



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino Dicembre 2017

Il sentiero dei frati in Val Gravio

Dalla certosa di Banda alla certosa di Monte Benedetto

Un anello in alta Val Chisone

Cime e colli dal Colle delle Vallette al Colle dell'Assietta

Adeste Fidelis

Cantando a Natale con il Coro Edelweiss

Na giornà con nono a Pabotrii

Una giornata con nonno a Pratobotriile

Al Piano del Re

Diciottesima Gita Sociale

UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO

125



segui su



Anno 5 – Numero 51/2017

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





Sezione di Torino



UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO
125

Sentieri

Con il mese di Novembre la nostra attività escursionistica estiva si è conclusa in Canavese con una passeggiata fra boschi di castagni, vigneti dai colori vivaci come fiori primaverili. Ora siamo tutti in attesa della neve per poter calzare ciaspole e sci.

Per corriamo per sport, per divertimento, per rilassarci, quei sentieri che i nostri avi percorrevano per andare a caccia, per commerciare, per trovare territori migliori per gli animali e per le coltivazioni.

Molti sentieri sono ora classificati storici, perché percorsi nei secoli passati da eserciti o come vie di fuga dei partigiani, ma penso che tutti i sentieri che percorriamo sia in montagna che in pianura, abbiano una storia, una motivazione che ha giustificato la scelta di un tracciato piuttosto che di un altro.

Mentre i grandi personaggi dell'alpinismo nascente calcavano altri percorsi per raggiungere luoghi inesplorati e cime, per misurarne l'altezza, per scoprirne la natura e la varietà della roccia, le nozioni scientifiche raccolte sono giunte fino a noi, consentendo di aprire, con attrezzature estremamente diverse dalle recenti, le vie alpinistiche, che ancora oggi si percorrono.

I sentieri che uniscono i paesi, le borgate montane mi fanno pensare alle persone che li percorrevano; sentieri e mulattiere lastricate con bordi ben delimitati da muretti a secco, che da secoli resistono al tempo senza alcuna manutenzione, lavori fatti da persone senza l'ausilio di mezzi meccanici, che sollevavano e spostavano pietre enormi sistemandole in modo perfetto, vere e proprie opere d'arte!

Tutto questo lavoro per delimitare la strada ma anche per trattenere la terra da coltivare, che l'acqua piovana poteva dilavare e trasportare a valle, evitando il lavoro di riporto a monte del prezioso materiale. I terrazzamenti così ricavati consentivano la coltivazione di patate, segale o erba per gli animali.

I sentieri collegavano le varie borgate, salivano ai colli e poi scendevano nella valle opposta; servivano per portare gli animali al pascolo, per andare a raccogliere il fieno o per raggiungere il paese dove comprare qualche attrezzo da lavoro o dove vendere i pochi prodotti che avevano a disposizione.

Per correndo questi sentieri penso spesso a quante persone hanno calpestato queste pietre, anziani stanchi, uomini e donne carichi di fieno o di legna da portare alla baita per l'inverno, bambini che facevano ore di cammino tutti i giorni per andare alla scuola del paese più in vicino.

Ricordo che parlando con persone di una certa età della Valle Orco, queste raccontavano che abitando tutto l'anno alla Borgata Meinardi sita a 1481 m. dovevano scendere tutti i giorni alla scuola di Fey sita a 810 m. con la pioggia, la neve o il sole. Non percorrevano l'attuale sentiero frequentato dagli escursionisti, ma accorciavano il percorso scendendo direttamente per i prati



e i boschi, lo scuolabus non arrivava ancora fin là!

Pensiamo poi all'abbigliamento di questi bambini: zoccoli di legno, calze e maglie di lana filata in casa, gonne, indumenti che si inzuppavano subito con la pioggia e la neve, l'abbigliamento tecnologico era ancora lontano! Penso che far conoscere queste situazioni alle persone e in particolare ai ragazzi di oggi abituati ad avere tutto e subito, potrebbe essere una forma di educazione alla vita.



Sezione di Torino



Ora si vedono ancora alpeggi non raggiunti da strade e pastori che percorrono i sentieri per raggiungere la baita e gli animali spesso accompagnati dal mulo non certo per farsi portare ma per il trasporto dei formaggi o altri prodotti da portare a valle e per riportarne altri in montagna.

Ci stupiamo sempre nel vedere una baita o frazioni disabitate con case in rovina e ci chiediamo come abbiano potuto abbandonare un luogo così ameno ma forse non pensiamo ai disagi che queste persone hanno avuto, alle difficoltà che hanno dovuto affrontare o perché anziani o malati o per condurre i bambini a scuola.

Certo la decisione di abbandonare la casa e i pochi averi, la loro storia e trasferirsi in ambienti molto diversi, non deve essere stata facile. Se l'autorità statale avesse pensato a costruire strade e dare facilitazioni alla popolazione, forse molte frazioni montane non sarebbero abbandonate e la montagna sarebbe viva e protetta dal degrado.

In certe valli vi è un ritorno dei giovani a vivere la montagna continuando o riprendendo l'attività dei genitori o dei nonni; sono giovani intraprendenti che meritano un grande plauso da parte di tutti noi e di un aiuto nell'acquistare i loro prodotti; è piacevole durante un'escursione, incontrare una baita con il cartello di vendita formaggi od altri prodotti e comprandoli aiuteremo la montagna oltre che il produttore.

Domenica Biolatto
Presidente UET

UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO
125





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 5 – Numero 51/2017
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 Dicembre 2017

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Sentieri	02
Sul cappello un bel fior ! – La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Il sentiero dei frati in Val Gravio	05
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il sentiero dei corni	11
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
RASIM (Capitolo III)	13
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Finalmente neve!	18
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Adeste Fidelis	22
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Cucina popolare dell'Abruzzo	27
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Na giornà con nòno a Pabotrì	31
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Gli anni ruggenti di Giorgio Bertone	34
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello in alta Val Chisone	37
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Il Noni	42
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	47
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Dicembre nevoso, anno fruttoso	54
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Al Piano del Re	55



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 dei frati in val Gravio

Dalla certosa di Banda alla certosa di Monte Benedetto

Si percorre la statale n. 24 fino a dopo Sant'Antonino dove vi è un bivio per Villar Focchiardo. Giunti al centro della cittadina si seguono le indicazioni per la Certosa di Banda e la Certosa di Monte Benedetto. Giunti a un bivio si tralascia l'indicazione per la Certosa di Banda e si prosegue le indicazioni per la Certosa di Monte Benedetto, parcheggiando nei pressi della borgata Castagnetto.

Lasciate le auto si percorre in salita il sentiero 512 e dopo circa 30 minuti si giunge al raccordo della strada sterrata che porta alla Certosa di Banda. Dopo una visita esterna (è presente un cantiere di restauro) alla Certosa si continua a percorrere il sentiero 512 fino al bivio dove si lascia il sentiero 512 per proseguire sul sentiero 523 che conduce alla Certosa di Monte San Benedetto.

Attraversato il torrente Gravio si supera un breve tratto ripido del sentiero per proseguire sempre in salita e, dopo circa 2 ore giungere ad un prato dove apparentemente si perdono le tracce del sentiero n. 523.

Si prosegue verso destra per poi piegare decisamente a sinistra e percorrere una carrareccia che in circa 10 minuti porta direttamente alla Certosa di Monte Benedetto, attraversando il ponte di pietra da cui arriva il sentiero 506, percorso dai pellegrini che si recavano alla Certosa.

LA CERTOSA DI MONTEBENEDETTO

Cenni storico-artistici

Il monachesimo nacque all'inizio del Cristianesimo come esperienza di preghiera, perseguendo ideali di povertà, castità e obbedienza.

Per molti secoli i monaci furono quasi esclusivamente benedettini, seguaci della Regola di San Benedetto da Norcia dettata nel 534; la loro presenza è attestata anche in Val di Susa alla Noalesa, a San Giusto di Susa, alla Sacra di San Michele.

Tra la fine dell'XI e l'inizio del XIII secolo si assistette alla nascita di nuovi ordini religiosi in cerca di un rinnovamento spirituale: da una parte coloro che volevano tornare all'antico rigore monastico (Certosini, Cistercensi), dall'altra frati predicatori che intendevano operare fuori dai monasteri (Francescani, Domenicani).

L'ORDINE DEI CERTOSINI

San Bruno

Nato a Colonia intorno al 1030 da una famiglia benestante, dopo aver ottenuto una cattedra di teologia decise di dedicarsi alla vita eremitica, facendosi così assegnare nel 1084 dal vescovo di Grenoble un terreno sul massiccio montuoso della Chartreuse, in mezzo a una rigogliosa foresta.

Il complesso monastico venne distrutto e ricostruito più volte da incendi e devastazioni

nel corso di otto secoli, ma ancora oggi la Grande Chartreuse ospita i monaci certosini, mentre nella vicina correria – o casa bassa – è visitabile un museo dell'Ordine.

Le consuetudini

La comunità di Bruno si ispirava alla vita dei primi santi cristiani, eremiti del deserto, consacrati alla contemplazione.

I monaci certosini non si dedicano all'apostolato attivo, ma pregano in silenzio e solitudine. La maggior parte del tempo viene trascorso in una *cella* – casetta di quattro vani - con un piccolo giardino in cui il monaco studia, prega, lavora, mangia e riposa senza contatti con i confratelli.

La solitudine viene interrotta quando il monaco si reca in chiesa per cantare l'ufficio divino, durante la passeggiata settimanale fuori dalle mura e la domenica, quando consuma il pasto in silenzio con gli altri monaci. Non si nutre di carne, ma di pane, verdure, minestra, formaggio, talvolta uova e pesce, il vino solo se allungato con acqua.

I CERTOSINI DI MONTEBENEDETTO

La Valle di Susa nel Medioevo era percorsa dai pellegrini che da Francia, Germania, Spagna, Inghilterra si recavano a Roma o in Terrasanta; lungo la *Via Francigena* erano così sorte molte

istituzioni monastiche.



*Certosa di Banda
Interno della navata con il coro ligneo*

I monaci certosini giunsero in Valle di Susa alla Losa, nei pressi di Gravere, alla fine del XII secolo. Nel 1197 ottennero dal conte Tommaso I di Savoia il permesso di potersi trasferire a monte di Villar Focchiardo per costruirvi una nuova certosa.

Dal 1198 la comunità non venne più citata nei documenti come “de Losa”, bensì “de Monti Benedicto”.

Da Montebenedetto a Banda

Agli inizi del XV secolo le condizioni di vita della certosa di Montebenedetto divennero precarie a causa dei frequenti straripamenti dei ruscelli che scorrevano ai lati del complesso stesso e soprattutto della piena straordinaria del rio Fontane del 1473, che danneggiò gravemente l'intera struttura.

Solo nel 1498 venne concessa ai monaci l'autorizzazione per trasferirsi più a valle, a Banda, in una grangia - azienda produttiva monastica - nata intorno al 1206; la certosa di Montebenedetto fu affidata a un procuratore, fino alla confisca in età napoleonica. Tuttavia Banda non assunse mai l'aspetto di una certosa ben definita, mantenendo la configurazione di una struttura primitiva più simile a una grangia, con una morfologia unica nel suo genere.

Tra Banda e Avigliana

Nel 1598 i monaci di Montebenedetto si trasferirono ad Avigliana, dove possedevano una chiesa dedicata alla Madonna delle Grazie, sistemandosi nel convento dell'ordine soppresso degli Umiliati.

Malauguratamente, il duca sabauda Carlo Emanuele I, impegnato in una guerra contro la Francia, nel 1630 ordinò l'abbattimento del convento per costruire i bastioni difensivi, costringendo i monaci a rientrare a Banda.

Decisi a tornare ad Avigliana, i monaci intrapresero la ricostruzione della chiesa della Madonna delle Grazie, che venne officiata già nel 1638.

Collegno

La reggente Madama Cristina, duchessa di Savoia, dopo aver visitato la Grande Chartreuse, nel 1641 dispose con un editto la fondazione della Certosa reale di Collegno,

dove i monaci furono chiamati a trasferirsi nel 1647.

Alla fine del XVIII secolo, con l'invasione francese, gli ordini religiosi furono sciolti e i loro beni confiscati. Dopo la Restaurazione alcuni monaci tornarono a Collegno, ma la comunità ben presto si disperse e la certosa fu adibita a manicomio.

LA CERTOSA DI MONTEBENEDETTO

I resti della certosa, limitati al nucleo principale e alla chiesa abbaziale, sono oggi di proprietà privata. La chiesa, un tempo ridotta a fienile, è stata restaurata tra il 1987 e il 2000 grazie all'intervento del Parco Orsiera-Rocciavrè, all'interno del cui territorio si trova oggi il complesso monastico.

La chiesa

L'edificio è stato ampliato in fasi successive, come si rileva dalle tracce sulle pareti esterne. Presenta le caratteristiche tipiche delle chiese certosine: navata unica, semplicità strutturale, assenza di decorazioni.

L'edificio è largo 7 metri e lungo 19, con il presbiterio più stretto; oltre alla porta sulla facciata, lungo le pareti laterali si aprivano tre porte – oggi murate – che permettevano ai monaci di accedere dal grande e dal piccolo chiostro.

Addossata al lato settentrionale dell'abside, troviamo la sacrestia; all'esterno restano tracce di un affresco della seconda metà del XV secolo raffigurante una Madonna in trono con Bambino, angeli e monaci certosini.

La copertura della chiesa è costituita da una volta a sesto acuto con due archi che poggiano su mensole in pietra. Si notano sulle due facciate tracce dell'antica sopraelevazione e dei supporti in pietra che sostenevano un porticato collegato al grande chiostro.

Il grande e il piccolo chiostro

Il grande chiostro venne gravemente danneggiato dall'alluvione del 1473 e usato come cava di materiale di costruzione per riparare gli edifici superstiti; oggi, delle antiche celle, rimangono solo poche pietre lavorate e i resti delle fondamenta.

Del piccolo chiostro resta il muro orientale



*Certosa di Montebenedetto
Affresco, Madonna con bambino e angeli
musicanti...*

della sala capitolare con relativa finestra, ma in origine doveva essere simmetrico alla sacrestia per forma e dimensioni. Gli altri edifici che occupano l'area sono stati costruiti in un secondo tempo, mentre non è più possibile ricostruire l'esatta posizione dei locali un tempo intorno al piccolo chiostro quali la biblioteca, il refettorio, il dormitorio dei conversi.

Il muro di cinta

L'isolamento della casa alta di Montebenedetto era garantito da un alto muro del quale resta ancora, lungo la sponda del rio Fontane, un piccolo frammento dalla caratteristica disposizione delle pietre a lisca di pesce.

La correria

La posizione della correria non è quella originaria, ma è conseguenza dello smottamento del terreno causato dall'erosione del ruscello sottostante – che trascinò l'edificio trenta metri più a valle.

Della casa bassa di Montebenedetto rimangono pochi resti, tra i quali lo spigolo nord-orientale della chiesa con la finestra dell'abside, che rispecchiava nelle forme la chiesa della casa alta, ovvero abside più stretto e piatto, ingressi laterali per i monaci.

Altri edifici

Di fronte alla chiesa si trovano un edificio che incorporava l'ingresso della certosa con un arco murato affrescato, i resti di un porticato, una porta murata che dava accesso a una cappella.

LA CERTOSA DI BANDA

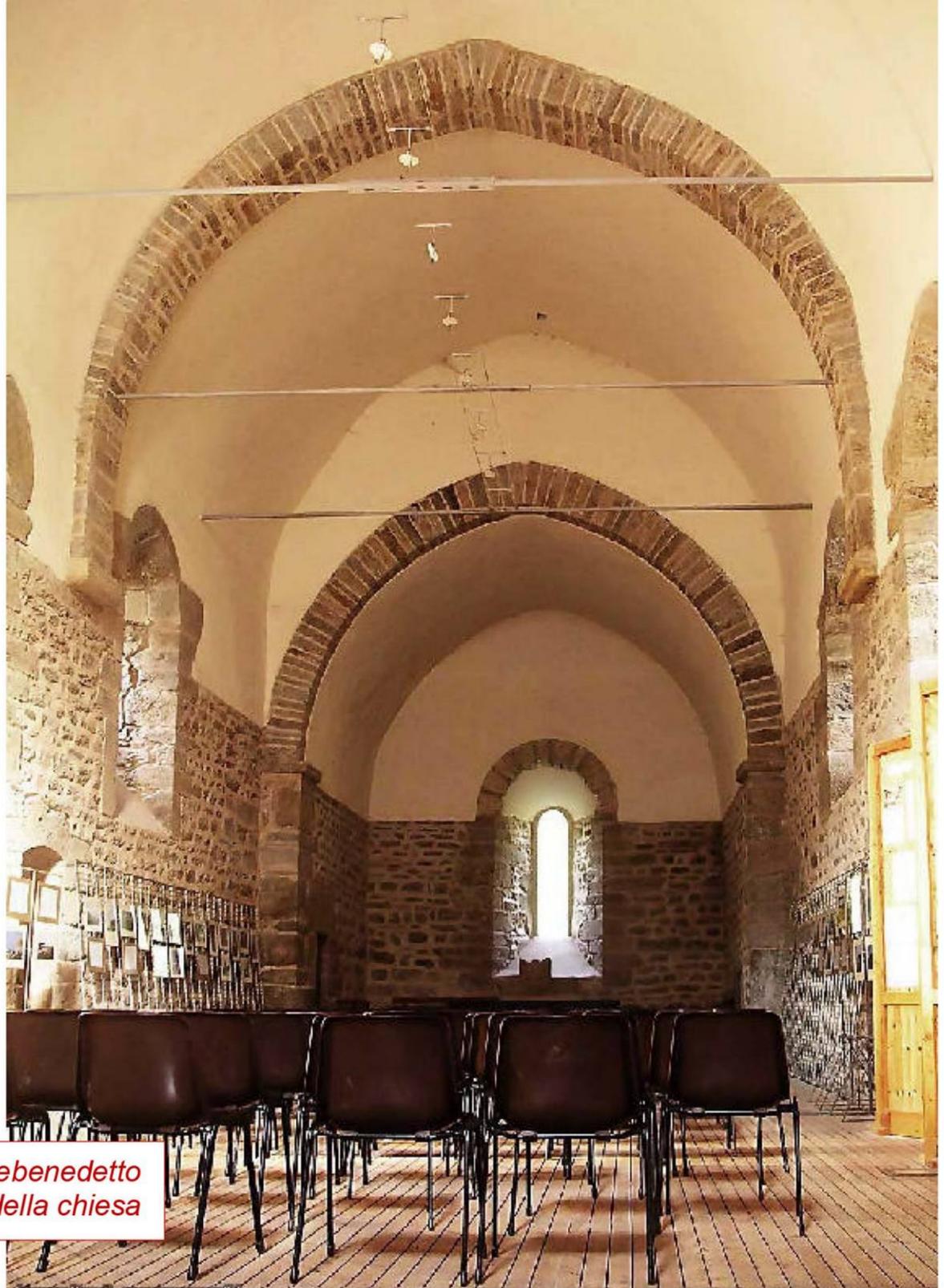
Banda entrò a far parte dei possedimenti dei monaci certosini di Montebenedetto dagli inizi del XII secolo, diventandone un'importante grangia in virtù delle coltivazioni redditizie della vite e del castagno; qui venivano alloggiati i visitatori che desideravano salire alla casa alta.

Dal 1498 Banda diventò una certosa a tutti gli effetti pur senza averne l'aspetto, poiché il complesso era cresciuto intorno a una cascina senza un progetto organico.

Attualmente la certosa di Banda, abitata da pochi privati, si presenta divisa in tre nuclei, disposti a semicerchio: la chiesa, i resti del chiostro e di alcune celle.

Non esiste il grande chiostro, ma una serie di porticati collega diversi edifici che ospitavano le celle dei monaci; i locali comunicanti con il piccolo chiostro, non più riconoscibili, sono stati inglobati in case private.

Come a Montebenedetto, l'accesso al cortile avviene tramite un'arcata ancora praticabile, mentre un secondo ingresso si apriva nella parte meridionale del muro di cinta in



*Certosa di Montebenedetto
Interno della chiesa*

corrispondenza della strada che scende a Villarfocchiardo.

La chiesa di Banda

Meno imponente della chiesa di Montebenedetto, la chiesa di Santa Maria degli Angeli della certosa di Banda ne conserva comunque le caratteristiche: presbiterio leggermente sopraelevato e più stretto dell'unica navata, con una zona riservata ai laici.

Manca un portale d'ingresso, ma si accede alla chiesa attraverso due porte in corrispondenza del porticato.

L'interno della navata è stato affrescato nel corso dei secoli da più campagne decorative e ospitava pregevoli opere d'arte.

Vi si trovavano infatti gli stalli di un coro trecentesco in noce e abete bianco; costruito per la certosa di Montebenedetto e poi trasportato a Banda a fine XV secolo, il

manufatto - dopo un lungo e accurato restauro - è ora conservato presso la parrocchiale di Villarfocchiardo, in attesa di tornare nella sua collocazione originaria una volta terminato il recupero complessivo della Certosa.

La chiesa di Banda era ricca di arredi trasferiti successivamente in altre sedi, come il trittico della

Madonna con Bambino e i santi Ugo di Lincoln e Ugo di Grenoble, della fine del XV secolo, ora nella cattedrale di San Giusto a Susa, dipinto dal lombardo Jacopino de' Mottis per la certosa di Pavia.

Elena Romanello

storica dell'arte

*in collaborazione con
Biblioteche Civiche Torinesi*

*Le immagini fotografiche sono tratte dal sito
www.vallesusa-tesori.it*

Il rifugio Toesca diventa una "Eccellenza Italiana"!



APERTO
tutti i fine settimana
e dal 23 dicembre al
7 gennaio per le
Feste di Fine Anno
Vi aspettiamo!!!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

Il ponte dei corni

Ormea vista dall'alto presenta una pianta cittadina che assume l'esatta forma di un cuore immerso nel verde dei boschi, in una natura rigogliosa e generosa di frutti.

Ma è percorrendo i cosiddetti "trevi", gli stretti vicoli che si sviluppano tra gli antichi palazzi del centro storico - oppure visitando l'ottocentesco Grand Hôtel circondato da secolari sequoie, che si trova appena fuori del paese e oggi accoglie la Scuola Forestale - che si scopre un passato con una vocazione fiorente e nobile.

A fine Ottocento le famiglie aristocratiche giungevano a Ormea da ogni dove, alcune arrivavano anche da Francia, Germania e Inghilterra per trascorrere le vacanze, e le più agiate soggiornavano nel lussuoso e quieto Grand Hôtel. Un centro turistico d'antan in piena regola dunque, una perla incastonata nelle le Alpi Liguri che col il suo clima mite, influenzato dall'aria marina, ritemprava la mente e il fisico di chi all'epoca poteva permettersi una villeggiatura.

Un paese anche denso di umane vicende passate che dai Liguri montani primi abitanti ci porta all'epoca romana e quindi al Medioevo con la dominazione saracena (la polenta saracena è ancora oggi un piatto tipico di Ormea) e l'alternarsi dei signorotti locali.

Ed è proprio a quest'ultimo particolare periodo storico che vengono fatte risalire le principali leggende che raccontano del paese di Ormea e una in particolare è conosciuta come "Il ponte dei corni".

Il torrente Armella scende dal Pizzo d'Ormea passando dentro il paese per poi buttarsi nel Tanaro poco più a valle, ed è su un ponte che attraversa questo torrente, non lontano da dove sorgeva l'antico castello, che si sarebbe consumata la storia che ha dato vita alla leggenda.

Si narra che nel Medioevo, ai tempi che il castello di Ormea si ergeva austero e inviolabile, il paese era governato dal marchese Belisario che aveva fama di essere un feroce tiranno; le giornate del borgo erano scandite dal rumore delle spade dei suoi fidi



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

soldati che, malvagi come il loro padrone, passavano il tempo a duellare e a umiliare chiunque si fosse opposto alle loro incivili maniere.

Non si vedeva mai per il paese, ma di tanto in tanto si affacciava ad una nascosta finestra che dava verso i monti una giovane dai capelli d'oro e dal volto degno della perfezione celeste, i suoi occhi azzurrini effondevano un'infinita tristezza.

Era la marchesa Ildegonda d'Ormea che Belisario aveva sposato con la forza. Ma lei era ancora profondamente innamorata del trovatore Gualtiero e guardando nel nulla udiva il dolce suono del suo liuto.

Ildegonda viveva come una prigioniera ma non poteva stare senza il suo amato Gualtiero e ogni sera all'imbrunire, quando Belisario con la sua soldataglia percorreva rumorosamente le vie di Ormea lei, di nascosto e coperta da un lungo mantello che ne occultava le sembianze, usciva dal maniero da una porta segreta e guidata dal suono del liuto raggiungeva il suo amato vicino al torrente Armella dove si innalzava la torre del castello; qui i due, protetti dalle tenebre, si abbandonavano alle più dolci effusioni amorose.

Una sera il cielo era cupo e le nubi oscuravano lo splendore della luna, tirava un sinistro vento di temporale e i due amanti abbracciati non si curavano di quanto stava per succedere.

Di colpo un fulmine squarciò il cielo illuminando a giorno il castello e il luogo dove si trovavano i due innamorati; avvertendo l'arrivo del temporale Belisario aveva voluto anticipare il rientro con le sue truppe e voltando lo sguardo scorse il volto di Ildegonda illuminato dal lampo che baciava ancora una volta il suo amante prima di rientrare di nascosto al castello.

Il marchese, furioso, ordinò ai suoi sgherri di imprigionarli.

Gualtiero e Ildegonda si abbracciarono forte e



uniti si precipitarono nel fiume, un tonfo e scomparvero nell'acqua impetuosa, a terra rimasero il bianco velo della nobile castellana e il liuto del povero trovatore.

Il marchese umiliato e disperato per la perdita di Ildegonda di cui era ancora profondamente innamorato, in quel punto fece costruire un alto ponte in pietra che varcava il torrente Armella, quasi una tomba per coprire la vergogna del tradimento di cui era stato oggetto e col passare degli anni i paesani lo chiamarono il "ponte dei corni".

Ma esiste una variante di questa leggenda che narra che ai tempi in cui ebbe luogo la vicenda, il ponte sul torrente Armella esisteva già ed era proprio il punto dove convenivano i due amanti.

Gli incontri si prolungavano anche diverse ore e una notte i due furono sorpresi da un violento temporale, l'acqua cadeva a catinelle e il vento impetuoso rendeva difficile anche il cammino.

Ildegonda pensò di rientrare e Gualtiero decise di accompagnarla fino alla segreta porta di ingresso al castello.

Belisario svegliato da quel diluvio infernale si alzò dal letto, chiuse le finestre e andò a vedere della sua giovane sposa; sorpreso ne scoprì il letto vuoto, la chiamò a voce alta ma lei non rispose, chiamò la servitù e ordinò di cercarla ovunque ma fu tutto inutile.

Il marchese fu colto da un terribile sospetto, corse nel sotterraneo ed uscì dalla porta segreta che dava sul torrente Armella, d'improvviso un lampo illuminò la notte e Belisario si trovò dinnanzi i due amanti avvinti in un passionale abbraccio.

Costernato estrasse la spada per rendere giustizia al suo onore perduto ma più veloce di lui fu un fulmine che si abbatté sugli innamorati lasciandoli a terra esanimi nel loro abbraccio mortale.

Belisario, appannato dall'odio, afferrò i due corpi, li trascinò e li gettò nel torrente dove scomparirono nell'acqua impetuosa.

Così Belisario oltraggiato dalla sua amata divenne ancora più spietato con i suoi sudditi, tanto da imporre la regola dello "ius primae noctis", l'immorale diritto che consente al signore di trascorrere la prima notte di nozze con le novelle spose.

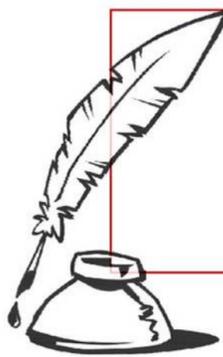
Belisario consumò la sua vita nella rabbia e nel rancore e il ponte che aveva visto tanti incontri tra la bella Ildegonda e il suo innamorato Gualtiero è ancora là testimone del tempo, è stato chiamato "ponte dei corni", e gli abitanti di Ormea ricordano ancora oggi l'antica leggenda che lo circonda.

Mauro Zanotto

RASIM

Un romanzo a puntate di Sergio Vigna

(Seconda parte)



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

CAPITOLO III

Il cammello correva velocissimo sulla dura sabbia e lo stesso Faud faticava non poco a mantenere l'equilibrio.

Il ragazzo si girava di continuo, solamente l'oasi che rimpiccioliva gli dava la misura della distanza che stava aumentando, e quindi la certezza di essere scampati al pericolo.

“Pensavo che tu fossi veloce, ma non così tanto! Adesso puoi ridurre l'andatura. Non credo che ci abbiano seguiti, e poi nessuno sarebbe riuscito a starti dietro!”

Rasim, come sua abitudine, non ascoltò il ragazzo, ma continuò ancora per un bel pezzo a velocità sostenuta. Solamente quando i suoi polmoni cominciarono a dare segni di cedimento, rallentò la corsa.

Il ragazzo non aveva previsto quella fuga. Aveva preso le difese del cammello d'istinto, senza pensare alle conseguenze e a quello che sarebbe potuto accadere.

Fortunatamente il vento, che da settimane imperversava, stava lentamente calando, ma la direzione presa era pericolosa, infatti quello che si apriva all'orizzonte dei fuggitivi era un mare di sabbia e di caldo. Era l'inizio del deserto del Rub-al-Khali!

Finalmente Rasim si fermò, permettendo al ragazzo di scendere. Erano ore che la corsa andava avanti, senza che Faud sapesse in quale direzione, sicuro però, che il suo nuovo amico la conoscesse.

“Non conosco neppure il tuo nome!” disse il ragazzo rivolgendosi all'animale.

“Il mio nome è Rasim e tu sei Faud, non è vero?”

Nuovamente il ragazzo trasalì nel sentirsi rispondere e, frastornato, lo interrogò con gli occhi.

“Siediti qui, vicino a me. E' ora che ti spieghi come mai tu mi senti. Sì, perché solamente un grande cuore può udirmi! Mi hai salvato da morte certa, mettendo la tua stessa vita in pericolo. Questo ti dà il privilegio di comprendere quello che dico, oltre ad avere, da oggi, un tuo fedele servitore e, spero, amico per sempre.”

Faud era commosso e, da monello quale era, rispose: “Sono felicissimo di quello che ho fatto. Dal primo momento che ti ho visto ho capito che anche tu sei solo al mondo, con neppure uno che ti abbia mai rispettato, esattamente come me! così saremo in due a consolarci e a ridere sui nostri guai!”

Il giovane beduino non si era mai sentito così allegro! Per la prima volta, da quando era venuto al mondo, stava provando quel senso di amicizia fraterna, che la sua condizione di misero orfano, gli aveva negato.

“Fortunatamente ci siamo messi in salvo da quell'energumeno del tuo padrone, ma dove ci siamo cacciati? E' la prima volta che mi allontano così dall'oasi e non so da che parte siamo. Non ho con me neppure una goccia

... <<Maulud mi confidò di sapere dove il suo brigante nascondeva l'oro e i gioielli che aveva rubato>>...



d'acqua e i pochi datteri che possedevo li ho persi quando hai saltato per superare quei curiosi e scappare.”

Faud non era preoccupato, stava solamente esponendo al suo amico le condizioni in cui si trovavano, sicuro, che anche il cammello non sapesse dov'erano.

Rasim aveva ascoltato attentamente e, dopo aver controllato a lungo l'ignoto orizzonte, disse: “Non è un caso che il mercante non ci abbia inseguito, lui sa molto bene in che deserto ci siamo cacciati: forse è meglio dire in che guaio ci siamo messi! Questo oceano di sabbia è molto grande, con pochi pozzi d'acqua e pochissime oasi. Io non l'ho mai attraversato, ma un amico mi raccontò tutti i particolari, essendovi stato parecchie volte con il suo padrone brigante.”

“Ma come? Avevi un amico brigante? Chi era? Cosa faceva? Aveva ucciso?”

“Calma, calma, sarà meglio che ti spieghi la storia con ordine. Così, dal racconto, avrai le risposte alle tue numerose domande.”

“Devi sapere che prima di essere venduto al mercante di Hilla, rimasi parecchio tempo nel serraglio del venditore poiché ero ancora giovane e dovevo ingrassare di più, così il mio prezzo sarebbe salito. In quei giorni, in verità molto belli, feci amicizia con un compagno ferito. Egli era lì per guarire e riprendere il suo posto nel gruppo del padrone.”

“Quel brigante di cui mi avevi parlato prima!?” lo interruppe Faud.

“Proprio lui! Tanto era malvagio con i mercanti ricchi che depredava, quanto era attento con i suoi cammelli. Maulud, così si chiama il mio amico, essendo anche lui solo, si affezionò a me, così da raccontarmi molte delle cose che vide durante le incursioni del suo padrone. Prima di tutto mi insegnò a riconoscere una sorgente d'acqua nascosta sotto la sabbia. Riuscì in pochi giorni a farmi imparare a memoria la dislocazione delle due oasi principali, da qui al mare, raccontandomi nei più piccoli particolari i pericoli di questo luogo.”

“Allora non abbiamo nulla di cui preoccuparci!” disse allegramente il ragazzo.

“Be'..., direi che il tuo ottimismo mi conforta, ma tra sapere come fare una cosa e farla, la differenza è molta, non ti pare?”

Faud stava ascoltando attentamente, ma tanta era l'eccitazione di essere lì con il suo amico che annuì, senza avere ben capito.

Il cammello riprese il racconto: “ Il giorno prima che fossi venduto, Maulud mi confidò di sapere dove il suo brigante nascondeva l'oro e i gioielli che aveva rubato. Questo posto non esiste sulle carte geografiche e, anche se tutti i beduini ne conoscono l'esistenza, nessuno sa per certo dove si trova. Le leggende dicono che sia la città perduta di Ubar. Si troverebbe tra l'oasi di Bir-Naifa e la catena di montagne che precede il mare, in pieno deserto.”

A quelle parole, Faud si accorse di avere la gola in fiamme, un po' per la mancanza di acqua e un po' per quella notizia.

“Ma se nessuno sa dove sia, come fece a nascondere il suo tesoro?”

“Secondo Maulud, la città perduta di Ubar esiste davvero e solamente il suo padrone ne conosce l'entrata. Mi raccontava che a un suo ordine tutto l'oro e i gioielli venivano scaricati e messi in sacchi. Dopo aver montato le tende, si legavano tra loro i cammelli e i predoni, così che nessuno potesse seguirlo. Solamente un cammello, bendato, lo accompagnava nella notte verso quella che, per il mio amico, doveva essere la città perduta.”

“E come faceva il tuo amico a sapere che era la città perduta? Non poteva essere solamente una grotta nascosta?”

“Avrebbe potuto! Se lui fosse sempre rimasto nell'accampamento! Ma siccome una notte è toccato a lui essere bendato e portare i sacchi del tesoro lo ha sentito parlare!”

“E cosa ha detto?” chiese d'impeto il ragazzo, sempre più assetato.

“Caro Maulud, ancora pochi viaggi, poi smetterò questa vita pericolosa. Mi sistemerò qui, nella città perduta di Ubar, dove nessuno mi troverà, così potrò esplorarla tutta! Chissà che non scopra altri tesori nascosti! Parola di Nasir il predone.”

“Comincio a capire perché ti sei diretto da questa parte: andiamo alla città perduta a prenderci il tesoro del brigante! Prima però cerchiamo una sorgente, altrimenti morirò di sete!” quasi urlò Faud.

Il cammello era certo che il ragazzo si sarebbe entusiasmato nel sentire quel



racconto. Lo preoccupavano però tutte le avversità che avrebbero dovuto affrontare per arrivarci. Sempre che fossero riusciti a trovarla! E sempre che Nasir il predone non li avesse scoperti!

“Andiamo adesso, non lontano ci deve essere una pozza d’acqua, il mio naso non mente: siamo vicini, molto vicini.”

(Fine della Seconda parte)

Sergio Vigna



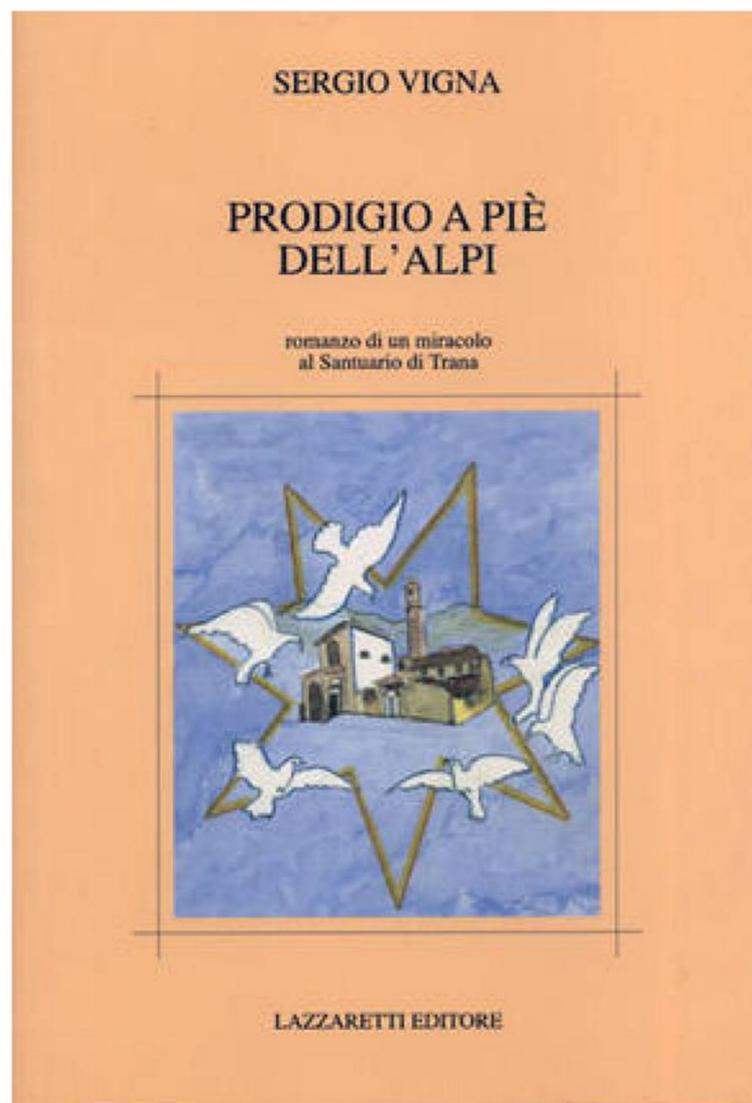
Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

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

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

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

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



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

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

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

Federico Audisio di Somma

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

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

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

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



Al tempo della guerra fredda

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

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

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

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

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

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

Margherita Oggero



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...

Sergio Vigna

Trabant 89



Prefazione di
Margherita Oggero

arabAFenice

Finalmente neve!

Il mese di novembre ha portato fiocchi di neve anche a bassa quota.

Dopo una lunga estate seccitosa e caldissima, sembrerebbe che l'inverno di questo anno si stia organizzando per non essere da meno.

In tutto il nostro arco alpino si è parlato di disagi come nella provincia di Cuneo in cui il maltempo di circa metà novembre ha portato abbondante neve in valle Vermentagna, in valle Roja, al colle della Maddalena.

Complice la nevicata record che ha depositato in quota un metro di neve fresca, già molte stazioni sciistiche hanno deciso di aprire in anticipo la stagione per garantire agli sciatori la bellezza delle prime discese.

Con un po' di nostalgia verso i ricordi del passato ricchi di emozioni, assisto a questo repentino cambio di stagione.

Per motivi familiari non riuscirò a frequentare la montagna quest'anno come invece ho avuto il piacere e la voglia di fare negli anni passati.



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

Qualche anno fa, alla prima nevicata novembrina già avrei intrapreso una ciaspolata o, calzati gli sci, mi sarei avventurata per i pendii alpini.

Ricordo ancora il sapore, la gioia, la passione di allora. Con gli amici uetini e il mitico Piero, alla prima nevicata che permettesse di calzare gli sci, organizzavamo in quattro e quattr'otto il gruppetto che avrebbe aperto la danza sulla neve.

Tra le mete, la prima era dedicata a Monginevro. Partivamo comunque, sia con cielo sereno sia con certi nuvoloni che non invogliavano ad alzarsi presto la domenica. Poi ne sarebbero seguite tante altre!

C'era il piacere di stare insieme, di trascorrere qualche ora in un ambiente innevato e freddo, ma ricco di stimolanti sensazioni a contatto con la natura avvolta nella gelida neve.

Nelle nostre camminate con ciaspole o sci da fondo anche il rimirare una tela tessuta e incorniciata di neve aveva il suo fascino e richiedeva a tratti una sosta per fare qualche volo pindarico in compagnia.

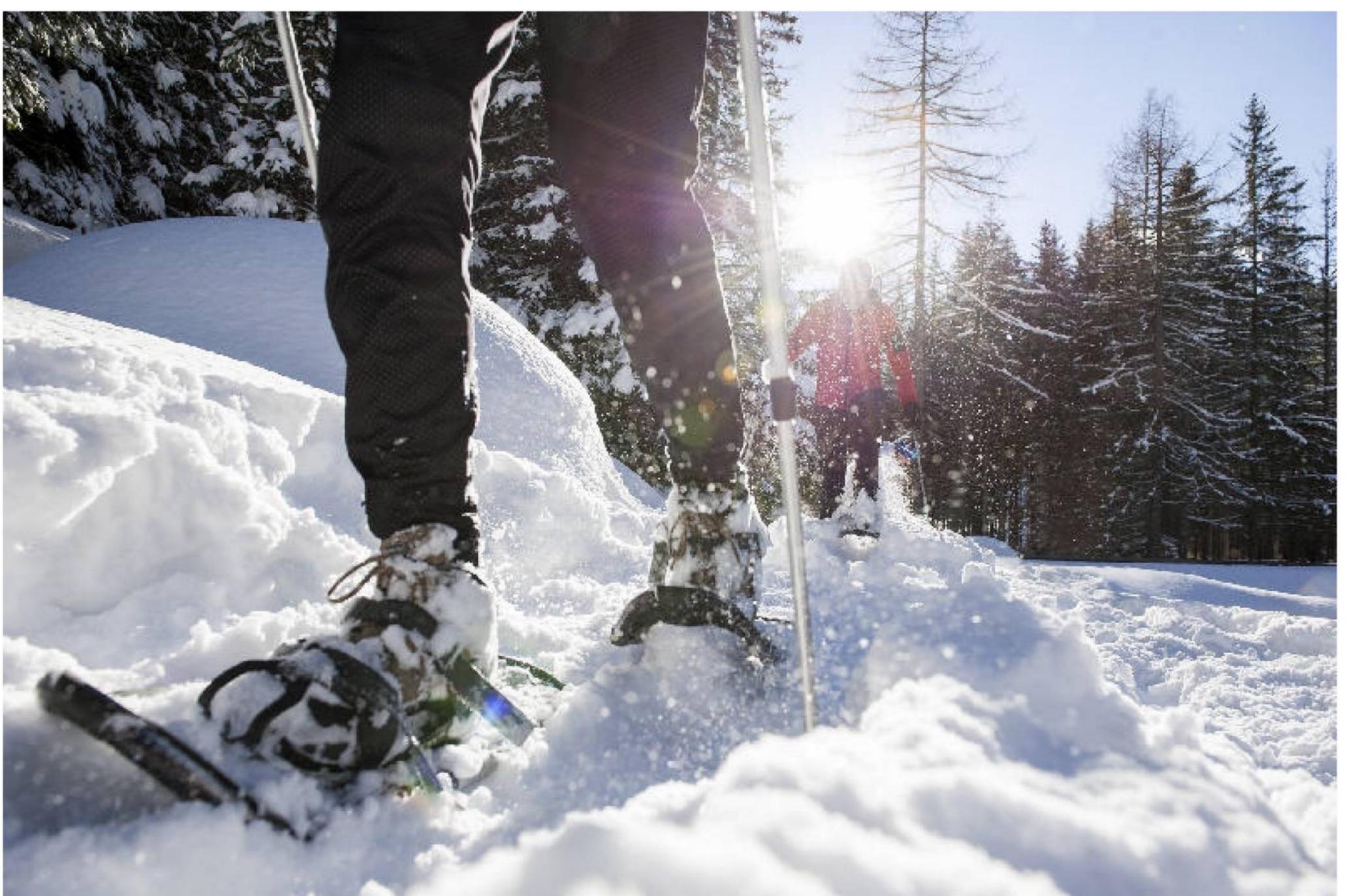
Poi sono seguiti anni in cui la neve è diventata fonte rara e, in certi periodi invernali, pericolosa per le precipitazioni tutte insieme, causa gli eventi meteorologici più bizzarri.

Queste condizioni climatiche hanno inciso pesantemente anche sull'organizzazione dei nostri programmi invernali a tal punto da farli iniziare con il mese di gennaio, dimenticando racchette e sci nei mesi di novembre e dicembre.

Dunque, la nevicata inaspettata di novembre anche a bassa quota è stata per me una sorpresa piacevole, motivo di rimembrare il passato uetino ricco di piacevoli esperienze e di amicizie intrecciate anche per una sola giornata.

Il mese di dicembre, che è per tradizione il mese dello scambio degli auguri, mi permette di rivolgere a ogni lettore, che abbia dedicato un momento della sua vita a leggere questa





rubrica inerente le Terre Alte, un saluto accompagnato da una vigorosa stretta di mano, così come i montanari fanno quando prendono decisioni importanti.

Ho iniziato nel maggio 2013 con alcuni amici uetini la sfida di prendere per mano il lettore, sia affezionato UETino, sia passante per caso in questa vetrina web, per cercare di riproporre la nostra rivista storica, tanto affascinante nel passato da lasciare in tutti noi “una nostalgia antica”.

Mi sono chiesta più volte se saremmo stati capaci ad attrarre l'attenzione del lettore del web e, considerato l'impegno e la passione con le quali tutti noi abbiamo riposto nelle diverse rubriche, credo che la sfida sia stata vinta.

A tutti auguro un nuovo anno carico di serenità e di pace.

Il Santo Natale si pone tra i ricordi del passato e le speranze presenti.

Anno dopo anno, vigilia dopo vigilia, si ripete la magia.

Vi auguro un Santo Natale come quelli di una volta, con la serenità, la salute e tanta neve per tutti per un buon fine anno e un nuovo anno che verrà.

Laura Spagnolini

La vita è una sinfonia a vari tempi, è un continuo ricominciare.

Ama la Montagna, appassionati a rintracciare sentieri e a scalare rupi, subisci il fascino bianco degli sci, cammina tutto il giorno per raggiungere una punta ma ricordati la vita è una ricerca di vie e di destini, una scoperta di cime e di orizzonti, una conquista di vette e di rifugi.

Ognuno procede con il sacco della sua fede e ognuno cerca la sua strada.

Ognuno gusta il pane della sua fatica. Tutti guardiamo lo stesso cielo.

Nino Salvaneschi

Contemplazioni del mattino e della sera.

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone. Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati. Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro. Dopo la laurea specialistica ha intrapreso la carriera di scrittrice, affermandosi come autrice emergente nel panorama letterario e facendosi notare per il suo stile semplice e fresco e per l'accurato ritratto psicologico dei personaggi. Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese. Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

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

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

Nell'incantato mondo dei diciottenni, dove tutto appare ancora possibile, Filippo e Martina imparano ad amarsi e a conoscere le 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.

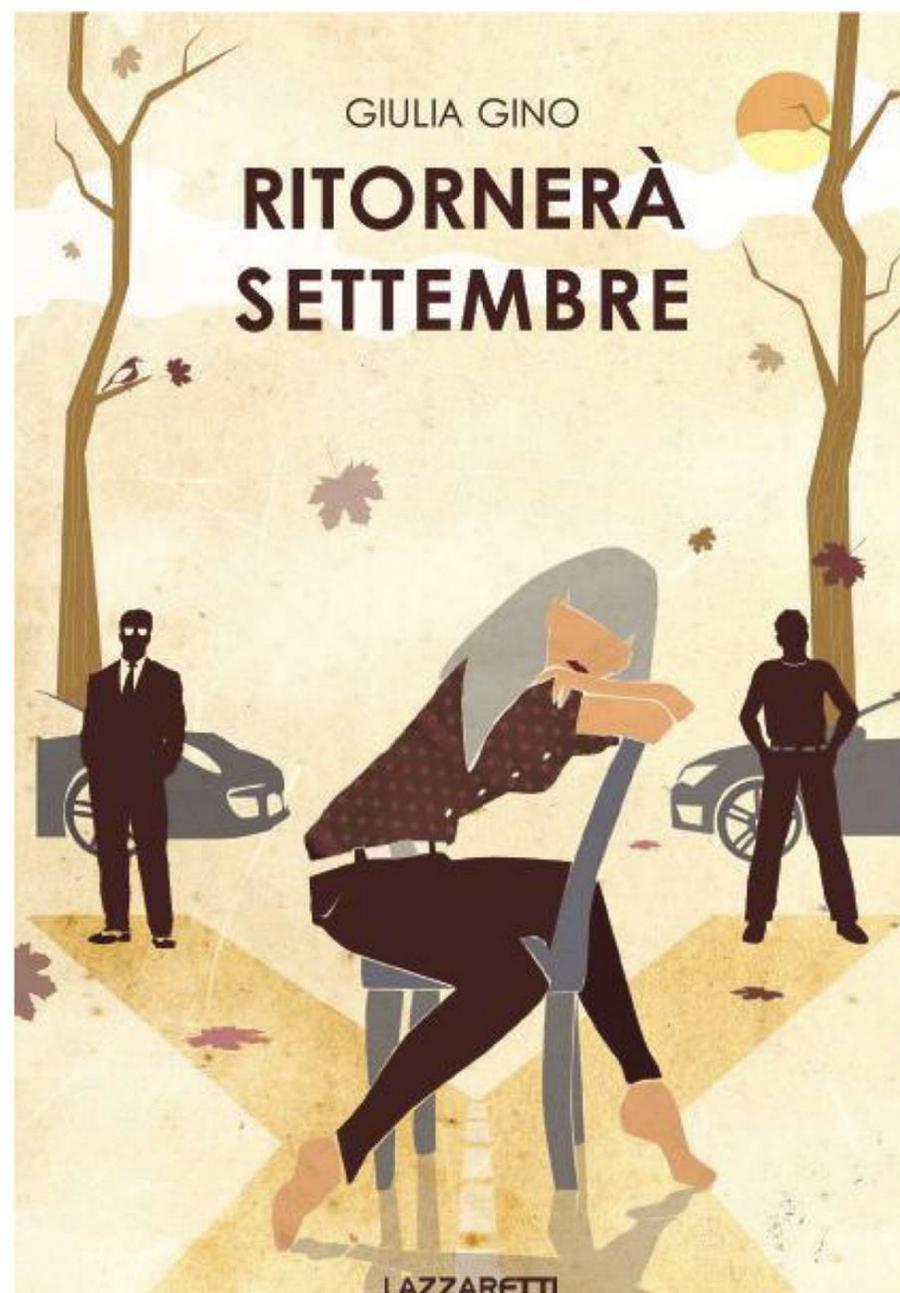
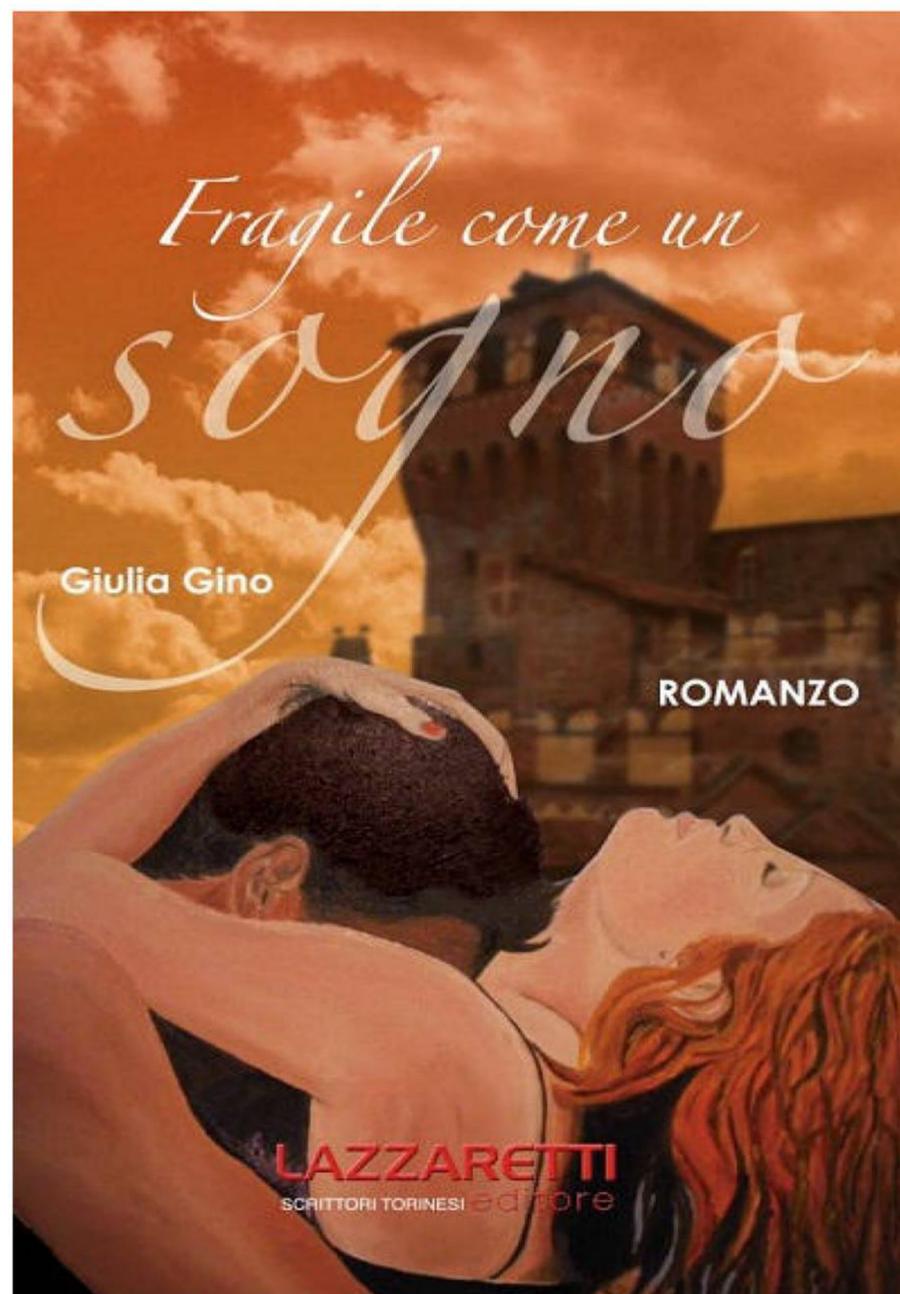
Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

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

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.

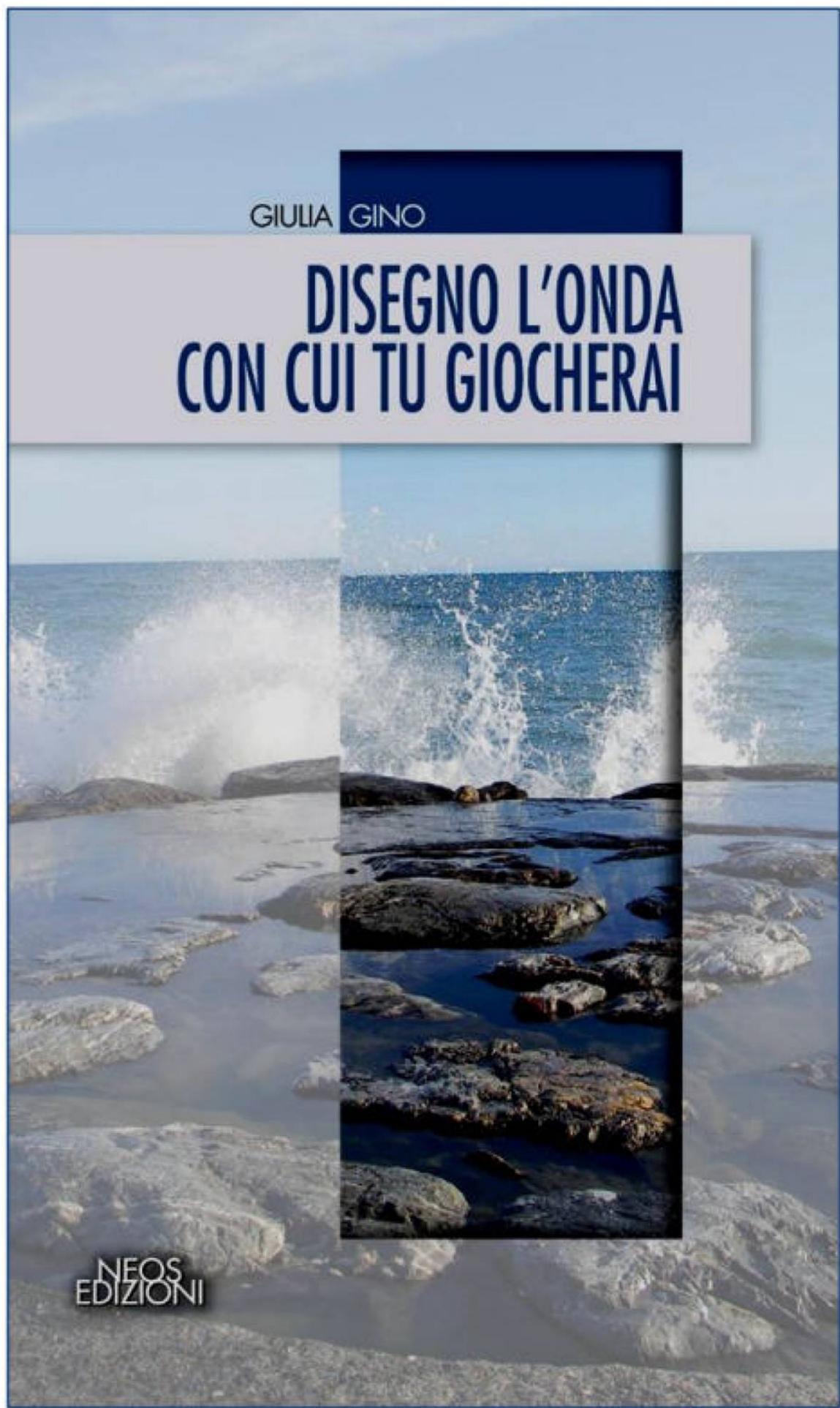
Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una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



Adeste Fidelis

(mottetto sacro)

*Adeste fideles læti triumphantes,
venite, venite in Bethlehem.
Natum videte Regem angelorum.
Venite adoremus
Venite adoremus
Venite adoremus Dominum.*

*En grege relicto humiles ad cunas,
vocati pastores adproperant,
et nos ovanti gradu festinamus.
Venite adoremus,
Venite adoremus,
Venite adoremus Dominum.*

*Æterni Parentis splendorem æternum,
velatum sub carne videbimus,
Deum infantem pannis involutum.
Venite adoremus,
Venite adoremus,
Venite adoremus Dominum.*

*Pro nobis egenum et fœno cubantem
piis foveamus amplexibus;
sic nos amantem quis non redamaret?
Venite adoremus,
Venite adoremus,
Venite adoremus Dominum.*



Adeste fideles è un canto natalizio sulla cui paternità non esistono prove sufficienti perché sia attribuita ad un nome preciso.

L'unica certezza che emerge dalla documentazione esistente è il nome del copista, cioè di colui che trascrisse materialmente il testo e la melodia: sir John Francis Wade, che lo avrebbe trascritto da un tema popolare irlandese nel 1743-1744 per l'uso di un coro cattolico, a Douai, cittadina nel nord della Francia, a quel tempo importante centro cattolico di riferimento e di rifugio per i cattolici perseguitati dai protestanti nelle Isole britanniche.

Il testo del canto è costituito da otto strofe di cui solo la I, V, VI e VII furono trascritte da Wade. Le strofe II, III e IV vennero composte da Etienne-Jean Francoise-Borderies nel 1794 e una VIII da un anonimo.

Qui di seguito sono riportate le prime quattro strofe più conosciute.

La versione esguita dal coro proviene da una trascrizione di Renato Dionisi compositore italiano nato a Rovigno il 2/01/1910 e morto a Verona il 24/08/2000.

Nacque a Rovigno in Istria da genitori di origine trentina.

Si diplomò in composizione nel 1936 dopo aver studiato al Liceo Musicale di Bolzano sotto la guida di Celestino Eccher e Mario Mascagni. In seguito si perfezionò all'Accademia Chigiana di Siena.

Fu docente di armonia nei conservatori di Bolzano e di Firenze e poi dal 1952 per molti anni nel conservatorio di Milano, dove ebbe come allievi molti musicisti italiani contemporanei, tra i quali il cantautore catanese Franco Battiato.

Insegnò anche presso il Pontificio Istituto di Musica sacra di Milano.

Fu autore di importanti pubblicazioni nei settori dell'armonia e del contrappunto, correntemente utilizzate nelle classi di composizione dei conservatori italiani.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=okyzEnO7g3c>



Il significato di Mottetto.

Il **mottetto** è una composizione musicale, vocale, con o senza strumenti, di ispirazione sacra.

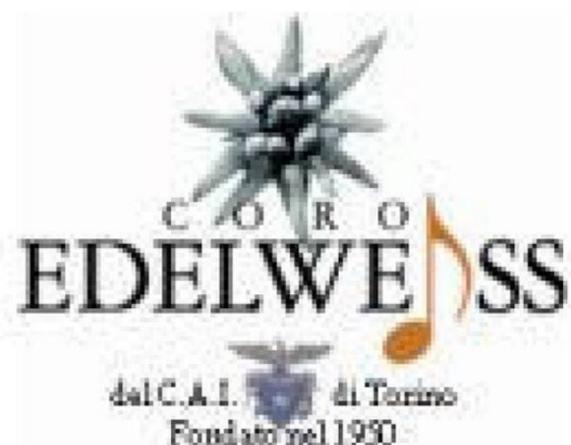
Il mottetto nasce, come termine, quale diminutivo di 'motto', che a sua volta deriva dal francese *mot* (parola): anche in quella lingua il *motet* designa un breve componimento.

Nasce nel XIII secolo nell'ambito della Scuola di Notre Dame, nella seconda fase dell'Ars antiqua come forma polifonica vocale (o vocale - strumentale) da eseguire in ambito liturgico.

Dal '500 in poi il mottetto perde quella centralità di cui era stato investito; il graduale abbandono del contrappunto e la maturazione della forma del madrigale - più adatta di quella del mottetto alle esigenze espressive del pensiero armonico - lo rendono molto meno praticato, limitandolo quasi esclusivamente all'ambito sacro; non mancano tuttavia esempi fulgidi come i sei Mottetti di J.S. Bach, splendidi nel loro ricercato arcaismo e pervasi da un raffinato contrappunto.



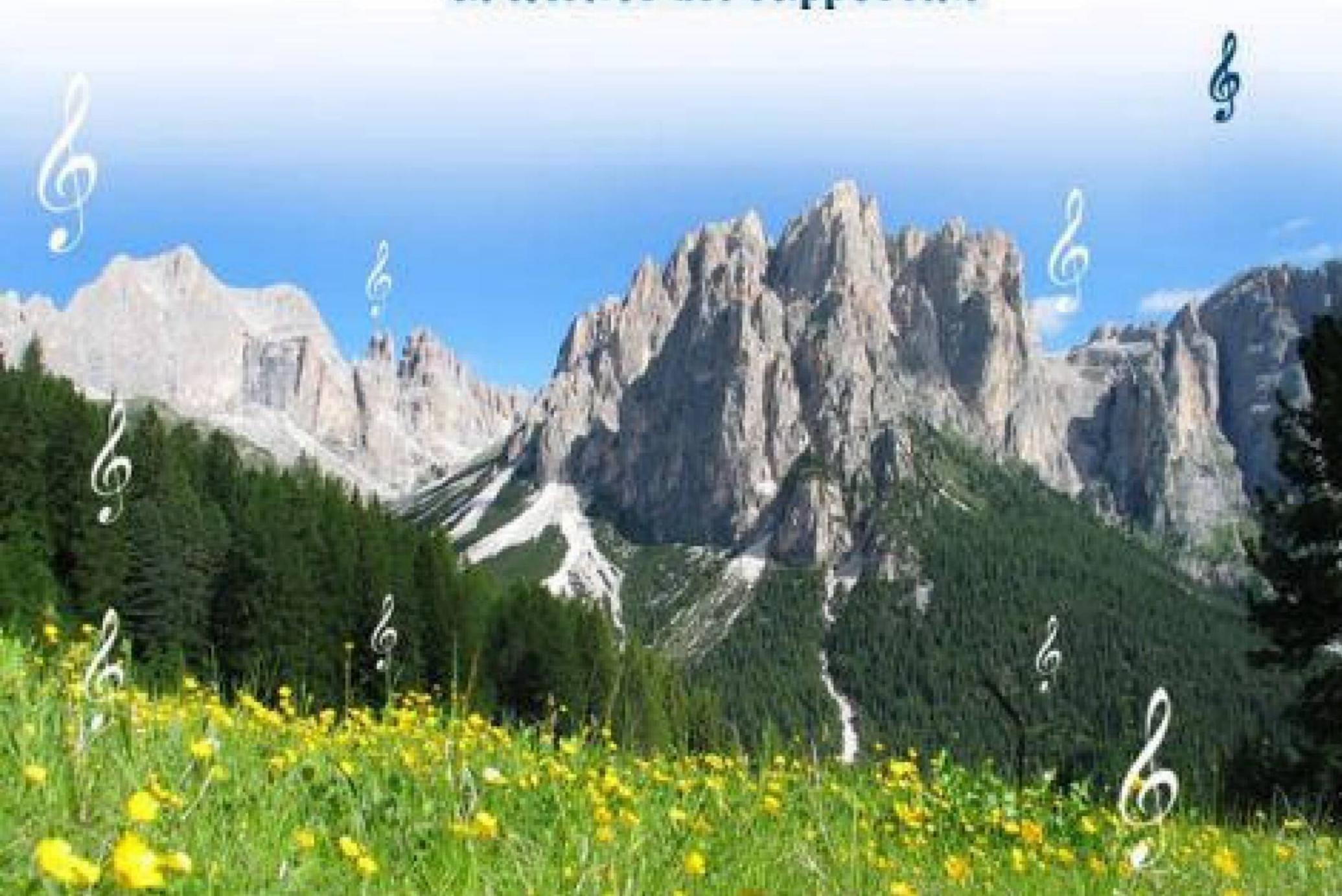
*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia 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 Stemmi
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

Un DEFIBRILLATORE per il RIFUGIO ALPINO TOESCA

PROGETTO #MyProtection



Croce Rossa Italiana



il NOSTRO OBIETTIVO è LOTTARE CONTRO la MORTE CARDIACA IMPROVVISA

ogni ANNO sono 70.000 le persone che MUOIONO per questa causa e TU ... che cosa PUOI FARE CONCRETAMENTE ?



IMPARA

come COMPORTARTI in CASO di EMERGENZA
le INFORMAZIONI da conoscere sono POCHE e SEMPLICI
POTRAI FARE LA DIFFERENZA



SOSTIENI

la DIFFUSIONE dei DEFIBRILLATORI
sul TERRITORIO della VALLE di SUSA
PIU' SARANNO e MEGLIO E'

ABBIAMO BISOGNO del TUO AIUTO ... è IMPORTANTE !
Una piccola offerta mentre passi dal Rifugio sarà determinante per raggiungere l'obiettivo

Inaugurazione: SABATO 2 GIUGNO 2018



#CroceRossaSusa
myprotection.it
maggiori info su

La Cucina popolare dell'Abruzzo

Cari lettori dell'Escursionista, siamo finalmente arrivati a dicembre, il mese più importante per le vostre "ambizioni" culinarie... perchè questo è il mese del Natale, del pranzo in famiglia con tutti i propri cari e per i quali preparare tanti fantastici piatti delle feste, dell'amicizia, del piacere di stare insieme a tavola gustando un sapore, un profumo, un'emozione.

Per la proposta dei piatti di questo mese ci affideremo alla sapiente cucina dell'Abruzzo, una terra in cui l'asperità delle monagne che la circondano, le ha da sempre fatto mantenere un'arte culinaria viva ed indipendente.

E sono certo che il ventaglio delle ricette proposte faranno apprezzare dai vostri commensali l'impegno che metterete nella loro preparazione.

Buon pranzo delle Feste dunque e Tanti Auguri a tutti per un Felice Anno Nuovo!

Crostini alla Chietina

INGREDIENTI (per 4 persone)

- pane
- uova
- burro
- filetti di alice
- capperi
- olio extravergine d'oliva
- sale

PREPARAZIONE

Tagliate il pane a fette alte circa 1 cm.

Sbattete le uova, immergetevi i crostini e fateli poi friggere in olio caldo.

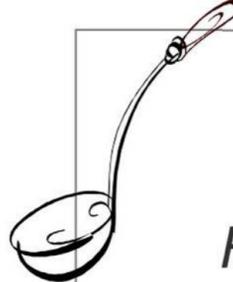
Quando i crostini si saranno raffreddati, cospargeteli con il burro.

Completate con un acciuga ed un capperi.

Ravioli dolci

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per la pasta

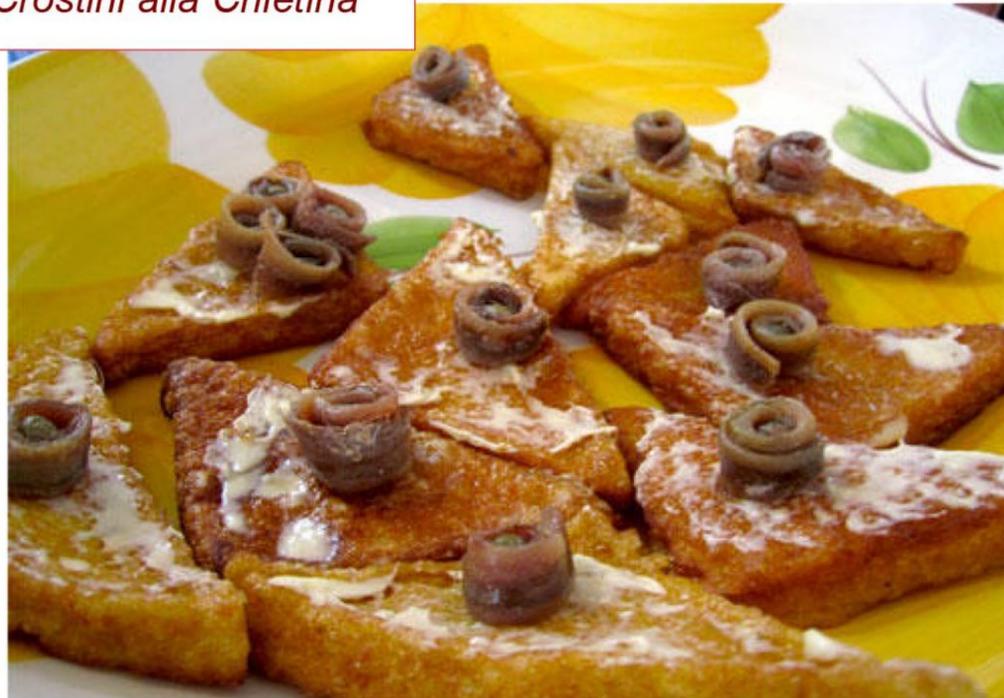


Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



- 400 g di farina
 - 4 uova.
- Per il ripieno**
- 500 g di ricotta di pecora
 - 2 tuorli
 - 100 g di zucchero
 - buccia grattugiata di 1/2 limone
 - 2 cucchiaini di foglioline di maggiorana fresca

Crostini alla Chietina





Ravioli dolci allo zucchero e cannella

Per il condimento

- 100 g zucchero
- 1 cucchiaino di cannella

PREPARAZIONE

Sul piano di lavoro disponete la farina a fontana, al centro sgusciate le uova, impastate con cura il tutto, formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare 1 ora.

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti del ripieno, mescolate bene.

Tirate la pasta a sfoglia il più possibile sottile, tagliatela a rettangoli, sopra ognuno mettete un cucchiaino di ripieno, ripiegate e sigillate bene i bordi.

Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 5 minuti circa.

Sgocciolateli, raccoglieteli sul piatto da portata, conditeli con zucchero e cannella.

Coniglio arrotolato

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 coniglio disossato (tenete da parte le interiora)
- 200 g di ventresca di maiale
- 3 uova
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cipolle
- 2 carote

- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 2 gambi di sedano
- noce moscata
- olio
- sale
- pepe
- 200 ml di vino bianco secco
- 4 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino

PREPARAZIONE

Preparate la marinata: in una terrina versate il vino, aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati e il rametto di rosmarino, adagiatevi il coniglio e lasciatelo marinare per una notte intera.

Asciugate bene il coniglio, stendetelo ben aperto sul piano di lavoro, al centro disponete la ventresca tagliata a fettine lunghe, insaporite con i semi di finocchio, un pizzico di sale e uno di pepe.

In una padella scaldate alcuni cucchiaini d'olio, fatevi colorire aglio e prezzemolo tritati, quindi unite le interiora del coniglio, mescolate, aggiungete un pizzico di noce moscata, salate, pepate e cuocete per alcuni minuti.

Versate su tutto le uova sbattute e cuocete come una normale frittata facendo dorare il composto da entrambi i lati. Tagliate la frittata a striscioline e poi distribuitele sulla carne di coniglio.

Arrotolate, cucite le due estremità con il filo bianco da cucina, poi con lo spaghino bianco

Coniglio arrotolato



legatelo come un arrosto.

Adagiate il rotolo in una teglia, irroratelo con un bicchiere di olio, aggiungete le cipolle, le carote e il sedano tagliati a pezzetti, bagnate con il vino, ponete il recipiente in forno caldo a 180° e cuocete 1 ora e 30 minuti circa.

Ritirate, lasciate riposare il rotolo alcuni minuti, poi tagliatelo a fettine e disponetele sul piatto da portata. Servite.

Tielle

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 gr di pomodori
- 200 gr di patate
- 200 gr di melanzane
- sedano
- prezzemolo
- origano
- aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

Tagliate a fette le melanzane e mettetele in ammollo con acqua e sale per un'ora.

Pulite e tagliate a fette le patate.

Tritate l'aglio il prezzemolo ed il sedano.

Disponete le verdure in una teglia in modo da formare degli strati.

Per ogni strato di melanzane mettete le patate, il sedano, gli aromi e dell'olio.

Fate cuocere nel forno preriscaldato a 180° fino a cottura ultimata.

Parozzo

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 6 uova
- 200 g di zucchero
- 150 g di semolino
- 200 g di mandorle tritate
- 2 cucchiaini di liquore tipo Amaretto di Saronno
- 1 limone
- 60 ml di olio

Per la glassa

- 200 g di cioccolato fondente
- 20 g di burro

PREPARAZIONE

Separate i tuorli dagli albumi e metteteli in due ciotole diverse.

Iniziate a montare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.

A questo punto unite le mandorle, il semolino, la buccia grattugiata del limone,

le Tielle





Il Parrozzo

l'olio, il liquore.

Montate gli albumi a neve e poi incorporateli delicatamente al composto mescolando dall'alto al basso.

Imburrate e infarinate uno stampo a cupola, che è tipico di questo dolce, e cuocete in forno caldo a 160° per 40-45 minuti.

Il dolce sarà cotto quando, inserendo uno stecchino al centro, lo ritirate asciutto.

Ritirate il parrozzo, lasciatelo intiepidire per 10 minuti e poi, con delicatezza, capovolgetelo su una griglia da forno e fatelo raffreddare.

Preparate la glassa: in un tegamino posto a bagnomaria lasciate fondere burro e cioccolato, quindi spalmate il composto sulla superficie del dolce e lasciate raffreddare.

Mauro Zanotto

*e buon pranzo di
Natale... a tutti!*



Na giornà con nòno a Pabotri

Veuj conteve na bela gira fàita con mia mama quand ch'i j'era gagno. Varda-si coma!

A l'era na matin-a dl'istà 1956 al borgh dij Fiori ëd Condòve, 'l sol as alvava bonora ma mi masnà 'd neuv agn i deurmìa ancora e mama ancamin-a a ciameme crijand: Gianni, dësvisjite, dësgaj-te, lav-te la faccia, fà colassion an pressa e peui andoma a trovè 'l nòno.

Sauto giù dal let ëd corsa svicc coma 'n levròt, i son pròpi content d'andé da nòno. Am piass da mat ël nòno, a l'é sèmpar alégher e pien ëd bonimor, a l'ha dij gròs barbis nèir, na sigala an boca e 'm dà sèmpar vint ò tranta lire.

A lo ciamo tuti "Batita dou leùn" e a stà a Pabotri¹, un-a dle pì bele borgà 'd Condòve, pròpi tacà la capela. Lo sai che tuti ij pais a son bej, ma sì a-j stà mè nòno, allora col-sì a l'é 'n pò pì bel dij àutri.

Da Condòve pian pianòt con mama an faso na gran bela spassëggiada su për la montagna; intrand ant ij castagné i travërsoma ij Breri, 'l Sijò, ël Lajett e già bela con la lenga fòra i rivo a vèdde le prime ca 'd Pabotri. I son pròpi strach, ma na vos am fa aussé lè sguard, a l'é nòno con cola faccia anluminà da doi euj lusent e 'l sò soris sota ij barbis.

Che gòj për nòno vèdme, am pijava come gnente, am tirava su e a finìa pì 'd basoteme peui a l'é butase a ciaciaré con mama dle neuve d'aval antant che mi i gieugava a vardé le furmie 'n fila indian-a arlongh al bion ëd na pianta.

Dòp nòno am ciamava "ven a vèdde le avije". Avzin a la ca a j'é na desen-a 'd cite casòte 'd bòsch e na nuvola d'avije dantorn ch'am fasìo por, ma nòno am dis "bogia pa e le avije 'd lasso sté".

An col moment a passa n'òm ëd na borgà vzin-a con na faccia sagrinà e nòno am dis "cola person-a lì a l'é pa stàita basà dla fortuna, già orfanel a l'é chërsù 'n pò sì pò là, peui a l'é mariasse e la fomna a meuir durant ël part con ël cit ch'a spetava, e a l'é ancora nen finìa, antant ch'a l'era 'n pastura 'n di ch'a pieuvia na lòsna a ciapa la soa vaca; eh contatta l'é pròpi vera, a chi nass dësgrassià a 'j pieuv sël cul bela da setà".

Èl pòvròm a l'era passà e i diso a nòno



C'era una volta Ricordi del nostro passato

"contme na bela stòria", e chiel a partìa con "j'era na volta na volp e 'n can.....", a l'era sèmpar cola stòria lì ma 'm piassìa scotela.

Èl temp a cor come 'l vent, a l'é press che mesdì e mama che antant a l'avìa prontà 'l disné an ciamava a tàula. A me spetava 'n bel fricandò, na bela toma stagionà e da bèive dla bon-a eva 'd sorgiss. Nòno col pinton an man a s'ampiniss ël bicer ëd vin e bèivend a dis che parèj as digeriss e as gavo ij sagrin; mi son butame a rije.

I devo conté ëd cola vòlta che ant la piòla 'd Gildo dël Lajett, mè nòno për vèdde se 'l vin a l'é bon ò mës-cià con l'eva a pija n'òss ëd persi bin sèch, lo taja an mes e rijand sota ij barbis a lo buta ant ël vin disend "se a j'é dl'eva a va a fond e peui a torna su, se a j'é pà dl'eva a stà sël fond", ant la cantin-a tuti a ghignavo.

Èl dòp-disné mentre nòno a s'arposava 'n moment, noi i soma andàit a vèdde lì vzin se a j'ero 'n ca magna Gasprin-a e bàrba Tonin (seur e frel ëd mama).

Magna Gasprin-a a l'era montà su a l'arp e a calava giù mach la dumìnica, al contrari bàrba Tonin a l'era pen-a torna dal Lajett.

"Ma ti it ses Gianni, 'l pì cit dij fieuj 'd Pin-a, come it ses vnì grand" a l'ha ditme ambrassadme.

Eh bàrba Tonin a l'era 'n tipo pròpi 'n piòta e brav, am fasìa rije a chërpa-pansa tant ch'i j'era gnanca pì bon a tiré 'l fià.

Dòp i son tornà da nòno ch'a la mname për camp e pra a vardé la blëssa dla natura. Vers sinch ore j'era già pront për torné a ca, i l'hai ambrassa nòno e chiel dal sacocin a l'ha tirà fora na moneta 'd 50 lire. I finìa pì nen ëd ringrassie-lo e 'n pò magonà l'hai pià la stra 'd ca con mama.

A l'é stàita pròpi na bela giornà ch'a l'ha ampissime ël cheur ëd gòj. D'anlora a son passa 57 ani, a son passà come ant un gnente, l'era pro un bel temp ma peui tut a l'é cambià: ël mond, la gent, miracò fin-a mi.

A resto j' arcòrd a fé arpijé la vita vers l'avni.

Gian dij Cordòla

Pabotri = Pratobotrile, borgata montana del Comune di Condove

Nòta dl'autor: Sta conta a l'ha pija part al Concors ëd poesia e conte curte an lenga piemontèisa "Piemont ch'a scriv 2016" bandì dal "Centro Studi Cultura e Società" ëd Turin ant ël 2016 e a l'ha avù la "Mension dla Giuria" e stampà ant ël liber "Premi Piemont ch'a scriv 2016", un liber për chi veul bin al Piemont, al Piemontèis, a nòsta poesia, a nòsta tradission.

Una giornata con nonno a Pratobotrile

Voglio raccontarvi una bella gita fatta con mia madre quando ero piccolo. Ecco come!

Era una mattina dell'estate 1956 al borgo dei Fiori di Condove, il sole sorgeva presto ma io ragazzo di nove anni dormivo ancora e mamma inizia a chiamarmi ad alta voce: Gianni, svegliati, sbrigati, lavati, fa colazione in fretta e poi andiamo a trovare il nonno.

Salto giù dal letto di corsa vispo come un leprotto, sono proprio contento di andare da nonno. Mi piace tanto il nonno, è sempre allegro e pieno di buonumore, ha dei grossi baffi neri, un sigaro in bocca e mi da sempre 20 o 30 lire.

Lo chiamano tutti "Batita dou leùn" e abita a Pratobotrile, una delle più belle borgate di Condove, proprio vicino alla cappella. Lo so che tutti i paesi son belli, ma qui ci sta mio nonno, allora questo è un po' più bello degli altri.

Da Condove piano piano con mamma mi faccio una bella passeggiata su per la montagna; entrando nei castagneti attraversiamo i Breri, Sigliodo, il Lajetto e già con la lingua di fuori arrivo a vedere le prime case di Pratobotrile. Sono proprio stanco, ma una voce mi fa alzare lo sguardo, è nonno con quel viso illuminato da due occhi lucenti e il sorriso sotto i baffi.

Che gioia per il nonno vedermi, mi prendeva come niente e sollevandomi non finiva più di sbaciucchiarmi, poi si è messo a chiacchierare con mamma delle novità di fondovalle mentre



Il diploma di menzione della giuria, assegnato allo scrittore Gianni Cordola

io giocavo a guardare le formiche in fila indiana lungo il tronco di un albero.

Dopo nonno mi chiama "vieni a vedere le api". Vicino alla casa c'è una decina di piccole casette in legno e una nuvola di api intorno che mi facevano paura, ma nonno mi dice "non muoverti e le api ti ignorano".

In quel momento passa un uomo di una borgata vicina con il viso angustiato e nonno dice "quella persona non è stata baciata dalla fortuna, già orfano è cresciuto un po' qui e un po' là, poi si è sposato e la moglie muore durante il parto con la creatura che aspettava e ancora non è finita, intanto che era al pascolo un giorno che pioveva un fulmine cade sulla sua mucca; ...e cribbio... è proprio



30-09-2016
*L'autore ritira il premio al
concorso "Piemont ch'a Scriv"
2016*

vero, a chi nasce disgraziato gli piove sul sedere anche da seduto”.

Il poveruomo era passato e dico a nonno “raccontami una bella storia” e lui iniziava con “c’era una volta una volpe ed un cane...”, era sempre la stessa ma mi piaceva ascoltarla.

Il tempo scorre veloce come il vento è quasi mezzogiorno e mamma che intanto aveva preparato il pranzo ci chiama a tavola. Mi aspettava un bel fricandò (spezzatino), una toma stagionata e della buona acqua di sorgente da bere. Nonno col bottiglione in mano si riempie il bicchiere di vino e bevendo dice che così si digerisce e si tolgono i fastidi; io mi son messo a ridere.

Devo raccontare di quella volta che nella cantina di Gildo del Laietto, mio nonno per vedere se il vino è buono oppure mischiato con acqua prende un osso di pesca ben secco, lo taglia a metà e ridendo sotto i baffi lo mette nel vino dicendo “se c’è dell’acqua va a fondo e poi torna su, se non c’è acqua sta sul fondo”, nella cantina tutti sghignazzavano.

Dopo pranzo mentre nonno si riposava un momento, noi siamo andati lì vicino a vedere se c’erano in casa zia Gasperina e zio Antonio (sorella e fratello di mamma).

Zia Gasperina era salita all'alpeggio e scendeva solo la domenica, al contrario Zio Antonio era appena tornato dal Laietto.

“Ma tu sei Gianni, il più piccolo dei figli di Giuseppina, come sei diventato grande” mi ha detto abbracciandomi.

Eh zio Antonio era proprio un tipo in gamba e bravo, mi faceva ridere a crepapelle tanto che non ero più capace a tirare il fiato.

Dopo son tornato da nonno che mi ha portato per campi e prati a guardare la bellezza della natura.

Verso le cinque ero già pronto per tornare a casa, ho abbracciato nonno e lui dal taschino ha uscito una moneta da 50 lire. Non finivo più di ringraziarlo e un po' triste ho preso la strada di casa con mamma.

È stata proprio una bella giornata che mi ha riempito il cuore di gioia. Da allora son passati 57 anni, son passati velocemente, era proprio un bel tempo ma poi tutto è cambiato: il mondo, la gente, forse anch'io.

Restano i ricordi a far riprendere la vita verso l'avvenire.

Gianni Cordola

(scritto nell'anno 2013)

www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Gli anni ruggenti di Giorgio Bertone

*Una mostra e un'incontro al Museomontagna
dedicati al celebre alpinista*



A quarant'anni dalla morte di Giorgio Bertone, il Museo Nazionale della Montagna gli dedica una piccola mostra e un incontro per ricordare la figura di un alpinista innovatore e visionario. Nato a Borgosesia in Piemonte nel 1942, Giorgio Bertone è stato tra i più forti alpinisti italiani, uno scalatore di gran classe.

Da giovane si era lasciato sedurre dapprima dal Monte Rosa, per poi trasferirsi, ancora ventenne, a Courmayeur, dove divenne maestro di sci e guida alpina nella locale Società delle Guide.

Nei primi anni Sessanta con il toscano Cosimo Zappelli, anche lui trapiantato a Courmayeur, aprì itinerari sulla Brenva e sull'Aiguille Croux, esteticamente perfetti.

Come la salita dello Sperone nord-est della Pointe de l'Androsace, nel 1964, di estrema difficoltà tecnica.

Con il biellese Guido Machetto nel 1962 aveva compiuto la quarta ripetizione italiana, lungo la via Cassin-Esposito-Tizzoni. Prima ascensione italiana senza bivacco in parete, in tredici ore e mezza.

Un'ascensione che segnò l'inizio di un'avventura elettrizzante su quelle montagne.

Nell'agosto del 1963, sempre con Machetto, tracciò una via sulla ovest della Vierge nel gruppo della Tour Ronde.

Nel 1973, l'alpinista francese René Desmason lo volle con sé per un'impresa titanica: la direttissima invernale alla Punta Walker, sempre sulla parete nord delle Grandes Jorasses.

Nel 1974 con l'amico e compagno di cordata Renzino Cosson, anche lui guida alpina di Courmayeur, Bertone realizzò la prima salita italiana di El Capitan lungo la via del Nose, in Yosemite.

La FILA, azienda di abbigliamento sportivo, lo aveva ingaggiato proprio in quegli anni come testimonial e come consulente per la linea "White Rock": Bertone è stato il primo alpinista italiano ad essere sponsorizzato.

Morì il 6 agosto del 1977 in un incidente aereo sotto la cima del Mont Blanc du Tacul. Alla sua memoria è dedicato il Rifugio Bertone al Mont de la Saxe, voluto dall'amico Renzino Cosson.

Nelle sale espositive del Museomontagna fino

al 10 dicembre è esposta una selezione di oggetti, abbigliamento e attrezzature alpinistiche, appartenenti alla famiglia.

Nella sala cinema viene proiettato a ciclo continuo un estratto dal filmato *Yosemite 74*, dove è la voce dello stesso Bertone a raccontare l'avventura vissuta sulle pareti di El Capitan in California nel 1974.

Sabato 2 dicembre, alle 16,30 presso la sala Stemmi al Museomontagna viene dedicato a Bertone un pomeriggio inserito negli appuntamenti autunnali di *Leggere le Montagne* - un'iniziativa della Biblioteca Nazionale CAI e del Museo Nazionale della Montagna con la collaborazione della Città di Torino e del Club Alpino Italiano.

Saranno presenti all'incontro Roberto Mantovani e Renzino Cosson che dialogheranno con Guido Andruetto, autore del libro *Bertone, la montagna come rifugio*.

Cristina Natta Soleri

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





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; Indiritto 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.

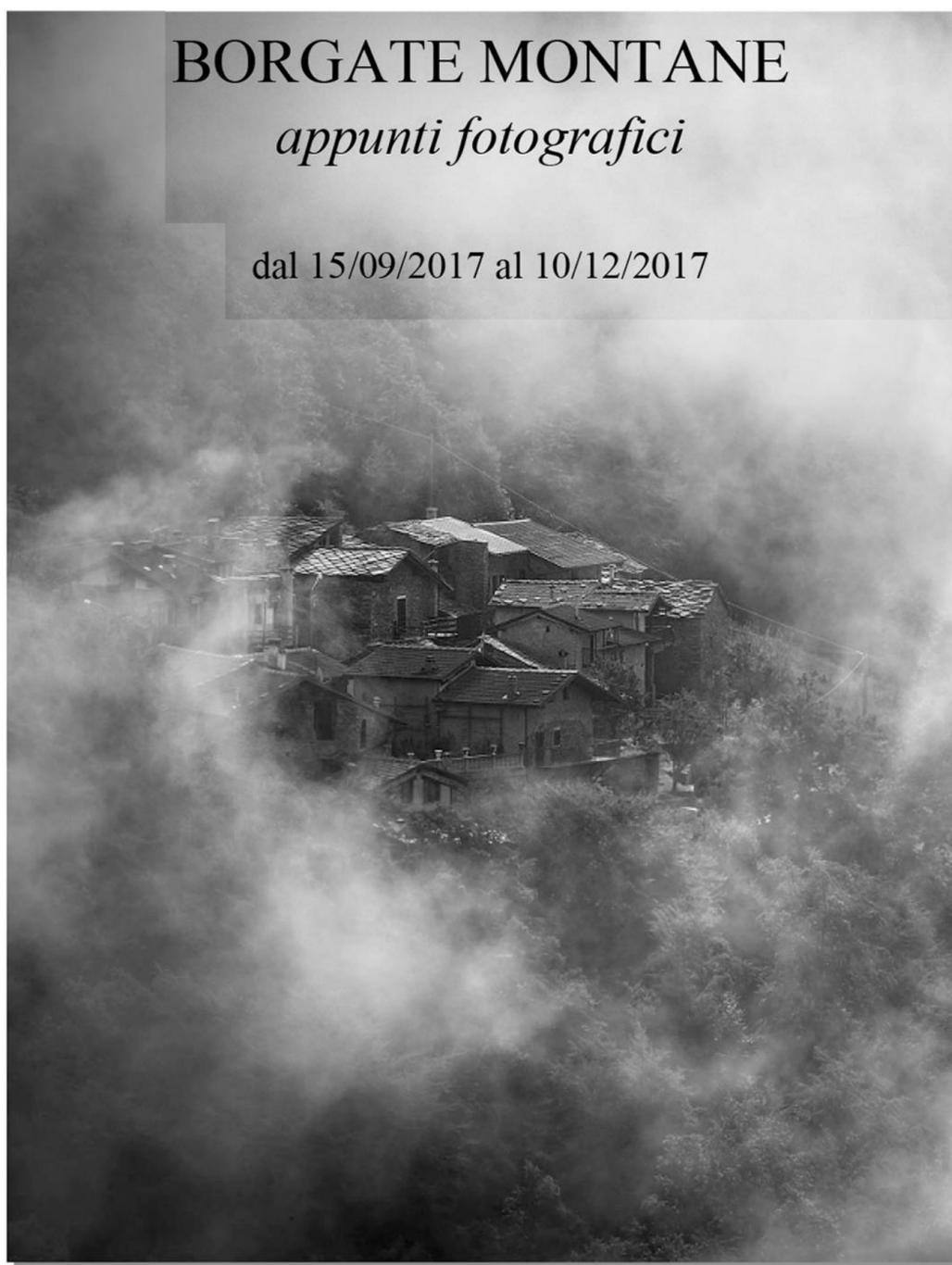
Storie di luoghi vicini che sembrano lontani nel tempo, dei loro abitanti, e dei fotografi che li hanno visitati con occhi aperti ed entusiasti.

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 in alta val Chisone

Cime e colli dal colle delle Vallette al colle dell'Assietta

- Località di partenza: Balboutet mt. 1600
- Dislivello complessivo: mt. 1370
- Tempo complessivo: 7 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei Sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

L'estesa dorsale montuosa che dal colle delle Finestre va al colle del Sestriere separante la valle di Susa da quella del Chisone, con tutta una serie di cime e colli facilmente accessibili da entrambi i versanti per via dei numerosi sentieri e stradelli che li raggiungono, sul finire dell'ottocento è stata ampiamente fortificata con lo scopo di bloccare un'eventuale azione militare proveniente da oltralpe.



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

Partendo da fondovalle Chisone, da Balboutet, frazione di Usseaux, il sentiero 332 si porta al colle delle Vallette attraversando in ascesa la strada dell'Assietta. Non più accatastato, non riportato dalle carte Fraternali, poco percorso, questo sentiero sarebbe da pulire e da risegnare perché consente di sviluppare un interessante anello: quello proposto in questo itinerario.

Usciti dal bosco e superata la strada dell'Assietta si fa più visibile e evidente quando, affrontata una balza, raggiunge una prima grande conca vocata al pascolo. Superata quella superiore e giunti al colle delle Vallette, seguendo una labile traccia, si sale in vetta alla Cima delle Vallette, la più elevata del percorso, dalla quale si scende al sottostante, innominato colle, per poi salire sulla successiva cima, il monte Gran Pelà.

Scesi ancora all'ampia depressione posta alla sommità del vallone dei Morti, dove sorgono i ruderi della gran caserma del Gran Serin, per sentiero o per strada ci si porta a ciò che resta del forte eretto in cima alla Punta del Gran Serin per poi scendere definitivamente al sottostante ultimo colle, quello dell'Assietta, intraprendendo infine l'interminabile, a tratti assai piacevole discesa nel vallone di Cerogne, che lungamente percorso riporta a Balboutet.

Un tantino stancante per via dei continui saliscendi, l'impegno profuso è ampiamente ripagato dalla visuale che s'apre sul crinale separante le due valli, sui corsi vallivi e sulle cime che li attorniano.

Percorsa la valle del Chisone, superato l'abitato di Fenestrelle, più su i bivi per Usseaux e Laux, alla successiva borgata di Pourrieres si lascia la statale prendendo a destra per la frazione Balboutet che si raggiunge al termine di alcune diagonali ascendenti. Fatta la svolta a centro paese e poi la successiva, di poco più avanti si lascia l'auto a margine della strada per il Piano



Alle incantevoli baite di Cerogne

dell'Alpe nel punto in cui sorgono numerose indicazioni.

Si percorrerà un tratto del sentiero di valle, che coincide con il sentiero del Plaisentif, rimanendo sul sentiero 332 per il colle delle Vallette che da qui parte. Percorso l'assolato pendio a monte dell'abitato, giunti ad un panoramico poggio si lascia la traccia principale che prosegue per Cerogne, per la quale si tornerà, per la poco visibile traccia che prosegue sulla dorsale verso monte.

Non segnalato alla partenza, mai segnato per tutto il percorso, da qui al colle delle Vallette si rimarrà lungamente su questo sentiero, il 332. Poco frequentato, da pulire, invaso da rovi e cespugli spinosi, rami caduti e quant'altro che rendono il proseguo difficoltoso nella prima parte dell'ascesa sino ai ruderi dell'alpe Chalvet, questa comunque sempre evidente traccia attraversa, di poco sopra, la strada per Cerogne.

Dalla parte opposta, nascosta da un cespuglio di ginepro, riprende la traccia che lungamente traversando in ascesa degli aperti e assolati pendii, superato un promontorio roccioso, raggiunge i ruderi dell'alpe Chalvet posta su una panoramica dorsale sulla valle del Chisone. Qui giunti occorre risalire di poco il pendio sul versante del rio della Mola, per praterie abbandonate, risultando la traccia più evidente come si entra nel bosco.

Con un lungo traverso ascendente progressivamente il sentiero si porta verso l'alto, in direzione della strada dell'Assietta, che si raggiunge dopo aver percorso l'aperto pendio pascolativo di sotto la rotabile.

Attraversata la strada ci si porta all'alveo del rio e prendendo a salire la sua sponda destra, sinistra idrografica, di poco più su, la traccia si fa via via sempre più evidente quando si risale la prima balza che superata immette sulla grande conca pascolativa avendo di sopra già visivo il colle mentre sulla sinistra spiccano le rocce sottostanti la Cima delle Vallette.

Sulla sinistra o sulla destra della conca, facilmente si affronta la seconda balza superata che si ha la traccia si fa decisamente più marcata terminando alla sommità alla casa cantoniera nei pressi del colle delle Vallette mt. 2551 che si raggiunge contornando un'ultima valletta. Qui termina il sentiero 332, numero segnato sul muro all'esterno dell'edificio.

3 ore c.ca da Balboutet.

Di sopra una traccia si dirige il direzione della sovrastante Cima delle Vallette. Superato sulla sinistra un primo rilievo roccioso, con una serie di svolte e brevi diagonali ascendenti senza alcuna difficoltà traversando tra le rocce si raggiunge la croce di vetta della Cima delle Vallette mt. 2743 dove la visuale s'apre ampissima sulla dorsale, sulle cime delle valli del Chisone e Susa, anche su quella che sta di fronte: il monte Gran Pelà.

Scesi gli erbosi pendii occidentali del monte, raggiunta la sottostante innominata ampia depressione, un'evidente traccia sale a svolte e brevi traversi l'opposto pendio. Facilmente percorsa consente di raggiungere alla sommità la croce di vetta del monte Gran Pelà



Al colle dell'Assietta



La grande caserma

mt. 2705 avendo già in vista di sotto la successiva ampia sella dove sorgono i ruderi della grande caserma del Gran Serin, più su i resti del forte, mentre in lontananza s'intravede il cippo sulla Testa dell'Assietta.

Rimanendo sul crinale separante le valli, con un ripido tratto si scende stando sull'evidente traccia che si porta verso il basso e che percorsa consente di raggiungere gli sviluppati ruderi della caserma del Gran Serin, posti alla sommità del vallone dei Morti, dove uno stradello lo discende per terminare sulla strada dell'Assietta.

Lasciata l'ampia depressione, dove è stata allestita un'area di sosta, per sentiero o per strada in breve si raggiunge la terza cima del percorso, la Punta del Gran Serin mt. 2629, sulla cui sommità sorgono i resti del forte protetto da estesi muraglioni tutt'oggi in ottimo stato di conservazione.

Continuando per un tratto sullo stradello, lasciandolo poi alla svolta per il sentiero, con un lungo tratto discendente si termina all'ultimo colle dell'itinerario, quello dell'Assietta mt. 2472.

2 ore e 30 minuti c.ca dal colle delle Vallette.

Per tornare si prenderà il sentiero 331, coincidente con il GTA, che s'abbassa nella valletta sottostante il colle percorrendo poi lungamente il vallone di Cerogne.

Rasentata una prima pozza e poi un minuscolo laghetto, solitamente asciutti a stagione avanzata, sempre rimanendo su una sempre evidente e segnata traccia, raggiunta la prima ampia conca e lasciata la traccia a mezza costa per il Gran Puy, superata la strada di servizio all'alpe Assietta, ci si porta scendendo alla piccola conca terminale posta al fondo dove conviene stare a destra del rio



Scendendo la dorsale che porta ai ruderi della caserma



Il vallone risalito. Sullo sfondo l'Albergian

quando questa si chiude.

Un lungo traverso conduce ai ruderi della bergeria dell'Assietta, luogo assai panoramico sulla sottostante ampia radura, sulle rocce della Rocca del Colle, mentre di lontano a fondovalle spicca l'abitato di Fenestrelle.

Facendo inversione si scende al rio, che si supera su un ponticello, intraprendendo poi il lungo traverso che guadati due rigagnoli, porta alle numerose e ravvicinate svolte discendenti che facendo perdere progressivamente quota conducono la traccia all'ampia e aperta radura terminale raggiungendo il punto in cui sorgono numerose indicazioni.

Qui ci s'immette sul sentiero di valle, che coincide con il Plaisentif, proseguendo a scendere nel vallone di Cerogne. Il tratto che segue, di poco discendente nel bosco, assai piacevole, lungamente percorso lambisce di sotto le case di Cerogne, poste in un'incantevole posizione, dove si lascia il sentiero 331 che scende a Pourrieres

prendendo lo stradello per Balboutet rimanendo così sul GTA.

Lungamente traversando in piano, superato il rio della Mola, si giunge più avanti al punto in cui si stacca sulla destra, segnalata, la traccia per Balboutet, che si prende. Sempre traversando per quelli che un tempo erano prati e coltivi oggi abbandonati, si giunge al poggio dove parte il sentiero 332.

Qui l'anello si chiude. Non resta che percorrere il breve e assolato tratto a monte dell'abitato che riporta alle indicazioni sulla strada che da Balboutet sale al Piano dell'Alpe.

2 ore c.ca dal colle dell'Assietta.

Beppe Sabadini

*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!*

Il Noni

Dalla Polinesia il miracolo della Natura

L'albero Morinda Citrifolia sta provocando entusiasmo nel mondo dell'industria del benessere naturale. La Morinda Citrifolia, conosciuta nelle Isole del Sud Pacifico come Noni e Nono, viene comunemente riferito come Noni. Il Noni reca giovamento per la prevenzione e/o per l'autotutela del proprio benessere da un'ampia gamma di problemi riguardanti la salute.

I vantaggi diffusi del Noni sono stati constatati per tutte le isole dei Caraibi e del Sud Pacifico e dappertutto in Cina.

Durante la dinastia degli Han in Cina, duemila anni fa, esistevano documenti scritti per quanto riguarda i benefici del Noni.

La pianta del Noni è stata usata per più di 1.500 anni dagli indigeni Polinesiani come il più importante rimedio per la salute.

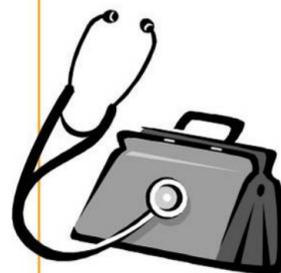
Delle tantissime piante che crescono rigogliosamente in queste isole, la "madre" di tutte le piante curative è il Noni, conosciuto come Noni in alcune delle altre isole.

Sebbene il Noni cresca dovunque nelle isole del Sud Pacifico, il Noni di qualità superiore cresce meglio nella terra sommersa da cenere vulcanica altamente nutriente e che si trova nelle isole esotiche di Tonga, Figi, Tahiti, Marquesas, Cook, Salomone, Samoa e le Hawaii con il loro splendido clima lussureggiante ed acque incontaminate.

Per più di 2000 anni i guaritori Polinesiani hanno fatto uso di foglie, radici, cortecce, fiori e frutti del Noni in modo da poter preparare rimedi efficaci per le centinaia di malattie che minacciavano la salute.

Il Noni viene considerata la "pianta sacra". Dai secoli dei miracoli nel mondo naturale alle accurate indagini nei laboratori scientifici, il Noni ha prodotto risultati incredibili.

Il Noni contiene vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi, alcaloidi benefici, co-fattori e steroli di piante che si presentano ed appaiono in modo naturale. Inoltre, le foglie e le radici del Noni contengono l'intero spettro degli aminoacidi rendendo tutti i prodotti che ne derivano una perfetta e completa fonte proteica.



Il medico risponde

Le domande e le risposte sulla nostra salute

Perché funziona tanto bene il Noni? Io credo che sia un favorevole effetto sinergico di tutti questi potenti ingredienti naturali che lavorano insieme tra loro come una squadra od orchestra perfetta ed in armonia.

Altri affermano che contiene l'alcaloide xeronina e il suo enzima necessario che è la proxeronase.

Nessuno sa esattamente perché il Noni offre tantissimi benefici in materia di salute. Il punto focale da ricordare è che il Noni funziona. Ugualmente importante è l'approfondita ricerca scientifica che conferma l'efficacia e la sicurezza del Noni.

I Kahunas o gli appassionati di medicina tradizionale usano questa pianta per una grande varietà di problemi di salute come il sollievo dal dolore, la sinusite, artrite, disturbi alla digestione, raffreddori, influenza, encefaliti (anche emicrania), infezioni varie, problemi mestruali, ferite, malattie cutanee, cardiopatia, diabete II e molte altri disfunzioni e malesseri.

L'albero del Noni cresce dai 3 ai 6 metri in altezza. Le lucenti foglie venate sono verde scuro e ricche di clorofilla.

I Kahunas spesso ammorbidivano le foglie sopra una fiamma all'aria aperta, le lasciavano raffreddare e le applicavano sulla pelle per curare i tumori o le infezioni.

I molteplici usi medicinali del Noni divennero parte del folklore in quanto gli indigeni alludevano al Noni come "l'albero della cefalea" e "l'albero antidolorifico".

I Kahunas erano talmente coronati dal successo nell'utilizzare questo dono della botanica che questa pianta era diventata la forma principale di medicina per i Polinesiani per più di 1.500 anni.

Il Noni era identificato e riconosciuto come "l'erba sacra" per il corpo rigenerante. Questa saggezza curativa veniva trasportata di generazione in generazione. Nel diciannovesimo secolo, gli erboristi tradizionali delle isole del Sud Pacifico spesso facevano



le loro ricerche insieme ad altri maestri e mentori per 15 o 20 anni di continuo.

Per causa della lunga durata ed intensità di tirocinio e preparazione, il grado di preparazione medica ottenuto era considerato uguale a quello dei medici che provenivano da altre parti del mondo.

Una volta completato il tirocinio e raggiunto un livello avanzato di competenza, veniva riconosciuto al "medico" il titolo di Kahuna, adottato generalmente per denominare i sacerdoti e professionisti.

I medici Kahuna comprendevano erboristi (kahuna la'au lapa'au), chirurghi, ostetrici e massoterapisti.

Questi Kahunas conoscevano e rispettavano la natura ed "...erano esperti altamente specializzati con esperienza ed abilità considerevole nel campo della diagnosi fisica e della farmacologia", secondo una relazione pubblicata nella Hawaii Medical Journal.

Comunque, non sono soltanto i maestri Kahuna che concordano circa il grande valore del Noni.

La Dottoressa Isabella Abbott, professore alla University of Hawaii affermava "... usatelo per il diabete, la pressione del sangue, i tumori e molte altre malattie".

Il Noni fa riserva di molteplici usi tradizionali che solamente adesso vengono confermati dalla scienza moderna.

Sono state condotte ricerche sul Noni nelle istituzioni di primo piano in Francia, Paesi Bassi, Germania, Eire, Taiwan, Austria e Canada. Sono stati trascorse ore interminabili di sperimentazione alla University di Hawaii negli Stati Uniti.

La ricerca sulla *Morinda Citrifolia* è stata anche eseguita nella prestigiosa National Academy of Sciences, il centro nazionale governativo per la ricerca nel campo delle scienze.

Le ricerche attuate nei paesi occidentali per quanto riguarda questa pianta straordinaria risalgono al 1950 quando la rivista scientifica *Pacific Science* ha osservato che il frutto del Noni presentava delle proprietà antibatteriche contro *M. Pirogeno*, *Ps. Aeruginosa* e perfino il letale *E. Coli*.

Da quel momento la ricchezza d'informazione che sosteneva gli usi tradizionali ed i benefici salutari del Noni è cresciuta tantissimo e tutto sembra confermare ciò di cui i Kahunas erano già a conoscenza da migliaia di anni.

Una sperimentazione approfondita ha mostrato le proprietà analgesiche (antidolorifiche) del Noni.

Ricerche ripetute da parte di esperti e documentate nella rivista *Planta Medica* ha reso manifesto che il Noni reca tanto giovamento per i dolori.

La rivista *Cancer Letter*, aveva reso noto che la Keio University e la Institute of Biomedical Sciences in Giappone avevano rivendicato l'isolamento di un nuovo composto antrachinone da parte della *Morinda Citrifolia*

chiamato damnacantale che provocava una morfologia normale ed una struttura citoscheletrica nelle cellule precancerose.

In termini poveri, il Noni ha invertito le cellule precancerose in normali cellule sane. Ricerche significative sugli usi medicinali del Noni sono state presentate durante l'ottantatreesimo, l'ottantaquattresimo e l'ottantacinquesimo convegno annuale della American Association for Cancer Research.

Una relazione di grande riferimento presentata nel 1992 all'ottantatreesimo convegno a San Diego in California e redatto nel "Proceeding of the American Association for Cancer Research" era la seguente: "L'Attività antitumorale della Morinda Citrifolia sul carcinoma polmonare di Lewis innestato per via intraperitoneale nei topi".

In questo studio, i topi da laboratorio sono stati impiantati con il carcinoma polmonare di Lewis, un tipo di tumore. Tutti i topi non curati sono morti entro 9-12 giorni a causa del tumore. I topi trattati con il Noni vissero dal 105% al 123% più a lungo; circa il 40% di questi topi sono rimasti in vita per più di 50 giorni.

Quest'indagine fu ripetuta per un numero illimitato di volte ed ogni volta il Noni si manifestava a prolungare in modo significativo la vita dei topi malati contro quelli che non avevano avuto il Noni.

Detto semplicemente, il Noni può inibire la crescita tumorale.

Gli studi indicano che il Noni è utile per una miriade di condizioni

Produce effetti unici antidolorifici ed antinfiammatori.

Regola la funzione cellulare e la rigenerazione cellulare delle cellule danneggiate.

Elimina e lotta contro molti tipi di batteri, come E. Coli.

Stimola la produzione delle cellule T nel sistema immunitario. (Le cellule T svolgono un ruolo chiave nello sconfiggere ed annientare le malattie).

Inibisce la crescita dei tumori cancerosi. Il damnacanthale, un composto trovato nella Morinda Citrifolia fu scoperto per inibire la funzione precancerosa.

Genera proprietà adattogeniche.

Stimola ed intensifica il sistema immunitario, compresi i macrofagi e componenti linfocitari vitali dei leucociti e dei meccanismi di difesa naturale del corpo.

Come terapeuta, ho personalmente notato che la Morinda Citrifolia genera profondi e rilevanti benefici curativi e medicamentosi verso la prevenzione e autotutela dei tantissimi problemi riguardante la salute.

Noni ed il dolore

Il frutto del Noni è stato adoperato per lungo tempo in modo efficace e sicuro per alleviare il dolore.

Ricordate, due nomi tradizionali del Noni erano "l'albero antidolorifico" e "l'albero della cefalea".

Io ho trattato pazienti che soffrivano di dolori cronici dovuti a svariati fattori con il succo di Noni.

Inoltre, conservo moltissime testimonianze di persone che risiedono negli Stati Uniti e che hanno utilizzato il Noni con successo per liberarsi dai dolori debilitanti.

In aggiunta alle migliaia e migliaia d'anni di uomini che usano con successo il Noni per i dolori, la ricerca scientifica documenta gli effetti benefici del Noni sul dolore.

Nel 1990, i ricercatori hanno scoperto che "la somministrazione dell'estratto di Morinda Citrifolia mostrava una significativa attività analgesica centrale nei topi relativa al dosaggio (generalmente, più ne prendi, più forte gli effetti S.S.)".

Un analgesico è una sostanza che riduce o elimina il dolore. I ricercatori proseguirono a sostenere che l'estratto di Noni "non mostra alcun effetto tossico". Io ho notato che la Morinda Citrifolia cura dolori cronici intollerabili come le cefalee debilitanti, i dolori neuro-muscolari e delle articolazioni. In alcuni casi i risultati erano sorprendentemente veloci.

E' importante ricordare che il Noni agisce bene come ottimo analgesico e antinfiammatorio. Il Noni contiene due dei migliori antiossidanti – la vitamina C ed il selenio oltre alle altre sostanze che agiscono contro i radicali liberi irritanti ed infiammatori nel corpo, riducono l'infiammazione e

Noni

un miracoloso aiuto della natura

analgesico

riequilibra tiroide e timo

antidepressivo

sedativo

cura delle pelle

rafforza il sistema immunitario

antinviechiamento

antistress

combatte l'ipertensione

riduce il colesterolo

combatte il cancro

antibatterico

antimicotico

antiossidante

antivirale

per stimolare la memoria

ottimo supporto nello studio

un aiuto per la sindrome

del colon irritabile

diminuiscono il dolore notevolmente.

Mitch Tate, fondatore del Center for Lifestyle Disease e di Noni International, Inc., è riconosciuto come il "padre del Noni moderno" ed è un educatore sulla salute. Secondo Mitch, migliaia di persone in tutto il mondo che utilizza il Noni stanno ricevendo sollievo naturale per le loro "sfide" nel campo della salute.

Il Noni era virtualmente sconosciuto fuori dalle isole del Sud Pacifico ma tutto questo è cambiato quando Mitch e sua moglie Laura hanno trascorso una vacanza a Tahiti nell'agosto del 1994.

Mitch stesso ha sperimentato gli effetti della pianta quando si era ferito la spalla contro una scogliera corallina ed adoperò una foglia di Noni schiacciata come "cerotto". Incredibilmente, il dolore scomparve ed il taglio profondo si sanò velocemente senza infezione e senza lasciare cicatrice.

La tecnologia moderna ha confermato ciò che i guaritori Polinesiani sapevano da tempo.

La Morinda Citrifolia è ricca di vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi, alcaloidi benefici co-fattori e steroli di piante. Fornisce anche composti di rafforzamento della salute come gli antiossidanti, i fitonutrienti ed i bioflavonoidi.

Steve Schetcher, N.D., H.H.P., è un medico naturopata, esperto della salute solistica, consulente e autore. Dirige la Natural Healing Institute, Inc., una clinica di naturpatia riconosciuta a livello mondiale che si trova a Encinitas, California.

Lui è, inoltre, l'autore di testi bestseller come Fighting Radiation and Pollutants with Foods, Herbs and Vitamins (Come combattere le radiazioni e le sostanze inquinanti con i cibi, le erbe e le vitamine) Documented Natural Remedies That Boost Your Immunity and Detoxify (Vitality Ink., Encinitas, CA).

Gentilin Maria Cristina



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)

Frases polidescritta

(11,3 2,6, 4,8,7)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di GENNAIO 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							

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



ORIZZONTALI:

1. Oggi... prima di notte
7. Contese a Meucci l'invenzione del telefono
11. Cappotto
12. Materiali di scarto della lavorazione
14. Rischio che si corre
15. Di colore bianco lattiginoso
16. Posta in piedi
17. Propulsore per barche
18. Incontro di vocali
19. Tronco d'albero squadrato per costruzioni
21. Francesco scrittore nato a Lamporecchio
22. La città di Abramo
23. Iniziali di Sharif
25. Arbusto con grandi fiori di colore rosso cupo
27. Un'antica città dell'Asia Minore
29. Arte latina
30. Alberto, pittore e scrittore, fratello di De Chirico
31. Marte per i greci
32. Un metallo radioattivo
33. Pezzo di artiglieria di grandi dimensioni
34. Una città della regione della Ruhr
35. Bertolt drammaturgo
36. Giardino per animali
37. Vecchio, desueto.

VERTICALI:

1. Scomparso, non più visibile
2. Una delle Muse
3. Piccolo ciuffo di penne
4. Paese, nazione
5. Le vocali di meno
6. Estremamente acre e irritante
7. La sua capitale è Sucre
8. Località in provincia di Trapani
9. Il nome della Wertmüller
10. Il nome di Teocoli
13. Solco scavato nei terreni argillosi dall'acqua
19. Macchina per tessere
20. Una provincia della Toscana
21. Lavora sulla spiaggia
22. Città dei Paesi Bassi
24. Disseminato
25. Il pelo del cavallo
26. Apertura alla base del naso
28. Fuggito dalla prigione
30. Canale dell'Egitto
31. Il nome del regista Ferrara
33. Un metallo prezioso
35. Sigla di Brescia.

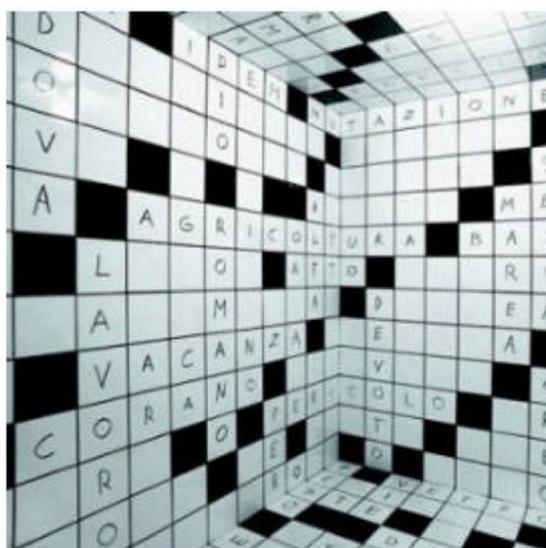


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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

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

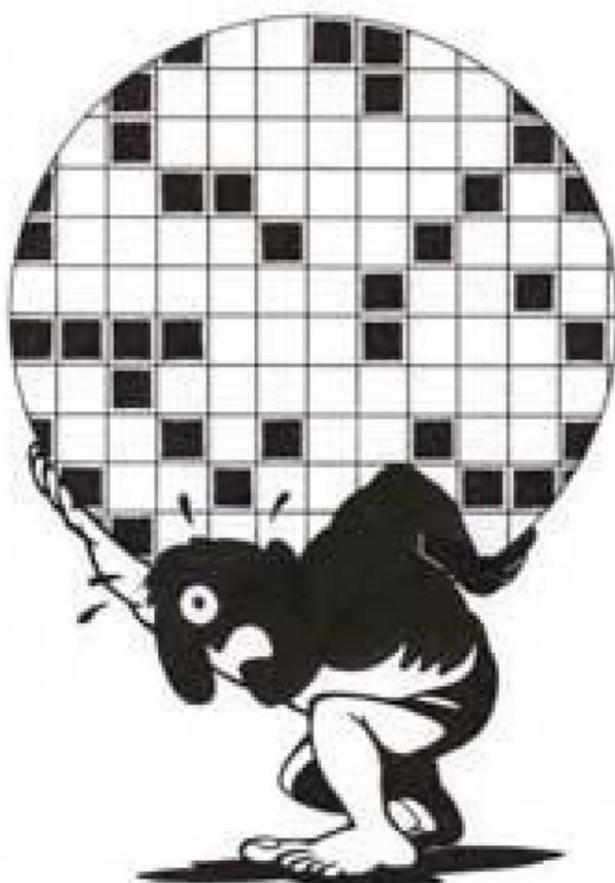


ORIZZONTALI:

1. Il nome di Guinness
4. Non Classificato
6. Confacente allo scopo – adatta
10. Torino
11. Nome d'uomo
14. Una fase del sonno
15. Segue il bi
17. Abitante della Costa d'Avorio
18. Segue l'aratura
20. Quartiere di Roma
21. Si usa in edilizia
24. Abitanti di una regione dell'Asia minore
25. Può essere anche nobile
26. Famose – più che conosciute
29. Varese
30. Figlia di Tiresia
31. Dispari di mese
32. Non rotte – sane
33. Ce ne sono di nobili
36. Aveva una capanna
37. Modesti – pochi
40. Una obbiezione
42. Parte della Chiesa
43. Adesso in breve
44. Appartenenti alla nobiltà

VERTICALI:

1. Alacre – che si dà da fare
2. Si anteponeva ai signori
3. Mezza Cina
4. Con loro si trasportavano liquidi
5. Deriva da un organo capostipite
8. Possedimenti agricoli
9. Lo si deve dopo un lauto pasto
12. E' alla "guida" della nave
13. A questo punto ...
16. Lingue di terra
19. Diritte
22. Opera di Verdi
23. Poggi solitari
27. Ultima di settembre
28. Fuoriclasse, campioni molto bravi
29. Abitudine che può essere dannosa
31. Rivoluzionario francese
33. Come il 36 orizzontale
34. Attore famoso
35. Guancia
38. Nobile abissino
39. Una S sui calendari
41. Il centro del Tabù

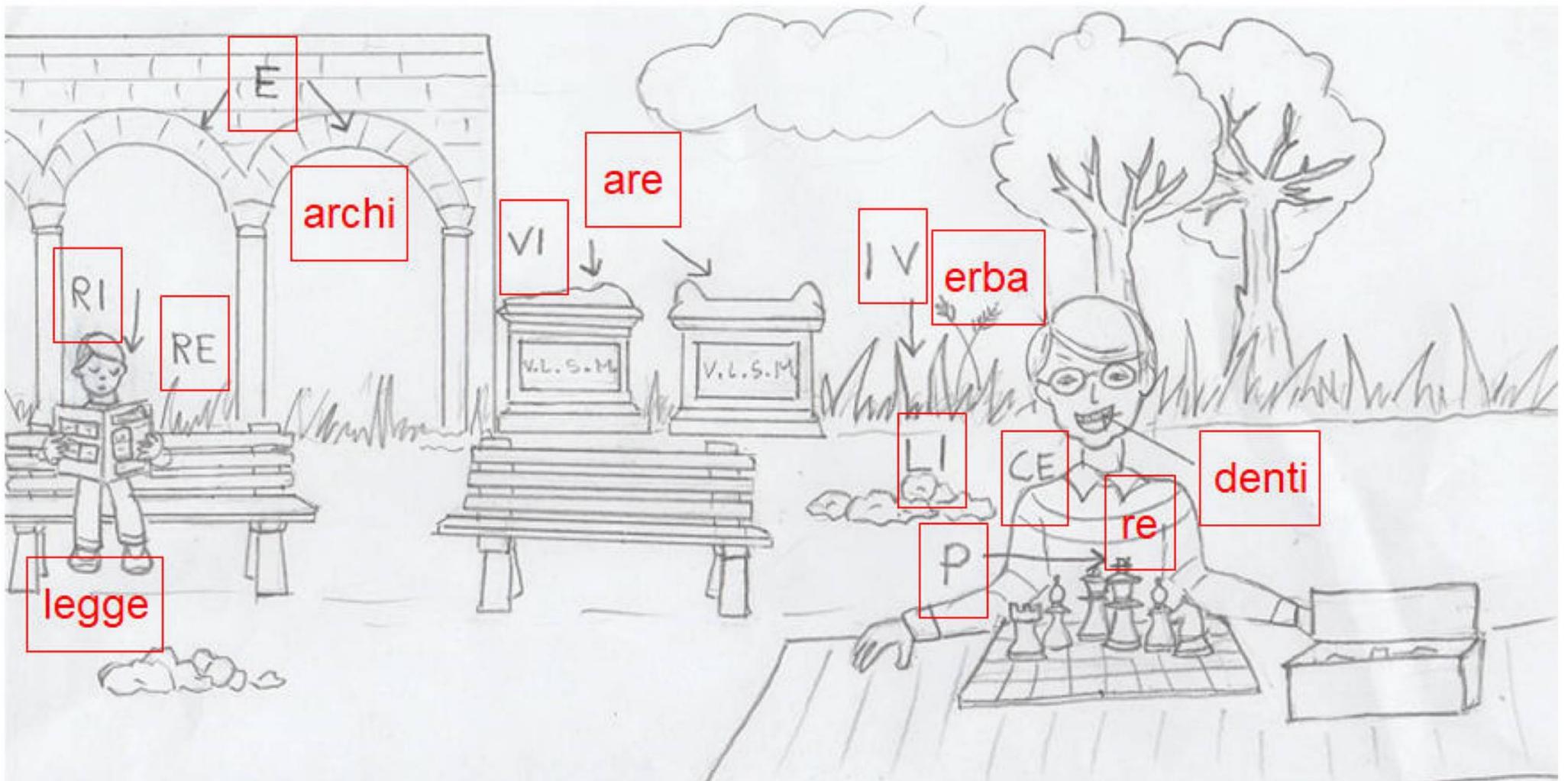


Le soluzioni dei giochi del mese di NOVEMBRE

Rebus: 10, 1, 10, 1, 7, 10

Soluzione RI legge RE E archi VI are I V erba LI P re CE denti:

Rileggere e archiviare i verbali precedenti.



1	2	3	O		4	N	O	N		6	S	O	8	
9	B	E	N		10	M	O		11	E	G	I	Z	I
	13	S	T	14	R	U	T	T	U	R	A		E	
	16	C	R	I	N	I	E	R	A		17	I	N	
18	C	O	A	L	I	Z	I	O	N	I		N		
O		20	P	A	Z	I	E	N	T	A	21	R	E	
22	C	E	R	N	I	E	R	E		23	N	O	V	
K		24	E	C	O		A		25	R		26	V	A
27	28	T	E	S	I	N	A		30	T	O	T	I	P
32	A	I	O		33	I	L	L	E	S	A		L	
35	I	R		36	E		37	A	U	T	O	G	R	U
39	L	E	T	T	O	N	I	A		40	O	M	S	

1	I	O		2	M	A	R	I	N	A	I		7	A				
N			8	A	R	G	O	N		R			9	I	L			
10	11	D	I	N				12		13	E	T	E	R	N	I		
15	I	N	A				16		17	O	S	S	O		18	O	O	
19	A	C	C	A			20		21	E	P	I	F	A	N	I		
24	N	U	O	V	A	Z	E	L	A	N	D	A						
26	I	R	R	E	T	I	R	E			27	O	A					
		28	V	E			29	T	O	T	T	I		31	R	T		
33	M	A	T	E	R	N	I	T	A				35	E	O			
36	O	T	A	R	I	A			37	E	N	A			S			
39	D	E			40	O	T	T	O			42	G	P	S			
A			44	A	S	I	A	M	I	N	O	R	E					



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Dicembre nevoso, anno fruttoso

Siamo arrivati a Dicembre... l'ultimo mese dell'anno con i suoi 31 giorni.

In Dicembre avviene il passaggio dall'autunno all'inverno, che coincide con il solstizio d'inverno (21 o 22 dicembre). Durante questo giorno il sole raggiunge la sua massima declinazione negativa rispetto all'asse terrestre, causando nell'emisfero boreale il momento di minore esposizione alla luce (la cosa contraria avverrà nell'emisfero australe) e quindi avremo la notte più lunga dell'anno.

Questo passaggio per i popoli antichi segnava il ritorno della luce, per via dell'allungamento progressivo delle giornate, e veniva celebrato con feste e riti legati al sole e alle divinità a questo collegate, come ad esempio Mithra (adorato sia dai persiani che in epoca greco-romana).

Nella liturgia cristiana questa tradizione è stata ripresa nella festività di Santa Lucia (13 dicembre), conosciuta come "portatrice della luce". E sempre alla luce è collegata anche l'altra importante festività, quella del Sol Invictus, anticamente celebrata il 25 dicembre, che ha ispirato il Natale cristiano in cui si celebra la nascita di Gesù, salutato come «colui che creò il Sole» e quindi la luce. Simili tradizioni esistono naturalmente anche in altre religioni, come il Buddhismo che ricorda la festa dell'illuminazione tra fine dicembre e inizio gennaio.

In natura poi, il clima rigido di questo mese, caratterizzato da temperature molto basse con la possibilità di nevicate anche a quote più basse, rende del tutto inutile l'attività di semina, e da qui la popolarità del proverbio contadino «seminare decembrino vale meno d'un quattrino».

Nella volta celeste infine, guida l'osservazione la costellazione di Orione, riconoscibile per la singolare forma "a caffettiera" e per il perimetro di stelle luminose che la compongono, concentrate in uno spazio così limitato.

Ed questo mese di Dicembre la UET conclude, fatemi dire... *in bellezza*, un intenso anno di attività speso per Monti e Valli, raccogliendo, come non accadeva da anni, l'interesse di un incredibile numero di partecipanti.

Quali le attività del mese, con le quali avviarci agli Auguri di fine anno?

- Venerdì 1 Dicembre ore 21.00 presso la nostra Sede Sociale al Monte dei Cappuccini, avremo una serata di proiezione fotografica del precedente capodanno a Villabassa - Val Pusteria, a cura di Matteo Bucciarelli, e la presentazione della nuova Settimana Bianca dal 29 dicembre 2017 al 5 gennaio 2018 a Scharnitz (nel Tirolo austriaco).
- Venerdì 15 Dicembre ore 21.00 presso la nostra Sede Sociale al Monte dei Cappuccini, avremo una serata di Presentazione delle attività invernali 2018 di Sci di Fondo e Racchette.
- Venerdì 22 Dicembre ore 21.00 presso la nostra Sede Sociale al Monte dei Cappuccini, avremo serata di tradizionale scambio di auguri natalizi UET.
- Da Venerdì 29 dicembre 2017 a Venerdì 05 gennaio 2018 avremo la fantastica Settimana Bianca a Scharnitz (nel Tirolo austriaco) durante la quale particheremo lo sci di fondo e lo sci alpino su piste battute. (<http://www.uetcaitorino.it/evento-167/settimana-bianca-uet-a-scharnitz-austria-tirolo>)

Bene, cari Lettori, è arrivato il momento degli Auguri e che Auguri siano, per un bellissimo Anno Nuovo, vissuto con salute e serenità, per Voi tutti ed i Vostri Cari!

Da tutta la Redazione dell'Escursionista... AUGURI!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Diciottesima Gita Sociale

Al Piano del Re

7-8 dicembre 1913

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

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

stomaco, stuzzicato dall'aria frizzante del mattino.

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

Il monte, che supera in altitudine Crissolo non più di 300 metri offre allo sguardo un panorama di imponenza e grandiosità tale che ci obbliga a fermarci qualche minuto in più dello stabilito, onde l'occhio abbia campo di

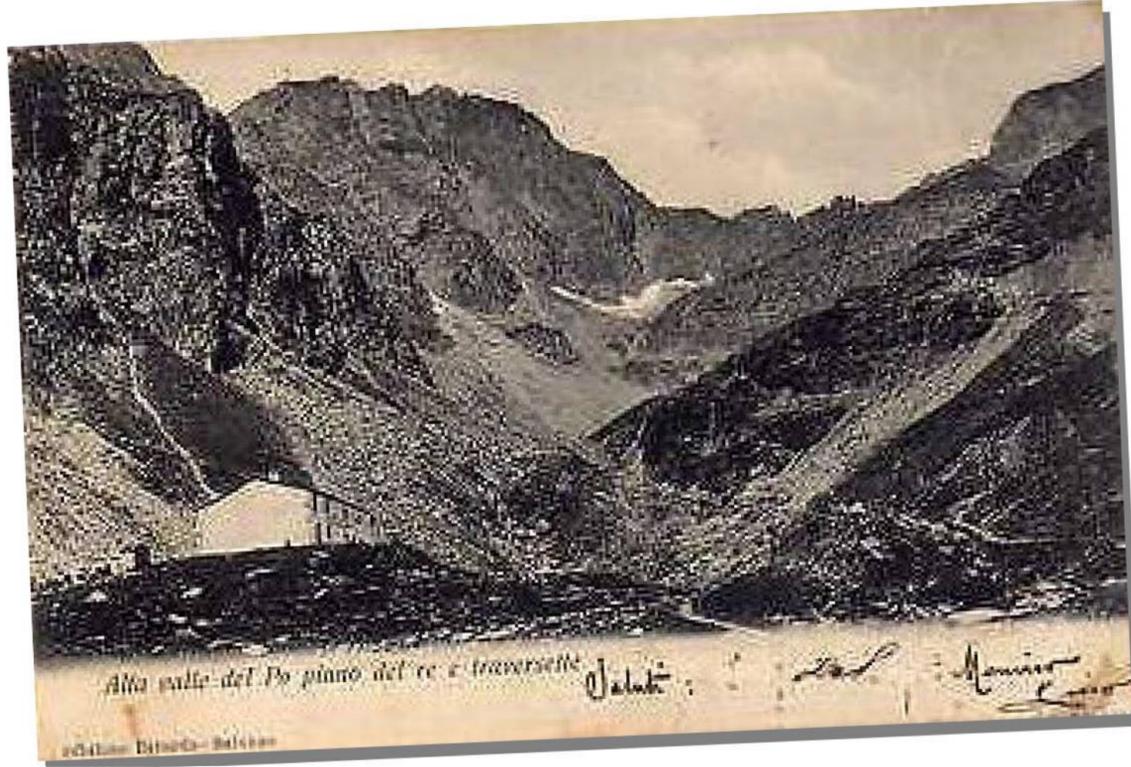
correre tranquillamente ad ammirare una ad una le superbe vette che in forma di semicerchio e collegate fra di loro vanno dalla Cima di Crosa al Monte Meidassa.

Fra tutti troneggia maestoso il Monviso, con a fianco i suoi satelliti, il Visolotto ed il Viso Mozzo. Più oltre la Punta Gastaldi, la Rocca Fourioun, il gruppo eccelso del Granero, anch'essi ricoperti dal candido manto di nuova neve, hanno l'aspetto di una grande corona regale ingemmata delle iridi di ghiacci eterni, ed è appunto da questa estesa catena di monti leggermente incurvati che scende baldanzoso il piccolo torrente a cui spetta oltre, il nome di Re dei fiumi Italici.

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

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

Verso le 15, quattro o cinque della comitiva, i più arditi, si avviano alla mèta della nostra



gita, il Piano del Re, mentre i restanti, e chi scrive con essi, passano alla sponda destra del Po per visitare la famosa Grotta del Rio Martino.

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

Accese le candele e le torce a vento, preceduti dalla guida, facciamo il nostro ingresso.

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

Singolari incrostazioni pendono dalla volta ed al lume incerto delle candele pigliano forme strane, fantastiche. La guida ci addita una figura d'alabastro dai veli cascanti oltre i nostri piedi, è la *Monaca*; di fronte ad essa sta il *Frate* in atteggiamento di preghiera, più oltre un gruppo di stalattiti vuol essere *l'Assunta*. Né manca la *Sala del Vescovo*, ampia navata dal cui soffitto si stacca un baldacchino adorno di bianche trine dai disegni più bizzarri e multiformi.

Passiamo oltre sui ponticelli malsicuri trattenendo le nostre esclamazioni per non sdruciolare. Qualcuno si ferma estatico in contemplazione, altri grida di rallentare perchè s'è spenta la candela e non ha vista una sporgenza contro la quale ha battuta la testa, e si sale, e si scende per nuovi antri oscuri, con l'occhio attento, cercando d'imprimere nella mente ogni più piccolo particolare, ogni frammento di questo Palazzo di Fate.

Abbiamo percorsi circa 600 metri. Lo scrosciar

fragoroso delle acque ci avverte che siamo pressoché arrivati; la guida accende le candele di bengala e proseguiamo per l'ultimo tratto.

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

conca bianchissima di spuma che spruzza ad ogni lato. E questa la sala degli incantesimi?

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

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

In mezz'ora eccoci dinuovo al piano e poco dopo all'Albergo del Gallo per la cena. Qui i bravi Direttori vollero offrirci un panettone di proporzioni voluminose, e la serata passa allegramente fra le più argute barzellette, i frizzi, le canzonette più in voga, finché alle 10 si va a letto.

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

Il bel cielo della sera avanti è scomparso, come pure scomparvero i bianchi declivi, le casette dai vivaci colori, l'armoniosa linea dei monti. La valle riposa tutt'ora, avvolta nella fitta nebbia che sale lentamente dal fiume.

Seguiamo la via serpeggiante del monte che corre a ritroso del suo corso, rotta ogni tanto da piccoli gruppi di grangie ormai disabitate, affondando il piede nella neve, e, se pure il sole non riesce a

squarciare il pesante velo che limita lo sguardo a poche centinaia di metri, si sale coll'animo in gioia, fidenti di trovare il tempo migliore più in alto.

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

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



Salotti del Piano del Rio - Sorpente del Po (ca. 2008 a. L. m.)

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

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

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

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

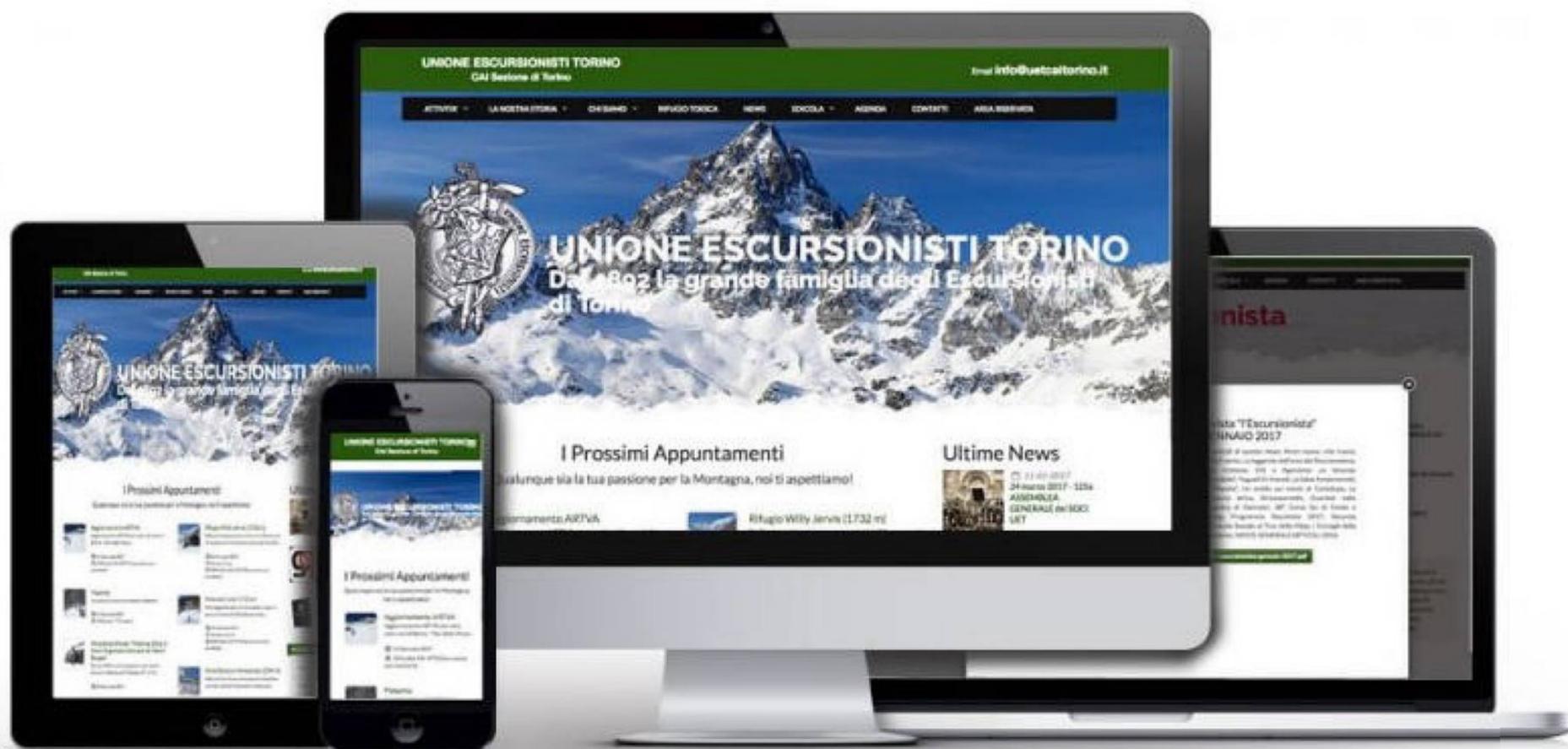
Sono le 14, la cornetta dei direttori ci avverte che bisogna scendere per tempo a Crissolo, ove aspetta l'automobile per riportarci a Barge. Prendiamo sacchi, mantelli, bastoni; salutiamo con trasporto il bravo Perotti che ci ha ospitati, ed usciamo all'aperto.

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

F. D. Garrone

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





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***

segui su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Dicembre 2017

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013