



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

febbraio 2017

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

Val Pusteria... Mon Amour!

Ricordando la settimana bianca UET

Chronicles from skiing: Festiona e Pragelato

Come sciare in compagnia!

Fascino e limiti delle Terre Alte invernali

Conoscere l'ambiente innevato, per ridurre i rischi nell'attività fuori pista

La cantina del Lajetto

Aveva la capacità di riunire, infondere gioia e convivialità montanare

Al Piano del Re

Gita sociale UET del 7-8 dicembre 1913



segui su



Anno 5 – Numero 42/2017

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



E solo colpa del riscaldamento globale?

Guardando le nostre belle montagne in questo periodo, pare di essere in primavera ma la temperatura abbastanza al di sotto dello zero ci ricorda che l'inverno non è ancora terminato.

Questo è in contrapposizione a quanto avviene nella parte più meridionale del nostro paese, dove in Abruzzo sono caduti alcuni metri di neve, con grandi disagi per la popolazione: paesi isolati senza energia elettrica e viveri, raggiunti dagli uomini del soccorso Alpino solo tramite gli sci.

Questo mi riporta alla mente un episodio successo alcuni anni fa, in cui dopo una bella nevicata alla domenica mattina eravamo partiti in gruppo per salire al Monte Soglio con gli sci. Arrivati a Corio le strade erano ancora interrotte e non si poteva proseguire. Ci fermammo sulla piazza del paese per chiedere informazioni e fummo invitati dai Carabinieri ad unirci ai soccorritori per raggiungere alcune frazioni rimaste ancora isolate. Così il gruppo si divise e gli sciatori meno capaci se ne tornarono a casa mentre gli altri con gli zaini carichi di viveri partirono per raggiungere queste borgate.

In Abruzzo oggi la situazione è grave, oltre alla gran quantità di neve il terremoto continua a far tremare la terra con grave pericolo di caduta valanghe, come è già avvenuto a Farindola dove un albergo, investito dalla valanga, è crollato travolgendo tutti gli occupanti.

Al Nord la neve deve ancora arrivare, l'innevamento inizia a 2000 - 2500 m di altitudine, e si fanno sentire anche gli effetti di una prolungata carenza di acqua.

Il meteorologo Luca Mercalli scrive sul giornale *La Stampa* che questa situazione è forse dovuta al riscaldamento globale ma in Italia non si dispone di dati statistici certi sui quali basare l'analisi del problema, non avendo una rete nazionale di stazioni meteorologiche certificate e omogenee.

Certamente anche da noi arriverà la neve ma quando cadrà si appoggerà su di uno strato duro da rigelo e su accumuli creati per l'effetto del forte vento delle scorse settimane; sarà quindi difficile determinare il pendio migliore da percorrere, per ridurre i rischi da travolgimento.

Questo è insomma un altro anno molto difficile e generalizzato per tutto il settentrione d'Italia, e durante la settimana bianca trascorsa in Val Pusteria, abbiamo trovato piste solo innevate artificialmente in mezzo a prati di erba secca.

Anche con questa situazione di innevamento sfavorevole cercheremo comunque di svolgere il nostro programma di escursioni mettendo a frutto l'esperienza maturata in tutti questi anni di frequentazione della montagna innevata.

Domenica Biolatto



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 5 – Numero 42/2017
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 Zanutto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa,
Piero Marchello, Franco Griffone, Walter
Incerpi, Ettore Castaldo, Mauro Zanutto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Nicoletta Sveva
Pipitone Federico, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

Facebook : [unione escursionisti torino](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)

Facebook : [l'Escursionista](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario febbraio 2017

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
E solo colpa del riscaldamento globale?	02
Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Val Pusteria... Mon Amour!	04
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
Chronicles from skiing: Festiona e Prigelato	
Sciare in compagnia!	06
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Fra Valtario	09
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
La magia della prima volta	13
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Fascino e limiti delle Terre Alte invernali	17
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
La mia bela la mi aspetta	23
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Sua Maestà "il Risotto"!	27
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
La cantina del Laietto	32
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Federico Collino tra musica e pittura	36
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello attorno all'Orrido di Chianocco	
sul sentiero del Leccio	40
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Alimenti e salute	44
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	49
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
La pioggia di febbraio riempie il granaio	56
Prossimi passi - Altri Eventi	
38° Corso Sci di Fondo e Skating	58
8° Corso di Alpinismo Giovanile	61
Programma Racchette 2017	62
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Al Piano del Re	65
Ricordando le persone a cui abbiamo voluto bene	
ricordando Andrea Barberis Organista	69

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

info@uetcaitorino.com

Si è appena conclusa felicemente la settimana bianca dal 30 dicembre al 6 gennaio svoltasi nella medesima località dello scorso anno, Villabassa (Niederdorf) in val Pusteria e stesso albergo, l'hotel Rose.

Anche questa volta la grande assente è stata la neve, ma grazie allo sforzo della regione con l'innevamento artificiale sia delle principali piste da fondo che di quelle da discesa, è stata garantita una neve compatta ma perfettamente sciabile.

La settimana si è conclusa senza incidenti e senza problemi particolari. L'unico inconveniente è stato il serpeggiare di un maligno virus da sindrome influenzale che ha frenato alcuni dei partecipanti, ma che alla fine è rientrato nella norma.

Quest'anno non è stato pubblicato un programma collettivo di attività giornaliere, per il semplice motivo che abbiamo potuto usufruire dell'abbonamento settimanale gratuito per tutti i mezzi di trasporto riservato agli ospiti degli hotel.

Questo è stato un aspetto positivo, ma che ha evidenziato anche un rovescio della medaglia. Il vantaggio si è dimostrato nello scavalcamiento del problema che sarebbe insorto per mettere d'accordo un così elevato numero di partecipanti, ben 28 per l'esattezza,



ed ognuno praticante attività sportive diverse tra loro: dallo sci di fondo, allo sci alpino, all'escursionismo su sentieri.

Si sono così formati spontaneamente vari gruppetti aventi in comune le stesse attitudini sportive.

E senza dimenticare coloro che hanno scelto il turismo in valle, rivelatosi un asso vincente causa lo scarso innevamento.

Le uscite sono state praticamente quasi la ripetizione di quelle effettuate l'anno scorso. In dettaglio, lo sci alpino al Plan de Coronas, il fondo lungo la mitica pista della Val Casies, negli anelli di Braies, Dobbiaco, San Candido ed escursioni su sentiero nelle Dolomiti di Sesto.

Quindi 28 persone, tutte appagate e soddisfatte, con la grande collaborazione fornita dall'hotel Rose di Villabassa, il quale ha dato a ciascuno di noi la sensazione di essere come a casa propria.

Veniamo ora all'aspetto "grigio" così come preferisco definirlo.

Tanti partecipanti sì, ma troppi "gruppetti" spontanei sorti, indice di una maggiore flessibilità concessa dall'organizzazione, e che ha un po' stravolto quello spirito



associativo della UET, un valore aggiunto esaltato in quasi la totalità dei precedenti capodanni.

Saranno anche i tempi che stanno cambiando, ma questo è uno dei tanti aspetti sul quale conviene riflettere se vorremo proseguire nella programmazione dell'evento nei prossimi anni.

Tanta frammentazione comporta anche un problema di responsabilità degli organizzatori nei confronti del CAI, il quale ci tutela sì dagli incidenti di percorso, ma giustamente esige la presenza di persone titolate a presidio di ogni piccolo gruppo che eserciti attività non specificate nel programma di base.

Ritornando alle cose allegre, devo menzionare l'elogio fatto al gruppo dall'amministratore della ditta di trasporti di Brunico che ci ha garantito il viaggio andata/ritorno da Torino a Villabassa e che

sarà lieta di collaborare ancora con noi in futuro.

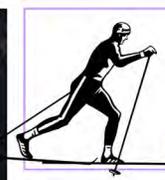
Queste parole, pronunciate da una persona di indubbia "cultura tedesca", non possono non inorgoglire la UET al di là di tutte le varie considerazioni appena fatte.

Un'ultima considerazione: è ormai da tre anni che i capodanni sono avari di innevamento.

Dovremo pensare ad un altro periodo? Sono però troppi i soci ancora in attività lavorativa, e la loro partecipazione sicuramente ne risentirebbe.

Riflettiamoci quindi con serenità, in attesa della prossima settimana bianca UET!

Aldo Fogale



*Chronicles from skiing: Festiona
Come sciare in compagnia!*

“Ti piace la montagna? vieni con noi a sciare sulle piste da fondo!

Leggo deliziata questo invito su un sito internet di “anonimi” (almeno) per me , Escursionisti di Torino.

Questa è musica per le mie orecchie; penso istantaneamente e prendo subito nota del numero di cellulare di un referente.

Lo contatto e lui Beppe, con il tono di un generale (scoprirò solo dopo essere un colonnello in pensione...) che spiega le sue strategie, mi sciorina tutti i dati e le informazioni utili e necessarie per partecipare alle loro gite in bus per la montagna e le piste di sci di fondo. Il venerdì sera successivo mi presento alla riunione di presentazione al Monte dei Cappuccini.

Mentre percorro ansimando a piedi la strada in salita, verso la sede del CAI UET scorgo due giovani donne (Stefania e Laura) che si rivolgono subito a me con due ampi sorrisi di simpatica accoglienza.

Si anche loro vanno alla stessa riunione; sono fortunata e gentilmente mi accompagnano fino alla sala. Qui mi trovo circondata da uomini e donne, giovani e meno giovani ma tutti con la medesima passione della montagna.

Mi metto in coda e alla fine riesco ad ottenere i miei 5 minuti di udienza e, ammaliata dalla dolcezza e simpatia di Ornella, decido d'iscrivermi e pagare per tutte le uscite di sci di fondo.

Ed eccomi, domenica mattina, mi presento alle 7 al luogo di ritrovo convenuto e dopo esserci stipati in due bus, riempiendoli, partiamo alla volta della nostra agognata meta: Festiona.

È un viaggio piacevole, perché pian piano una parola tira l'altra e sono coinvolta nel clima di chiacchiere e allegria d'una scampagnata tra amici.

Anche la programmazione delle varie attività della giornata e la gestione dei vari gruppi di persone sulle piste da sci, è improntata a

chiare direttive e attenzione a tutte le possibili problematiche.

Io stessa osservo di persona lo spirito di solidarietà, punto di forza del gruppo.

Dopo un bel giro in pista, un mio sci decide di andarsene in "Paradiso", tradendomi all'improvviso e

la stanchezza fa la sua parte pesandomi sulle gambe e sulle spalle come un macigno .

Pronta la reazione dei componenti del gruppo che istintivamente mi offrono il loro aiuto e una simpatica ed "autorevole" Luisella mi si incolla al mio fianco e non mi lascia più sola, fino al momento di accompagnarci sul bus.

Insomma, questa diventa per me una bellissima giornata: baciata dal sole e trascorsa nella natura, svolgendo uno sport che adoro, lo sci di fondo.

Ma la gioia più grande è stata quella di aver scoperto un gruppo di persone che condividono con me l'amore per la montagna e lo sport, il rispetto di valori come la condivisione, la carità e l'attenzione verso il prossimo.

Ancora una volta dovrò ringraziare e dar ragione al mio *angelo custode* per aver perso una scommessa... pur essendo felice di averla persa!

Paola Massaro





Chronicles from skiing: Pragalato

*La magnifica
esperienza...continua!*

Puntuali alle 7,30 della domenica mattina del 22 gennaio, il bus è partito con il suo carico umano, questa volta però all'appello risultiamo decimati dall'ennesimo passaggio dell'influenza.

La strada è buona e lo sono anche le condizioni climatiche nonostante le previsioni totalmente contrarie.

In men che non si dica siamo arrivati alla località promessa: Pragalato.

Parcheggiamo il bus nel secondo ampio spazio dopo gli impianti di discesa.

Mentre ci dividiamo equamente tra chi va al bar a riordinare le idee con un caffè fumante, chi solerte scarica uno ad uno gli sci impacchettati, noi ci stacciamo dal gruppo e c'incamminiamo verso il Centro Fondo.

Per non rischiare il congelamento immediato delle poche parole profferite, aumentiamo di colpo il passo per andare ad acquistare tutti i biglietti per il gruppo.

Esaurite le code al bagno e al bar, finalmente ci ritroviamo tutti sulle piste da sci da fondo e ci dividiamo in vari gruppi.

Le piste sono ben battute ma anche ben ghiacciate. Ma d'altronde se non ci fossero queste così basse temperature, non si conserverebbe questa poca neve.

Constatiamo da una parte il regolare e presente controllo da parte delle persone a ciò preposte ma dall'altro lato, riscontriamo con un pizzico di fastidio una involuzione burocratica di cui non ricordavamo l'esistenza.

Per tutta la giornata tutti usufruiamo delle piste con entusiasmo e il sole ci dà sollievo con il calore dei suoi raggi.

Ci si ritrova alla spicciolata nel salone ben riscaldato del bar più vicino e si chiacchera animatamente ridendo di gusto.

Il tempo vola ed è già ora di ripartire. Una volta catturati tutti i pulcini sparsi, Ornella li affronta con caparbità e si fa consegnare tutte le tesserine plasticate da restituire al Centro Fondo per riottenere la cauzione.

Partiamo, con ancora il compito del recupero forzato di due componenti del gruppo.

Il viaggio procede tranquillamente con una netta divisione tra chi dorme sogni poiché affaticato e chi, imperterrito, sciorina con passione malcelata frammenti di ricordi di un passato ancora molto presente.

Mentre risuonano le ultime risate ci guardiamo intorno stupiti "siamo già arrivati" !

Una efficiente catena umana libera i vani portabagagli e gli sci dal bus e forma una bella fila di soldatini colorati appoggiati alla recinzione.

Ora non resta che salutarci e darci appuntamento per la prossima uscita!

Paola Massaro



Valtario arrivò alla Novalesa vestito dell'abito di pellegrino, reggendo in mano un bastone, alla cui estremità erano fissati alcuni anelli, a ciascuno dei quali aveva appeso un campanello.

Aspettò, per entrare, che i monaci fossero riuniti in chiesa a cantare le lodi del Signore; poi, dal fondo della navata, batté ripetutamente sul pavimento il bordone.

L'aveva fatto cento volte, in cento diversi monasteri, per rendersi conto di quanto ferma vi fosse la disciplina, perché, volendo far penitenza, pensava di poter più compiutamente raggiungere il suo scopo in un luogo dove la regola venisse osservata con il massimo rigore.

Sempre se n'era andato insoddisfatto, perché dappertutto aveva visto i frati girarsi a guardarlo, curiosi e distratti dallo scampanello inatteso.

Ma, quel giorno, agli squilli argentini si volse soltanto un novizio, che subito un monaco riprese con uno scappelotto. Valtario, sentendo di aver trovato finalmente quello che andava cercando, al termine della funzione si presentò all'abate, per chiedergli di accoglierlo nel monastero.

<<Chi sei?>>, domandò l'interpellato.

Il pellegrino prese docilmente a raccontare.

<<Il mio nome è Valtario, la terra in cui nacqui l'Aquitania. Alfero, mio padre, ne fu potente re, prima che Attila lo vincessesse. Quel flagello di Dio sottomise anche Cririco, re dei Burgundi, la cui figlia Ildegonda mi era promessa sposa.>>

<<Con lei e con Aganone, datogli dal re dei Franchi, Attila mi prese in ostaggio, e con il ricco bottino razziale ci portò in Pannonia, dove Ildegonda, affidata alla regina, seppe ben presto conquistarne il cuore, tanto che divenne custode del tesoro reale.>>

<<Quanto ad Attila, mi tenne presso di sé con Aganone, istruendoci in ogni arte guerriera, come gli fossimo figli. Quando ci vide primeggiare tra gli Unni, ci pose a capo delle sue schiere, e si rallegrava, ogni volta che tornavamo dal campo di battaglia, dopo aver riportato vittoria. Ma un giorno il mio compagno, avendo appreso che il re dei

Franchi era morto e gli era successo Gontario, abbandonò la reggia per fare ritorno alla terra natia>>.

<<Il re e la regina, rattristati per la sua fuga, temendo che anch'io me ne andassi, mi proposero di scegliermi una sposa tra le figlie dei satrapi di Pannonia, promettendomi vasti domini. Al che risposi: "Se prendessi moglie, cedendo alle sue grazie dovrei costruire palazzi e badare ai miei possedimenti, mentre niente ho più caro che stare al fianco del mio signore". Attila, ingannato da quelle parole, credette che non l'avrei mai lasciato.>>

Valtario interruppe con un sospiro il racconto.

<<E poi?>>, sollecitò l'abate.

<<Guidai le schiere degli Unni in un'ampia pianura. Le voci delle trombe si levavano terribili, volavano le aste, si scontravano le spade. I cavalli cadevano con i petti squarciati. Io infuriavo, in mezzo alla mischia, aprendomi a forza la strada. I nemici si ritraevano davanti a me inorriditi, come vedendo la morte>>.

<<A sera, festeggiarono la mia vittoria; ma io pensavo a fuggire assieme a Ildegonda. "Prendi l'elmo del re e la tunica a tre fili", le dissi, "e colma due scrigni di preziosi monili. Poi preparami sandali da consumare sui lunghi sentieri, e procurami ami robusti, perché possa pescare, oltre che cacciare selvaggina, nel corso del viaggio" >>.

<<Feci quindi allestire un banchetto e protrassi l'orgia sino a notte fonda, finché vidi i sovrani, i satrapi e i guerrieri vinti dal vino ed immersi nel sonno. Allora trassi dalla scuderia il mio cavallo, lo bardai, gli appesi sui fianchi i due cofanetti con il ricco bottino, ed ai miei cinsi due spade, secondo il costume degli Unni.>>

<<Nella folta foresta Ildegonda tremava ad ogni spezzarsi di ramo, ad ogni levarsi di uccello, perché temeva di essere presa e riportata in Pannonia in catene. Ma non ci fu principe o duca, conte o soldato che avesse l'ardire di inseguirmi.>>

<<Arrivammo al Reno dopo quaranta giorni e, per pagare il traghetto, diedi al barcaiolo i pesci che avevo pescato nel Danubio.>>

<<Giunsero, non so come, sulla mensa di Gontario, che si informò su chi li avesse presi. Così seppe di me, di Ildegonda e del cavallo con gli scrigni colmi d'oro. >>

<<Aganone si rallegrò al pensiero di rivedermi; ma il superbo sovrano proclamò a gran voce che il tesoro che portavo con me era suo, perché Attila l'aveva sottratto a suo padre. Per quanto Aganone tentasse di trattenerlo, si mise in cammino, per cercarmi nella vasta foresta che chiamano dei Vosgi>>.

<<lo avevo trovato una grotta ai bordi di una radura e, deposte le armi, mi ero sdraiato per riposarmi un poco. Dormivo, quando Ildegonda, spingendo lo sguardo lontano, vide alzarsi una nube di polvere e mi destò, spaurita. Riconobbi i Franchi e distinti tra loro Aganone, il solo di cui non avessi a temere>>.

<<Sentii che ancora esortava il suo re a non sfidarmi in battaglia, ma ad offrirmi la pace. Gontario mi inviò sì due messaggeri, ma per impormi perentoriamente di consegnargli

l'oro>>.

<<Risposi: "Non l'ho rubato né a lui né a suo padre; se lo vorrà, lo difenderò con la forza".

<<Mi mandò contro i suoi uomini, ed io li uccisi tutti, finché non rimasero che Aganone e Gontario!

Finsero allora di darsi alla fuga, per non dovermi affrontare in campo aperto. Io raccolsi nella grotta le mie cose e mi rimisi in cammino>>.

<<Quei due mi assalirono alle spalle. Combattemmo a lungo, finché spossati e feriti non ci accasciammo al suolo: e Ildegonda ci versò il vino della riconciliazione.>>

Tacque ancora Valtario, il volto turbato dai molti ricordi che ancora teneva nel cuore.

L'abate l'aveva lasciato parlare, ascoltando in silenzio. Sapeva che tante altre imprese doveva aver compiuto quel forte guerriero, prima di giungere alla Novalesa; ma non voleva che soffrisse più a lungo, richiamandole alla memoria.

<<Che cosa spera di trovare tra noi?>>, domandò.

<<La pace di Dio. Da tempo, stanco di



<<Mi mandò contro i suoi uomini, ed io li uccisi tutti, finché non rimasero che Aganone e Gontario!...>>

battaglie, di stragi e di passioni terrene, vado cercando il modo di fare penitenza. Sono passato di convento in convento, ma in nessuno la regola veniva osservata con pieno rigore.>>

L'abate sorrise: <<E qui?>>.

<<Come sempre, ho percorso per terra il mio bastone, facendone squillare i campanelli; nessuno dei frati ha interrotto la preghiera, per chiedersi che cosa accadeva; soltanto un novizio ha volto a me il suo capo: ed era ancor quasi un ragazzo. Perciò vi chiedo, padre, di accettarmi alla Novalesa.>>

<<Se è Dio che ti ha condotto fra noi, rimani, figliolo; ma allontana dal tuo cuore per sempre i fantasmi di lotte ed amori terreni: qui sono nulle le glorie del mondo, non contano ricchezza e nobili natali, perché tutti serviamo in umiltà il Signore.>>

<<Così voglio servirlo anch'io>>, disse pronto Valtario. Indossò dunque il saio e, per sua scelta, divenne ortolano.

Lavorava e pregava; e nel suo cuore si spegneva l'eco delle passate attività guerriere, di mano in mano che trascorrevano gli anni.

La vecchiaia ormai andava smorzando a fra Valtario le forze, quando un giorno l'abate lo convocò con gli altri monaci, perché i servi del re avevano rapinato il convoglio delle provviste del convento e voleva sapere da loro che cosa pensavano fosse opportuno fare.

A quei tempi i frati avevano al monastero un bellissimo carro di legno intagliato, sul quale si issava una pertica che reggeva una campanella.

Quando si doveva trasferire all'abbazia il raccolto dai villaggi e dalle corti appartenenti alla Novalesa, quel carro, passando di luogo in luogo, radunava dietro di sé la fila dei barocchi che i servi già avevano caricato di vino e frumento, e a volte erano cento ed anche più.

Il suono della campanella avvertiva che passava il convoglio del convento: e mai nobile o villano aveva arditto arrecargli danno o disturbo. Anzi, si racconta che, nelle fiere che si tenevano in Italia nessun mercante dava inizio ai suoi commerci, se il carro del monastero non era ancora arrivato sulla piazza.

Ebbene, i famigli del re Desiderio, che pascolavano i cavalli reali, si erano buttati sui carichi abbaziali, per impossessarsene, ed avevano persino spogliato delle loro vesti i servi che li scortavano e tentavano di opporre resistenza.

L'abate riunì dunque i monaci a consiglio, per chiedere a ciascuno che cosa suggerisse di fare.

Quando fu il suo turno di parlare, Valtario suggerì che qualcuno andasse dai predoni, per indurli con le preghiere a restituire il bottino.

La proposta piacque ai religiosi, e l'abate affidò a chi l'aveva avanzata l'incarico di attuarla.

<<Chi altri potrei mandare, fratello, più saggio e prudente di te? Ti prego e ti ordino, quindi, di scendere tra quegli uomini, per esortarli a ridarci le provvigioni che con la violenza ci hanno strappato, se non vogliono incorrere nell'ira di Dio.>>

Valtario, che ben conosceva, per l'esperienza passata, le argomentazioni dei prepotenti e sapeva che non gli sarebbe stato facile tollerarle, domandò: <<Che cosa mi comandate di fare, se mi spogliano del saio che indosso?>>.

Al che il santo padre ribatté piamente: <<Se ti portano via la tunica, dà loro anche la cocolla, dicendo che così ti ho imposto>>.

E Valtario, di rimando: <<E se pretendono di cavarmi pure la camicia?>>

<<Anche per quella di' che al monastero ti è stato ingiunto di lasciarla.>>

<<Non spazientitevi, padre, se vi chiedo ancora come dovrò comportarmi, nel caso che mi si vogliano togliere le brache>>, insisté il frate.

<<Considera sufficiente la dimostrazione di umiltà in precedenza data, lasciandoti spogliare delle vesti. Nulla ti ordino riguardo alle brache>>, rispose l'abate, nascondendo nella barba un sorriso.

Lasciati i confratelli, Valtario andò nelle scuderie ad informarsi dagli stallieri se ci fosse un cavallo su cui poter contare, nell'eventualità che dovesse affrontare i predoni.

Gli presentarono alcune bestie da tiro, abili e vigorose nel lavoro.

Provò a cavalcare quegli animali, dando di sprone per saggiarli: e dovette scartarli, uno dopo l'altro.

Quando non ne rimase più nessuno, si ricordò del destriero che aveva condotto con sé, giungendo alla Novalesa, e domandò: <<È morto o è ancora vivo?>>.

<<È vivo>>, risposero i servi, <<ma è vecchio e malandato, e se ne servono solo i mugnai, per trasportare frumento e farina.>>

Fra Valtario se lo fece portare e lo montò.

<<Sei male in arnese, ma hai buona memoria>>, disse, accarezzando l'antico compagno.

<<Ricordi ancora quello che ti ho insegnato, quando eravamo giovani entrambi.>>

Andò a chiedere la benedizione dell'abate e, presi con sé alcuni inservienti, raggiunse i predoni, che con lazzi ed ingiurie risposero alla sua preghiera di restituire quanto avevano tolto al convento.

Allora fra Valtario severamente li ammonì a non protrarre l'offesa recata ai servi di Dio; e quei prepotenti, irritati, lo costrinsero a levarsi gli abiti che indossava.

Il frate docilmente si piegò alle imposizioni, in ubbidienza all'abate, dicendo che così gli era stato ordinato. Ma quando, toltigli sandali e calze, i malandrini vollero anche le brache, decisamente si oppose, perché in convento quelle non gli avevano comandato di cavarcele.

<<Che importa a noi di quanto i tuoi monaci hanno detto?>> lo beffeggiarono allora, dandogli violenti strattoni.

Valtario, senza farsene accorgere, era nel frattempo riuscito a staccare dalla sella una staffa, e con quella percosse uno degli assalitori, che cadde tramortito ai suoi piedi; gli tolse le armi e menò colpi a dritta e a manca; poi, non contento, adocchiato un robusto vitello, lo afferrò saldamente, gli strappò una spalla e la fece roteare sui nemici, che si dispersero impauriti per la campagna.

Il vincitore raccolse allora le cose sue ed altrui, e fece ritorno al monastero carico di preda. Lungo la via, passando accanto ad una colonna di marmo, in segno di allegrezza la colpì con un pugnale due volte, incidendola tanto a fondo da farla cadere a terra: e di qui

viene il detto: "colpo e ferita di Valtario".

L'abate, quando vide i risultati della spedizione, gemette rattristato e, biasimando aspramente il monaco per la superbia che rivelava il suo agire, gli impose di far penitenza, mentre lui e gli altri confratelli pregavano per l'anima sua.

Da quel giorno fra Valtario visse santamente in umiltà e obbedienza.

Quando spirò, giunto ad estrema vecchiaia, fu sepolto in un sepolcro in cima ad una rupe, che egli stesso aveva faticosamente scavato nella pietra.

In questo racconto, ispirato alla Cronaca di Novalesa, derivano dal Waltharius (che narra in esametri latini una leggenda germanica assai diffusa nel Medioevo) le gesta eroiche del guerriero aquitano, che si saldano con le vicende di Valtario frate.

Dai tempi di Attila si balza anacronisticamente a quelli di Desiderio: ma il cronista non si pone il problema, volto com'è ad esaltare la vittoria dell'umile monaco sui servi di un re che la tradizione monastica vuole nemico della Chiesa.

Del carro, da cui prende le mosse la narrazione dell'ultima impresa di Valtario, non si ha memoria storica. Il motivo, ampiamente diffuso, dell'osso usato a mo' di clava ha sapore biblico e richiama all'episodio della mascella d'asino di Sansone.

Nella tradizione popolare il fatto, legato alla celebre ceterosa della val Casotto ed alla figura di fra Guglielmo, vissuto a cavallo tra l'XI ed il XII secolo e proclamato beato da Pio IX nel 1860, ha diverso finale.

Perché il priore, forse ispirato dal Cielo, che intendeva esaltare la virtù dell'obbedienza dell'umile converso, gli ordinò di staccare una seconda volta la zampa della mula, che nella fretta aveva ricollocato al suo posto a rovescio, e di sistemarla per il giusto verso.

Il frate, dispiaciuto per la propria sbadataggine, che aveva reso leggermente zoppo l'animale, compì l'operazione senza che una sola goccia di sangue uscisse dalla ferita e la mula mostrasse segno d'impazienza.

In ricordo del prodigio, vuole la tradizione che i frati di val Casotto tenessero sempre in scuderia una mula zoppa.

La colonna spezzata da Valtario con il pugnale rievoca il Perron de Roland di Roncisvalle.

Ma anche in Val di Susa, presso Villar Focchiardo, c'è una roccia poderosa, spaccata in due con un taglio netto controvena, chiamata Pera 'd Roland, che secondo la leggenda Orlando tagliò con la spada, per richiamare all'ordine l'assemblea disordinata dei paladini, bloccati alle Chiuse dal re Desiderio.

Mauro Zanotto



Non ricordo perché accettai, forse gli amici... può darsi, sta di fatto che quel mattino mi presentai all'associazione che già la voglia mi era andata via.

“Ah sei tu, bene, bene, ti faccio conoscere il volontario che è di servizio oggi. Ne sostituisce un altro indisposto, ma ti sarà d'aiuto in questo tuo primo giorno. Ti farà vedere le stanze e come funziona qua dentro, noi ci vedremo più tardi, buon lavoro!”

Dopo un breve giro dell'edificio e le varie spiegazioni, il mio accompagnatore mi mise una ramazza in mano e mi disse di incominciare dal piano terreno.

“Purtroppo questa mattina siamo solo in due, quindi dovrai farla tu la pulizia e sbrogliartela da solo. Io devo andare in posta e in Comune per beghe varie. Non ti preoccupare, se hai bisogno di qualche cosa vai in ufficio, chi fa segreteria sa tutto, non hai che da chiedere. Io tornerò appena possibile a darti una mano, in bocca al lupo...”

La ramazza! Non so nemmeno da dove si prende! Lo sapevo che non sarei dovuto venire! Sono venuto solo per curiosità, tanto non frega a nessuno se faccio il volontario! Ho già i miei pensieri con la scuola, che almeno nel tempo libero possa navigare su internet in santa pace! C'è un sacco di gente che non ha niente da fare. L'Italia è piena di pensionati che rompono, loro dovrebbero farlo!

“Hai proprio ragione, sai che palle doverli sopportare con tutti quei discorsi sempre uguali!”

Mi giro di scatto per vedere chi ha parlato, ma non vedo nessuno! Non c'è nessuno! Cioè, un essere c'è e mi sta anche guardando, ma è un cane! Un bel Labrador color champagne, che non so da dove sia uscito.

“Mi chiamo Zeus e sono quello che aiuta Teresa quando ci sono dei bambini disadattati. Non ti ho mai visto, anche perché uno con quella faccia da triglia bollita me lo ricorderei. Scommetto che sei nuovo!”

Porco giuda! ma è il cane! mi dico a mezza voce...non è possibile...! E' sicuramente un'illusione, comunque tanto vale rispondere, forse l'allucinazione andrà via!

“Si sono appena arrivato” dico imbarazzato,

guardandomi in giro facendo finta di niente.

“Non mi sbagliavo, tieni la scopa come un fucile! sei così buffo che mi sei quasi simpatico!”

Gelato! sono freddo come un ghiacciolo, con il sudore che mi cola nel collo! Ma com'è possibile!

“Spero tu sia uno di quelli giusti e non uno che cazzeggia un giorno e poi se ne va. Qui si sgobba sai, non credere che aiutare in questo posto sia una passeggiata! Anch'io mi stanco e m'arrabbio qualche volta, fortuna che le mie parolacce sono sentite solo come bau-bau!”

Ho sempre avuto paura dei cani, però stranamente mi avvicinò e gli accarezzò la grossa testa chiara, spaventato al pensiero di sentirlo parlare, ma deluso se non lo facesse.

“Vedo che hai fatto amicizia con Zeus. Non è difficile, ha sempre voglia di giocare. Ciao, sono Teresa e questo è il mio cane; è con lui





Ogni tanto mi controlla, felice che sia con lei.
Quando la mamma viene a prenderla, la bimba mi abbraccia prima di uscire.
“Strano, è la prima volta che lo fa con un estraneo” sussurra la donna stupita.

che faccio la terapia ai bambini ma..., sei pallido, non stai bene?”

Mi presento con una faccia da ebete e le dico che essendo la prima volta sono un po' frastornato, ma che è tutto OK.

Ci crede poco, con uno strano sorriso prende il cane dal collare e sparisce in un'altra stanza, lasciandomi solo con la ramazza.

Il cane mi guarda mentre se ne va, ma non parla più.

“Io da qui telo al volo: cani che parlano, pulizie da fare, nessuno che mi considera. Vadano al diavolo...! adesso me ne vado e...si puliscano loro i cessi!, io sono venuto per fare il volontario, non per fare lo sgattero!”

Mentre, incavolato, poso la scopa per andare in ufficio a dire addio, mi sento sfiorare la mano.

Sussulto pensando a un'altra stregoneria.

Invece è una bimba gracile e pallida che mi sta prendendo la mano per condurmi in un posto che solo lei sa.

Mi lascio guidare come un cieco, ma quando entro in una stanza piena di balocchi, capisco: vuole che le giochi assieme.

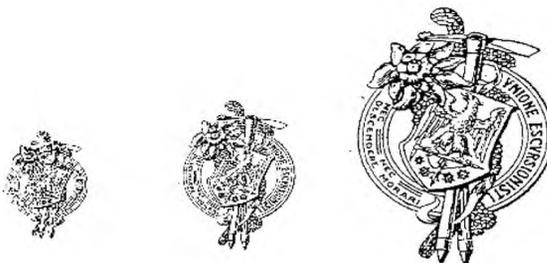
Anche se già grandicella, si esprime solamente a versi e con strani suoni gutturali.

Mi tira la mano per farmi sedere in terra e, quando l'accontento, si mette a dividere le tazzine dalle pentole senza coinvolgermi: le basta la mia presenza.

Guardai la stanza, pensai al cane e alla sua magia, seguii con lo sguardo la bambina che usciva con la mamma e continuava a osservarmi con occhi che a me sembravano accusatori.

Riflettei sui miei pensieri poi, alzandomi, tornai dov'ero prima e ripresi la ramazza, contento di essere lì!

Sergio Vigna



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

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

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

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



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

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

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

Federico Audisio di Somma

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

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

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



Al tempo della guerra fredda

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

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

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

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

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

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

Margherita Oggero



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...

Sergio Vigna

Trabant 89



Prefazione di
Margherita Oggero

arabAFenice



In queste fredde giornate di gennaio l'arrivo dei primi fiocchi di neve è stato così atteso come non mai. Anche in città, soprattutto per il potenziale abbassamento delle polveri sottili che, ultimamente, rappresentano un campanello di allarme e un monito per la vivibilità sempre più frenetica e inquinata delle città, specialmente del nord Italia.

Così la mia mente elabora e pensa alla nevicata che ricoprirà le nostre montagne permettendoci di trascorrere i weekend svolgendo le tanto amate attività invernali, praticando lo sci alpino, impegnandoci nello sci nordico o percorrendo i sentieri invernali con l'ausilio delle racchette da neve.

Questa nota poetica e tanto romantica che è lo scivolare sulla neve subito lascia il posto a una riflessione, tanto realistica quanto drammatica, che si impone nella sua cruda attualità, l'incombente di eventuali pericoli determinati dalla formazione di slavine e valanghe!

La frequentazione delle terre Alte invernali e quindi la pratica delle attività che ne derivano non può prescindere da una preparazione tecnica consapevole legata alla considerazione degli effetti che si possono produrre da un approccio montano non corretto e ben gestito, sia se ci apprestiamo a svolgere una uscita con pochi partecipanti, sia se intendiamo organizzare un evento con un gruppo di persone, più o meno tecnicamente preparate.

Da questa osservazione è partita la Scuola centrale di escursionismo del Club Alpino, di cui faccio parte. Abbiamo convenuto, univocamente, a dedicare, con l'ausilio dello SVI, il prossimo aggiornamento di noi titolati dell'escursionismo con la specializzazione invernale, che si svolgerà per l'area Liguria-Piemonte- Valle d'Aosta nel marzo 2017, in tema di neve e valanghe, approfondendo l'analisi del manto nevoso. In particolare, soffermandoci sulla stratigrafia e sulle analisi speditive del manto nevoso in ambiente.

Tenuto conto delle ragioni che stanno alla base dell'analisi ex ante del manto nevoso, abbiamo convenuto sulla volontà di

accrescere le conoscenze degli accompagnatori con specializzazione invernale sulla neve meteorica, sulle trasformazioni che avvengono nel manto nevoso e sulle condizioni critiche che possono scatenare le valanghe.

Infatti, nei nostri aggiornamenti, anche sezionali, è sempre prevalsa un'analisi ex post, vale a dire un'analisi rivolta ad esaminare le criticità e le modalità di comportamento da tenere a seguito della realizzazione di una slavina o, ancor peggio, una valanga.

Ogni anno nei programmi noi accompagnatori del CAI ci sforziamo e ci impegniamo a inserire nell'ambito formativo, sia in aula che sul campo, lezioni sul soccorso alpino, sulle metodologie utilizzate per una frequenza sicura della Montagna d'inverno.

Mi riferisco alle prove di autosoccorso con il ricorso all'ARTVA, alla pala e alla sonda al fine di allenarci ad essere tempestivi e professionali in caso di evento valanghivo, alla preparazione e conduzione di una uscita in ambiente innevato, allo studio dei bollettini nivometeorologici dell'associazione interregionale neve e valanghe (AINEVA) o di quelli regionali, provinciali della zona in cui condurremo la gita.

Oggi si è ancora più consapevoli di questi fenomeni che nella stagione invernale colpiscono le nostre Terre Alte.

Come possiamo apprendere dai media, già a conclusione del 2016 e nei primi giorni di gennaio, si sono verificati i primi incidenti, con costi altissimi sia in termini di vittime umane sia in termini economici.

Dunque, è necessario sempre più maturare una consapevolezza rivolta a prevenire gli eventi pericolosi e, responsabilmente, imparare e sviluppare una metodologia per l'osservazione di tali fenomeni in ambiente.

La pratica delle attività invernali in alta montagna richiede una formazione specifica attraverso l'acquisizione della conoscenza di test pratici forniti dalla stratigrafia e da



specifiche prove in ambiente. In relazione al tipo di cristalli che compongono il manto nevoso, in relazione al “gradiente termico”⁽¹⁾, alla durezza e densità del manto nevoso, questi test possono essere utili per individuare gli strati più deboli rispetto agli altri e dunque sui quali può originarsi una valanga.

Ecco allora la necessità e il dovere di conoscere la stratigrafia del manto nevoso, non solo per noi accompagnatori, ma anche per chi si avvicina alla montagna in inverno, con il preciso intento di partecipare alle nostre uscite per divertirsi.

Dunque, oltre alle prove di autosoccorso, all’acquisizione della capacità di lettura dei bollettini nivometeorologici, allo studio settimanale dello stato della neve, lo studio del profilo stratigrafico della copertura nevosa con l’utilizzo anche della tavoletta cristallografica, della lente di ingrandimento per la verifica della stabilità del manto nevoso, del termometro digitale, del sacchetto per la neve, è opportuno e indispensabile per scegliere e valutare come muoversi sul territorio innevato.

Si tratta di concrete prove sul campo per accertare e valutare le condizioni di equilibrio del manto nevoso, per verificare la presenza, la collocazione e le caratteristiche di eventuali strati deboli del manto, quindi il grado di coesione dei cristalli di neve, l’analisi visiva della forma dei grani di neve, la durezza e la densità della neve, tutti test ingegneristici volti a permettere di considerare lo spessore del lastrone che potrebbe staccarsi.

Per lo più, queste indagini vanno praticate sul posto e comunque molti risultati non sono immediati, ma occorre pratica e attenzione ai movimenti che possono scaturire sui versanti e allertarci al fine di prevenire gli eventi valanghivi. La lettura invernale del paesaggio montano e l’insieme delle analisi approfondite del manto nevoso ci porta a rappresentare su un foglio il profilo complessivo della copertura nevosa. Così si misura la sua altezza, si esamina la temperatura dell’aria, si stabiliscono le coordinate, l’esposizione e l’inclinazione, si effettuano i test per definire il profilo di resistenza del manto, si scava fino al terreno, se possibile.

(1) da AINEVA per bollettini nivometeorologici

Gradiente termico del manto nevoso è il rapporto tra la differenza delle temperature, in valore assoluto, misurate lungo una sezione del manto nevoso e la distanza tra i punti di misurazione.

Spiegazione più dettagliata: se in un manto nevoso di 100 cm di spessore, si misura la temperatura della neve a 20 cm dal suolo (registrando -2°C) e sulla superficie (registrando -14°C) il gradiente termico risulta così calcolabile $(14 - 2)^\circ\text{C} / (100 - 20)\text{cm} = 12^\circ\text{C} / 80\text{cm} = 0,15^\circ\text{C}/\text{cm}$. Debole/basso gradiente $< 0,05^\circ\text{C}/\text{cm}$ Medio gradiente tra $0,05^\circ\text{C}/\text{cm}$ e $0,2^\circ\text{C}/\text{cm}$ Alto/forte gradiente $> 0,2^\circ\text{C}/\text{cm}$.

SCALA DEL PERICOLO
STABILITA' DEL MANTO NEVOSO
PROBABILITA' DI DISTACCO VALANGHE

	5	MOLTO FORTE	Il manto nevoso è in generale debolmente consolidato e per lo più instabile.	Sono da aspettarsi molte grandi valanghe spontanee, anche su terreno moderatamente ripido.
	4	FORTE	Il manto nevoso è debolmente consolidato su la maggior parte dei pendii ripidi.	Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico su molti pendii ripidi. In alcune situazioni sono da aspettarsi molte valanghe spontanee di media grandezza e, talvolta, anche grandi valanghe.
	3	MARCATO	Il manto nevoso presenta un consolidamento da moderato a debole su molti pendii ripidi.	Il distacco è possibile con debole sovraccarico soprattutto sui pendii ripidi indicati. In alcune situazioni sono possibili valanghe spontanee di media grandezza e, in singoli casi, anche grandi valanghe.
	2	MODERATO	Il manto nevoso è moderatamente consolidato su alcuni pendii ripidi, per il resto è ben consolidato.	Il distacco è possibile principalmente con forte sovraccarico soprattutto sui pendii ripidi indicati. Non sono da aspettarsi grandi valanghe spontanee.
	1	DEBOLE	Il manto nevoso è in generale ben consolidato oppure a debole coesione e senza tensioni.	Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico su pochissimi punti sul terreno ripido estremo. Sono possibili scaricamenti e piccole valanghe spontanee.

SCALA DEL PERICOLO
INDICAZIONI PER SCIATORI E ESCURSIONISTI

	5	MOLTO FORTE	Le gite sciistiche non sono generalmente possibili.
	4	FORTE	Le possibilità per gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale.
	3	MARCATO	Le possibilità per gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
	2	MODERATO	Condizioni favorevoli per gite sciistiche ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
	1	DEBOLE	Condizioni generalmente sicure per le gite sciistiche.

Sovraccarico forte: gruppo compatto di sciatori, escursionisti a piedi, curve saltate o molto strette, caduta di sciatore, motoslitta.

Sovraccarico debole: singolo sciatore.

Pendio ripido: con inclinazione > 30°.

Terreno ripido estremo: con caratteristiche sfavorevoli per inclinazione (>40° ca.) e morfologia.



Quante volte nelle nostre escursioni invernali abbiamo, già a occhio nudo, individuato alcuni strati a causa del cambiamento di colore o di consistenza. Al tatto, poi, tramite una scala relativa alla penetrazione del pugno, delle 4 dita, del singolo dito, della matita e della lama è utile l'analisi macroscopica. Quella microscopica poi, ci aiuta, attraverso l'ausilio di una lente, a individuare il tipo di cristallo che compone il manto con i relativi legami e la resistenza della copertura medesima. L'utilizzo del termometro digitale ci permette di misurare la densità degli strati significativi. Per completare le analisi, il test di stabilità consiste nel liberare tre facce di un parallelepipedo di neve tagliando la quarta. Su quest'ultima si applica il test di battuta della pala in modo da evidenziare la propagazione di una frattura.

I nostri amici scialpinisti, a tal proposito, sono soliti isolare un blocco, sufficientemente grande, montando sopra con gli sci e simulando vari gradi di carico. Perciò, a seconda del carico di rottura o di slittamento, gli scialpinisti possono constatare la stabilità del manto nevoso.

L'importanza di queste misurazioni e la capacità dei tecnici nell'effettuare le diverse fasi di analisi incidono sulla prevenzione degli incidenti causati da valanghe e permettono di addivenire ad un quadro generale della situazione valanghiva nei luoghi di montagna per chi come noi vuole praticarla, con gli sci o con le racchette da neve.

Diventa allora fondamentale accompagnarsi a persone con esperienza, che hanno maturato una sensibilità e una capacità di prevenire gli eventi, non dimenticando, mai, che sopra ogni scelta resta sempre e comunque il sapersi fermare, la consapevolezza del tornare indietro prima di oltrepassare la linea del non più ritorno.

Dopotutto, pratichiamo la montagna invernale per divertirci con i fiocchi di neve prima che l'incanto finisca!

“Non è che io non sappia quanto Voi amiate il Nulla, [...] Così mi è facile presumere che un regalo vi sarà tanto più gradito quanto più esso sarà prossimo al Nulla.

Qualunque sia l'oggetto che vi aggradi come evocazione del Nulla, bisogna che esso sia di tenue importanza, di piccola misura, di prezzo minimo, e che non sia granché durevole, cioè che sia quasi Nulla.

Nella natura, queste cose abbondano e una scelta si impone. [...] non pensiate alla terra e ai tesori del mio caro Archimede che ha ridotto la terra in sabbia e che fa stare diecimila piccoli granelli di polvere in un solo seme di papavero. [...] la figura di questi corpuscoli sfugge alla vista [...]

Non c'è dunque, in essi, alcun carattere proprio, alcuna attrattiva [...] Per di più se c'è una cosa durevole, è proprio la polvere, come quella che stabilisce il suo dominio sulle travi consumate dal tempo e rose dalla carie.

Se Vi offro ciò, Vi darò dunque troppo. [...] Ecco una strenna d'elezione per una amatore del Nulla e degna di essere offerta da un Matematico che non ha Nulla e non riceve Nulla, perché i fiocchi cadono dal cielo e sono simili alle stelle.

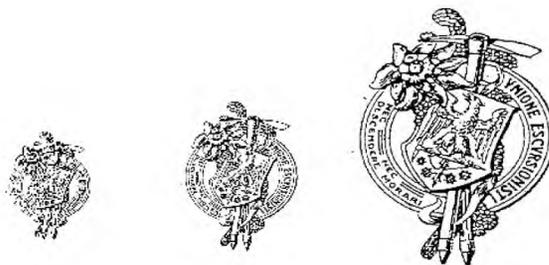
[...] Vogliate dunque ricevere in tutta serenità questa approssimazione del Nulla e, se Voi l'appreziate, trattenete il fiato, per paura di ritrovarVi con Nulla.

[...] Ecco allora perché esaminare il motivo per cui le nevi, alla loro prima caduta, prima di aggrovigliarsi in fiocchi più grossi, sono sempre esagonali, e hanno, ogni volta, sei raggi vellutati come piccole piume.”

Keplero

La bellezza di un fiocco di neve - 1611

Laura Spagnolini



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/>

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 sconfinite sfaccettature di una relazione: attraverso la scoperta l'uno dell'altra riconoscono le loro stesse identità, vivendo in un sogno che mai avrebbero potuto immaginare.

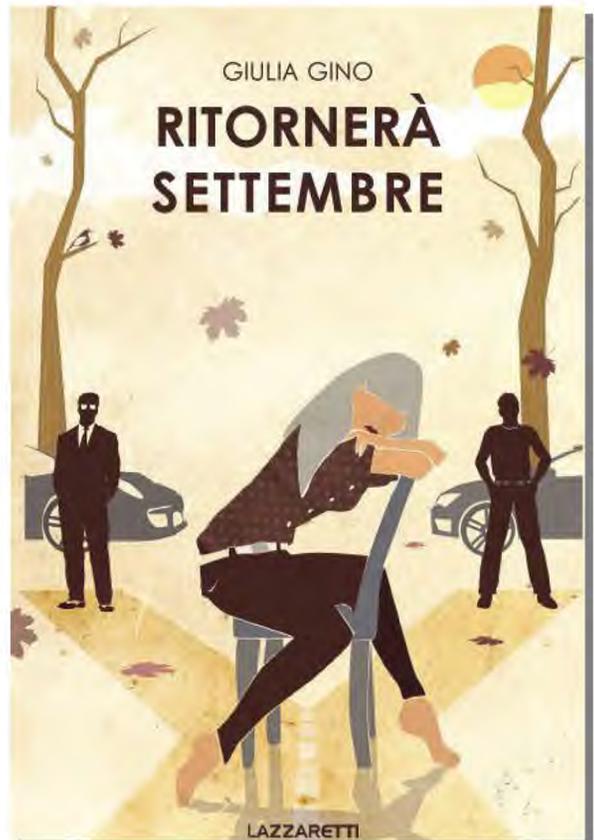
Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

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

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.

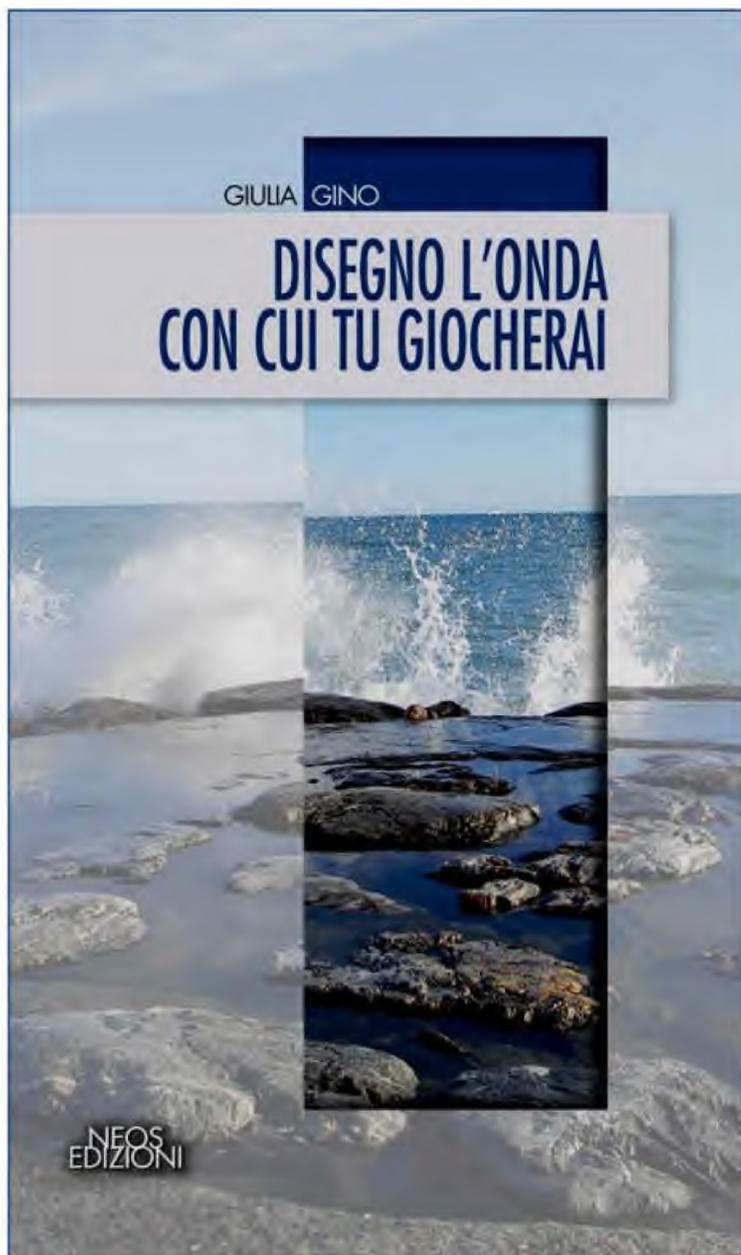
Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una "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 strettoie 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...*



La mia bela la mi aspeta

*La mia bela la mi aspeta
la mia bela la mi aspeta
Ma io devo andare a la guera
chi sa quando che tornerò
ma io devo andare a la guera
chi sa quando che tornerò.*

*L'ò ardada a la finestra
L'ò ardada a la finestra
Ma io devo andare a la guera
la mia bela aspeterà
ma io devo andare a la guera
la mia bela aspeterà.*

*Il nemico è là in vedetta:
Il nemico è là in vedetta
O montagne tutte bele
Valcamonica del mio cuor.
o montagne tutte bele
Valcamonica del mio cuor.*

La Grande Guerra non ha eroi. I protagonisti non sono re, imperatori, generali. Sono fanti contadini: i nostri nonni.

Aldo Cazzullo racconta il conflitto '15-18 sul fronte italiano, alternando storie di uomini e di donne: le storie delle nostre famiglie.

Perché la guerra è l'inizio della libertà per le donne, che dimostrano di poter fare le stesse cose degli uomini: lavorare in fabbrica, guidare i tram, laurearsi, insegnare.

Le vicende di crocerossine, prostitute, portatrici, spie, inviate di guerra, persino soldatesse in incognito, incrociano quelle di alpini, arditi, prigionieri, poeti in armi, grandi personaggi e altri sconosciuti.

Attraverso lettere, diari di guerra, testimonianze anche inedite, "La guerra dei nostri nonni" conduce nell'abisso del dolore.

Ma sia le testimonianze di una sofferenza che oggi non riusciamo neppure a immaginare, sia le tante storie a lieto fine, come quelle raccolte dall'autore su Facebook, restituiscono la stessa idea di fondo: la Grande Guerra fu la prima sfida dell'Italia unita; e fu vinta.

L'Italia poteva essere spazzata via; dimostrò di non essere più "un nome geografico", ma



Canta che ti passa !

La rubrica del Coro Edelweiss

una nazione.

Questo non toglie nulla alle gravissime responsabilità, che il libro denuncia con forza, di politici, generali, affaristi, intellettuali, a cominciare da D'Annunzio, che trascinarono il Paese nel grande massacro.

Ma può aiutarci a ricordare chi erano i nostri nonni, di quale forza morale furono capaci, e quale patrimonio portiamo dentro di noi.

Con questo canto l'Italia è in guerra da diciotto mesi. Le parole di queste tre modestissime frasi ci fanno intendere la voglia di ritornare a casa dal proprio amore (fidanzata o moglie), ma anche a difesa del territorio che lascia per salire sulle vette della Val Camonica.

"La mia bela la mi aspeta", tre strofe modulate sempre in maniera diversa, quasi seguendo il significato del testo, mentre l'ultimo ritornello chiude con struggente tenerezza sulle parole "Valcamonica del mio cor", che evocano la nostalgia per quei paesaggi selvaggi e silenziosi, tanto cari al Maestro.

Canto armonizzato per il coro SAT di Trento da Arturo Benedetti Michelangeli (Brescia, 5 gennaio 1920 – Lugano, 12 giugno 1995)



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=rSGs6-3QKr8>



Per estensione vocale si intende l'intervallo massimo raggiungibile con la voce dalla nota più bassa alla nota più acuta.

Per "tessitura" si intende l'intervallo in cui le note possono essere cantate bene e senza sforzo, la tessitura è praticamente la parte estensione vocale in cui a voce può esprimersi al meglio, sfruttare a pieno gli armonici ed essere emessa più facilmente.

Naturalmente non si canta solo nell'ambito dell'estensione compresa nella propria "tessitura", alcune volte si sfrutta l'estensione vocale totale per dare più incisività al brano e per introdurre degli abbellimenti e virtuosismi, ma cantare sempre al massimo dell'estensione a lungo andare può essere dannoso, tanto più se si sfruttano solo le note in acuto.

Il timbro invece è la sfumatura altamente personale che si imprime al suono, può essere il vostro timbro naturale o volutamente "nasale" o "sottile" o "rauco" "sussurrato"... ma attenti a non esagerare perché poi il vostro modo di cantare può assomigliare ad una caricatura.



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.

Nel canto moderno la cosa più importante è personalizzarsi cioè distinguersi dalla folla per un timbro particolare o per dei virtuosismi particolari o per un altro modo vostro personalissimo e caratteristico di cantare, in modo che chiunque vi ascolti possa riconoscervi subito tra tutti gli altri.

Non è tanto importante l'acuto a cui riusciamo ad arrivare quanto l'intonazione e l'interpretazione che riusciamo a dare alla canzone.

Nel canto moderno contano di più le emozioni che la tecnica.

I cantanti e i gruppi che hanno fatto successo si riconoscono infatti al primo ascolto hanno una loro "caratteristica" che li rende unici, malgrado alcuni abbiano delle forti lacune di tecnica.

La cosa migliore è avere entrambi, originalità e capacità.

Una buona estensione vocale deve comprendere almeno 2 ottave.

La tessitura della voce è l'intervallo di note in cui si canta più agevolmente. Il timbro è una caratteristica personale e può essere naturale o elaborato.

Con gli esercizi di vocalizzazione e di impostazione della voce si riesce ad aumentare l'estensione sia in alto che in basso, a conferma del noto detto fisiologico che "l'uso sviluppa l'organo" più ci si esercita nel canto e maggiori risultati si ottengono.

Ricordiamo di considerare sempre la voce come fosse un muscolo da allenare (infatti sono i muscoli laringei che controllano i movimenti delle corde vocali) e perciò di non bisogna smettere mai di allenarli, come faremmo con le nostre gambe e con le nostre braccia per avere più forza, lo stesso dobbiamo farlo



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



con i nostri muscoli laringei per cantare bene.

Valter Incerpi



Un Monviso raccontato in modo diverso. Inserito, nell'affascinante storia del pianeta alpino. A partire dal Neolitico – quando le alte terre ai piedi del Re di pietra apparivano simili a una vera e propria “officina” per la lavorazione delle giade alpine – ai giorni nostri. Passando attraverso la cultura “orofoba” dell'antichità classica, i secoli del Medioevo (nel 1480, a un tiro di schioppo dal Viso, venne scavato il primo tunnel delle Alpi), l’“invenzione” settecentesca della montagna, l'inizio e lo sviluppo dell'avventura alpinistica. Fino al 1861, quando la gigantesca piramide rocciosa che domina la pianura padana fu scalata per la prima volta dall'inglese William Mathews.

Una salita di grande interesse, ripetuta l'anno successivo da un altro britannico, Francis Fox Tuckett. E di nuovo nel 1863, allorché fu finalmente portata a termine la prima ascensione interamente italiana, capeggiata da Quintino Sella. Un evento assai significativo che di lì a poco – erano gli anni del Risorgimento e della nascita del nuovo Stato unitario – sfocerà nella fondazione del Club Alpino Italiano e diffonderà ovunque la “febbre del Monviso”. Una sorta di “mal di montagna” dal decorso benigno che, con il passare del tempo, consentirà agli alpinisti di intrecciare una lunga storia d'amore con l'icona più bella delle montagne del Piemonte. Salendolo da ogni lato, seguendone le creste, solcandone le pareti e insinuandosi nei suoi canali, anche quelli meno evidenti, percorribili solo per poche settimane l'anno, quando le condizioni della neve e del ghiaccio lo consentono. Fino alla contemporaneità e al momento in cui, accanto alla moltitudine delle vie di salite, ha cominciato ad affacciarsi sulla ribalta del “Viso” lo sci ripido. Dapprima timidamente e poi con discese spettacolari e sempre più frequenti.

Ma il Monviso non è solo alpinismo. È molto di più. È un universo in cui la natura fa sentire ancora oggi, come un tempo, il suo respiro profondo. Un mondo a sé dove, attraversando gli ambienti e i paesaggi più diversi – antichi boschi e praterie, laghi, corsi d'acqua, torbiere e pietraie – si possono incontrare gran parte degli esseri viventi che abitano le alte quote. Dai grandi ungulati alle marmotte, dai rapaci ai galliformi, dall'ermellino alla rara Salamandra alpina di Lanza, simbolo della biodiversità della regione.

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l'avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la



*l'ultimo
libro di Roberto Mantovani...*



diffusione dell'antica lingua d'oc, elemento unificante di tutte le valli intorno al Monviso, comprese quelle al di là della linea di confine. Insomma, un'infinità di fatti, eventi e realtà differenti che, collegati tra loro, sono in grado di dar vita a una narrazione affascinante. Un racconto che ha il suo fulcro nella cuspide di una bellissima montagna di 3841 metri, sospesa sul crinale delle Cozie, tra i severi massicci delle Alpi nord occidentali e le valli che, più a sud, si avvicinano gradatamente al mare. Una storia che si può apprendere solo spostandosi con il passo lento dell'escursionista, e magari pernottando nei rifugi alpini disseminati nel territorio di quello che è da poco diventato un importante Parco regionale naturale, collocato all'interno delle Riserve della Biosfera dell'Unesco.

Roberto Mantovani, Monviso L'icona della montagna piemontese

I risotti sono, con la pasta, un classico della cucina italiana ed esistono molti modi per prepararli, ognuno con una sua precisa logica ed una corretta interpretazione del contesto storico-culinario in cui la ricetta è nata.

Le regole per fare un buon risotto sono molto semplici, ma spesso, in molti libri di cucina, sono indicate in modo confuso, creando le premesse per "non buone riuscite" (fallimenti?) dei piatti e disamoramento verso questo primo piatto, che fa sempre festa quando lo portate in tavola.

Ed ecco perché nella rubrica di questo mese vi guiderò innanzitutto attraverso le poche regole "auree" che qualunque Chef non trascurerebbe mai per ottenere un risultato di assoluta qualità, e poi, imparati questi "trucchi del mestiere" ci cimenteremo nella preparazione di 3 risotti fatemi dire... clamorosi!

Il risotto al gorgonzola, il risotto al salmone affumicato ed infine il risotto ai peperoni.

Siete pronti per questo nuovo viaggio nell'incredibile mondo dei sapori e dei profumi?

Allora... "partiamo"!

Regole base per preparare un ottimo Risotto

1) La pentola da usare

Bisogna sempre utilizzare un tegame a due manici, in cui il riso cuoce meglio

2) La quantità di riso

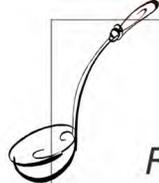
La quantità di riso per persona varia molto a seconda dello stile alimentare, della "fame", della composizione del menù e della passione per questo tipo di piatto. In generale le dosi per persona sono le seguenti:

- 80 g (regime dietetico controllato)
- 100 g (razione normale)
- Oltre 100 g (ghiottoni)

3) La tostatura del riso

Il riso, prima di iniziare la vera e propria cottura, va sempre tostato da solo e senza soffritto. Per la tostatura si procede così:

- Ungere bene il tegame con l'olio extra



Il mestolo d'oro *Ricette della tradizione popolare*

vergine di oliva

- Riscaldare il tegame a fuoco vivace
- Versare il riso e tostare per 2 minuti mescolando in continuazione il riso con il cucchiaino di legno
- Portare il fuoco da vivace a basso e procedere poi secondo quanto indicato in ogni ricetta.

4) Il soffritto

Tutti i risotti, salvo rare eccezioni, hanno bisogno di un soffritto (cipolla, scalogno o soffritto dell'orto a seconda delle varie ricette), che però va sempre cucinato da parte (perché altrimenti la cipolla brucerebbe con la tostatura del riso) ed aggiunto durante la cottura del risotto.

5) Il brodo per la cottura del risotto

Il riso cuoce bene solo con l'aggiunta costante del brodo caldo: le sacre regole recitano che il brodo deve sempre essere fatto avendo come base gli ingredienti principali del risotto (esempio: se a base di pesce con il brodo di pesce, se a base pollo con il brodo di pollo, se a base carne con il brodo di carne, etc).

Questa interpretazione è molto corretta, ma, a mio avviso ha due inconvenienti: complica la preparazione del risotto e, soprattutto per certe ricette, rende troppo saporito il risotto.

Io ho ovviato utilizzando sempre il brodo vegetale, intendendo il brodo non tanto come insaporitore quanto come coadiuvante di cottura, lasciando agli ingredienti propri di ogni ricetta il compito di insaporirlo.

6) La cottura del risotto

- Preparate prima da parte il soffritto nella solita casseruola Ø 16
- Oliate bene il tegame e tostate il riso per 2 minuti a fuoco vivace mescolando con il cucchiaino di legno
- Sfumate con il vino cotto (se previsto nella ricetta) mescolando con il cucchiaino di legno
- Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fatelo quasi sfumare tutto, mescolando

con il cucchiaio di legno

- Aggiungete il soffritto e un mestolo di brodo e fate sfumare, mescolando di tanto in tanto
- Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco)
- Aggiungere gli ingredienti previsti dalla ricetta (preparati secondo le indicazioni della singola ricetta)
- Aggiungete un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (tecnicamente si definisce all'onda).

7) La "mantecatura" del riso

A fine cottura (dopo che l'ultimo mestolo di brodo è sfumato) spegnere il fuoco, aggiungere il burro o l'olio extra vergine di oliva (nelle quantità previste dalla ricetta), formaggio grattugiato ed eventuali altri ingredienti previsti a crudo (prezzemolo, basilico...), mescolare bene e a fondo, mettere il coperchio al tegame e lasciare riposare per 3 minuti, poi servire in tavola.

Risotto al gorgonzola

Preparazione soffritto e brodo vegetale: 45 minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

PREPARAZIONE E COTTURA Dosi (Dosi per 4 persone)

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Bianco cotto ml 200
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Gorgonzola g 200
- Salvia fresca n. 4 foglie
- Parmigiano grattugiato g 30
- Noci n. 4 gherigli
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparate il soffritto ed un brodo vegetale
Tagliate la gorgonzola a tocchetti molto piccoli
Sminuzzate finemente i gherigli di noce

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci prendendo un odore acre), spargete il riso e



Risotto al gorgonzola

fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaino di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate il vino e fate lo sfumare mescolando con il cucchiaino di legno.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fate quasi sfumare tutto mescolando con il cucchiaino di legno

Aggiungete il soffritto di cipolla e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto in tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco).

Aggiungete un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi aggiungete il gorgonzola, la salvia in foglie, mescolate bene per 2 minuti e spegnete il fuoco.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete il parmigiano grattugiato, spolverate con la noce e

aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi servite in tavola.

SUGGERIMENTI E CONSIGLI

Se volete risparmiare tempo in cucina e fare costantemente buoni risotti, potete preparare il giorno precedente nei tempi morti sia il soffritto che il brodo vegetale e poi conservarli in frigorifero per utilizzarli il giorno dopo (esempio: mettere a cuocere il brodo vegetale la sera prima durante la cena, perché non richiede assistenza durante la cottura, poi filtrarlo e metterlo in frigorifero in un contenitore ermetico; fare un soffritto doppio o triplo e poi conservarlo in un vasetto ermetico in frigorifero per utilizzarlo nei giorni successivi, si mantiene bene per due o tre giorni senza problemi).

Una variante molto raffinata è frullare finemente 70 g di pera (140 g per 4 persone) e aggiungerla a fine cottura insieme al gorgonzola.



Risotto al salmone affumicato

Risotto al salmone affumicato

Preparazione soffritto e brodo vegetale: 45 minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

PREPARAZIONE E COTTURA (Dosi per 4 persone)

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Bianco cotto ml 200
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari

PREPARAZIONE SALMONE

Attrezzatura in cucina Padella Ø 28

- Salmone affumicato g 160
- Whisky ml 60
- Olio extra vergine di oliva n. 4 cucchiari
- Panna fresca o UHT g 200

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Prezzemolo g 40
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparate il soffritto ed un brodo vegetale.
Tagliate a tocchetti il salmone affumicato.

COTTURA SALMONE (da iniziare dopo avere avviato la cottura del riso)

Mettete nella padella l'olio e il salmone e fate soffriggere a fuoco basso con il coperchio per 4 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Versate metà del whisky e fate sfumare a fuoco basso.

Aggiungete la panna, fate cuocere a fuoco basso con il coperchio, mescolando per 4 minuti.

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci prendendo un odore acre), spargete il riso e fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaino di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate il vino e fatelo sfumare mescolando con il cucchiaino di legno.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e

fate quasi sfumare tutto mescolando con il cucchiaino di legno

Aggiungete il soffritto di cipolla e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto in tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco).

Aggiungete ancora un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi unite il salmone, mescolate bene e fate ancora cuocere per 3 minuti mescolando, poi spegnete.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete il whisky avanzato e il prezzemolo, aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi servite in tavola.

Risotto ai peperoni

Preparazione soffritto e brodo vegetale: 45 minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

PREPARAZIONE E COTTURA (Dosi per 4 persone)

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Bianco cotto ml 200
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari

COTTURA PEPERONI

Attrezzatura in cucina Padella Ø 28

- Peperoni g 500
- Acciughe sott'olio n. 6
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari
- Spicchio d'aglio pelato n. 1 intero
- Panna fresca o UHT g 160

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Olio extra vergine di oliva n. 2 cucchiari
- Basilico in foglie n. 12
- Sale q.b.

Risotto ai peperoni



PREPARAZIONE

Preparate il soffritto ed un brodo vegetale

Mondate, lavate e tagliate a fette i peperoni.

Spezzate a tocchetti le acciughe. Togliete l'anima verde dallo spicchio d'aglio e tritatelo finemente

Mondate, lavate e sminuzzate a mano il basilico.

Preriscaldate il forno a 200°.

COTTURA PEPERONI

Mettete sulla griglia del forno le fette di peperone e cuocete per 10 minuti, poi spellatele.

Tagliate a tocchetti molto piccoli i peperoni.

Mettete nella padella l'olio, le acciughe, l'aglio e i peperoni e fate cuocere a fuoco molto basso per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi spegnete.

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci

prendendo un odore acre), spargete il riso e fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaino di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate un bicchiere alla volta di vino (fino a quanto è terminato) e fatelo sfumare, mescolando con il cucchiaino di legno.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fate quasi sfumare tutto mescolando con il cucchiaino di legno, poi aggiungete il soffritto e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto di tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco).

Aggiungete i peperoni cotti, un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare, mescolando fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi aggiungete la panna, mescolate e spegnete.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete l'olio e il basilico, aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi servite in tavola.

Mauro Zanotto



Forse mai come in questi anni si è fatta così forte in me la nostalgia della cantina (così era chiamata nella montagna Condovese quelle che oggi sono osterie o vinerie), luogo dove si poteva degustare un buon bicchiere di vino.

Probabilmente sto invecchiando, ma può darsi che sia divenuto semplicemente più maturo e più legato ai modelli di vita di un tempo. Anzi, dirò di più, alla civiltà di un tempo. Perché proprio di civiltà si tratta, di quella della mia gente e della mia terra, aperta da decenni a tutte le manomissioni e devastazioni.

Non sono un esaltatore acritico del passato, per carità! ma lasciatemi dire che nel nostro passato montanaro c'era e c'è ancora molto di buono, di umano, di civile convivenza.

La storia e la letteratura italiana sono sature di riferimenti alla cantina come momento fondamentale d'incontro nella vita quotidiana, così come la piazza o la chiesa, perché la cantina era il posto dove gli uomini passavano un po' di tempo in compagnia di amici e paesani, scambiandosi racconti e opinioni, accompagnati da buon vino.

La cantina di Laietto era il centro della comunità delle borgate la Vagera, Sigliodo, Arronco, Chiandone, Coindo, Pratobottrile, Camporossetto e Muni con la capacità di riunire, infondere quella gioia e convivialità tipicamente montanare.

L'oste, che dominava sovrano questo via vai di gente d'ogni posizione sociale e reputazione, aveva di conseguenza fama di persona astuta, perché sapeva soddisfare indistintamente le necessità dei suoi avventori, conciliandole al meglio con il proprio tornaconto personale. Era sempre ben informato, grazie alle chiacchiere che gli giravano attorno, spesso sconsideratamente liberate da menti piuttosto anabbiate dai fumi dell'alcool, e sapeva sempre come trarre profitto delle occasioni che gli si presentavano.

Non a caso la nostra lingua è piena di espressioni proverbiali che ne testimoniano l'astuzia: si pensi al detto "fare i conti senza l'oste" o alla similitudine "come chiedere all'oste se il vino è buono" oppure "per l'oste sono tutti galantuomini purché paghino", tutti

rivelatori della capacità dell'oste di fare i propri interessi.

A Laietto c'erano negli anni successivi alla II° guerra mondiale due cantine: quella di Mento e Luigina (locanda Belvedere) e l'altra di Gildo (osteria Pettigiani), la prima con rivendita tabacchi ad inizio borgata e la seconda verso la fine.

La più antica era quella di Gildo il quale produceva vino da una sua vigna ma ne acquistava anche dal piano facendo trasportare le botti a dorso di mulo. In quel periodo capitava sovente di incontrare Gildo che saliva per la mulattiera da Condove con la mula carica di due brente (misura piemontese eguale a 50 litri) di vino oppure vederlo con la mula salire al Santuario del Collombardo nel giorno della festa (2 agosto) dove curava la cantina per i pellegrini.

Qualche volta da Gildo mio nonno "*Batita dou vrian*" (Pautasso Battista) ridendo sotto i baffi applicava un antico segreto popolano per capire se il vino era stato mischiato con acqua: prendeva il nocciolo di una pesca ben secco, lo tagliava a metà e lo immergeva nel vino: se c'era acqua andava a fondo e tornava su, se non c'era acqua stava sul fondo.

Antichissima nella valle del Gravio la coltivazione della vite, che ai primi del 1900 si spingeva fino ai 1.100÷1.200 metri di altitudine, soprattutto nella varietà rustica del vitigno Becuèt, ma anche Avanà, "Carcheirun" o Carcairone, Grisa, Barbera e queste erano estese in particolare nella fascia ben esposta della Villa di Mocchie, Gazzina, Bertolere, Borlera, Bonaudi, Pralesio e, sotto Frassinere, in località Roceja dove si trovavano le vigne che traevano vantaggio dalla buona esposizione e dall'azione riscaldante delle rocce che riflettono i caldi raggi solari.

Il Becuèt è un vitigno in grado di fornire un prodotto molto gradito agli assaggiatori e di buone caratteristiche compositive, di colore, intenso e caratteristico che lo rende ideale sia per una produzione di vini freschi, fragranti e



OSTERIA PETTIGIANI

Laietto – La cantina di Gildo

profumati che si esprimono al meglio in gioventù che per il taglio con l'Avanà.

Quando si entrava da Gildo un qualcosa di misterioso, ci spingeva ad accomodarci sulle comode panche, dove un fuoco sempre acceso infondeva la voglia di stare insieme magari assaporando un bollente brulé nelle giornate fredde o un bicchiere di vino.

Nella cantina si incontrava gli altri, si faceva una partita di briscola o di tressette, si veniva a sapere le novità della borgata, di situazioni economiche proprie e di terzi, allegre e poco allegre.

Davanti a un bicchiere di vino, bianco o rosso ci si sente tutti primi ministri, presidenti, papi, teste coronate (pensate al detto piemontese: *“Andova a regna 'l vin a-i regna nen ël silensi”*).

Le frasi colorite non contano nelle osterie e, purtroppo, volano bestemmie, le solite e altre di improvvisata fantasia. Se forestiero volevi imparare il patois (la parlata locale) o il piemontese, la migliore scuola che trovavi era la cantina.

Il pittoresco e ricco linguaggio degli anziani si mescolava a quello più slavato dei giovani, che peraltro, aggiungeva termini nuovi del vivere quotidiano e del lavoro in fabbrica e ne veniva fuori una lingua tra antico e moderno, un patois mediato e robusto.

Nella cantina si apprendevano casi sociali cui venire incontro e che, stando a casa, non

avresti saputo.

Le cantine per secoli sono state i principali luoghi di ritrovo e socializzazione degli uomini, nelle giornate festive o nella stagione invernale, quando i campi richiedevano meno lavoro e le ore di luce erano poche.

Le donne invece si ritrovavano nelle case ad accudire le faccende domestiche, lasciate sole con i loro grandi problemi (bilancio familiare, figli, ecc.), ma la cantina è anche un focolare di amicizia e di solidarietà, trovi l'allegria dello spuntino con salame e formaggi nostrani. Certamente si beve, ma tutto sta nella misura individuale di assunzione delle bevande.

Stanno sparendo le grandi ubriacature che contrassegnavano certi pittoreschi personaggi paesani, beoni dal naso paonazzo.

Si distinguevano, ma si distinguono tuttora: la *“cioca alégra”*, la *“cioca anrabià”* e si potrebbe aggiungere anche la *“cioca cantérin-a”*.

Nelle cantine si giocava soprattutto a carte, a dadi o alla morra. Per le carte si usavano i mazzi piemontesi, con quattro semi: fiori, picche, cuori e quadri. I più diffusi giochi di carte erano il tressette, la briscola e la scopa.

Un modo tradizionale per stare insieme all'esterno è invece rappresentato dal gioco delle bocce (in quel periodo erano di legno), ancora praticato con passione specialmente dagli anziani ma non soltanto. Si tratta di una pratica diffusa specialmente nella Francia meridionale e in Piemonte. In montagna si giocava al libero, ossia senza un campo delimitato.

Ai nostri giorni le due cantine del Laietto non ci sono più, che cosa è cambiato dai tempi di una volta?

Sicuramente la domanda, di conseguenza l'offerta. La voglia di novità, di cambiare sempre i luoghi di ritrovo e il giro di incontri, oggi in apparenza potrebbe sembrare che a nessuno importi trovare un luogo dove sentirsi come in famiglia, eppure, in questa giostra di novità e mutamenti, il fine è sempre il medesimo per tutti: eludere la solitudine e le preoccupazioni.

GIOCARE ALLA MORRA NELLA CANTINA

Nella cantina di Laietto uomini di tutte le età, raramente le donne, passavano il tempo libero, o quello che liberamente sceglievano di



“Nella cantina si incontrava gli altri, si faceva una partita di briscola o di tressette, si veniva a sapere le novità della borgata...”

ritagliarsi, a bere, chiacchierare, discutere animatamente, a giocare a carte, a cantare.

Quando poi gli effetti del vino cominciavano a prevalere e a scaldare gli animi, non era raro che qualcuno si alzasse e desse inizio ad una sfida al gioco della morra.

Subito il locale si riempiva di suoni e rumori particolari, perché il gioco è particolarmente vivace e consiste nell'indovinare la somma dei numeri che vengono mostrati con le dita dai giocatori.

Questi presentano la mano sbattendola ritmicamente sul tavolo con un numero di dita a scelta e gridando un numero compreso tra due e dieci. I numeri, gridati da entrambi i contendenti in modo simultaneo e in dialetto, sono spesso storpiati in forme colorite per renderli di più immediata e facile pronuncia. Vince il punto il giocatore che indovina (e che quindi l'ha strillata) la somma delle dita espresse in quel momento. Nel caso in cui entrambi predicano la somma esatta, il punto

non viene assegnato. Il gioco finisce quando uno dei due raggiunge il punteggio deciso in precedenza.

Il gioco della morra si svolge con velocità ed effetto acustico, tanto da comportare spesso indolenzimenti al braccio e la perdita della voce.

L'abilità sta nel prevedere il gioco dell'avversario e nel non far comprendere il proprio, nel sovrastare l'avversario con violenza verbale e nella malizia di modificare con destrezza il proprio numero di dita all'ultimo istante.

Anche la variazione delle espressioni gioca un ruolo importante prestandosi ad astuzie più o meno lecite. Nel clima dell'osteria scaldato anche da qualche bicchiere di vino, le dispute davano spesso luogo a risse, per questa ragione la morra è elencata fra i giochi proibiti nei locali pubblici, anche se spesse volte tale



“Quando poi gli effetti del vino cominciavano a prevalere e a scaldare gli animi, non era raro che qualcuno si alzasse e desse inizio ad una sfida al gioco della morra...”

divieto non veniva rispettato.

IL GIOCO DEI DADI

I dadi sono strettamente associati al vino, perché attraverso il gioco si spera di vincere il necessario per una bevuta.

Purtroppo spesso va male, e allora il gioco spoglia di ogni avere i malcapitati; perdendo ci si rende conto del rapido mutare del destino umano, si comprende il volgere della ruota della Fortuna.

Chi perde rimane nudo, in perfetta evangelica povertà, ma si consola con il vino. Il vino, divinità generosa, ai suoi fedeli dona l'ebbrezza, il sollievo dagli affanni dell'esistenza: l'ubriacatura collettiva è un rito cui non ci si può sottrarre, perché l'osteria è anche il luogo dove si realizza una utopistica società in cui le barriere tra gli ordini vengono meno e tutti sono uguali.

I dadi sono piccoli oggetti di forma poliedrica, utilizzati nel contesto di diversi giochi per generare in modo casuale esiti numerici o di altro tipo.

I dadi tradizionali, utilizzati dalla maggior parte dei giochi, sono cubi con le facce marcate con i numeri naturali da 1 a 6; tuttavia, giochi specifici possono fare uso di innumerevoli varianti. Per ottenere un valore casuale, si fa rotolare il dado su una superficie piana, e

convenzionalmente viene preso in considerazione come “risultato” il valore che si viene a trovare sulla faccia rivolta verso l'alto quando il dado termina il proprio movimento.

L'esito così ottenuto si può considerare casuale (ai fini pratici) solo se il movimento impartito inizialmente al dado è sufficiente a farlo rotolare e rimbalzare in modo complesso (e quindi imprevedibile).

L'atto che impartisce il movimento iniziale deve quindi essere abbastanza deciso, e nella lingua comune viene indicato con l'espressione lanciare i dadi.

Gianni Cordola

www.cordola.it



la Vedetta Alpina la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Federico Collino tra musica e pittura

*Dal Conservatorio di Torino ai paesaggi
della Valle di Viù
Torino, Museo Nazionale della Montagna,
20 gennaio - 17 aprile 2017*

Il Museomontagna in collaborazione con la Società Storica delle Valli di Lanzo dedica la mostra antologica *Federico Collino tra musica e pittura. Dal Conservatorio di Torino ai paesaggi della Valle di Viù* a Federico Collino (Pinerolo, 1869 – Torino, 1942), compositore, esecutore, direttore d'orchestra e docente al Liceo Musicale, ma anche valente pittore,

Federico Collino si diploma nel 1891 in Contrappunto e Composizione al Liceo Musicale di Torino, nello stesso anno viene assunto dal Comune di Torino con nomina a Maestro di oboe e fagotto presso lo stesso Liceo. Dal 1892 inizia a rappresentare alcune sue composizioni, a partire dal Circolo degli Artisti di Torino, con l'opera comica in tre atti *Donna Fabia*, su libretto di Desiderato Chiaves. Suona come primo oboe e corno inglese al teatro Regio e al teatro Carignano; dirige al teatro Vittorio Emanuele come Maestro sostituto per la stagione autunnale 1895.

Parallelamente, dal 1896 coltiva la passione per la pittura. Le sue vacanze a Usseglio (nelle Valli di Lanzo) sono momento prediletto per dedicarsi a realizzare bozzetti e dipinti di piccolo formato che ne riprendono scorci caratteristici. Fra Otto e Novecento tutte le Valli di Lanzo vivono una stagione irripetibile, quali luoghi di villeggiatura frequentati anche da presenze illustri, come testimoniano le grandiose ville e gli alberghi che prendono il nome di Corona Reale, Rocciamelone, Grand'Usseglio, Posta, Albero fiorito, Raggio di sole, Grand Hotel, Broggi, Reale, Belvedere, Vittoria.

Nel 1902 la regina Margherita di Savoia sale

al Pian della Mussa; insieme a lei soggiornano nelle valli molti personaggi importanti, dal filosofo Benedetto Croce che si trattiene a Viù, a Guglielmo Marconi, Annie Vivanti, Eleonora Duse, che gira a Balme il film *Cenere*, a Guido Gozzano. Qualche anno più tardi il *metteur en scene* del kolossal *Cabiria*, Giovanni Pastrone soggiornerà a Ricchiardi di Groscavallo.

È in questo ambiente che si colloca un nutrito gruppo di pittori torinesi che dalle vette, dai piccoli laghi alpini, dalle rustiche costruzioni spesso affacciate su buie quintane, dai montanari intenti al lavoro, dai villeggianti, traggono ispirazione per realizzare opere bellissime divenute oggi testimonianza di storia.

Collino dipinge soprattutto il paesaggio; scorci di Torino e delle valli, con le borgate, i torrenti, i laghi e i ghiacciai. Scene di vita quotidiana,



*Interno di borgata Pianetto,
olio su tavola, 27 x 38 cm*

pascoli alpini, piloni votivi; ma anche affetti famigliari, nature morte, con fiori e frutti accanto a oggetti famigliari.

Il primo schizzo dal vero, opera ispirata al greto d'un fiume le cui sponde sono fiancheggiate da un filare di alberi, porta la data del 1896. Numerosi dipinti sono dedicati ai ponti di Usseglio, in particolare quello della *Perinera*. Un tempo, per attraversare la Stura, ci si serviva di passerelle di legno; questo soggetto viene ancora raffigurato dall'artista in *Ponte sulla Stura* (1933), opera vicina a *Sentiero lungo la Stura*, realizzata nel medesimo anno.

Oltre ai ponti, Collino dedica una serie di dipinti ai laghi situati nei pressi di Usseglio, come il lago e la diga di Malciaussia o *Ghiacciaio*, un pastello dai toni freddi forse riferito al Lago della Rossa. Protagonisti di numerose tavolette sono i piloni votivi che s'incontrano lungo i sentieri di montagna, edicole devozionali testimoni di una religiosità popolare legata ai montanari, di cui è un esempio il *Pilone votivo presso il Cortevizio*, dipinto nella brillante luce estiva.

Colori invernali caratterizzano invece *Sentiero nella neve* (1920) e *Usseglio d'inverno*, dove il profilo della borgata con il suo campanile si staglia su un tramonto dai toni caldi.

Fra i dipinti di Collino ci sono anche scene di vita montana come *Usseglio, la messa presa*

fuori, opera dai contorni sfumati, quasi impressionistica, e *Usseglio, prima della processione*, dove una piccola folla variopinta si accalca di fronte al porticato che precede il sagrato dell'antica parrocchiale. Una sola figura anima invece *La lettrice*, mentre *Interno di Borgata. Pianetto* riprende un cortile con una parete sulla quale si aprono porte e finestre, una breve balconata lignea e sullo sfondo la Torre d'Ovarda disegnata nell'azzurro del cielo.

In *Usseglio, panni sulla lobbia* (1908), Collino descrive le caratteristiche abitazioni della borgata, le balconate in legno che corrono lungo le facciate, le rustiche scale in pietra che conducono al primo e unico piano, poiché al piano terra vi è la stalla nella quale rifugiarsi a sera per ascoltare le *cõnte*.

Nei suoi spostamenti tra Torino e le Valli di Lanzo il pittore ritrae paesaggi delle campagne del fondovalle: da *Baracca nella neve*, fino alle vedute della periferia torinese con le sue fabbriche di inizio Novecento (*Torino, periferia*, 1931).

La città entra nelle sue vedute con scorci del *Ponte Umberto I*, raffigurato in una giornata luminosa che accende le chiome degli alberi sulla riva del Po, e in un raffinato pastello con un notturno di *Piazza San Carlo* percorsa da un'automobile con i fari accesi e le sfavillanti luci dei portici che illuminano la notte.



*Pilone votivo al Cortevizio,
olio su tavola, 22 x 32 cm*



Piazza S. Carlo di notte, pastello su carta scura, 24 x 30,5 cm, titolato,

Collino frequenta il Circolo degli Artisti di Torino per tutta la vita, ne è animatore, socio, membro del consiglio direttivo e figura di spicco dal 1892 (quando a soli ventitré anni riceve dal Circolo l'incarico di musicare l'opera *Donna Fabia*) fino alla fine degli anni Trenta. La documentazione dei suoi rapporti col Circolo pone in rilievo la parte musicale della sua personalità artistica, ma è proprio al Circolo che ne emerge la parte pittorica.

Egli pratica fin da giovane questa sua passione *en amateur*, ma sicuramente la frequentazione conviviale dei pittori soci e i loro amichevoli consigli favoriscono l'evoluzione e la piena maturazione della sua tecnica, al punto da incoraggiarlo a esporre i suoi quadri a Palazzo Graneri nelle mostre sociali nel 1919, nel 1921 e più tardi nel 1924 e nel 1928.

La sua produzione pittorica oggi è pressoché sconosciuta, così come la sua opera musicale. Della sua attività figurativa restano circa trecento fra disegni, pastelli e olii, mai esposti al pubblico.

Su iniziativa della famiglia e con la collaborazione del Museo Nazionale della

Montagna di Torino e della Società Storica delle Valli di Lanzo, è stato possibile avviare un lavoro di recupero, studio e valorizzazione delle sue attività, in parte già iniziato grazie a Massimiliano Génot, pianista e docente presso il Conservatorio "Giuseppe Verdi" di Torino nel 2005, sulla sua produzione musicale. Nel 2005 l'Associazione per la Riscoperta del Patrimonio musicale Piemontese, nata in quell'anno, promosse su iniziativa di Génot un convegno a Pinerolo, insieme alla Società Storica Pinerolese, per focalizzare l'attenzione sulle famiglie musicali del Pinerolese tra Otto e Novecento, tra cui i Collino, presenti con varie figure, forse non sempre legate da parentela.

Accompagna la mostra un volume a cura di Gian Giorgio Massara, edito dalla Società Storica delle Valli di Lanzo che raccoglie numerosi testi e l'intero corpus pittorico dell'artista.

Cristina Natta Soleri

centro documentazione - raccolte iconografiche
MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO



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.

RACCOLTE DI DOCUMENTAZIONE DEL MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA
PRIULI & VERLUCCA

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!



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

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

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

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

Un anello attorno all'Orrido di Chianocco sul sentiero del Leccio Eventuale salita al Colletto

- Località di partenza: Chianocco mt. 550
- Dislivello complessivo: 400 mt.
- Tempo complessivo: 3 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

Sui fianchi ripidi di una montagna i corsi d'acqua possono generare, con il passare dei secoli, un orrido, cioè una gola con pareti a picco, più o meno vasta, scavata in profondità dall'erosione dovuta al passaggio continuo dell'acqua. Anche l'orrido di Chianocco, in bassa valle di Susa, s'è formato così.

La Riserva Naturale Speciale dell'Orrido e Stazione del Leccio di Chianocco in bassa valle di Susa è stata istituita per preservare e tutelare questo particolare ambiente

naturalistico dove prospera il leccio, una quercia sempreverde tipicamente mediterranea, rara in quest'area alpina, che qui ha trovato il clima adatto alla sopravvivenza.

I lecci sono tutti abbarbicati sulle pendici scoscese dell'orrido in prossimità della parte terminale dell'alveo del torrente Prebec prima che attraversi Chianocco.

Al termine del breve percorso escursionistico che s'addentra nella gola dell'orrido, superato un arco naturale di rocce, inizia una via ferrata le cui caratteristiche sono riportate in un pannello esplicativo che sorge nel punto in cui parte.

Questo itinerario all'inizio si sviluppa sul versante destro idrografico (sinistro per chi sale) dell'orrido del torrente Prebec raggiungendo di sopra la borgata di Molè a margine di calanchi e chouquè.

Scesi poi ad attraversare il corso d'acqua, con un lungo traverso ascendente si raggiungono i ruderi della chiesetta della Madonna dei Campi da dove si torna a valle stando sul sentiero che scende non lontano dal limite sinistro dell'orrido, raggiungendo il punto panoramico che permette di visionare alcuni esemplari di leccio mentre di sotto il rio Prebec forma pozze e cascatelle.

Essendo l'itinerario si per sé breve, volendolo, con percorso aggiuntivo, si può salire al Colletto, colle in quota separante la valle del Prebec da quella del rio Moletta, su una traccia che attraversa luoghi impervi a suo tempo attraversati dal fuoco.

Percorsa la statale n° 25 in valle Susa, giunti sin quasi Bussoleno, poco prima si svolta a destra per Chianocco. Sottopassando il ponte della ferrovia, salendo si raggiunge in breve questa località dove si può parcheggiare a fianco della Chiesa o a margine dell'alveo del torrente Prebec subito trovando alcune indicazioni tra le quali Indicazioni al colle della Bessa storico delle vigne e dell'orrido di Chianocco"



Oltre la bacheca inizia la ferrata

nel punto in cui parte il sentiero 565 Chianocco – Colle delle Coupe.

Dopo un breve tratto in salita una traccia s'addentra nell'orrido raggiungendo il punto in cui sorge un arco naturale di rocce. Sulla sinistra prosegue il sentiero. Volendolo, oltre l'arco ci si può portare sino dove, attraversato due volte il rio, termina il percorso escursionistico ed inizia la via ferrata e subito s'intuisce che non è il caso di proseguire se non con la debita attrezzatura.

Tornati sui propri passi e passati di sotto l'arco, si riprende il sentiero che più su s'immette su una traccia più ampia rasentando più avanti la presa di un acquedotto. Traversando si sale un assoluto pendio portandosi la traccia sull'orlo dell'orrido per poi subito immettersi su uno stradello. Qui giunti si prosegue verso monte mentre sulla destra si scende all'alveo del torrente per risalire dalla parte opposta sulla traccia che si percorrerà scendendo.

Di poco sopra lo si abbandona ritornando sul sentiero che salendo nel bosco esce di sopra sulla strada che da Chianocco porta all'alpe Le Combe passando per Molè sulla quale si sta sino al primo tornante superato che si ha si ritorna sul segnato e segnalato sentiero.

Con un lungo traverso ascendente, stando su una dorsale, con una breve deviazione ci si può portare sin dove il pendio precipita per ammirare uno splendido esemplare di leccio che qui prospera.

Tornati sulla traccia e riprendendo a salire si raggiunge più sopra Molè traversando tra le case dell'abitato a margine dei calanchi che

contraddistinguono i pendii che danno sul torrente Prebec. Superata la chiesetta si esce sulla strada nel punto in cui sorge un pilone votivo.

Questo è il punto più elevato del percorso(mt. 900 c.ca)

1 ora e 30 minuti c.ca da Chianocco.

Avendo del tempo a disposizione e volendolo si può salire al colle Colletto e da questo ritornare a questo punto. Al fondo una spiegazione dettagliata di questa variante.

Altrimenti sulla destra del pilone parte uno stradello che al fondo terminerà all'alveo del torrente Prebec e questo si prende.

Scendendo ripidi, superate le graziose case delle Male Combe, con un paio di svolte si raggiunge il corso d'acqua, che si supera, subito trovando i ruderi del Molino Bicera oltre il quale si prosegue sul sentiero 541A.

Con un lungo, interminabile, ma piacevole traverso in moderata ascesa, stretta la traccia da muretti e chiusa dai noccioli, incontrando per via un breve ripido tratto che si supera a svolte, al termine di raggiungono i ruderi della chiesetta della Madonna dei Campi, dove una volta sorgevano coltivi, oggi abbandonati, e poi, di poco più avanti un segnalato bivio.

Qui giunti, trascurata la traccia che s'inoltra verso monte a raggiungere Pavaglione, si prende quella che in direzione opposta scende a valle, il sentiero 541 lungamente ingombro, nella parte alta, da fastidiosi sassi a ciottolo.

Sempre ben evidente, segnata e segnalata, una traccia si abbassa faticosamente nella pineta, stando su un assoluto pendio,

Ciò che resta della chiesetta della Madonna dei campi.



traversando da una parte o dall'altra o secondo la linea di massima pendenza, rasentando per via i tornanti della strada che da Chianocco sale a Pavaglione.

Giunti al terzo tornante, volendolo, con una breve deviazione, seguendo il corso di una canaletta e scendendo poi dei ripidi gradini, ci si può portare al "Belvedere", punto panoramico su alcuni esemplari di leccio e sul corso d'acqua che al fondo forma pozze e cascatelle.

Ritornati sui propri passi di prosegue sulla dorsale subito raggiungendo il punto in cui, piegando a destra, si scende con il 451B all'orrido. Sulla sinistra, invece, prima con un traverso, poi in ripida discesa, si raggiunge il quarto tornante della strada e poi, quasi subito, il quinto.

In vista oramai di Chianocco, stando ora per un tratto sulla strada, fatto l'ultimo tornante, si raggiungono le case dell'abitato e attraversato il ponte sul torrente Prebec questo anello si chiude.

1 ora e 30 minuti c.ca da Molè.

Variante del Colletto

Se si vuole ampliare l'itinerario si può effettuare la variante aggiuntiva del Colletto.

In questo caso dal pilone a monte di Molè si prende la strada che scende subito raggiungendo il bivio per Lorano.

Percorrendo un pianeggiante, piacevole e panoramico stradello, superata questa località e quella che segue,

Ritorno al pilone di Molè



Pietrbianca, subito dopo lo si lascia seguendo l'indicazione per Barmabruna e Balmafol prendendo il sentiero che si stacca sulla destra privo di segnature.

Traversando in moderata ascesa, poi in piano, stando lungamente su un assolato, boscoso pendio, giunti alla Comba delle Foglie si piega a destra a risalire una valletta. Questi versanti sono stati a suo tempo attraversati dal fuoco e se ne vedono le conseguenze.

Più sopra, lasciata la valletta un primo traverso a sinistra, a cui segue un tratto per la linea di massima pendenza su una dorsale, porta di sopra a piegare a destra per l'ultimo traverso che conduce al termine di poco sopra al colle Colletto che si raggiunge comunque faticosamente dopo aver oltrepassato il bivio per l'alpe Barmabruna.

Questa sella è posta sul crinale che separa la valle del rio Prebec da quella del rio Moletta. Mentre la traccia principale prosegue per l'alpeggio di Balmafol, dal colle Colletto si scende dalla parte opposta subito raggiungendo una ben tenuta pista forestale, che si prende verso valle, e poi, subito dopo, l'alpe Ciangari



Indicazione per salire al Colletto

con bella vista sulla Grand Uia, su tutto l'alto vallone del Prebec scorgendo pure la Gran Gorgia.

Rimanendo fedelmente su questo stradello, lungamente si scende, a svolte con qualche scorciatoia, e rincontrando per via il sentiero 565 che prosegue verso monte, si termina di sotto sulla strada che da Chianocco sale all'alpe le Combe raggiungendo, subito dopo, il pilone a monte di Molè dove questa variante si chiude.

Questa aggiunta richiede un tempo complessivo di circa 2 ore superando un ulteriore dislivello di 350 mt.



Beppe Sabadini

Alimenti e salute

Quale scelta? Vegani, a dieta, proibizionisti e consumatori eccessivi!

L'acqua! Il primo elemento, in che in assoluto serve all'uomo assumere costantemente e per il controllo del quale il mondo stesso è perennemente in stato di guerra, locale o globale che sia.

Vivere secondo Natura, parole diffuse nei modelli che ci sono quotidianamente proposti dai media.

Gli stili di vita attualmente più seguiti portano inesorabilmente alla malattia ma in assenza di buona salute, si muore! Per gli animali che "vivono" allo stato selvaggio, "naturale", la buona salute è data per scontata. Cibo, acqua, produzione, materie prime, forza lavoro, agricoltura, farmaceutica... l'oligarchia di controllo finanziario e produttivo dell'economia globale, su questa necessità fonda gran parte della sua esistenza.

L'umanità si sta progressivamente allontanando dalla naturalità, le persone che possono permetterselo vorrebbero una vita meno stressante, più sana e che li riavvicini alla Natura ma senza sforzarsi troppo, le altre un pò più di stress e comodità.

Cosa sia oggi naturale o simil naturale o si comporti secondo un modello naturale è di difficile definizione e dipende da dove come e quando questa definizione si applica.

Vegani, a dieta, proibizionisti e consumatori eccessivi!

La salute, non è la semplice assenza di malattia, è interdipendenza dell'energia fisica, mentale e spirituale, al fine di essere e mantenersi in salute.

La salute "è anche" il risultato di una corretta alimentazione con consumo di alimenti naturali non semplici miscele di nutrienti.

Possiamo paragonare il nostro organismo ad una macchina: funziona ad energia chimica che ci viene fornita dai principi nutritivi che preleviamo trasformando gli alimenti: proteine, lipidi o grassi, carboidrati o glicidi.

Manca però qualcosa di fondamentale, assolutamente primario e indispensabile: il quarto ma sarebbe meglio definirlo il primo elemento, in che in assoluto serve all'uomo



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

assumere costantemente e per il controllo del quale il mondo stesso è perennemente in stato di guerra, locale o globale che sia: l'acqua!

Come in tutti i cicli produttivi alla fine occorre fare il bilancio energetico del nostro organismo.

Ci sono le entrate e le uscite. E varie voci di spesa o accantonamenti.

L'energia che assumiamo attraverso l'alimentazione, è in entrata. Per compiere tutti i lavori biologici "spendiamo" energia.

Cibo, acqua, produzione, materie prime, forza lavoro, agricoltura, farmaceutica...

L'oligarchia di controllo finanziario e produttivo dell'economia globale, su questa necessità fonda gran parte della sua esistenza.

Alimentarsi in maniera corretta, corrisponde al tentativo di fornire al nostro organismo tutto ciò di cui necessita e dunque non solo i fabbisogni energetici ma anche i micronutrienti e soprattutto permettere allo stile di vita delle persone di ottimizzarne l'uso, nell'ambiente che li vede operare e vivere.

Modelli alimentari sponsorizzati dalle società produttive, imposte dalla necessità di implementare i consumi e la resa finanziaria, ricchi di calorie e poveri di fibre sono connessi ad alcune malattie croniche, quali aterosclerosi, ipertensione, sovrappeso ed obesità, diverticolosi e stitichezza etc. ma le stesse sono ricollegabili anche a lavori e stili di vita sedentari e stressanti o nevrotizzanti.

Tutti comportano un concreto uso di farmaci e di strutture sanitarie per cui ringraziano le società farmaceutiche, finanziarie ed assicurative.

Oggi è difficile incontrare qualcuno che non si lamenti di qualche malattia o disturbo: è considerato normale esserne affetti.

Siamo continuamente bombardati da



informazioni che ci mettono a conoscenza di nuove sindromi e malattie (preoccupanti) e della necessità di ricerche (costose) per le cure necessarie a debellarle ma soprattutto dei fondi necessari da stanziare per i vari enti e istituti che devono occuparsi di tale ricerche. Purtroppo le epidemie tranne quelle di influenza, avvengono soprattutto in paesi in via di sviluppo, sinonimo di poveri e soggetti a sfruttamento intensivo, ricattabili economicamente poiché privi dei mezzi tecnologici e scientifici adeguati per limitarne la diffusione.

Come tutti i sistemi naturali l'equilibrio più stabile corrisponde a quello con il valore di energia utilizzata per il sistema, più basso possibile.

Il bilancio energetico in pareggio corrisponde all'incirca a un individuo di peso nella norma. Il bilancio energetico è passivo per un individuo sottopeso e attivo per un individuo sovrappeso.

Gli alimenti contengono in misura variabile ma sempre equilibrata i nutrienti! Per la qualità dell'organismo che vive in società globalizzate ci propinano gli integratori dei principi nutrienti prodotti e forniti che ne sono, necessariamente, carenti.

Ci viene detto che un farmaco omeopatico, cioè pochissimo o quasi nulla di un principio attivo più diluito possibile, è un'ottima cura e lo vendono in farmacia. Ci vendono il nulla a

caro prezzo!

Se fosse vero basterebbe bere tutti i giorni un bicchierino dell'acqua del PO diluita in cisterne di acqua distillata che contiene tracce ad anche di più di ogni principio noto ed esistente, per curare tutti i mali del mondo.

Siamo continuamente bombardati dalla pubblicità di prodotti che tutto possono essere ma certamente non alimenti (cioè utili e necessari). Anche se ciascuno ed ognuno può fare solo bene, quando sono troppi o troppo raffinati (significa composti semplici e definiti come principi alimentari) o pieni di additivi, possono scompensare le basi chimiche della nostra salute.

La salute "è anche" il risultato di una corretta alimentazione con consumo di alimenti naturali (non semplici miscele di nutrienti).

Su cosa sia oggi naturale o simil naturale o si comporti secondo un modello naturale etc. è di difficoltosa definizione e dipende da dove come e quando questa definizione si applica.

La salute, non è la semplice assenza di malattia, è interdipendenza dell'energia fisica, mentale e spirituale, al fine di essere e mantenersi in salute.

Perché si mangia? Come si mangia, come si dovrebbe mangiare? Di cosa abbiamo realmente bisogno?

Sarebbe bello e questo è quello cui tendono i manipolatori sociali, vivere facendo sì che

VEGANI VS CARNIVORI



“Eliminare qualcosa, un cibo che ci piace, annullare intere categorie di alimenti, è una moda sempre attuale ed un classico esempio di strategia salutista errata: escludere cibi che piacciono sperando che la propria vita possa migliorare, per intanto la peggiora per la rinuncia ed il sacrificio che richiede...”

l'uomo introducesse nutrienti, facili da produrre e sintetizzare, con bassi costi di produzione ed elevati guadagni e non semplici, imperfetti, “alimenti”: l'alimentazione in pillole.

Una dieta a base di soli nutrienti sarebbe tuttavia più difficile da progettare, calcolare, programmare, gestire e mantenere, che andare a piedi sulla luna.

Ci sono oltre cento miliardi di cellule, quindici miliardi di differenti tipi da nutrire in modo differente, nell'organismo umano. L'alimentazione non è solo chimica ma nutrimento e piacere.

Tra i fabbisogni del nostro organismo c'è anche e soprattutto “IL PIACERE” e rinunciarci è semplicemente stupido. Il momento migliore per mangiare è quando si ha fame. Si gusta meglio ciò che si mangia.

Mangiare è anche un piacere. Mangiare allegramente, in compagnia, ciò che più ci piace variando e alternando opportunamente la scelta degli alimenti è anche un piacere.

Qualche ora di “digiuno” mentre si lavora o ci si stravacca sul divano, non creerà alcun danno!

Ad alcune funzioni vitali sono correlati meccanismi sociali: il metabolismo è il meccanismo mediante il quale gli organismi viventi riescono a trasformare chimicamente le sostanze in altre ed altre ancora; ridurle fino ad estrarne a semplice energia del tipo maggiormente utile alla sopravvivenza ed

all'utilizzo nelle cellule che compongono i vari organi. Una trasformazione chimica che avviene direttamente o mediante l'azione di Enzimi.

Le sostanze attive: tutte le sostanze che ci danno piacere o conforto sono attive se non perché mai le consumeremo continuamente? Sono le cosiddette droghe, forti o deboli che siano. Pensate solo ai dolci o al caffè, al thè o alla nicotina.

Siccome alterano gli equilibri, delicatissimi, su cui si basa la vita dei miliardi di cellule che lavorano simbioticamente e in collaborazione nel nostro corpo a lungo andare, poco o tanto, queste sostanze inquinano e quindi arrivano a modificare fino a distruggere l'organismo!

Alcune possono avere effetti allucinogeni cioè fanno sognare (o avere incubi) ad occhi aperti astraendoci dalla realtà, soprattutto se questa non ci piace.

Le sostanze attive dal punto di vista degli effetti si dividono sostanzialmente in due famiglie.

Stimolanti: zucchero, caffeina, teina, adrenalina, anfetamine, ecstasy, cocaina, lsd, hashish, alcool, farmaci etc.

Rilassanti: nicotina, oppiacei, morfina, eroina, gas anestetici, marijuana, alcool, farmaci etc. Sono sostanze attive. Funzionano. Lo sappiamo tutti. E ce ne sono molte, molte altre. Le conoscono e le consumano anche gli animali selvaggi.

Il cervello le conosce e ne conosce gli effetti: le richiede. Fornirglielo gli risparmia la fatica di

far lavorare il corpo sprecando energia.

Ci sono poi sostanze “dopanti” che sono o simulano l'effetto degli ormoni, fondamentali mediatori delle funzioni vitali; in grado di sviluppare la massa corporea o di aumentare la quantità di ossigeno presente e trattenuta nel sangue, (EPO) sono spesso usati come strumenti per una maggior produzione alimentare o come doping sportivi per potenziare le prestazioni fisiche, alterare i ritmi sonno veglia etc; non agiscono direttamente sul cervello ma alla lunga, in eccesso e disequilibrio, sottraggono al cervello la sua azione di controllo e distruggono gli organi vitali.

Essere in cima alla catena alimentare significa poter mangiare tutto quello che sta sotto di noi ed assorbire tutto ciò che questi mangiano o assorbono.

Alcuni miti andrebbero chiariti e sfatati. Un insieme di cibi sani non fa necessariamente un'alimentazione sana. Una semplificazione, che mi piace, è molto indicativa della scarsità di informazione diffusa eppure è abbastanza semplice: tutto ciò che sta fermo e cresce dalla terra sono carboidrati, tutto ciò che si muove indipendentemente dalla terra sono proteine; i grassi sono in entrambe le categorie. Con i micronutrienti vitamine e Sali minerali il panorama è completo.

Pur tutti indispensabili l'eccesso diviene da utile, dannoso.

Non è detto che se mangiamo carboidrati verranno immagazzinati carboidrati e se mangiamo grassi andranno necessariamente a finire nell'adipe: dipende dalle condizioni e dal tempo di utilizzo dell'energia. In natura esistono le stagioni che si alternano nei vari territori e luoghi del mondo e gli animali e le piante come l'uomo, ne sono parte.

I cibi locali sono stagionali, sono reperibili, e devono essere utilizzati il più possibile. Le fragole invernali sono certamente fragole e possono anche essere “biologiche” ma non si confanno al contesto di vita: sono forzature innaturali.

Nella stagione di produzione il corpo riconosce gli alimenti perché è in sintonia con l'ambiente stesso.

Per assicurare tutti gli elementi chimici di cui il corpo è composto, oltre a quelli che usa nelle

varie attività interne, è bene che gli alimenti consumati siano molto vari, poiché non sono tutti uguali; gli elementi nutritivi sono normalmente presenti nel posto giusto al momento giusto. Tutti gli alimenti naturali contengono contemporaneamente tutti i principi nutritivi. I cibi raffinati possono essere carenti.

Chi mangia male, troppo poco o troppo, sicuramente vivrà male socialmente e psicologicamente e sarà soggetto a dipendenze varie con i relativi eccessi.

Non ingrassare per non dover dimagrire è l'unica dieta efficace possibile: mangiare meno ma di tutto!

Ogni giorno nuove proposte dietetiche confermate dalla “scienza” e raccomandate dalla “Comunità scientifica” ci mettono in crisi e noi diciamo: ma allora ho sempre sbagliato tutto: il burro fa male, il burro fa bene, la carne fa male come la cioccolata ed il salame e il vino ma gli stessi fanno bene e sono ricchi, quando non li combattono, di radicali liberi che ci impediscono di invecchiare etc. etc...

Se i prodotti dimagranti fossero davvero efficaci non ci sarebbero grassi e obesi!

La prevenzione salutista è certamente utile ma la vita naturale richiede caos e non ordine. L'alimentazione sana non cura tutto, anzi spesso non cura proprio nulla!

Vivere e mangiare male vuol dire anche nutrirsi con non-cibi, cioè con miscele di sostanze definite, a volte elaborate chimicamente, prendere farmaci ed integratori non assolutamente necessari, rinunciare al piacere anche della tavola e della compagnia, eccedere spesso ed in ogni modo possibile. Vegani, a dieta, proibizionisti e consumatori eccessivi!

Eliminare qualcosa, un cibo che ci piace, annullare intere categorie di alimenti, è una moda sempre attuale ed un classico esempio di strategia salutista errata: escludere cibi che piacciono sperando che la propria vita possa migliorare, per intanto la peggiora per la rinuncia ed il sacrificio che richiede.

Antonio Balzani

Docente della Gestione dei Sistemi Ambientali



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 con cambio (sostituire le lettere indicate): 3, "10", 5, 3



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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

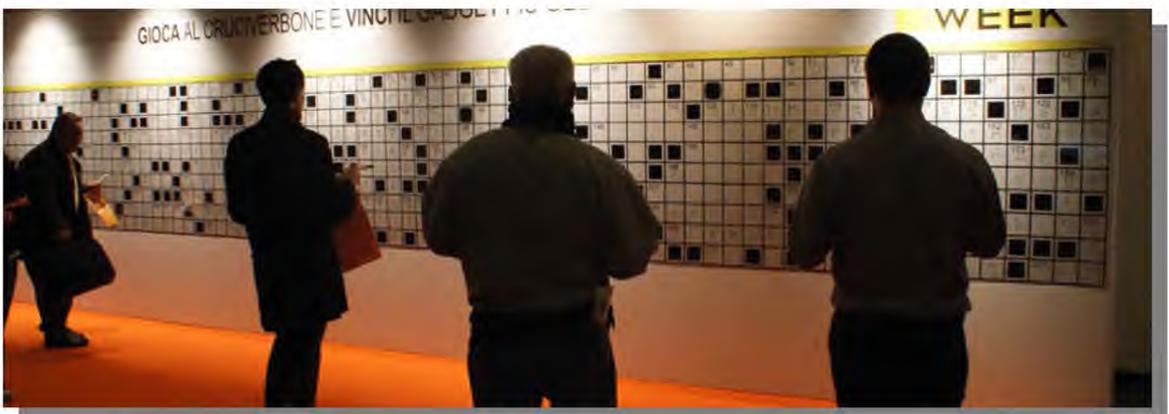


ORIZZONTALI:

1. Marcio, guasto
6. La qualità di chi cerca di procurare il bene degli altri
11. Un liquore digestivo
12. Carrozza signorile a quattro ruote dell'Ottocento
13. La capitale d'Italia
14. I confini dell'isola
15. Corteo in centro
16. Venuti al mondo
17. Ambito territoriale ottimale (sigla)
18. Compagni di vecchi data
21. Congrega, cricca
22. Produce frutti di forma ricurva
23. L'unità di misura fondamentale della capacità
24. Arrabbiati, furiosi
25. Il sole a Parigi
26. Comune in provincia di Padova
27. Tipiche del tempo presente
28. Né mia, né sua
29. Delimitano la porta
30. Iniziali del regista Preminger
31. Il frutto... proibito
32. Voce che imita uno sparo nei fumetti
34. Agrume giallo e succoso
36. La Cina di Marco Polo
37. Città del nord con l'Arco di Augusto
38. Schernito, canzonato.

VERTICALI:

1. Una radice commestibile dolciastra
2. Uncino per la pesca
3. Passeggiata lunga e faticosa
4. Altare pagano per sacrifici
5. Fine del tormento
6. La città protetta da San Nicola
7. Uno a Liverpool
8. Nobil Donna
9. Il personaggio de Tarascon nei romanzi di Daudet
10. Luogo per affittare un mezzo di trasporto
12. Il quadrato ne ha quattro
14. Ha cinque dita
16. Giunti dopo gli ottavi
17. Disposti a intervalli regolari, avvicendati
19. Specie di zainetto per portare bambini piccoli
20. Il nome dell'attrice australiana Blanchett
21. La patria di Neruda
23. Parole d'encomio
25. Priva di compagnia
27. La capitale della Repubblica delle Maldive
29. S'infligge al colpevole
31. Mercato Telematico delle Obbligazioni
32. Luogo d'incontro per un caffè
33. Un nucleo speciale dei Carabinieri (sigla)
35. Iniziali della scrittrice Serao
36. Sigla di Caserta.



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											31
32							33				
34						35			36		
	37				38		39	40			41
42			43			44				45	
				46							

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

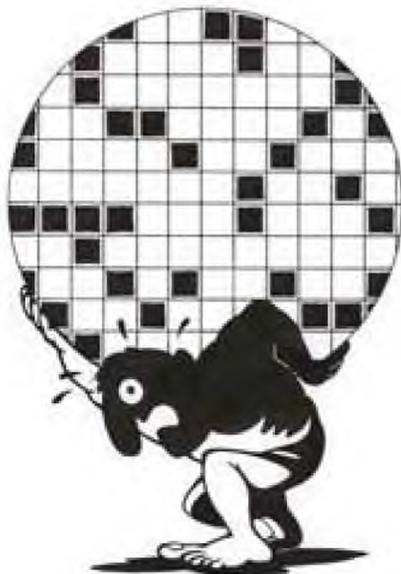


ORIZZONTALI:

- 1 Trovata nuovamente
- 10 Un breve articolo
- 11 Una obiezione
- 12 Periodo terrestre
- 13 Banca del Vaticano
- 15 Abbonda sulla bocca degli sciocchi
- 17 Me stesso
- 19 Agiscono con minuziosità
- 21 Una mole senza vocali
- 22 Rubo in centro!
- 24 Stracci, strofinacci
- 25 Un tipo di società
- 26 Grossa imbarcazione a remi
- 29 Piegati in punta
- 30 Ha sostituito la Lira
- 32 Limitante, diminuyente
- 34 Tanto, parecchio
- 35 Al centro del coro
- 36 Taranto
- 37 Presiedono gli avvenimenti umani
- 39 Un orecchiuto animale
- 42 Palermo
- 43 Venti periodici provenienti dal Nord
- 45 Dispari di tara
- 46 Può essere devastante

VERTICALI:

- 1 La prima e l'ultima di rata
- 2 Ente italiano
- 3 Alt, fermi tutti
- 4 Vecchia marca di camion
- 5 Con essi si possono sollevare grossi pesi
- 6 Riluttanti, ritrose
- 7 Tre in Francia
- 8 Una coppia d'assi
- 9 Ettore regista
- 14 Chiudere con reti o pali
- 16 Lo si fa a corte
- 17 Necessari, occorrenti, indispensabili
- 18 Una temibile arma
- 20 Raccontati, testimoniati
- 23 Una autorità religiosa
- 25 Pallidi, cadaverici, magri
- 27 C'è quello sfrontato
- 28 Colpevoli
- 31 Una dote senza consonanti
- 33 Le Alpi che vanno dal Moncenisio alla Galisia
- 38 Ha corso in Giappone
- 40 Abbreviazione di sinistra
- 41 Metallo nobile
- 42 Pisa
- 44 Le consonanti del socio

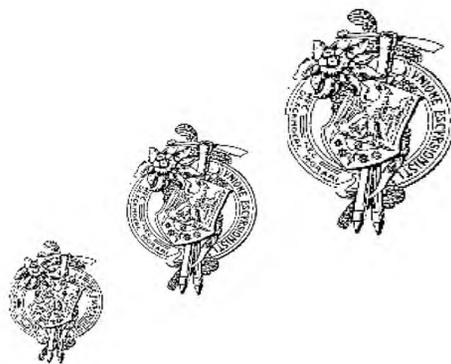


Le soluzioni dei giochi del mese di GENNAIO

Rebus:6,6,1,3,9

Soluzione:

Scia RE SP Esso A Pra Gelato = Sciare spesso a Pragelato



1	B	A	O	B	A	B	T	I	N	C	A		
10	E	N	O			O	P	O	S	S	U	M	
13	N	A		T	A	R	A	R	E		S	B	
	I		D	E	S	E	R	T	O		T	I	
	F	O	S	S	A	T	O		M	O	T		
21	D	U	T	T	I	L	E		N	A	D	A	
	I		T	E	S	E		R	I	S	I		
25	S	P	O	R	E		C	A	N	C	A	N	
29	C	A	R			C	O	P	I	A		A	
31	E	L	E		O	N	O	R	A		G	A	S
36	S	M		L	E	S	E		A	N	A	S	
39	A	E	R	E	O		A	R	D	I	R	E	



1	O	P	E	C		O	F	F	E	R	T	A	
11	C	A	R	I	D	D	I		S	E	R	E	
	R						N	E	S	T	O	R	
16	R	I	D	I	S	C	E	S	E		T	E	
	O		I	N	C	A	S	T	R	A	T	O	
23	B	A	L	A	U	S	T	R	I	N	O		
25	E	S	E	N	T	A	R	E		D		V	
27	R	E	G	I	E			I	M	P	A	R	I
	T		U			R	E	N	I		L		N
30	O	P	A	L	E			O	S	S	U	T	A
		E	T	A					T	E	S	T	I
39	C	R	I	S	A	N	T	E	M	I			O





La pioggia di febbraio riempie il granaio

Il mese di Febbraio, essendo il più corto dell'anno, dovrebbe passare velocemente, quasi "inosservato", senza lasciare molte tracce del suo passaggio.

Nonostante ciò, l'antica saggezza popolare legata al mondo contadino e dei lavori agricoli, ha sempre tenuto nella massima considerazione questo mese, attribuendo molta importanza al tempo meteorologico di questo periodo, che sappiamo in effetti essere sempre "cruciale" e determinante per i mesi successivi.

Basti dire, che per una buona riuscita del raccolto, il mese di Febbraio dovrebbe essere sempre freddo, meglio se accompagnato da copiose nevicate, che diversamente risulterebbero disastrose nei mesi successivi. Il freddo, infatti, ha la capacità di impedire al seme di crescere verso l'esterno, costringendolo così a svilupparsi verso la terra, più calda ed irrobustendo l'apparato radicale.

Anche le piogge che faranno la loro comparsa durante questo mese non saranno dannose come quelle di Gennaio, ma, se moderate risulteranno molto utili alle coltivazioni della terra che per l'appunto andranno a "riempire il granaio".

Gli antichi infatti speravano che con il mese di Febbraio si chiudesse la stagione invernale, portatore di gelate, perché se queste fossero poi arrivate in Marzo, avrebbero provocato seri danni alle colture.

Un'altra delle credenze meteo più importanti di questo mese è legata alla *candelora*, che era una festa pagana antichissima celebrata a Roma tra il 15 e il 18 del mese. L'apice della festa era la *februatio* (da cui deriva il nome febbraio), cioè la "purificazione" della città dagli influssi maligni dei demoni. Le donne giravano con ceri e fiaccole accese, come simbolo di luce portatrice di benevolenza divina. Il cristianesimo, poi, si appropriò della *februatio*, trasformandola nella festa della *Purificazione della Madonna* e spostandola al 2 febbraio.

Uno dei proverbi più famosi conosciuto in tutta Italia recita così: "Per la Candelora, se nevicata o se gragnola, dell'inverno siamo fora, ma se c'è sole o solicello siamo solo a mezzo inverno".

Ed a noi Uetini questo mese di Febbraio cosa porterà?

Beh, da un punto di vista "meteo" è difficile dirlo, ma dal punto di vista delle attività sociali un sacco, ma proprio un sacco di grandi e belle attività da fare sulle più belle montagne e vallate delle nostre "Alpi di casa".

E quali?



Presentazione dell'8° Corso di Alpinismo Giovanile



Con le ciaspole al Forte Roncia



Con le ciaspole al Rifugio Bertone



Prossimi passi *Altri Eventi*

Nell'ambito del programma di Escursionismo Invernale con le ciaspole:

- il 5 Febbraio saliremo al Forte Roncia (2294 m.) presso il Colle del Moncenisio, con un dislivello di 702 m.
- il 19 Febbraio raggiungeremo il Rifugio Bertone (2000 m.) collocato in Valle d'Aosta nelle Alpi Pennine nel comune di Courmayeur al cospetto del Massiccio del Monte Bianco, con un dislivello di 400 m.

Mentre nell'ambito del 38° Corso di Sci di Fondo e Skating:

- il 5 Febbraio si terrà la 3a lezione di Sci di Fondo a Cogne, in Valle d'AOSTA a quota 1540 m. ai piedi del Massiccio del Gran Paradiso
- l'11 Febbraio avremo la consueta e suggestiva gita sociale in notturna con gli Sci a Bagni di Vinadio - San Bernolfo con pernottamento presso il Rifugio Dah
- ed infine il 19 Febbraio si terrà la 4a lezione di Sci di Fondo a Entracque in Val Gesso, a pochi chilometri da Cuneo, nel cuore del Parco delle Alpi Marittime.

A chiunque poi avesse ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 16 anni, ricordo che il 17 Febbraio alle ore 21.00 presso la sede del CAI di Chieri in Via Vittorio Emanuele II, 76 a Chieri, si terrà la presentazione dell'8° Corso di Alpinismo Giovanile per ragazzi.

Con un mese così ricco di "eventi" rimanere nel "calduccio" di casa sarà davvero impossibile... non credete anche Voi?

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



3° Lezione di Sci di Fondo a Cogne



4° Lezione di Sci di Fondo a Entracque



Gita in notturna con gli Sci a Bagni di Vinadio



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.



Prossimi passi
Altri Eventi

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI 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).



Sezione di Torino



PROGRAMMA

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



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
mail: 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



Prossimi passi
Altri Eventi

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI TORINO - SOTTOSEZIONI CHIERI E UET



8° CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE PER RAGAZZI DAGLI 8 AI 16 ANNI

PRESENTAZIONE Venerdì 17 Febbraio 2017 ore 21:00
in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

PROGRAMMA 2017

26 Febbraio BAITA GIMONT (2035m)
Muoversi con le ciaspole tra incantevoli ambienti innevati

19 Marzo FINALE LIGURE (200m)
Panoramica salita nell'entroterra ligure

9 Aprile MINIERA DI CHIALAMBERTO
Affascinante avventura, con guida, tra i cunicoli di una miniera

7 Maggio RISERVA NATURALE DELLA BESSA (400m)
Magnifica escursione sulle tracce dei cercatori d'oro

28 Maggio TRAVERSELLA (1000m)
Arrampicare in sicurezza su placche e tacche



11 Giugno RIFUGIO ALPETTO (2268m)
Bella escursione di medio impegno in ambienti incontaminati

24-25 Giugno RIFUGIO SCARFIOTTI (2165m)
Fantastica escursione con pernottamento in rifugio

2-3 Settembre RIF. TAZZETTI-ROCCIAMELONE (3548m)
Impegnativa ma soddisfacente salita in alta quota

17 Settembre MASSELLO-VAL GEMANASCA (1300m)
Splendido giro ad anello in ambiente panoramico

08 Ottobre BALMA BOVES (800m)
Piacevole passeggiata con Castagnata finale

PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:
CHIARA CURTO 348.4125446 - LUCIANO GARRONE 348.7471409
NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:
CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30
TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it



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;*

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.

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.



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO
UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

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
info@uetcaitorino.it

Presidenza

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

Direzione

Franco Griffone (AE/EAI) – 328.4233461
griffo53@live.it

Segreteria

Giovanna Traversa (ASE) – 333.4648226
gvera.traversa@gmail.com

Coordinamento tecnico

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

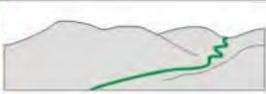
Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678 -
laura.spagnolini@alice.it

Piero Marchello (AE) – 328.0086754 –
piero.marchello@tiscali.it

Giorgio Venturini (ASE) – 340.1704491-
giorgio_venturini1@virgilio.it

Coordinamento

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

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

PROGRAMMA 2016

16 DIC	PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2016 Ore 21:00
15 GEN	Balme m 1432 Aggiornamento tecnico ARTVA aperto anche ai gitanti
22 GEN	Rifugio Willy Jervis m 1732
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
29 GEN	Prato del Colle m 1732
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
5 FEB	Forte Roncia Moncenisio m 2294 Con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Torino
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
19 FEB	Rifugio Bertone m 2000 Con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Torino
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

5 MAR	FESTA DI FINE ATTIVITA' Rifugio Helios m 2340
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





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Al Piano del Re

7-8 dicembre 1913

Non molto numerosa, come avrebbe meritato l'interesse della gita, giunge la comitiva degli Escursionisti il mattino del 7 Dicembre u.s. a Barge ai primi incerti bagliori dell'alba.

Appena scesi dal treno, ci affrettiamo a prendere posto nell'automobile dell'impresa Picca, che ci trasporta a Crissolo in meno di tre ore, avendo però cura di sostare a Paesana il tempo necessario per soddisfare alle esigenze dello stomaco, stuzzicato dall'aria frizzante del mattino.

Lasciati i sacchi ed i bastoni all'Albergo del Gallo, desiderosi di sgranchire le gambe alquanto indolenzite, sia dal freddo che dalla forzata immobilità, c'interniamo subito fra i modesti casolari per salire al Santuario di S. Chiaffredo; passeggiatina di poco più di mezzo chilometro, tentatrice anche ai più modesti alpinisti.

Il monte, che supera in altitudine Crissolo non più di 300 metri offre allo sguardo un panorama di imponenza e grandiosità tale che ci obbliga a fermarci qualche minuto in più dello stabilito, onde l'occhio abbia campo di correre tranquillamente ad ammirare una ad una le superbe vette che in forma di semicerchio e

collegate fra di loro vanno dalla Cima di Crosa al Monte Meidassa.

Fra tutti troneggia maestoso il Monviso, con a fianco i suoi satelliti, il Visolotto ed il Viso Mozzo.

Più oltre la Punta Gastaldi, la Rocca Fourioun, il gruppo eccelso del Granero, anch'essi ricoperti dal candido manto di nuova neve, hanno l'aspetto di una grande corona regale ingemmata delle iridi di ghiacci eterni, ed è appunto da questa estesa catena di monti leggermente incurvati che scende baldanzoso il piccolo torrente a cui spetta oltre, il nome di Re dei fiumi Italic.

Disseminate ovunque, gruppi di casette basse e primitive, villette dai colori vivaci che spiccano sul bianco tappeto, cascatelle rumorose che mandano sino a noi le loro canzoni che si fondono coll'allegria del nostro cuore, lunghi nastri tortuosi, serpeggianti sino al piano, e laggiù, oltre le prealpi, Paesana, Saluzzo, Staffarda; più oltre ancora, Cavour colla sua Rocca che spicca nella grande pianura, e tutto ciò sotto il raggio di sole più smagliante, sotto il cielo più puro.

Quando si sta in contemplazione fuggono veloci le ore; scendiamo quindi di buon passo a Crissolo per far onore al pranzo imbandito dal bravo Pilatone.

Verso le 15, quattro o cinque della comitiva, i più arditi, si avviano alla mèta della nostra gita, il Piano del Re, mentre i restanti, e chi

scrive con essi, passano alla sponda destra del Po per visitare la famosa Grotta del Rio Martino.

L'ingresso tentatore, oltre al quale ci precede la fantasia, ha l'aspetto della gola oscura di un'ampia bocca di drago: ma quante bellezze racchiude quel mostro che da tempo secolare giace inerme nelle viscere del monte!

Accese le candele e le torce a vento, preceduti dalla guida, facciamo il nostro ingresso. L'angusto sentiero non più largo d'un palmo, va rasente la parete, s'interna tortuoso nell'orrida gola e su malfermi gradini, scavati sul ciglio di rocce a picco, sale a più riprese per poi ridiscendere gradatamente sino al letto del limpido ruscello dal quale prende nome la Grotta.

Singolari incrostazioni pendono dalla volta ed al lume incerto delle candele pigliano forme strane, fantastiche.

La guida ci addita una figura d'alabastro dai veli cascanti oltre i nostri piedi, è la *Monaca*; di fronte ad essa sta il *Frate* in atteggiamento di preghiera, più oltre un gruppo di stalattiti vuol essere *l'Assunta*.

Né manca la *Sala del Vescovo*, ampia navata

dal cui soffitto si stacca un baldacchino adorno di bianche trine dai disegni più bizzarri e multiformi.

Passiamo oltre sui ponticelli malsicuri trattenendo le nostre esclamazioni per non sdruciolare.

Qualcuno si ferma estatico in contemplazione, altri grida di rallentare perché s'è spenta la candela e non ha vista una sporgenza contro la quale ha battuta la testa, e si sale, e si scende per nuovi antri oscuri, coll'occhio attento, cercando d'imprimere nella mente ogni più piccolo particolare, ogni frammento di questo Palazzo di Fate.

Abbiamo percorsi circa 600 metri. Lo scrosciar fragoroso delle acque ci avverte che siamo pressoché arrivati; la guida accende le candele di bengala e proseguiamo per l'ultimo tratto.

Oh meraviglia! Dall'alto di quest'ampia sala si precipita rabbioso il torrente in forma di colonna, la cui grandezza varia a seconda dell'intensità di luce, e tutt'attorno dei piccoli rivi d'acqua dai riflessi argentei, saltellano di



Sembra una fascinosa fosforescenza di un mondo spettrale

roccia in roccia sino alla base frangendosi nella conca bianchissima di spuma che spruzza ad ogni lato.

E questa la sala degli incantesimi?

Le candele sono per la metà consumate, conviene pensare al ritorno.

Alle 17 usciamo finalmente a rivedere la bella Valle del Po, soffusa di penombra rosata dagli ultimi raggi di sole...

In mezz'ora eccoci di nuovo al piano e poco dopo all'Albergo del Gallo per la cena.

Qui i bravi Direttori vollero offrirci un panettone di proporzioni voluminose, e la serata passa allegramente fra le più argute barzellette, i frizzi, le canzonette più in voga, finché alle 10 si va a letto.

Alle sei dell'indomani si è pronti per la partenza.

Il bel cielo della sera avanti è scomparso, come pure scomparvero i bianchi declivi, le casette dai vivaci colori, l'armoniosa linea dei monti.

La valle riposa tutt'ora, avvolta nella fitta nebbia che sale lentamente dal fiume.

Seguiamo la via serpeggiante del monte che corre a ritroso del suo corso, rotta ogni tanto da piccoli gruppi di grange ormai disabitate, affondando il piede nella neve, e, se pure il sole non riesce a squarciare il pesante velo che limita lo sguardo a poche centinaia di metri, si sale coll'animo in gioia, fidenti di trovare il tempo migliore più in alto.

Dal Pian Melzè si passa a quello di Fiorenza, per poi arrampicarsi lentamente, non senza qualche sdruciolone, sul ripido sentiero che mena al Rifugio Alpino.

Già si scorge la Chiesetta consacrata alla Madonna della Neve, già si sentono le voci di quelli che son partiti la sera prima.

Avanti... Su, coraggio... Un ultimo breve sforzo, qualche passo ancora, ed ecco dinnanzi a noi la culla del nostro maggior fiume.

Siccome il sole è deciso a mantenerci il broncio, entriamo nell'Albergo per scaldarci al tepore della fiamma, in attesa che venga ammannito il pranzo.

Oh! qual gioia rientra in noi tutti e specialmente nel nostro stomaco, al cospetto della buona minestra e dei polli che bollono nella marmitta. L'animo si rinfranca, l'allegria

ritorna come prima, tornano fluire alle labbra le canzonette più deliziose, ed è con vero entusiasmo che si fa onore alle squisite vivande.

Sono le 14, la cornetta dei direttori ci avverte che bisogna scendere per tempo a Crissolo, ove aspetta l'automobile per riportarci a Barge.

Prendiamo sacchi, mantelli, bastoni; salutiamo con trasporto il bravo Perotti che ci ha ospitati, ed usciamo all'aperto.

Una nuova esclamazione di gioia sale spontanea dal nostro petto, i nostri sguardi si fissano tutti dalla stessa parte, sullo stesso punto; è il sole che svergognato dalla nostra allegria, nonostante la sua riservatezza, ci mostra per un solo momento l'imponente gruppo del Monviso, coi suoi canaloni ricolmi di neve, che si perdono nella uniformità della valle, poi tutto ritorna triste, tornano a scendere i veli di nebbia e con essi scendiamo anche noi al piano, riportando le più dolci e soavi impressioni, che non si cancelleranno tanto presto dalla nostra mente. Ed è a Barge, all'Albergo della Posta, che tra il plauso di tutti, inneggiamo ai bravi e solerti Direttori, Sigg. Angelo Treves e Romualdo Crida, che, con diligente operosità, seppero svolgere il non facile programma di questa splendida gita, augurandoci di presto rivivere giorni così lieti, in compagnia altrettanto cordiale e simpatica.

F. D. Garrone

*Tratto da "l'Escursionista" n°1
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 31 gennaio 1914*



Ricordando

Le persone a cui abbiamo voluto bene

Il 26 gennaio 2017



è mancato all'affetto dei suoi cari Andrea Barberis Organista, 58 anni di Graglia, attuale gestore della locanda Rifugio Monte Marca di Bielmonte ed ancor prima del nostro Rifugio G.Toesca in località Cortavetto sopra Bussoleno di Susa.

Noi tutti vogliamo ricordarlo per quello che era, un uomo generoso e corretto verso tutti, una persona dal carattere schietto, forte e gentile.

La UET tutta porge le sue sentite condoglianze alla Famiglia Barberis Organista, sentendosi ad essa vicina in questo momento di dolore.

*ricordando
Andrea Barberis Organista*





visita il nuovo sito della UET!

Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smartv vieni ad incontrarci sul nuovo sito www.uetcaitorino.it

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

Registrati gratuitamente come utente "PREMIUM" ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni.

Scarica la rivista "l'Escursionista" e leggi gli articoli che parlano della UET, delle nostre escursioni, di leggende delle nostre Alpi, della bellezza delle Terre Alte e di tanto altro ancora!

Iscriviti alla newsletter e ricevi mensilmente sulla tua email il programma delle gite e gli aggiornamenti sulle attività dei successivi due mesi!

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

*amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 125 anni
ci tengono insieme!
vieni a conoscerci alla UET*

***Qualunque sia la tua passione per la Montagna,
noi ti aspettiamo!***

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

febbraio 2017

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

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