia	Una Escursionista torinese a bordo della "Memphi"	52	Angelo Perotti, Lea Perotti

## Settembre 2016

Editoriale	La Montagna è colpevole?	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	Trekking UET nel Parco Naturale Regionale dei Monti Bauges	4	Emilio Cardellino
Il cantastorie	La salvaria Parola	10	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Ob, il capodoglio	13	Sergio Vigna
Terre Alte	Antiche fontane alpestri	19	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Gli Aizimponeri	22	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il Pane, com'è adesso (quarta parte)	24	Marco Giaccone
C'era una volta	Mi racconto	27	Gianni Cordola
Marco Polo	Un anello dalle borgate abbandonate della Cleo al Gran Col, al Clot delle Pertiche, al monte Malvicino	33	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Aloe Vera, i benefici di un succo senza aloina	37	Mario Franceschi
Strizzacervello	Il rebus del mese	40	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	41	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	43	Franco Griffone
Prossimi Passi	Aria settembrina fresco la sera e fresco la mattina	47	Mauro
Color seppia	Una Gita alla Torre d'Ovarda	53	Anonimo Uetino

## Ottobre 2016

Editoriale	Il CAI non è un'agenzia viaggi!	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	Il gigante e il topolino	4	Mauro Zanotto
Sul cappello un bel fior !	Lac Du Fond d'Ambin	9	Giovanna Traversa
Il cantastorie	L'anello della fortuna	11	Mauro Zanotto
Il cantastorie	Il tasso paziente	13	Sergio Vigna
Terre Alte	Testimonianze della religiosità contadina: i piloni votivi	19	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	C'ereno tre sorelle	22	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il Pane, com'è adesso (quinta ed ultima parte)	24	Marco Giaccone
C'era una volta	Guaritori e guaritrici	31	Gianni Cordola
Marco Polo	Un panoramico anello in valle Argentera	34	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Tatuaggi: quali rischi?	38	Giuseppe Galli Tognotta
Strizzacervello	Il rebus del mese	41	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	42	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	44	Franco Griffone
Prossimi Passi	Ottobre: vino e cantina dalla sera alla mattina	48	Mauro Zanotto
Color seppia	Punta del Fin (Val Pellice)	53	Guido de Marchi

Editoriale	Festa sociale UET	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	I Balconi di Marta	4	Emilio Cardellino
Aquilotti	Profumo di caldarroste	8	Giuseppe Previti
Il cantastorie	La Madonna nera di Oropa	11	Mauro Zanutto
Il cantastorie	Pungolino	15	Sergio Vigna
Terre Alte	Un incontro davvero "speciale"	21	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Se Chanto	25	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	La Focaccia in teglia	27	Marco Giaccone
C'era una volta	I giochi di una volta	30	Gianni Cordola
Marco Polo	Un anello per il monte Pian Real dalla val Susa	35	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Cos'è l'indice glicemico	39	Alessio Fincato
Strizzacervello	Il rebus del mese	42	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	43	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	45	Franco Griffone
Prossimi Passi	A San Martino ogni mosto è vino	49	Mauro Zanutto
Color seppia	Terza Gita Sociale al monte Musiné	53	Lidia Torretta

**Dicembre 2016**

Editoriale	Profumo di neve	2	Domenica Biolatto
Sul cappello un bel fior !	Occhi color ambra	4	Mauro Zanutto
Il cantastorie	Fantaghirò	8	Mauro Zanutto
Il cantastorie	Natività	13	Sergio Vigna
Terre Alte	11° Congresso degli Accompagnatori di Escursionismo del Club Alpino Italiano	18	Laura Spagnolini
Canta che ti passa !	Questa notte è nato il Redentor	20	Valter Incerpi
Il mestolo d'oro	Il pranzo di Natale	22	Mauro Zanutto
C'era una volta	La "lesa" un antico mezzo di trasporto	26	Gianni Cordola
La Vedetta alpina	Foulard delle montagne	28	Laura Gallo
Marco Polo	Un anello nel vallone di Pramollo	32	Beppe Sabadini
Il medico ti risponde	Alimentazione e invecchiamento	36	Maria Teresa de Palma
Strizzacervello	Il rebus del mese	39	Ornella Isnardi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	40	Crucienigmi
Strizzacervello	Il cruciverba del mese	42	Franco Griffone
Prossimi Passi	Seminare decembrino vale meno d'un quattrino	46	Mauro Zanutto
Color seppia	La gita sociale dei ragazzi	51	Ada Tribaudino

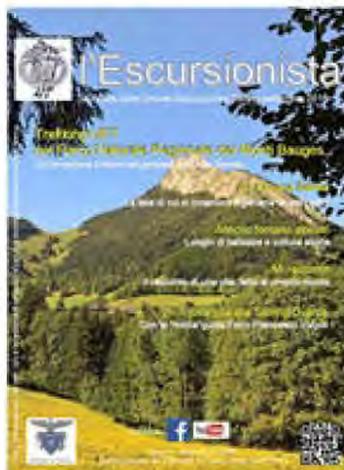
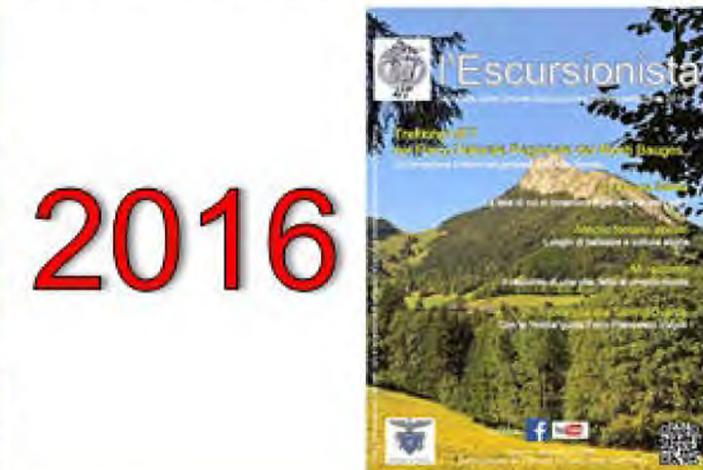


**Rubrica****Contenuti**

Aquilotti	La rubrica dell'Alpinismo Giovanile
Canta che ti passa !	La rubrica del Coro Edelweiss
C'era una volta	Ricordi del nostro passato
Ciastre	La rubrica dell'Escursionismo Invernale
Color seppia	Cartoline dal nostro passato
Editoriale	Riflessioni della Presidente
Il cantastorie	Fiabe, saghe e leggende delle Alpi
Il medico ti risponde	Le domande e le risposte sulla nostra salute
Il mestolo d'oro	Ricette della tradizione popolare
La Vedetta alpina	La rubrica del Museo Nazionale della Montagna
Marco Polo	Esplorando... per Monti e Valli
Pensiero Libero	Quello che mi v`a di raccontare
Pistaaa !	La rubrica dello Sci di Fondo
Prossimi Passi	Calendario delle attivit`a UET
Radicati in alto	Rubrica di Spiritualit`a Alpina
Strizzacervello	L'angolo dei giochi enigmistici
Sul cappello un bel fior !	La rubrica dell'Escursionismo Estivo
Terre Alte	Riflessioni sull'ambiente alpino



# cover 2016



*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)*

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

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

Autonizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

segui su



**gennaio 2017**



## I Prossimi Appuntamenti

Qualunque sia la tua passione per la montagna, noi ti aspettiamo!



### SETTIMANA BIANCA U.E.T. A VILLABASSA (BZ)

Anche quest'anno l'UET propone la tradizionale settimana bianca, e come...

📅 30 Dicembre 2016  
📊 Difficoltà: T (Turistico)



### Prato del Colle (1732 m)

Una suggestiva gita con le ciaspole, lungo un percorso privo di difficoltà ma molto...

📅 29 Gennaio 2017  
🕒 Durata: 2 ore  
📊 Difficoltà: E (Escursionisti)

## Ultime News



📅 27-12-2016  
Attivazione gratuita del Sistema GeoResQ



📅 02-12-2016  
Tesseramento CAI 2017

# il nuovo sito UET è arrivato!

*iscriviti gratuitamente e diventa utente*

# PREMIUM

*per ricevere i contenuti speciali del sito!*

### ATTIVITÀ

Escursionismo Estivo  
Escursionismo Invernale  
Sci di Fondo  
Alpinismo Giovanile  
Trekking Estivi  
Cultura

### CONTATTI

Presso il Centro Incontri CAI Sezione Torino al Monte dei Cappuccini il venerdì sera dalle ore 21.00 alle ore 23.00 oppure contattando telefonicamente gli accompagnatori

📍 Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino  
☎ 011 6600302  
✉ [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

### ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Inserisci Email

### SEGUICI

