



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2017

Il Sentiero Geologico Balcone

Il paesaggio e le rocce del vallone di Rochemolles

Un anello per la Punta Nera

Tornando per il colle e la valle del Frejus

Dov'è la mia Patria

Cantando con il coro Edelweiss

Escursionismo e disabilità: riflessioni

Per un escursionismo accessibile a tutti, compresi i disabili

Valpelline - Macugnaga

Cronaca di una gita Uetina del 1914

UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO

125



seguici su



Anno 5 – Numero 49/2017

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



Tutti al lavoro per il 2018!

Con l'arrivo dell'autunno il nostro gruppo è in fermento; il programma estivo sta per terminare, anche se le escursioni proseguiranno fino a novembre.

Sono in preparazione tutte le attività per l'anno 2018. L'attività invernale, sia di sci di fondo che di racchette è quasi pronto; le mete non saranno definitive perché verranno poi scelte in base all'innevamento e alla sicurezza del percorso. Queste due attività parallele quest'anno daranno la possibilità ai fruitori di seguirle entrambe in quanto le uscite sono state programmate a settimane alterne, dovremo soltanto aspettare la neve sperando che arrivi presto e in abbondanza.

Anche il programma estivo 2018 è in preparazione ed entro fine anno verrà reso pubblico ai soci. Tutti i nostri programmi saranno postati sul nostro sito Web a disposizione di tutti gli escursionisti.

Come noi anche gli altri gruppi stanno programmando le loro attività per il prossimo anno e sui propri siti verranno esposte tutte le varie proposte. Ci sarà un'enorme offerta di mete e soci e non soci, fruitori della montagna, avranno una grande possibilità di scelta.

Un tempo i soci frequentavano solamente la Sottosezione CAI di appartenenza e comunque seguivano i programmi del gruppo; oggi chi desidera fare un'escursione sceglie la meta che più interessa senza distinzione di gruppi.

Questo è certamente stimolante per gli organizzatori che devono creare programmi sempre più interessanti e allettanti per "raccolgere" più partecipanti, ma inevitabile domandarsi se non si stia correndo il rischio di diventare piccole agenzie di viaggi.

Per evitare questo bisognerebbe (*forse*) che le varie Sottosezioni del CAI Torino si unissero ed elaborassero un programma di attività condiviso fra tutte; certamente questo sarebbe impegnativo ma porterebbe più partecipanti ad ogni singola uscita.

Queste considerazioni sono soltanto frutto delle mie idee, forse un po' troppo "avveniristiche" e che con tutta probabilità non verranno mai realizzate: rimane tuttavia la speranza, che nel futuro un impegno maggiore da parte di tutti possa portare a qualcosa di innovativo.

Domenica Biolatto
Presidente UET



Sezione di Torino



UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO

125



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 5 – Numero 49/2017
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

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

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 Ottobre 2017

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Tutti al lavoro per il 2018!	02
Sul cappello un bel fior ! – La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Il Sentiero Geologico Balcone	04
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Lo gnomo del mulino	12
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
Martino (seconda ed ultima parte)	14
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Escursionismo e disabilità: riflessioni	20
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Dov'è la mia Patria	24
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Cucina popolare del Molise	28
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Credenze popolari	32
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Borgate montane	36
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello per la Punta Nera	42
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Perdita dell'udito in terza età: cause, sintomi e conseguenze	48
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	52
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello	59
Prossimi passi - Altri Eventi	
8° Corso di Alpinismo Giovanile	60
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Valpelline - Macugnaga	61



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo



Il Sentiero Geologico Balcone

La gita

E' la prima uscita sociale dopo la pausa estiva.

Siamo in tanti questa volta: 22 a due zampe, 2 a quattro zampe e tre fermi al rifugio.

Giornata splendida di sole, ma è presente un vento freddo che infastidisce chi resta al rifugio tanto da costringerli a stare al chiuso.

Noi no. Appena raggiunta la cascata dietro al rifugio ed iniziato a salire, il vento si placa.

Come avevo anticipato, la gita è assolutamente priva di difficoltà, non lunga e con poco dislivello. Solo bella ed accattivante.

Siamo immersi in un vallone molto particolare. Tutto parla di cambiamento, di stravolgimenti, di forze che stravolgono il paesaggio.

Iniziamo leggendo: qui era il mare a fare da padrone.

Quanti documentari mi vengono in mente, quante immagini di forze prorompenti che hanno elevato le Alpi e fatto prosciugare l'oceano Ligure-Piemontese.

La fantasia vola lontano. Meno male che con noi c'è un GEOLOGO, devoto a raccontare e mettere dei freni ai miei voli fantastici.

Con tanta pazienza e saggezza racconta a noi profani la storia che è segnata in modo indelebile nelle pietre e che ha trasformato la valle da "oceano" a "pascolo".

Meraviglioso. Una gita di poche ore e con pochissimo dislivello si è trasformata immediatamente in uscita accattivante e senza tempo.

L'oratore ha saputo catturare l'attenzione dei gitanti, anche i più indisciplinati, allungando i tempi di percorrenza, spiegando ogni cartellone esplicativo presente lungo il percorso, rispondendo alle nostre domande, magari anche banali.

Le fotografie non rendono bene l'idea della sensazione di vastità che ci circonda.

I cambiamenti non sono veloci; milioni e milioni di anni, ma seguendo il suo racconto sembrano avvenire molto rapidamente.

Il delta del PO che avanza di 30 km, i ghiacciai che modellano la valle con l'avanzamento del loro fronte, il ritirarsi successivamente, lasciando profonde ferite nelle valli.

Ma un'immagine su tutte è agghiacciante: tutti sappiamo che la Terra si sta scaldando velocemente, ma fino a quando non lo



<<...Ma un'immagine su tutte è agghiacciante: tutti sappiamo che la Terra si sta scaldando velocemente, ma fino a quando non lo vediamo con i nostri occhi non riusciamo a percepirlo. Immagini del ghiacciaio del Someiller degli anni '70 e dei fiori e pascoli di oggi scuotono il mio animo...>>



vediamo con i nostri occhi non riusciamo a percepirlo.

Immagini del ghiacciaio del Someiller degli anni '70 e dei fiori e pascoli di oggi scuotono il mio animo.

Si sciava in estate; ho fotografie dei miei "GENITORI" che sciano allegramente, non è preistoria, non sto parlando di trisavoli o vecchi antenati, sto parlando dei miei genitori.

Forse anche io ho calpestato quel luogo da piccola. Nel 1980 hanno chiuso gli impianti. Nel 2013 uno "striminzito" residuo era ancora presente, ora fiori e pietre.

Conosco bene queste zone, le frequento da quando sono nata e sempre mi sconvolge rendermi conto di come in pochi anni tutto stia cambiando.

I mutamenti geologici avvengono secondo una scala temporale che noi non riusciamo a percepire, oltre la nostra aspettativa di vita; quelli climatici invece sono molto più rapidi e ben percepiti da tutti noi.

Con malinconia ed amarezza per l'impotenza che questi pensieri mi suscitano, arriviamo alla discesa molto ripida che bisogna fare per

arrivare al rifugio, camminiamo sui resti di un'antica ed enorme frana.

Lì, le mie fidate e comode scarpe mi tradiscono e scivolo, niente di grave solo una figuraccia: il capo gita che cade.

Bilancio positivo: la gita sembra aver soddisfatto tutti. Non si è faticato troppo, non è stata una levataccia al mattino, la giornata è stata bella, al ritorno immancabile birra e panino o toast di tutto rispetto.

Giovanna Vera Traversa

Il paesaggio e le rocce del vallone di Rochemolles



Parte del sentiero geologico balcone (in rosso) percorso durante l'escursione

Il paesaggio, la geomorfologia e le superfici levigate delle rocce affioranti nel vallone di Rochemolles ci raccontano di un passato caratterizzato dalla presenza di un clima ben diverso da quello attuale.

Con specifici pannelli illustrativi, distribuiti lungo il percorso del sentiero geologico balcone, sono descritti i caratteri salienti del passaggio del ghiacciaio che, circa 20.000 anni fa, occupava l'intero fondovalle e diverse valli secondarie laterali (dette valli sospese).

Poco sopra la cascata a monte del rifugio Scarfiotti, guardando verso la zona di fondovalle, è visibile la tipica morfologia valliva glaciale dei versanti, detta ad U.

Versanti incisi da un'enorme ed estesa massa glaciale in movimento che, come un gigantesco caterpillar, erodeva, sradicava, trasportava e limava le rocce che incontrava sul suo percorso.

Le "rocce montonate o a dorso di cetaceo" sono rocce levigate, con evidenti striature, che

indicano la direzione del passaggio del ghiacciaio.

Ben visibili sulla destra orografica del vallone di Rochemolles, sono la testimonianza di quanto elevato fosse lo spessore del ghiacciaio (almeno 300 – 400 metri di quota al di sopra del sentiero geologico) e di quale azione erosiva si fosse esercitata in passato su queste pareti rocciose.

La terminologia che identifica le varie parti di un ghiacciaio alpino è indicata nello schema riportato nella pagina seguente

Una particolare forma di depositi glaciali sono i "rock glaciers".

Si tratta di accumuli detritici angolosi, caratterizzati, al loro interno, da un nucleo ghiacciato che si conserva in estate, fondendo lentamente.

In genere hanno forma a lingua (lobata) e in superficie sono caratterizzati da cordoni che disegnano archi subparalleli.

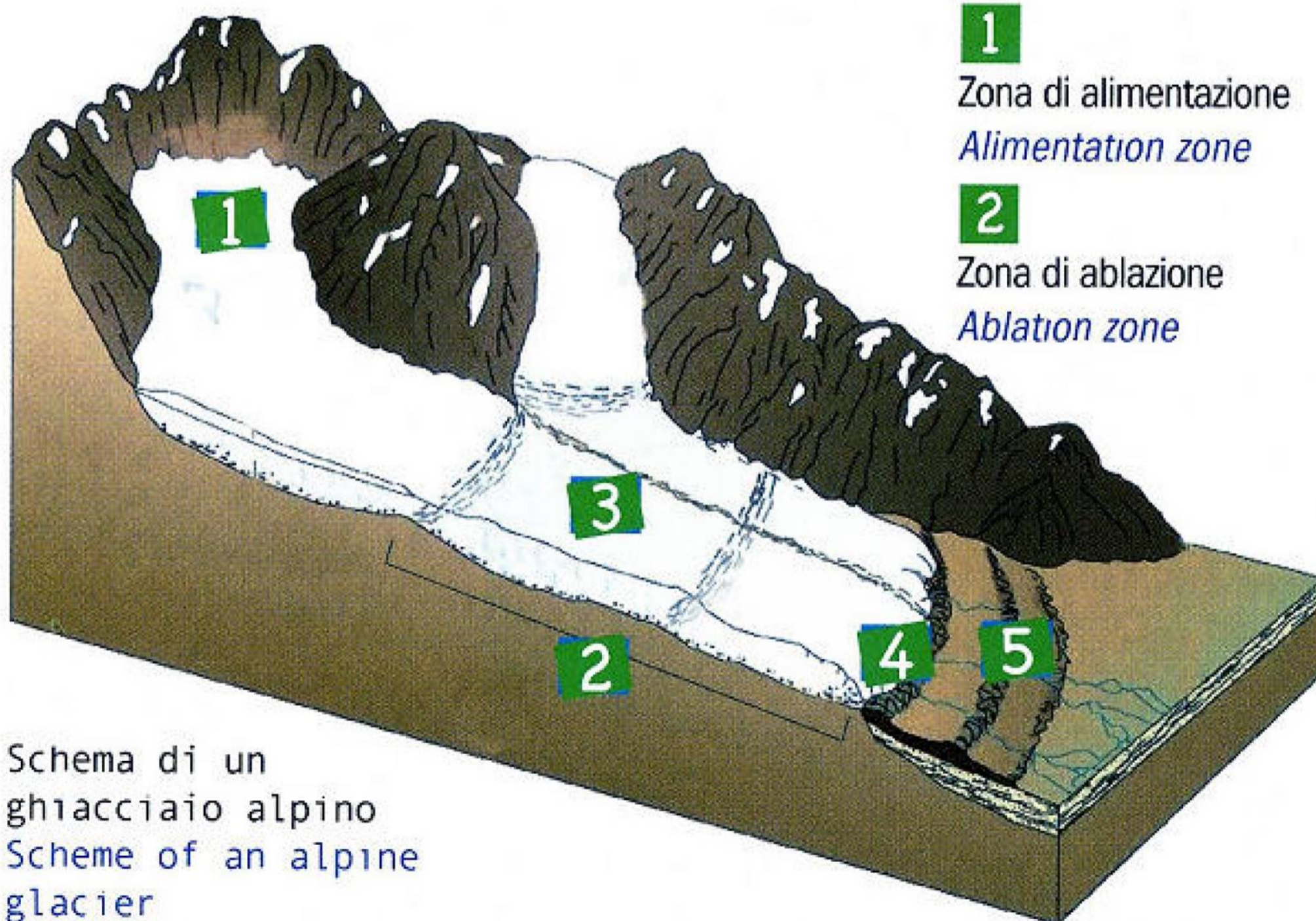
Lungo il percorso è presente un pannello

Il ghiacciaio, scorrendo per migliaia di anni sulle quarziti, grazie allo sfregamento esercitato dai detriti trascinati verso valle ne ha levigato la superficie fino a modellarle a "dorso di cetaceo"



Schema di un ghiacciaio (tratto dalla pubblicazione "ARPA Piemonte – Appunti sulla Geologia del Piemonte -2006")

didattico che descrive le rocce che si incontrano, in quali ambienti si sono originariamente depositate e in quali litotipi si sono trasformate a causa dei fenomeni metamorfici (processi determinati dalla variazione di temperatura e pressione durante la formazione della catena alpina) che hanno



1
Zona di alimentazione
Alimentation zone

2
Zona di ablazione
Ablation zone

3
Lingua glaciale
Glacier

4
Fronte
Terminus or snout

5
Cerchie moreniche
End moraines

Schema di un
ghiacciaio alpino
Scheme of an alpine
glacier

caratterizzato questa regione delle Alpi.

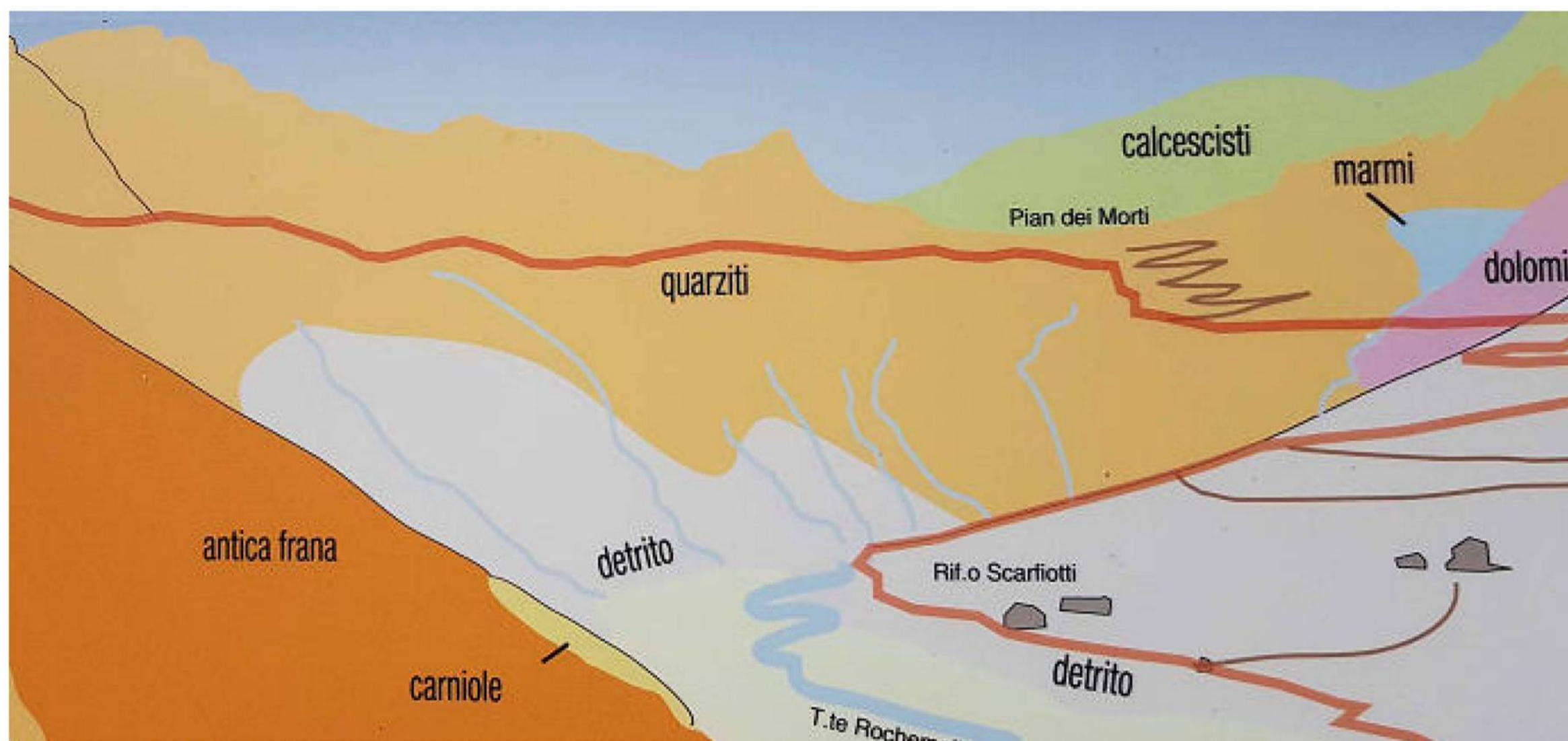
La maggior parte del percorso geologico che abbiamo effettuato si è sviluppato entro un'Unità di quarziti biancastre e subordinatamente entro un'Unità di calcescisti.

L'osservazione delle dolomie, dei marmi e delle carniole, localmente meno diffuse, avrebbe allungato i tempi dell'escursione.

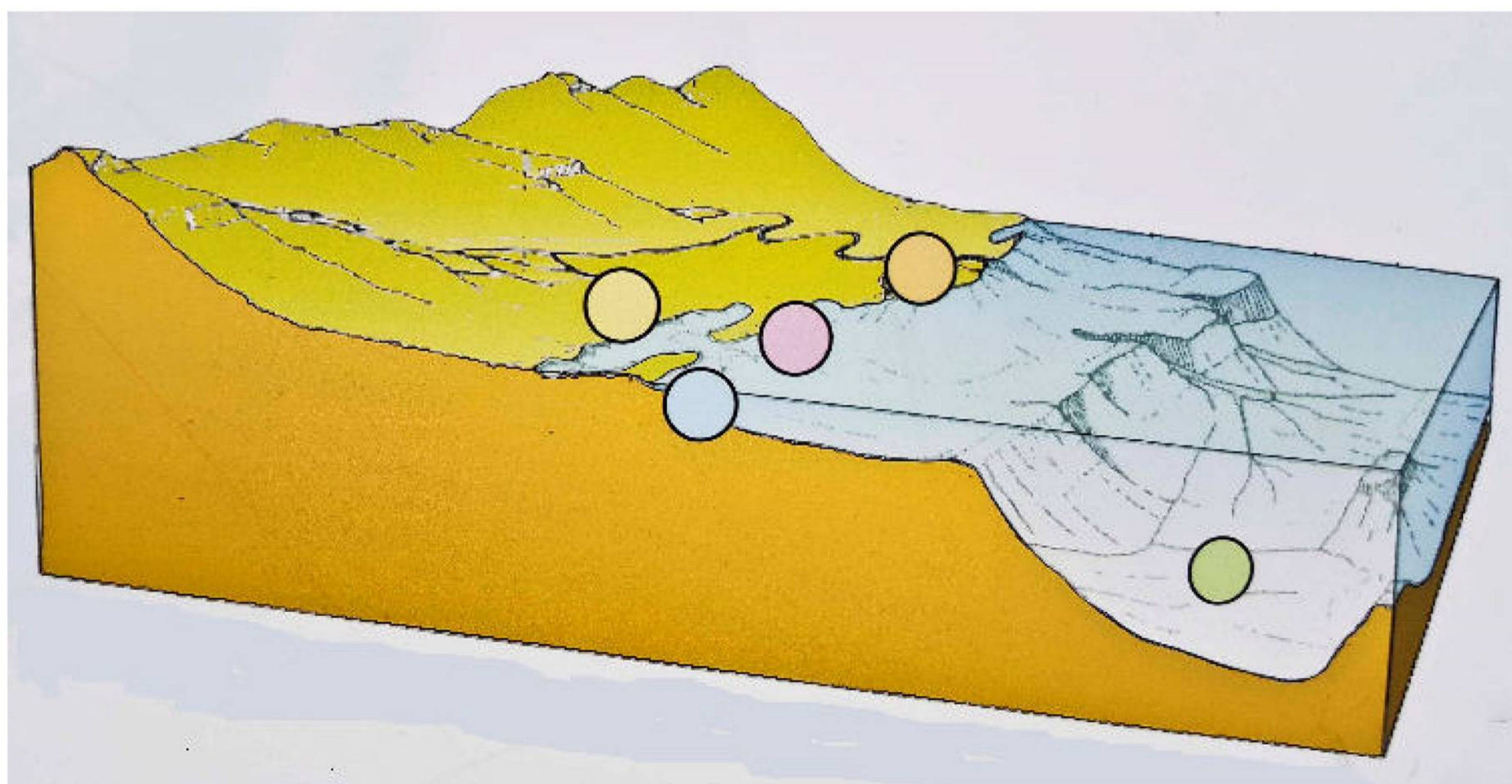
Esempi di quarziti biancastre e calcescisti sono riportati nel seguito.

In conclusione un ringraziamento a tutti i partecipanti per l'interesse dimostrato.

Le domande, le curiosità e i confronti che sono sorti durante questa escursione geologica, mai banali, a cui talvolta posso non essere stato pienamente esaustivo nelle



Ambienti di formazione degli originari depositi attualmente trasformati nelle rocce metamorfiche sopra riportate



spiegazioni, spero siano stati, in ogni caso, di stimolo, per un desiderio di approfondimento degli aspetti geologici delle valli che ci vedranno protagonisti nelle future escursioni dell'UET.

Luigi Leardi



Quarzite – Rocce metamorfiche dalla composizione silicea



Calcesciti - Rocce metamorfiche dalla composizione calcareo - argillosa

Il rifugio Toesca diventa una "Eccellenza Italiana"!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

Vi aspettiamo!!!

Lo gnomo del mulino

Sotto gli occhi stupiti delle donne del paese, lo gnomo ballava.

Impazzito di gioia, girava torno torno ai suoi vecchi panni lisi e strappati ammonticchiati a terra; poi, d'improvviso, con un breve scoppio di risa, prendeva a calpestarli, inframmezzando gridolini gioiosi a battiti di mani.

Ed erano di nuovo salti, piroette e capriole, che si interrompevano solo per consentire una nuova estatica occhiata al costume scarlatta, poc'anzi trovato in un sacco appoggiato alla porta del mulino, al posto del solito grano.

Svelto svelto, sbottonato il vecchio giubbotto e sfilati i calzoni, lo gnomo se ne era senza indugio rivestito, e si era messo a ballare, incurante di tutto, anche della piccola folla che si era radunata davanti all'uscio, preso solo dall'eccitazione che gli procurava quell'abito nuovo.

Gliel'avevano cucito le comari di Eselboden, da che una di loro, nascondendosi dietro una siepe, era finalmente riuscita ad intravedere il misterioso mugnaio che si era da qualche tempo stanziato nel vecchio mulino e, senza mai lasciarsi sorprendere da alcuno né chiedere ricompensa per la sua fatica, ritirava il frumento che i contadini lasciavano alla porta, per restituirlo macinato appunto.

<<Dovreste vederlo: ha un abito che è tutto un rattoppo>>, aveva confidato alle altre donne.

Così avevano deciso di ricompensarlo dei preziosi servigi che rendeva alla comunità, procurandogli un nuovo costume: ed erano lì a godersi il tripudio dello gnomo per il dono inatteso.

Si facevano largo a spinte e a gomitate, per avvicinarsi nelle prime file; ma in silenzio, per non disturbare lo sfogo gioioso.

Ad un tratto ad una scappò detto: <<Si può essere mai più felici?>>.

Lo gnomo si arrestò di botto, levò gli occhi sul capannello radunato davanti all'uscio, si accucciò sui suoi abiti vecchi, ammicchiandoseli sotto, quasi a nasconderli meglio: e restò immobile e corrucciato, sotto gli sguardi curiosi.

Quel poco che del volto del piccolo mugnaio appariva, tra i candidi peli della barba, era



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

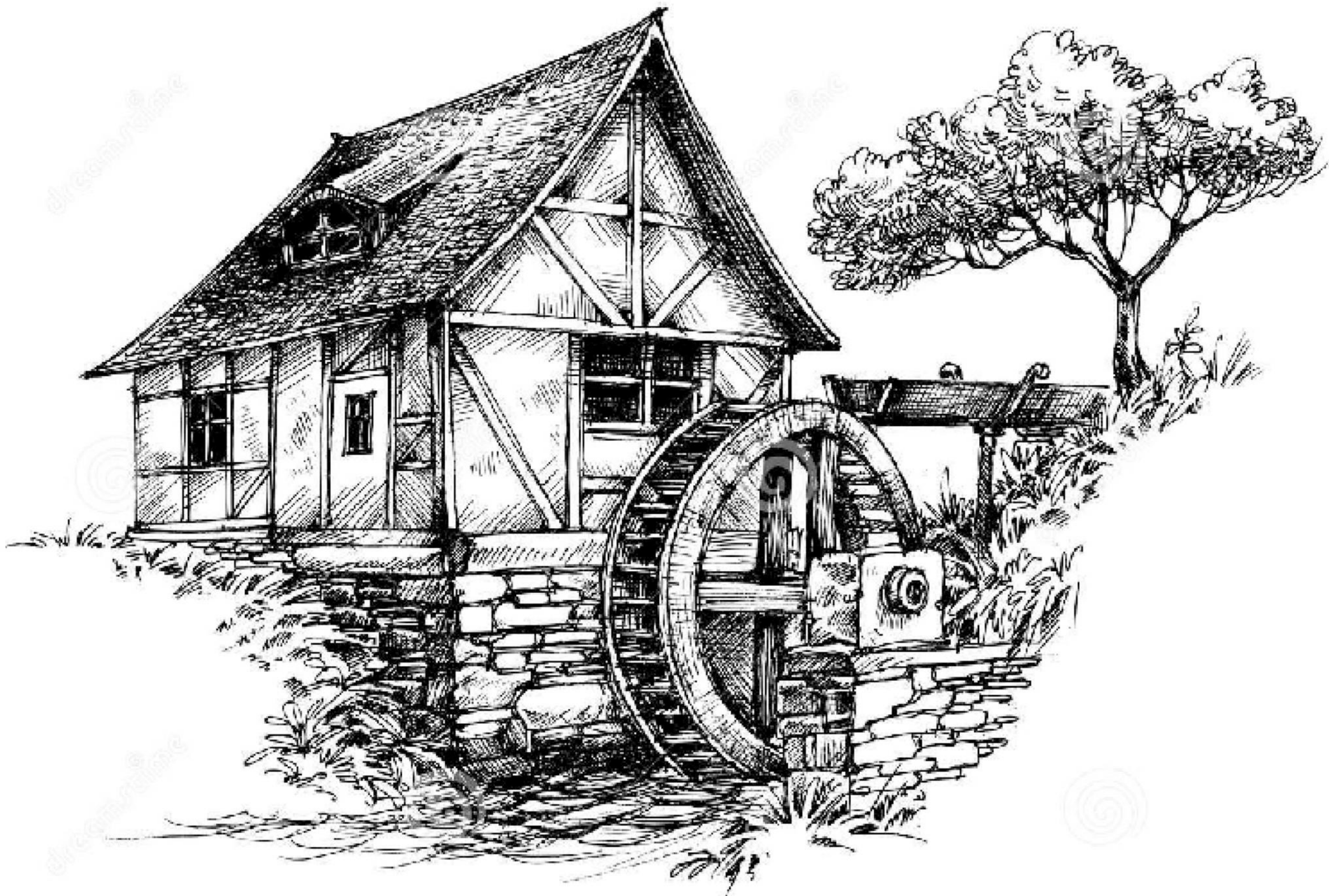
tutto una ruga. Gli occhi non esprimevano sentimento alcuno: né timore né stupore, neppure più esultanza, anche se le mani, vizze come mele in primavera, continuavano ad accarezzare la stoffa dell'abito rosso, per lisciarne le pieghe.

Le contadine lo fissarono mute per qualche po'. Poi presero a parlare tutte assieme, commentando e ponendo domande.

Ma lo gnomo pareva del tutto indifferente alla ridda di parole e, per quanto sollecitato con lusinghe, preghiere, promesse, restava chiuso in un ostinato silenzio.

Ed ecco che una vecchia sussurrò alla vicina:





<<Andiamo via: io so bene come farlo parlare>>.

La piccola folla si allontanò verso il villaggio tra bisbigli e cenni d'assenso.

Ma da lì a poco le donne tornarono, e due di loro reggevano con precauzione un sacco rigonfio, che deposero a terra. Lo slegarono e ne sparpagliarono il contenuto ai piedi del mugnaio.

Cinquanta, ottanta, cento gusci d'uovo e forse più rotolarono al suolo, fragili e scricchianti: quanti era stato possibile trovarne in paese.

Negli occhietti dello gnomo si accese una scintilla di curiosità.

Cautamente, fissando incredulo il mucchio, toccò con la punta del piede i gusci più vicini; poi si piegò ad esaminarli da presso, ne raccolse uno e, sbriciolandolo nella mano, esternò la sua meraviglia:

<<Sette volte in mia vita i campi arati

*si sostituirono ai vasti pineti.
Sette volte rinacquero gli abeti
sopra le verdi distese dei prati.
Ma giammai vidi una sì gran raccolta
di gusci d'uovo in una sola volta>>.*

La sconcertante rivelazione della sua incredibile età fu la sola che le contadine riuscirono a cavare dalla bocca del piccolo mugnaio; anche se, più tardi, dopo che misteriosamente scomparve, qualcuna affermò di avergli sentito dire che non poteva rischiare di impolverare l'abito nuovo, continuando a macinare il grano.

In compenso, mai come quella sera, in ogni casa di Eselboden vi fu abbondanza di gustose frittelle e soffici frittate.

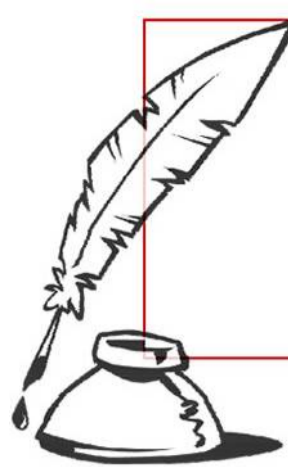
E l'invitante profumo giunse fino ai paesi vicini.

Mauro Zanotto

Martino

(seconda ed ultima parte)

“C’era una volta, in un paese lontano, lontano, una bellissima principessa protetta da un drago che...”



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

“Voleresti per me?” Chiese il ragazzo al drago, tutto rosso per l’eccitazione.

Il drago non rispose, ma in un niente era già vicino al soffitto e girava attorno al lampadario alzandosi e abbassandosi così velocemente che Martino faceva fatica a seguirlo.

“Più piano, più piano - disse eccitato il ragazzo - sei così veloce che non riesco a vederti”.

Il drago girò e rigirò finché stanco si posò sulla scrivania di fianco al monitor acceso.

Martino era estasiato, si sentiva forte e sereno. Si scordò di essere ammalato, si scordò i medici, si scordò la sedia a rotelle e ritrovò quell’allegria che da tempo aveva perduto.

“Starai sempre con me?”

“Qui è impossibile, ma tu sai che sarò sempre nella tua fantasia”.

Intanto dallo schermo qualche cosa si stava muovendo e mentre Martino girava lo sguardo incuriosito sul quadro luminoso, il drago gli disse di chiudere gli occhi.

“Perché? Chiese incuriosito il ragazzo.

“Fai come ti dico, e vedrai che sorpresa!”

“Draconzio, dove sei? Fatti vedere! Per venire qui ho dovuto raccontare una frottola al mio principe. E’ probabile che venga anche lui, ma sai com’è, ha sempre paura che gli usurpino il trono”.

“Sono qui principessa, con me c’è Martino”. Rispose il drago aiutandola a uscire dal monitor.

Martino, che intanto aveva aperto gli occhi, stralunò.

“Anche la principessa?”

“Sei amico di Draconzio e quindi anche mio”. Rispose allegramente lei.

Martino nel sentirla parlare rimase talmente scioccato che non seppe dire altro che:

“Ma lo hai chiamato Draconzio! Nella favola lo

chiamano solo drago!”

“E sì, è un nome un po’ strano. L’autore, quando ha scritto la favola gli ha dato quel nomignolo poi, siccome non gli piaceva, l’ha tolto, ma ormai c’era e noi abbiamo continuato a chiamarlo Draconzio”.

“Posso chiamarti anch’io così? - chiese il ragazzo al drago - non ti offendi?”

“Certo! Tutti mi chiamano con questo nome..., naturalmente quando il video è spento”.

“Sentite - continuò il ragazzo - ora che siete qui, perché non mi raccontate la fiaba vera?”

“La conosci già”.

“No, no, non intendevo quella sul cd, ma quella in cui Draconzio ha paura che i contadini lo vengano a cercare, quella con la strega Thea, quella in cui vivete di nascosto”.

“Sei un bel furbacchione! Vorresti che ti narrassimo una cosa segretissima che nessuno conosce?”

“Sì, sì, è proprio quello che desidero. E’ come se anch’io entrassi nella fiaba a vivere insieme a voi! Non ditemi di no, vi prego”.

“Sei un bambino così caro e sfortunato che è impossibile negartelo”. Disse la giovane.

Martino era così eccitato che si dimenticò di ringraziare e, felice come non era mai stato, si aggiustò il cuscino per stare più comodo ad ascoltare.

“Devi sapere che io e Draconzio siamo amici da tanto tempo. I suoi genitori vivevano in una enorme grotta sotto le cascate ed erano cattivissimi. Io non li ho conosciuti, ma i miei genitori hanno dovuto combatterli per tutta la vita”.

“Ma i draghi sono buoni” la interruppe Martino.

“Non sempre, non sempre - rispose la principessa - quelli non lo erano, però, chissà come, nacque un figlio mansueto”.

“Draconzio!” disse forte Martino.

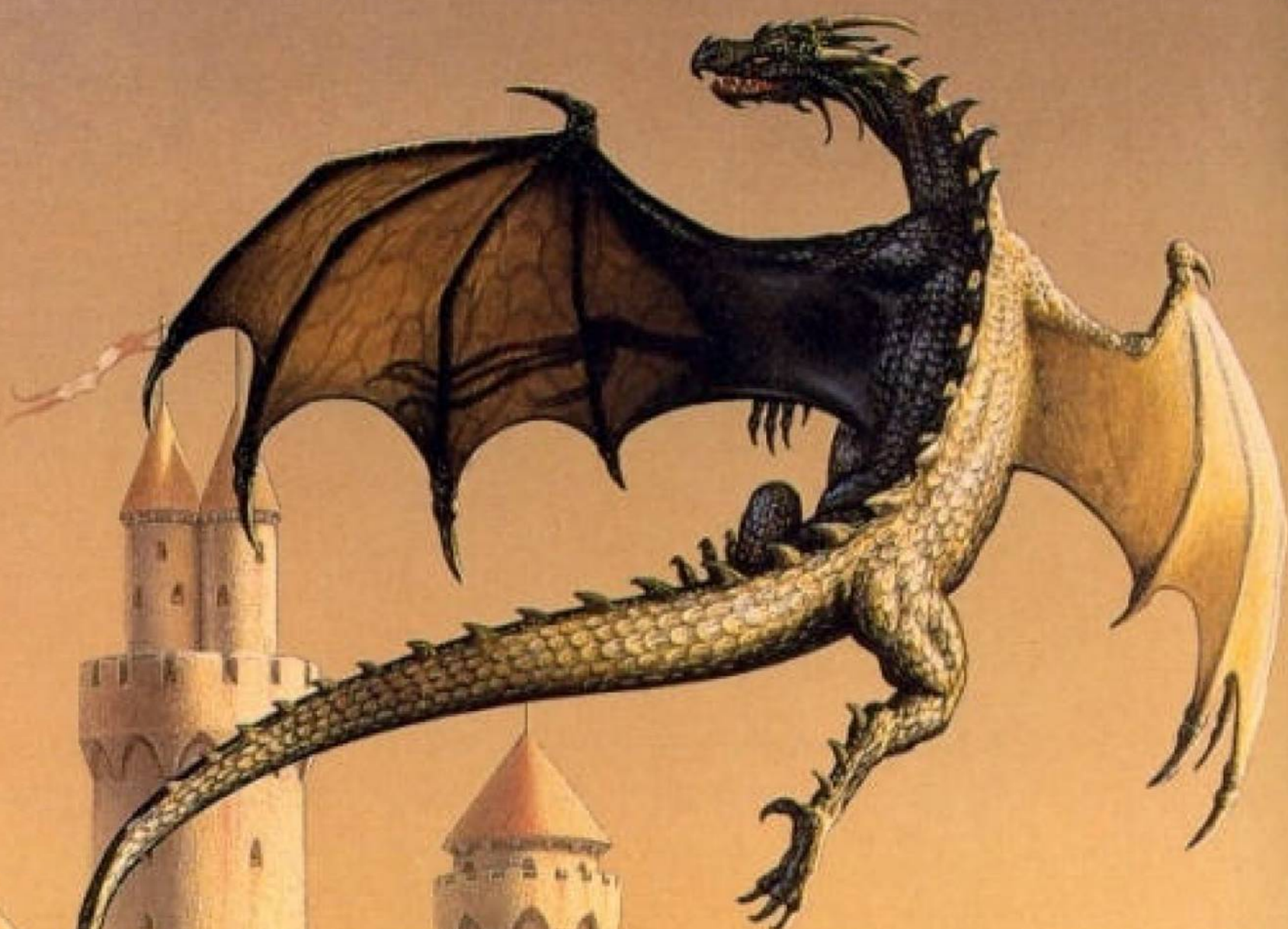
“Bravo. I sui genitori fecero di tutto per istruirlo alla malvagità, ma lui non riusciva a essere cattivo, e fu così che, piuttosto di avere un

figlio buono, lo cacciarono dalla grotta. Un giorno mentre andavo a cavallo tra le brughiere, sentii qualcuno sbuffare e, incuriosita, mi fermai. Mi spaventai nel vedere un piccolo drago che soffiava fuoco dal naso, ma quando lo vidi piangere, mi passò la paura, mi avvicinai per consolarlo e così diventammo subito amici”.

“E’ vero, quel giorno ero triste come sei tu quando pensi alla tua infermità”. Disse Draconzio rivolgendosi al ragazzo.

“Ma tu potevi camminare, non eri malato, ti avevano solo abbandonato”. Rispose Martino.

“E’ vero, ma in quel momento avrei dato le mie ali per essere amato”.



“Fortunatamente i miei genitori mi vogliono un gran bene, anche troppo, a volte l'affetto di mia mamma mi soffoca un po'”.

“Come avrei voluto essere soffocato da mia madre!” Sospirò Draconzio.

“Quel giorno, proseguì la principessa, lo accompagnai in una piccola grotta sulla scogliera di cui conoscevo l'esistenza, e non passò settimana che non lo andassi a trovare, finché non imparò a vivere senza il mio aiuto.

Con il tempo i suoi malefici genitori morirono e, purtroppo, dopo poco si spensero anche i miei, così restai sola come lui. Pochi giorni dopo il funerale, mio cugino si precipitò al castello dove vivevo e dove ero nata, per offrirmi la sua protezione, e io ingenuamente mi appoggiai a lui completamente”.

“Bella protezione - disse sbuffando Draconzio - con quella scusa voleva portarle via terre e castello”.

“Già, proprio così - continuò la principessa - io però non l'avevo capito e, affranta dal dolore per la perdita dei miei cari, lo lasciai fare, finché un giorno non mi buttò fuori dicendomi che da quel momento era tutto suo. Lui era potente e aveva al suo servizio i famosi cavalieri delle paludi”.

“Famosi perché?” Chiese Martino curioso.

“Per la loro cattiveria. Erano tanto malvagi da ubbidire a qualsiasi ordine venisse dato loro, purché fosse di distruggere, uccidere e...essere ben pagati”.

“E quando ti ha cacciato dal tuo castello, dove sei andata?” Chiese Martino.

“Indovina un po'?”

“Ti sei rifugiata da Draconzio!”

“Proprio così, se non ci fosse stato lui, chissà che fine avrei fatto! Mio cugino sperava che morissi di freddo e stenti, ma ciò non avvenne. Draconzio però aveva paura che lui scoprisse dov'ero, perché se l'avesse saputo avrebbe sicuramente mandato i cavalieri delle paludi”.

“E come hai fatto a conoscere il principe?” Domandò Martino.

“Fu il destino. Nel periodo in cui ero ospite di Draconzio, uscii per una breve passeggiata nel bosco e, in quell'occasione, incontrai il principe che, ascoltata la mia disavventura, mi offrì protezione al castello, aiuto che accettai volentieri e finì...che mi volle sua sposa”.

“Questo pezzo di fiaba la conosco, e anche quando Draconzio incenerisce i cavalieri cattivi” disse eccitato Martino.

“Ero già sposa al principe, ma disubbidendo all'ordine di non uscire dal castello reale se non scortata, mi sono trovata nel bosco circondata dai cavalieri che volevano uccidermi. Se non fosse venuto in soccorso Draconzio ora non sarei qui”.

“Ma il tuo sposo, non poteva sconfiggere tuo cugino? E' lui il principe...!”

“Avrebbe potuto, se le casse della corona fossero state piene, ma anche se il principe è pieno di debiti, così non possedeva le monete d'oro per pagare i soldati!”

“Questo non c'è nella fiaba”.

“Lo so, come poteva l'autore scrivere una cosa simile? Comunque il finale non è cambiato, morti i cavalieri, mio cugino è dovuto scappare, il mio castello e le terre sono state riprese e la giustizia ha trionfato”.

“Come mai, tu così potente, hai paura dei contadini e della strega Thea?” Domandò Martino al drago.

“Vedi, nelle fiabe ci sono sempre le streghe cattive che finiscono male, ma nessuno scrive che alcune sono potentissime e in qualche occasione vincono”.

Martino lo guardò attentamente e poi a bassa voce disse:

“Anche il medico mi dice sempre che la mia malattia verrà sconfitta, ma se è come dici tu, può anche vincere lei”.

Draconzio abbassò le ali e si avvicinò al ragazzo, mentre la principessa li guardava entrambi in silenzio.

“Caro Martino, anch'io quando ritornerò nella fiaba avrò paura di Thea, come tu della malattia, ma questo non vuol dire abbandonare la speranza. Questa non bisogna mai perderla. Io ho l'affetto della principessa e tu hai quello dei tuoi genitori. Facciamo di questo il nostro futuro e vedrai che anche i momenti di tristezza e sconforto passeranno. Hai capito?” Domandò il drago accarezzandogli la mano con l'ala.

Il bambino fece cenno di avere compreso e con il sorriso sulle labbra sussurrò:

“Anche papà mi dice sempre di avere fiducia, ma chissà perché, sentirlo da te mi dà più forza”.

Martino cominciava ad accusare la stanchezza, infatti lentamente era scivolato sui cuscini e, anche se lottava per stare sveglio e godersi la compagnia dei suoi personaggi, il sonno si impadronì di lui chiudendogli gli occhi.

“Andiamo - disse la principessa a Draconzio - lasciamolo dormire, torniamo nella nostra fiaba, e speriamo che l'autore ti dia la forza di sconfiggere la strega Thea, e che il medico abbia l'abilità di debellare la malattia di Martino”.

“Martino! Hai dormito tutta la notte fuori dalle coperte! Vuoi prenderti un malanno?” Disse la mamma appena entrò nella stanza del ragazzo per aiutarlo ad alzarsi

“Mamma, mamma, questa notte ho visto il drago e la principessa. Mi hanno raccontato pezzi della fiaba che non ci sono sul cd. Avessi visto come vola e soffia il fuoco dal naso Draconzio, e la principessa è più bella di come è descritta, pensa che...”

“Martino, Martino, è ora di alzarsi. A forza di

leggere fiabe, tra un po' diventerai anche tu un drago”. Disse la mamma sorridendo, mentre tornava in cucina a preparare il caffè per il marito.

“Oggi com'è?” Chiese il papà mentre consumava la colazione.

“Bene, è da molto che non lo vedo così allegro, forse perché ha sognato draghi e principesse, comunque se lo possono aiutare, ben vengano”.

Il babbo entrò nella stanza, abbracciò con sofferenza il suo piccolo uomo e, mentre lo stringeva stretto stretto, impulsivamente passò la mano sul comodino cercando di togliere due strane strisce nere.

Sergio Vigna

LET'S PLAY TOGETHER



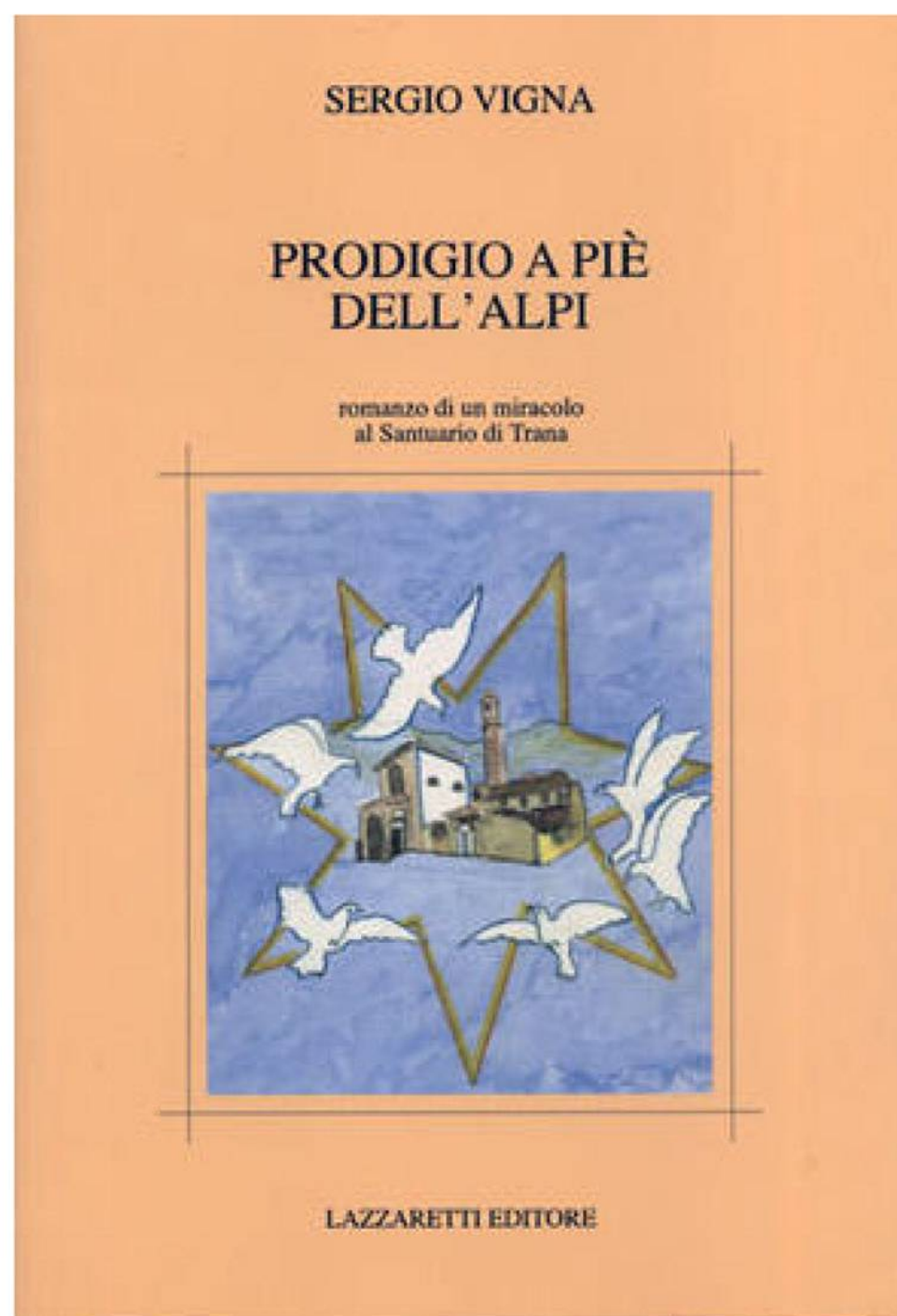
Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

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

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

In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino.

Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



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

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

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

Federico Audisio di Somma

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

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso.

Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

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



Al tempo della guerra fredda

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

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

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

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

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

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

Margherita Oggero



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...

Sergio Vigna

Trabant 89



**Prefazione di
Margherita Oggero**

arabAFenice



Un escursionismo sempre più allargato a diventare accessibile veramente a chiunque, sviluppando nelle nostre Terre Alte servizi innovativi, promuovendo e realizzando una sostenibilità montana a vantaggio di tutti, compresi i disabili.

All'interno del Club Alpino, su scala nazionale, diversi sono i programmi e le iniziative che coinvolgono questi "nuovi" escursionisti, ove la progettualità è tesa a favorire la partecipazione di persone con difficoltà motorie e/o psichiche e sensoriali, coinvolgendo una rete di associazioni ed istituzioni che pongono al centro il valore della condivisione, per diffondere un modo diverso di vedere e fare escursionismo, un'esperienza che non deve essere riservata a pochi.

Concretamente mi è capitato di partecipare ad alcune iniziative non solo nella nostra sezione.

Questa esperienza mi ha permesso di condividere un'energia e un entusiasmo che contraddistinguono gli organizzatori che, volontariamente, collaborano ai programmi all'insegna della solidarietà e della condivisione dell'esperienza escursionistica. La loro energia ti travolge ed è impossibile rimanere inerti. Tant'è che sono sempre più convinta che l'escursionismo non possa essere un'esperienza per pochi e penso che molte barriere possano essere superate con un semplice e significativo cambiamento di visuale.

Quando condividiamo una camminata, un'escursione in montagna con altri nostri soci e amici, condividiamo con loro un'esperienza, delle sensazioni che solo la natura ti può dare, ed anche condividiamo con loro la messa alla prova del nostro corpo e della sfida con noi stessi.

Dunque svolgere un'escursione con questi soci disabili significa aprirci a una nuova esperienza, che ha dei riflessi non solo dal punto di vista umano ma anche nel consolidare le nostre capacità tecniche ed, eventualmente, a recepire nuove conoscenze tecniche.

Recentemente nelle nostre Terre Alte piemontesi è stato messo a punto un

interessante progetto di cooperazione internazionale che ha visto fare sinergia il GAL delle montagne biellesi con il Gal delle montagne del canavese e 5 gruppi europei, della Finlandia, dell'Ungheria, della Spagna e dell'Estonia. L'iniziativa propone di lavorare insieme tra gruppi di azione locale per realizzare un turismo sulle principali montagne d'Europa accessibili a chiunque, sviluppando servizi innovativi.

Tra GAL di differenti nazioni nasce questo primo esempio di cooperazione internazionale per creare una collaborazione turistica che avvicini questi territori rendendo la montagna sostenibile.

L'offerta turistica che ne deriva si apre a tutti, accessibile anche ai disabili, in modo che anche loro possano accedere a codeste montagne. Così sono stati definiti interventi finanziati dai GAL e finalizzati alla riqualificazione dei percorsi per i disabili, come nel comune di Mosso il percorso che dalla Brughiera conduce a Capo Mosso, come il percorso di Nordic walking nel comune di Crosa per i non vedenti.

Così, a seguire, sono stati recuperati i sentieri in valle Cervo Banda veja e Banda sulia. Il progetto ha un'ampia portata poiché verranno aperti i bandi legati all'eliminazione delle barriere architettoniche all'interno delle strutture ricettive.

Questa sensibilità nasce dalla consapevolezza che il numero dei turisti con disabilità è cresciuto e sta aumentando sempre di più. Si pensi che nell'Unione europea sono quasi 50 milioni i viaggiatori con disabilità, pari al 30% delle persone diversamente abili. Tra queste, vi sono persone che, pur avendo necessità specifiche, risultano tra i principali fruitori della montagna.

L'accordo, denominato Five Star Nature, si propone di valorizzare le specificità di ogni area montana, mettere in rete i progetti dei gruppi di azione locale, creando soluzioni, servizi e prodotti di qualità per uno sviluppo



economico e sociale dei territori.

Queste iniziative ricadenti sui nostri territori montani ci dicono che la montagna è di tutti e per tutti, purchè la creazione di un turismo sociale ed ambientale sia improntato all'organizzazione di un'impresa che persegua scopi economici, sociali, di ricerca scientifica, ed educativi finalizzati alla promozione di politiche sostenibili dell'ambiente inteso come eco-socio sistema, dove anche le disabilità possono diventare un punto di forza del tessuto socio economico.

Seguendo questo percorso improntato a riconoscere le "capability", cioè le capacità di riconoscere e valorizzare le differenze specifiche che rendono unico ciascuno di noi, si crea valore e ricchezza per la nostra società, una società che si riscatta dalla disoccupazione e dalla povertà, condizioni in cui spesso la disabilità sprofonda sul piano pratico, quando viene a mancare l'inclusione.

Ma è realistico pensare alla fruizione della montagna da parte di persone disabili? La risposta è sì nonostante, per esempio, in un paese avanzato come la Germania il 40% dei disabili abbia rinunciato almeno una volta alle vacanze a causa della scarsità di servizi.

La montagna può essere accessibile anche a queste persone purchè si rispettino attenzioni particolari nella raccolta accurata di informazioni, come conoscere da subito la lunghezza del percorso, la pendenza massima della salita, eventuali punti di

appoggio, la presenza e la tipologia di servizi, la larghezza del sentiero, l'uniformità del fondo, le eventuali protezioni ai margini. Sono tutti elementi fondamentali che richiedono una particolare attenzione.

I monti non si possono accorciare o rendere meno impervi.

Eppure con un po' di coraggio si può provare a scalarli persino con una sedia a rotelle.

Micheal Stampfer, 26 anni, disabile, paraolimpiadi di sci 2006 e 2010

Laura Spagnolini



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

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

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

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

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.

Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati.

Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro.

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

Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.

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

*scrittricedavenere@gmail.com
<http://lascrittricedavenere.blogspot.it/>*

Martina, giovane studentessa universitaria, distrutta dalla fine della sua storia d'amore con Filippo, e per questo chiusa a riccio nei confronti del mondo per paura di dover soffrire nuovamente, incontra Alberto, uomo misterioso, sicuro di sé e ambiguo, che, determinato a conquistarla, vince le sue resistenze dominandola con la sua personalità magnetica.

Ma Filippo, il suo primo amore, non si rassegna a perderla ed è disposto a rischiare la vita pur di riconquistarla.

Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.



Un grave incidente e una forte depressione e Luca si chiude totalmente al mondo. Il destino sembra segnato, ma inaspettatamente una mano consapevole offre aiuto: arriva la voglia di rimettersi in gioco e, attraverso una rinnovata conoscenza di sé, di credere in una nuova opportunità di vita.

Il giovane protagonista di queste pagine, azzuffandosi per questioni sentimentali con un collega si procura gravi ustioni su tutto il corpo e deve subire numerose operazioni ed estenuanti sedute di riabilitazione. Lo assale la depressione e per ritornare al lavoro gli viene imposto un trattamento psicologico con un'eccentrica e giovane terapeuta che lo riavvicina alla natura, allo sport, alla spiritualità e ai valori profondi della vita.

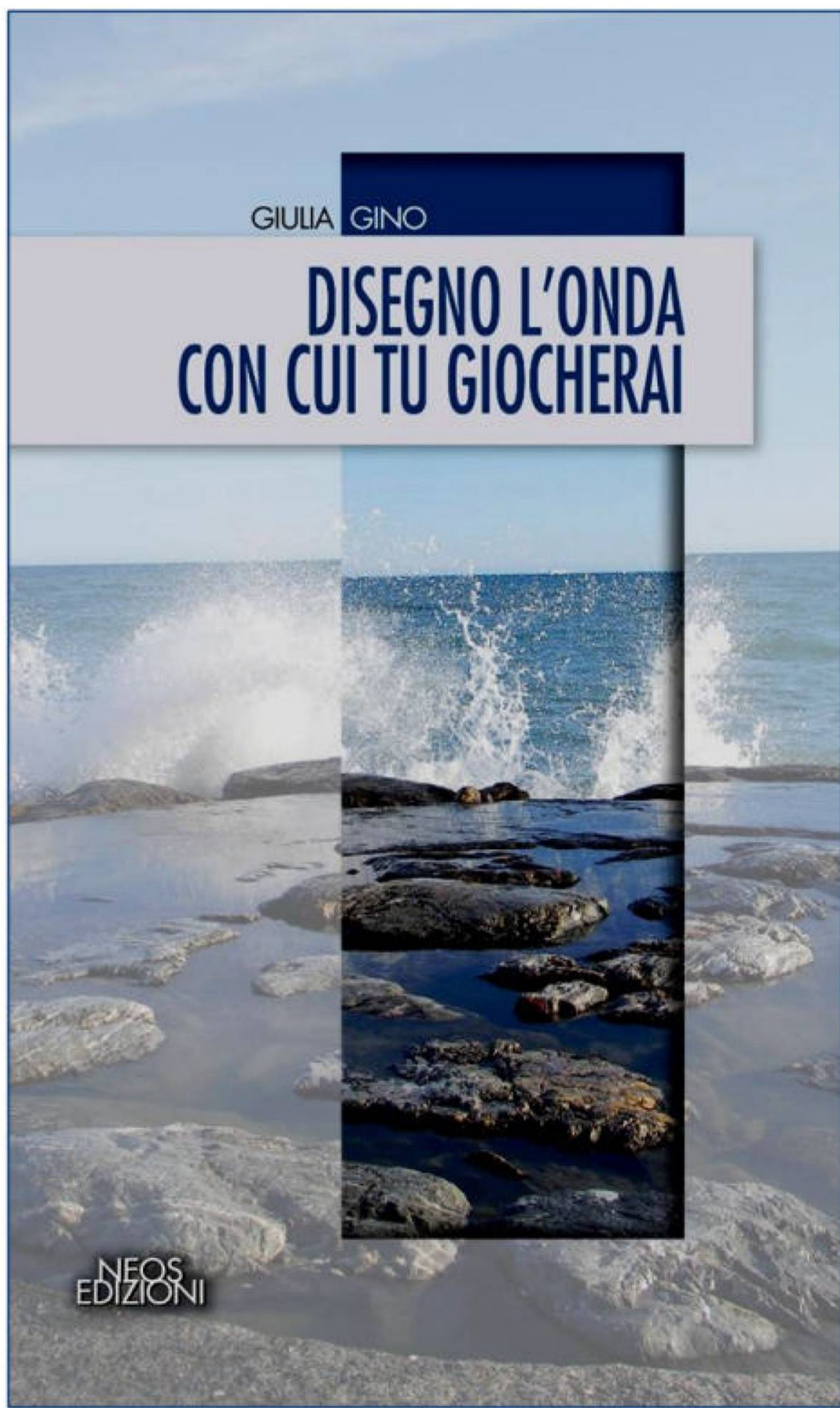
Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una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

Suggestivo romanzo di formazione, questo libro individua nella ricomposizione delle diversità in una comprensione reciproca, un percorso di crescita valido per i protagonisti e per tutti quelli che si dibattono in 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...*



Dov'è la mia Patria

*La patria mia dov'è, dov'è?
Dove il rivo dolcemente
lambe selve e prati in fiore,
dove ondeggian spighe d'or
e fiammeggiano nel sol,
dove scorre la Moldava
è la bella patria mia
di Boemia sacro il suol.*

*La patria mia dov'è, dov'è?
È la terra cara a Dio,
dove vivon salde genti,
cuori forti, cuori ardenti
che non temono il destin,
dove tutti son fratelli
è la bella patria mia
di Boemia sacro il suol.*

Inno boemo - La vecchia canzone composta da František Jan Škroup è divenuta l'inno nazionale cecoslovacco.

Intimamente pervasa di senso nostalgico, la melodia interpreta con esemplare aderenza un testo poetico, che è una professione di amore e di fede verso la propria terra natia.

Il titolo originale è : "Kde domov můj".

František Jan Škroup compositore e direttore d'orchestra cecoslovacco.

Nato a OSICE il 3 giugno 1801 e morto a Rotterdam il 7 febbraio 1862.

All'età di 11 anni si trasferisce a Praga, dove egli stesso è già corista e flautista.

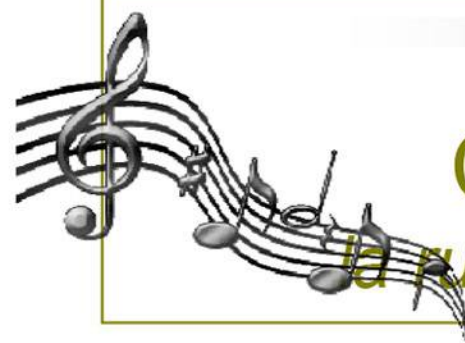
Continua gli studi presso uno dei centri più importanti di risorgimento nazionale ceco, Hradec Králové, dove era corista nella cattedrale.

Studia con il maestro del coro e compositore Franz Volkert.

Successivamente si trasferisce nuovamente a Praga, per studiare all'università.

Compone un'opera di discreto successo e continua ad essere uno singspiel e a produrre una dozzina di opere.

Part-time, Škroup è organista presso il "Temple of the Israelite Society for Regulated Worship", noto dalla fine degli anni Quaranta



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss



František Jan Škroup compositore e direttore d'orchestra cecoslovacco.

con il nome "la sinagoga spagnola".

Il suo ultimo lavoro fu direttore d'orchestra dell'opera tedesca in olandese a Rotterdam. Morì a Rotterdam, per il fatto che non aveva mezzi economici, fu sepolto in una fossa comune. Ha anche prodotto alcune opere sacre.

Ha composto la musica dell'inno nazionale ceco Kde domov můj?, eseguito per la prima volta il 21 dicembre 1834.

Dal 1827 Škroup è stato direttore d'orchestra al teatro "Estates" a Praga.

Ha composto in ceco le prime opere famose di compositori come Richard Wagner.

Le opere di František Škroup sono spesso in ceco o in tedesco e hanno avuto una significativa popolarità locale.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=-7zVnVNNw8A>



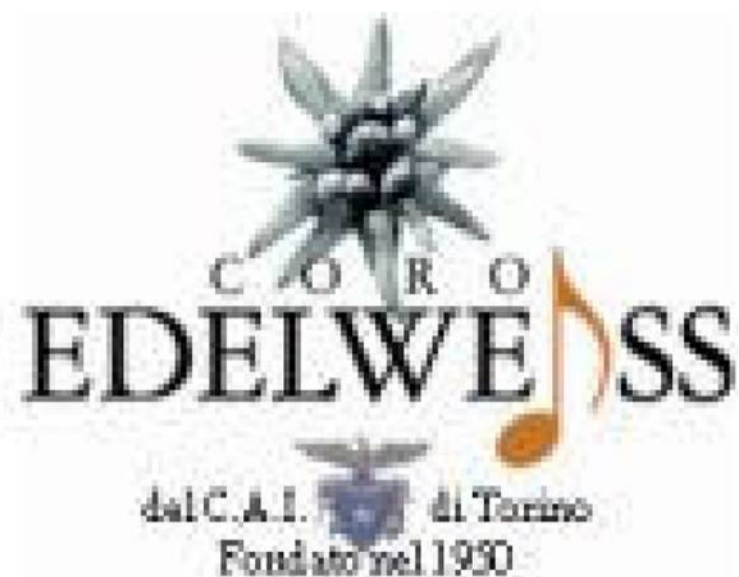
Singspiel (termine che significa letteralmente "recita cantata") è un genere operistico in voga tra il XVIII e il XIX secolo, sorto e sviluppatosi in area tedesco-austriaco caratterizzato dall'alternanza di parti recitate e parti cantate.

A differenza dell'opera italiana, che prevede recitativi cantati, nel Singspiel i recitativi sono perciò recitati, in lingua tedesca, come nel teatro di prosa.

Il canto è stato tradotto in italiano e armonizzato per coro da Luigi Pigarelli (noto anche con lo pseudonimo Pierluigi Galli; Trento, 15 dicembre 1875 – 25 aprile 1964) è stato un compositore e magistrato italiano.



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.



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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’icone della montagna piemontese

La Cucina popolare del Molise

Il Molise è una regione autonoma solo dal 1963 e gli abitanti fieri della propria identità sanno difendere le più antiche tradizioni culinarie conservando con orgoglio le ricette dei secoli più lontani. Sono sapori decisi, aromi vivi.

La cucina dei molisani ha i suoi punti di forza nella semplicità delle preparazioni e nella genuinità degli ingredienti. Netta poi è la differenza tra i piatti che si preparano nelle zone interne, a base di pasta fatta in casa e carni prevalentemente di capretto o agnello, e quelli confezionati lungo la ristretta fascia costiera, dove predomina il pesce.

Quindi, intuendo la vostra passione per il pesce, ecco che questo mese la rubrica de "Il mestolo d'oro" è qui a proporvi di cimentarvi con un tipico menù della costa molisana: cozze sui crostini per antipasto, seppioline sulla pasta dei maccheroni, calamaretti ripieni, un contorno sottaceto per rompere con il sapore di pesce ed infine le mitiche cicerchiate come dolce gentile di chiusura del pranzo.

Siete pronti a mettervi ai fornelli?

Crostini con le cozze

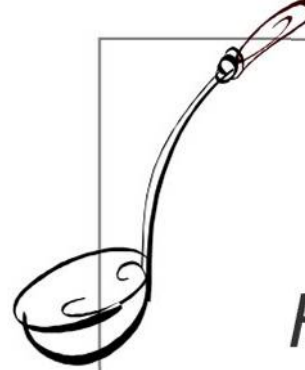
INGREDIENTI (per 4 persone)

Per i crostini

8 fette di pane raffermo
aceto di vino bianco
olio di semi

Per le cozze

1 kg di cozze
½ bicchiere di vino bianco
2 spicchi d'aglio
peperoncino
alloro
prezzemolo
olio extra vergine d'oliva



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



PREPARAZIONE

Bagnare leggermente le fette di pane nell'aceto, lasciarle asciugare leggermente e friggerle in olio bollente, appena saranno dorate e croccanti estrarle dal tegame e lasciarle asciugare su carta assorbente.

Pulire le cozze e metterle in un tegame coperto e farle aprire a fuoco vivo.

Sgocciolare le cozze conservandone l'acqua ed eliminare le valve.

Preparare il condimento: versare olio in un tegame farvi soffriggere lo spicchio d'aglio e il peperoncino, quindi unirvi le cozze, un



Crostini con le cozze



Maccheroni con le sepioline

bicchiere della loro acqua e le foglie di alloro: fare insaporire per cinque minuti, aggiungere il vino e appena tutto il liquido sarà evaporato, il prezzemolo tritato.

Disporre i crostini in piatti individuali, versare su ognuno di essi su un mestolino di cozze con il loro sugo di cottura e servire.

Maccheroni con le sepioline

INGREDIENTI (per 4 persone)

400 gr di Bucatini
 100 gr di mollica di pane raffermo
 8 sepioline
 1 uovo
 500 gr di pomodori freschi passati
 50 gr di formaggio grattugiato
 ½ cipolla
 1 spicchio d'aglio
 prezzemolo
 olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

Approntare un impasto con la mollica del pane aggiunta al formaggio, uovo, prezzemolo, aglio e riempire il ventre della seppia, precedentemente pulita, avendo cura di cucire alla stessa l'osso precedentemente estratto.

Il sugo si prepara soffriggendo le seppie in

una pentola contenete l'olio e la cipolla.

Aggiungere i pomodori e lasciare cuocere per 40 minuti.

Una volta lessati i bucatini condirli e cospargerli con il formaggio.

Calamaretti ripieni

INGREDIENTI (per 4 persone)

Otto calamaretti (100 gr ciascuno)
 3 cucchiaini di pangrattato
 2 spicchi d'aglio
 prezzemolo
 2 acciughe dissalate e diliscate
 1 cucchiaino di capperi sotto sale ben sciacquati
 olio extravergine d'oliva
 ½ bicchiere di vino bianco secco
 pepe
 sale q. b.

PREPARAZIONE

Pulire i calamaretti. Svuotare la sacca, lavarli asciugarli.

Tritare il prezzemolo con uno spicchio d'aglio, le acciughe e i capperi, mettere il tutto in una terrina, aggiungere il pangrattato; inumidendolo ottenere un composto ben amalgamato e consistente.

Riempire, non del tutto, le sacche dei



Calamaretti ripieni



Peperoni sott'aceto

calamaretti e fermare le aperture con uno stecchino o cucirle con un filo bianco.

In un tegame imbiondire l'aglio con qualche cucchiaio d'olio, togliere poi l'aglio e mettere a cuocere i calamaretti.

Far consumare a fuoco alto la loro acqua spruzzandoli col vino, salare, versare un mestolo d'acqua e portare a cottura.

Servire tiepido.

Peperoni sott'aceto

INGREDIENTI (per 4 persone)

3 Peperoni (di qualsiasi varietà)
aceto di vino bianco q.b.

PREPARAZIONE

Per la quantità potete regolarvi in base a quanti avete intenzione di prepararne.

Prendete i peperoni ben maturi, lavateli, asciugateli e metteteli in un contenitore di terracotta (sarebbe l'ideale) o in barattoli di vetro: fate attenzione a non privarli del picciolo avendo cura di non privarli del picciolo.

Ricopriteli con l'aceto e conservateli in un luogo fresco e buio.

Potrete attenuare il sapore dell'aceto lavandoli prima dell'uso.

Prima di utilizzarli in cucina eliminate i torsoli ed i semi. Ottimi se consumati a pezzetti o listarelle.

Cicerchiata alluso di larino

INGREDIENTI (per 4 persone)

240 gr di farina
20 gr di burro
20 gr di zucchero
2 uova
10 gr di vino bianco
100 gr di zucchero
100 gr di mele
olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Impastare farina, burro, zucchero e uova, aggiungendo il vino bianco e preparare tanti



Cicerchiata alluso di larino

bastoncini da tagliare a pezzetti.

Arrotolare i pezzetti in modo da ricavarne delle palline della grandezza di un cece.

Friggere le palline in olio bollente e scolarle bene.

In un'altra padella caramellare zucchero e miele.

Versare le palline nell'impasto di miele e zucchero e mescolare in fretta in modo da amalgamare il tutto.

Porre il composto in un piatto e guarnire con confetti.

Mauro Zanotto



Credenze popolari

La superstizione è una testimonianza di credenze radicate e di luoghi comuni che fanno parte di un modo di porsi nei confronti della vita e della realtà, le cui radici si perdono nel passato più lontano.

Essa è dappertutto, sopra di noi, vicino a noi, dentro di noi, è parte integrante della natura umana ed è alimentata dalla nostra debolezza e dall'amalgama tra religione, magia e suggestione.

L'importante è saper distinguere il reale dall'irreale e mantenere nella memoria le credenze popolari, per non dimenticare le nostre radici.

Tutto questo fa parte di noi e se non si prende la cosa sul serio fa sorridere.

Per rendersene conto basta osservare alcune indicazioni suggerite dalle più diffuse superstizioni che accompagnano degli oggetti quotidianamente a noi vicini.

(Tra parentesi e in corsivo il nome dell'oggetto in lingua Piemontese)

AGO (*gucia*) – Trovare un ago porta sfortuna specialmente se provvisto di filo.

ANELLO NUZIALE (*anel da spos*) – Perdere la fede nuziale porta infelicità alla coppia, va riacquistata e dovrà essere infilata all'anulare dal partner, come durante il rito nuziale.

BARA (*cassia da mòrt*) – Porta sfortuna vedere una bara vuota, viceversa fortuna vedendo bara con morto

BESTEMMIA (*bëstëmmia*) – Bestemmiare porta sfortuna e fa aumentare i topi in casa.

BOTTONE (*boton*) – Trovarne uno significa incontrare una nuova amicizia.

CAPELLI (*cavèj*) – Per evitare la calvizie tagliare i capelli durante la luna nuova – Un capello sulla spalla preannuncia l'arrivo di una lettera.

CAPODANNO (*prim dì dl'ann*) – Porta fortuna incontrare una persona di sesso opposto la mattina di capodanno – Appena svegli specchiarsi, non bisogna aver visto altri prima di aver visto il proprio volto riflesso – Porta male incontrare un prete o una suora, un vecchio o un gobbo – Buona sorte se la prima



C'era una volta Ricordi del nostro passato

persona incontrata sarà un frate – Si gettano oggetti vecchi dalla finestra per liberarsi di preoccupazioni e affanni, e per auspicarsi fortuna – Mangiare lenticchie, 12 acini di uva nera o datteri, la notte di San Silvestro, vuole dire propiziarsi la fortuna economica durante l'anno.

CAPPELLO (*capel*) – Porta male posarlo sul letto.

CASA (*meison*) – Mai entrare per la prima volta in una casa nuova col piede sinistro, porta male – Se si vede entrare in casa una mosca rossa o una farfalla a colori molto vivaci, è segno che presto arriveranno buone notizie o si riceveranno visite gradite.

CIVETTA (*sivìtola*) – Guardando all'interno del nido della civetta si cambia carattere diventando malinconici – Il grido della civetta è presagio di sfortuna, malattia e morte.

CUCCHIAIO (*cuciar*) – Quando su una tavola due cucchiari si trovano appoggiati al bordo del piatto con la parte concava rivolta verso il basso si annuncia un matrimonio prossimo in famiglia – Quando un cucchiaino cade a un bambino osservare con quale mano lo raccoglierà per avere un'indicazione sul suo futuro: la destra indica prosperità e felicità, la sinistra cattiva sorte – Porta sfortuna tenerlo con la mano sinistra.

CUCULO (*cuch*) – Udire il canto del cuculo prima dell'inizio di aprile annuncia carestia e un anno di miseria – Se udite il suo canto ad ottobre quando dovrebbe già essersi diretto verso i paesi caldi per lo sfortunato non dovrebbe esserci più speranza e la sua vita finire entro l'anno – Tra aprile e settembre se udite il canto del cuculo, afferrate in fretta tutto ciò che in quel momento è ai vostri piedi e portatelo addosso per un po' di tempo: vi porterà fortuna.

FAZZOLETTO (*fassolèt*) – Regalando un fazzoletto si "chiamano lacrime" e quindi sventura – Per eliminare l'effetto negativo del dono contraccambiare con una monetina così il regalo diventa un acquisto – Fare un nodo al

fazzoletto allontana l'influenza degli spiriti maligni.

FERRO DI CAVALLO (*ciapin*) – E' un segno di fortuna trovarne uno: va appeso in casa.

FIAMMIFERI (*brichèt*) – Mai utilizzare in tre lo stesso fiammifero, sventura sul più giovane.

FIENO (*fen*) – Strappare una manciata di fieno da un carro significa dotarsi di un potente amuleto contro la "fisica" e i morsi dei cani.

FORBICI (*tisòire*) – Se cadono a terra, prima di raccoglierle, posatevi il piede sopra per annullare il cattivo presagio – Se cadendo, una delle lame si conficca nel terreno è presagio di morte – Portano, invece buono se tenute appese al muro.

FUOCO (*feu*) – Porta sfortuna lasciare spegnere il fuoco nel camino la notte di San Silvestro.

GABBIANO (*gabian*) – Porta sfortuna ucciderne uno.

GALLO (*gal*) – Se canta prima di mezzanotte preannuncia cattivo tempo.

GATTO (*ciat*) – Un gatto nero che attraversa la strada è annuncio di disgrazia, per impedirlo cambiare strada o attendere che qualcuno transiti per primo dove il gatto è passato – Uccidere un gatto porta sette anni di sventure.

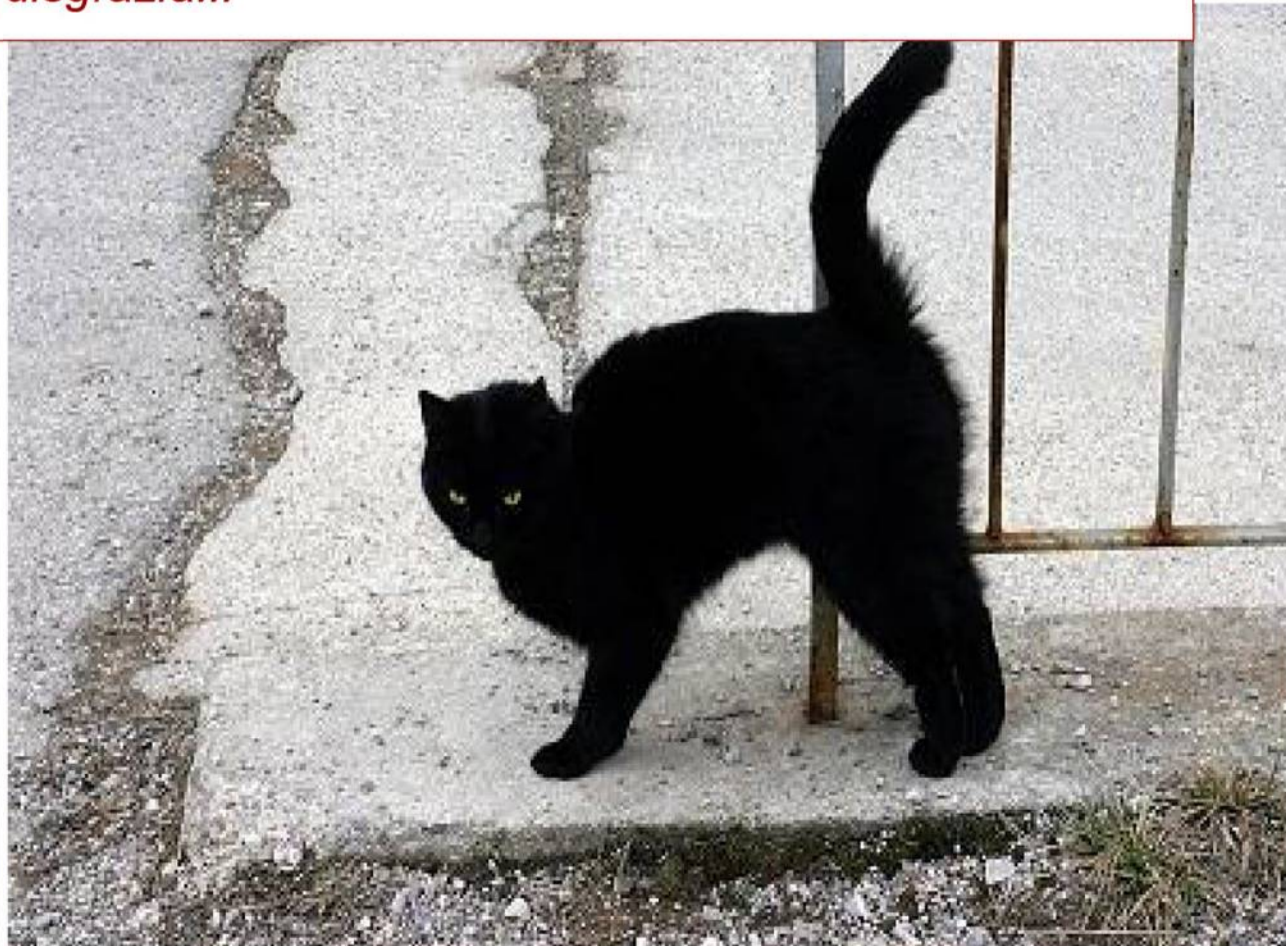
GENITALI (*genitaj*) – Toccarli protegge dal malocchio.

GRANO (*gran*) – Raccogliere del grano maturo e portarlo in casa garantisce protezione per un anno.

GRUCCIA (*cròssa*) – Porta male appoggiare le grucce sul letto.

INCROCIARE (*ancrosié*) qualcuno o qualcosa

<<un gatto nero che attraversa la strada è annuncio di disgrazia...>>



– Le braccia nei saluti, le scarpe, posate o altri oggetti porta sfortuna, perché considerate un'offesa alla Croce di Cristo.

LETTO (*let*) – Porta male scendere dalla parte sinistra, in quanto ritenuta la parte di Satana – Se tre persone rifanno un letto insieme (ne sistemano le lenzuola), sventura su quella più giovane d'età.

MORTI (*ij mòrt*) – Si credeva che nella notte tra l'uno e il due novembre i defunti potessero entrare in contatto coi vivi. In quella notte non si usciva di casa per non intralciare la processione dei defunti. I familiari ripetevano, come in un mantra, i nomi dei trapassati e prima di andare a dormire lasciavano la tavola apparecchiata con vino, castagne e minestra affinché i morti potessero cibarsi prima di riprendere il lungo viaggio verso l'aldilà, altrimenti si provocava tra le anime un fragoroso baccano.

NATALE (*natal*) – chi nasce la notte di Natale sembra abbia il potere di tener lontane le disgrazie dalla sua famiglia e da quella dei suoi amici – Mangiare mele il giorno di Natale porta sfortuna.

NEONATO (*pen-a nà*) – Non va mai baciato sul collo, altrimenti perde il sonno.

OCCHI (*euji*) – Se uno muore con gli occhi aperti ne chiama un altro fra i parenti.

OLIO (*euli*) – Versarlo è segno di malaugurio.

OMBRELLO (*paraqua*) – E' presagio di sventura aprirlo in casa – Aprirlo con il sole farà piovere – Se cade un ombrello lo deve raccogliere qualcuno che non sia il proprietario, in caso contrario sventura al malcapitato – Se una donna raccoglie il suo ombrello caduto resterà zitella.

PAGLIA (*paja*) – Evitare che della paglia entri in casa perché arrecherebbe gravi danni alla famiglia.

PANE (*pan*) – Non rovesciare una forma di pane per tagliarlo perché determina una malattia per il capo famiglia.

QUADRI (*quàder*) – Non andrebbero mai appesi alle pareti quadri raffiguranti uccelli: portano sventura – E' di malaugurio un quadro che cade.

QUADRIFOGLIO (*quadrifeuji*) – Arreca fortuna e felicità ma non lo si deve cogliere, basta guardarlo e toccarlo.

RAGNO (*aragn*) – Vedere un ragno di sera è

segno di bel tempo – Porta sfortuna uccidere un ragno di notte o al mattino.

SALE (*sal*) – Anticamente era simbolo di amicizia, tanto è vero che si poneva una coppa di sale davanti ai commensali: un giorno, un invitato ha inavvertitamente fatto cadere la coppa sul tavolo, suscitando l'ira del padrone di casa il quale, sguainata la spada, uccise il poveretto. Questa leggenda ha fatto nascere il detto che versare il sale porti sfortuna – Se viene rovesciato sulla tavola prendetene un po' e lanciatelo dietro la spalla sinistra – Sale sulla porta allontana le streghe – Lanciare sale alle spose garantisce prosperità alla nuova famiglia – Gettare sale sul fuoco condurrà all'inferno.

SCALA (*scala*) – Porta sventura passare sotto una scala perché, formando un triangolo, è simbolo della Trinità e passarci sotto è una grave mancanza di rispetto – Se una nubile passa sotto una scala aperta o appoggiata al muro non si sposerà – Se inciampa, invece sui gradini di una scala, convolerà presto a nozze – Se si inciampa scendendo, è presagio di perdita di denaro.

SCOPA (*ramassa*) – Se con la scopa toccate i piedi di una nubile, questa non si sposerà – E' segno infausto spazzare il pavimento prima dell'alba e dopo il tramonto – Quando si acquista una scopa nuova si consiglia di "iniziare" spazzando qualcosa dentro la casa prima di buttare fuori la polvere, favorisce la prosperità.

SEDANO (*séler*) – La pianta di sedano allontana le potenze del male.

SOLDI (*ij sòld*) – Trovare una moneta porta fortuna: conservatela – Sono di felice augurio i soldi bucati, le monete coniate negli anni bisestili e quelle vaticane che portano l'anno del Giubileo – Porta bene conservare 2 centesimi di euro nel portafogli – Se a Natale o a fine anno ti pagano, devi dare almeno una monetina di resto, altrimenti niente soldi nell'anno nuovo.

SPECCHIO (*specc*) – Romperlo preannuncia sette anni di guai.

SPILLA (*spila*) – Se ricevete in regalo una spilla, un temperino o qualsiasi oggetto appuntito, pungete con essi il vostro donatore, oppure regalategli una simbolica monetina. Se non lo fate, rischierete di troncane il rapporto di amicizia.



<<porta sventura passare sotto una scala...>>

SPILLO (*gucin*) – Una sposa che sale all'altare con uno spillo nel vestito vedrà presto rovinare il suo matrimonio – Se ne vedete uno per terra, raccoglietelo, la fortuna vi sorriderà per tutto il giorno.

SPUTO (*scracc*) – Anticamente si aveva l'abitudine di sputarsi tre volte sul petto per allontanare qualsiasi maleficio.

STELLE CADENTI (*stèile ch'a casco*) – Vederne cadere una è di buon auspicio, esprimete un desiderio!

SUORE (*monie*) – Vederne tre o quattro unite porta male.

UOVA (*euv*) – Non gettate mai il guscio intero, ma spezzatelo per evitare che vi si annidi il demonio.

VENERDI (*vënner*) – “Né di Venere né di Marte, non si sposa non si parte, né si dà principio all'arte” consiglia un proverbio. In questi giorni tutti in casa perché auto, treni ed aerei sono molto più pericolosi – Mai uscire di casa il venerdì notte: streghe e diavoli sono in agguato. Ma se proprio dovete farlo, strappate un pelo a una cane e conservatelo nel taschino.

VINO (*vin*) – Porta fortuna versare un po' di



<<il piatto con l'acqua benedetta e le gocce d'olio, indicano se il malocchio...>>

vino durante un brindisi – Bagnandosi dietro le orecchie con il vino versato si ha un'azione protettiva contro le masche – Mai versare il vino con la sinistra porta sventura.

MALOCCHIO - Per ultimo parliamo del malocchio (*maleur da mascaria* – *maleuj*). Parola dall'etimologia chiara: malus cattivo e occhio. Qualcuno ti ha guardato con cattiveria e ti ha procurato il malessere.

Il Malocchio è una pratica malefica che affonda le sue radici nel passato più remoto; le modalità di trasmissione, come lascia intendere la parola, passa dallo sguardo, infatti si dice che gli occhi abbiano la capacità di trasmettere all'esterno le forze nascoste nel corpo.

Secondo la tradizione alcuni lo esercitano con il semplice atto di posare lo sguardo su

un'altra persona. I sintomi del malocchio sono, a livello fisico, mal di testa frequenti senza averne mai sofferto prima e senza una causa patologica, cattivo umore e sindrome depressiva.

Per capire se si è colpiti da malocchio consigliavano di riempire un piatto fondo di acqua, benedirlo recitando le giuste preghiere, e passarlo sulla testa della vittima del malocchio. Poi si lasciavano cadere sull'acqua delle gocce di olio, preventivamente benedetto. Se le gocce di olio rimanevano a galla, come è giusto che sia, non ci sarà malocchio nell'individuo, ma se si allargavano indicavano quanto è potente il malocchio.

Infatti in caso di malocchio molto forte o di una persona molto cattiva, le gocce di olio si allargavano a dismisura fino a coprire l'intero piatto, sparendo.

Esistono diversi modi per proteggersi dal malocchio, nella tradizione popolare montanara troviamo questo: tenere un sacchetto appeso al collo, con dentro sale benedetto, un chiodo, uno spicchio d'aglio ed inoltre un pezzetto di ramoscello di ulivo, benedetti durante la Domenica delle Palme.

Gianni Cordola

www.cordola.it





la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Borgate montane

*appunti fotografici al Museomontagna
fino al 10 dicembre 2017*

Per fotografare bisogna avere occhio. Quante volte lo si sente dire.

E verrebbe da pensare che non potrebbe essere altrimenti, utilizzando un dispositivo ottico come l'apparecchio fotografico.

Ma anche oggi che il digitale ha facilitato e velocizzato il processo fotografico per fotografare gli occhi non bastano, seppur "digitali".

Questo lo dimostra bene l'associazione Oculus Digitale con il suo progetto *Borgate montane*. *Appunti fotografici* che il Museo ha accolto con entusiasmo e messo in mostra nelle sue sale.

Gli occhi, le mani, e le gambe per andare vicino o lontano che sia non sono sufficienti a fare una buona foto. L'interesse e la curiosità per il mondo prima di tutto, la cultura visiva dall'altra; che si tratti di digitale come di analogico è sempre la testa ad avere occhio! Saper «Osservare lì dove gli altri fanno solo vedere» diceva Henri Cartier-Bresson.

E se questo è vero per il fotografo lo è anche per chi vede il suo lavoro, perché non c'è messaggio senza destinatario.

Fin dalla sua nascita il Museo Nazionale della Montagna si è interessato alla fotografia come documentazione delle terre alte. Negli anni ha costituito un enorme archivio fotografico, organizzando mostre specifiche, missioni fotografiche sulle montagne del mondo e partecipando a progetti di diversa entità, come quello di Oculus Digitale.

L'associazione, nata nel 2011 senza fini di lucro e con sede a Torino, riunisce appassionati di fotografia, realizza progetti fotografici di vario genere e ha già numerose mostre collettive al suo attivo. Oculus è spesso ispirata dal principio dei "chilometri zero": una buona foto si può fare anche senza viaggiare in capo al mondo. Ne deriva che i suoi lavori sono sempre sviluppati sul territorio piemontese e prevalentemente a Torino.

Nel corso del 2015 è iniziato *Borgate montane*, lavoro collettivo che raccoglie le fotografie scattate nelle frazioni di bassa montagna, senza pretesa di offrire una documentazione scientifica e completa dei luoghi. Hanno partecipato al progetto tredici soci: Santo Algieri, Enrico Barale, Daniela Berutti, Gino Casavecchia, Alberto Dagna, Alberto Dumassi, Aurora Intile, Andrea Maina,

Michelangelo Mileto, Federico Moschietto, Alessandro Pereno, Maurizio Rosati e Giuliana Vittonetto. Sono state pertanto selezionate otto borgate, in base alla posizione geografica.

Balboutet, comune di Usseaux nel cuore dell'alta Valle Chisone. Borgata del sole, delle rondini e delle meridiane, ha un'esposizione in pieno sud che fa sì che, anche d'inverno, solo la parte più bassa del paese rimanga all'ombra della Rocca del Laux.

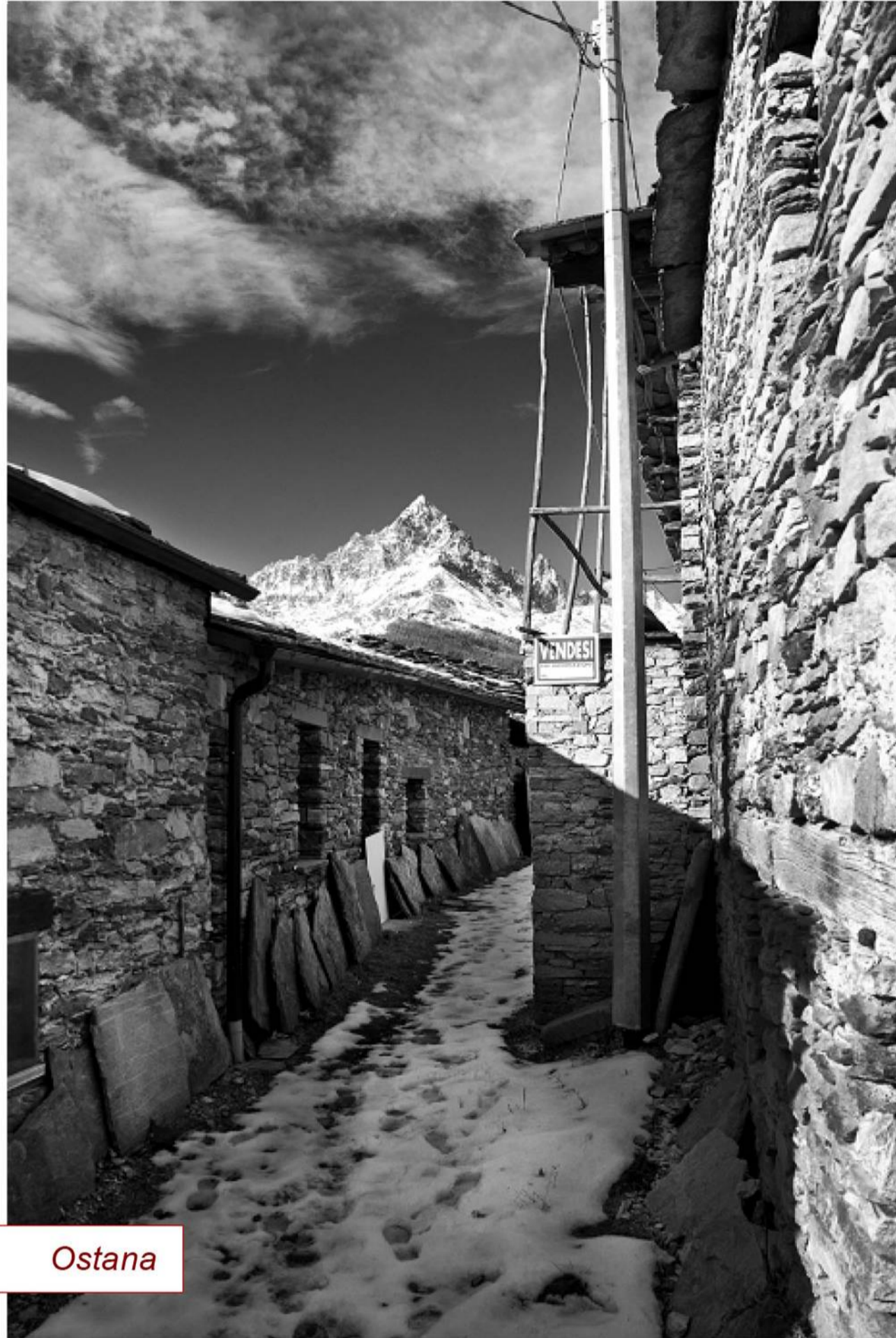
Viuzze dai forti contrasti di luce quindi, dagli inaspettati slarghi e dai piacevoli scorci, a volte impreziositi da un'antica fontana in pietra e da una meridiana.

Campertogno, borgata della Valsesia. Non manca certo l'acqua. Sia perché arriva dallo scioglimento delle nevi del massiccio del Rosa sia perché sole e pioggia vi si alternano spesso, anche nell'arco della stessa giornata. Se un fotografo di paesaggio ama i verdi deve venire qui.

Indritto una frazione di Coazze in una delle



Indritto



Ostana

più belle vallate minori della Val Sangone.

Qui la Resistenza fu molto attiva, numerosi furono gli episodi di barbarie e la maggior parte dei sentieri sono ancora oggi gli stessi utilizzati dai partigiani per difendere la valle.

Particolarmente interessante dal punto vista storico-architettonico è la chiesa di San Giacomo eretta tra il 1791 e il 1799 per merito del frate trappista Carlo De Meulder, che sfuggito ai Giacobini durante la Rivoluzione Francese, si rifugiò a Indiritto, da lui chiamata «Il deserto di Coazze».

Ostana, piccolo comune della provincia di Cuneo, in Valle Po. La vista splendida sul gruppo del Monviso da un lato, e il Po, giù in basso, catturano l'attenzione.

Le prime inquadrature: nel mirino le solide baite con i tetti in losa, incontro di legno e pietra, le strade ciottolate costeggiate dai muretti costruiti rigorosamente a secco, i piloni votivi a delimitare terreni e proprietà. Ostana è un piccolo comune, 80 anime sparse a un'altitudine di 1.250 metri.

Ma sorprende come un piccolo borgo, pur dopo decenni di abbandono, abbia mantenuto intatti i suoi tesori. Il recupero è stato attuato con rispetto, conservando le forme architettoniche alpine e utilizzando i materiali tradizionali.

Rochemolles frazione del comune di Bardonecchia. Rochemolles è una porzione di cielo con creste di montagne dalle pendici scoscese, un gruppo di case con la trama dei muri in pietra, un reticolo di stradine acciottolate.

La posizione infelice, il villaggio è stato più volte distrutto da valanghe, il forte spopolamento del passato e il recupero recente, obiettivo anche del prossimo futuro, Rorà, in provincia di Torino in Val Luserna.

Una bella borgata a forma di mezzaluna esposta verso sud, vecchie case in pietra ben tenute e restaurate, qualcuna diroccata e lasciata andare alle intemperie del clima rigido invernale. Molti gli scorci interessanti da fotografare, soprattutto al mattino presto quando la luce del sole colpisce il paese da est.

Valdieri, in provincia di Cuneo, nel Parco delle Alpi Marittime. Qui attendono i fotografi quattro memorie storiche del paese: *Gustin*, *Petu*, *di Mori* e *Pietrin*. Dopo i racconti, c'è un valore aggiunto da fotografare, oltre a quello del bello.

Vrù nel comune di Cantoira, in Val Grande di Lanzo. E' un luogo vicino alla città di Torino, eppure apparentemente sconosciuto, nonostante vi siano alcune curiosità particolari da scoprire.

Come il famoso presepe meccanico, le riproduzioni in miniatura della Mole Antonelliana e della Torre di Pisa e la vecchia Miniera di talco recuperata, ristrutturata e resa museo.

Si temeva di trovare situazioni ricorrenti e ripetitive, ma ci si è invece resi conto dell'originalità e unicità di ciascun luogo e di conseguenza delle numerose possibilità di rappresentarli. Le riprese con fotocamere reflex digitali, la postproduzione e la stampa, con tecnologia inkjet su carta cotone, sono state effettuate in autonomia da ciascun socio.

Le stampe in mostra, che sono state tutte donate alla Fototeca - Centro Documentazione del Museomontagna,



Rochemolles

raccontano storie, come i testi che le accompagnano. Storie di luoghi vicini che sembrano lontani nel tempo, dei loro abitanti, e dei fotografi che li hanno visitati con occhi aperti ed entusiasti. Di borgate montane e appunti fotografici.

In occasione della mostra *Borgate montane. Appunti fotografici*, il Museomontagna, insieme all'associazione Oculus Digitale, organizza un workshop di 2 incontri sulla post-produzione, aperto a tutti gli interessati, ad accesso libero tramite iscrizione.

Il laboratorio, prendendo spunto dalla mostra in corso costituita da stampe digitali in bianco e nero di riprese a colori destinate fin dall'inizio a essere rielaborate, vuole fornire ai suoi partecipanti gli strumenti necessari per conoscere i principali interventi di post-produzione ed elaborazione di file digitali "grezzi".

Nel contempo verrà dato un sintetico inquadramento storico del fotoritocco, utilizzato già dai primi fotografi nell'Ottocento, attraverso la descrizione delle principali tecniche di ripresa e stampa, a partire dalla presentazione delle collezioni fotografiche

conservate nella Fototeca del Centro Documentazione del Museo Nazionale della Montagna.

Il workshop sarà strutturato in 2 momenti differenti, nelle sale del Museomontagna.

Mentre nel primo si potrà visitare la Fototeca e scoprire le sue collezioni, nel successivo i fotografi di Oculus Digitale prenderanno esempio dalle stampe in mostra per fornire consigli e dare indicazioni utili per comprendere come e in che modo elaborare, correggere e modificare il file di ripresa da adattare alle proprie esigenze.

Nel dettaglio, i due appuntamenti saranno così strutturati:

Data: 11 ottobre

Orario: 17.30-18.30

Sede: Museomontagna, Area Documentazione, ingresso dal Museo Alle origini del fotoritocco.

Attraverso le collezioni della Fototeca del Museo Nazionale della Montagna a cura di Veronica Lisino, conservatore della Fototeca

del Museomontagna.

Data: 21 ottobre

Orario: 15.30-17.30

Sede: Museomontagna, Area incontri – Sala degli Stemmi, ingresso dal Museo

I principali interventi di post-produzione ed elaborazione di file digitali “grezzi” a cura di Oculus Digitale, associazione fotografica

Nel caso l’adesione fosse elevata è prevista un’ulteriore data di incontro sabato 28 ottobre, 15.30-17.30, Museomontagna, Area incontri – Sala degli Stemmi.

Il laboratorio è gratuito, aperto a fotografi più o meno esperti, o semplici appassionati.

Ogni partecipante dovrà iscriversi al workshop tramite [mail all’indirizzo posta@museomontagna.org](mailto:posta@museomontagna.org).

Per informazioni rivolgersi a 0116.604.104.

Cristina Natta Soleri

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

Rorà





Il progetto **BORGATE MONTANE** dell'associazione Oculus Digitale, che il Museo ha accolto con entusiasmo e messo in mostra nelle sue sale, è un lavoro collettivo che raccoglie le fotografie scattate in alcune frazioni di bassa montagna, senza pretesa di offrire una documentazione scientifica e completa dei luoghi.

Sono state pertanto selezionate otto borgate, in base alla posizione geografica: Balboutet, comune di Usseaux nel cuore dell'alta Valle Chisone; Campertogno, borgata della Valsesia; Indritto una frazione di Coazze in una delle più belle vallate minori della Val Sangone; Ostana, piccolo comune della provincia di Cuneo, in Valle Po; Rochemolles frazione del comune di Bardonecchia; Rorà, in provincia di Torino in Val Luserna; Valdieri, in provincia di Cuneo, nel Parco delle Alpi Marittime; Vrù nel comune di Cantoira, in Val Grande di Lanzo.

Fin dalla sua nascita il Museo Nazionale della Montagna si è interessato alla fotografia come documentazione delle terre alte. Negli anni ha costituito un enorme archivio fotografico, organizzando mostre specifiche, missioni fotografiche sulle montagne del mondo e partecipando a progetti di diversa entità, come quello di Oculus Digitale.

L'associazione, nata nel 2011 senza fini di lucro e con sede a Torino, riunisce appassionati di fotografia, realizza progetti fotografici di vario genere e ha già numerose mostre collettive al suo attivo. Oculus è spesso ispirata dal principio dei "chilometri zero": una buona foto si può fare anche senza viaggiare in capo al mondo.

Ne deriva che i suoi lavori sono sempre sviluppati sul territorio piemontese e prevalentemente a Torino.

Le stampe in mostra, che sono state tutte donate alla Fototeca - Centro Documentazione del Museomontagna, raccontano storie, come i testi che le accompagnano.

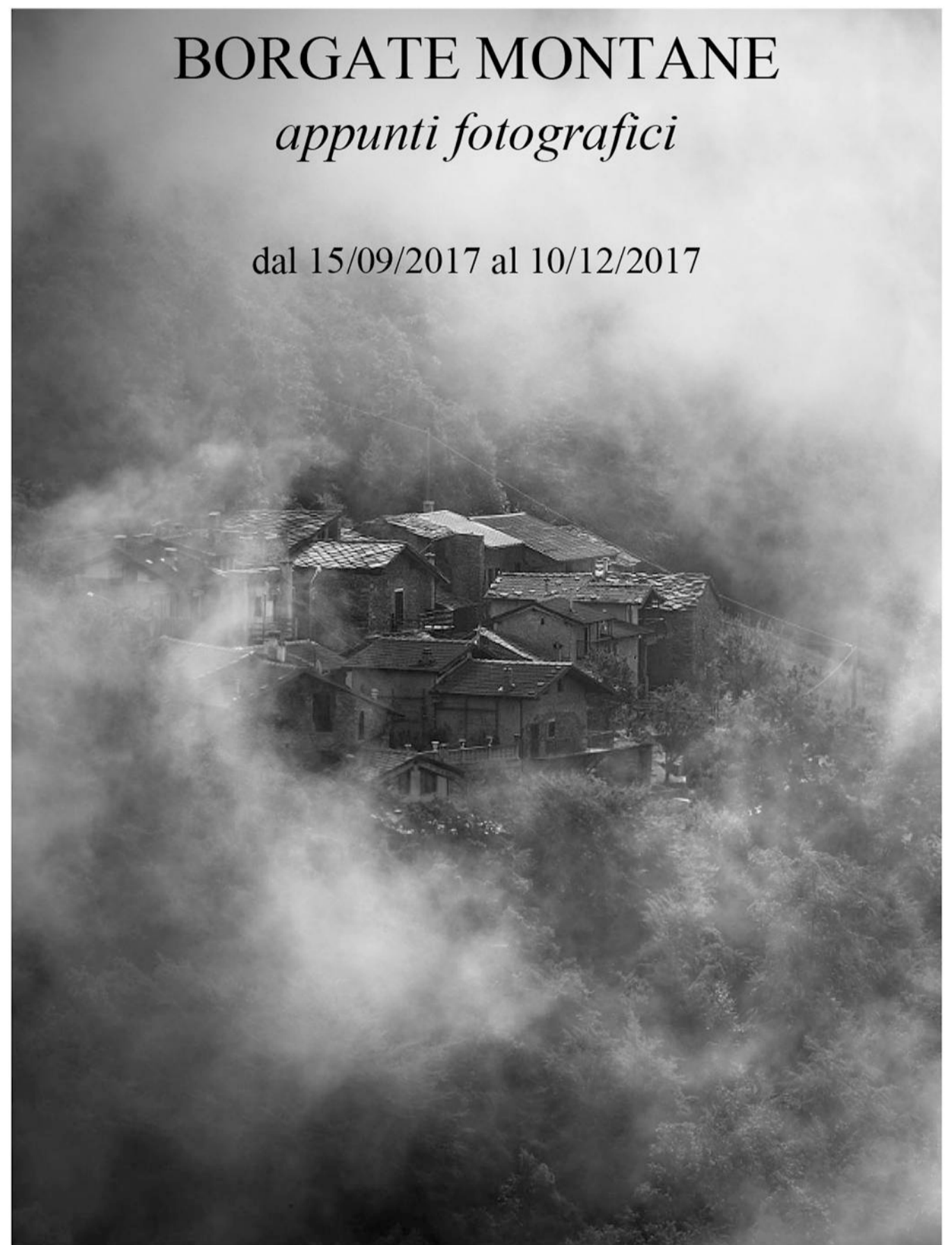
Storie di luoghi vicini che sembrano lontani nel tempo, dei loro abitanti, e dei fotografi che li hanno visitati con occhi aperti ed entusiasti.

Di borgate montane e appunti fotografici.

BORGATE MONTANE

appunti fotografici

dal 15/09/2017 al 10/12/2017



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

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

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

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

Un anello per la Punta Nera (tornando per il colle e la valle del Frejus)

- Località di partenza: Les Granges mt. 1589
- Dislivello complessivo: mt. 1520
- Tempo di salita: 5 ore c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E, EE l'attraversamento della Comba Gautier sulla via del ritorno
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 1 Alta valle Susa Fraternali Editore

Due ravvicinate cime, separate tra loro da una breve tratto di crinale, identificano la Punta Nera, la montagna che domina Bardonecchia in alta valle di Susa. Sulla prima, da dove si scorge di sotto l'abitato, sorge una croce metallica, mentre sulla seconda, più spostata sul versante francese, è presente un ometto di pietre.



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

Partendo dalle Granges, l'ultimo insediamento sulla strada per il fondovalle Frejus, percorso il sentiero “Sotto la Roccia” che porta sulla strada per le Grange della Rho, raggiunta questa borgata da tempo priva di residenti, si sale all'ex caserma al Piano dei Morti usando una traccia, scegliendo in alternativa tra due profondamente diverse.

Sulla via per il colle della Rho si stacca il sentiero, poco segnato, sempre evidente, che lungamente percorso conduce sul crinale e poi sulle due cime che si raggiungono al termine di un faticoso tratto ascendente.

Per tornare, volendo sviluppare un anello, si può decidere di scendere alla strada che riporta alle Grange della Rho e poi a quelle del Frejus per il facile vallone Rebour in territorio italiano.

Una valida alternativa, che allunga però non di poco il percorso, utilizzata in questo itinerario, è rappresentata dalla discesa nel vallone francese del Frejus.

Giunti al colle che porta questo nome una ripida traccia fatta di innumerevoli svolte s'abbassa in direzione di Bardonecchia.

Lungamente sempre scendendo e traversando, superata quasi a valle l'impegnativa Comba Gautier discendente dalla Punta Nera, una piacevole traccia riconduce a Granges dove questo lungo anello si chiude.

Se si esclude l'attraversamento della Comba Gautier, questo itinerario non presenta alcuna difficoltà se non data dalla sua lunghezza presentando al termine del percorso tratti assai piacevoli da percorrere.

Salendo veduta incomparabile sulle dolomitiche cime che separano il vallone della Rho da quello della valle Stretta. Dalla Punta Nera vista ampissima sulle valli e sui monti di entrambi i paesi confinanti.

Giunti a Bardonecchia in alta valle di Susa, superato il rio di Rochemolles, sottopassata



Guardando in direzione dell'alto vallone della Rho

poi la ferrovia, alla rotonda che segue si prosegue dritti per la via Einaudi, che diventa poi la via Modane, costeggiando lungamente il rio Merdovine.

Più su, lasciata sulla sinistra la chiesetta della Madonna delle Grazie, poi i ruderi della Tour d'Amont, la strada prende a salire un soleggiato versante, con una serie di svolte, raggiungendo il bivio per le Grange della Rho dove si prosegue rimanendo sull'asfalto sino alla borgata Granges dove non è difficile trovare dove parcheggiare l'auto.

Preso lo stradello che attraversa la borgata, giunti a delle indicazioni, si prende il sentiero "Luciano Ferraris" per le Grange della Rho che traversando lungamente avendo da una parte abbandonate praterie, dall'altra boschi, procedendo si porta progressivamente in direzione del vallone della Rho

avendo di sotto in bella vista l'intera conca di Bardonecchia.

Alternando brevi tratti dove si sale ad altri in piano, al termine si giunge ad un tornante della strada scoprendo che la traccia percorsa altrimenti si chiama anche "Sentiero sotto la Roccia".

Qui giunti, percorso un lungo tratto ascendente sulla polverosa strada che oltre

prosegue, si giunge in vista della borgata delle Grange della Rho dove occorre decidere come salire alla superiore ex caserma nei pressi del Piano dei Morti.

Si possono scegliere due vie. La prima richiede di utilizzare lo stradello militare che s'inoltra all'inizio delle case.

Fatte un paio di svolte, una lunga interminabile diagonale ascendente, sempre in moderata ascesa, traversante un assolato versante sotto la Cima della Blave e poi sotto il Roc de l'Homme, percorso per via un breve tunnel e superato poi un rio su un ponticello, raggiunge al termine l'ex caserma, oggi edificio privato, posta all'inizio del Piano dei Morti.

Altrimenti, alle Grange della Rho si prende lo stradello che inoltrandosi oltre le case raggiunge più avanti la chiesetta della Madonna di Montserrat.

Dopo un breve tratto discendente, oltrepassato il rio, inizia la faticosa salita che porta all'ex caserma stando lungamente su una traccia assai ripida, fortemente acciottolata, che superando per via insidiosi colatoi, faticosamente guadagna di sopra il rio, che nuovamente si attraversa, snodandosi ulteriormente su un'erta dorsale, stancante e



Il pendio che dalla Punta Nera precipita su Bardonecchia

strutturata allo stesso modo, che risalita a svolte termina a monte nei pressi dell'ex caserma nel punto in cui le due tracce confluiscono portandosi in direzione del colle della Rho.

Giunti agli estesi pianori pascolativi superiori, tutti si risalgono giungendo infine al punto in cui delle indicazioni suggeriscono la via per la Punta Nera abbandonando la traccia che prosegue sull'imminente colle della Rho.

Ad una prima lunga diagonale ascendente per sfasciumi consolidati che porta alla dorsale discendente ai Roc de la Femme e de l'Homme, aggirata che si ha segue un traverso a semicerchio, per pendii erbosi, passante sotto il Piccolo colle della Rho, che porta alla successiva dorsale, dominata sulla sinistra dall'imponente Roc de Jany, che lungamente si risale affrontando poi l'impegnativo tratto su sfasciumi, spesso per la linea di massima pendenza, percorrendo appresso un passante sotto delle evidenti rocce di cui si raggiunge la sommità dopo aver fatto inversione.

Faticosamente salendo, con un ultimo traverso si raggiunge il crinale separante le due cime che identificano la Punta Nera.

Si sale per prima su quella che domina

l'abitato di Bardonecchia, mt. 3041, dov'è presente una croce metallica, e poi sull'altra, mt. 3047, segnalata da un ometto.

Da queste ravvicinate cime vista ampissima in ogni direzione, sulla vicina Grand Argentier, facilmente raggiungibile, e su tutte le altre che fanno da corona alle valli.

5 ore c.ca da Les Granges.

Si può scendere a valle, sulla strada per l'ex caserma, percorrendo il facile vallone Rebour che porta di sotto al visibile ponticello.

Altrimenti, tornati al punto di massima depressione tra le due cime, si può discendere l'ampio vallone sul versante francese terminante agli estesi pianori e al laghetto nei pressi del colle del Frejus.

Se così si decidesse di fare, questa alternativa valida e appagante, allunga però non di poco il percorso.

Senza particolari difficoltà, prestando un briciolo di attenzione, si scendono gli estesi sfasciumi della superiore conca percorrendo appresso il ripido tratto, sempre così configurato, che porta a quella intermedia scoprendo per via degli ometti che guidano il percorso di discesa.

Scendendo e traversando verso destra, perché da quella parte sta il colle, si giunge alla terza conca essendo assai evidente la strada da percorrere.

Si traversa per rocce rotte, instabili sfasciumi che si consolidano man mano che si procede, sino all'attraversamento di tre erbosi cocuzzoli che anticipano il raggiungimento del colle del Frejus mt. 2541 che riammette in territorio italiano.

Mentre i pendii da questa parte del confine sono dolci ed ameni, turistici, serviti da una strada che sale da fondovalle, dalla nostra parte precipitano.

Si percorrerà il "Sentiero dell'Amicizia" italo-francese che scende in territorio italiano assai ripido, con una serie lunghissima di svolte che mitigano la discesa.

Superato per via il bivio dove parte il sentiero Carnino per il Pian delle Stelle, il passo di Roccia Verde e per Rochemolles, sempre scendendo si raggiungono di sotto delle strane rocce, un bunker fatto saltare, dove arriva una traccia discendente dalla nascosta caserma XXIII.

Proseguendo oltre una fresca sorgente ed un primo colatoio, rasentato l'orrido della Comba del Frejus e oltrepassata ancora una caserma

con croce, la XXII, un ripido tratto conduce alla sottostante ex caserma dei carabinieri dove poco sotto, presso un bivio, si trovano delle indicazioni.

Qui giunti lasciata la traccia per i Camini Frejus, si rimane sul sentiero 722 che oltre il rio si porta sul fianco destro del versante e attraversato un altro colatoio raggiunge l'incassata Comba Gaudet superata che si ha si prosegue in piano trascurando una modesta traccia che scende.

Il tratto che segue, pianeggiante e assai piacevole, traversa lungamente nel bosco raggiungendo infine la dorsale che immette nella dirupata e scavata Comba Gautier dove l'attraversamento risulta impegnativo, per escursionisti esperti.

Una nuova traccia, di recente segnata, la supera da monte. Dopo un ripido tratto ascendente, si traversa, sempre andando di segno in segno, spesso identificato da paletti con gli anelli.

Scesi poi sull'orlo del rio lo si discende individuando dalla parte opposta la segnatura sulla roccia che determina la ripresa del sentiero. Altrimenti scesi di poco, nel punto in cui su di un larice si trova il numero 6, si prende a traversare verso la comba subito



*In vista dell'ex caserma all'inizio del
Piano dei Morti*



Croce in vetta alla Punta Nera

trovando un primo tratto attrezzato non esposto.

Procedendo sulla frana, per rocce rotte, sfasciumi, novellame di larici, guadagnato con prudenza l'incassato rio, con attenzione lo risale di poco sino al punto in cui si individua la segnatura.

Superato questo intralcio, inevitabile, la traccia riprende a traversare, di nuovo

lungamente e piacevolmente in piano nel bosco. Sorpassando estese e degradanti praterie abbandonate si giunge, di molto più avanti, ai ruderi di Serre de Granges dove la traccia si fa stradello.

Alternando ora brevi tratti in piano ad altri dove si scende, anche ripidi, con un lungo traverso si termina alle case di Le Granges, alla chiesetta di S. Giacomo, dove questo lungo anello si chiude.

3 ore e 30 minuti c.ca dalla Punta Nera

Beppe Sabadini



Un ometto identifica la seconda cima della Punta Nera

*Hai mai bevuto l'acqua di
sorgente gassata?
Beh.. da oggi al Rifugio Toesca
lo puoi fare!*

acqua gassata

“Rio Gerardo”

*come esce dalla sorgente
ma con qualcosa in più...*

*Cosa aspettate? Venite ad
assaggiarla al Rifugio Toesca!*

*Questa è una delle tante
novità 2017
che Vi aspettano
al Rifugio Toesca!*

Perdita dell'udito in terza età: cause, sintomi e conseguenze

La perdita dell'udito durante la terza età è un fenomeno piuttosto diffuso e naturale, ma quali conseguenze porta nella vita dell'anziano che ne viene colpito?

Con l'invecchiare della popolazione, in proporzione, con l'aumento degli anziani crescono i disturbi tipici dell'età quali la riduzione dell'udito, definita "presbiacusia".

Si tratta di un fenomeno del tutto naturale, quello della perdita dell'udito, perciò si tende a non considerarla come una patologia vera e propria, ma soltanto un segno fisiologico dell'invecchiamento, un normale passaggio della vita nel suo svolgersi.

Circa metà delle persone anziane con più di 75 anni accusa un certo grado di perdita delle funzioni uditive. La perdita dell'udito è una condizione invalidante per le persone che ne soffrono, con possibili conseguenze anche sulla loro qualità della vita.

L'individuo anziano ipoacusico trova difficile comprendere e conversare con familiari e amici. Tale condizione comporta una diminuzione dell'interesse nell'ascolto di radio e televisione, inoltre conduce di frequente ad isolamento sociale e perdita di interessi e attività, nonché ad una perdita di autostima fino a sviluppare un disturbo dell'umore di tipo depressivo.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Perdita dell'udito: conseguenze anche cognitive

L'incapacità di comprendere, determinata dall'ipoacusia, è la condizione più grave e più sottostimata e, spiegano gli esperti, presenta apparenti disturbi cognitivi quali quello della memoria, dell'attenzione, della comprensione verbale fino a un quadro di apparente stato confusionale.

Numerose evidenze scientifiche indicano che la presbiacusia si associa anche ad un aumentato rischio di caduta a terra, con la frequente conseguente frattura del femore, una delle principali cause di disabilità per l'anziano.

L'udito contribuisce al mantenimento di una postura ed andatura stabili attraverso la percezione e l'identificazione degli stimoli uditivi che aiutano a localizzarsi e ad orientarsi nello spazio.

L'indebolimento uditivo che caratterizza la presbiacusia è un fenomeno silente e l'accesso ai servizi diagnostici audiologici per l'anziano sembra diffusamente sottoutilizzato.

Perdita dell'udito: sintomatologia

La perdita di udito si manifesta gradualmente nel tempo. Per lo più si ha difficoltà a percepire i toni più acuti (cinguettio, campanello della porta, suono del telefono). Col peggiorare dei sintomi, si perde anche la difficoltà a percepire i suoni di tono basso (rombo di motore).

Ecco i sintomi tipici della presbiacusia, che bisogna fare attenzione a distinguere, con l'aiuto di uno specialista, da eventuali altre patologie:

- alcuni suoni sembrano troppo forti;
- problemi a sentire se c'è del rumore di sottofondo;
- problemi a capire soprattutto la voce di



donna o dei bambini;

- maggiore difficoltà a sentire suoni acuti come quelli della “s” o della “z”;
- impressione che molte persone non parlino chiaramente;
- impressione di sentire sibili o campanellini

Inoltre, se capita di non riuscire a capire quando più persone parlano contemporaneamente, se si hanno problemi a sentire al telefono, se capita di fraintendere quello che le persone stanno dicendo, se si chiede spesso alle persone di ripetere, oppure se le persone si lamentano per il volume della Tv troppo alto, la diagnosi più probabile è quella della presbiacusia.

Tipicamente, diventa più difficile sentire le consonanti, rispetto alle vocali. Pertanto il suono risulta più “impastato”. È questo il motivo per cui le persone anziane hanno più difficoltà a capire i film doppiati, nei quali è impossibile interpretare il labiale.

Perdita dell'udito: cause

All'interno di ciascun orecchio ci sono circa 16 mila cellule provviste di piccoli peli, le cellule ciliate, che hanno la funzione di intercettare le onde sonore e trasformarle in impulsi nervosi da inviare al cervello.

Le cellule ciliate non sono in grado di

rigenerarsi, quando capita loro di danneggiarsi o morire. È per questo che la maggior parte delle perdite uditive sono permanenti.

Oltre all'invecchiamento, altre cause che possono contribuire alla perdita dell'udito sono: i fattori ereditari; il fumo; l'abuso di alcuni farmaci, l'ipertensione e l'aterosclerosi.

Un'ulteriore causa è l'esposizione al rumore intenso, se protratta negli anni. In questo caso, però, anziché di presbiacusia, è più appropriato parlare di danno da rumore.

E le cause del declino cognitivo?

Una prima ipotesi è che l'ipoacusia possa causare isolamento sociale, a causa della difficoltà di comunicare che, a sua volta, favorirebbe il declino cognitivo.

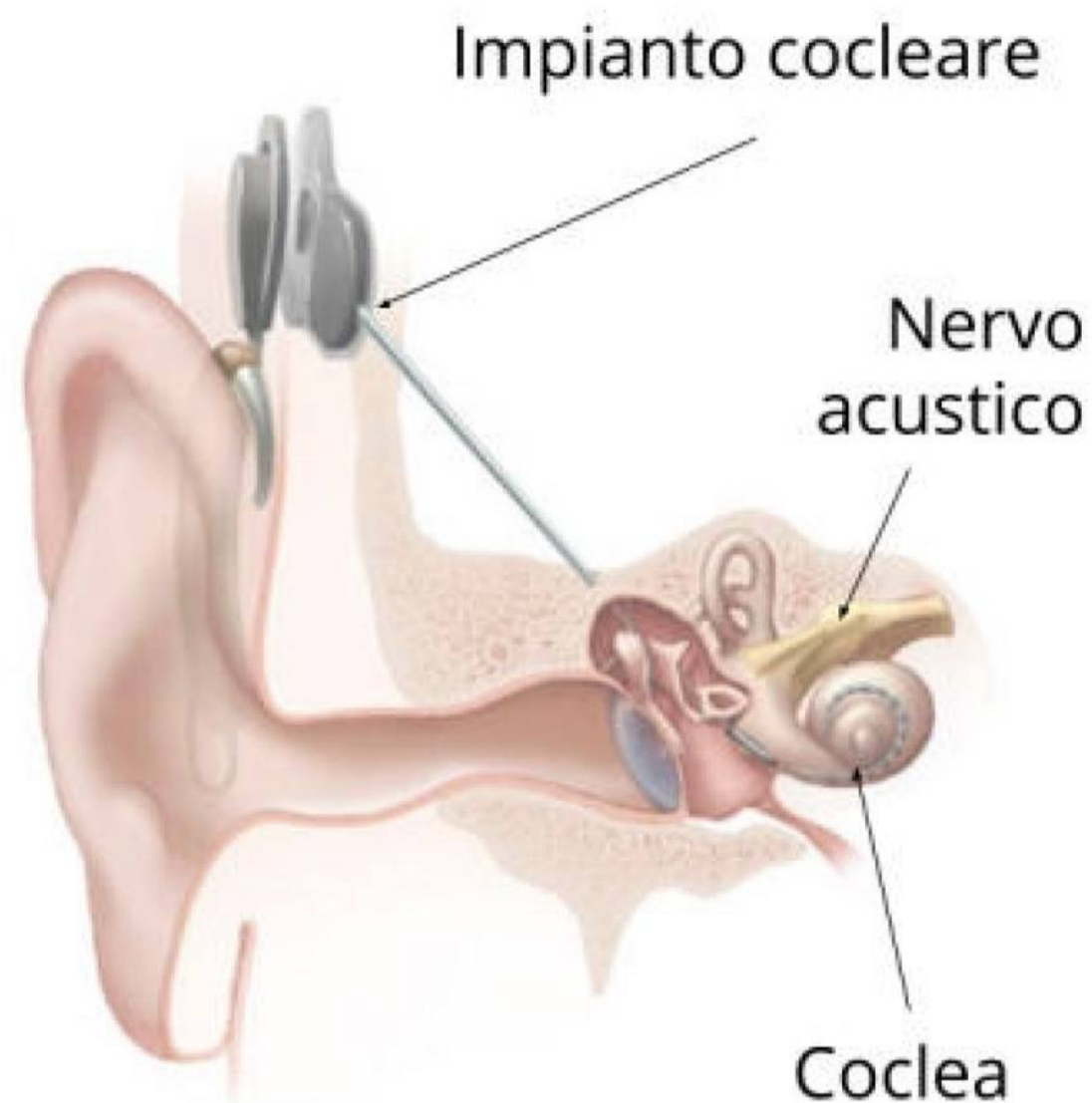
Sebbene il meccanismo che favorisce la demenza nelle persone con perdita dell'udito non sia chiaro, l'isolamento sociale può essere una delle cause del maggiore declino cognitivo, per via della mancata interazione con gli altri e anche la riduzione delle conversazioni cui si va incontro.

Perdita dell'udito: come diagnosticarla e conseguenze

Per una valutazione precisa del singolo caso d'ipoacusia si procede con l'esame audiometrico tonale e vocale e



Impianto cocleare: cos'è



Un **impianto cocleare** è un dispositivo che ripristina la funzione uditiva. A differenza di una protesi acustica, che amplifica i suoni, l'orecchio bionico funziona con **stimoli elettrici** che **sollecitano il nervo acustico**.

all'elaborazione delle relative curve (ci sono altri esami specialistici), in base alle quali decidere se e come intervenire, a seconda del livello del disturbo e anche in relazione alle esigenze del singolo paziente.

In genere la correzione del deficit uditivo (a parte la terapia delle eventuali patologie concomitanti) dalle protesi retro e intraauricolari (e da occhiale), oggi estremamente personalizzabili in base alle necessità e miniaturizzate e maneggevoli, agli impianti cocleari, si considera quando esso supera il 30% sulle frequenze medie, con corrispondente ridotta percezione al test audiometrico vocale.

È opportuno, quindi, fare in modo che si possano identificare quanto più precocemente i potenziali beneficiari del trattamento riabilitativo mediante appositi programmi di screening; la soluzione ottimale sarebbe quella di sottoporsi ad esame audiometrico con una certa cadenza superati i 60 anni di età.

La riabilitazione basata sull'amplificazione attraverso apparecchi acustici indossabili è, nella maggioranza dei casi di ipoacusia dell'anziano, l'unica opzione terapeutica; il concetto delle vecchie, ingombranti e antiestetiche protesi è ormai superato e, grazie alla miniaturizzazione degli apparati elettronici, gli apparecchi acustici di ultima generazione, sono dei piccolissimi strumenti

che offrono un'eccellente qualità del suono, garantendo allo stesso tempo un comfort uditivo mai provato.

Le protesi acustiche sono rimborsabili dal servizio sanitario nazionale?

Certamente sì, anche se i dettagli variano su base regionale. Comunque, come accade per molte altre protesi, è necessario che la diagnosi e la prescrizione siano effettuate da un prescrittore abilitato, cioè uno specialista che operi all'interno del Servizio pubblico.

Si può prevenire il decadimento uditivo?

Entro certi limiti sì, mantendosi il più possibile in buona salute, per cominciare. Un'alimentazione povera di grassi, per esempio, che contrasta l'aterosclerosi, protegge anche il microcircolo e, di conseguenza, mantiene più efficiente tutto l'orecchio.

Più nello specifico, invece, va limitata l'esposizione a suoni troppo acuti e intensi, l'attività subacquea e la pratica della caccia che, nel tempo, possono causare danni all'orecchio

Stefano Battocchio



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

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

Informare

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

Preparazione fisica

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

Preparazione tecnica

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

Abbigliamento

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

Alimentazione

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

Rinuncia

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

Emergenze

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

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

S.O.S. Montagna

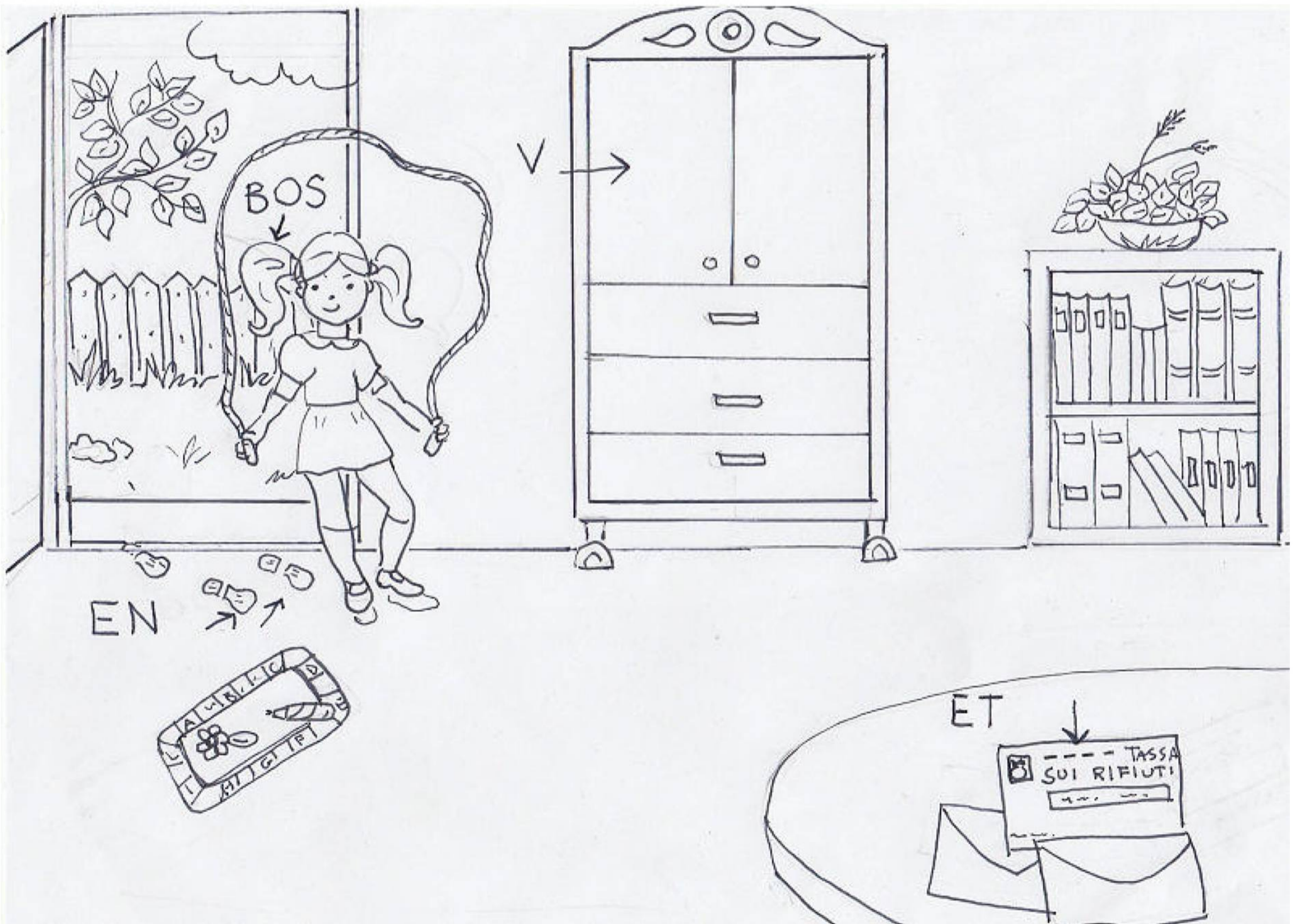
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)























REBUS
(6,5,2,7,6)



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

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1	2	3	4	5		6	7	8		9	
10						11				12	13
14					15						
16				17		18				19	
20				21	22				23		
24			25					26		27	
		28						29			
30	31							32		33	
	34						35				36
37				38		39		40			
41			42				43		44		
	45										

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



ORIZZONTALI:

1. Fanno parte dell'Ordine dei Frati Minori
10. Ottone, pittore italiano
11. Treno ad alta velocità
12. Iniziali di Telesio
14. Un pronome personale plurale
15. Indumenti sotto le giacche
16. L'insieme dei collaboratori più vicini a chi coordina un'attività
18. Metodo di orientamento satellitare (sigla)
19. Dono senza eguali
20. Croce Rossa Italiana
21. Gracida nello stagno
23. Uomini londinesi
24. Mezzo uomo
25. Frutto ricurvo
27. La nota che segue il re
28. La capitale del Cile
30. Lega metallica di ferro e carbonio molto resistente
32. Uncino per la pesca
34. Altare pagano
35. L'insieme dei beni di un soggetto
37. Il prefisso che vale... la metà
38. Articolo plurale spagnolo
40. Salite ripide
41. Gioco da tavolo che riproduce, in miniatura, il gioco del calcio
44. Grosso automezzo per merci
45. Donna non sposata.

VERTICALI:

1. Clima piacevolmente mite della sera
2. Sperone di antiche navi da guerra
3. Molto, parecchio
4. Pittura ingenuamente realistica o fantastica
5. A noi
6. Salda pezzi di metallo
7. Strumento di bronzo col baticchio
8. Associazione di donatori di sangue (sigla)
9. In questo stesso testo
13. Un gioco con le racchette
17. Distacco di rocce o masse di terra lungo terreni in pendio
22. Sostanza che neutralizza l'azione di un veleno
25. Insenatura della costa marina
26. Pianta grassa di origine messicana
28. Schiavi romani addetti alla scrittura
29. Il silenzio su un reato mafioso
31. Albert, scrittore francese
33. Campicelli domestici
36. Il giorno prima di oggi
37. Nel mese
38. Lunedì su certi datari
39. Antico titolo per notai
42. Sigla di Bergamo
43. Le hanno deboli e forti.

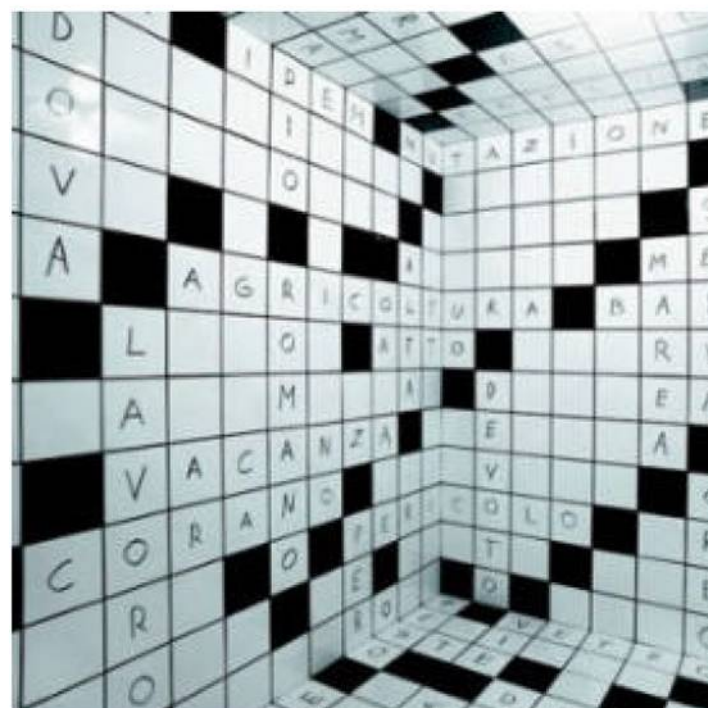


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

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

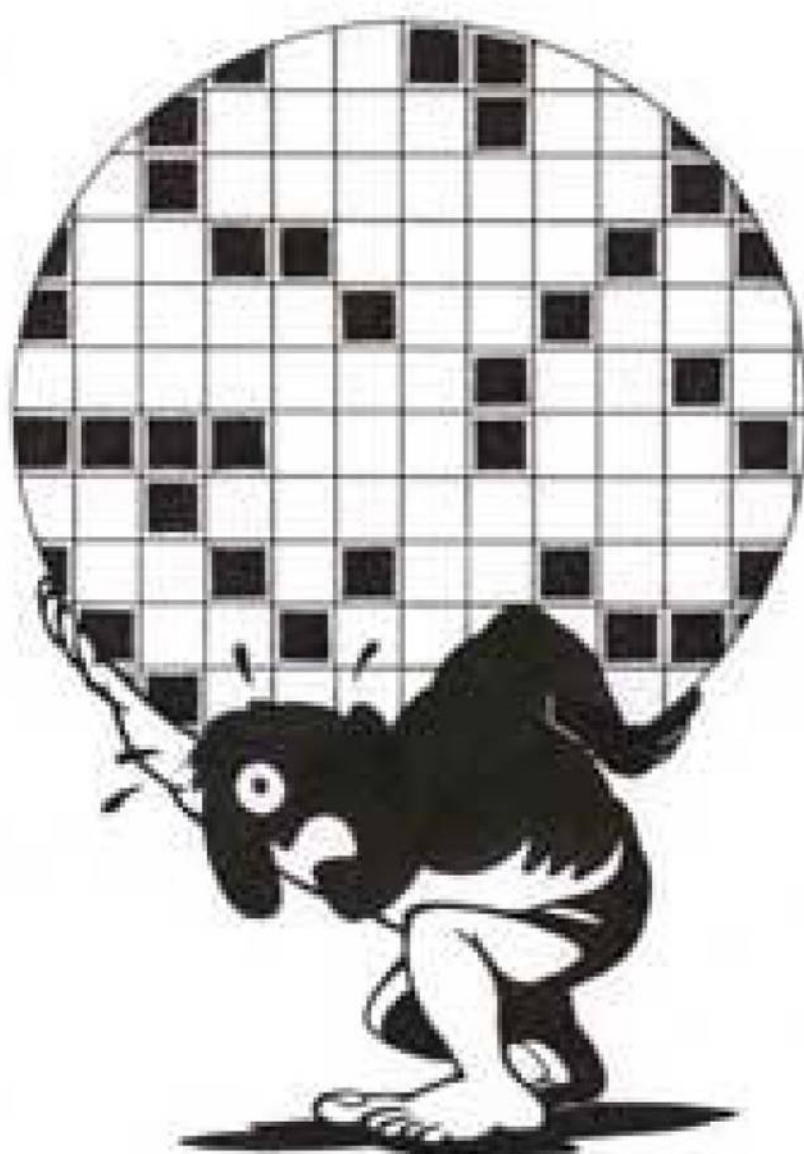


ORIZZONTALI:

1. Parti interne del porto
7. Ce le possiamo mangiare dalla rabbia
10. Imperia
11. Cittadina ligure in provincia di Savona
13. Li destano i movimenti furtivi
15. Arca senza dispari
17. Ispettore in breve
18. Una trama senza capo né coda
20. Isernia
22. Sterminio, strage
26. Venute al mondo
28. Alpinismo giovanile
29. Nomignolo di longanesi
30. Lasciate fuori, squalificate
34. Lo è uno sci che scorre benissimo
35. Ripetuto in modo ossessivo, noiosamente
37. Lo è la terra pronta alla semina
38. Tre francese
39. Lo è un concorrente che non gareggia più
42. Il consorte della reine
43. Dottrina che si oppone alla verità

VERTICALI:

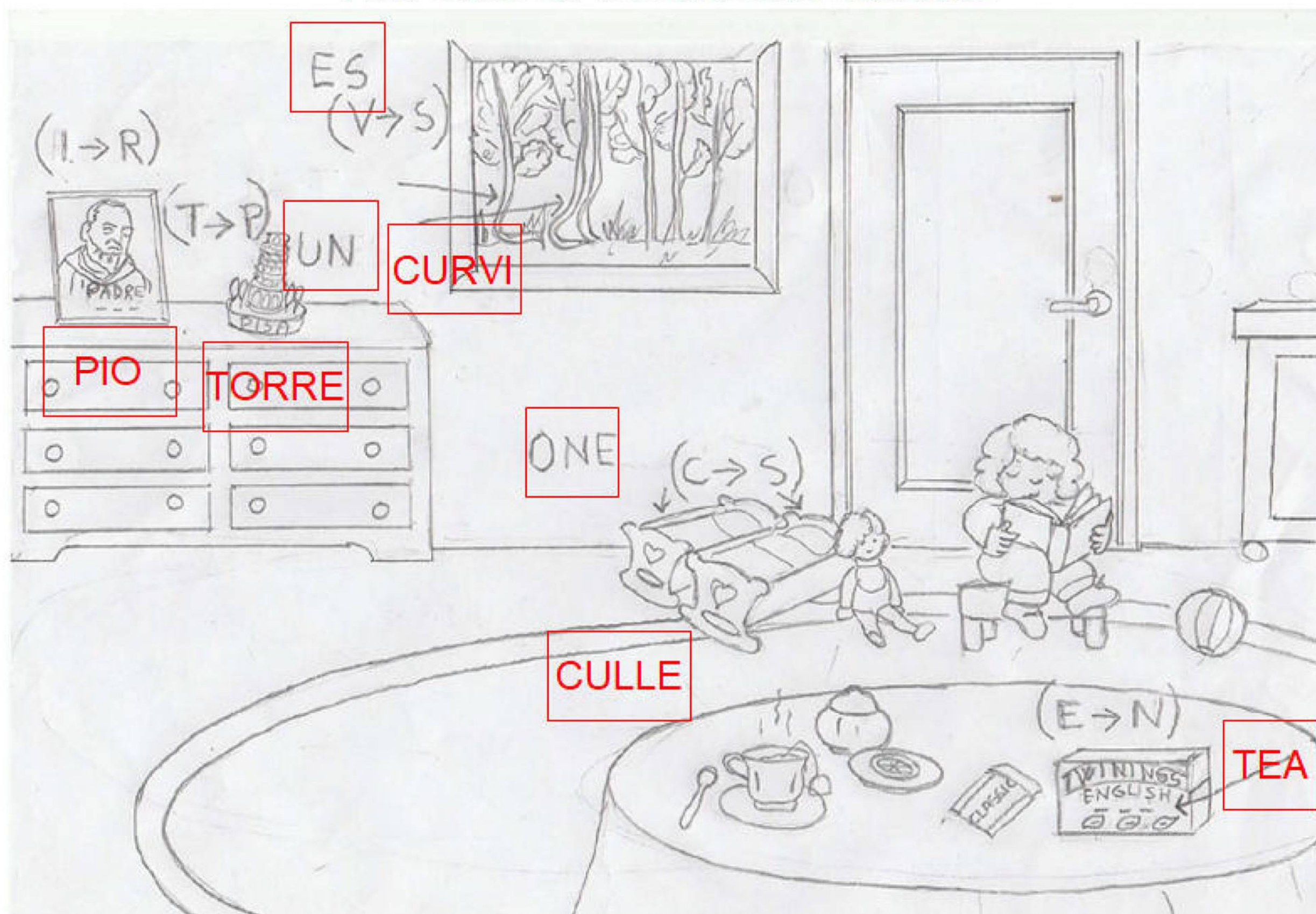
1. Disattivare, rendere innocuo
2. Una soma anagrammata
3. Località e rifugio della valle angrognana
4. Nome di donna
5. Natalino per gli amici
6. Ormone tipico dell'organismo femminile
7. Un breve giorno
8. La banca del vaticano
9. Anno domini
12. Anagramma di mais
14. Lo è chi ha i capelli in disordine
16. Il centro del saio
19. Ameba senza vocali
21. Dispetto, gesto sconveniente
23. Utili per medicare piccole ferite
24. Popolazione che parla una lingua dravidica
25. Nome di donna
27. Pilota automobilistico degli anni 50
31. ungere, condire
32. La squadra di Pelè
33. Attrice in voga
36. Zio in spagnolo
40. Arezzo
41. Tue senza cuore



Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

REBUS CON CAMBIO (sostituire le lettere come indicato tra parentesi)
8, 2', 10, 4', 4

PIO TORRE UN'ES CURVI ONE CULLE TEA
PROPORRE UN'ESCURSIONE SULL'ETNA

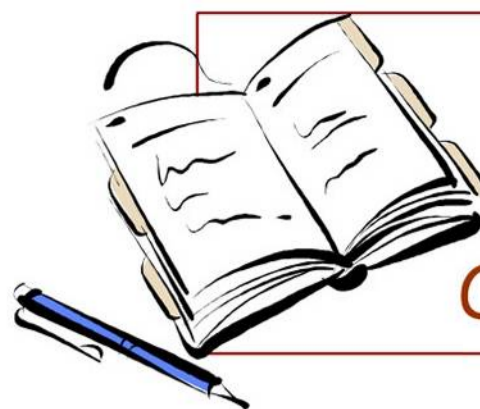


1	C	L	U	B	★ CAI-150 1903 - 2013	★ CAI-150 1903 - 2013	4	S	O	S	★ CAI-150 1903 - 2013	6	L	A
	I	★ CAI-150 1903 - 2013	8	S	T	U	F	A	★ CAI-150 1903 - 2013	11	T	R	A	M
13	O	R	O	★ CAI-150 1903 - 2013	15	N	I	★ CAI-150 1903 - 2013	16	D	A	I	N	O
17	E	A	★ CAI-150 1903 - 2013	18	C	I	S	T	E	R	N	A	★ CAI-150 1903 - 2013	
★ CAI-150 1903 - 2013	20	S	C	A	V	A	R	E	★ CAI-150 1903 - 2013	C	★ CAI-150 1903 - 2013	22	O	
★ CAI-150 1903 - 2013	23	P	A	R	E	R	I	★ CAI-150 1903 - 2013	24	C	A	S	T	
26	P	A	L	E	R	M	O	★ CAI-150 1903 - 2013	27	O	R	T	I	
A	★ CAI-150 1903 - 2013	28	E	S	S	O	★ CAI-150 1903 - 2013	29	S	P	O	R	T	
I	★ CAI-150 1903 - 2013	30	S	T	O	N	A	T	I	★ CAI-150 1903 - 2013	32	I	E	
33	R	O	S	I	★ CAI-150 1903 - 2013	35	I	G	I	E	N	E	★ CAI-150 1903 - 2013	
★ CAI-150 1903 - 2013	37	N	E	A	N	C	H	E	★ CAI-150 1903 - 2013	O	★ CAI-150 1903 - 2013	39	S	
40	R	E	★ CAI-150 1903 - 2013	★ CAI-150 1903 - 2013	41	S	A	I	★ CAI-150 1903 - 2013	42	V	E	R	E



1	P	I	C	A	S	S	O	■	S	C	A	T		
11	O	M	A	R	■	12	E	L	I	C	O	N	A	
13	C	A	R	P	A	Z	I	■	I	R	■	N		
	O	■	16	R	E	S	I	■	C	■	18	D	N	A
■	20	S	I	■	21	S	O	L	A	T	I	E	■	
24	F	E	S	T	I	N	A	L	E	N	T	E	■	
27	E	T	T	O	R	E	■	28	C	H	I	■	N	
29	S	T	A	M	I	■	30	V	I	E	■	31	A	Z
32	T	E	■	■	33	V	E	T	R	A	T	O		
	I	■	36	L	O	D	I	G	I	A	N	E	■	
37	38	V	I	O	L	A	T	A	■	39	N	A	N	I
41	A	O	■	42	E	L	I	S	A	■	43	S	E	T





Prossimi passi Calendario delle attività UET

Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello

Il nome "Ottobre" deriva dal latino "october", perché era l'ottavo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. L'imperatore Commodo operò una riforma in base alla quale il mese assumeva uno dei suoi titoli, Invictus, ma dopo la sua morte la riforma fu abbandonata. Il mese è caratterizzato da una minore esposizione alla luce del sole, sancita anche dal ritorno, nei paesi dell'Unione Europea, all'ora solare con le lancette spostate un'ora indietro.

Dal punto di vista climatico poi, c'è la stessa imprevedibilità che si verifica a marzo; non a caso i romani li mettevano in relazione, consacrando entrambi a Marte, ora come dio della guerra, allegoria dello scontro con l'inverno (a ottobre), ora come dio della rinascita (a marzo).

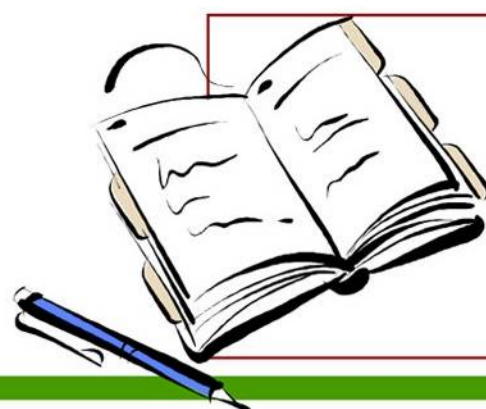
E ad Ottobre, quali sono le attività che la UET ha programmato per i suoi Escursionisti?

- Partiamo da Domenica 1 Ottobre: andremo in Val Cenischia, nella zona del Colle del Moncenisio faremo una piacevole e lunga camminata su trada militare del Vallo Alpino occidentale, fino a raggiungere la Batteria Pattacroce che visiteremo e da cui si gode una vista molto panoramica sul lago artificiale del Moncenisio e sul Petit Mont-Cenis.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-132/val-cenischia-batteria-pattacroce-2356-m>
- Domenica 8 Ottobre: gita per le famiglie a BALMA BOVES finalizzata a conoscere le attività di Alpinismo Giovanile che la Sotto Sezione CAI di Chieri propone ai nostri ragazzi. La partecipazione sarà riservata alle famiglie con minori e saranno previste diverse attività in base all'età dei bambini e ragazzi partecipanti.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-101/gita-per-le-famiglie-a-balma-boves>
- Domenica 15 Ottobre: raggiungeremo la Capanna Gimont ed il Lago Sette Colori facendo una piacevole camminata immersi nell'atmosfera dei colori autunnali del bosco e nelle bellissime sfumature cromatiche del Lago dei sette colori, così chiamato per gli splendidi colori che si possono ammirare nelle sue acque.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-133/capanna-gimont-e-lago-dei-sette-colori-2329-m>
- Sabato e Domenica 21 e 22 Ottobre: poteva mai mancare la Grande Festa Sociale UET presso il nostro bel rifugio G.Toesca? Certo che no! E quindi vi aspettiamo tutti, per stare insieme e fare festa insieme apprezzando la sempre squisita ospitalità di Marco Ghibaudo, il gestore del rifugio.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-134/festa-sociale-al-rif-toesca-1781-m>
- Ed infine nell'ambito della Sezione CAI di Torino, Martedì 24 Ottobre presso la Sala degli Stemmi al Monte dei Cappuccini: premiazione dei Soci con 25/50/60/70 anni di anzianità associativa.
<http://www.uetcaitorino.it/evento-144/festa-cai-sezione-torino-premiazione-soci-25506070>

E come spesso mi accade di fare concludendo questa rubrica, anche questo mese torno a chiedervi... <<ma con un programma di attività così ad Ottobre... ma dove pensate di andare?>>>

Buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Prossimi passi
Altri Eventi



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI TORINO - SOTTOSEZIONI CHIERI E UET



Con il patrocinio della
CITTA' DI CHIERI

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

Organizzatori di Alpinismo Giovanile:
- LUCIANO GARRONE 348.7471409
- 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





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Valpelline - Macugnaga

Questo titolo sembrerà a molti quello di un inverosimile raid aviatorio, mentre invece queste due sole parole serviranno a rievocare in tutti quelli che hanno compiuto la settimana alpinistica organizzata da Treves, una miriade di sensazioni varie e profonde.

Trovo scritto fra le laconiche mie note di viaggio: <<Torino 2 Agosto. Arriviamo alle ore 24 - hanno luogo qui gli ultimi saluti, gli ultimi ringraziamenti>>, ma io voglio da queste pagine, che gentilmente sono messe a mia disposizione, ringraziarti ancora, buon Angelo Treves, e a nome di tutti, tanto grande è il godimento che ci hai procurato.

Dal percorso da Valpelline a Ollomont, sotto un cielo in cui le stelle sembravano formare costellazioni e aggruppamenti nuovi, tante ne apparivano al nostro sguardo, al valico del Nuovo Weisssthor, che

richiese a tutti prudenza ed in qualcuno destò anche apprensione, abbiamo visto una così grande serie di panorami e di spettacoli naturali, da lasciare entusiasta anche chi alla montagna porti il semplice affetto dell'esteta.

Nella maggior parte di noi, già temprati ai piaceri ed ai rischi dell'Alpe, era vivo il desiderio di vedere qualche cosa di bello e di

dissueto e le immense distese del ghiacciaio di Breney e di quello del Gornergratt ci hanno compensato pienamente delle fatiche e degli inevitabili disagi.

Racchiuso il primo fra una corona di vette poco note e poco frequentate dagli alpinisti italiani, dominato dalla Ruinette, l'ascensione della quale costituì il compito più interessante della settimana

alpinistica, meritava bene la duplice traversata che in due giorni consecutivi lo concesse tutto alla nostra ammirazione.

E il ghiacciaio del Gornergratt, incorniciato da quanto si può chiedere di più affascinante e maestoso alle Alpi, che salutammo al tramonto e percorremmo dall'alba al cocente meriggio, non fece restare

estatico soltanto quel chiaccherone toscano, che voleva sapere il nome di tutte le punte e di tutti i ghiacciai, quasi dovesse andare alla ricerca di vecchie conoscenze, ma tutti entusiasmo e meraviglia; tutti, il buon Daynè compreso, il quale, abituato a spettacoli simili, non sapeva finire di manifestare la sua gioia innanzi a tanto splendore. E sì che il giorno precedente, di fronte al Cervino, che avevamo avuto agio di osservare per delle ore nei suoi multiformi aspetti, credevamo di avere esaurito la nostra provvista di ammirazione.

O svelta piramide, che ti drizzi ardita verso il cielo, che ci hai fatto fremere di commozione, tu ricordavi a noi la vittoria della umana



tenacia sulle forze brute della natura!

Il pensiero delle sane fatiche che devono aver sostenuto tutti i salitori del Cervino, apparsoci in tutta la sua intera grandezza dalla Tête Blanche, ha fatto nascere in più d'uno della carovana il desiderio del cimento: io stesso mi auguro di poter un giorno su quella vetta ripetere il motto medioevale: Forte Pisa, alle prove!

Né mancarono durante la settimana le piccole contrarietà. Dal Rifugio Bertol si intendeva compiere l'ascensione dell'Aiguille de la Za (impresa di primo ordine - segnano gli itinerari); pochi erano i fortunati ai quali il nostro direttore e le guide avevano riservato le emozioni della gita.

<<Alle 13 partiamo per l'Aguille de la Za>> — così il mio succinto diario — <<sotto un gran nevischio, con tempo di scirocco, ma alle 14 siamo dinuovo al rifugio non avendo proseguito per timore di valanghe>>.

E così aveva termine, per essere poi al mattino seguente definitivamente messo fra i ricordi, il sogno bello della ridente arrampicata sul pinnacolo tanto noto.

Devo aggiungere però che al mattino scorgemmo sul ghiacciaio le nostre orme interrotte precisamente dalle tracce di una valanga.

Nel rifugio ci consolammo dormendo fino a che il sorriso dell'eterno femminile ci risvegliò: erano sopraggiunte altre comitive e con spontaneo tratto cavalleresco cedemmo alle varie signorine i nostri migliori posti e parte delle coperte.

Eravamo in 32 a 3400 metri nello spazio destinato malamente ad una ventina di persone; eppure, appena fu buio... che sonno! E certo che alle più immaginose visioni di montagne, di burroni, di vette si accoppiarono i sogni nostalgici, il ricordo delle famiglie per pochi giorni abbandonate, il desiderio di raggiungerle per un istante a dir loro la nostra gioia, che i nostri volti abbruniti e, peggio, rappezzati, non avrebbero certo espresso efficacemente.

Ad Arolla e a Zermatt le nostre condizioni estetiche non erano

tali da destare eccessiva meraviglia fra i cosmopoliti abitatori dei sontuosi alberghi dotati del più raffinato comfort, che ci hanno ospitato: ma a Macugnaga e ad Arona parecchi di noi suscitarono colla meraviglia anche un leggero senso di...!

La montagna coi suoi baci gelati dalla tormenta o arroventati dal limpido raggio del sole ci aveva stampato sul viso segni che dovevano mantenere viva la memoria anche nella pianura, lontano dalle bianche vette alpine.

In vettura e in ferrovia degradammo con dolcezza verso i luoghi consueti del lavoro : attraverso la Valle Anzasca e lungo il Lago Maggiore ci era riservata la vista di nuove meraviglie, sì che gli occhi e l'anima, abbacinati dal candore delle nevi poterono riposarsi sulle tranquille e trasparenti acque del nostro maggior lago, prima dell'arrivo a Torino.

Pisa, 9 Agosto 1914

Ing. Enrico Aghib

*Tratto da "l'Escursionista" n°21
BOLLETTINO MENSILE
DELL'UNIONE ESCURSIONISTI DI
TORINO
del 18 settembre 1914*



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**

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

segui su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2017

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013